



**T.C.**

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENİMİ İÇİN GÖÇLE YENİ GELMİŞ  
ÖĞRENCİLERLE YERLEŞİK ÖĞRENCİLER ARASINDAKİ  
KAYGI DÜZEYLERİ VE BAĞLANMA STİLLERİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ Hazırlayan:MERVE ERBAŞ**

**Tez Danışmanı: Yrd.Doç.DR.SEMRA BARIPOĞLU**

**2017**



**T.C.**

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENİMİ İÇİN GÖÇLE YENİ GELMİŞ  
ÖĞRENCİLERLE YERLEŞİK ÖĞRENCİLER ARASINDAKİ  
KAYGI DÜZEYLERİ VE BAĞLANMA STİLLERİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ Hazırlayan:MERVE ERBAŞ**

**Tez Danışmanı: Yrd.Doç.DR.SEMRA BARIPOĞLU**

**2017**

Yemin Metni

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**ÜNİVERSİTE ÖĞRENİMİ İÇİN GÖÇLE YENİ GELMİŞ ÖĞRENCİLERLE YERLEŞİK ÖĞRENCİLER ARASINDAKİ KAYGI DÜZEYLERİ VE BAĞLANMA STİLLERİNİN İNCELENMESİ.**” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düőecek bir yardıma baővurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmıő olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

17/10/2017

Ad SOYAD

MERVE ERBAŞ

İmza

ii  
**TEŞEKKÜR**

Tez çalışmam sırasında kıymetli bilgi, birikim ve tecrübeleri ile bana yol gösterici ve destek olan değerli danışman hocam sayın Yrd.Doç.Dr Semra Baripoğlu'na sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca yardım, bilgi ve tecrübeleri ile bana sürekli destek olan Klinik Psikoloji bölümündeki tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Çalışmalarım boyunca maddi manevi destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan aileme de sonsuz teşekkürler ederim.

**İSTANBUL**

**MERVE ERBAŞ**





## İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER .....	i
TABLolar LİSTESİ.....	ii
GRAFİKLER LİSTESİ.....	ii
ÖZET .....	iii
ABSTRACT.....	iv
1. GİRİŞ .....	1
2. GENEL BİLGİLER .....	1
2.1. Kaygı Kavramı.....	2
2.1.1. Kaygının Belirtileri .....	3
2.1.2. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar .....	5
2.1.2.1. Psikanalitik Kuram .....	5
2.1.2.2. Bilişsel Kuram .....	5
2.1.2.3. Öğrenme Kuramı .....	6
2.1.2.4. Varoluşçu Kuram .....	6
2.1.2.5. Biyolojik Kuram .....	6
2.1.3. Epidemiyoloji.....	7
2.1.4. Kaygı Türleri .....	8
2.1.4.1. Sürekli (Genel) Kaygı .....	10
2.1.4.2. Durumluk (Seçici) Kaygı.....	10
2.2. Bağlanma .....	16
2.2.1.1. Bebeklik ve Çocuklukta Bağlanma.....	17
2.2.1.2. Ergenlikte Bağlanma.....	21
2.2.1.3. Yetişkinlikte Bağlanma.....	23
2.2.2. Bağlanma Kuramları .....	24
2.2.2.1. Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli.....	24
2.2.2.2. Hazan ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Modeli .....	25
2.2.2.3. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli .....	26
2.2.2.4 Bowlby Dörtlü Bağlanma Modeli.....	26
2.3. Bağlanma ve Kaygı Arasındaki İlişki .....	30
3. MATERYAL VE METOD.....	32
3.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı .....	32
3.2. Örneklem .....	32
3.3. Veri Toplama Araçları .....	32
3.4. Verilerin Analizi .....	32
4. BULGULAR.....	34
4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular .....	34
4.2. Sürekli Kaygı Düzeyine İlişkin Bulgular.....	44
4.3. Bağlanma Tarzlarına İlişkin Bulgular.....	50
4.4. Kaygı Düzeyi ile Bağlanma Tarzları Arasındaki İlişki.....	58
5. TARTIŞMA VE SONUÇ .....	59
KAYNAKÇA.....	64
EKLER.....	72

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 4. 1. Öğrencilerin uyruğuna göre dağılımı .....	34
Tablo 4. 2. Öğrencilerin cinsiyetine göre dağılımı .....	35
Tablo 4. 3. Öğrencilerin yaş ortalaması .....	35
Tablo 4. 4. Öğrencilerin okudukları bölüme göre dağılımı .....	36
Tablo 4. 5. Öğrencilerin yaşadıkları yere göre dağılımı .....	37
Tablo 4. 6. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre dağılımı .....	38
Tablo 4. 7. Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre dağılımı .....	39
Tablo 4. 8. Öğrencilerin aylık harcadıkları paraya göre dağılımı .....	40
Tablo 4. 9. Öğrencilerin okudukları sınıfa göre dağılımı .....	41
Tablo 4. 10. Öğrencilerin sürekli kaygı ölçeğinden elde ettikleri ortalama puan .....	42
Tablo 4. 11. Öğrencilerin cinsiyetine göre sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması .....	42
Tablo 4. 12. Öğrencilerin yaşı ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki .....	43
Tablo 4. 13. Öğrencilerin yaşadıkları yere göre sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması .....	43
Tablo 4. 14. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması .....	44
Tablo 4. 15. Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması .....	45
Tablo 4. 16. Öğrencilerin aylık harcadıkları paraya göre sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması .....	46
Tablo 4. 17. Öğrencilerin bağlanma tarzlarına ilişkin ortalamalar .....	47
Tablo 4. 18. Öğrencilerin cinsiyetine göre bağlanma tarzlarının karşılaştırılması ....	47
Tablo 4. 19. Öğrencilerin yaşı ile bağlanma tarzları arasındaki ilişki .....	48
Tablo 4. 20. Öğrencilerin üniversitede yaşadıkları yere göre bağlanma tarzlarının karşılaştırılması .....	49
Tablo 4. 21. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre bağlanma tarzlarından elde ettikleri puanların karşılaştırılması .....	50
Tablo 4. 22. Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre bağlanma tarzlarından elde ettikleri puanların karşılaştırılması .....	51
Tablo 4. 23. Öğrencilerin aylık harcadıkları paraya göre bağlanma tarzlarından elde ettikleri puanların karşılaştırılması .....	52
4. 24. Sürekli kaygı düzeyi ile bağlanma tarzları arasındaki ilişki .....	53

## GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 4. 1. Öğrencilerin uyruğuna göre dağılımı.....	34
Grafik 4. 2. Öğrencilerin cinsiyetine göre dağılımı .....	35
Grafik 4. 3. Öğrencilerin okudukları bölüme göre dağılımı .....	36
Grafik 4. 4. Öğrencilerin yaşadıkları yere göre dağılımı .....	37
Grafik 4. 5. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre dağılımı .....	38



Grafik 4. 6. Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre dağılımı .....	39
Grafik 4. 7. Öğrencilerin aylık harcadıkları paraya göre dağılımı .....	40
Grafik 4. 8. Öğrencilerin okudukları sınıfa göre dağılımı .....	41
Grafik 4. 9. Öğrencilerin cinsiyetine göre sürekli kaygı düzeyleri .....	42
Grafik 4. 10. Öğrencilerin yaşadıkları yere göre sürekli kaygı düzeyleri .....	43
Grafik 4. 11. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre sürekli kaygı düzeyleri .....	44
Grafik 4. 12. Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre sürekli kaygı düzeyleri .....	45
Grafik 4. 13. Öğrencilerin aylık harcadıkları paraya göre sürekli kaygı düzeyleri....	46
Grafik 4. 14. Öğrencilerin cinsiyetine göre bağlanma tarzları .....	47
Grafik 4. 15. Öğrencilerin üniversitede yaşadıkları yere göre bağlanma tarzları .....	49
Grafik 4. 16. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre bağlanma tarzlarından elde ettikleri puanlar .....	50
Grafik 4. 17. Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre bağlanma tarzlarından elde ettikleri puanlar .....	51
Grafik 4. 18. Öğrencilerin aylık harcadıkları paraya göre bağlanma tarzlarından elde ettikleri puanlar .....	52

## ÖZET

Üniversite ortamı öğrencilerin belki de ailelerinden, yakın çevrelerinden ilk kez uzaklaştıkları eğitim ortamıdır. Bu nedenle de öğrenciler üzerinde pek çok etkiye

sahiptir. İnsanoğlu yaşamın en erken döneminden itibaren bağlanma davranışı geliştirmeye başlamakta olup bu bağlanma davranışı biçimi gelecekteki yaşamında da etkisini göstermektedir. Olumlu bağlanma geliştirenlerin ileriki yaşamlarında diğerlerine göre çok daha başarılı oldukları aşıkardır. Bağlanmanın türüne bağlı olarak insanlarda çok sayıda psikolojik, fiziksel ve sosyal sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bağlanmanın kaygı üzerinde de etkili olduğu yapılan çalışmalarla gösterilmiştir. Bu çalışmada üniversite öğrenimi için göçle yeni gelmiş öğrencilerle yerleşik öğrencilerin kaygı düzeyleri ve bağlanma stillerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda toplam 97 üniversite öğrencisi ile görüşülmüştür. Çalışmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilen veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin analizi sonucunda öğrencilerin kaygı düzeylerinin orta seviyede olduğu, olumlu bağlanma stillerine sahip öğrencilerde kaygı düzeyinin diğerlerinden daha düşük olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı, Bağlanma, Üniversite

## **ABSTRACT**

The university environment is perhaps the first educational environment in which students move away from their closed family. For this reason, it has many influences

on the students. Mankind is beginning to develop attachment behavior from the earliest days of life, and this form of attachment behavior is also influential in future life. Those who develop positive attachment are much more successful in their future lives than others. Depending on the nature of the attachment, many psychological, physical and social problems can emerge in people. Studies have shown that bonding is also an effect on anxiety. In this study, it is aimed to investigate the anxiety levels and attachment styles of the students who are newly arrived by immigration for university learning. A total of 97 university students were interviewed for this purpose. Questionnaire was used as data collection tool in the study. Data obtained from the study were analyzed by SPSS program. Analysis of the data obtained showed that the anxiety levels of the students were moderate, and the anxiety levels of the students with positive attachment styles were lower than the others.

**Keywords:** Anxiety, Attachment, University



## 1. GİRİŞ

İnsanlar yaşamların en erken dönemlerinden itibaren başkalarıyla beraber yaşayan/yaşamak zorunda olan sosyal varlıklardır. İlk kurulan çocuk-ebeveyn ilişkileri ve ardından gittikçe daha kompleks hale gelen ilişkiler insan yaşamı açısından son derece önemli ve değerlidir. Yaşamın en erken döneminden itibaren kurulmaya başlanan ve daha sonraki yaşamda da etkili olan bağlanma ilişkileri ve stillerinin sonradan yaşanacak olan ilişkilere zemin hazırladığı yadsınamaz bir gerçektir. Diğer bir açıdan değerlendirilecek olursa bağlanma stiline yakın bir ifade olarak herkesin ilişkileriyle alakalı olarak geliştirmiş olduğu çeşitli kurallar, stratejiler söz konusudur. İçerisinde kendimizden ve diğerlerinden parçalar barındıran bu kural, stratejilerle ilişkilerimiz şekillenmekte ve gelişmektedir. Bu bağlamda yaşamın en erken döneminden itibaren geliştirmiş olduğumuz bağlanma stilimiz hayati önem arz etmektedir. Özetle değer verdiğimiz insanlar ile kurulan ilişkilerde bağlanma örüntümüzden, dolayısıyla da kişilerarası şemalarımızdan izler bulunur.

Yakın ilişkilerden ve bu bağlamda da bağlanma stillerinden söz edilirken ilk akla gelen hususlardan birisi de mutluluklarımız, sevilerimiz, üzüntülerimiz, öfkelerimiz ve kaygılarımızdır. Kaygı bütün ilişkilerde kritik öneme sahiptir. Zira yaşanan duygular ilişkilerin devamlılığı, niteliği bakımından insanlara önemli ipuçları vermektedir. Bu bağlamda da kaygının yakın ilişkilerde ve bağlanma üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunun araştırılması ve irdelenmesi son derece önemli ve gereklidir denilebilir.

Kaygı ve bağlanma stilleri üzerindeki araştırmalar incelendiğinde ülkemizdeki araştırmaların son derece yetersiz olduğu, bilhassa da üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Bu çalışmada üniversite öğrenimi için göçle yeni gelmiş öğrenciler ile yerleşik öğrencilerin kaygı düzeyleri ve bağlanma stillerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## 2. GENEL BİLGİLER

## 2.1. Kaygı Kavramı

Psikoloji tarihi incelendiğinde kaygı kavramı üzerine yapılan çalışmaların önemli bir yeri olduğu görülmektedir. Kaygı üzerine yapılan çalışmalarda kaygının bireylerce hoş karşılanmayan duygu ve his olduğu ifade edilmiştir. Kaygı sezilen, hissedilen tehlikeli bir duruma karşı hazırlık sürecinde bireyin kendini güçsüz algılamasına bağlı olarak yaşanan duygusal bir durumu ifade eder (Kurtuldu, 2009).

Kişilik yapısı ve davranışıyla ilgilenmekte olan bütün ruhbilim öğretileri ve kuramlarda kaygıya büyük önem verilmiştir. Bazılarına göre kaygı kişiliği meydana getiren temel güç iken bazılarına göre ise kişiliğin yapılanmasında ve davranışların oluşmasında oldukça önemli rol oynayan bir unsurdur (Köknel, 1985).

Herkesin yaşayabileceği en temel ve doğal duygular arasında yer alan kaygı fiziksel ve duygusal baskı altında iken üretilen negatif düşüncelerin neticesinde yaşanan olumsuz tepkilerdir. Üniversite sınavlarına girmeden önce, bir konferansta, sempozyumda topluluk önünde konuşmaya başlamadan önce, ameliyata girmeden önce vb. durumlarda herkesin her an yaşayabileceği, kişiyi ciddi düzeyde etkileyen, endişe uyandıran duygu ve düşüncelerdir (Bağış, 2007).

Kaygı kelimesi ilk kez Sigmund Freud (1856-1939) tarafından kullanılmış, kavramlaştırılmış ve nedenleri araştırılmıştır. Freud kaygının kaynağının bastırılmış libido gücü olduğunu ifade etmiştir (Köknel, 1998).

Kaygı sıkıntı, üzüntü, korku, çaresizlik, başarısızlık hissi, sonucu bilememe ve yargılanma duygularından birini ya da büyük bölümünü içerebilir (Cüceloğlu, 2000). Börü'ye (2000) göre kaygı, beklenti veya isteklerin iç veya dış faktörlere bağlı olarak engellenmesi sonucunda ortaya çıkan yaşantıdır. Baltaş ve Baltaş (1998) kaygının kaynağı belli olmayan bir korku olduğunu ifade etmişlerdir. Bildik (2007) kaygının duygu ve isteklerdeki abartı neticesinde ortaya çıkan durumlar karşısında gösterilen tepkiler olduğunu ifade etmiştir. Kurt'a (2006) göre yaklaşmakta olduğu düşünülen tehlikeli durum veya durumlardan duyulan tedirginlik olarak açıklanmakta olan kaygı korkuya kıyasla daha az şiddetli, kaynağı belirsiz olan, uzun dönemli huzursuzluk halidir.

Yukarıda da ifade edildiği gibi kaygı arzu edilmeyen, istenmeyen bir durumun gerçekleşmek üzere olduğu hissine eşlik eden belli belirsiz bir duygudur. Kaygıya yol açan şeyin ne olduğunun anlaşılması için dört duruma bakılması gerekir. Bunlardan ilki çatışan güdülerin neden olduğu kaygıdır. Bir taraftan televizyon izlemek bir taraftan da kendini ders çalışmaya verip başarılı olma isteğinde olan öğrencinin yaşadığı durum buna örnek olarak verilebilir. İkinci olarak kaygı davranışlar ile içsel normlar, değerler ve kurallar arasında yaşanan çatışma durumunda ortaya çıkar. Yanlış olduğu düşünülen bir şey yapılırken hissedilen kaygı buna örnek olarak verilebilir. Üçüncü olarak da önceden tahmin edilemeyen olaylarla yüzleşildiğinde yaşanan kaygıdır. Önemli bir sınavdan önce kaç puan alacağını tahmin edemeyen öğrencilerin yaşadığı kaygı buna örnek olarak verilebilir (Özyürek ve Topçu 1986).

Hayattan keyif alınabilmesi için belirli ölçüde kaygı ve endişeye ihtiyaç vardır. Normal kabul edilen seviyeden daha fazla yaşanan kaygı öğrenmede motivasyon kaybına yol açar. İnsan vücudunda fazla miktardaki adrenalin kaygı sırasında beyinde öğrenmeyi zorlaştıran etkenlerin ortaya çıkmasına neden olur. Kaygı ve endişe damarlarda daralmaya neden olduğundan hücreler kapasitelerini tam manasıyla kullanamaz. Bu sebepten ötürü de öğrenme negatif yönde etkilenir (Bağış, 2007).

Kaygı, stres ve endişe duyguları geliştirmekte olan dünyanın oluşturduğu çevresel koşulların bir ürünüdür. İnsanoğlu varlığını devam ettirebilmek için değişmekte olan koşullara adapte olabilmek için bedeninde ve ruhunda hasarlara maruz kalır. Bu sebepten ötürü de ruh sağlığı açısından değerlendirildiğinde kaygı yalnızca ruh sağlığı bozulmuş olanlar için değil toplumun ortak sorunudur (Özyürek ve Topçu 1986).

Olumsuz duygusal bir reaksiyon olarak da nitelendirilmekte olan kaygı düzeyinin minimize edilmesi insan yaşantısına pozitif yönde etki edip yaşam kalitesinin artmasını sağlayacaktır. Dolayısıyla kaygıya yol açan faktörlerin tespit edilip bunların ortadan kaldırılması ya da asgari düzeye çekilmesi ilk ve en önemli adımlardan birisi olacaktır (Cabi ve Yalçınalp, 2013).

### **2.1.1. Kaygının Belirtileri**

Kaygı, bireylerde fizyolojik, psikolojik ve bilişsel değişikliklere yol açmaktadır. Bireyin kaygısını ve düzeyini belirleme açısından ipuçları oluşturan bu değişiklikler şunlardır:

### **Fizyolojik Değişiklikler**

Fizyolojik değişiklikler sempatik sinir sisteminin aktivasyonu ile alakalı olan değişiklikler olup kalp atış hızının, kan basıncının, solunum sayısının artması, ağız kuruluğu, yutma güçlüğü, bulantı-kusma, terleme, sık idrara çıkma, ishal, baş ağrısı, baş dönmesi, yorgunluk, uykusuzluk, yorgunluk, bayılma ve kas gerginliği gibi durumlar gözlenir (Saban, 2010).

### **Psikolojik Değişiklikler**

Huzursuzluk, tedirginlik, korku, çekingenlik, güvensizlik, çaresizlik, öfke, sinirlik, depresyon, konsantrasyon zorluğu, kendini ve başkalarını suçlama eğilimi, libidoda azalma, iştahsızlık, yorgunluk, kontrolünü kaybetme vb., değişiklikleri kapsar (Saban, 2010).

### **Bilişsel Değişiklikler**

Dikkat ve yaratıcılıkta azalma, hatırlama ve karar vermede güçlük, çevreye karşı ilgide azalma şeklindeki değişiklikleri kapsamaktadır (Saban, 2010).

Kaygıyı hafif, orta ve ağır derecelerde inceleyecek olursak; hafif derecede kaygı durumunda vücut sıcaklığında değişiklik, ciltte soğukluk, ağızda kuruma, kaslarda gerginlik, titreme, uykusuzluk, sık idrara çıkma, halsizlik, solunum sayısında artış, kan basıncında artış veya azalış, endişe, sıkıntı, korku duygusu, baş ağrısı gibi durumlar gözlenir. Orta düzeyde kaygı durumunda ise dikkati toplayamama, çalışamama, şiddetli baş ağrıları, davranış bozuklukları gibi durumlar gözlenmekte iken şiddetli/ağır kaygı durumundaki belirtiler ise daha şiddetli ve belirgin olup aşırı kilo verme ya da alma gözlenebilir. Bazı kişilerde yerinde duramama,



anamlı/anlamsız çeşitli hareketler yapma durumlar gözlenmekte iken bazıları ise hareketsiz veya donukturlar (Güngör, 2008).

### **2.1.2. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar**

Kişilik yapısını ve davranışı inceleyen bütün kuramlar kaygıya yer vermişlerdir.

#### **2.1.2.1. Psikanalitik Kuram**

Kaygı kavramını ön plana çıkaran psikolojik kuram psikanalitik kuramdır. Kaygı kavramı ilk olarak psikanalitik kuramın kurucusu Freud tarafından ele alınmıştır ve kaygıyı nevrotik bir durum olarak tanımlamıştır. Kaygı temelinde id'in iç tepkilerini bastırmayı barındırır ve engellenme kaygıyı oluşturur. Normal insanların yaşadıkları kaygı ile nevrotik kaygı farklıdır. Herkesin arada bir yaşadığı bu kaygıyı 'gerçekçi kaygı' olarak niteler ve gerçekçi kaygıyı mantıklı ve anlaşılır olarak tanımlar. Bu kaygı yaşamı devam ettirme ve korunma içgüdülerinin belirtisidir. Nevrotik kaygı ise sebepsizdir ve mantık dışıdır.

Psikanalitik kuramın bir diğer temsilcisi Otto Rank, ilk kaygının insanın doğumunda ortaya çıktığını belirtir ve insanın rahat koşullardan çaba gerektiren bir ortama geçtiğini söyler. Bastırmaya çalışılan bu kaygı insan hayatındaki etkisinin bazı olaylarda göstererek ve davranışlar üzerinde etkili olarak varlığını devam ettirir. Diğer bir ifadeyle insanın yaşamı süresince yaşayacağı bütün kaygı durumları ilk kaygının yansımalarıdır.

Karen Horney de kaygıyı farklı açıdan ele almıştır. Horney kaygının korkuyla yakınlığını ifade etmesine rağmen kaygının farklı bir duygu olduğunu ifade etmiştir. O'na göre korku herhangi bir tehlikeyle orantılı şekilde ortaya çıkmakta iken kaygıda ise gerçek bir tehlikeden ziyade zihinsel tehlikeye karşı bir tepki vardır (Manav, 2011).

