

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**AİLE VE ÇOCUK ARASINDAKİ GÜVENSİZ BAĞLANMANIN,  
ORTAOKUL SON SINIF ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK ALGISI,  
SOSYAL ANKSİYETE, DEPRESİF BELİRTİLER ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**

**Fethiye ZALIM BAŞBEKLEYEN**

**Tez Danışmanı**

**Dr. Öğr.Üyesi Fatih BAL**

**İSTANBUL-2018**

## TEZ TANITIM FORMU

**YAZAR ADI SOYADI** : Fethiye ZALIM BAŞBEKLEYEN

**TEZİN DİLİ** : Türkçe

**TEZİN ADI** : Aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanmanın, ortaokul son sınıf öğrencilerinde benlik algısı, sosyal anksiyete, depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi.

**ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

**ANABİLİM DALI** : Psikoloji

**TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans

**TEZİN TARİHİ** : 06.04.2018

**SAYFA SAYISI** : 85

**TEZ DANIŞMANLARI** : Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

**DİZİN TERİMLERİ** : Benlik Algısı, Sosyal Anksiyete, Depresyon, Bağlanma

**TÜRKÇE ÖZET** : Bu çalışmanın amacı aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanmanın, ortaokul son sınıf öğrencilerinde benlik algısı, sosyal anksiyete, depresif belirtiler arasında bir ilişki olup olmadığını saptamaya çalışmaktır. Bununla beraber sosyo-demografik bazı özelliklerin aile ve çocukluk arasındaki güvensiz bağlanma ve benlik algısı, sosyal anksiyete, depresif belirtiler ile ilişkili olup olmadığının araştırılması da amaçlanmaktadır.

**DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Fethiye ZALIM BAŞBEKLEYEN

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**AİLE VE ÇOCUK ARASINDAKİ GÜVENSİZ BAĞLANMANIN,  
ORTAOKUL SON SINIF ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK ALGISI,  
SOSYAL ANKSİYETE, DEPRESİF BELİRTİLER ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Fethiye ZALIM BAŞBEKLEYEN**

**Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL**

**İSTANBUL-2018**

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Fethiye Zalım Başbekleyen

...../...../2018



## JÜRİ ÜYELERİNİN KABUL VE ONAY SAYFASI

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Fethiye Zalım Başbekleyen'e ait "Aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanmanın, ortaokul son sınıf öğrencilerinde benlik algısı, sosyal anksiyete, depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

**Başkan**

Üye

Üye

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2018

## ÖZET

**Giriş:** Kişi, hayatının başından beri yaşamını idame etmek için öncelikle yakın bir sosyal çevreye ihtiyaç duyar. Yakın ilişkiler erken çocukluk döneminde önemli olduğu gibi yaşamın her döneminde önemini devam ettirmektedir. Yaşamı süresince sağlıklı bir gelişim göstermeyi, sosyal çevresi ve kendisiyle oluşturduğu ilişkilerle elde edebilmektedir. Sosyal bir varlık olan insan diğer bireylerle aynı ortamda yaşama arzusu taşır. Diğer canlılara göre insan fıtrati gereği anne babanın yardımına daha fazla ve daha uzun bir zamanda ihtiyaç duyar. Yaşam boyunca önemli olan bağlanma; kişinin bakım vereniyile olan ilişkiler örüntüsünü ifade eder. Ortaokul son sınıf öğrencilerindeki bağlanma yaşantıları çocuğun gelişimsel sürecinin bir sonucu olarak diğer çocukluk ve yetişkinlik dönemlerine göre bazı farklılıklar göstermektedir.

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanmanın, ortaokul son sınıf öğrencilerinde benlik algısı, sosyal anksiyete, depresif belirtiler arasında bir ilişki olup olmadığını saptamaya çalışmaktır.

**Gereç ve Yöntem:** Bu araştırmanın örneklemini İstanbul iline bağlı Bakırköy, Beyoğlu, Başakşehir ilçelerindeki 8. Sınıfa giden öğrenci bireylerdir. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Aile İçi Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeği, Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili, Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği, Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama ölçekleri ile elde edilen veriler bilgisayar ortamına sayısal ifade olarak girilmiş ve bu veriler sosyal bilimler için istatistik paket programı (spss 18) kullanılarak istatistiksel sonuçlara dönüştürülmüştür.

**Bulgular:** Bağlanma Kaygısı ile Sosyal Anksiyete puanı arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla spearman korelasyon sonucunda pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bağlanma Kaygısı artarken Sosyal Anksiyete artmaktadır. Bağlanma kaygısı ile depresyon değerleri arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan spearman korelasyon sonucunda pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bağlanma kaygısı artarken depresyon artmaktadır. Bağlanma kaygısı ile benlik algısı alt düzeyleri arasında ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan spearman korelasyon sonucunda zayıf ters orantılı ilişki bulunmuştur. Bağlanma kaygısı artarken eğitsel yeterlilik, sosyal kabul, fiziksel görünüm, davranışsal yönetim azalmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma, Benlik Algısı, Kaygı, Sosyal Kaygı, Depresyon

## SUMMARY

**Introduction:** People firstly needed close-contact networks in order to be able to survive from the first years of life. Close relationships are important in early childhood as well as in life. People can develop health when they are in communication with friends, family and the society in life. Man is an organism that lives in a community and wants to co-exist with other individuals. Because of the biologically observed special condition, the human fetus is in need of the parent's direct assistance for a much longer period than the children of other species, in order to be able to rescue his or her life. This inevitable situation explains the coexistence, tendencies and needs of individual organisms, in particular the need for attachment. It is known that the attachment experiences of the children schooling for 8th grade has some differences compared to other childhood and adulthood periods due to the developmental phase of the child.

**Purpose:** The study aims at indicating whether there is a relation between the unsecure attachment between the child and the family and selfness perception, social anxiety, depressive symptoms seen in 8th grade students.

**Materials and Methods:** The sample of this research is the students who went to the 8th class in Bakırköy, Beyoğlu, Başakşehir districts of İstanbul province. Personal Information Form, Family Related Related Experience Scale, Self-Perception Profile for Children, Social Anxiety Scale for Children, Depression Scale for Children were used in this study. The data obtained with the data collection scales were entered into the computer environment as numerical expressions and this data was converted to statistical results using statistical package program (SPSS 18) for social sciences.

**Results:** it has been found that there is a positive relation in the Spearman Correlation results applied to see whether there is a relationship between attachment anxiety and social anxiety. As the attachment anxiety increases, social anxiety tends to increase in parallel. There has been found a positive relation in Spearman Correlation applied to analyze the relation between attachment anxiety and depression. When attachment anxiety increases, depression tends to be increasing. There has been found slight reverse relation between attachment anxiety and selfness perception by the Spearman Correlation results in order to measure the relation between these aforementioned two. In cases where attachment anxiety tends to be increasing, educational proficiency, social acceptance, psysical appearance and behavioral control tend to be decreasing.

**Key Words:** Attachment, Self-Perception, Anxiety, Social Anxiety, Depression

# İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	I
SUMMARY .....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR LİSTESİ .....	V
TABLolar LİSTESİ .....	VI
EKLER LİSTESİ.....	VIII
ÖNSÖZ.....	IX
GİRİŞ.....	1
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>6</b>
1.1.Araştırmanın Problemi.....	6
1.2.Hipotezler.....	6
1.3.Araştırmanın Amacı.....	6
1.4 Araştırmanın Önemi.....	6
1.5.Sayıtlılar.....	7
1.6.Sınırlılıklar.....	7
1.7.Tanımlar.....	7
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>9</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>9</b>
2.1. BAĞLANMA .....	9
2.1.1. Bağlanmanın Nörobiyolojisi .....	16
2.1.2. Bağlanma Kuramları.....	16
2.1.2.1. Bowlby Bağlanma Kuramı .....	17
2.1.2.2. Ainsworth Bağlanma Kuramı .....	18
2.1.2.3. Winnicott Bağlanma Kuramı .....	19
2.1.2.4. Klein Bağlanma Kuramı.....	22
2.1.3. Bağlanmayı Etkileyen Faktörler .....	23
2.2. ORTAOKUL SON SINIF ÖĞRENCİLERİ VE BENLİK ALGISI .....	25
2.3. ANKSİYETE .....	32
2.3.1. SOSYAL ANKSİYETE .....	36
2.4. DEPRESYON.....	40
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b> .....	<b>46</b>
<b>YÖNTEM</b> .....	<b>46</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	46
3.2. Araştırmanın Örneklemi.....	46



3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları .....	46
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	46
3.3.2. Aile İçi Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeği .....	46
3.3.3. Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili .....	46
3.3.4. Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği.....	47
3.3.5. Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği .....	47
3.4. Verilerin Analizi .....	48
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>49</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>49</b>
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>61</b>
<b>TARTIŞMA VE YORUM .....</b>	<b>61</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>71</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>74</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>-</b>

## KISALTMALAR LİSTESİ

**A.G.E.** : Adı Geçen Eser

**W.H.O.** : World Health Organization, Dünya Sağlık Örgütü



## TABLolar LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
<b>Tablo 4.1:</b> Araştırmaya Katılan Kişilerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı	49
<b>Tablo 4.2:</b> Aile içi Yakın İlişkilerde Deneyimler, Çocuklar için Sosyal Anksiyete, Depresyon ve Çocuklar için Benlik Algısı Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri	50
<b>Tablo 4.3:</b> Yaş Durumuna Göre Aile içi Yakın İlişkilerde Deneyimler Alt Boyutlarının Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları	51
<b>Tablo 4.4:</b> Yaş Durumuna Göre Sosyal Anksiyete Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları	51
<b>Tablo 4.5:</b> Yaş Durumuna Göre Depresyon Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuç	52
<b>Tablo 4.6:</b> Yaş Durumuna Göre Benlik Algısı Alt Boyutlarının Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları	52
<b>Tablo 4.7:</b> Cinsiyet Durumuna Göre Aile içi Yakın İlişkilerde Deneyimler Alt Boyutlarının Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları	53
<b>Tablo 4.8:</b> Cinsiyet Durumuna Göre Sosyal Anksiyete Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları	53
<b>Tablo 4.9:</b> Cinsiyet Durumuna Göre Depresyon Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları	54
<b>Tablo 4.10:</b> Cinsiyet Durumuna Göre Benlik Algısı Alt Boyutlarının Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları	54
<b>Tablo 4.11:</b> Aile içi Yakın İlişkilerde Deneyimler ve Sosyal Anksiyete Düzeyleri Korelasyon Sonuçları	55

<b>Tablo 4.12:</b>	Aile içi Yakın İlişkilerde Deneyimler ve Depresyon Düzeyleri Korelasyon Sonuçları	55
<b>Tablo 4.13:</b>	Aile içi Yakın İlişkilerde Deneyimler ve Benlik Algısı Alt Düzeyleri Korelasyon Sonuç	56
<b>Tablo 4.14:</b>	Sosyal Anksiyete ve Depresyon Düzeyleri Korelasyon Sonuçları	56
<b>Tablo 4.15:</b>	Sosyal Anksiyete ve Benlik Algısı Alt Boyutlarının Düzeyleri Korelasyon Sonuçları	57
<b>Tablo 4.16:</b>	Depresyon ve Benlik Algısı Alt Boyutlarının Düzeyleri Korelasyon Sonuçları	58
<b>Tablo 4.17:</b>	Bağlanma Kaygısı İle Sosyal Anksiyete, Depresyon ve Benlik Algısı Alt Düzeylerinin Puanları Regresyon Sonuçları	59
<b>Tablo 4.18:</b>	Bağlanma Kaçınması İle Sosyal Anksiyete, Depresyon ve Benlik Algısı Alt Düzeylerinin Puanları Regresyon Sonuçları	60

## EKLER LİSTESİ

**EK-A** Kişisel Bilgi Formu

**EK-B** Aile İçi Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeği

**EK-C** Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili

**EK-D** Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği

**EK-E** Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği



## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanmanın, ortaokul son sınıf öğrencilerinde benlik algısı, sosyal anksiyete, depresif belirtiler arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır.

Tez çalışmam süresince tez konumun seçiminde, tezimin yürütülmesi ve sonuçlanması süresince destek olan, işlerimi kolaylaştıran tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal'a,

Tez Savunmasında bulunan Jüri Üyeleri Sayın Dr. Öğr. Üyesi Kemal Er, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hasan Sezeroğlu, Sayın Dr. Öğr. Üyesi İpek Okkay'a

Tez çalışmamda okullarında ölçekleri uygulama izni veren ve bu konuda yardımcı olan İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğüne,

Ölçekleri uygulamamda yardımcı olan sevgili öğretmenlere ve katılımcı öğrencilere,

Envanterlerini kullanmama izin veren ve mailinde ihtiyacım olursa yardım etmeye hazır olduğunu söyleyen Sayın Prof. Dr. Ahmet Akın'a, Sayın Dr. Öğr. Üyesi , Güçlü Şekercioğlu'na,

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana rehberlik eden katkı sağlayan, öğrenci işleri müdürü Sayın Ömer Meşedilci' ye, ve tüm öğrenci işleri çalışanlarına,

Aynı dönemde tez çalışmalarında bulunduğumuz aynı veya farklı meslek grubunda olan ve bilgilerini paylaşan yol gösteren sevgili gönül dostu arkadaşlarıma,

Birlikte öğretim hayatımızın olduğu bir dönemden geçtiğimiz, çalışan ve öğrenci bir anneye sahip olmanın deneyimini yaşayan ve öğrenen, üniversite öğrencisi biricik kızıma,

Beni cesaretlendiren ve yoğunluğumu anlayışla karşılayan, güveniyle her zaman yanımda olan, benim için koşturan, yardımcı olan eşim 'e yüksek lisans eğitimim süresince göstermiş olduğu sabır ve desteğinden dolayı ...

teşekkürlerimi sunarım

Fethiye Zalım Başbekleyen

## GİRİŞ

İnsan yaşamı evrelere ayrılacak olursa; bebeklik, çocukluk, gençlik, yetişkinlik, orta yaşlılık, yaşlılık olarak ayrılabilir. Evreler arası kesin yaş sınırı olmamakla birlikte bir evre tamamlandıktan sonra diğerine geçilebilmektedir. Her dönem kendine has özelliklere sahiptir

İnsanın yaşam evrelerinde bazı dönemler diğerlerine göre çok daha hassastır. Bu dönemler "kritik dönem" olarak adlandırılır. Bu dönemlerden en önemlisi bebekliktir. Sevgi, beslenme, bakım alma gibi temel gereksinimlerdeki ihmal, gelişimsel duygusal örselenmelere yol açar.<sup>1</sup>

Bowlby (1969- 1980) nin bağlanma teorisi, bebek ve bakımını üstlenen kişi arasında oluşan ilişkilere dayanmaktadır. Bebeğin bakım aldığı kişiye karşı oluşturduğu bağlanma ilişkisi bebeğin gelişiminde kritik bir yer teşkil eder. Bu ilişkideki bakımın kalitesine bağlı olarak, bebeğin duyuşu, biliş, davranışları gelişir. Kesintisiz bakım aldığı kişi, bebeğin kendini güvende hissetmesine, buna bağlı olarakta dünyanın güvenli bir yer olduğuna dair bilişinin gelişimine yardımcı olur.<sup>2</sup> Bağlanma daha çok duygusal nitelik taşıyan hayatın en başında meydana gelen ve sonrasında ise çevreyle kurulan iletişimle beraber gelişen bir kavramdır. Bunun yanısıra bebeğe bakmakla yükümlü olanla, bebek arasında meydana gelen devamlı ve dirençli bir bağlılık, bebeğin bu kişiye yakınlık duyması, yanında istemesi özellikle stres zamanlarında bu durumun belirginleşmesi söz konusudur.<sup>3</sup>

İnsan sosyal bir varlık olmasından dolayı diğer insanlarla bir arada olma gereksinimi duymaktadır. Sürekli bir iletişim ihtiyacı duymakta ve bu ihtiyacı başta ailesi olmak üzere toplumun geri kalan sosyal yapılarında da giderme çabası içerisindedir. İnsan yavrusu, biyolojik açıdan kendi türüne has özel durumu nedeniyle, yaşamını sürdürebilmek için, diğer türlerin yavrularına oranla, çok daha uzun süre doğrudan bakım alabileceği kişinin yardımına muhtaçtır. İnsanın bu özellikleri diğer canlılara göre daha ağır basmakta ve bu nedenle diğer canlılara oranla daha çok toplu halde yaşama ve toplumsal iletişimde olmaya ihtiyaç

---

<sup>1</sup>Adnan Kulaksızoğlu, **Ergenlik Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2001,s.13-17

<sup>2</sup>Dante Cichetti ve Sheree Toth, **Çocuk ve Gençlerde Depresyonun Gelişimi**. S. Berument (çev.). Türk Psikoloji Bülteni, 1999, 4.10: s.105-112

<sup>3</sup>Marry Ainsworth, **The personal origins of attachment theory. An interview with Mary Salter Ainsworth**. Interview by Peter L. Rudnytsky. Psychoanal Study Child, 52,1997, s.386.

duymaktadır. İnsanın gerek biyolojik yapısı gerek zihinsel ve duygusal yapısının diğer canlılardan çok daha farklı olması, canlılardan farklı bir yaşam koşulu ve farklı ilişkiler ağına muhtaç bırakılmaktadır. Bu kaçınılmaz durum insanın bir arada yaşama ihtiyaçlarını ve bu nedenden doğan bağlanma ihtiyacını ortaya çıkarmakta ve bebeklikle başlayan bir bağlanma stili oluşturmaktadır. Oluşan bu bağlanma örüntüsü hayat boyu farklılaşarak ya da aynı şekilde devam etmektedir. Bağlanma yaşamın en başlarından itibaren, duygusal tarafı ağır basan ve olması beklenen bir durumdur. Bağlanma 0-2 yaş arasında şekillenmektedir. Bu dönemin ardından çocuk yaşamında gerek birincil bakıcısıyla gerekse de diğer insanlarla geliştireceği karmaşık yapıdaki ilişkilere girebilme ve bu ilişkileri yönetebilme becerilerini geliştirebilecektir. Bağlanma kavramı; bakım veren kişiye olumlu tepkilerin verilmesi, zamanını o kişiyle geçirme arzusu, herhangi bir nedenle oluşan korku, durum veya nesne karşısında hemen o kişinin yanına sığınma isteğidir.<sup>4</sup>

Bowlby'e göre bağlanma çocuk açısından hayati bir nitelik taşımaktadır. Hayvanlar üzerinde yaptığı gözlemlerde yavruların anneleri ve sürüyle beraber vakit geçirmesi onlara daha yakın olması hayatta kalma şanslarını arttırdığı sonucuna varmıştır. Bağlanmanın kişinin yaşamında temel olarak üç işlevi vardır;

- 1) Evreni anlamlandırırken sığınılacak emniyetli bir barınak
- 2) Fizyolojik ihtiyaçları giderme
- 3) Yaşama ilişkin bir güvenlik hissi oluşturabilme ihtimali

Bowlby, bu ihtiyaçlar yeterli ölçüde giderilmediği zaman çocuğun benlik algısına dair patolojik durumların meydana gelebileceğini söylemektedir.<sup>5</sup>

Bağlanma yaşantıları ergenlik veya başlangıcında olan ortaokul son sınıf öğrencilerinde çocuğun gelişimsel sürecinin bir sonucu olarak diğer çocukluk ile yetişkinlik dönemlerine göre bazı değişiklikler göstermektedir. Bilişsel ve sosyal becerilerin gelişimi, düşünme yetilerinin farklılık kazanması ve benzeri sebeplerle bu dönemde anne-baba ile ilişkiler daha karmaşık ve sembolize bir hale dönüşmektedir. Çocuk üzerindeki bağlanmada kişinin fiziki varlığı ya da yokluğu bir

---

<sup>4</sup> Adnan Erkuş, **Psikolojik Terimler Sözlüğü**, Emel Matbaacılık, Ankara,1994, s. 34-158

<sup>5</sup> Morgan Clifford, **Psikolojiye Giriş**, Ders Kitabı. Çev. Yayın sorumlusu, Sirel Karakaş, H.Ü. Psikoloji Bölümü. Meteksan, Ankara, 1991 s. 43-95



bakıma etkisi azalsa da, artan yaşla birlikte ihtiyaçlarının beklentilerine göre karşılanması çocuk için daha çok önem kazanmaktadır. Bu dönemde diğer çocukluk dönemlerinden farklı olarak öz bildirim vasıtasıyla da değerlendirme yapılabilmesi olasıdır. Ancak genel olarak öz bildirim dayalı çalışmalar pek bulunmamaktadır. Çocukluktaki bağlanma şekli çocuğun benlik saygısını doğrudan etkilediği düşünülmektedir.

Psikolojide benlik algısı genel olarak, bireylerin kendilerine dair duygularının, varsayımlarının, tutumlarının tamamı şeklinde tanımlanmaktadır. Sosyolojik olarak benlik algısı tanımı yaşanan kültürlere göre farklılık göstermektedir. Fakat gerek psikolojik faktörler gerek sosyolojik faktörler tek başlarına benlik algısını ifade etmede yeterli değildir. Çünkü bu faktörler her zaman bir etkileşim içerisindeyler.

Benliğin oluşması kişinin kendine yönelik farkındalığı kazandıktan sonra çevresiyle girdiği iletişimle meydana gelmektedir. Benlik, bireyin bulunduğu çevrede olup bitenleri algılayıp kendince özümsemesi ve içselleştirmesidir. Benlik saygısı, kişinin kendisini değerlendirmesi sonucunda benliğini kabul edip beğenmesi, gerçek benliğinden memnun olması, gerçekliğini olumlu görüp sevecek bir kişiliğe sahip olduğunu düşünmesi ve kendisine güvenme halidir. Benlik saygısı fazla kişiler, diğer insanlara göre kendilerine olan güvenleri daha çok, yaratıcılıkları, başarıları atılganlıkları daha yüksek, düşüncelerini rahatlıkla dile getiren ve sosyal çevreye rahat uyum sağlayan bireylerdir. Benlik algısında farklı etmenler vardır; duygusal, zihinsel, bedensel ve toplumsal gibi. Sosyal çevrede beğenilen olma, kendisini değerli görme, yapabildesini gerçekleştirme, başarma, toplumda kabul görme sevilen olma, fiziki olarak kendini kabul etme ve benimsemek, özsaygının oluşup gelişmesinde başta gelen etmenlerdir. Bireyin benlik algısını etkileyen bu faktörlerde problemler oluştuğu zaman kaygı oluşmaya başlamaktadır.

Kaygı, bireyin herhangi bir uyarıcıyla karşılaştığında tecrübe ettiği, fiziksel, emosyonel ve zihinsel farklılıklarla görülen bir uyarılmışlık durumudur. Anksiyete oluşan bir tehdite karşı korkma durumudur. Kişi kendisini bir tehlikeye karşı alarm durumunda sanki bir şey olacakmış gibi tetikte hisseder.<sup>6</sup>

Berksun'a göre kaygı, tehditte bulunun durumlarda emosyonel, davranışsal ve fiziksel alanlarda hem de bireysel alanlardaki değişiklikleri içermektedir. Anksiyete normal bir tepkidir. Çünkü kişinin yaşamını sürdürmesi için kaygıya da

---

<sup>6</sup> Kürşat Yenilmez, Nüket Özbey, **Özel Okul Ve Devlet Okulu Öğrencilerinin Matematik Kaygı Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma**, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19.2, 2006, s.432.

ihtiyaç vardır. Kaygılarla kişiler amaçlarına ulaşabilir ve kendilerini tehdit eden durumlara karşı koruyabilirler.<sup>7</sup>

Davranışçı perspektife göre endişe, Pavlov'un klasik koşullanma yoluyla kazanılan bir yapıdır. Kişinin koşullanarak yaptığı veya meydana gelen olayların bozulmasında bireyler kaygılı bir durum içerisine girerler. Kaygının yoğun bir biçimde oluşmasıyla beraber depresyonun meydana gelmesine bir zemin hazırlamaktadır.

Çakır (2009)'a göre birçok anksiyete ve somatoform bozukluğunun sonucunda depresyon meydana gelmektedir. Bireysel özellikler, kişiyi depresyona daha eğilimli kılmaktadır.<sup>8</sup>

Ruhsal sorun bağlamında ilk olarak açıklanan sorunlardan biridir depresyon ve ilk kez Hipokrat tıp kaynakçasında açıklamıştır. Hipokrat depresyonu melankoli olarak adlandırmıştır. Ona göre depresyon hali kara safradır. Depresyon bireylerin hayatlarında sıklıkla karşılaştıkları ve gündelik işlevlerin bozulmasına sebep olan bir rahatsızlıktır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre depresyon kişilerin yaşamlarını olumsuz yönde en çok etkileyen ilk üç rahatsızlıktan birisidir. Kişilerin işlevselliği sosyal (duyarsızlaşma, yalnız kalma, boşanma), hem fiziki (bedensel problemlerin meydana gelmesi, kronikleşme), hem psikolojik (hayat standartlarında azalmalar, bilişsel azalma, intihar) olarak bozulmaktadır.<sup>9</sup>

Depresyonun genel tanı ölçütleri; sürekli sıkın ve çökkün olma hali, bedensel, ruhsal ve toplumsal işlevselliklerin bozulmasıdır.<sup>10</sup>

Genel olarak depresif ruh hali; kederli his durumunda düşünce, hareket ve konuşmada yavaşlama, kendini yorgun hissetme, dikkat dağınıklığı, isteksizleşme,

---

<sup>7</sup>Yasemin Serap Uzdu, **18-60 Yaş Arası Sedef Hastalığı Tanısı Almış Bireylerin; Depresyon Ve Sosyal Kaygı Düzeyi İle 18-60 Yaş Arası Sedef Hastalığı Tanısı Almamış Bireylerin; Depresyon Ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Anabilim Dalı, İstanbul, s.15 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>8</sup> Hilal Akçagöz, **Çalışan Kadınların, Benlik Kavramı İle Depresyon Durumunun İncelenmesi Benlik Kavramı Ve İdeal Benlik Kavramı Arasındaki Fark İle Depresyon Durumunun Değişkenler Açısından Belirlenmesi**, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, S. 20 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>9</sup>Akçagöz a.g.e., s.20

<sup>10</sup>Nurcan Gökçakan, **Çeşitli Derecelerdeki Depresyonun Giderilmesinde Beck'in Bilişsel Terapisinin Etkililiğinin İncelenmesi**, KTÜ, Sos. Bil. Ens., Trabzon, 1997, s.21-45 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

karamsar ruh halinde olma, fiziki durumlarda ağırlaşma vb. tanıları olan bir durumdur. Beck açıklamasında, depresif ruh halinin hissel tanıları içerisinde, kederli his durumu, var olan durumundan hoşnutsuzluk, doyuma erişmeme, alakanın düşmesi, daha çok ağlama krizleri ve mutsuzluk olduğunu söylemektedir.