#### **2.1.2.2. Bilişsel Kuram**

Bilişsel kurama göre, yüksek ve düşük kaygı düzeyine sahip bireyler uzun süreli hafızalarında farklı bilgiler tutarlar ve kaygısı yüksek seviyede olan bireyler,

uzun süreli belleklerinde üzüntüyü ve stresi organize ederler. Buna ek olarak, bu bireylerin olumsuz ruh halleri, yaşadıkları olayı veya durumu negatif olarak algılamalarını desteklemektedir. Bu durum, bilişsel hataların yapılmasına yol açmaktadır ve sonuçta bu bireylerin stresli durumlarda diğer insanlara göre aşırı kaygılı olmasına neden olmaktadır (Strongman, 1995).

### **2.1.2.3. Öğrenme Kuramı**

Öğrenme Kuramına göre, sosyal öğrenme faktörleri stresin ve kaygının oluşmasında rol oynamaktadır. Bu kurama göre, bir kaygı bozukluğu, gelişim sırasında kaygı meydana getiren olaylarla çevresel ve kalıtsal faktörlerin birlikte olması durumunda gelişir. Endişe, korku, olumsuz pekiştirmeler ve kaçınma kaygı bozukluğunun meydana gelmesinde önemli risk faktörleridir (Mineka ve Zinbarg, 2006).

### **2.1.2.4. Varoluşçu Kuram**

Kaygı varoluşçu felsefenin de önemli terimlerinden biridir. Bu kurama göre, kaygının temelinde "hiçlik" vardır. Varoluşçu teoriler daha çok kaygının etiyolojisini açıklamaktadır. Buna göre, yaşamın anlamsızlığı kişiyi gerçek ölüm korkusundan bile daha çok rahatsız eder. Bu durum sonucunda varoluşun anlamsızlığına tepki olarak kaygı ortaya çıkmaktadır (Koçak ve Gökler, 2008).

### **2.1.2.5. Biyolojik Kuram**

Kaygının biyolojik etiyolojisine yönelik görüşler 5 ana grupta toplanmaktadır.

#### **1. Otonom Sinir Sistemi**

Yapılan bazı deneylerde, norepinefrinin korku durumlarında arttığı gözlenmiştir. Otonom sinir sisteminin duyarlılığında artış, tekrarlayan uyarılara alışma zorluğu ve küçük uyaranlara aşırı tepki gibi özellikler kaygı bozukluklarında dikkat çekmektedir.

#### **2. Nörotransmitterler**

Norepinefrin, seratonin ve  $\gamma$ -aminobutyric asit (GABA) kaygının oluşumunda rol oynamaktadır.

### **3. Beyin Görüntüleme Çalışmaları**

Kaygı bozukluğuna sahip olanlara yapılan bilgisayarlı tomografi (BT), manyetik rezonan görüntüleme (MRG), pozitron emisyon tomografisi (PET), bilgisayarlı tek foton emisyon grafisi (SPECT) ve elektroensefalografi (EEG) çalışmalarında serebral ventriküllerde genişleme, frontal, temporal ve oksipital bölgelerde bilhassa beyinde sağ yarımküreyi ilgilendiren normal olmayan bulgular tespit edilmiştir.

### **4. Genetik**

Bilhassa panik bozuklu bulunanların  $\frac{1}{2}$ 'sinin ailesinde de tanı kriterlerini karşılama da benzer semptomların görülmesi ve birinci derece akrabalarında panik bozukluğu olanlarda panik bozukluk ortaya çıkma riskinin 3-17 kat daha yüksek olduğu, bu nedenle de genetik etkenlerin kaygı üzerinde rol oynadığı ifade edilmektedir.

### **5. Nöroanatomik Bulgular**

Noradrenalin, seratonin ve GABA reseptörleri bakımından zengin olan limbik sistemin kaygı ile ilişkili olduğunu deneysel çalışmalar göstermektedir (Öztürk, 2014).

#### **2.1.3. Epidemiyoloji**

Kaygı bozuklukları toplumda oldukça sık görülen bir sağlık sorunudur. 10-25 yaş arası en riskli dönemdir. Kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülmektedir (Ay, 2011).

Kaygının genel nüfus içindeki yaşam boyu yaygınlığı %3-6 arasında değişmektedir (Öztürk, 2008). Amerika'da ulusal temsili örnekleme teşkil eden 8098 erişkin üzerinde gerçekleştirilen çalışma neticesinde her 4 erişkinden birinde kaygı durumu olduğu bildirilmiştir. Kılıç ve ark. (1997) tarafından yayımlanan Türkiye Ruh Sağlığı Raporu'na (1997) göre Türkiye'de kaygı bozukluklarının yaygınlığı sırasıyla

şu şekildedir; özgül fobi %2.7, sosyal fobi %1.8, yaygın kaygı bozukluğu %0.7, agorofobi %0.6, obsesif kompulsif bozukluk %0.5, panik bozukluk %0.4.

Kaygı bozuklukları ciddi düzeyde yeti kaybına yol açmaktadır. Bunun yanı sıra bilişsel fonksiyonları etkilediğini ifade eden çalışmalar bulunmakla beraber bu çalışmalar genellikle obsesif kompulsif bozukluğa sahip olan hastalardan elde edilen verilere dayanmaktadır (Cömert, 2004).

#### **2.1.4. Kaygı Türleri**

Bazı insanlar her durum veya ortamda kaygılanma eğiliminde olmaktadır. Bu tarz kaygı genelleşmiş kaygı olarak adlandırılmaktadır. Bazıları ise yalnızca belirli ortam veya durumlarda kaygılanma eğiliminde olurlar ki bu da spesifik kaygı olarak adlandırılır (Sınav kaygısı gibi) (Özyürek ve Topçu, 1986).

Tehlikeli şartlarda yaşanan tedirginlik ve korku duyguları karşısında yaşanmakta olan kaygı geçici ve normal bir kaygı türü olup o anda içerisinde bulunulan durumla doğrudan ilişkili olmayan kaygı da sürekli kaygı olarak adlandırılır. Sürekli kaygı ayrıca bir kişilik özelliğini belirlemekte olup kişilerin birbirinden ayırt edilmesinde önemlidir. Bu iki türü farklı özelliklere sahip olup ilk defa Cattell ve Scheier'in faktör analizi çalışmalarıyla ileri sürülmüştür (Kılınçkaya, 2013). Zamanla Spielberger ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmalar neticesinde "İki Faktörlü Kaygı Kuramı"nın da temelini teşkil etmişlerdir (Öner ve Le Compte, 1985). Kutlu (2001) Spielberger tarafından ileri sürülen ve daha fazla kabul görmüş olan "durumluk" ve "sürekli" kaygı şeklinde 2 kaygı türü olduğunu ifade etmiştir.

Spielberger (1966, 1972) kaygının insanoğlunun yaşadığı temel duygulardan birisi olduğunu ve herkesin tehlikeli gördüğü durumlarda küçük de olsa kaygı duyduğunu ifade etmiştir. İnsanların zaman zaman yaşadıkları geçici ve duruma göre değişmekte olan kaygı "durumluk kaygı" olarak tanımlanmıştır. Buna karşın bazıları ise sürekli olarak kaygı içerisindeyler. İçinde buldukları durumu strese neden olan bir durum olarak yorumlamakta veya özdeğerliklerinin tehdit edildiğine dair düşünceye sahip olmakta ve bu şekilde de sürekli kaygı duymaktadırlar ki bu da "sürekli kaygı" olarak tanımlanmaktadır. Spielberger tarafından ifade edilen bu iki kaygı tam manasıyla birbirinden bağımsız olmayıp aralarında orta düzeyde ilişki söz

konusudur. Spielberger'e göre durumluk kaygı belirli bir anda ve şiddet seviyesinde gözlenen süreç iken sürekli kaygı da fizikteki potansiyel enerjiyle benzerlik arz etmekte olup gizli bir rotanın belirli bir türde reaksiyonunun şiddetini açığa çıkarmadaki durumu kapsamaktadır (Akt. Kısa, 1996).

Sarason (1980) Spielberger tarafından ileri sürülen "Durumluk-Sürekli Kaygı Modeli"nde sağlıklı bireyler tarafından yaşanan uyum süreçlerin sınavlarda uyumsuz süreçler olarak kendini gösterdiğini ifade etmiştir. Sınav ortamlarını kendileri açısından son derece ciddi bir risk olarak algılayıp yorumlayanlar sınav kaygısı yaşamakta olup bu tarz yorumlamalara yol açan uyarıcılara karşı duya duyarlıdırlar. Şiddetli sınav kaygısına sahip olanlarda durumluk kaygı tepkileri diğerlerine göre daha şiddetli ve yıkıcı olup bunların sınav kaygısıyla başa çıkmada yapıcı olmayan bilişsel yeniden değerlendirme yöntemleri bulunmaktadır (Akt. Bacanlı ve Sürücü, 2006).

Scovel (1978) tarafından kaygı olumlu ve olumsuz kaygı olmak üzere iki farklı şekilde tanımlanmıştır. Öğrencileri olumsuz yönde etkileyip öğrenme sürecini zorlaştıran kaygı olumsuz kaygı olarak tanımlanmakta iken kişilerin doğal edinimlerinin üzerinde başarılı olmalarını sağlayan kaygı da olumlu kaygı olarak tanımlanmaktadır. Tanımından da anlaşılacağı üzere olumlu kaygı öğrencileri öğrenme konusunda daha istekli yapmakta ve bu bağlamda da öğrenme sürecine daha aktif bir şekilde müdahil olmalarını sağlamaktadır. Buna karşın olumsuz kaygı öğrencilerinin oldukça şiddetli seviyede üzüntü hissetmelerine, kendilerinden kuşulanmalarına yol açmaktadır (Akt. Baştürk, 2007).

Yukarıdaki ifade edilenlerin yanı sıra kaygı 3 türde de ele alınmakta olup bunlardan birincisi "kişilik kaynaklı kaygı"dır. Kişilik kaynaklı kaygı sürekli bir durum olarak karşılaşılan kaygı türlerinden birisidir ve bu bağlamda da kişiliğin bir parçasıdır. Diğer bir kaygı türü de "durum kaynaklı kaygı"dır. Bu kaygı türü belirli bir duruma dair belirli bir zaman içerisinde karşılaşılan tepkiler şeklinde tanımlanmaktadır. Üçüncü kaygı türü de "olay kaynaklı kaygı" olup belirli bazı olaylar ile karşı karşıya kalındığında yaşanan kaygıyı ifade eder (Kılınçkaya, 2013).

Aydın ve Zengin (2008) de "kişilik", "durum" ve "olay" kaynaklı olmak üzere 3 kaygı türü olduğunu ifade etmişlerdir. Kişilik kaynaklı kaygının insan kişiliğinin bir parçası olduğunu ve bazı insanlarda sürekli bir durum olarak karşılaşıldığını, belirli bir

durum veya olaya karşı belirli bir zaman sürecinde karşılaşılan tepkinin ise durumluk kaygı olduğunu, olay kaynaklı kaygının ise belirli olaylar karşısında yaşanan kaygı olduğunu ifade etmişlerdir.

Kaygı alışılmamış bir çevre, durum, nesne, birey veya engel ile karşı karşıya kalındığında duyulan kaygı, belirli bir nesnenin neden olduğu korkuya bağlı olarak duyulan kaygı, belirli bir nesne olmadan, herhangi bir şeyi veya durumu tasarlamının yaratmış olduğu kaygı, zorlu-takınaklı düşünce ve tutsaklıkların neden olduğu kaygı, psikolojik hastalıklarda gözlenen kaygı şeklinde de sınıflandırılabilir (Köknel, 1985).

#### **2.1.4.1. Sürekli (Genel) Kaygı**

Daha önce de ifade edildiği gibi sürekli kaygı bireyin içerisinde bulunduğu durumlu stresli olarak algılama eğilimi olup ayrıca bireyin kaygıya yol açan durumlara karşı yatkınlığıdır. Bireyin objektif kriterlere göre olumsuz olarak kabul edilen durumları tehlikeli ve kendi için bir risk/tehdit olarak algılaması neticesinde yaşadığı mutsuzluk, memnuniyetsizlik hissidir (Öner ve Le Compte, 1985).

Kişinin kaygıya yatkın olması sürekli kaygıyı ifade etmektedir. Birey içerisinde bulunduğu durumu sürekli kaygı verici şeklinde algılama ve yorumlama hali içerisindeydir. Esasen bakıldığı zaman kaygıya yol açan olayların kendi değil bunların bireylerce değerlendirme şeklidir. Bazı durum ve olaylara önceden öğrenilen belirli otomatik düşünce ve yorum kalıbının gözüyle bakılarak kaygıya neden olan olaylara dair belirli düşünceleri eşleştirme öğrenilir (Kılınçkaya, 2013).

#### **2.1.4.2. Durumluk (Seçici) Kaygı**

Bireyin yaşamış olduğu baskılı ve stresli durumdan ötürü hissetmiş olduğu subjektif korku durumluk kaygı olarak tanımlanmakta olup kızarma, terleme, sararma, titreme, vb., otonom sinir sisteminin uyarılması neticesinde ortaya çıkan fiziki değişiklikler bu kaygının göstergeleri arasında yer almaktadır. Stres düzeyindeki artışa bağlı olarak durumluk kaygı düzeyi de artmakta olup stres durumunun ortadan kalkması halinde kaygı düzeyi azalır (Öner ve Le Compte, 1985).

Yukarıda da ifade edildiği üzere durumlu kaygı bireylerin yaşadıkları özel durumlarını kendileri açısından tehdit edici olarak algılamalarına bağlı olarak ortaya

çıkan duygusal tepkidir (Kılınçkaya, 2013). Bireyin özgül bir durum/olayın olumsuz sonuçlanacağına ilişkin beklentisi neticesinde hissetmiş olduğu duygudur. Bilhassa öğrencilerin sınav sonuçlarına yönelik olarak sahip oldukları olumsuz beklenti ve düşünceleri duyumluk kaygı için en güzel örneklerden birisidir (Kapıkıran, 2002).

Durumlu kaygının kişide sıkıntıya yol açan, hoş olmayan duygulanıma neden olan bir tarafı söz konusudur. Bu duygulanım durumu birey tarafından algılanmakta, anlaşılmakta ve duyumsanmaktadır. Bu kaygıya sahip olan kişilerde bilinç açık ve uyanık olup sinir sistemi fonksiyonlarında değişimler yaşanır ve bu yönde belirtiler ortaya çıkar (Köknel, 1982).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayımlanan Ruhsal Bozukluklar İçin Tanı ve İstatistik kitabının Türkçe çevirisinde (DSM-IV TR) Kategorik Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları olarak yer alan sınıflamada “Panik Bozukluk (PB)”, “Agorofobi”, “Özgül Fobi”, “Sosyal Fobi”, “Yaygın Kaygı”, “Aşırı Anksiyete Duyma Bozukluğu”, “Ayrılma Kaygısı”, “Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB)”, “Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)” ve “Antisosyal Bozukluk” yer almaktadır. DSM-IV-TR’de tanımlanan şekli ile kaygı bozukluklarının ana özellikleri Tablo 2.1’de yer almaktadır (Sadock ve Sadock, 2007).

**Tablo 2.1.** Kaygı bozukluklarının alt tipleri (Sadock ve Sadock, 2007)

1	Yaygın Kaygı Bozukluğu
2	Panik Bozukluk
3	Özgül Fobi
4	Sosyal Fobi
5	Obsesif-Kompulsif Bozukluk
6	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
7	Akut Stres Bozukluğu
8	Genel Tıbbi Duruma Bağlı Kaygı Bozukluğu
9	Madde Kullanımına Bağlı Kaygı Bozukluğu
10	Başka Türü Adlandırılmayan Kaygı Bozukluğu

#### **Yaygın Kaygı Bozukluğu**

Süreğen bir bozukluk olan yaygın kaygı bozukluğunun temel özelliği, bazı olaylar ve faaliyetlerle ilişkili bir şekilde neredeyse her gün hissedilmekte olan yoğun korku, kaygı ve gergin bekleyiş olmasıdır. Kişi tarafından denetlenemeyen bu durum

aynı zamanda heyecan, huzursuzluk, dikkati toparlayamama, kolay yorulma, uygku bozukluğu gibi çeşitli belirtilere de sahiptir (Arkonaç, 1999).

Yaygın kaygı bozukluğu çoğunlukla gözden kaçan ve dolayısıyla da yeteri kadar tanınmayan bir ruhsal bozukluktur. Yalnızca endişeli olmaktan ibaret olmayıp kaygının her zaman hissedilmesi durumudur (Dilbaz, 2005). Çok sayıda olay yahut etkinlik hakkında aşırı sıkıntı, kaygı ve endişenin yaşandığı, kişinin kaygısını kontrol etmekte zorluk çektiği ve yaşanan kaygı ve endişeden dolayı kişinin işlevselliğinin büyük ölçüde bozulduğu bir kaygı bozukluğu türüdür (Işık ve Işık, 2006).

DSM-IV TR'deki ifade edildiği üzere yaygın kaygı bozukluğunun temel özelliği denetlenemez bir endişe ve kuruntulu beklenti halidir ki bu durum diğer kaygı bozukluklarındaki beklenti kaygısından nitelik açısından farklıdır (Sürmeli, 1997). Yaygın kaygı bozukluğu olanlar çoğunlukla küçük şeylere bile üzölen, devamlı korku içerisinde olup olabileceğin en kötüsünün başlarına gelebileceğine inanan, devamlı kaygı içindeki kişilerdir (Köroğlu, 2004). Dolayısıyla da yaygın kaygı bozukluğu kısıtlayıcı ve kronik bir bozukluk olarak nitelendirilmektedir (Ormel vd., 1994).

### **Panik Bozukluk**

Adını Yunan mitolojisindeki tanrılardan birisi olan, mağarada yaşayan, aniden ortaya çıkarak insanları korkutan "Pan"dan alan panik bozukluk tekrarlayıcı, beklenmedik şekilde ortaya çıkan panik ataklar ile bu atakları takip eden bazı belirtilerle karakterize kaygı bozukluklarından birisidir. Panik atakları tipik olarak aniden başlamakta, 10 dakika içinde en şiddetli düzeye ulaşmaktadır. Ataklar yaklaşık 15-20 dakika sürmektedir (Roy-Byrne ve Geraci, 1986).

İnsanların yaklaşık %10'nu hayatlarında en az bir kez panik atak yaşamaktadırlar. Panik bozukluğu (agorafobili yahut agorafobisiz) hayat boyu sıklığı toplun örneklemlerinde %3.5 gibi yüksek oranlarda bildirilmişse de çok sayıda çalışmada bu oran %1-2 arasında değişen oranlarda bulunmuştur. ABD'de yapılan ECA çalışmasında DSM-III tanı kriterine göre panik bozukluğun yaşam boyu



prevalansı %1.7, NCS (National Comorbidity Survey) çalışmasında DSM-III R tanı kriterlerine göre ise %3.5 olarak tespit edilmiştir (Kessler vd., 1994). Ülkemizde ise İstanbul Avcılar'da 413 kişi üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada panik bozukluk prevalansı %1.2 olarak bulunmuştur (Altınöz, 1992). Konuyla ilgili olarak 1995'te Sivas ilinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise %4.3 gibi oldukça yüksek bir oran saptanmıştır (Doğan vd., 1995). Hastalık genel olarak geç ergenlikte ve erken erişkinlik döneminde başlamaktadır. Hastaların yarısına yakını 24 yaşından önce rahatsızlığa yakalanmakta olup yaş ilerledikçe sıklığı azalmakta ve 65 yaş üzerinde ender olarak görülmektedir. Erkeklerle oranla kadınlarda yaklaşık 2.5 kat daha fazladır. Panik bozukluğu olanların birinci derece yakınlarında yaşam boyu panik bozukluk sıklığının %10-20 arasında olduğu bildirilmektedir. Hastalığın ortaya çıkma yaşı bilhassa kadınlarda 15-34 gibi erken başlangıçlı ve 45-54 gibi geç başlangıçlı olmak üzere ikili bir dağılıma sahiptir. Bekar, dul ve eşlerinden ayrı yaşayanlarda daha yüksektir (Weissman ve Bland, 1998).

### **Obsesif Kompulsif Bozukluk**

Temel özelliği obsesyonel düşünceler ya da kompulsif eylemler olan ruhsal bozukluklardan birisidir. Obsesyon ve/veya kompulsiyonların bir bozukluk kabul edilebilmesi için bireyde belirgin sıkıntıya yol açması, ciddi zaman kaybına neden olması veya kişinin olağan günlük işlerini, toplumsal etkinliğini, mesleki işlevselliğini ciddi oranda bozması gerekmektedir (APA, 1994).

Obsesyonlar, istenmeden gelen, uygunsuz olarak yaşanan ve belirgin sıkıntıya yol açan, yineleyici düşünce, dürtü veya düşmeler olup kişinin benliğine yabancısıdır ve dolayısıyla da kişinin denetiminde değildir. Kompulsiyonlar, yineleyici davranışlar yahut zihinsel eylemlerdir. Amacı sıkıntıdan korunmak veya bunları azaltmak olup, haz almak yahut doyum sağlamak değildir. Kompulsiyonlar etkisizleştirilmesi veya korunulması tasarlanan şeylerle gerçekçi biçimde bağlantılı değildir veya bariz şekilde çok aşırı düzeydedir (APA, 1994).

En fazla karşılaşılan obsesyonlar bulaşma (%37-60), kuşku (%33-42), simetri (%31-43), bedensel (%5-49), saldırganlık (%11-41), cinsel (%3-48), dinsel

(%10-60); en sık görülen kompulsiyonlar ise kontrol etme (%50-63), yıkama/temizleme (%45-63), sorma anlatma veya dua etme (%31-55), simetri-düzen (%13-47), soyma (%8-47), biriktirme (%1-18)'dir (Rasmussen ve Eisen, 1992; Okasha vd., 1994; Yuang ve Liu, 2001; Fontanelle vd., 2003). Olguların büyük bölümünde birden fazla obsesyon (%33-60) ya da birden fazla kompulsiyon (%33-48) bulunmaktadır (Rasmussen ve Eisen, 1992; Yuang ve Liu, 2001). Klinik görünümde vakaların yaklaşık %75'inde obsesyon ve kompulsiyonlar bir aradadır. Fakat yalnızca obsesyonlar (%9-29) yahut sadece kompulsiyonlar (%11-31) ile seyreden klinik tablolar da bulunmaktadır (Yuang ve Liu, 2001).