Aile içinde ihtiyaçlarına, duygularına ihtimam gösterilmeyen, kendisine yeterince güvenilmediği hissettirilen çocuk, ebeveynlerinin tutumlarından etkilenecek mutsuz, içe kapanık bir çocuk olarak büyümekte ve kendisini ifade etmekte zorlanan sosyal uyum sorunları yaşayan birey haline gelmektedir

Bu çalışmanın temel amacı kapsamında özetlemek gerekirse aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanmanın, ortaokul son sınıf öğrencilerinde benlik algısı oluşmasında, sosyal anksiyete ve depresif belirtiler göstermesinde etkisi olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda çalışma planı yapılmış ve gerekli aşamalar sırasıyla verilmiştir.

Çalışmanın bundan sonraki bölümünde araştırmanın problemi, hipotezleri, amacı, önemi, sayıtlar ve sınırlılıklar verilecektir.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1.1. Araştırmanın Problemi

Aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanmanın, ortaokul son sınıf öğrencilerinde benlik algısı, sosyal anksiyete, depresif belirtiler arasında bir ilişki var mıdır?

#### Araştırmanın Alt Problemleri

- 1) Aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanma ile ortaokul son sınıf öğrencilerinde benlik algısı arasında bir ilişki var mıdır?
- 2) Aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanma ile sosyal anksiyete arasında bir ilişki var mıdır?
- 3) Aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanma ile depresif belirtiler arasında bir ilişki var mıdır?

### 1.2. Hipotezler

- 1) Aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanma ile ortaokul son sınıf öğrencilerinde benlik algısı arasında bir ilişki vardır.
- 2) Aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanma ortaokul son sınıf öğrencilerinde sosyal anksiyete arasında bir ilişki vardır.
- 3) Aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanma ile ortaokul son sınıf öğrencilerinde depresif belirtiler arasında bir ilişki vardır.

### 1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanmanın, ortaokul son sınıf öğrencilerinde benlik algısı, sosyal anksiyete, depresif belirtiler arasında bir ilişki olup olmadığını saptamaya çalışmaktır.

### 1.4. Araştırmanın Önemi

Kişi, hayatın başlangıcından beri yaşama devam etmek için öncelikli olarak yakın ve samimi ilişkiler kurma ihtiyacı hissetmiştir. Yakın ilişkiler erken çocukluk döneminde önemli olduğu gibi yaşamın her döneminde önemini devam ettirmektedir. Hayatı boyunca kişi kendisiyle, yakın çevresiyle ve üyesi olduğu toplumla olumlu ilişkiler geliştirerek pozitif bir gelişim süreci yaşar. Bu mecburiyet, kişilerin birlikte yaşamalarını ihtiyaç haline getirmektedir ve bağlanma gereksinimine cevap vermektedir. Orta çocukluk yaşantıları çocuğun gelişimsel sürecinin bir sonucu olarak diğer çocukluk dönemleri ile yetişkinlik dönemlerine göre bazı

değişiklikler göstermektedir. Aile ile çocuk arasındaki güvensiz bağlanmanın, ortaokul son sınıf öğrencilerinde benlik algısı, sosyal anksiyete, depresif belirtiler arasında bir ilişki olup olmadığının yordaması ve bu konuda hem sosyal hem de bireysel bir farkındalık oluşturmayı amaç edinmiş olması bakımından önem arz etmektedir. Ortaokul son sınıf öğrencilerinde karşılaşılan sorunlarla daha etkin başa çıkma ve davranış modelleri geliştirebilmeleri açısından problemlerin nedenleri üzerinde durulmuştur. Böylece bu dönem çocuğu için başa çıkmada daha etkin davranış ve tutum geliştirebilmeleri konusunda çocuklarla çalışan tüm ruh sağlığı çalışanlarına, müdahale planı hazırlama ve müdahalede bulunma sürecinde özellikle hangi faktörler üzerinde çalışılması gerektiği konusunda önemli ipuçları sağlayacağı düşünülmektedir.

### 1.5. Sayıtlar

Araştırmanın sayıtları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmaya katılanların sorulan soruları dürüstçe cevapladıkları varsayılmaktadır.
2. Üstünde çalışılan 8. Sınıfa giden çocuklar evreni oluşturmaktadır.
3. Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Aile İçi Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeği, Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili, Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği ile ilgili değişkenler geçerli ve güvenilir olarak ölçmektedir.

### 1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma;

1. İstanbul il merkezine bağlı Bakırköy, Beyoğlu, Başakşehir ilçelerinde eğitim öğretimine devam eden 8. Sınıf öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Elde edilen veriler Kişisel Bilgi Formu, Aile İçi Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeği, Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili, Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği, Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği ile sınırlıdır.

### 1.7. Tanımlar

**Bağlanma:** Bireyin doğduktan sonra kendine ilk bakım ve sevgi veren bireyden yakınlık göstermesini bekleme eğilimi ve bu kişi yanında olduğunda kişinin kendisini güvenli hissetmesidir. Bu durumun niteliği bireyin tüm yaşamındaki iletişime etki eder.

**Güvensiz Bağlanma:**

**Bağlanma kaygısı:** İhtiyaç duyduğunda, çağırdığında annenin cevap vereceğinden veya yardımcı olacağından emin olmayan çocukların yaşadığı bağlanma şeklidir.. Bu sebeple ayrılığa direnirler ve anne geldiğinde yatışmazlar. Bu anneler genellikle

tepkilerinde tutarlı olmayan annelerdir ve kontrol amaçlı çocuklarına terk etme tehdidinde bulunurlar.

**Bağlanma kaçınması:** Annelerinin, bakım verenin, yardım edeceğine dair hiç güveni olmayan çocukların yaşadığı bağlanma şeklidir. Sıklıkla çocuklarını geri çeviren veya reddeden, onlara uygun tepkiler vermeyen, empati kuramayan anneleri olan bu çocuklar, ayrılığa tepkisiz kalıp, anne geri geldiğinde ona yakın durmazlar.

**Ergenlikte Güvensiz Bağlanma:** Güvenli bağlanma gerçekleştiren ergenlerin daha uyumlu, hem akranlarıyla hem de ebeveynleriyle ilişkilerinin daha doyumlu olduğunu belirtmektedir. Buna karşın güvensiz bağlanma stilindeki ergenler bağımlı ilişkiler gösterirler ve aileleriyle ilişkileri daha zorlayıcıdır.

**Benlik Algısı:** Kişinin kendine dair düşünceleridir ve hareketlerimizi yönlendirir. Sosyal çevrede beğenilen olma, kendisini değerli görme, yapabildiklerini gerçekleştirme, başarma, toplumda kabul görme sevilen olma, fiziki olarak kendini kabul etme ve benimseme, öz saygının oluşup gelişmesinde başta gelen etmenlerdir.

**Kaygı:** Kaygı, bireyin herhangi bir uyarana karşılaştığında yaşadığı, fiziksel, duygusal ve zihinsel farklılıklarla görülen bir uyarılmışlık durumudur.

**Sosyal Kaygı:** Kişinin yabancı insanlara maruz kalacağı ya da başkaları tarafından olası incelemelerin yapıldığı bir veya daha fazla performans ya da sosyal durumdan korku ve belirgin bir korku olarak tanımlanabilir.

**Depresyon:** Sürekli sikkın ve çökkün olma hali, bedensel, ruhsal ve toplumsal işlevselliklerin bozulmasıdır. Kederli his halinde, iletişimde ve hareketlerde yavaşlık, bitkinlik, halsizlik, konsantre olmada zorluk, düşük motivasyon, kötümserlik ve fiziksel işlevlerin zorlaşması gibi semptomları olan bir problemdir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. BAĞLANMA

Bağlanma, yaşamın ilk anında ortaya çıkan ve çevreyle geliştirilen iletişim sonucunda gelişip daha çok duygusal bir durumu ifade etmektedir. Bununla beraber bağlanma, çocuğa bakım veren ile çocuk arasında gelişen, çocuğun kendisine bakan kişiyi araması ve ona yakınlık arayışıyla kendisini gösteren, özellikle de stres durumunda daha da belirgin hale gelen, sürekliliği olan ve dirençli bir duygusal bağ şeklinde tanımlanmaktadır.<sup>11</sup>

İnsan toplu halde yaşayan bir varlıktır ve diğer bireylerle bir arada bulunma arzusu taşır. İnsanlar, biyolojik olarak özel durumu sebebiyle, yaşamını idame ettirebilmek için, diğer türlere göre, daha fazla ebeveynlerinin yardımına direkt muhtaçtır. Yaşamın gerçeği olan bu durum, canlıların hayatlarını beraber sürdürme dürtüleri ve gereksinimleri açısından bağlanmayı açıklamaktadır. Bağlanma hayatın ilk yıllarında süregelen daha çok duygusal ve de gerçekleşmesi olası olan bir kavramdır. Çocukluk dönemindeki bağlanma olumlu olan tepkilerin belirli birine yönltilmesi, bu istekten dolayı bu kişiyle zamanının çoğunu geçirme isteği, herhangi bir tehdit durumunda bu kişiye sığınma isteğidir.<sup>12</sup>

Bowlby'ye (1980) göre insanların kendileri için önemli olan başkalarıyla güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminin nedenlerini açıklayan bir yaklaşımdır bağlanma kuramı. Bu duygusal bağı kurmak ve duygusal bağ ihtiyacı çocuğun hayatını devam ettirebilmesi için gerekli ve gelişim adına işlevsel olan bağlanma sistemini dile getirir.<sup>13</sup>

Bebeklik dönemi olarak açıklanan doğumdan 2 yaşa kadar olan süre fizyolojik, bilişsel ve duygusal açıdan gelişimin en fazla olduğu zamandır. Bu yüzden bebeklikte, yalnızca fizyolojik ihtiyaçların karşılanması yetmez. Bebeğin kişisel bakım yeteneklerinin yeteri kadar oluşmaması sebebiyle bakım verene karşı bağımlı bir ilişki geliştirdiği görülmektedir.<sup>14</sup> Bebeğin sosyal gereksinimlerini gidermesi için yöneleceği kişi genellikle bebeğe bakım verendir. Anne, çocuğun bağlanma

<sup>11</sup> Ainsworth, a.g.e., s.386.

<sup>12</sup> Erkuş, a.g.e., s. 34-158.

<sup>13</sup> Nebi Sümer, Derya Güngör, **Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi Ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma**, *Türk Psikoloji Dergisi* 14.43, 1999,s.71-106.

<sup>14</sup>Orhan Öztürk, **Ruh sağlığı ve bozuklukları**, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara, 2002, s:566-570.

ihtiyacını tatmin ettiği bir öteki olarak da isimlendirilebilir. İlk yıllarda çocuk ile annenin kurduğu bağlanma kişiliğın temellerini oluşturur, bu durum kişinin gelecek yaşantılarını doğrudan etkilemektedir.<sup>15</sup>

Bağlanmanın daha detaylı araştırılması çocukların ve yetişkinlerin yaşadığı psikolojik hastalıkların yer aldığı çerçeveye olan ilişkisinin oluşmasında esas kademeysse Bowlby'nin Bağlanma Kuramını ortaya koymasıdır. Ürettiği Bağlanma Kuramında gelişimle ilgili multidisipliner bir bakış açısına sahip olsa da Freud'un psikanaliz kuramını temel saymaktadır ve ilk olarak çocukların duygusal gelişimini takip etmektedir. Bağlanma kuramı aslında çocukların gelişimini açıklarken Freud'un kuramından faydalanır. Psikanalizin görüşleri bu bağlamda terapi oturumlarında oldukça etkilidir.<sup>16</sup> Kuramın üzerinde durduğu nokta ise bebeğın dünyayı ve insanları anlamasına kaynaklık eden kişinin annesi olduğudur. Anne aynı zamanda bebeğının güvenlik ihtiyacını karşılayan kişidir. Bebek, yaşantısında zorluklarla karşılaştığında sığınabileceği güvenli kişi annesidir.<sup>17</sup>

Bağlanma yaşı, bağlanmanın düzeyi ve birincil bağlanma nesnesi bağlanmanın üç ana öğretisini meydana getirmektedir.<sup>18</sup> Bağlanma ilk çocukluk döneminde aşamalar şeklinde meydana gelmektedir. Doğumla beraber başlayan bağlanma, başını çevirme, meme arayışı, emme, yutkunma, yakalama, parmak emme, anneye yönelme, yemek saatlerini hissetme olarak görülmektedir. Bebek bu zamanlardan sonra kendisine bakıcısına gülümsemekte, uzun süreli gözlerine bakmakta ve diğer insanlara çıkartmadığı mırıltıları ona çıkartmaktadır. Onunla birlikte rahatlamış ve güvende olduğunu düşünür.<sup>19</sup>

Bebekler yedi aylıkken etraflarındaki ilişkisel durumları kavradığı görülür. Bu dönemde bebekler somut nesnelere ilgilirlirler. Henüz altı aylıkken bakıcısını çok fazla önemsemeyen bebek, yedi aylık olduğunda bağlanma ilişkisi sayesinde insanlarla kurduğu ilişkiyi yeniden değerlendirip azaltmaktadır. Bebek bu dönemden itibaren ilgisini bütün ihtiyaçlarını gideren bireye göstermektedir. Bu dönemden

---

<sup>15</sup> Charles Carver, Micheal Scheier, *Perspectives on psychology*, Cambridge University Press, 1998, s.281-282.