### **Özgül Fobi**

Bir tehdit yahut tehlike karşısında yaşanan endişe duygusu korku olarak tanımlanmaktadır. Korku normal bir duygu olup organizmanın tehlikeli durumdan korunmasını sağlayacak tedbirleri almasını sağlar. Tehdide yol açan durumlar karşısında duyulan korkunun aşırı olması "fobi" olarak adlandırılır. Özgül fobi ise sosyal fobi ve agorafobi için tanımlananlar dışında kalan nesne yahut durumlardan, mantıksız olmasına karşın aşırı ve sürekli korku duyma halidir (Cansever, 2007).

Hayat boyu görülme sıklığı yaklaşık %11'dir. Hayvan ve yükseklik korkusu en fazla görülen özgül fobi alt tipleridir. Kadınlarda erkeklere nazaran iki kat daha fazla görülmekle beraber cinsiyet farklılığı özgül fobinin her alt tipi için geçerli değildir. En fazla 25-44 yaş aralığında görülmekte olup bu grubun %7.9-8.8'ini etkilemektedir. 18-24 yaş arasında %6.5, 55 yaş üzerinde ise %5.2 oranında görülmektedir (Cansever, 2007).

### **Sosyal Kaygı Bozukluğu**

Sosyal kaygı bozukluğu ve sosyal fobi genel itibariyle kavramları birbiriyle eş anlamlı kullanılan iki kavramdır. Bunlardan sosyal fobi kaygı bozukluklarından

birisi olup 1994'te yayımlanmış olan DSM-IV'te sosyal kaygı bozukluğu ismini almıştır. Belirli bazı toplumsal durumlarda küçük düşme korkusunun yol açtığı somatik, psikolojik ve davranışsal tepkilerin eşlik ettiği, fonksiyonellikte ciddi kayıplara yol açan bir kaygı bozukluğunu ifade eder (Dilbaz, 1997).

Sosyal fobinin epidemiyolojisiyle ilgili en kapsamlı veriler Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü tarafından yapılan ECA çalışması sonucunda elde edilmiş olup buna göre Tanısal Görüşme Çizelgesi ile yapılan taramada 6 ayrı bölgede; Baltimore, St. Luis, Durham, Los Angeles, Edmonton Kanada ve Christchurch Yeni Zelanda'da sırasıyla yaşam boyu prevalans %3.1, %1.9, %3.2, %1.8, %1.7 ve %3.0 olarak tespit edilmiştir (Regier vd., 1984). ABD'de 1994'de sonuçları yayınlanan ulusal komorbidite araştırmasına göre ise sosyal kaygı bozukluğunun yaşam boyu prevalans hızı %13.3 olarak tespit edilmiştir (Kessler vd., 1994). Konuyla ilgili olarak gerçekleştirilen çok sayıda çalışmanın sonuçlarının da bu sonuçlara yakın olması sonucunda majör depresif hastalık ve alkol ile ilintili hastalıklardan sonra sosyal kaygı bozukluğunun en fazla karşılaşılan ruhsal hastalık olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Wacker vd., 1992; Stein vd., 1994). Ortalama başlangıç yaşı sosyal kaygı bozukluğu için 13-24 yaşlar arası olup 25 yaşından sonra ender olarak başlamaktadır. Bu bozukluk nedeniyle kliniğe başvurma yaşı ise çoğunlukla hastalığın başlangıcından 15-25 yıl kadar sonra olmaktadır (Schneier vd., 1992; Davidson vd., 1993).

### **Travma Sonrası Stres Bozukluğu**

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), bireyin aşırı bir travmatik stres unsuru ile karşılaşmasından, yaşamasından yahut duymasından sonra ortaya çıkan bir bozukluktur. Kişi bu yaşantı karşısında korku ve çaresizlikle tepki verir. Tanı koyabilmek için belirtilerin 1 aydan uzun süre devam etmesi gerekir ve aile, iş gibi bireyin hayatında önemli olan alanlar belirgin bir şekilde etkilenmelidir. Travmaya neden olan olayın defalarca yaşanması, yaşanan travmatik olayı çağrıştıran herhangi bir durum, olay, yer ve faaliyetlerden uzak durma, duygusal tepkilerin kısıtlı kalması ve yoğun otonomik uyarılma belirtileriyle kendini göstermektedir (Öztürkçügil Çorapçıoğlu, 2000). Yaşanan travmatik olaylar arasında; askeri çatışma, kişisel

saldırıya uğrama (cinsel saldırı, fiziksel saldırı), kaçırılma, doğal ya da insanların nede olduğu felaketler, ağır trafik kazaları, yaşamı tehdit eden hastalık tanısı alma sayılabilir.

TSSB'nin yaşam boyu yaygınlığı toplumun %8'i olarak tahmin edilmektedir. Bununla birlikte % 5-15 subklinik formların yaşanabildiği ifade edilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Komorbidite Çalışması'na katılanların % 56'sı yaşamları boyunca en az bir travmatik olayla karşılaştıklarını bildirmişlerdir. Yine aynı çalışmada TSSB'nin yaşamın herhangi bir dönemindeki yaygınlığı % 7.8 ve son bir aydaki yaygınlığı %2.3 olarak saptanmıştır (Kessler vd., 1995).

## 2.2. Bağlanma

İnsanların yaşamlarında kendileri açısından önemli gördükleri kişi veya kişilere karşı geliştirmiş oldukları kuvvetli duygusal bağlar bağlanma olarak tanımlanır (Bowlby, 1969, 1973). Diğer bir deyişle çocukları korumak ve onları bağımsız olmaları ve ebeveynlik açısından hazırlamak için aileleri birbirine bağlayan sürekli duygusal yatkınlıktır (Rees, 2011). Rees bebeklerin fiziki ve duygusal olarak donanımlı olmamalarının onları bağımlı kıldığını, bu nedenle de ebeveynleri ile geliştirmiş oldukları bağlanma kalitesinin onların fiziki ve psikolojik açıdan iyilik hallerinin, büyüme ve gelişmelerinin temelini teşkil ettiğini ifade etmiştir. Bowlby (1988) çocukların erken çocukluk döneminde bağlanma figürleri ile kurmuş oldukları etkileşime dayanarak sevmeye değer olup olmadıklarına dair kendilerine ilişkin benlik modelini geliştirirken bağlanma figürünün ulaşılabilirliği ve duyarlılığına da dayanarak diğerlerine karşı "başkaları modelini" geliştirdiklerini ifade etmiştir. Dolayısıyla bağlanmayla ilgili çalışmaların öncüsü olan Bowlby (1969, 1973, 1988) benliğin içsel çalışan modellerinin ve bağlanma figürlerinin erken çocukluk döneminde oluştuğunu ileri sürmüştür. İçsel çalışan modeller erken dönemde bakım verenin ulaşılabilirliği ve cevap verebilirliğiyle ilgili beklentilere dayanmakta olup bu bakım verme yaşantıların zihinsel temsilleridir. Bu temsillerin niteliklerine göre güvenli ve güvensiz bağlanma şeklinde ikiye ayrıldığı bilinmektedir ki böylelikle içsel çalışan modeller kişilerin daha sonraki dönemlere sosyal algı ve ilişkisel davranışlarına kılavuzluk eder (Bowlby, 1969, 1973, 1988). Fakat son dönemlerde bağlanma

kuramının odağında içsel çalışan modellerin niteliğine yapılan vurgudan, bebeklerin bağlanma gereksinimlerinin karşılanma olasılıklarını artırmak için bilişsel ve duygusal süreçleri daha genel manada nasıl yönettiklerini öğrenmelerine doğru bir kayış söz konusudur (Carpenter ve Chung, 2011). Bağlanma örüntüleri yetişkinlik dönemine kadar sürmekte olup bu dönemde bir kişinin diğerleri ile nasıl ilişki içerisinde olacağına yönelik sonuçlar yer alır (Bowlby, 1969, 1973, 1988).

### **2.2.1. Bağlanma Evreleri**

Bowlby'ye (1979) göre bağlanma beşikten mezara kadarki süreçte insan davranışlarının bütünleyici bir parçası olup bağlanma sistemini teşkil eden sinirsel temel neredeyse hiç değişmeksizin kaldığında bağlanma davranışsal sistemine dair işlem ve dinamiklerinin de bütün insan hayatı boyunca aynı kaldığı görülür. Bariz bir şekilde bebeklik ve erken çocukluk dönemlerinde gözlenmekte olan bağlanma davranışı karar verme sürecinin yanı sıra ergenlikte ve ilerleyen dönemlerde de görülebilmektedir (Erözkan, 2011).

Gelişim dönemlerine göre bağlanma şekilleri aşağıda başlıklar halinde kısaca açıklanmıştır.

#### **2.2.1.1. Bebeklik ve Çocuklukta Bağlanma**

Tam manasıyla kanıtlanmamış olsa da bebekle anne arasında ortaya çıkan ilk bağlanmanın doğum öncesi anne karnında kurulduğunu ileri sürer. Doğum öncesi süreçte fetüs ile anne arasında var olan etkileşim ve annenin bedeninde gerçekleşen değişimleri özümsemesi, yaşanan pozitif duygudurumlarını doğmamış bebeğe aktarabilmesi gibi süreçler bağlanmadaki ilk adımlardır (Sosyal vd., 2005).

Doğum sonrası ilk dönemlerde ortaya çıkan bağlanma süreci meme arama, emme, parmak emme, başı döndürme, anneye yönelme gibi şekillerde kendini gösterir. Sekizinci haftadan itibaren bebek kendine bakan kişiye yönelmeye başlamakta, onunla etkileşime daha fazla girip kendini çok daha rahat hissetmektedir. Tam olarak 6-24 ay arasında bağlanma şekillenmeye başlamakta olup bu dönemi takip eden süreçte çocuk bakıcısının yanı sıra diğer insanlarla da kompleks ilişkiler kurmaya başlayacaktır (Sosyal vd., 2005).

Bebekler 6. ve 7. aya kadar bağlanma davranışlarını kendileriyle yakınlık kurmak istedikleri tek bir kişiye yönlendirebilirler ki bu durum son derece normal bir durumdur. Yakınlık kurulmak istenilen kişinin seçimindeki en önemli nokta sıkıntı yahut zorlanmışlık işaretlerini pozitif tepkiler vermektir ki bu pozitif tepkilerin niteliği ve kalitesi oldukça önemlidir. Karşılıklı pozitif tepkiler bağlanma tercihiyle birlikte bağlanılacak olan kişi seçiminde önem arz eder. Herhangi bir nedenle bebek korktuğunda veya sıkıntıya düştüğünde bağlanılacak olan kişiyi arama eğiliminde olur. Bakım veren bebeğin rahatlaması ve kendini yeniden güvende hissetmesi için geriye dönebileceği güvenilir bir liman vazifesi görür. Bağlanmanın şekillenmesi 2-3 yıl kadar devam etmektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Yaklaşık olarak 6 aylık sürenin sonunda bebek anne dışında diğer başka insanlara da yakınlık ve ilgi duymaya başlamakta olup çevresinde görmüş olduğu tanıdık simalar ona güven ve huzur vermekte iken ilk kez gördüğü, tanımadığı simalar ise kaygılandırır ki böyle durumlarda anneyi arar. Çevresinde tanıdık simaların artmasına bağlı olarak bebeğin güven duygusunda artış gerçekleşir. Anne ya da onun yerine konulan bakım verenden ayrılması halinde yakınlık kuracağı birisini aramaya başlar. Şayet yeni bir bağ kurulamaz veya kurulan bağdan beklenen duygu alınamaz ise ortaya çıkan olumsuz bağlanma davranışına bağlı olarak güvensizlik ortaya çıkar. Anne-baba ile kurulan bu temel ilişkiler ve bağ zamanla çevredeki diğer kişi ve nesnelerin devreye girmesiyle beraber daha geniş bir boyut kazanır ki bu şekilde dış dünyayla kurulacak olan ilişkilerin temelleri de atılmış olur (Ertürk, 2003).

Bebeklik dönemi bedensel, zihinsel ve duygusal gelişimin en hızlı geliştiği döneme tekabül etmekte olup bebeğin yalnızca fiziki ihtiyaçlarının karşılanması yeterli olmaz. Hayatta kalma becerileri tam manasıyla gelişmeyen bebek kendine bakım veren kişiye bağımlı olur ki bu kişiyle kurmuş olduğu karşılıklı ilişki zihinsel ve duygusal gelişim açısından son derece önem arz eder. Dolayısıyla bu süreç bebeğin bakım verene karşı bağlanmasını da kaçınılmaz hale getirmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bağlanma kavramı üzerine yoğunlaşılmasında ve bu kavramın gelişmesinde önemli isimlerden birisi olan Mahler, yeni doğan bebek ile annesinin "psikolojik erime" halinde olduğunu ifade etmiş olup bu birliğin ayrışmasıyla da kişilik gelişiminin gerçekleştiğini belirtmiştir. 3 yaş civarında çocukta ortaya çıkan anne

imgesi başta kendimizi, daha sonra ise yaşamımızın geri kalanında karşılaştığımız bütün "ötekileri" anlamamız için gereken ortamı hazırlar. Her yeni doğan bebek anne-babası tarafından terk edilme korku ve endişesi içerisindedir. Ailede sağlanan huzur ve güven ortamı da bu korku ve endişenin boyutu üzerinde etkilidir (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bowlby yaşamın ilk ayları için 2 tarz anne tanımlamış olup bunlardan ilki bebeğini etiketlenmelerden korumakta, yedek ego fonksiyonu görerek kademeli olarak kendi egosunun gelişimine katkıda bulunmakta iken diğer tarz anne ise bebeğin güvenli bir ortam oluştuktan sonra keşifsel oyuna girebildiği anneye denktir (Akt. Tüzün ve Sayar, 2006).

Anneyle bebek arasında bağlanma davranışı gelişirken iki önemli annelik davranışı söz konusudur. Bunlardan birincisi en üst seviyede bağlanma olup bu durumda annenin bebeğinin işaret ve belirtilerini anladığı, bunları cevaplandığı, hem fiziki hem de duygusal ihtiyaç ve beklentilerini karşıladığı, düzenli bir şekilde sosyal etkileşime soktuğu durumlarda oluşmaktadır. Diğer ise bebeğin fiziki gereksinimlerinin son derece hızlı bir şekilde karşılanmasına karşın sosyal etkileşime sokulmadığında ortaya çıkmakta olup bu bebeklerin annelerine güçlü bir şekilde bağlanmalarında başarısızlıklar söz konusu olabilir. Bu ilk bağlanma deneyimleri ayrıca bebeğin daha sonra yaşayacağı bağlanma davranışları üzerinde de etkilidir. Anneyle bebek arasında ilk yıllarda güvenli bağlanmanın sağlıklı olmaması halinde bebek fiziksel, zihinsel, sosyal, emosyonel ve dil gelişimi sorunları yaşar (Kavlak ve Şirin, 2009).

Bağlanma sürecinde anne anahtar konumunda olup annenin yansıtmış olduğu sıcaklık bağlanmanın gerçekleşmesini sağlar. Anne bağlanmadaki birincil figür olmakla beraber pek çok çocukta baba ile de iyi bağlanma ilişkilerinin kurulduğu görülmektedir. Çocuğun ruhsal gelişimi bakımından annenin rolü ve önemi üzerinde en fazla durulan konulardan birisi olmasına karşın baba figürünün rolüne dair çalışmalar son derece yetersizdir. Bebekle baba arasındaki ilişkilere dair gerçekleştirilen çalışmalarda genellikle babanın bakıcı rolüne odaklanıldığı görülmekle beraber bebekle baba arasındaki bağlanma ilişkisini belirleyen en önemli unsur anne ile baba arasındaki iletişim şeklidir. Aynı zamanda eşlerin karşılıklı ilişkilerindeki tutarlılık bebeğin ilişki örüntülerini kavraması açısından önemli olan

unsurlardan bir diğeri. Anneyle baba arasındaki gerginlik bebekle baba arasındaki ilişkiyi negatif yönde etkilemektedir. Klasik manada ailenin bakımı, ihtiyaçlarının karşılanması, vb., roller de babayla çocuk arasındaki bağlanma ilişkisinde etkili olan unsurlar arasında yer almaktadır. Babalarıyla erken bebeklik döneminde sağlıklı ilişkiler kuran çocukların sağlıklı ilişki kuramayanlara kıyasla daha güvenli bağlanma ilişkileri geliştirdikleri ifade edilmektedir (Soysal vd., 2005).

Yapılan araştırmalar neticesinde anneyle çocuk arasında gerçekleşen güvenli bağlanmanın babayla yaşanan bağlanmaya göre daha ön planda olduğu, anneleriyle güvenli bağlanma geliştiren bebeklerin yaklaşık 5 yıl sonra kardeşleriyle daha az çatışma yaşadıkları ortaya konulmuştur (Yörükan, 2011).

Güvenli bağlanma stiline sahip olan çocuklar yüksek özgüven duygusuna sahip çocuklar olup yetişkinlik döneminde de sosyal ve yakın ilişkilerinde de güvenli bağlanma geliştirme eğilimindedirler. Buna karşın güvensiz bağlanma geliştirenler ise kendilerini değersiz görmekte, başkalarına daha az güvendiklerinden yetişkinlik döneminde de hem kişisel hem de kişiler arası ilişkiler uyum sorunları yaşama eğilimindedirler (Erözkan, 2011).

Bazı temel benzer yönleri olsa da yetişkin bağlanması bebeklik bağlanmasından bazı önemli açılardan farklıdır. İki döneme ilişkin bağlanma stilinde en önemli farklılıklardan biri çocukluk bağlanmasını tek taraflı olmasıdır. Bağlanılan kişi bakım ve güvenlik sağlar, bakım almaz. Buna karşın yetişkin bağlanma ilişkilerinde yaygın olarak karşılıklı bağlanma söz konusudur. Hem ortak, hem bakım veren hem de bakım alan kişidir. Daha da önemlisi bağlanma ilişkisi dışsal ve gözlemlenen birliğin haricinde içsel olarak da temsil edilen beklenti ve inançları kapsar. Diğer bir farklılık ise bebek ve çocukların kendileri tam manasıyla güvende hissedebilmeleri için bakım verenle fiziksel temasa ihtiyaç duymalarıdır. Buna karşın yetişkinler ise gerekli görmeleri halinde bağlanma kişinin kendilerine dokunabileceklerine yönelik sahip oldukları bilinç onlarda bir rahatlamaya yol açar. Diğer bir farklılık da bebek veya küçük çocuk için temel bağlanma kişisi çoğunlukla anne/baba iken yetişkinlerde ise genellikle bir akran, çoğunlukla da bir cinsel ortaktır (Hazan ve Shaver, 1994).



### 2.2.1.2. Ergenlikte Bağlanma

Bebekliğin ilk dönemlerindeki bağımlılık gereksimi ergenlik dönemiyle birlikte tekrar yaşanmakta olup gençler bağımlılık ile bağımsızlık arasında git gel yaşamaktadır. Bu dönemde bazen çocuksu, hatta bebeksi davranışlar gözlenir. Bu durumun nedenini Blos (1989) ergenlik döneminde yaşamakta olan çocuksu sevgi ve nefret nesnelere saldırı ve katarsis ile bağlanmayı kesme olarak açıklamıştır. Kroger (1985) ebeveyn ile içselleştirilmiş bağı kesmenin ergenler açısından bireyselleşmenin doğal bir sonucu olduğunu ifade etmiştir (Akt. Aslan ve Güven, 2010). Bebeklik ve çocukluk döneminde anne-babanın yapmış olduğu işlevleri, duygusal desteği ve güvende olma gereksinimi akranlar tarafından doyurulabilirse ergenler açısından bağlanma anne-babanın ardından akranlara geçmektedir ki bu geçişim tam manasıyla tam olarak ortaya konulmamakla beraber bağlanma figürleri olarak anne ve baba önemlerini hiçbir zaman kaybetmemektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Çocukluk döneminde gelişen bağlanma davranışı yukarıda da ifade edildiği gibi ergenlik döneminde de devamlılık arz etmekte olup bu durum daha da dirençli bir hal almaktadır (Morsünbül ve Çok, 2011).

Ergenlikteki bağlanma davranışı ilginin anne-babadan ziyade akranlara doğru kaymasıyla değişikliğe uğramaktadır. Ergenin çocukluk döneminde kurmuş olduğu bağlanma ilişkisi ergenlik dönemindeki değişikliklerde önemlidir. Ergenlik döneminde her ne kadar akranlara bağlanmaya doğru bir kayış söz konusu olsa da anne-babayla kurulan erken bağlanma ilişkisi kalıcılığını ve etkisini sürdürür. Sümer ve Güngör (1999) ergenlik döneminde ailesiyle sağlıklı bağlanma ilişkisine sahip olan ergenlerin akranlarıyla kurmuş oldukları ilişkilerde diğerlerine göre çok daha başarılı olduklarını, bunların özsaygılarının yüksek olduğunu, sosyal olarak kendilerine daha fazla güvendiklerini ve fiziksel olarak da daha sağlıklı olduklarını bildirmişlerdir. Bilhassa erken dönemlerde çocuklarına büyük bir sevgi ve yakınlık gösterip onları destekleyen, ihtiyaç ve beklentilerine kayıtsız kapmayan, tutarlı davranışlar sergileyen aile ortamında büyüyen çocukların güvenli bağlanma geliştirdikleri görülmektedir (Deniz, 2006).

Raja ve ark. (1992) ergenlikteki bağlanma sürecini 3 şekilde açıklamışlardır. Bunlardan ilki anne-babadan arkadaşlara doğru bir yönelimin olmasıdır ki ergenler bu şekilde özerkliklerini kazanmaya çalışmaktadırlar. Bu süreçte arkadaşlara ve anne-babaya bağlanma zıt yönlüdür. Diğer bir açıklamaya göre de ergenler için aile ve arkadaşlarla birbirinden farklı iki ayrı dünya oluşturur. Anne-babaya bağlanma bu süreçte arkadaşlara bağlanmadan bağımsız olabilir. Üçüncü açıklamaya göre ise hem anne-babaya hem de arkadaşlara bağlanma birbiriyle uyum içerisinde olabilir.