<sup>16</sup> Jeremy Holmes, John Bowlby, *Attachment Theory*, Routledge, 1997,s:127, 137-140, s.185-196.

<sup>17</sup> Robert Karen, *Becoming attached*, Oxford University Press, New York, 1998, s. 6- 107.

<sup>18</sup> Schaffer Rudolph, Emerson Peggy, *Monographs of the Society For Research in Child Development*, 29,1964, s.3.

<sup>19</sup> Harold Kaplan, vd., *Synopsis of Psychiatry*. Baltimore Maryland, 1994, s.161-165.



sonra bebekler farklı kişileri gördüklerinde endişe, kaçınma ve mutsuzluk yaşayabilirler.<sup>20</sup>

Bebeklerde bağlanma altı ile yirmi dört ay aralığında gelişir. Yirmi dört aydan sonra çocuklar geliştirdikleri bağlanmanın türüne göre hem bakıcılarıyla hem de yeni insanlarla ilişki kuracaklardır.<sup>21</sup>

Yeni doğan bebekler, annelerinin ya da bakımlarını sağlayan kişilerin sevgi ve ilgisiyle büyürler. Çocuklukta ise ilişki kurma ihtiyacı akranlarla sağlanır, çocuk akran grubunun takdirini kazanmak ve yapılacak işlerde ortak olmak ister. Adölesan periyodunda ve bununla beraber gelişen erişkinlik periyodunda, kişilerarası etkileşim gelişmeye başlar ve bireyler buna ihtiyaç duyarlar. Eğer bireylerin ilk çocukluk evresinde samimi ve şefkatli bir etkileşim oluşmazsa ya da bu etkileşim çabuk sonlanırsa, kişi yaşamının geri kalanını yalnız geçirmeyi tercih eder. Birey topluma karşı kuşkulu, içe dönük, duygusal olarak yoksun ve kişilerarası iletişimde yetersiz bir erişkin olur.<sup>22</sup> İlk çocukluk çağı kişilerin yalnız bir birey olarak yetişmesinde önemli bir çadır ve bu durum erişkinlik dönemini doğrudan etkiler. Adölesanlık ile erişkinlikte tek başına olma hissine etkisi olan farklı etkenler vardır. Kimisi okuldaki ortamdaki ziyade evdeki ortamda gelişim gösterebilmektedir; başka ev veya başka okul ortamına girme, arkadaşlardan ayrı düşme, sahiplendiği nesne veya evcil hayvanın kaybı, anne babanın ayrılma tutumu veya önemsenen kişi veya hayvanın ölümü. Benzer biçimde okuldaki ortamda da adölesanın deneyimlediği sorunlar tek kalma hislerine sebep olabilir; samimi arkadaşları tarafından istenmeme, arkadaşlık kurmaya dair gerekli bilgiye sahip olmama ile sosyal ilişkilerde yetersizlik veya var olan bireysel nitelikler (benlik saygısı düşüklüğü, endişe, çekingenlik gibi).<sup>23</sup>

Yeni doğan bebekler, bağlanma tutumlarını ulaşabildiği kişiye endeksleyebilir. Bu durum, altıncı aydan sonra değişiklik gösterir “normal” olarak nitelendirdiğimiz bütün bebekler bu tutumları, kendi istekleri doğrultusunda daha yakın olmak istedikleri ve uzaklaşmak istemedikleri bir bireye yöneltir (Hazan ve Shaver 1987). Bu duruma birincil bağlanma nesnesi denmektedir.

---

<sup>20</sup> Joseph Roger, *The Right Brain and the Unconscious Discovering the Stranger Within*, Plenum Press, New York, 1992, s.129-262.

<sup>21</sup> Kaplan vd., a.g.e., s.161-165.

<sup>22</sup> Hatice Odacı, *Yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Karedeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon, 1994, s.61-66, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

<sup>23</sup> Rubin Kenneth, LeMare Lee, Lollis Susan, *Social withdrawal in adolescents*, Adolescent Development, 1998, 63, s.350-365.

Birincil bağlanma nesnesi ve yeni doğan bebek arasındaki ilişkide diğer bireyler açısından daha farklı ilgi gözlemlenmektedir. Bebeğin kendisini rahat ve güvenli hissetmesi açısından bebeğin bakıcısı güvence rolünü üstlenmektedir. Bebek, bağlanma göstermiş olduğu bireye ne kadar yakınsa, kendisini tehlikeden uzak bir ortamda hisseder ve etrafı gözlemleyip, araştırmacı tutumlarda sergileyebilir. Bebek etrafını inceleyip, araştırdıktan sonra anne figürünün güvenilir birincil bağlanma nesnesi olduğunun farkındadır.<sup>24</sup> Anne figürünün güvenilirliğiyle ilgili kuramcılar bazı bağlanma tipleri üzerinde durmuşlardır.

Lopez ve Gormley (2002)'e göre bağlanma tipleri, "içsel işleyiş modelleri" yakın adölesan ve erişkin ilişki gelişimlerine de etki göstermektedir.<sup>25</sup> Bağlanma kuramına göre çocuklar bakım verenleri ile olan ilişkilerini içselleştirerek kendileri ve diğer bireyler ile ilgili içsel işleyiş modelleri oluştururlar. İçsel işleyiş modellerinin en önemli özelliği, kişinin diğer insanların yaklaşımlarını tahmin etmesi ve davranışlarını bu duruma göre planlamasıdır. Böylelikle kendileri ve başkaları için bağlanma figürleri ile olumsuz duyguları düzenleme kabiliyetleri bulunmaktadır. Güvenli kişiler, olumsuz davranış stillerini daha az göstererek gerilimi günlük olarak en az düzeye indirebilirler. Bu şekilde saplantılı bireyler çatışma durumları boyunca güvenli bireylerden daha az negatif davranış sergilemektedirler. Saplantılı ve kayıtsız kişilerle kıyaslama yapıldığı zaman, saplantılı kişiler zorluklara sığınır. Bu tip bireyler, benliğin geçerliğini koruma altına almak adına ilişkiyi devam ettirmeye ve bunun için en çok yatırım yapan bireyler şeklinde düşünüldüğünde, bu kişilerin bağlanma figürlerine ilişkin fazlasıyla ihtiyatlı oldukları gözlemlenmektedir. Bu durum ilişki çerçevesinde herhangi bir gerilim ile karşı karşıya geldikleri zaman ilişkilerin geçmişine ilişkin çatışmacı hislerin ortaya çıkmasına ve aşırı bir düşmanlık oluşmasına yol açabilir. Korkulu bireyler ise, kendilerini ve öteki insanların negatif içsel işleyiş modellerini bir araya getiren insanlar şeklinde düşünülür. Bu duruma sonuç olarak sosyal ilişkilerden en çok kaçınan kişilerdir çünkü reddedilme duygusu ve duygusal yakınlık korkuları bulunmaktadır.<sup>26</sup> Bireyler arasındaki bu farklılıklar üzerinde araştırmacılar bir takım çalışmalar yapmaktadırlar.

---

<sup>24</sup>Hazan Cindy, Shaver Philip, *Romantic love conceptualized as an attachment process*. J Pers Soc Psychol, 1987, 52, s.511-524.

<sup>25</sup> Frederick Lopez, Gormley Barbara, *Stability and change in adult attachment style over the first-year college transition, Relations to self-confidence, coping and distress patterns*. Journal of Counseling Psychology, 2002, s.355- 364.

<sup>26</sup> Lopez, a.g.e., s.355-364.

Araştırmacılar geçtiğimiz yirmi sene içinde bağlanma tutumlarında bireysel birtakım farklılıklar gözlemlenmişlerdir. Örnek verecek olursak Hazan ve Shaver, bağlanma tiplerine ilişkin adölesanlar ve erişkinleri kaçınan, kaygılı ve güvenli olarak sınıflandırmışlardır.<sup>27</sup> Bartholomew ve Horowitz ise bağlanma tiplerini pozitif ve negatif olarak değerlendirip, zihinsel modelleri ortak payda da açıklamışlardır.<sup>28</sup> Bu şekilde her iki boyutun da pozitif ve negatif kutuplarda değerlendirilen zihinsel modeller çaprazlamasından dört esas bağlanma şeklinin belireceğini söylemişlerdir;

- a) Güvenli
- b) Korkulu
- c) Saplantılı
- d) Kayıtsız

Güvenli bağlanmada, pozitif ego; korkulu bağlanmada negatif ego; saplantılı bağlanmada negatif ego ve pozitif bileşimini; kayıtsız bağlanmada ise özsaygı verme ile diğer insanlara karşı negatif tutum sergilemenin kombinasyonundan meydana gelmektedir. Bartholomew'un kuramında güvenli insanlar, pozitif ego duygusunu ve özsaygısını, diğer insanlara güvenmek, yardımsever biri olduğuna dair pozitif algılarla bağlantı kurulmaktadır.<sup>29</sup> Korkulu insanlar, özsaygı düşüklüğü ile başkalarının belirsiz ve negatif olduğuna dair olasılıkları göstermektedirler. Saplantılı insanlarda özsaygı düşüktür bundan dolayı bireyler kendilerini başkaları tarafından seilmeye yeterli görmemeleriyle alakalı pozitif algılamalar yapmaktadırlar. Kayıtsız insanlar hür olmalarına aşırı değer verirler ve diğer insanların yardımlarını aramaz bundan dolayı ikili ilişkilerden uzak dururlar. Bartholomew ve Horowitz, Hazan ve Shaver gibi araştırmacılar tarafından ortaya atılan kaçınma kalıbını iki ana faktör üzerinde tanımlamışlardır; bunlar korkulu-kaçınma ve kayıtsız-kaçınmadır.<sup>30</sup>

Hazan ve Shaver'in üçlü bağlanma kuramını ve Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma kuramı arasında kıyaslama yapan araştırmalar, korkulu ve kayıtsız bağlanma stiline nitelikli olduğuna dair sonuçlar elde etmişlerdir. Bartholomew ve Horowitz'in meydana getirdiği dörtlü bağlanma kuramında korkulu ve kayıtsız

---

<sup>27</sup> Hazan, a.g.e, s.511-524.

<sup>28</sup> Kim Bartholomew, Horowitz Leonard, *Attachment styles among young adults, A test of a four-category model*, Journal of Personality and Social Psychology, 1991, s.226-244.

<sup>29</sup> Kim Bartholomew, *Avoidance of intimacy, An attachment perspective, Journal of Social and Personal Relationships*, 1990, 7, s.147-178.

<sup>30</sup> Bartholomew, a.g.e., s.226-244.

bağlanma tiplerinin mental modellere göre farklılaşabileceği üzerinde durmuştur.<sup>31</sup> Örneğin, Bylsma ve ark, kayıtsız bağlanma tipinde olan insanların korkulu bağlanma tipinde olan insanlara kıyasla daha fazla seviyede ego duygusu olduğunu ve bu insanlar arasında reel ve ideal ego terimlerinde belirli farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur.<sup>32</sup>

Bağlanma sisteminin;

a) Yakın ilişkilerin devam ettirilmesinde önemli bir etken olduğu,

b) Bakım verenler ya da romantik ilişkilerde, bu figürlerinden, ayrılma veya ayrılma tehdidinden kaynaklanmış olarak gözüktüğü,

c) Korku, öfke, üzüntü gibi bazı temel duygulardan oluştuğu,

d) Benliğin ve yakın ilişkilerin ruhsal modellerine dayalı gerilim düzeylerindeki nicel kişisel farklılıkları içerdiği ,ancak nitel kişisel farklılıklar bu ruhsal modeller tarafından bağlanma davranışları açısından düşünülebilir.<sup>33</sup>

Bağlanmaya her kuramcı farklı açıdan yaklaşmış farklı açıdan ele almışlardır. Özellikle Bowlby, Klein, Ainsworth bağlanma ile ilgili yaptıkları araştırmalar ve oluşturdukları modeller ile tanınmaktadırlar. Bu kuramcılar bağlanmayı hem analitik hemde davranışçı olarak ele almışlardır.

Ainsworth ve arkadaşları incelemeleri sonucunda anne ve çocuğun bağlanma modellerini üç gruba ayırmışlardır. Bunlar, güvenli bağlanma, kaçınan ve kaygılı veya kararsız bağlanma şeklindedir. Bu anlamda yabancı ortamda gözlem metoduyla çocukların anneden kısa süreliğine ayrı kalmaları sonucunda gösterdikleri reaksiyonları bağlanma gruplarına göre değerlendirmeye almışlardır. Ayrı kaldıktan sonra annenin gelişine sevinen ya da anne yakınlık gösterince kısa sürede ikna olup sakinleşen çocuklar güvenli bağlanan, ayrı kaldıktan sonra annenin

---

<sup>31</sup> Bartholomew, a.g.e., s.226-244.

<sup>32</sup> Nebi Sümer, Derya Güngör, *Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma*, Türk Psikoloji Dergisi,1999, 14, s.71-106.