Yapılan çalışmalarda anne-baba tarafından sergilenen tutum ve yaklaşımların çocukların geliştirecekleri bağlanma stiliyle yüksek düzeyde ilişkili olduğu bildirilmiştir. Güvensiz bağlanma stiline sahip aileler sahip olan ergenler de güvensiz bağlanma stiline sahip oldukları için kişiler arası ilişkilerde diğerlerine göre daha fazla sorun yaşamaktadırlar. Aynı zamanda bu ergenlerde düşük özsaygı, suç işleme, anti-sosyal davranışlar, yalnızlık hissi, yakın ilişki kurmada zorluk ve utanç gibi duyguların yoğun yaşandığı bildirilmiştir (Deniz, 2006).

Bağlanma stilinin hem ergenlik hem de yetişkinlik döneminde olumlu ya da olumsuz yönleri söz konusudur. Bilhassa ergenlerin kimlik arayışı süreci ve genel uyumlarıyla bağlanma stilleri arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır (Erözkan, 2004).

Ergenlere strese yol açan olaylar karşısında duygusal açıdan destek alabilmek için genellikle akranlarına, arkadaşlarına yönelmektedirler. Bununla beraber bu durum onları anne-babalarının desteğinden tam olarak koparmaz, onların desteğine de ihtiyaç duyarlar. Diğer bir ifadeyle bazı bağlanma ihtiyaçlarını anebabalarıyla olan ilişkilerinde karşılamak suretiyle iyi oluş hallerini yordarlar (Morsünbül ve Çok, 2011).

Cooper ve arkadaşları bağlanma biçimleriyle sorunlu davranışların yanı sıra psikolojik bozukluklar arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Yapmış oldukları çalışmalar neticesinde güvenli bağlanma biçimine sahip olan ergenlerin uyum yeteneğinin daha yüksek olduğunu, daha düşük düzeyde risk alma davranışı sergilediklerini, kaygılı bağlanma biçimine sahip olan ergenlerin ise düşük uyum kabiliyetine sahip olduklarını, yüksek düzeyde risk alma davranışı sergilediklerini,

kaçıncımaçı bağlanma tarzına sahip olan ergenlerin de en yüksek düzeyde sorunlu davranışlar sergilediklerini tespit etmişlerdir (Morsünbül ve çok 2011).

Ergenlik döneminde psikolojik sorunlara yol açan bir diğer unsur da bireyin bağlanma stilidir. Kararsız bağlanma biçimine sahip olanların dikkat çekmek amacıyla yaşadıkları problemlerini abarttıkları, kaçıncımaçı bağlanma tarzına sahip olanların ise bu sorunlarını görmezden gelmeye eğilimli oldukları ifade edilmektedir. Bununla birlikte kararsız bağlanma tarzına sahip olan ergenlerde depresyon, düşünce bozuklukları, sosyal kabul görme ihtiyaı ve kaygı gibi ciddi sorunların daha fazla gözlendiği belirtilmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006).

### **2.2.1.3. Yetişkinlikte Bağlanma**

Kişisel ve kişiler arası psikolojik süreçlerin iyi bir Şekilde analiz edilmesine imkan tanıdığından yetişkinlerin duygu, düşünce ve davranışlarının araştırılması konusunda sosyal psikologlar tarafından bağlanma kuramı oldukça sık bir Şekilde kullanılmaktadır (Selçuk vd., 2005).

Yetişkin bağlanma stilleri yaklaşık 20-25 yıl önce Kaplan ve arkadaşları tarafından ele alınmaya başlanmış olup bu araştırmalar neticesinde Main ve arkadaşları yetişkinlerin çocuklarına ilişkin değerlendirmelerinin şu anki davranış ve düşünceleri üzerinde etkisinin olabileceği görüşünden hareketle Ainsworth'un bu konuyla ilgili sınıflandırmalarıyla da tutarlı olan "Yetişkin Bağlanma Görüşü" olarak isimlendirdikleri leği geliştirmişlerdir (Zerenoglu, 2011).

Yetişkinlerin bağlanma davranışları üzerine yapılan araştırmalarda çocuklar ile ebeveynlerinin bağlanma stillerinin yaklaşık %85 oranında benzer olduğu gösterilmiştir. Bu sonuçlar bağlanma örüntüsünün ebeveynler tarafından gelecek nesillere aktarıldığını göstermekte olup bu durumdan yola çıkarak yetişkinlerin çevreleriyle kurmuş oldukları ilişkilerin esasen ebeveynlerinin bu ilişkilerdeki konumu ve yerini gösterdiği söylenebilir. Yapılan çalışmalarda çocukların yabancı ortamlarda sergiledikleri davranış örüntüsüyle ebeveynlerin davranış örüntüleri arasında benzerlik olduğu gösterilmiştir. Saplantılı bağlanma stiline sahip olan yetişkinlerin çocukları tutarsız, kaçıncımaçı bağlanma stiline sahip olanların çocukları kaçıncımaçı, güvenli

bağlanma stiline sahip olanları çocukları da güvenli davranışlar sergilemektedirler (Bozkurt, 2006).

Bartholomew ve Horowitz (1991) Bowlby tarafından oluşturulan bağlanma kuramını temel alarak benliğe ve başkalarına ait zihinsel modellerin pozitif ve negatif olma durumlarının çaprazlamasından yola çıkmak suretiyle güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı olmak üzere 4 farklı yetişkin bağlanma tarzı olduğunu ileri sürmüşlerdir. Güvenli bağlanma tarzına sahip olanlar pozitif benlik algısına sahip olup kendilerini sevmeye değer görmelerine karşın başkalarının da güvenilir ve destek veren kişiler olduğu inancındadırlar. Bu şekilde özerk kalmayı ve yakınlık kurmayı başaramamaktadırlar. Korkulu bağlanma tarzına sahip olanların özsaygı düzeyleri düşük olup oldukça kaygılı bireylerdir. Başkalarının güvenilmez ve reddedici olduğu inancına sahiptirler. Kayıtsız bağlanma tarzına sahip olanların özsaygı düzeyleri yüksek olup özerkliğe çok fazla önem verirler. Bu kişiler aynı zamanda başkalarına karşı negatif tutum ve davranışlar sergileyip onların gereklilik ve gereksinimlerini kabul etmezler. Saplantılı bağlanma tarzına sahip olanlar da kendilerini değersiz görüp sevmeye layık görmezler. Karşılıklı ilişkilerinde gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler. Aynı zamanda kendilerini ispatlama veya doğrulama eğilimi içindedirler (Terzi ve Çankaya 2009).

### **2.2.2. Bağlanma Kuramları**

Bağlanma terimi ilk defa Bowlby tarafından 1958'de kullanılmış olup bu tarihten itibaren pek çok araştırmacı çoğunlukla doğuştan getirilen ve bebeğin annesine karşı hissettiği, biyolojik faktörlerin yönlendirdiği, bebek için sosyal ilişkilerin temelini teşkil eden meme arama, emme, gülümseme, başı döndürme, ağlama, bekleme, arama gibi davranışlar ile kendini gösteren, gelecekteki ilişkilerin de özünü oluşturacak olan bağlanma üzerinde çalışmalar gerçekleştirmiştir (Sosyal vd., 2005).

#### **2.2.2.1. Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli**

Bağlanma kuramının fonksiyonel tanımı ilk kez Kanada asıllı psikolog Ainsworth tarafından yapılmıştır. Ainsworth bağlanma üzerine yapmış olduğu çalışmalara Bowlby ile birlikte başlamasına, onun görüşlerini paylaşmasına rağmen daha sonra bebekler üzerine gerçekleştirdiği araştırmalarda Bowlby tarafından ortaya konulan tezlerden daha fazlasının olduğu sonuçlar elde etmiştir. Ainsworth, garip

durum olarak adlandırılan deneyinde 12. haftada bir bebek ve annesini laboratuvar ortamına alıp bebeğin 8 dakika süresince bir yabancıyla annesi olmaksızın yalnız kalmasını sağlamıştır. Yapılan bu deneyde bilhassa anneden ayrılma ve anne ile kavuşma anı can alıcı noktalara olarak kabul edilmiştir. Bu deneyde bebeklerin böylesi durumlarda gösterdikleri tutum ve davranışların üç grupta toplandığı görülmüştür. Birinci gruptaki bebekler anne giderken normal gerilim yaşamış, anneleri döndüğünde ise mutlu bir karşılama içine girmiş olan bebekler iken ikinci grupta yer alan bebekler anne ortamdaki ayrıldığında yoğun üzüntü ve ayrılmama davranışı sergileyen bebekler olup üçüncü grupta yer alan bebekler de anneden ayrılma sırasında son derece sakin ve tepkisiz olup buluşma esnasında da anneyi reddedici ve onu uzaklaştırıcı tutum ve davranışlar sergileyen bebeklerdir. Bu deney sonucunda Ainsworth ve arkadaşları bebeklerin vermiş oldukları tepkilere göre güvenli veya güvensiz bağlanma olmak üzere onları iki grup altında toplamışlardır. Güvensiz bağlanmayı da kararsız ve kaçınmacı bağlanma şeklinde iki alt gruba ayırmışlardır. Ainsworth güvenli bağlanmanın çocuğun psikolojik gelişiminde oldukça önemli olduğunu ifade etmiştir (Tüzün ve Sayar, 2006).

### **2.2.2.2. Hazan ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Modeli**

Bağlanma kavramı ilk kez Hazan ve Shaver (1994) tarafından formüle edilmiştir. Annelerin bebeklerinin ilgi, ihtiyaç ve isteklerini karşılama düzeyleriyle ilişkili olarak bebeklerin anneleriyle ilişkiye girme konusunda çaba sarf etmeleri bağlanmanın temelini atılmasını sağlar. Hayatın ilk dönemlerinde atılmakta olan bu ilişkiler model ileriki yaşamdaki ilişkilerde de kullanılmakta olup böylelikle diğer insanlarla da bağlanma olayı gerçekleşmektedir. Bağlanma ayrıca kişilerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlayıp kişiyi korku ve kaygıdan uzak tutan bir süreçtir. Hazan ve Shaver bağlanmanın daha iyi idrak edilebilmesi bakımından bağlanma ilişkilerinin doğası, ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki bağlanmanın fonksiyonu ve değişimi, bağlanma güvenliğinde süreklilik ve değişim, bağlanma, bakım ve cinsiyet entegrasyonu gibi sınıflama oluşturmuşlardır. Hazan ve Shaver ergenler ve yetişkinler için bağlanma tarzlarını güvenli, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma olmak üzere 3 grup altında toplamışlardır. Güvenli bağlanma tarzına sahip olanlar sosyal olarak kendine güvenen, girişken, yakın ilişkiler kurmaktan çekinmeyen kişiler iken kaçınmacı bağlanma tarzına sahip olanlar yakın ilişkiler kurmaktan, kendilerini başkalarına

açmaktan kaçınan, sosyal olarak baskılanmış olan kişilerdir, kaygılı bağlanma tarzına sahip olanlar da kendilerine güvenmeyen, terk edilmek ve reddedilmekten korkan kişilerdir (Çalışır, 2009).

### **2.2.2.3. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli**

Barholomew ve Horowitz (1991) bağlanma üzerine yapmış oldukları çalışmalar ve gözlemler neticesinde benlik ve diğerleri bağlanma modelini oluşturmuşlardır. Bu modelde güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma şeklinde 4 farklı bağlanma tarzı söz konusu olup her birinin davranış özelliklerinin nasıl olduğu tanımlanmıştır. Güvenli bağlanma tarzına sahip olanlar kendilerini olduğu gibi kabul eden, kendilerini ve diğerlerini olumlu değerlendiren, onların değerli ve güvenilir olduklarını düşünüp kabul edici tutum ve davranışlar sergileyen, sosyal hayatı pozitif algılayan kişilerdir. Korkulu bağlanma tarzına sahip olanlar kendilerini ve diğerlerini olumsuz değerlendirmekte olup ilişkilerinde yakınlık istemelerine rağmen başkalarına güvenmedikleri için ya da reddedilme korkusuna sahip olduklarından yakın ilişkilerden ve sosyal durumlardan kaçınan kişilerdir. Saplantılı bağlanma tarzına sahip olanlar kendilerini negatif olarak değerlendirip diğerlerini ise pozitif değerlendirirler. Bu bağlanma tarzına sahip olan birinin kendini değerli hissetmesi, kendine önem vermesi başkaları tarafından kabul görmesine bağlıdır. Bu nedenle de kendi değerliliklerini gösterebilmek için başkalarının onayını kazanma çabası içerisindedirler. Kayıtsız bağlanma tarzına sahip olanlar ise kendilerini olumlu algılamakta diğerlerini ise olumsuz olarak algırlar. Bu kişiler kendilerine güven duygusu oldukça yüksek olan ancak bu güveni başkalarıyla ilişki kuracak kadar kuvvetli olmayan kişilerdir. Kurmuş oldukları ilişkilerde kaygı seviyesi düşük olmasına karşın kaçınmacı davranışları sergileme olasılıkları ise oldukça yüksektir. Her bir bağlanma stili farklı kişilik özellikleriyle ve farklı türde problemlerle ilişkilidir (Erözkan, 2011).

### **2.2.2.4 Bowlby Dörtlü Bağlanma Modeli**

Her ne kadar bağlanma kuramının gelişimi Bowlby ve Ainsworth'ün ortak çalışmaları neticesinde ortaya konulmuş olsa da bilhassa Bowlby tarafından yapılan araştırma ve tezler bu kuramın esasını teşkil etmiştir. Ainsworth çoğunlukla

Bowlby'nin görüşlerini deneme-yanılma yoluyla incelemiş, bu konuda oluşturmuş olduğu yeni düşüncelerle bağlanma kuramının gelişimine katkıda bulunmuştur (Kavlak ve Şirin 2009).

Bağlanma üzerine geçmiş yıllarda gerçekleştirilen araştırmaların genellikle öğrenme kuramının bağlanma konusuna yönelik ortaya koymuş olduğu açıklamaları çürütmek ve Bowlby'nin biyolojik temelli düşüncelerini desteklemek için yapılmıştır. Bununla beraber Bowlby'nin gözlemleri neticesinde ileri sürmüş olduğu biyolojik bağlanma kuramıyla Freud tarafından ortaya konulan psikanalitik kuram arasında pek çok ortak nokta söz konusudur (Soysal vd., 2005).

1930-1950 arası dönemde Bowlby psikanalist grupta aktif bir şekilde çalışmış olan bir çocuk psikanalistidir. Bu sebepten ötürü de çocukluk dönemlerinde psikopatolojiye yol açan faktörlerle ilgilenmiştir. Bu bağlamda kuram esas itibariyle bir çocuk psikanalizi olup teorik ve psikoterapi uygulamalarına önemli katkılar sağlamıştır. Kuramın esas noktası annenin bebeğine dış dünyayı tanıyıp inceleyebileceği, gerektiği zaman kendini güvende hissetmesini sağlayan geri dönüşler verebileceği güvenli bir ortam tesis etmesidir. Çocukla bakım veren arasındaki bağlanmanın ayrıntılı bir şekilde incelenmesi, bu ilişkinin yetişkinlik döneminde görülen psikopatolojik durumlar ile olan ilişkisinin kurulması bağlanma kuramıyla çok daha derinlemesine ele alınmıştır. Harlow'un; "anne bebeklik döneminde bebeğinin açlık, susuzluk gibi ihtiyaçlarını karşıladığından anneye bebek arasında bağlanma ilişkisi kurulur" şeklindeki tezi Bowlby'nin araştırmalarının da özünü teşkil etmiştir. Aynı zamanda Harlow tarafından maymunlar üzerinde gerçekleştirilen çalışmaların sonuçlarına da dayanarak anneye bebek arasında ortaya çıkan sevgi bağının yetişkinlik döneminde de diğer insanlar ile kurulan ilişkilerde güven duygusunun tesisinde etkili olduğunu belirtmiştir (Akt. Tüzün ve Sayar, 2006).

Bowlby yapmış olduğu çalışmalar neticesinde bakım verenden ayrılan çocuklarda iki yönlü tepki meydana geldiğini gözlemlemiş olup bunlardan ilki umutsuzluk, protesto, edilgenlik ve duygusal kopma gibi çoğu çocuk tarafından gösterilen, giderek kestirilebilen tepkiler iken ikincisi ise kısa süreli ayrılıkların bile uzun süreli etkilerinin olduğu tepkilerdir. Bowlby çocukların koruyucularından ayrılmaya karşı vermiş oldukları tepkilerin kaygı ve protesto şeklinde olabileceğini

ifade etmiştir. Yakınlığı tekrar kurma umudunu yitiren çocuklar fiziksel ve ruhsal açıdan tükenirler. Uzun süreli ayrılmalara karşı verilen tepkiler bağlanmanın işlerliğini yansıtmaktadır. Bowlby bağlanmanın çocuğun sıkıntı sinyallerine bakım veren tarafından düzenlenmiş seviyede yanıt verildiğini, çocuğun ne beklediğini öğrendiği ve davranışlarını da buna göre uyarladığı bir sistem olduğunu ifade etmiş olup bu sistem içsel çalışan model olarak adlandırılmaktadır. İçsel çalışan modeller ayrıca gelecekteki yakın ilişkilerde kişinin duygu, düşünce ve davranışlarına da yön vermektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby tarafından 1950'de Londra'deki evsiz çocuklar üzerine yapmış olduğu çalışma neticesinde erkek çocukların erken yaşlarda annelerinden ayrılmalarının bilhassa ergenlik dönemi ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde suçluluk oranlarını artırdığı bildirmiştir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular ebeveyn-çocuk arasındaki iletişimin önemini de ortaya koymuştur (Soysal vd., 2005).

Bowlby, annenin çocuğuna hissettiği duygusal bağlı annelik duygusu, çocuğun annesine olan duygusal bağı ise bağlanma şeklinde tanımlamıştır (Ertürk, 2003). Bowlby (1980) bağlanmanın kişinin korktuğunda başka bir figürler yakınlık kurma isteği olduğunu ifade etmiştir. Bebeklik yıllarında temeli atılan bağlanma ilişkisi kişi için yetişkinlik döneminde kurmuş olduğu bağlanma ilişkilerine de yön vermektedir (Akt. Deniz, 2006).

Bowlby bağlanmanın çocuk açısından son derece önemli hayatsal değere sahip olduğunu ve insan yaşamı için temel olan 3 temel fonksiyonu olduğunu ifade etmiştir. Bu fonksiyonlardan ilki kişinin çevreyi ve yaşamı keşfederken her an geri dönülebilecek bir limandır. İkincisi kişinin fizyolojik gereksinimlerini karşılama, üçüncüsü de yaşama karşı kişide güven duygusu geliştirme şansı vermesidir. Belirtilen bu 3 gereksinimin karşılanmaması durumunda çocukta ortaya çıkan özbenlik algısına göre patolojik durumlar ortaya çıkabilmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bağlanma, türe özgü davranış şeklinde algılansa da esasen tüm canlılar için geçerli görülebilecek olan anneyle bebek arasındaki ilişkinin vazgeçilmez boyutlarından birisidir. Bowlby'ye göre bebek bağlanma ilişkisini kurduğu kişiden ayrılmaya başladığı zaman yakınlığın yeniden sağlanabilmesi için çeşitli davranışsal



sistemler harekete geçmeye başlar. Kişiler arası iletişim vasıtasıyla insanın içsel gelişim modelleri gelişir (Erözkan, 2004).

Daha önce de ifade edildiği üzere Bowlby'nin bağlanma kuramında bilişsel temsiller içsel çalışan modeller olarak adlandırılmakta olup bu da kuramın temel yapı taşıdır. Bebek gerek duyduğu zaman bakıcısının ilk ve desteğini yakından hisseder ve pozitif tepkiler alırsa bakıcısının ulaşılabilir ve destekleyici olduğuna yönelik içsel bilişsel temsiller geliştirir. Aksi halde bebek kendini değersiz, sevimli olmaya layık olmayan birisi olarak algılar ve bakıcısını reddedici tutum ve davranışlar sergilemeye meyilli olur (Morsünbül ve Çok 2011).

Annenin bebeğine sevgiyle bağlanması anlamına gelen "maternal bağlanma" kavramı anneyle çocuk arasında sürekli, sıcak ve yakın ilişkinin bulunması, bundan hem annenin hem de bebeğin haz duyması şeklinde tanımlanmıştır (Kavlak ve Şirin 2009).

Holmes (1993) bebekte bağlanma ilişkisinin ortaya çıkmasında gözlenen ve Bowlby'nin ortaya koymuş olduğu emme, izleme, ağlama, gülme ve yapışma şeklinde beş tutum olduğunu belirtmiş olup bağlanmanın temel özelliklerinin de yakın olma, korunma, güven duyma ve hissedilme ihtiyacı olduğunu ileri sürmüştür (Akt. Ertürk, 2003).

Bowlby kişinin kendi ve başkalarına yönelik pozitif ve negatif temsillerinin temelini oluşturduğu içsel çalışan modeller sistemine göre yetişkinlikteki bağlanma süreciyle ilgili dörtlü bir model kullanmıştır. Bu modele göre güvenli bağlanma tarzına sahip olanlar kendileri ve diğerlerine karşı olumlu bilişsel modellere sahiptirler. Sağlantılı bağlanma tarzına sahip olanlar kendileri için negatif benlik algısına sahip iken başkalarıyla ilgili pozitif bilişsel modellere sahiptirler. Kayıtsız bağlanma tarzına sahip olanlar kendileri için pozitif benlik algısına sahip iken diğerleri için negatif bilişsel modellere sahiptirler. Korkulu bağlanma tarzına sahip olanlar hem kendileri hem de diğerleri için negatif bilişsel modellere sahiptirler (Akt. Morsünbül ve Çok, 2011).

### 2.3. Bağlanma ve Kaygı Arasındaki İlişki

Bağlanma kuramında bağlanma tarihçesinin bireyin dış dđnya ile olan ilişkilerini öngörme ve düzenlenmesinde ne denli önemli paya sahip olduğuna dikkat çekilmektedir. Bu nedenle kişinin bağlanma tarzıyla dış dđnyada sağlıklı ilişkiler kurup kuramaması, bu etkileşimin doğasındaki kaygı düzeyi arasında bir ilişki söz konusudur. Yetişkinlerdeki bağlanma tarzlarıyla kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar dikkate alındığında güvenli bağlanma tarzına sahip olanların kaygı olan duyarlılıklarının ve kaygı seviyelerinin saplantılı ve korkulu bağlanma tarzına sahip olanlara kıyasla daha düşük olduğu görölmektedir (Watt vd., 2005; Dilmaç vd., 2009).