<sup>33</sup> Chris Fraley, Philip Shaver, *Adult romantic attachment, Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions*, Review of General Psychology, 2000, 4, s.132-154.

gelmesinden sonra temastan kaçınan veya duygusal yakınlık göstermeyen çocuklar da kaçınan bağlanan şeklinde ifade edilmiştir.<sup>34</sup>

Bowlby, çocukluktaki yaşantıların yetişkinlikte anksiyeteye sebebiyet verdiğini söylemektedir ve bağlanma evrelerinin kaygıyı çözümlenmede son derece önemli olduğunu ifade etmektedir. Bowlby bağlanmayı, bireyin olağan dışı durumlarda bir kişiyle bağlantı kurma isteği veya yakın olmak için hissettiği güçlü istek şeklinde ifade etmiştir. Bowlby anne ile olan bağlanma ilişkisinin işlevlerini; çocuğun anneye yakın olma, etrafı incelerken ve ilk kez karşılaştığı durumlarda yardım edecek “güvenli üs” şeklinde annesinden yararlanma ile anneyi rahat edebileceği ve korunacağı bir sığınak olarak görmesi şeklinde ifade etmiştir.<sup>35</sup>

Güvene dayalı planlamaların, gerek kaygı gerekse kaçınma anlamında düşük puanlara sahip oldukları dolayısıyla güvenli bağlanan bireylerin özgün özelliği olarak kabul edilmektedir. Çalışmalar, kaçınmada ve kaygıdaki puanların düşüklüğünün sıkıntıyı yönetmedeki pozitif inançlar, başkalarına ve kendisine dair pozitif düşünce, psikolojik sağlığın devam etmesi ve stresli zamanlarda etkili bir şekilde işlev olmakla ilgili olduğunu göstermektedir.<sup>36</sup>

### 2.1.1. Bağlanmanın Nörobiyolojisi

Annenin beyni işlevsel fonksiyonları ve yapıları çocukların ihtiyaçlarını gidermeye yöneliktir. Kadınların Limbik sistemi çocuklarının stres ve kaygılı durumlarını hissetme yönünde evrilmiştir.<sup>37</sup> Yapılan araştırmalarla annelerin beyin yapısı farklı perspektiflerle incelenmiş ve bağlanmada en önemli beyin bölgelerinin singulat korteks, septal bölge ve amigdala olduğu görülmüştür.<sup>38</sup>

Toplumsal bağlanma kavramının araştırıldığı çalışmalar sonucunda bakım veren kişilerce ilgi, destek ve bakımı sağlanan çocuklar kendinden emin ve de bağımsız yetişkinler olmalarında nörobiyolojik etkenlerin var olduğu bilinmektedir.

---

<sup>34</sup> Marry Ainsworth vd., *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*, Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978, s.151-190

<sup>35</sup> Bülent Dilmaç vd., *Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve denetim odaklarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi*, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9.1, 2009, s.127-159.

<sup>36</sup> Nancy Collins L., ve Stephen J. Read, *Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples*, *Journal of personality and social psychology* 58.4, 1990, s.644-663.

<sup>37</sup> Özbaran Bildik, *Bağlanmanın Nörobiyolojisi*, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13, 2006. s.137-144.

<sup>38</sup> Winslow James vd., *Oxytocin and Complex Social Behavior*. Species comparisons. *Psychopharmacol Bull*, 29, 1993, s.409-414.

Eğer anne ve çocuk arasındaki bağ doğru kurulursa çocuğun beyin kimyasal fonksiyonları da bağı güvenli olarak kodlamaktadır. Ancak çocuk anne tarafından duygusal olarak ihmal ya da istismar edilmiş ise beynin nörolojik işlevselliği de buna göre şekillenmektedir. Yapılan çalışmalar bize göstermektedir ki bağlanmanın bilişsel etkileri kadar nörohormonların da etkisi bulunmaktadır. Bunların dışında ele alınması gereken önemli bir diğer konu ise anne, bakım veren ile çocuk arasında bağ kurulurken meydana gelen nörohormonal bozukluklardır.<sup>39</sup>

## 2.1.2. Bağlanma Kuramları

### Öğrenme Kuramı Çerçevesinde Bağlanma

Bu kuram çerçevesinde bağlanma klasik şartlanma ilkeleri ile belirtilir. Bağlanma kavramı, Pavlov'un klasik koşullanma deneyinde olduğu gibidir. Köpek çalınan zil sesi ile salyasını akıtmaya başlar. Bağlanma kavramı bu örnek ile eş değer biçimde açıklanabilir.

Öğrenme psikologları, çocuğun aile bireylerine özellikle anne ve babaya bağlanmasını öğrenme yolu ile açığa çıkan bir davranış olarak açıklamaktadırlar. Bebeğin, yaşamsal temel ihtiyaçlarının (açlık, susuzluk vb) giderilmesi esnasında deneyimlemiş olduğu rahatlama hissi bakıcısı ile arasında pozitif bir bağ oluşmasına neden olur. Doğumun ardından bireyler beraber olduğu durumlarda belli başlı pekiştireçler alan bebek, birlikte olma ile pekiştireç alma arasında pozitif bir bağ kurmaktadır. Bu bağ sayesinde ise yakınındaki kişilere bağlanma duygusu geliştirmektedir.<sup>40</sup> Bu düşünüşe göre, bakım veren ile bebek arasında ilerleme gösteren bağlanma sonucu ve buna eşlik eden pozitif duygular klasik şartlanma sonucunda öğrenilmektedir. Bu durum bireyde doğuştan var olan bir tutum değil, sonradan geliştirilen bir tutumdur. Fakat araştırmacılar öğrenmenin ardından kurulan bu bağın niteliğinin çok önemli olduğunu söylemektedirler. Bağlanmada yoksunluk ve yetersizlikler, bebeğin gelişme çağı sırasında karakter yapısı ve kişiler arası iletişim kurmada birtakım sorunların da meydana gelebileceği de kabul edilebilir niteliktedir.<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup> Bildik, a.g.e., s.137-144.

<sup>40</sup>Jacob Gewirtz, Martha Pelaez Noguera, *Skinner's legacy to human infant behavior and development*, Am Psychol, 11(47), 1992, s.1411- 1422.

<sup>41</sup> Jane Pearson, Philip Cowan, Carolyn Cowan, Deborah COHN, *Adult attachment and adult child-order parent relationships*, Am J Orthopsychiatry, 1993, s.606-613.

### 2.1.2.1. Bowlby Bağlanma Kuramı

Dünya Sağlık Örgütü(WHO) 1950'de Bowlby'yi, Londra'da bulunan evsiz çocukların ruh sağlıklarını açıklayan bir metni sunmak üzere davet etti. Bu davet, Bowlby'nin bağlanma kuramını geliştirmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bowlby'nin, erkek çocuklarının annelerinden küçük yaşta ayrılmış olmalarının, adölesanlık ve ileri yaşlarda çocuklarda oluşan suçluluk oranını arttırdığını açıklayan çalışmasını sunmasının ardından, ebeveyn-çocuk etkileşimi önemli gündem maddesi haline geldi. Bowlby 1944 yılında "Kırk dört çocuk hırsız: karakterleri ve hayatları" başlığını taşıyan makalesini yayımladı. Bowlby'nin bu araştırmasının ardından yayımlanmış olan Dünya Sağlık Örgütü Raporu yaşamın ilk üç yılında, annenin olmayışı çocuklarda fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların oluşmasında risk faktörü olarak görülmüştür.<sup>42</sup> Rapor yeterli derecede etkin ve kabul görüyor olmasına rağmen önemli bir soru işaretini de beraberinde getirmiştir. Erken dönemlerde anne yoksunluğunun niçin ve nasıl bu şekilde çocukları kötüye itebilecek etkilere sebebiyet verdiğini açıklamamaktaydı.<sup>43</sup>

Bowlby psikoanalitik yaklaşımı geleneği ile eğitilmişti. Çocuk psikiyatrisi alanında incelemelere başlarken daha en başında bu kuramın yetersiz kaldığını gördü. Kurumun bakımı altında olan çocukların sıkıntılı ve tasalı bir hal içinde olmaları Bowlby'nin bu kuramı daha ayrıntılı bir şekilde inceleyip, sorgulamasına neden olmuştur. Psikoanalitik kuram "çocuklar bakım aldıkları bireyi, onunla açlık güdüsünün doyurulması arasında bir telepati kurduklarından dolayı severler" görüşü bu noktada işleliyordu.<sup>44</sup>

Ayrıca bu farkındalık ve Dünya Sağlık Örgütü'nün raporu Bowlby'yi konu ile alakalı farklı arayışlar içine itmiştir. Bu arayışın sonucunda çok ilgi çekici sonuçlara ulaşılmıştır. Bowlby yapmış olduğu araştırmanın sonucunda, yakın alaka kurmada bireyin eğiliminin bebeklikten meydana geldiği sonucuna ulaşmıştır. Birey, bebekken kurulmuş olan bağlanma stili ile erişkin dönemdeki hissel bağlarla gözlenmiş olan yakın benzerlik ve farklılıkların yorumlanması bununla ilgili çalışmalar günümüzde hala devam etmektedir.<sup>45</sup>

İlk olarak Bowlby'nin 1958 yılında bağlanma terimini kullanmasından sonra birçok araştırmacı, çocuğun annesine hissetmiş olduğu ve genellikle fitratında olan

<sup>42</sup> John Bowlby, A Secure Base, *Clinical Applications of Attachment Theory*, London, Routledge, 1988, s.86-155.

<sup>43</sup> Bowlby, a.g.e., s.86-155.

<sup>44</sup> Susan Coates vd., *their lives and theories*. J Am Psychoanal Assoc, 2004, 52(2): s.571-601.

<sup>45</sup> Coates vd., a.g.e., s.571-601.

biyolojik belirtiler tarafından yönlendirilmiş olan, sosyal ilgilerin başlangıcını kuran, emme, ağlama, gülümseme, izleme, çağırma, arama, bekleme gibi tutumlarla kendini belli eden, gelecekteki alakalar açısından anahtar rolünü üstlenen bu ilişki biçimini ele almaktadır.<sup>46</sup> Bağlanma araştırmacıların dikkatini oldukça çeken bir konu olduğundan dolayı bu konu ile alakalı birçok araştırma yapılmıştır. Bu konudaki bilginin fazla olması açısından hayvanlar ile yapılan çalışmaların yeri de fazlasıyla önem arz etmektedir.<sup>47</sup>

Bowlby'e göre bağlanma çocuk için hayati önem taşımaktadır. Bowlby hayvanlar üzerinde yaptığı çalışmalarda, yavruların anneleriyle birlikte olmalarının hayatlarını devam ettirme açısından önemli olduğunu keşfetmiştir. İnsanlarda bağlanma ise hayvanlarda olduğundan daha fazla işlevseldir. Bireylerin hayatında bağlanmanın üç işlevi vardır; dünyayı tanımaya çalışırken korunabilecekleri bir barınak, temel gereksinimlerin karşılanması, yaşam boyu devam eden bir güvenlik duygusu edinebilme. Bowlby'e göre bu gereksinimler giderilmediğinde, çocuğun kişilik algısına dönük problemler yaşanabilir. Bu problemler patolojik problemlere sebep olmaktadır. Bu düşünceye göre annenin sağladığı güvenlik hissi çocuğun dünya hakkındaki görüşleri üzerinde etkilidir.<sup>48</sup>

#### **2.1.2.2. Ainsworth Bağlanma Kuramı**

Bağlanma kuramının incelemesini Ainsworth yapmıştır. Ainsworth, Bowlby ile aynı düşünceleri benimseyen bir psikolog olmakla birlikte, bebeklerle ilgili çalışmalarında Bowlby'nin elde ettiği bilgilerden daha fazlasına ulaşmıştır. Yaşadığı dönem içerisinde, uygulanabilirliği nadir olan bir sistem geliştirmiştir. Ainsworth, öğrencilerinin yaşam alanlarını incelemek amaçlı ev ziyaretleri gerçekleştirmiştir. Aile içerisinde, anne ve çocukların birbirlerine yaklaşımları üzerinde durmuştur. Çocukların genel gereksinimlerine (göz teması, beslenme vb.) annelerinin verdikleri geri bildirimleri gözlemlemiştir. Bebeğin 12. haftasında, "garip durum" olarak isimlendirilen bir deney uygulanmıştır. Bebek ve ebeveyni laboratuvar ortamında bir çalışmayla gözlemlenmiştir. Bu çalışmada bebek 8 dakikalığına annesinden ayrı kalarak bir yabancıya bırakılmıştır. Deneyde iki durum önem taşır; ayrılma sebebi ve bebeğin anneye buluşacağı andır. İki durum içerisinde bebeğin gösterdiği

---

<sup>46</sup> Şebnem Soysal vd., **Bebekleri tanı açısından yüksek-standart risk altında olan annelerin duygudurumlarının kısa süreli yardım grupları ile değerlendirilmesi**, *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 8 (2), 2000, s.106-111.

<sup>47</sup> Bowlby John, **The nature of the child's tie to his mother**, *The International journal of psycho-analysis*, 39, 1958, s.350.

<sup>48</sup> Eder a.g.e. s.209-240.



reaksiyonlara bağlı olarak iki tarz bağlanma şekli söz konusudur; emniyetli veya emniyetsiz bağlanma. Emniyetli bağlanmada, çocuklar anneleri ortamdan uzaklaşmaya başladığında olması gereken şekilde kaygı ve gerilim yaşarlar. Anne tekrar geldiğinde ise sevinçli ve kabullenici bir tutum sergilerler. Emniyetsiz bağlanmada iki tür söz konusudur. İlki kararsız bağlanmadır. Kararsız bağlanmada, anne ortamı terk ettiğinde ocuk mutsuzluk ve anneden kopamama gibi bir davranış gösterirken, anne döndüğünde ise ona karşı kızgın ve iletişim kurmak istemeyen bir tavırda olur. Bir diğeri kaçıngan bağlanmadır. Anne gittiğinde ocuk ılımlı ve tepki göstermeyen bir tavırdadır. Anne geri geldiğinde ise ocuk anneyi dışlar ve anne ile ilişki kurmayı reddeder.<sup>49</sup>

Bebek ile annenin güvenli bir bağ oluşturması, bebeğin psikolojik gelişim sürecinde yadsınamayacak bir yere sahiptir. Annenin ılımlı, duygusal ihtiyaçlara cevap veriyor oluşu, bağlanma profilini barındırmasıyla ilgilidir. Güvenli bağlanma, düşüncelerin, duyguların, davranışların sağlıklı olmasının bir referansıdır. Güvenli bağlanmada ocuk 'diğerinin' hayatı boyunca onun adına orada bulunacağıyla ilgili güven alır. Gelecekte tatmin olduğu ilişkiler kurmasına olanak sağlar.<sup>50</sup>

Deney sonuçlarına göre oluşan sınıflandırmayı yalnızca çocuğun sahip olduğu mizacına bağlamak eksik bir değerlendirme olur. Çocuğun kişilik özellikleriyle birlikte çevresinin etkisiyle kazandığı özellikleri de önemlidir. Güvenli bağlanmaya sahip çocukların anneleri, duygusal ihtiyaçlarına duyarlı ve uygun davranışları gösterebilen annelerdir. Tutarsız reaksiyonlara sahip olan annelerin çocuklarının kararsız bir bağlanma şekline sahip oldukları görülür.

Ebeveynlerin çocuklarına karşı ihmalkr bir tutum ve davranış sergilemesiyle, çocuklarda kaçıngan bir bağlanma tarzı oluşmaktadır. Ama ilişki tarzının ilişkisel bir boyutta olması, ocuk ve anne arasındaki neden-sonuç ilişkisinin var olmasının güvencesini vermez. Bağlanma şekline, çocuğun var olan kişilik özellikleri de üçüncü değişken olarak fayda sağlayabilir.<sup>51</sup>

### **2.1.2.3. Winnicott Bağlanma Kuramı**

Bowlby, psikanalitik yaklaşımın isteklerine yanıt verebilmek adına gözlemi yapılabilen davranışlarla ilgilenir. Bağlanma tipi güvensiz, güvenli, kararsız, kaçıngan tarzda olsa bile değerlendirmesi yapılabilir, ilişki kurulabilir, ölçümü ve gözlemi yapılabilir bir vasıftadır. Winnicott, yüksek yetenekleri olan bir klinisyendir.

<sup>49</sup> Eder, a.g.e., s.209-240.

<sup>50</sup> Karen, a.g.e., s.6-106.

<sup>51</sup> Carver, a.g.e., s.281-282.

Düşünsel söylemlerinden dolayı 'kolay anlaşılmayan' kuramcılardan biridir. Winnicott, Bowlby'nin üzerinde durduğu sorunlarla ilgilenmektedir. Ama bunu tinsel bir çerçeveden bakarak gerçekleştirir. Winnicott, patolojisi ağır kişilerle ve çocuklarla çalışmış, bunun için de kendilik duygusunun gelişimi ve kendilik kavramlarıyla ilgilenmiştir.<sup>52</sup> Winnicott ve Bowlby'nin çocuk-anne ilişkisi ve bu ilişkide nelerin sorun olabileceğine yönelik düşünceleri benzerlik gösterir. Winnicott, "çevreye tutunma" kavramının anne aracılığıyla sağlandığını savunur. Anne çocuğunun ihtiyaç ve isteklerine empatiyle yaklaşabilir. Bağlanma ve koruma çevreye tutunmadaki temel amaç olmasıyla birlikte Winnicott bu durumu varoluşsal kavramlarla belirtir.<sup>53</sup>

Winnicott ve Bowlby, çocukluk çağı patolojisi olan çalma davranışıyla ilgili benzer fikirlere sahiptir. Söyleyiş şekilleri ve odaklandıkları noktalar da ise bazı farklılıklar görülmektedir. Bowlby'ye göre, çalma davranışı erken çocukluk çağında sekteye uğramış olan yaşantı ve anneden ayrı olmayla açıklanabilecek bir durumdur. Çalma davranışı, çocuk için eksik kalan yanlarını tamamlama amaçlı olmuştur. Winnicott'a göre, çalma davranışı sembolik bir tutum içerir. Asıl anlatılmak istenen durum farklıdır, sadece çalınan bir eşya gözüyle bakılmaz. Çalınan eşya, ne olursa olsun, hayatında olmayan anne kavramının yerine geçmiştir. Annenin olmayışı ile oluşan duygusal yoksunluk arasında nesnel bir bağ kurar. Bu konuyu Bowlby, davranışı açıklama yönelimli ele alırken, Winnicott, davranışın anlatmak istediği anlam üzerinde durmuştur.<sup>54</sup>

Winnicott'un düşüncesine göre, gerçek bir anne çocuğuna karşı empati yaparak, çocuğunun nesne sürekliliğinde hangi aşamaya ulaştığını anlamaya çalışır. Buna göre de ne kadar ayrı kalması gerektiğini iyi bilir. Winnicott'un ifadesine göre, anne çocuğunu ona uzak olduğu fikrine, onu terk ettiği düşüncesine sokmaması gerektiğini bilir. Uzak kalması gereken normal süreyi (gün, dakika, saat) aşmamalıdır, çocuğundan ayrılmamalıdır. Anne çocuğundan uzunca bir süre ayrı kalacağına bilincindeyse, çocuğunda tekrardan bir kabulün oluşabilmesi için, çocukla iletişim kurduğu anda annenin çocuğuna karşı bir eğitimciye dönüşmesi, ona bir terapist edasında yaklaşması gerekir.<sup>55</sup>

Kendilik algısının alt yapısını oluşturan tecrübeler ilk başta mekân ve zaman açısından dağınık, bütünlüğü sağlanmamış tecrübelerdir. Bütünleşmiş kendilik,

---

<sup>52</sup>Holmes, a.g.e., s.185-196.

<sup>53</sup>Holmes, a.g.e., s.185-196.

<sup>54</sup>Holmes, a.g.e., s.185-196.

<sup>55</sup>Holmes, a.g.e., s.185-196.

ebeveynin çocuğuna oluşturduğu ortamla birlikte, çocuk ve anne ilişkisinin içerisinde oluşur. ocukta bütünleşmiş bir algının varlığıyla birlikte kendilik duygusunun gelişmiş olması da annenin çocuğuna oluşturduğu “kucaklayıcı koşullar” aracılığıyla olur. Annenin çocuğuyla ilgili bütünlük sağlamış planları, çocuğun kendi bütünlüğünü kavramasına olanak sağlayacaktır.<sup>56</sup>

Winnicott, çocuğun yalnız kalma düzeyinin geliştirilmesi gerektiği üzerinde durmuştur. Winnicott’a göre, annenin sorumluluğu yalnızca çocuğunun ihtiyaçlarını anında karşılayabilmek olmamalıdır. Çocuğun tek başına kaldığı sakin anları ve deneyimledikleri nedensiz yere bölünmeye uğramamalıdır. Anne çocuğun tek başına deneyimlediklerine müdahale etmemelidir. Bu süreç kendilik algısının gelişimi için önem taşır. Çocuğun annesiyle iletişim kurmaya başladığı ilk aşamada güçlülük hissi görülmesiyle birlikte, bu durumun aşamalı bir şekilde azalmasıyla, güçlülük tecrübelerinden gerçekliğe yönelik dönüşüm görülür. Böyle bir aşamada ihtiyaçlarıyla her durumu oluşturan kendisi olmamaktadır. Çünkü gerçekte kendisinden bağımsız bir dünya ve bu dünyanın getirdiği zorunluluklar ve zorluklar bulunmaktadır. Çocuğun dış dünyayı kabullenini kolaylaştıran durum ise, annesinde grdğu eksikliklerin yoğunludur. ocuk, az bir seviyede hırpalanmalarının da etkisiyle dışarıda gerçek bir dünya olduğunun ve bu dünyanın getirdiği zorluklar olduğunun da farkına varır.<sup>57</sup>

Bowlby tarafından yaşamın ilk dönemleri için iki anne şekli ifade edilir. İli etkileşimlerden çocuğu korur. Yardımcı ego olarak görülür. Çocuğun egosunun zamanla gelişmesine de fırsat sağlar. Winnicott, bu yaklaşımı duygu ve duyumlarla eşlik eden ‘kapsayan anne’ olarak adlandırır. Kapsayan anne terimiyle aslında ‘tutma’ kavramı anlatılmak istenir. Tutma, annenin psikolojik olarak gösterdiği reaksiyonların bebek üzerinde birçok farklı etki oluşturacağını syer. Bu düşünceye göre, her duruma heyecan ve yoğun tepkiler geliştiren yeni doğmuş bir bebeğin endişesinin kendisine bakmakta yükümlü olan kişiler tarafından giderilmesi gerekir. Bu kritik dönemde, annenin çocuğuna destek olmaması zararlı sonuçlanabilecek etkiler bırakır. Anne çocuğa ‘gerçeklik’ ilkesini fark ettirebilmeli. Bunu yansıtırken de sınırların (i ve dış) bilincinde olmalıdır. Çocuğun ihtiyaçlarını ve kaygılarını giderebilmelidir. Bunun aksi olursa çocuğun endişeleri kaldıramayacağı bir düzeye

---

<sup>56</sup>Winnicott, a.g.e., s.10-11.

<sup>57</sup>Winnicott, a.g.e., s.10-11.

çıkıldığında anne kapsayıcı rolünü yerine getiremez. Bu durumda çocukta nevrotik olan patolojiler görülebilir.<sup>58</sup>

Annenin oluşturduğu dengeli ortamla birlikte, bir sonraki kademedeki çocuk kendisinde iki zıt duygunun (nefret ve sevgi duygusu) oluşmasına neden olan anne ile yakınlaşmaya başlar. Bu kademedeki annenin yanıtları, çocuğun ilerleyen hayatında gözle görünür bir hal alabilmektedir. Ve ilgi çekici bir şekilde aşırı ilgilenme veya ihtiyaçlarının görmezden gelinmesi kadar tehlike doğuran bir duruma dönüşebilmektedir. Sahte benlik oluşumu, parçalanma gibi savunucu hareketlerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Winnicott'un açıklamasına göre, sahte benlik yeterli, büyükmeci gibi ifadeleri barındırdığını söyleyen özellikte olabilir. Ancak Winnicott'a göre sahte benlik kendiliğinden meydana gelen bir durum olmaktan ziyade annenin psikolojik haline bir cevap olarak görülür.<sup>59</sup>

#### **2.1.2.4. Klein Bağlanma Kuramı**

Klein, bebeğin iç dünyasını daha önce söylenmemiş şekilde ifade eden ilk analisttir. Freud'un ölümüyle birlikte daha sağlam bir şekilde dürtü kuramını ele almış, nefret ve sevgi arasındaki ilişki ve iki duygunun ortaya çıkardığı iki tür değerliliği Freud'un görüşlerini barındıracak biçimde tekrardan işlemiştir. Klein'a göre bebek ile anne arasında kurulan ilk yakınlık annenin memesi ile olur. Sevgi ve nefret gibi iki zıt duygunun ilk önce burada ifade edildiğini söyler. Bu düşünceye göre, fantezileri bozduğu güç ile çocuğun yansıtma mekanizması, deneyimlenen gerçeklik olsa bile benimsenen annenin daha başka olduğunu, bu şekilde fantezi ile gerçeğin birbirinden farklılaştığını açıklar.<sup>60</sup>

Klein, 1935 yılında kuramına 'depresif konum' terimini eklemiştir. Klein'ın depresif konum kavramı, Winnicott'un tekniğinde, 'ilgi basamağına' denk gelir. Yani Winnicott'un kavramlarıyla 'nesnel anne' ve 'kapsayan anne' birbiriyle buluşmuş olur. 'Kapsayan anne' oldukça kusur içerir. Çünkü bir anne daima uyumlu, anlayışlı olamaz. Gösterdiği özende ara ara kesintiler olacaktır. Çocuk burada nesnel anneye yönelik kızgınlık ve hiddetle yanıt verir. Anne her koşulda yaşamda bulunan, çocuğuyla ilgilenmeye devam eden ve bu şekilde de dengeyi kurmayı başarabilen kişi olur. Çocuk annesinin hem onun üzüntü duymasına izin verdiğini hem de onu seven kişi olduğunu anlar. Çocuk bakım aldığı kişiyi koruma çabasına girerken aynı zamanda nefret duyduğu kişiyi yok etmek ister. Ve depresif duruma neden olan

---

<sup>58</sup>Karen, a.g.e., s.6-106.

<sup>59</sup>Winnicott, a.g.e., s:10-11.

<sup>60</sup>Karen, a.g.e., s.6-106.

duygusal bir acı çeker. İyi anne çocuğunun öfkeli ve güçlü tepkilerine dayanabilen, bu hisler dışa yansıtıldığında ve uygulandığında anlaşma sağlanamayan sorunlar çözüme ulaşır. Kaygılı bağlanan ve güvenli bağlanmanın yetersizliğini yaşamakta olan çocuk, sonu bilinmeyen bir döngüye girebilir. Öfkeli hisseder ve vaktinden önce görülen ayrılma durumundan dolayı bağlandığı kişiye şiddet sergilemek isteyebilir. Tüm bunlar olurken, misilleme olacağı korkusuyla cesaret yansıtamaz veya bağlandığı kişiyi uzağında tutamaz. Bunun için kaygı ve saldırganlık duygularını bastırması gerekir. Güven algısı azalır, gereksinimlerine karşılık verilmediği düşüncesi artar. Bundan dolayı çocukta duyguları ifade etmede eksiklik görülür. Çocuğun benlik saygısının azalmasıyla da ilişkilerinde problemler görülür.<sup>61</sup>

Bowlby, Ainsworth ve Klein yaptıkları araştırmalarla göstermişlerdir ki bağlanmanın oluşmasında birçok faktör vardır.