Güvensiz bağlanma tarzına sahip olanların güvenli bağlanmaya sahip olanlara kıyasla kaygı ve depresyon seviyelerinin daha yüksek olduğunu gösteren çok sayıda çalışma söz konusudur (Bifulco vd., 2002; Ceyhan, 2006; Mikulincer ve Sheffi, 2000; Simonelli vd., 2004).

Görüleceği üzere bağlanma tarzları ve kaygı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda birbiriyle tutarlı sonuçlar söz konusudur. Bununla beraber bebek ile bakım veren arasındaki bağlanma tarzlarındaki farklılıklar herhangi bir sonuç ile direkt olarak ilişkilendirilemeyeceği gibi hiçbir sonuçtan da tam manasıyla etkisi çıkartılamaz. Zira bu farklılıklar sonuçlar ile yalnızca olasılıklar ve kompleks gelişimsel sistemler ve süreçler dahilinde ilişkilidir (Sroufe, 2005).

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı üzere erken bağlanma ve psikolojik gelişim arasındaki ilişkide bağlanmanın gelecekteki sonuçlara olan doğrudan ve dolaylı etkilerinin inceleneceği, bu ilişkiye müdahalede bulunan süreçlerinin belirleneceği çalışmalara ihtiyaç vardır. Yakın tarihli araştırmalar bu bilgiyi temel alıp bağlanma tarzları ve kaygı arasındaki ilişkinin kompleks bir yapıya sahip olabileceğine yoğunlaşmış olup bu ilişkide rol oynayabilecek olan faktörleri incelemeye başlamıştır. Konuyla ilgili olarak Marganska vd. (2013) tarafından yapılan çalışmada geçmiş çalışmalarla paralellik arz edecek şekilde güvenli bağlanmanın düşük düzeyde depresyon ve yaygın kaygı bozukluğu belirtileri ile ve duygu düzenlemede sıkıntı yaşamamayla ilişkili olduğu, güvensiz bağlanmasını ise yüksek

düzeydeki depresyon ve yaygın kaygı bozukluğu belirtileriyle ve duygu düzenlemeyi etkili bir şekilde yapamamaya bağlantılı olduğu bildirilmiştir.



### **3. MATERYAL VE METOD**

#### **3.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı**

Bu araştırmada üniversite öğrenimi için göçle yeni gelmiş öğrenciler ile yerleşik öğrencilerin kaygı düzeyleri ve bağlanma stillerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda öğrencilerin çeşitli özelliklerine bağlı olarak sürekli kaygı düzeyleri ve bağlanma stilleri arasında farklılık olup olmadığı, bunun yanı sıra sürekli kaygı düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

#### **3.2. Örneklem**

Yapmış olduğumuz çalışmanın evrenini Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya yaşları 18-32 arasında değişen, 77'si (%79.4) kız, 20'si (%20.6) erkek toplam 97 öğrenci dahil edilmiştir.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Çalışmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Anket 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencilerin çeşitli demografik özelliklerine yönelik sorular yer almakta iken ikinci bölümde sürekli kaygı düzeylerini tespit etmek için sürekli kaygı envanteri (STAI Form TX-2), üçüncü bölümde de öğrencilerin bağlanma stillerini tespit etmek için kullanılan "İlişki Ölçekleri Anketi" yer almaktadır.

#### **3.4. Verilerin Analizi**

Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 18.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler olarak ortalama, standart sapma ve yüzdeler dağılımlar verilmiştir. Parametrik olan ikili değişkenlere yönelik karşılaştırmalarda bağımsız

değişkenler t testi, çoklu değişkenlere yönelik karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. Sayısal değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için de Pearson korelasyon analizi kullanılmış olup elde edilen sonuçlar %95 ( $p < 0.05$ ) düzeyinde değerlendirilmiştir.



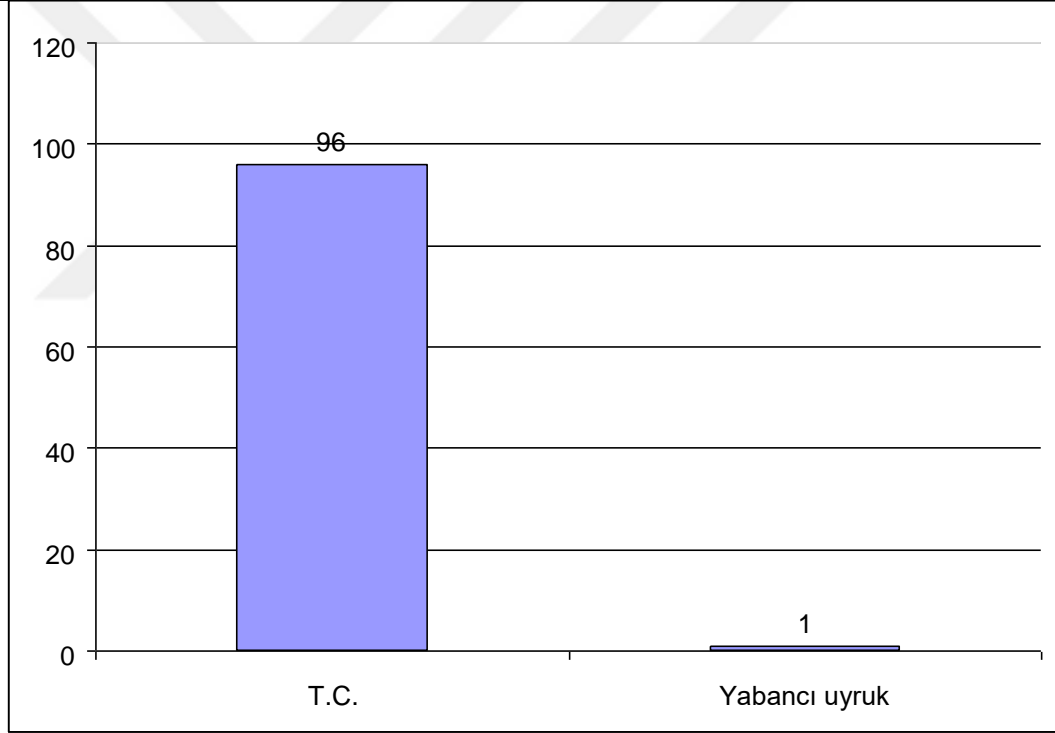
## 4. BULGULAR

Çalışmadan elde edilen bulgular aşağıda tablo ve grafikler halinde verilmiştir.

### 4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

**Tablo 4. 1.** Öğrencilerin uyruğuna göre dağılımı

Uyruk		N	Yüzde (%)
	T.C.	96	99.0
	Yabancı uyruk	1	1.0
	Toplam	97	100.0

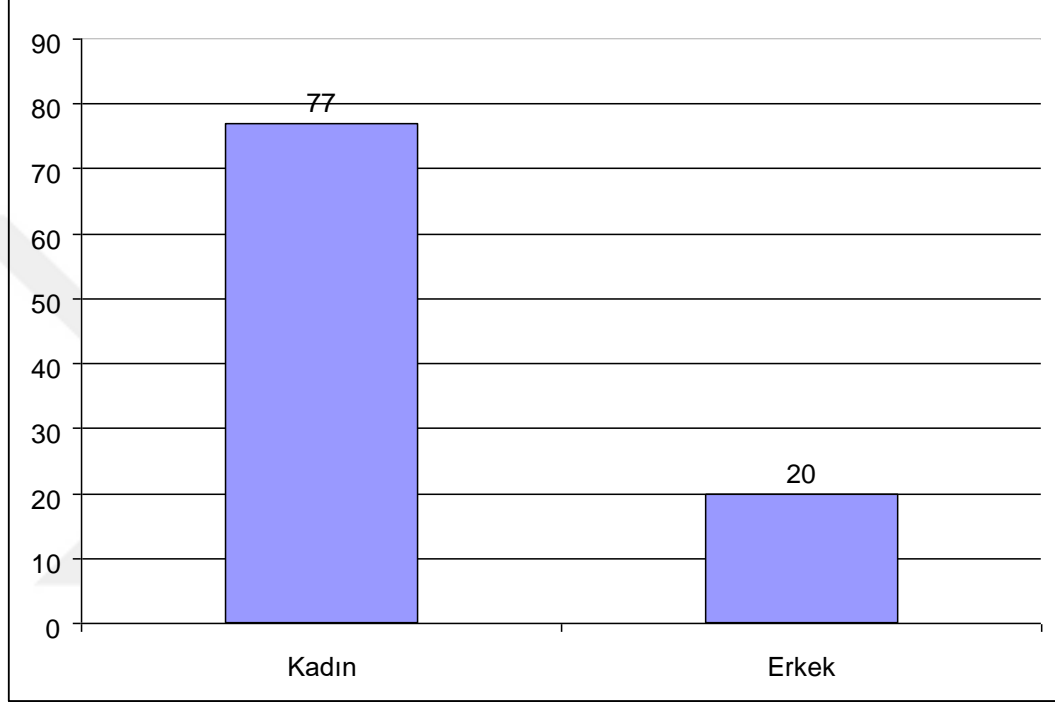


**Grafik 4. 1.** Öğrencilerin uyruğuna göre dağılımı

Çalışmaya katılan öğrencilerden 96'sı (%99) T.C. uyruklu iken yalnızca 1'i (%1) yabancı uyruklu idi (Tablo 4.1; Grafik 4.1).

**Tablo 4. 2.** Öğrencilerin cinsiyetine göre dağılımı

		N	Yüzde (%)
Yüzde	Kadın	77	79.4
	Erkek	20	20.6
	Toplam	97	100.0



**Grafik 4. 2.** Öğrencilerin cinsiyetine göre dağılımı

Çalışmaya katılan öğrencilerden 77'si (%79.4) kadın iken geri kalan 20'si (%20.6) ise erkekti (Tablo 4.2; Grafik 4.2).

**Tablo 4. 3.** Öğrencilerin yaş ortalaması

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Ss (±)
Yaş	97	18.00	32.00	20.53	2.90

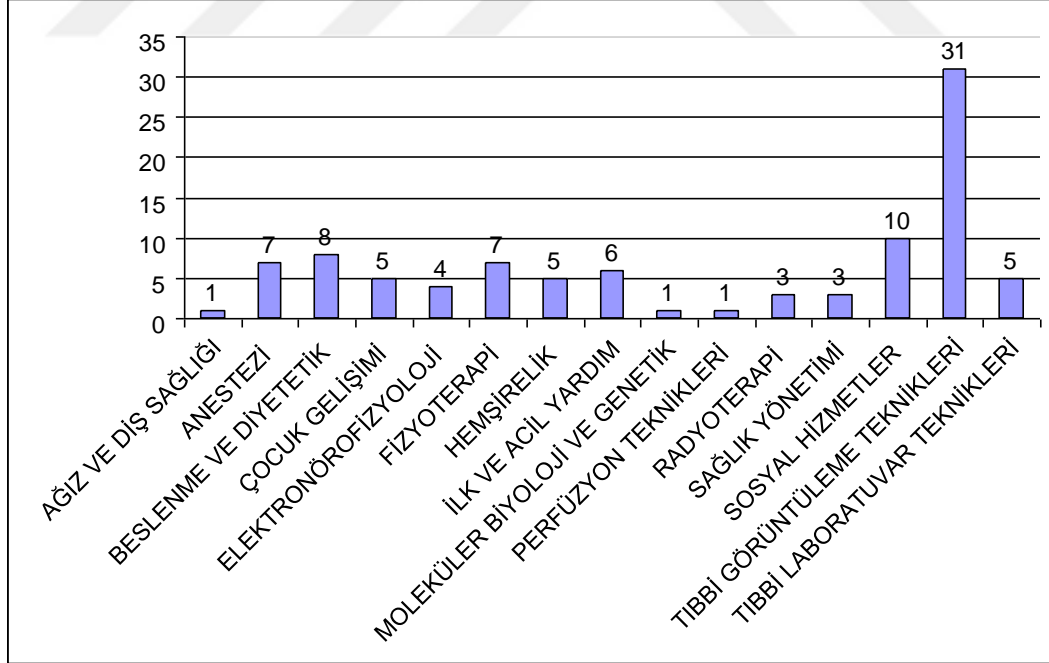
Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşları 18-32 arasında değişmekte olup ortalama yaş  $20.53 \pm 2.90$  olarak hesaplanmıştır (Tablo 4.3).





**Tablo 4.****4. Öğrencilerin okudukları bölüme göre dağılımı**

BÖLÜM	N	Yüzde (%)
Ağız ve diş sağlığı	1	1.0
Anestezi	7	7.2
Beslenme ve diyetetik	8	8.2
Çocuk gelişimi	5	5.2
Elektronörofizyoloji	4	4.1
Fizyoterapi	7	7.2
Hemşirelik	5	5.2
İlk ve acil yardım	6	6.2
Moleküler biyoloji ve genetik	1	1.0
Perfüzyon teknikleri	1	1.0
Radyoterapi	3	3.1
Sağlık yönetimi	3	3.1
Sosyal hizmetler	10	10.3
Tıbbi görüntüleme teknikleri	31	32.0
Tıbbi laboratuvar teknikleri	5	5.2
Toplam	97	100.0

**Grafik 4. 3. Öğrencilerin okudukları bölüme göre dağılımı**

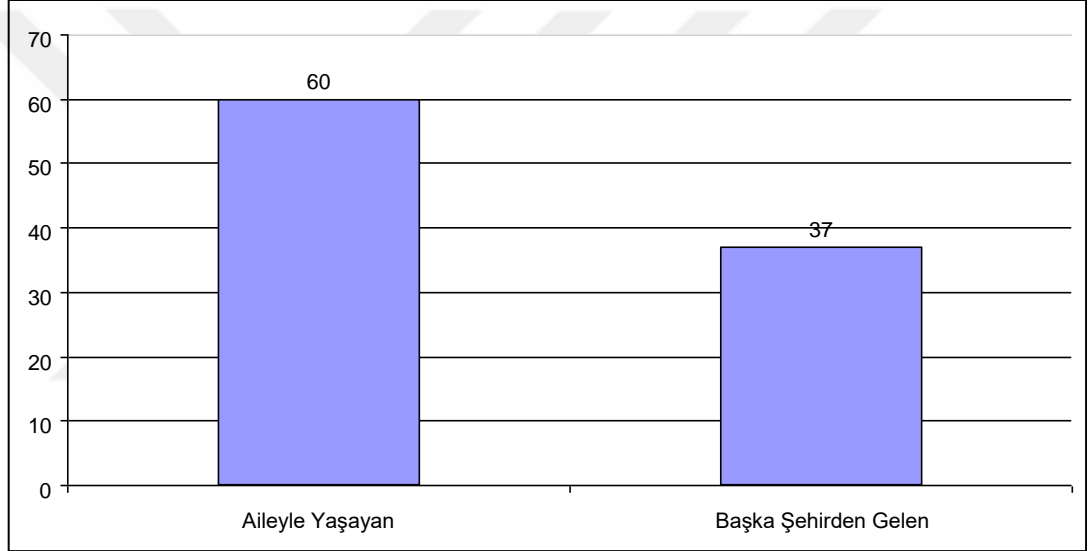
Çalışmaya katılan öğrencilerden 31'i (%32) tıbbi görüntüleme teknikleri, 10'u (%10.3) sosyal hizmetler, 8'i (%8.2) beslenme ve diyetetik, 7'si (%7.2) fizyoterapi, 6'sı

**Tablo 4. .**

(%6.2) ilk ve acil yardım, 5'i (%5.2) çocuk gelişimi, 5'i (%5.2) tıbbi laboratuvar teknikleri, 5'i (%5.2) hemşirelik, 4'ü (%4.1) elektronörofizyoloji, 3'ü (%3.1) radyoterapi, 3'ü (%3.1) sağlık yönetimi, 1'i (%1) moleküler biyoloji ve genetik, 1', (%1) perfüzyon teknikleri, 1'i de (%1) ağız ve diş sağlığı bölümünde okumaktadır (Tablo 4.4; Grafik 4.3).

**Tablo 4. 5.** Öğrencilerin yaşadıkları yere göre dağılımı

Yaşanılan Yer	N	Yüzde (%)
Aileyle Yaşayan	60	61.9
Başka Şehirden Gelen	37	38.1
Toplam	97	100.0

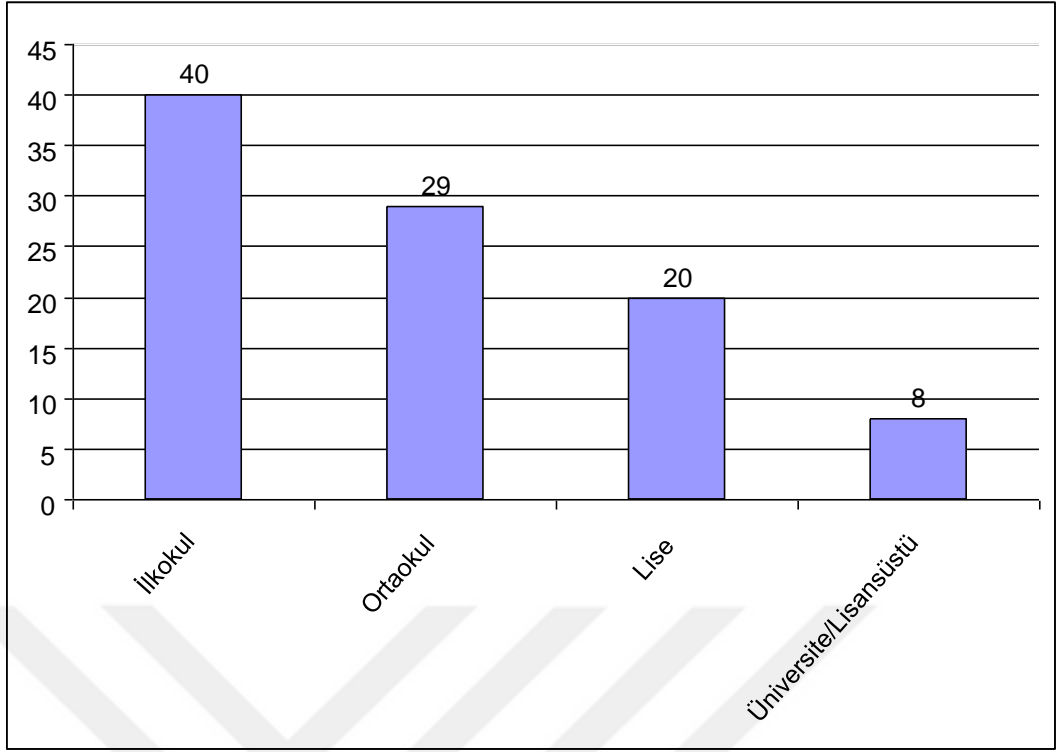


**Grafik 4. 4.** Öğrencilerin yaşadıkları yere göre dağılımı

Çalışmaya katılan öğrencilerden 60'ı (%61.9) evde ailesiyle birlikte yaşamakta iken 37'si (%38.1) ise başka şehirden gelmektedir (Tablo 4.5; Grafik 4.4).

**6** Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre dağılımı

Anne Eğitim	N	Yüzde (%)
İlkokul	40	41.2
Ortaokul	29	29.9
Lise	20	20.6
Üniversite/Lisansüstü	8	8.2
Toplam	97	100.0



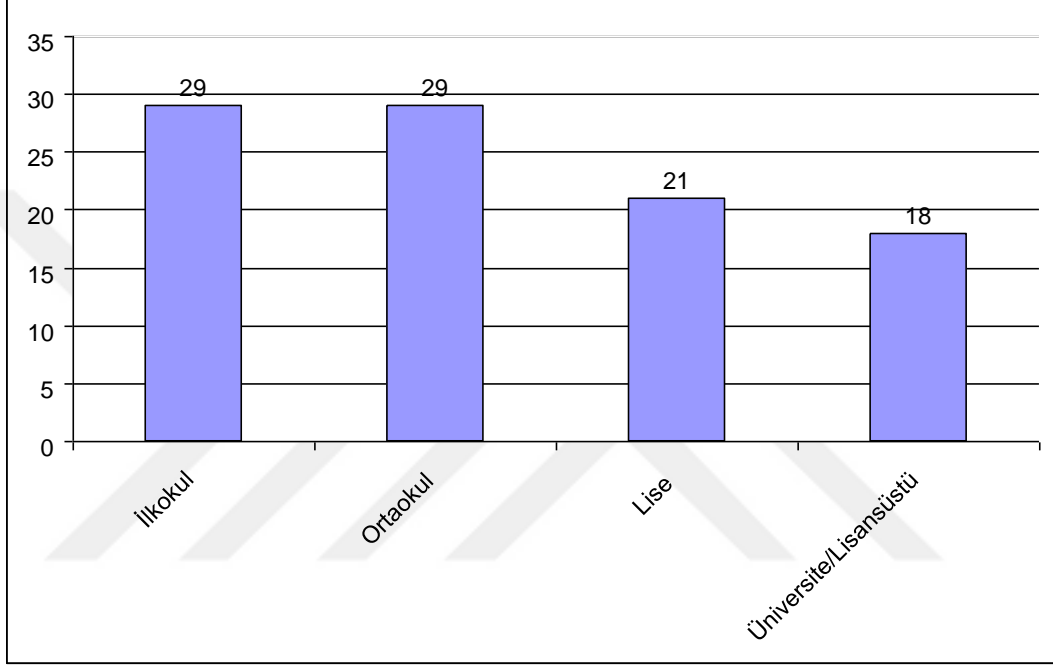
**Grafik 4. 5.** Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre dağılımı

Çalışmaya katılan öğrencilerden 40'ının (%41.2) annesi ilkokul mezunu iken 29'unu (%29.9) ortaokul, 20'sinin (%20.6) lise, 8'inin de (%8.2) üniversite/lisansüstü mezunudur (Tablo 4.6; Grafik 4.5).