### **2.1.3. Bağlanmayı Etkileyen Faktörler**

Bebeğin, ebeveynleriyle etkileşimleri sırasında ve yaşamının ilk aylarında gelişen hareketlerine 'bağlanma davranışı' denilmektedir. Bebeğin bazı bağlanma davranışları vardır bunlar; gülümseme, emme, bakma gibi davranışlardır.

Bağlanma konusunu işleyen kuramcılar, bireyin yetişkin yaşamında başka kişilerle oluşturacağı ilişkinin temelini, kişilerden isteklerini belirleyen, bireyin hayatının ilk zamanlarında anneye oluşturduğu bağlanma ilişkisini oluşturmakta olduğunu söyler. Çocuk ve annenin belirgin şekilde panik içeren duygular ve gerginlik içindeyken birbirine sağladığı dayanak ve konfor bağlanma sürecini gerçekleştirir. İki kişinin birbirinin ihtiyacını giderebilmesiyle 'bağlanma süreci' oluşur. Bebeğin hayatını devam ettirmeye yönelik, beslenme, korunma, ısınma, temizlenme gibi karşılanması gereken ihtiyaçları vardır. İhtiyaçların karşılanması esnasında bir bakım veren kişinin olması gerekir. Çocuğa bakmakla yükümlü olan kişiler bakıcı, anne-baba bu süreci bir görev niteliğinde değil, bu davranışlarından doyum ve memnuniyette elde ederler. Birbirini etkileyen bu ilişkiler, aralarındaki samimiyeti de arttırır. Ama bağlanma oluştuğu sırada bebeğin birkaç temel hareketi bilhassa etkileyici bir faktör olur. Bebeğin bazı bağlanma davranışları vardır. Bunlar; gülümseme, emme, bakma gibi davranışlardır.<sup>62</sup>

Başarılı bağlanmayı etkileyen özelliklere yönelik Fennel ve ark. (1974) bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada iki anne kümesindeki anne hareket ve şekilleri incelenmiş ve ortaya sonuçlar çıkmıştır. İlk kümedeki anneler, bebekleriyle

<sup>61</sup> Holmes, a.g.e., s.185-196.

<sup>62</sup>"Bağlanma Kuramı" <http://tr.wikipedia.org> (Erişim Tarihi: 20.09.2017)

doğumdan sonra üç gün içerisinde derin etkileşimlerde bulunmalarına imkân tanınan kişilerden oluşuyorken diğer gruptakiler, yeni doğan bebeklerine çok az bakmışlardır. Bir sonraki durumda sadece kimlik saptamak için uzun zaman sonra bakan ve ancak dört saatte bir gerçekleşen yirmi dakikalık emzirme süresi içinde görebilme fırsatı olan annelerden oluşturulmuştur. İlk ay ve birinci yılın sonunda bebeğiyle erken zamanda temasta bulunmuş anneler bebeklerine daha bağlı olduğu görülmüştür. Buradaki anneler bebeklerinden ayrıldıktan sonra onlara karşı özlem duygularını daha fazla ifade etmişlerdir. Ve çocuklarıyla ilgili daha çok konuşma, onları anlatma ihtiyacı duydukları görülmüştür. Bu gruptaki anneler bebeklerinin tedavisi esnasında hekimlere eşlik etmeye, bebekleri ağlarsa onları sakinleştirmeye ve iletişim kurmaya daha fazla meyil göstermişlerdir.<sup>63</sup>

Ebeveynler, bebekleriyle olan iletişimlerinde bazı davranış farklılıkları sergilerler. Stern ve arkadaşları (1973) bebekleri bir yaşında olan ve uyum düzeyleri iyi olan annelerin kişiliğinde farklılık görülebilir, ama benzer özelliklere sahip annelerin sorumlu oldukları durumlara göre farklı yaklaşım şekilleri olduğunu söylemişlerdir. Bu tarzdaki anneler çocuk odaklı olmaya meyillidirler. Ve ruhsal olarak da bebekleriyle ilgili ve onlara odaklıdır. Çocuk merkezli bakım, ebeveynlerin uygun davranışa karar verme süreçlerinde, bebeklerinde fark ettikleri tepkilere bağlı olarak kendi kendine gerçekleşen bir bakımdır. Ebeveyn odaklı bakım, yetişkin kişilerin ihtiyaçlarını ve düzenlerini bazen de 'olgun ebeveyn' olma isteğini ve 'yetkin' bir çocuğun olması zorunluluğunu içeren bir bakım şeklidir.<sup>64</sup>

Bağlanma oluşumunu, olumsuz etkileyen faktörler şu şekilde açıklanabilir: Ebeveynler ve çocukları arasındaki bağlanma oluşumunu tehlikeye sokabilecek olaylardan biri, çocuğun çok fazla ağlamasıdır. Moss ve Robinson, hamileliği esnasında bebeğinin dünyaya gelişini sevinçle karşılamayı bekleyen bir annenin durumunu anlatırlar.<sup>65</sup> İlk aylarında çok fazla ağlayan, kucakta taşınıncaya reaksiyon sergilemeyen bebek, sonradan tebessüm etme ve göz kontağı kurmakta gecikmiş ve bulunduğu nokta ilerlemesi açısından geri kalmıştı. Bebeğin bakım talebi ise devam etmekteydi. Üç ay gibi bir süreçten sonra anne bebeğinin onu sevmediğini, uygunsuz olduğunu ve engellendiğini düşünerek bebeğiyle çatışma durumu içine girip bebeğini istemediği görülmüştü. Buna benzer olarak, Ainsworth ve Bell,

---

<sup>63</sup>Martin Gander, Harry GARDİNER, **Çocuk ve Ergen Gelişimi**, İmge Kitabevi, Ankara, 2001, s:214-233.

<sup>64</sup>Gander a.g.e., s. 214-233.

<sup>65</sup>Kenneth Robinson, MOSS Howard, **Patterns and determinants of maternal attachment**, Journal of Pediatrics, 1970, s.976- 985.

yaptıkları bir çalışmada bebekler, anneleri ağlamalarına aldırış etmediklerinde daha fazla şiddetlenip ağladıklarını söylemişlerdir.<sup>66</sup> Bebekleri abartılı şekilde ağlayan anneler, onlara aldırış etmiyor ve bir köşede bırakmış görünüyordular. Bunun için de annenin bebeğini sakinleştirme amaçlı verdiği uğraşların yetersiz olduğu çıkmaz olan bir döngü oluşur. Anneler verdikleri bakımı kesmişlerdir ve aşırı ağlamada annenin daha fazla geri planda durmasına neden oluyormuş gibi görülmekteydi.

Bazı bebeklerde olması gerekenin dışında bazı davranışlar görülür. Ebeveynler ise bebeğin verdiği ipuçlarını anlamakta zorlanabilirler. Ve bu tür davranışları sakinlikle karşılamakta zorluklar yaşayabilirler. Gerçekleşen bu davranışlar, ebeveyn ve çocuk ilişkisine zarar verebilir.

Başka bir durum ise, ebeveynlerin bedenlerinde ciddi kusurları olan bebekleriyle baş etmekte zorlanmalarıdır. Bu ebeveynlerde bebeklerini yok sayma, ihtiyaçlarını karşılamama gibi belirtilerle de görülebilmektedir. Bedensel sorunlar dışında bebeklerin reddedilmesine neden olan başka etkenler de bulunur. Çocuğun reddedilme halinden ne kadar etki göreceği, çocuğun bu duruma gösterdiği tepkiyle de alakalıdır. Bir çocuk sert bir tutum sergilemek ile alındığını belli edebilirken başka bir çocuk ise, anne babası ile birlikte kuvvetli bir ilişki kurmayı hedefleyerek ilişkiyi dengede tutmaya çalışabilir.<sup>67</sup>

## 2.2. ORTAOKUL SON SINIF ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK ALGISI

Bağlanma stili, ortaokul son sınıf öğrencilerinde ki çocuğun benlik algısını doğrudan etkilemektedir. Aynı zamanda bu etki ortaokul son sınıf öğrencilerinde kalmayıp yetişkin döneminde de etkisini gösterebilmektedir.

Ortaokul son sınıf öğrencileri araştırmacıların fazla değinmediği önemli bir geçiş evresidir. Çocuğun bu dönemdeki yaşantıları, gelişimsel sürecinin bir sonucu olarak diğer dönemlerine göre bazı değişiklikler göstermektedir.<sup>68</sup> Bilişsel ve sosyal becerilerin gelişimi, düşünme yetilerinin farklılık kazanması ve benzeri sebeplerle bu dönemde anne-baba ile ilişkiler daha karmaşık ve sembolize bir hale dönüşmektedir.<sup>69</sup> Çocuk üzerindeki bağlanma kişinin fiziki varlığı ya da yokluğu bir

<sup>66</sup>Silvia Bell, Marry Ainsworth, **Infant crying and maternal responsiveness**, *Child Development*, 1972, 43: s.1171-1190.

<sup>67</sup>Robinson a.g.e., s. 976- 985.

<sup>68</sup>Nebi Sümer, Meltem Anafarta-Şendağ, **Attachment to parents during middle childhood, self-perceptions, and anxiety**. *Türk Psikoloji Dergisi*, 2009, 24, 86-103.

<sup>69</sup>Kathleen Dwyer, **The meaning and measurement of attachment in middle and late childhood**. *Human Development*, 2005, 48, s.155-182.

bakıma etkisi azalsa da, artan yaşla birlikte ihtiyaçlarının beklentilerine göre karşılanması çocuk için daha çok önem kazanmaktadır.<sup>70</sup> Bu dönemde diğer çocukluk dönemlerinden farklı olarak öz bildirim vasıtasıyla da değerlendirme yapılabilmesi olasıdır.<sup>71</sup> Ancak genel olarak kişilerin kendilerini değerlendirmesine dayalı çalışmalar pek bulunmamaktadır.

Benlik algısını kapsamlı olarak açıklayacak olursak; kişilerin kendilerine yönelik idealarının, hislerinin, tavırlarının bir bütünü olarak getirilmektedir.<sup>72</sup> Sosyolojinin ele aldığı benlik algısı psikolojinin ele aldığı yönlerden farklıdır. Sosyolojiye göre benlik algısı toplumsal ve kültürel değerlere göre değişkenlik gösterir.<sup>73</sup> Buna rağmen psikolojik, sosyolojik veya fizyolojik değişkenler benlik algısını açıklama konusunda yetersiz kalmaktadır. Bu değişkenler arasında bağlantı vardır.

Genel olarak benlik algısı, hayat tecrübelerimizden kazandığımız pozitif ve negatif geri dönütlerin ve elde edilen bilgilerin hissel olarak bir araya gelmesidir. Bu nedenle benlik algısı birey tutumlarının başlıca ve asıl konusudur. Bu algının oluşmasında çocukluk temel evredir.<sup>74</sup>

Benlik en geniş manasıyla kişinin kendi hakkındaki düşünceleridir ve davranışlar üzerinde oldukça etkilidir. Benlik, kişinin kendine yönelik farkındalığının başlangıcından itibaren çevre ile ilişki kurmasıyla gelişir. Birey, çevresini oluşturduğu benlik algısıyla değerlendirir ve gerekli tecrübeler edinir.<sup>75</sup> Benlik saygısı, bireyin kendisini yorumlaması sonucu vardığı benliğini takdir ederek hoşnut olmasıdır. Kişi kendisini düşük seviyede veya üstün değerlendirmeden kendi benliğinden mutluluk duyması, kendini olumlu, sevecen, güzel ve yüksek bir

---

<sup>70</sup> John Bowlby, *Attachment and loss*, Vol. 2, Separation. New York: Basic Books, 1973, s.38-52.

<sup>71</sup> Dwyer a.g.e., s.155-182.

<sup>72</sup> Woolfolkanita, *Educational Psychology*, Allynand Bacon, U.S.A.,1998, s.50-200.

<sup>73</sup> Berk Laruda, *Child Development*, U.S.A: Allynand Bacon, 1997, s.175-212.

<sup>74</sup> Donald Demoulin, *Developing Positive Neuro-Associations And Self-Concept Through A Personalized Reading Program For Kindergartners*. Reading Improvement H.W. Wilson, Educ,33(1), 1997, s.205-210.

<sup>75</sup> Yıldız Kuzgun, *Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi*. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, Ankara, 1972, s.5-58 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).