**Tablo 4. .**

**7 Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre dağılımı**

		N	Yüzde (%)
Baba Eğitim	İlkokul	29	29.9
	Ortaokul	29	29.9
	Lise	21	21.6
	Üniversite/Lisansüstü	18	18.6
	Toplam	97	100.0

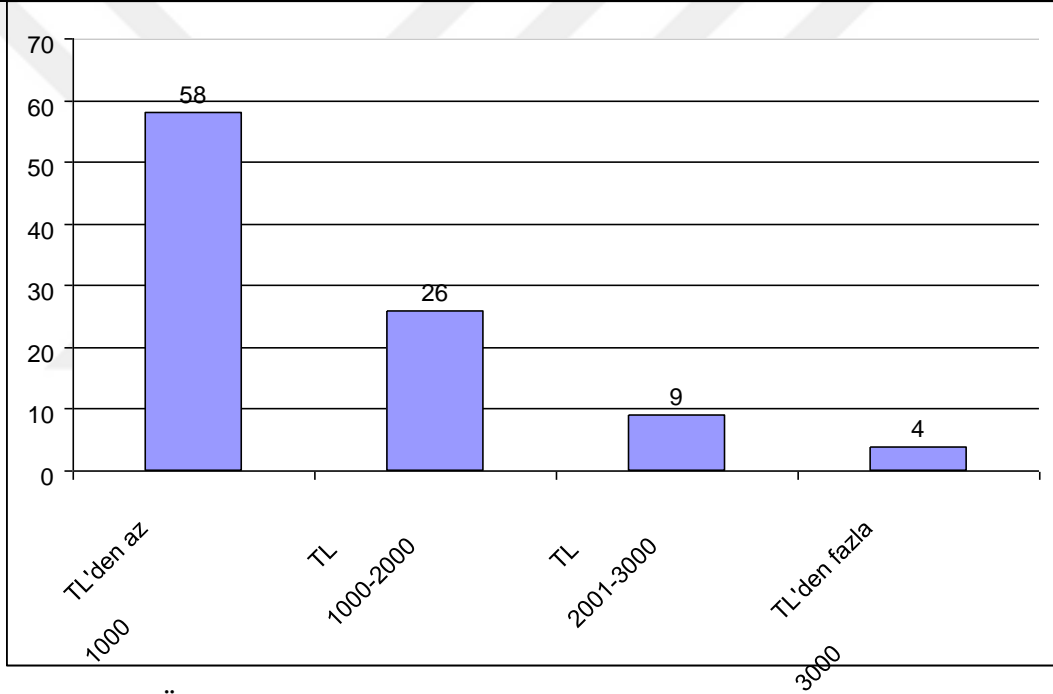


**Grafik 4. 6. Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre dağılımı**

Çalışmaya katılan öğrencilerden 29'unun (%29.9) babası ilkökul mezunu iken 29'unun (%29.9) ortaokul, 21'inin (%21.6) lise, 18'inin de (%18.6) üniversite/lisansüstü mezunuydu (Tablo 4.7; Grafik 4.6).

**Tablo 4. .****8 Öğrencilerin aylık harcadıkları paraya göre dağılımı**

Aylık Harcanan Para	N	Yüzde (%)
1000 TL'den az	58	59.8
1000-2000 TL	26	26.8
2001-3000 TL	9	9.3
3000 TL'den fazla	4	4.1
Toplam	97	100.0

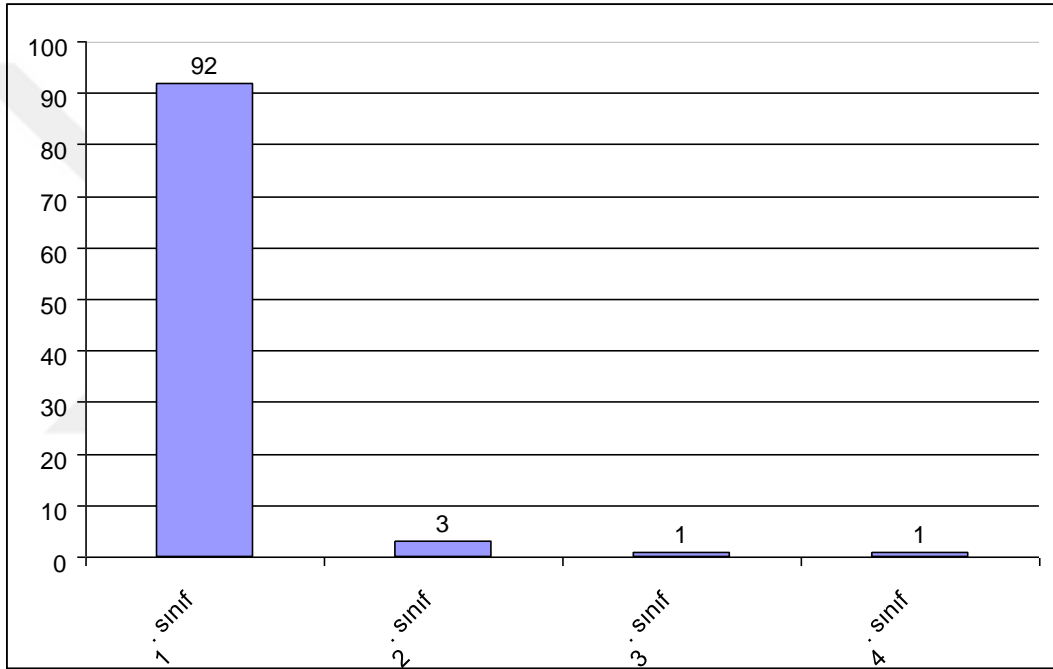
**Grafik 4. 7. Öğrencilerin aylık harcadıkları paraya göre dağılımı**

Çalışmaya katılan öğrencilerden 58'i (%59.8) aylık 1000 TL'den daha az para harcamakta iken 26'sı (%26.8) 1000-2000 TL, 9'u (%9.3) 2001-3000 TL, 4'ü de (%4.1) 3000 TL'den daha fazla para harcamaktadır (Tablo 4.8; Grafik 4.7).

**Tablo 4. .**

**9 Öğrencilerin okudukları sınıfa göre dağılımı**

Sınıf	N	Yüzde (%)
1. sınıf	92	94.8
2. sınıf	3	3.1
3. sınıf	1	1.0
4. sınıf	1	1.0
Toplam	97	100.0



**Grafik 4. 8. Öğrencilerin okudukları sınıfa göre dağılımı**

Çalışmaya katılan öğrencilerden 92'si (%94.8) 1. sınıfta okumakta iken 3'ü (%3.1) 2. sınıfta, 1'i (%1) 3. sınıfta, 1'i de (%1) 4. sınıfta okumaktaydı (Tablo 4.9; Grafik 4.9).

**Tablo 4. .**



## 4.2. Sürekli Kaygı Düzeyine İlişkin Bulgular

**Tablo 4. 10.** Öğrencilerin sürekli kaygı ölçeğinden elde ettikleri ortalama puan

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Ss (±)
Sürekli Kaygı	97	27.00	72.00	46.65	8.57

Çalışmaya katılan öğrenciler sürekli kaygı ölçeğinden 27-72 arasında puan almış olup ortalama puan ise  $46.65 \pm 8.57$  olarak hesaplanmıştır (Tablo 4.10). Bu ortalama değer de çalışmaya katılan öğrencilerin yaşadıkları sürekli kaygı düzeyinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4. 11.** Öğrencilerin cinsiyetine göre sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss (±)	t	p
Sürekli Kaygı	Kadın	77	47.46	9.10	1.842	.069
	Erkek	20	43.55	5.21		



**Grafik 4. 9.** Öğrencilerin cinsiyetine göre sürekli kaygı düzeyleri

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre sürekli kaygı düzeylerinin farklılık arz edip etmediğini tespit etmek için yapmış olduğumuz bağımsız değişkenler t testi neticesinde Tablo 4.11'de görülen sonuçlar elde edilmiştir. Tablodan da görüleceği üzere kadınların sürekli kaygı düzeyi erkeklere göre daha yüksek olmakla beraber gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir ( $p > 0.05$ ).

### 12. Öğrencilerin yaşı ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki



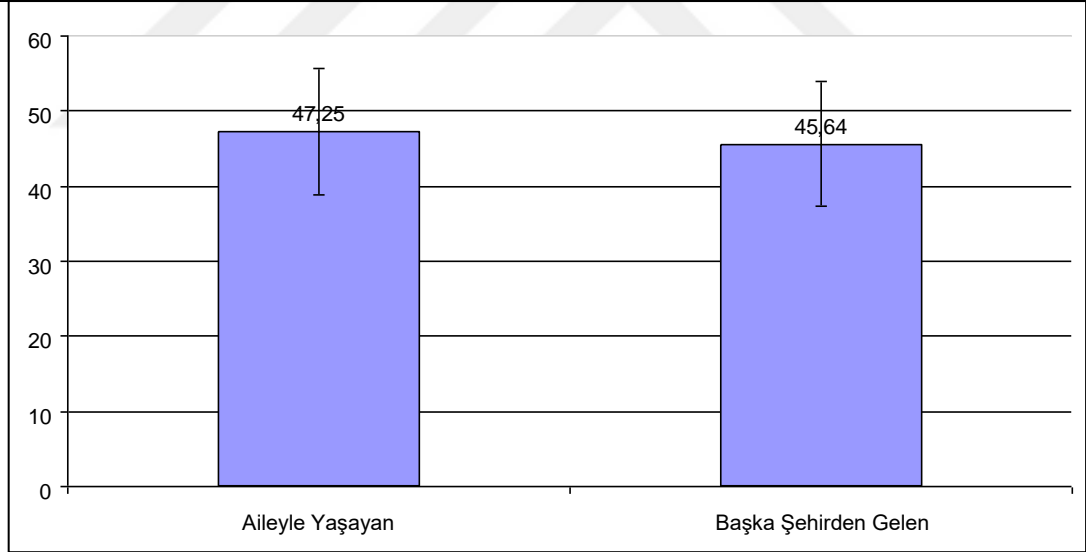
**Tablo 4.**

		Yaş	Sürekli Kaygı
Yaş	r	1	-.181
	p		.076
	N	97	97

Öğrencilerin yaşı ile sürekli kaygı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek için yapmış olduğumuz Pearson korelasyon analizi neticesinde Tablo 4.12'de görülen sonuçlar elde edilmiştir. Tablodan da görüleceği üzere yaş ile sürekli kaygı düzeyi arasında negatif yönlü ( $r = -0.181$ ) ancak anlamlı olmayan ( $p > 0.05$ ) bir ilişki söz konusudur.

**Tablo 4. 13.** Öğrencilerin yaşadıkları yere göre sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması

	Yaşam Durumu	N	Ortalama	Ss ( $\pm$ )	t	p
Sürekli Kaygı	Aileyle Yaşayan	60	47.28	8.35	.911	.365
	Başka Şehirden Gelen	37	45.64	8.94		

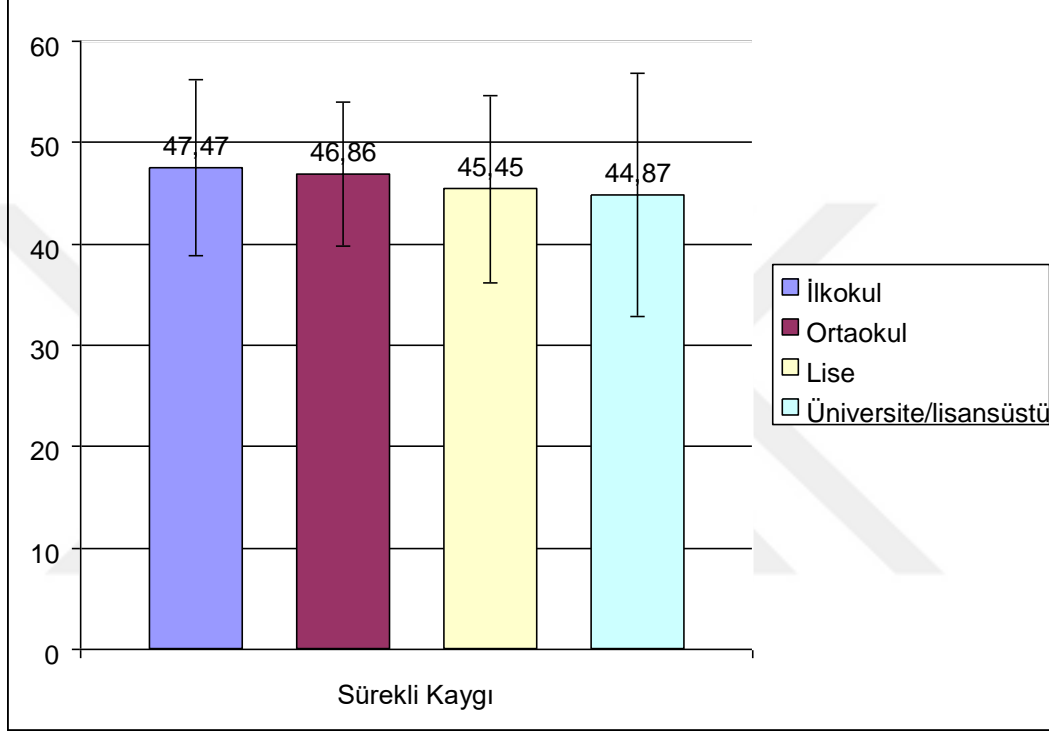
**Grafik 4. 10.** Öğrencilerin yaşadıkları yere göre sürekli kaygı düzeyleri

Çalışmaya katılan öğrencilerin üniversite okurken yaşadıkları yere göre sürekli kaygı düzeylerinin farklılık arz edip etmediğini tespit etmek için bağımsız değişkenler t testi neticesinde evde ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin başka şehirden gelen öğrencilerden daha yüksek olduğu ancak aradaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı ( $p > 0.05$ ) görülmüştür (Tablo 4.13).

**Tablo 4.**

**14. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması**

Anne Eğitim	N	Ortalama	Ss (±)	F	p
İlkokul	40	47.47	8.67	.366	.777
Ortaokul	29	46.86	7.08		
Lise	20	45.45	9.26		
Üniversite/lisansüstü	8	44.87	11.98		
Toplam	97	46.65	8.57		



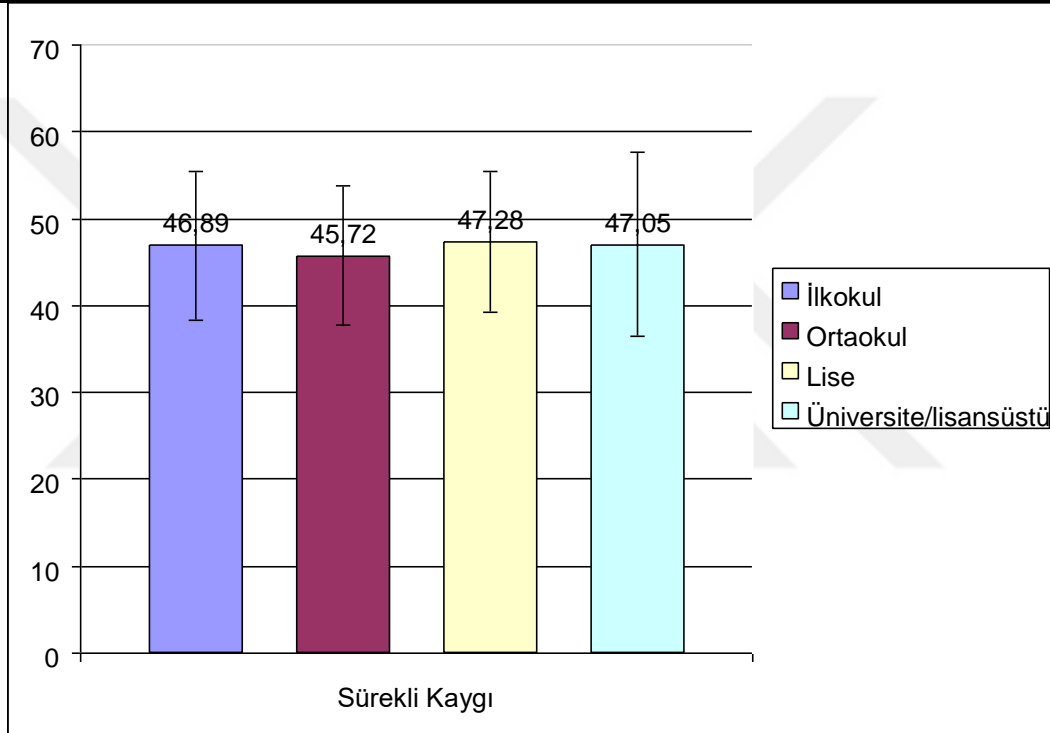
**Grafik 4. 11. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre sürekli kaygı düzeyleri**

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre yaşadıkları sürekli kaygı düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapmış olduğumuz tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) neticesinde anne eğitim durumundaki artışa bağlı olarak sürekli kaygı düzeyinin azaldığı (Tablo 4.14; Grafik 4.11), ancak gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı ( $p>0.05$ ) görülmüştür (Tablo 4.14).

**Tablo 4.**

**15. Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması**

Baba Eğitim	N	Ortalama	Ss (±)	F	p
İlkokul	29	46.89	8.49	.168	.918
Ortaokul	29	45.72	8.01		
Lise	21	47.28	8.09		
Üniversite/Lisansüstü	18	47.05	10.56		
Toplam	97	46.65	8.57		



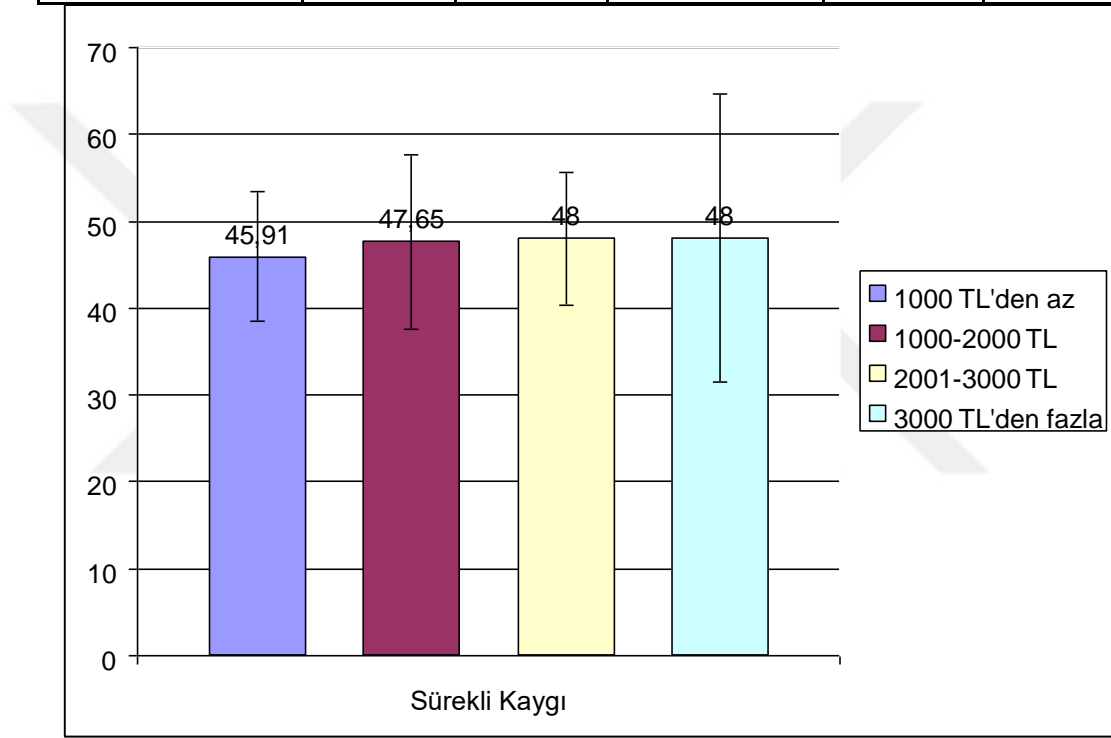
**Grafik 4. 12.** Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre sürekli kaygı düzeyleri

Çalışmaya katılan öğrencilerin babalarının eğitim durumuna bağlı olarak sürekli kaygı düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapmış olduğumuz ANOVA testi neticesinde babası lise mezunu olanların sürekli kaygı düzeylerinin en yüksek, ortaokul mezunu olanların ise en düşük olduğu, gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ) (Tablo 4.15; Grafik 4.12).

**Tablo 4.**

**16. Öğrencilerin aylık harcadıkları paraya göre sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması**

Aylık Harcama	N	Ortalama	Ss ( $\pm$ )	F	p
1000 TL'den az	58	45.91	7.48	.361	.781
1000-2000 TL	26	47.65	10.00		
2001-3000 TL	9	48.00	7.59		
3000 TL'den fazla	4	48.00	16.59		
Toplam	97	46.65	8.57		



**Grafik 4. 13. Öğrencilerin aylık harcadıkları paraya göre sürekli kaygı düzeyleri**

Öğrencilerin aylık harcadıkları paraya bağlı olarak sürekli kaygı düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapmış olduğumuz ANOVA analizi neticesinde aylık harcanan paradaki artışla birlikte sürekli kaygı düzeyinin de arttığı, ancak gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ) (Tablo 4.16; Grafik 4.13).

**Tablo 4.**



### 4.3. Bağlanma Tarzlarına İlişkin Bulgular

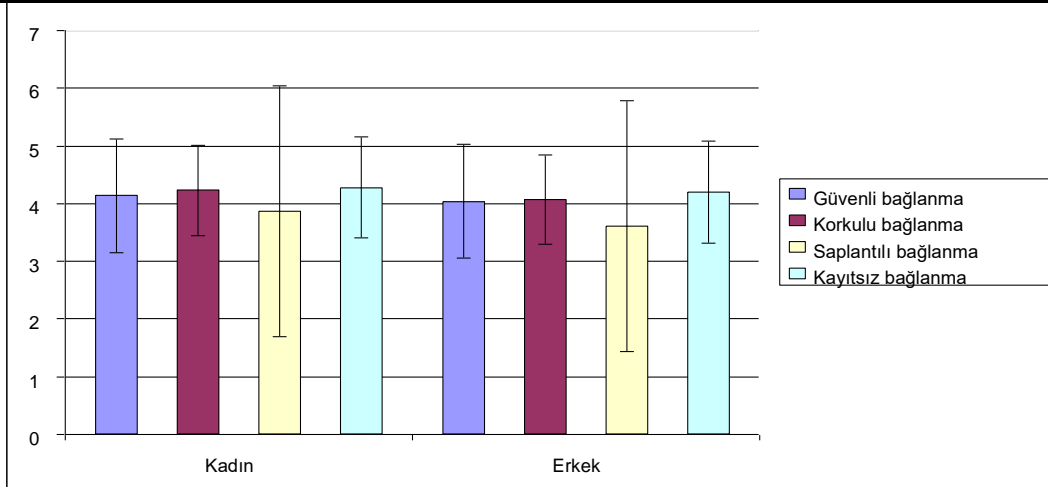
**Tablo 4. 17.** Öğrencilerin bağlanma tarzlarına ilişkin ortalamalar

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Ss (±)
Güvenli bağlanma	97	1.40	7.60	4.11	.94
Korkulu bağlanma	97	1.00	19.75	4.20	1.97
Saplantılı bağlanma	97	1.00	14.25	3.82	1.47
Kayıtsız bağlanma	97	1.40	7.00	4.26	1.15

Çalışmaya katılan öğrencilerin bağlanma tarzlarını tespit etmek için kullanılan İlişki Ölçekleri Anketi'nden Tablo 4.17'de görülen sonuçlar elde edilmiştir. Tablodan da görüleceği üzere öğrencilerin en yüksek ortalamayı “kayıtsız bağlanma”dan elde etmişlerdir. Kayıtsız bağlanmayı sırasıyla “korkulu bağlanma”, “güvenli bağlanma” ve “saplantılı bağlanma” takip etmektedir.

**Tablo 4. 18.** Öğrencilerin cinsiyetine göre bağlanma tarzlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss (±)	t	p
Güvenli bağlanma	Kadın	77	4.14	.99	.419	.676
	Erkek	20	4.04	.78		
Korkulu bağlanma	Kadın	77	4.23	2.17	.325	.746
	Erkek	20	4.07	.88		
Saplantılı bağlanma	Kadın	77	3.87	1.57	.712	.478
	Erkek	20	3.61	1.00		
Kayıtsız bağlanma	Kadın	77	4.28	1.21	.285	.776
	Erkek	20	4.20	.91		



**Grafik 4. 14.** Öğrencilerin cinsiyetine göre bağlanma tarzları

**Tablo 4.**

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetine göre bağlanma tarzlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız değişkenler t testi neticesinde kız öğrencilerin güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma tarzlarının tamamından erkeklere göre daha yüksek puan elde ettikleri, ancak gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı ( $p>0.05$ ) görülmüştür (Tablo 4.18; Grafik 4.14).

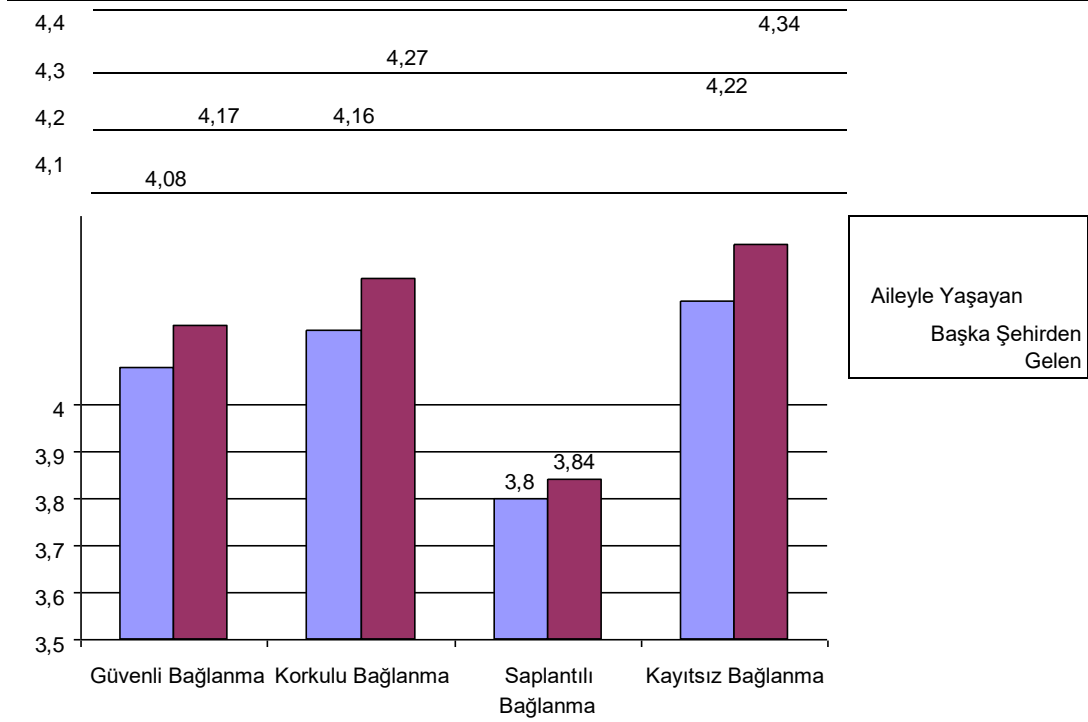
**Tablo 4. 19.** Öğrencilerin yaşı ile bağlanma tarzları arasındaki ilişki

	Yaş	Güvenli bağlanma	Korkulu bağlanma	Saplantılı bağlanma	Kayıtsız bağlanma
Yaş	r 1				
	p				
	N 97				
Güvenli bağlanma	r -.069	1			
	p .502				
	N 97	97			
Korkulu bağlanma	r -.123	-.083	1		
	p .231	.420			
	N 97	97	97		
Saplantılı bağlanma	r -.115	-.086	.169	1	
	p .264	.403	.097		
	N 97	97	97	97	
Kayıtsız bağlanma	r -.150	-.155	.256*	-.108	1
	p .143	.130	.011	.294	
	N 97	97	97	97	97

Öğrencilerin yaşı ile bağlanma tarzları arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan Pearson korelasyon analizi neticesinde Tablo 4.19’da görülen sonuçlar elde edilmiştir. Tablo incelendiğinde yaş ile bağlanma tarzları arasında negatif yönlü ancak anlamlı olmayan bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle yaştaki artışa bağlı olarak güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyleri düşmektedir.

20 Öğrencilerin üniversitede yaşadıkları yere göre bağlanma tarzlarının karşılaştırılması

	Yaşadığı Yer	N	Ortalama	Ss (±)	t	p
Güvenli bağlanma	Aileyle Yaşayan	60	4.08	.88	-.433	.666
	Başka Şehirden Gelen	37	4.17	1.05		
Korkulu bağlanma	Aileyle Yaşayan	60	4.16	2.35	-.259	.796
	Başka Şehirden Gelen	37	4.27	1.15		
Saplantılı bağlanma	Aileyle Yaşayan	60	3.80	1.70	-.117	.907
	Başka Şehirden Gelen	37	3.84	1.00		
Kayıtsız bağlanma	Aileyle Yaşayan	60	4.22	1.15	-.496	.621
	Başka Şehirden Gelen	37	4.34	1.17		





#### Tablo 4. .

#### Grafik 4. 15. Öğrencilerin üniversitede yaşadıkları yere göre bağlanma tarzları

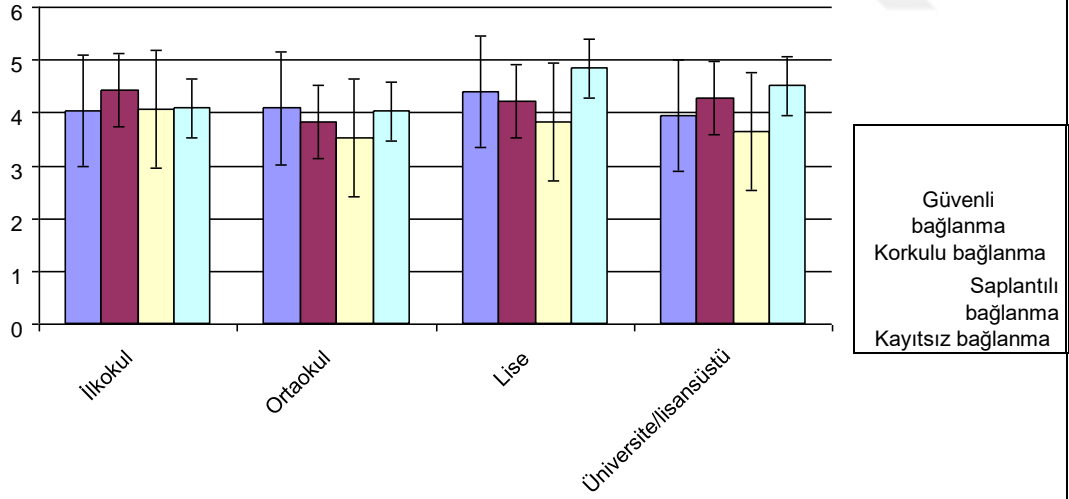
Öğrencilerin üniversitede yaşadıkları yere göre bağlanma tarzlarından elde ettikleri puanlar arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan bağımsız değişkenler t testi neticesinde aileyle yaşayan öğrencilerin bütün bağlanma düzeylerinden daha düşük puan elde ettikleri tespit edilmiş olup gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ) (Tablo 4.20).



**Tablo 4.**

21 Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre bağlanma tarzlarından elde ettikleri puanların karşılaştırılması

	Anne Eğitim	N	Ortalama	Ss (±)	F	p
Güvenli bağlanma	İlkokul	40	4.03	1.06	.787	.504
	Ortaokul	29	4.09	.69		
	Lise	20	4.40	1.12		
	Üniversite/lisansüstü	8	3.95	.56		
Korkulu bağlanma	İlkokul	40	4.43	2.73	.493	.688
	Ortaokul	29	3.84	1.19		
	Lise	20	4.23	1.32		
	Üniversite/lisansüstü	8	4.28	.76		
Saplantılı bağlanma	İlkokul	40	4.06	1.95	.774	.511
	Ortaokul	29	3.52	.87		
	Lise	20	3.83	1.19		
	Üniversite/lisansüstü	8	3.65	.96		
Kayıtsız bağlanma	İlkokul	40	4.09	1.11	2.658	.053
	Ortaokul	29	4.03	1.17		
	Lise	20	4.85	1.22		
	Üniversite/lisansüstü	8	4.52	.60		



**Grafik 4. 16.** Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre bağlanma tarzlarından elde ettikleri puanlar

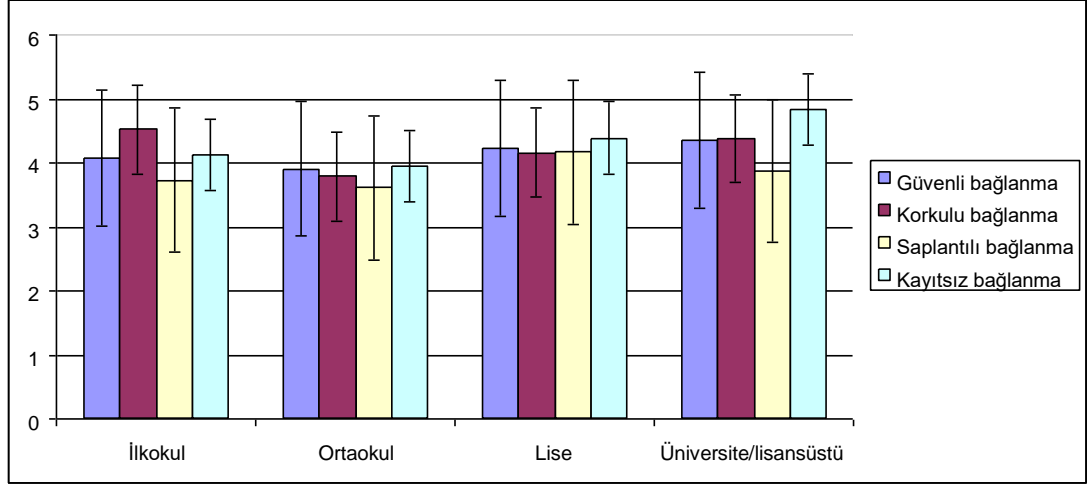
**Tablo 4.**

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre bağlanma tarzlarından elde ettikleri puanlar arasında farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan ANOVA analizi sonucunda annesi lise mezunu olanların güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin, annesi ilkokul mezunu olanların korkulu bağlanma düzeylerinin ve saplantılı bağlanma düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu, ancak gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ( $p>0.05$ ) görülmüştür (Tablo 4.22).

**22 Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre bağlanma tarzlarından elde ettikleri puanların karşılaştırılması**

	Baba Eğitim	N	Ortalama	Ss ( $\pm$ )	F	p
Güvenli bağlanma	İlkokul	29	4.08	1.11	.947	.421
	Ortaokul	29	3.91	.74		
	Lise	21	4.22	.91		
	Üniversite/lisansüstü	18	4.36	1.00		
Korkulu bağlanma	İlkokul	29	4.52	3.17	.722	.542
	Ortaokul	29	3.79	1.12		
	Lise	21	4.16	1.27		
	Üniversite/lisansüstü	18	4.38	1.00		
Saplantılı bağlanma	İlkokul	29	3.73	1.11	.647	.587
	Ortaokul	29	3.61	.76		
	Lise	21	4.17	2.57		
	Üniversite/lisansüstü	18	3.88	1.10		
Kayıtsız bağlanma	İlkokul	29	4.13	1.17	2.563	.059
	Ortaokul	29	3.94	1.05		
	Lise	21	4.39	1.11		
	Üniversite/lisansüstü	18	4.84	1.20		

**Tablo 4.**



**Grafik 4. 17.** Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre bağlanma tarzlarından elde ettikleri puanlar

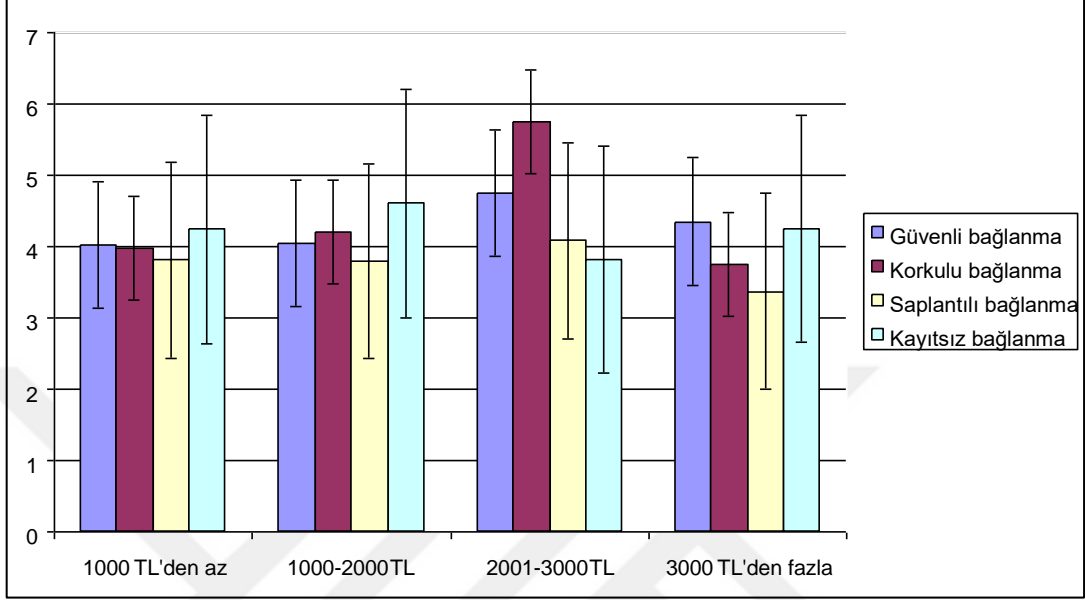
Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre bağlanma tarzlarından elde ettikleri puanlar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA testi sonucunda babası üniversite/lisansüstü mezunu olanların güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma, babası ilkokul mezunu olanların korkulu bağlanma, babası lise mezunu olanların saplantılı bağlanma düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu, ancak gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı ( $p>0.05$ ) görülmüştür (Tablo 4.22; Grafik 4.17).

**23** Öğrencilerin aylık harcadıkları paraya göre bağlanma tarzlarından elde ettikleri puanların karşılaştırılması

	Aylık Harcanan Para	N	Ortalama	Ss ( $\pm$ )	F	p
Güvenli bağlanma	1000 TL'den az	58	4.0379	.89635	1.654	.182
	1000-2000 TL	26	4.0462	.73606		
	2001-3000 TL	9	4.7556	1.37032		
	3000 TL'den fazla	4	4.3500	1.60312		
Korkulu bağlanma	1000 TL'den az	58	3.9828	1.19563	2.190	.094
	1000-2000 TL	26	4.2115	1.10610		
	2001-3000 TL	9	5.7500	5.33268		
	3000 TL'den fazla	4	3.8750	1.94186		
Saplantılı bağlanma	1000 TL'den az	58	3.8190	1.76018	.213	.887
	1000-2000 TL	26	3.8077	.92549		
	2001-3000 TL	9	4.0833	.59948		
	3000 TL'den fazla	4	3.3750	1.43614		

**Tablo 4.**

Kayıtsız bağlanma	1000 TL'den az	58	4.2483	1.17477	.687	.562
	1000-2000 TL	26	4.4615	1.23906		
	2001-3000 TL	9	3.8222	.95102		
	3000 TL'den fazla	4	4.2500	.70000		



**Grafik 4. 18.** Öğrencilerin aylık harcadıkları paraya göre bağlanma tarzlarından elde ettikleri puanlar

Öğrencilerin aylık harcadıkları paraya göre bağlanma tarzlarından elde ettikleri puanlar arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan ANOVA analizi neticesinde aylık 2001-3000 TL üzerinde harcayan öğrencilerin güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma düzeylerinin, aylık 1000-2000 TL arasında harcayanların da kayıtsız bağlanma düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek

olduğu, gruplar arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı ( $p>0.05$ ) görülmüştür (Tablo 4.23; Grafik 4.18).

#### 4.4. Kaygı Düzeyi ile Bağlanma Tarzları Arasındaki İlişki

**Tablo 4. 24.** Sürekli kaygı düzeyi ile bağlanma tarzları arasındaki ilişki

		Sürekli Kaygı	Güvenli bağlanma	Korkulu bağlanma	Saplantılı bağlanma	Kayıtsız bağlanma
Sürekli Kaygı	r	1				
	p					
	N	97				
Güvenli bağlanma	r	-.113	1			
	p	.270				
	N	97	97			
Korkulu bağlanma	r	.249*	-.083	1		
	p	.014	.420			
	N	97	97	97		
Saplantılı bağlanma	r	.143	-.086	.169	1	
	p	.161	.403	.097		
	N	97	97	97	97	
Kayıtsız bağlanma	r	.016	-.155	.256*	-.108	1
	p	.874	.130	.011	.294	
	N	97	97	97	97	97

Öğrencilerin yaşadıkları sürekli kaygı düzeyi ile bağlanma tarzları arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan Pearson korelasyon analizi neticesinde sürekli kaygı düzeyi ile korkulu bağlanma arasında pozitif yönlü, düşük kuvvette ( $r = 0.249$ ) ve anlamlı bir ilişki ( $p = 0.014$ ) olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.24).

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Kişinin kaygı yaşantısına olan yatkınlığı sürekli kaygıyı ifade etmekte olup buna bireyin içerisinde bulunduğu durumları genel olarak stres olarak algılayıp yorumlama eğilimi de denebilir. Gerçekçi kriterlere göre nötr durumların kişi tarafından riskli ve kendini tehdit edici olarak algılanmasına bağlı olarak ortaya çıkan mutsuzluk ve hoşnutsuzluk duygusudur (Öner ve Le Compte, 1985).

Yüksek kaygı düzeyine sahip olan bireylerin diğerlerine göre çok daha kolay karamsarlığa düştükleri ve daha kolay incindikleri görülmekte olup bu kişiler diğerlerine göre kaygıyı daha yoğun ve sık yaşamaktadırlar (Öner ve Le Compte, 1985).

Sürekli kaygı bir güdü yahut kazanılmış objektif davranışsal yatkınlık olarak bireyin büyük oranda risk teşkil etmeyen durumları bile riskli algılama eğilimi ve bunlara objektif riskin önemine bağlı olarak orantılı olmayan yoğunlukta durumluk kaygıyla tepki vermesidir (Konter, 1996).

Sürekli kaygı durumluk kaygının tersine kişiliğin bir parçasıdır. Yüksek düzeyde sürekli kaygıya sahip olan öğrenciler bunu durumluk kaygıya olumsuz olarak yansıtmakta iken düşük düzeyde sürekli kaygıya sahip olan öğrencilerin ise o anki durumluk kaygısı da bundan olumlu şekilde etkilenebilecektir (Konter, 1996).

Kaygının ortaya çıkmasında pek çok faktör etkili olup bunlardan birisi de yaşamın en erken döneminden itibaren oluşmaya başlayan bağlanma ve bağlanma stilleridir. Bebeklik döneminden itibaren sağlam ve iyi bağlanma ilişkileri kuranların ileriki yaşamlarındaki ilişkilerinde de daha başarılı olacağı yadsınamaz bir gerçektir. Diğer bir ifadeyle güvenli bağlananların diğerlerine göre daha mutlu, huzurlu ve başarılı olacağı söylenebilir. Geleneksel olarak güvensiz bağlanma stiline erken dönem ilişkilerde yatan benliğin ve başkalarının içsel çalışan modellerinin etkisini yansıtarak psikolojik belirtiler ile ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Bowlby, 1969, 1973).

Bowlby kaygının ve anormal davranışların özünde çocukluk döneminde, bilhassa da temel bakım verenler ile erken dönem ilişkilerdeki kalitenin etkili olduğunu ifade etmiştir (Akt. Mikulincer ve Shaver, 2007). Bakım verenlerin bebek ile kurmuş oldukları erken dönem ilişkilerde bebeklerin gereksinim ve ihtiyaçlarının farkına vararak uygun yanıt vermeleri bebeklerin stres düzenleme kapasiteleri üzerinde etkilidir (Rees, 2011). Böylesi bir durumun tam tersinin olması halinde düzenlenmemiş stres bebeklerde kaygı ve depresyona yol açabilmektedir (Rees, 2011).

Pek çok araştırmada güvensiz bağlanma stilleri ile psikolojik sorunlar arasında kuvvetli ilişkiler olduğu bildirilmiştir (Hazan ve Shaver, 1990; Mickelson vd., 1997; Allen vd., 1998; Cooper vd., 1998; Waldinger vd., 2006). Genel olarak bakıldığında güvensiz bağlanma stillerinin majör depresyon (Mickelson vd., 1997; Allen vd., 1998; Cooper vd., 1998), somatizasyon (Waldinger vd., 2006), genellenmiş kaygı (Hazan ve Shaver, 1990; Mickelson vd., 1997; Allen vd., 1998; Cooper vd., 1998), panik bozukluk, sosyal fobi, agorafobi, basit fobi, obsesif kompulsif bozukluk (Mickelson vd., 1997; Cooper vd., 1998) gibi sorunlar ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda ailelerine veya arkadaşlarına güvenli bağlanan ve yakın ilişkilerinde güvenli bağlanma stilini benimseyenlerin kaygı belirtilerinin düşük düzeylerde olduğu bildirilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Konuyla ilgili olarak Wei ve ark. (2003) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada yetişkin kaygılı ve kaçınıcı bağlanma stilleriyle depresyon, umutsuzluk, problem çözme, kişilik özelliği açısından öfke ve kaygı arasında anlamlı ilişkiler olduğu bildirilmiştir. Güvensiz ve kaçınıcı bağlanma stiline sahip olanların güvenli bağlanma stiline sahip olanlara göre kaygı ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu da yapılan çalışmalarla gösterilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Wearden ve ark. (2003) tarafından sağlıklı üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada kaygılı bağlanmanın daha yaygın olarak görülen fiziksel şikayetler, somatik belirtiler ve hipokondriak kaygılar ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Konuyla ilgili olarak Cawthorpe ve ark. (2004) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada temel bağlanma figürüyle olan ilişkide güvenlik hissindeki aksaklıklardan ötürü daha yüksek güvensiz bağlanma stilleri geliştiren depresyon tanılı hastaların normal bireyler veya diğer psikiyatrik bozuklukları bulunanlara göre güvenli bağlanma stilini benimseme olasılıkları daha düşük olduğu



ve korkulu bağlanma stilini benimsemelerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Kesebir ve ark. (2011) yapmış oldukları çalışmada güvensiz bağlanma stillerinden kaygılı bağlanmanın depresif bozukluklar ve anksiyete bozukluklarıyla, güvensiz bağlanmanın da davranış bozukluğu ve diğer dışa vuruk patolojiler ile ilişkili olduğunu bildirmişlerdir.

Üniversite öğrenimi için göçle yeni gelmiş olan öğrenciler ile yerleşik öğrencilerin kaygı düzeyleri ve bağlanma stillerinin incelenmesi amacıyla toplam 97 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmiş olduğumuz çalışmadan elde edilen bulguların yukarıda belirtilen literatür ile genel itibariyle paralellik arz ettiği görülmektedir. Yapmış olduğumuz çalışmadan elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Öğrencilerin orta düzeyde sürekli kaygı düzeyine sahip olduğu görülmüştür.
- Kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu, ancak aradaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür.
- Yaş ile sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü, anlamlı olmayan bir ilişki olduğu görülmüştür.
- Aileyle yaşayan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri başka şehirden gelen öğrencilerden daha yüksek, bağlanma düzeyleri ise daha düşük bulunmuş olup gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür.
- Anne eğitim durumundaki artışa bağlı olarak sürekli kaygı düzeyinin azaldığı, ancak gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür.
- Babası lise mezunu olanların sürekli kaygı düzeylerinin en yüksek, ortaokul mezunu olanların ise en düşük olduğu, gruplar

arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür.

- Aylık harcanan paradaki artışla birlikte sürekli kaygı düzeyinin de arttığı, ancak gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür.
- Öğrencilerin en fazla kayıtsız bağlanma tarzı bağlanmayı tercih ettikleri, bunu sırasıyla “korkulu bağlanma”, “güvenli bağlanma” ve “saplantılı bağlanma” takip ettiği görülmüştür.
- Kız öğrencilerin güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma tarzlarının tamamından erkeklere göre daha yüksek puan elde ettikleri, ancak gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür.
- Yaştaki artışa bağlı olarak güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin düştüğü görülmüştür.
- Evde yalnız yaşayan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu, evde akrabalarıyla, yakınlarıyla yaşayanların korkulu bağlanma düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu, evde arkadaşlarıyla yaşayanların saplantılı bağlanma düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu, yurttaki yaşayanların da kayıtsız bağlanma düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu, ancak gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür.
- Annesi lise mezunu olanların güvenli bağlanma ve kayıtsız

bağlanma düzeylerinin, annesi ilkokul mezunu olanların korkulu bağlanma düzeylerinin ve saplantılı bağlanma düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu, ancak gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

- Babası üniversite/lisansüstü mezunu olanların güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma, babası ilkokul mezunu olanların korkulu bağlanma, babası lise mezunu olanların saplantılı bağlanma düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu, ancak gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür.
- Aylık 2001-3000 TL üzerinde harcayan öğrencilerin güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma düzeylerinin, aylık 1000-2000 TL arasında harcayanların da kayıtsız bağlanma düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu, gruplar arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı görülmüştür.
- Sürekli kaygı düzeyi ile korkulu bağlanma arasında pozitif yönlü, düşük kuvvette ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

## KAYNAKÇA

- Allen, J., Coyne, G. L. ve Huntoon, J. (1998). Complex posttraumatic stress disorder in women from a psychometric perspective. *Journal of Personality Assessment*, 70(2):277-298
- Altınöz F. (1992). İstanbul'da Bir Gecekondu Bölgesinde Mizaç Bozuklukları ve Anksiyete Bozuklukları Yaygınlığı Üzerine Bir Epidemiyolojik Çalışma, Uzmanlık Tezi, Bakırköy, İstanbul
- Amerikan Psychiatric Association (APA) (1994) Diagnostic and statistical manual of mental disorder. 4th ed. American Psychiatric Association. Washington (DC),154
- Arkonaç O. (1999). *Açıklamalı Psikiyatri Sözlüğü*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri
- Aslan, S., & Güven, M. (2010). Bağlanma ve Kişisel Uyum Arasındaki İlişkide Ayrışma Bireyleşmenin Aracılığı. *Eğitim ve Bilim*, 35(157):181-191.
- Ay, F. (2011). Hastanede Yatarak Tedavi Gören Yaşlı Hastalarda Depresif Bozukluk ve Anksiyete Bozukluğu Yaygınlığı, Yaşam Kalitesi ve Günlük Yaşam Aktiviteleri İle Demografik ve Klinik Özellikler Arasındaki İlişki, Uzmanlık Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Eskişehir
- Aydın, S., & Zengin, B. (2008). Anxiety in Foreign Language Learning: A Review of Literature. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 4(1), 81-94.
- Bacanlı, F., & Sürücü, M. (2006). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 12(1):7-35.
- Bağış, O. (2007). *Sınav Kaygı Başarı*. Ankara: Birikim Matbaacılık
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1998). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Baştürk, R. (2007). Kamu Personeli Seçme Sınavlarına Hazırlanan Öğretmen

Adaylarının Sınav Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi”, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2):163-176.

Bifulco, A., Moran, P. M., Ball, C. ve Bernazzani, O. (2002). Adult Attachment Style I: Its Relationship to Clinical Depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37: 50-59.

Bildik, T. (2007). *Sınav Kaygısı*, İzmir: İlya Psikoloji Dizisi.

Bartholomew, K., and Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2): 226.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books

Bozkurt, S. (2006). *Temas Biçimleriyle Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Börü, A. (2000). *Üniversite Giriş Sınavlarında Öğrencilerin Yaşadığı Kaygı ve Nedenleri*, Yüksek Lisan Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir

Cabi, E., ve Yalçınalp, S. (2013). Öğretmen Adaylarına Yönelik Mesleki Kaygı Ölçeği (MKÖ): Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(44):85-96

Cansever A. (2007). “Özgül Fobi”, Köroğlu E, Güleç C, Şenol S, Editors, *Psikiyatri Temel Kitabı*, Ankara, Hekimler Yayın Birliği Basım Yayın

Carpenter, L. ve Chung, M. C. (2011). Childhood Trauma in Obsessive Compulsive Disorder: The Roles of Alexithymia and Attachment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84: 367–388

Cawthorpe, D., West, M. ve Wilkes, T. (2004). Attachment and depression: The relationship between the felt security of attachment and clinical depression among hospitalized female adolescents. *The Canadian Child and Adolescent Psychiatry Review*, 13(2): 31-35

Ceyhan, A. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Geçmişte Yaşadıkları Ayrılık Kaygısının Öğrenilmiş Güçlük, Kaygı ve Psikolojik Belirtileri Yordama Düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(1): 53-73

- Cooper, M. L., Shaver, P. R. ve Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5):1380-1397
- Cömert E. (2004). Depresif Bozukluklarda Anksiyete Şiddetine Göre Sürekli Öfkelenen ve Öfke Tarzlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3): 240-255.
- Davidson, J. R., Hughes, D. L., George, L. K., ve Blazer, D. G. (1993). The Epidemiology of Social Phobia: Findings from the Duke Epidemiological Catchment Area Study. *Psychological medicine*, 23(03):709-718.
- Deniz, M.E. (2006). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki, *Eurasian Journal of Educational Research*, 22:89-99.
- Dilbaz N. (2005). *Anksiyete Bozukluklarındaki Son Gelişmeler*. Ankara: Pozitif Matbaacılık
- Dilmaç, B., Hamarta, E. ve Arslan, C. (2009). Analysing the Trait Anxiety and Locus of Control of Undergraduates in Terms of Attachment Styles. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9(1): 143-159
- Doğan O, Gülmez H, Ketenoğlu O. (1995). *Ruhsal Bozuklukların Epidemiyolojisi*. Sivas: Dilek Matbaası.
- Erözkan, A. (2004). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Atatürk University Journal of Social Science Institute*, 4(2): 155-175.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Karar Stratejileri, *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3): 60-74.
- Ertürk, Y.D. (2003). *Kişilerarası İletişimin Temeli: İlk Yakınlık ve Sosyal İletişim*. 1.Uluslar Arası Çocuk ve İletişim Konferansında Sunulan Bildiri. İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi, İstanbul, Türkiye, 13-15 Ekim
- Fontanelle LF, Mendlowicz MV, Marquez C, Versiani M. (2003). Fontenelle, L. F., Mendlowicz, M. V., Marques, C., & Versiani, M. (2003). Early-and lateonset obsessive-compulsive disorder in adult patients: an exploratory clinical and therapeutic study. *J. Psychiatr Res*; 37:127-33

- Güngör, E. (2008). Özel Eğitime Muhtaç Çocukların Anne ve Babalarının Psikolojik İlişki İhtiyaçları ile Durgunluk ve Kaygı Düzeyleri Arasında İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hazan, C., ve Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (2), 270-280
- Hazan, C., and Shaver, P. R. (2000). Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve (Çev. A. Dönmez). *Türk Psikoloji Bülteni*, 16(7): 29-50.
- Işık E, Işık Y. (2006). *Çocuk, Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları*, İstanbul: Asimetrik Paralel
- Kapıkıran, Ş. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısının Bazı Psiko-Sosyal Değişkenlerle İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1): 34-43.
- Kavlak, O., ve Şirin, A. (2009). Maternal Bağlanma Ölçeğinin Türk Toplumuna Uyarlanması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1): 189-202.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2): 321-342
- Kessler RC, Mc Gonagle KA, Zhao S, Nelson CB, Hıgher M, Eshleman S, Wittchen HU, Kendler KS. (1994). Lifetime and 12 Months Prevalence of DSM-R Psychiatric Disorder in the United States: Results from the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry*; 52:8–19
- Kessler RC, Sonnega A, Bronet E. (1995). PTSD in the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry*, 52:1048-1060
- Kılıç, C., Erol, N., Ulusoy, M., Keçeci, M., ve Şimşek, Z. (1997). Türkiye Ruh Sağlığı Profili: Erişkin Nüfusla İlgili Sonuçlar. *Türkiye Ruh Sağlığı Profili, Ön Rapor. Erol N, Kılıç C, Ulusoy M, Keçeci M, Şimşek ZT (ed.) Ankara, Aydoğdu Ofset, TC Sağlık Bakanlığı.*
- Kılınçkaya, M.D. (2013). Atatürk İlkeleri ve İnkılâp Tarihi Derslerinde Öğrencilerin Sınav Kaygıları ile Başarıları Arasındaki İlişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-1):235-243.
- Kısa, S.S. (1996). *İzmir İl Merkezinde Dershaneye Devam Eden Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarıyla Ana – Baba Tutumları Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Koçak, R. ve Gökler, R. (2008). Varoluşsal Yaklaşımda Psikolojik Danışma ve Gruba Uygulama. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*. 2: 91-107

- Konter E. (1996). Sporda Stres ve Performans. Saray Yayınları, İzmir.
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi
- Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, İstanbul: Altın Kitaplar
- Köknel, Ö. (1998). *Yaşamın Zaferi*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi
- Köroğlu, E. (2004). Psikozoloji Tanımlayıcı Klinik Psikiyatri, Ankara: Hekimler Yayın Birliği, s. 325–80
- Kurt, İ. (2006). *Sorularla Kaygı ve Sınav Kaygısı*, Ankara: Asil Yayın Dağıtım
- Kurtuldu, K. (2009). Müzik Öğretmenliği Bölümü Piyano Öğrencilerinin Sınav Kaygısına Yönelik Tutumları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 107-126.
- Manav, U. (2011). Kaygı Kavramı. *Toplum Bilimleri*. 5(9): 201-211.
- Marganska, A., Gallagher, M. ve Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1): 131-141
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C. ve Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5): 1092-1106
- Mikulincer, M., ve Sheffi, E. (2000). Adult attachment style and cognitive reactions to positive affect: A test of mental categorization and creative problem solving. *Motivation and Emotion*, 24(3): 149-174
- Mikulincer, S. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press
- Mineka, S., ve Zinbarg, R. (2006). A contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders: it's not what you thought it was. *American psychologist*, 61(1):10.
- Morsünbül, Ü., ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3): 553-570.
- Okasha A, Saad A, Khail AH, El Dawle AS, Yahie N. (1994). Phenomonology of obsesif-compulsive disorder. A transcultural study. *Compr. Psychiatry*; 35: 191-97
- Ormel, J., VonKorff, M., Ustun, T. B., Pini, S., Korten, A., ve Oldehinkel, T. (1994). Common mental disorders and disability across cultures: results from the WHO



- Collaborative Study on Psychological Problems in General Health Care. *JAMA*, 272(22):1741-1748
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). *Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları
- Öztürk M.O. (2008). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları . 11. Baskı, 1. Cilt, Ankara, 337428
- Öztürk, A. (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 13(48):15-26
- Özkürkçügil Çorapçıoğlu A. (2000). Posttravmatik stres bozukluğu. *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*; 8(Ek.1):13-19
- Özyürek, M. ve Topçu, S. (1986). *Davranış Bilimleri*, Ankara: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Raja, S. N., McGee, R., and Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 21(4):471-485.
- Rasmussen SA, Eisen JL. (1992). The epidemiology and differential diagnosis of obsesif-compulsive disorder. *J.Clin. Psychiatry*, 53(suppl)41: 4-10.
- Rees, C. (2011). Children's attachment. *Paediatrics and Child Health*, 22 (5):186192
- Regier, D. A., Myers, J. K., Kramer, M., Robins, L. N., Blazer, D. G., Hough, R. L., and Locke, B. Z. (1984). The NIMH Epidemiologic Catchment Area program: historical context, major objectives, and study population characteristics. *Archives of general psychiatry*, 41(10): 934-941.
- Roy-Byrne P, Geraci M. (1986). Life events and the course of illness in patients with panic disorder. *Am J Psychiatry*, 146:622-626
- Saban, F. (2010). Zihinsel Engelli Kardeşe Sahip Olan ve Olmayan Çocukların Benlik Saygısı ve Kaygı Durumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Sadock B.J., Sadock V.A. (2007). *Kaplan and Saddock's Comprehensive Textbook of Psychiatry Çeviri* Editörleri: Aydın H., Bozkurt A. 8. Baskı Güneş Kitabevleri İstanbul
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R., ve Weissman, M. M. (1992). Social phobia: comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of general Psychiatry*, 49(4): 282-288
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin

- Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16): 1-11.
- Simonelli, L. E., Ray, W. J. ve Pincus, A. L. (2004). Attachment models and their relationship with anxiety, worry and depression. *Counseling and Clinical Psychology Journal*, 1:107-118
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8: 88-99.
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7: 349-367
- Spielberger, C.D. (1966). The effects of anxiety on complex learning and academic achievement. C.D. Spielberger (Ed.). *Anxiety and behaviour* (s. 361–398). New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1972). Anxiety as an emotional state. C. D. Spielberger (Ed.). *Anxiety: Current trends in theory and research, Voll*. New York: Academic Press.
- Stein MB, Walker JR, Forde DR. (1994). Setting thresholds for social phobia: considerations from a community survey of social anxiety. *Am J Psychiatry*, 151:408-412
- Strongman, K.T. (1995). Theories of anxiety. *New Zealand Journal of Psychology*, 24(2):4-10.
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleminde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43):71-106.
- Sürmeli A. (1997). Anksiyete kavramı ve anksiyete bakışlarına temel bir bakış. In: Güleç C, Köroğlu E, editors. *Psikiyatri Temel Kitabı*. Ankara; Hekimler Yayın Birliği.
- Terzi, Ş., ve Çankaya, Z. C. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31): 1-11.
- Tüzün, O., ve Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji, *Düşünen Adam*, 19(1): 24-29
- Wacker, H. R., Mullejans, R., Klein, K. H., and Battagay, R. (1992). Identification of cases of anxiety disorders and affective disorders in the community according to ICD 10 and DSM-III-R by using the Composite International Diagnostic Interview (CIDI). *Int J Methods Psychiatr Res*, 2:91-100.

- Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Barsky, A. J. ve Ahern, D. K. (2006). Mapping the road from childhood trauma to adult somatization: The role of attachment. *Psychosomatic Medicine*, 68: 129–135
- Watt, M.C., McWilliams, L.A. ve Campbell, A.G. (2005). Relations between anxiety sensitivity and attachment style dimensions. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27(3): 191-200
- Wearden, A., Cook, L. ve Vaughan-Jones, J. (2003). Adult attachment, alexithymia, symptom reporting, and health-related coping. *Journal of Psychosomatic Research*, 55: 341-347
- Wei, M., Heppner, P. P. ve Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 50 (4): 438–447
- Weissman MM, Bland RC. (1998). *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*, Baltimore.
- Yörükân, T. (2011). *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları
- Yuang YY, Liu CY. (2001). Phenomenology of obsesif-compulsive disorder in Taiwan. *Psychiatry Clin. Neurosci*; 55: 623-27.
- Zerenoğlu, L. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleriyle Çocukluktaki Örselenme Yaşantıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisan Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir

## **EKLER**

### **KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

#### **Uyruk:**

T.C. Vatandaşı

Yabancı uyruklu

#### **Cinsiyet**

Kadın

Erkek

**Yaş.....**

**Bölümünüz.....**

**Kaçıncı sınıfta okuyorsunuz.....**

#### **Nerede yaşıyorsunuz**

Evde (ailemle)

Evde (arkadaşlarımla)

Evde (yalnız)

Evde (akrabalarımla, yakınlarımla)

Yurttta

#### **Annenizin Eğitim Durumu**

Okuryazar değil

İlkokul

Ortaokul

- Lise
- Üniversite
- Yüksek lisans/doktora

**Babanızın Eğitim Durumu**

- Okuryazar değil
- İlkokul
- Ortaokul

- Lise
- Üniversite
- Yüksek lisans/doktora

**Aylık Harcadığınız Para**

- 1000 TL'den az
- 1000-2000 TL
- 2001-3000 TL

3000 TL'den fazla **Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bazı ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, daha sonra ise o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.**

**SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ**

		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 hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(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 hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
15	Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	(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)



**İlişki Ölçekleri Anketi (Relationship Scales Questionnaire; RSQ) Aşağıdaki maddeler romantik ilişkileriniz dahil olmak üzere yakın ilişkilerinizde**

(arkadaşlık, dostluk gibi) hissettiğiniz duygulara ilişkindir. Sizden, genel olarak, yakın ilişkilerinizde yaşadıklarınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Aşağıdaki maddeleri yakın ilişki içinde olduğunuz kişileri düşünerek

cevaplandırınız. Her maddenin ilişkinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde gösteriniz.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Beni hiç tanımlıyor

Beni kısmen beni tanımlıyor

Tamamıyla tanımlamıyor

	1	2	3	4	5	6	7
1.Başkalarına kolaylıkla güvenemem.							
2.Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.							
3.Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.							
4.Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.							
5.Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.							
6.Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık istiyorum.							
7.Yalnız kalmaktan korkarım.							
8.Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.							
9.Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.							
10.Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.							
11.Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.							
12.Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.							
13.Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.							
14.Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.							
15.Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum							
16.Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.							
17.Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.							
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.							
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.							
20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.							
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.							
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.							
23. Terk edilmekten korkarım.							
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder							
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.							
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.							
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.							
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.							
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.							
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.							

## ÖZGEÇMİŞ



**Kişisel Bilgiler :**

AD SOYAD;Merve Erbaş

DOĞUM TARİHİ;25.11.1991

UYRUK;Türkiye

CİNSİYET;Kadın

Medeni Hal;Bekar **Eğitim**

**durumu :**

Genel Eğitim Seviyesi; Yüksek Lisans ( Master)

Ekim 2017 Üsküdar Üniversitesi

Yüksek Lisans(Master) Sosyal Bilimler Enstitüsü-Klinik Psikoloji

Mayıs-2015 Okan Üniversitesi

2010 Coşkun Koleji(Anadolu Lisesi)

LİSE Tm

**Yabancı Dil (ler) ve düzeyi:**

İngilizce;orta düzeyde

**İş deneyimi:**

Erenköy ruh ve Sinir Hastalıklar Hastahanesi

NP Ümraniye Hastahanesi

NP Feneryolu Polikliniği

Naisa Psikolojik danışmanlık merkezlerinde staj yapmış bulunmaktayım.