özgüvene sahip olarak değerlendirmesidir.<sup>76</sup> Benlik saygısı yüksek olan bireyler daha üretken, başarılı, zinde, girişimci, özgüveni yüksek, iyi iletişim kurabilen kişilik yapısına sahiptir. Benlik saygısı duygusal, bilişsel, fiziksel ve toplumsal yönlere sahiptir.<sup>77</sup> Değerli olma hissi, becerilerini sergileyebilme, başarılı olma, çevrenin takdirini kazanma, onaylanma, beğenilme, kendi fiziksel yapısından memnun olma, benlik saygısı etkileyen faktörlerdendir.<sup>78</sup>

Benlik saygısı psikoloji literatürüne bakıldığında “benlik algısı, benlik tasarımı, benlik kavramı, özsaygı, özkavram” olarak tanımlanmaktadır. Gündelik yaşantı ve toplum arasında ise “güven duygusu ya da kendine güven” olarak tanımlanmaktadır.<sup>79</sup>

En geniş anlamda benlik saygısı bireyin kendisini değerli, çaba gösteren, etkili, onurlu biri olarak hissedip görmesidir. Bireyin kendini yargılama ve gözden geçirme sonucunda oluşan bir histir. Kişinin kendini değerlendirmesiyle ulaştığı kendiliğini kabul etmesi neticesinde meydana gelen kendisini beğenip kabullenme durumudur.<sup>80</sup>

Benlik saygısının içsel, düşünsel, sosyal ve aynı zamanda da fiziksel öğeleri vardır. Benlik saygısının ortaya çıkması ve değişmesi için gerekli bazı etkenler vardır; bunlar “kendi varlığını önemli hissetmek, kabiliyetlerini bilgi ve becerisini ortaya çıkarıp sunabilme, toplumda takdir görme, sevilen ve aranan bir birey olma, kendi fiziksel niteliklerini kabul edip benimseme” en önemli etkenlerdir.<sup>81</sup>

Benlik saygısı, bireyin yaşamının ilk yıllarından itibaren oluşturduğu genetik niteliklerinin dışsal faktörlerle etki halinde olması ve deneyimleriyle birlikte farklılaşması, gelişmesi durumudur. Anne-babalar, ailedeki diğer kişiler, çocuğun arkadaşları, okuldaki çevresi ve bu kişilerin davranış şekilleri ile biçimlenmektedir.<sup>82</sup> Anne-babaların çocuğun gelişim dönemlerinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesinde önemli görevleri bulunmaktadır. Anne-baba davranışlarını, kendi kişiliği adına örnek alan çocuk olumlu veya olumsuz bireysel nitelikler oluşturmaktadır. Hoşgörülü ve mutlu bir ailede yetişen çocuk gelişimi için lazım olan deneyimleri

<sup>76</sup> Atalay Yörükoğlu, **Gençlik Çağı**. 10. Basım, İstanbul: Özgür Yayınları, 1998: 36-49.

<sup>77</sup> Yörükoğlu a.g.e., s.36-49.

<sup>78</sup> Atalay Yörükoğlu, **Gençlik Çağı**. Ankara: Tisa Matbaası, 1985, s.66-86.

<sup>79</sup> Necla Öner, Piers-Harris'in **Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği El Kitabı**. Türk Psikologlar Derneği, 1996, s.1.

<sup>80</sup> Heinz Kohut, **Theanalysis of the self**. International Universities Press, New York, 1971, s.360-400.

<sup>81</sup> Kohut a.g.e., s.360-400.

<sup>82</sup> Yörükoğlu a.g.e., s.66-86.

kazanabilmektedir. Benlik saygısını elde ederek anlayışlı bir yapı olmayı, yalnızca kendisini düşünmemesi gerektiğini ve sevgi kavramını elde etmiş olur.<sup>83</sup>

Anne-babanın çocuğuna karşı olan sevgi tutumu; eğitim aldığı kişilerin takdirini, onayını, ilgisini alması; arkadaşlarının çocuğu onaylaması veya kabul etmemesi, çocuğun yapabildikleri neticesinde mükâfatlandırılması, dış görüntüsü, norm düzeyi, var olan ortam benliğin oluşumunda etkilidir. Benlik saygısı kavramı sadece kişilerin bireye yönelik fikir ve yargılamalarını yansıtan bir durum değildir. Bireyler diğer kişilerin kendileriyle alakalı fikir ve yargılamalarını kendi duygu, idrak ve izlenimleriyle karşılaştırarak bir birleşim yapar ve bu şekilde tamamlanmaya çalışır.<sup>84</sup>

Benlik saygısının pozitif gelişim gösterebilmesi için çocuğun herhangi bir koşul olmaksızın sevgi içinde büyümesi, pozitif tutumlarda ödüllendirilmesi, kabul görmesi, onun yaşına uygun sorumluluklar verilmesi gerekir. Çocuk bakımveren kişi ve ailesi tarafından sevildiğinde kendini sevmeye ve değerli hissetmeye başlar. Ayrıca ihtiyaçlarının annesi veya bakım vereni tarafından karşılandığında ise benlik saygısı artıp pozitif gelişim göstermesinde zemin hazırlamaktadır.<sup>85</sup>

Çocuğun okumayı öğrenmeye hazır durumda olması ve okulun beklentilerini göze alması çok yönlü ve oldukça karmaşık bir durumdur. Farklı çalışmacılarca birçok defa okumayı öğrenmekle kısıtlanan hazırlık kavramı aslında pek çok alt beceri, donanım ve bilgiye sahip olmayı gerektirir.<sup>86</sup>

Benlik saygısı seviyesi, bireylerin akademik ve mesleki yeterlilik ve yeteneğini, stres faktörüyle baş etme düzeyini, akran ve yakın ilişkilerinin ilerlemesini, dinçlik ve keyif alabilmeyi belirlemektedir. Benlik saygısını olumlu bir seviyede ve istikrarlı bir şekilde devam ettiren sağlam kişiler, dinçlik ve eğlenceyle bütünleşirler. Bu tutuma sahip olan kişiler kendilerine güvenmektedirler. Benlik saygısı yeterince gelişmemiş olan kişiler dinçlik ve iş görme kapasitelerini yitirmiş, güven duyguları bulunmayan kişilerdir.<sup>87</sup>

Benlik saygısının gelişmesinde üç ana kaynak bulunmaktadır.

### 1.Başkalarının saygısı

<sup>83</sup>Selma Çetinkayavd, *Sivas il merkezinde sosyoekonomik düzeyi farklı üç ilköğretim okulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi*, *Klinik Psikiyatri* 9, 2006, s.116-122.

<sup>84</sup> Öner a.g.e., s.1.

<sup>85</sup> Çetinkaya vd., a.g.e., s.116-122.

<sup>86</sup> Ayla Oktay, *Yaşamın Sihirli Yılları Okul Öncesi Dönem*, Epsilon yayınları, İstanbul, 1999, s.22-27.

<sup>87</sup> Kohut a.g.e., s.360-400.

## 2. Yeterlilik

### 3. Bireyin bu iki kaynağı kendisi için değerlendirmesi (kendilik).<sup>88</sup>

İlkokula başlangıçta hazırlık evresine etkisi olan zihinsel etmenler temel anlamda, “bireyin okuma kavramasına destek sağlayacak yetkinlikleri elde etmesini temin eden unsurlar” olarak açıklanmaktadır.<sup>89</sup> İlköğretimden önceki dönemde okula ve okuma hazırlığına etkide bulunan duygusal-sosyal etmenlerde, yaşanan sosyo-ekonomik durumlar, ev hali, anne-babanın okuryazarlığına karşı tavrı, aile içi ilişkileri, çocuğun etrafındakilerle ilişkisi, yaşlılarla ve öğretmenlerle ilişkileridir.

1970’li senelerin sonlarında çocukların öğrenmeye dair tutumlarının daha erken yaşlarda kuvvetlendirmek, öğrenmeye daha eğlenceli kılmakla birlikte başarıda yükselişi sağlamak adına eğitimde kişisel materyallerin olmasına dair pek çok araştırma yapılmıştır. Kişisel yönelimin uygulanmasının sebebi okuma-yazmayı daha zevkli kılarak motivasyonu yükseltmesidir. Bu anlamda okuma envanterlerinde çocukların özel hayatlarında karşılaştıkları aşına olunan algı ile durumlar uygulanmaktadır. Böylelikle bu durum çocuklara daha eğlenceli ve anlamlı hale gelmektedir.<sup>90</sup>

İlköğretimden önceki dönemde bireyselleştirilmiş eğitim envanterleri kullanımı sadece çocukların okur-yazar becerileri ile öz algıları üstünde etkilidir. Araştırmalar, bireyselleştirmenin akılda tutmayı kolaylaştırdığı gibi çocuğa “önem verildiği” duygusunu da empoze ettiğini belirtmektedir. Bu yöntemle bireysel eğitim materyali kullanımı ile çocukların okuma becerisi ile birlikte benlik algısında önemli bir etkiye sahiptir. Yapılan araştırmalara göre kişiselleştirmeler çocuğun kendisine önem verildiğini ve bakım verenlerin aklında olduğu hissini vermektedir. Bunun sonucunda çocukların öğrenme isteği yerine getirildiğinde çocuklarda pozitif benlik meydana gelmekte ve pozitif benlik algısının oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Böylece çocukların akademik başarılarında artmaktadır.<sup>91</sup>

Spache-Spache, “sosyal ve duygusal uyum” tanımını açıklarken, bunu çocuğun kendi içinde araştırılması gerektiğini söylemiştir. Çocuğun sosyal çevresinde yeterli becerisi olup olmadığını gözlem yaparak saptanabilir. Eğitim ve öğretim esnasında gereken “hissi ve sosyal yeterlilikler”; arkadaşlarıyla organize

<sup>88</sup> Cotton, a.g.e., s.89-116.

<sup>89</sup> Oktay, a.g.e., s.22-27.

<sup>90</sup> Donald Demoulin, *A Personalized Development Of Self-Concept For Beginning Readers*, Journal Of Education, 120 (1), 1999, s.14-16.

<sup>91</sup> Stanley Wigle, Demoulin Donald, *Inclusion in a General Setting and Self Concept*, 1995, s.27.

hareket edebilme, kendisine ait eşyaları paylaşabilme, sıra bekleyebilme, gerek olduğu zaman kendini sözel olarak ifade edebilme, gerektiğinde otoriteyi takip edebilme, yardımlaşma, sorumluluk alma vb. günlük hayatta kişiler arası ilişkilerinin oluşumunda önemli olan tutumlardır.<sup>92</sup>

Wigfield'a göre, "benlik algısının oluşmasında ve gelişmesinde ilkökul önemli bir geçiş dönemidir". Çocuklar yeni bir okula başlarken, geçiş döneminde olumsuz ve stabil olmayan bir tutum içerisinde olurlar. Yani, çocuk anaokulundan ilköğretime geçerken karşılaşılabileceği koşul ve durumlardan dolayı benlik algısında bazı değişimler meydana gelebilir.<sup>93</sup>

Pozitif benlik algısında kişiler kendilerini olduğu gibi kabul ederler. Buna bağlı olarak pozitif benlik kişilerin özsaygı ve özgüvenlerinin yüksek olması olarak tanımlanır.<sup>94</sup> Benlik saygısı yüksek olan bireylerin, daha iyi oldukları konularında kendilerini daha güçlü hissederler ve zayıf oldukları konularda da kendilerini geliştirmeye çalışırlar.<sup>95</sup> Benlik saygısı düşük olan bireylerin özgüvenleride düşüktür. Benlik saygısı düşük olan bireylerin kişilik özellikleri çekingen, bağımlı, araştırmacı bir yapısı olmayan, az yaratıcı ve otoriter bir yapıya sahiptirler.<sup>96</sup> Carver ve Scheler'e göre "kişiler istekleri dışında bir olaya maruz kaldıkları zaman bu durum kişilerin benlik saygısını etkilemediğini" düşünmektedirler.<sup>97</sup> Offer ve arkadaşlarına göre, birçok adölesanın mutlu olduğunu ve bu mutluluğun pozitif bir benlik kavramının oluşmasında önemli olduğunu söylerler.<sup>98</sup>

Negatif benlik saygısına sahip olan çocuklar genellikle yetersiz ve değersiz bir birey oldukları inancına sahiptirler. Bundan dolayı bağımlı bir kişilik yapısına

---

<sup>92</sup> George Spache, Evelyn Spache, *Reading In The Elementary School*, U.S.A, Allynand Bacon, 1986, s.43-98.

<sup>93</sup> Allan Wigfield, *Development Between The Ages of 11 and 25*. D. Berliner R. Calfee,(Ed.), Handbook Of Educational Pyshology, New York, Macmillan, 1996,s.148- 185.

<sup>94</sup> Christina Salmivalli vd., *Self-Evaluated Self-Esteem, Peer Educated Self-Esteem and Defensive Egoism as Predicyor of Adolescents Participation in Bullying Situation*, PSPB, 1999, 25, s.1268-1278.

<sup>95</sup> Alice Pope, Susan Mchale, *Self-Esteem Enhancement with Children and Adolescents*, New York: Pergamon Press, 1988, s.32-78.

<sup>96</sup> Edward Wells, Gerard Marwell, *Self-Esteem: Its Conceptualization and Measurement*, Beverly Hills, Sage Publications Inc., 1976, s.42-68.

<sup>97</sup> Charles Carver, Michael Scheler, *Perspectives on Personality*, New York: Allynand Bacon Inc., 1988, s.32-40.

<sup>98</sup> Daniel Offer vd., *TheAdolescent: A Psychological Self-Portrait*, Basic Books, New York, 1981, s.45-95.

sahip olmakla beraber çevresindeki insanlardan çok çabuk etkilenebilir, inanışları ve değerlerini çevresine göre değiştirip şekillendirebilir, karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelmekte zorluklar yaşabilmektedirler. Negatif benlik saygısına sahip çocuklar sosyal ortamlarda çekingen, sessiz ya da tüm bu özelliklerin tam tersi olarak aşırı saldırgan ve zorba davranış ve tutum içersinde olabilmektedirler. Benlik saygısı düşük olan çocuklarda yeni bir işe başlama veya yeni bir sosyal ortama girmekte çekingenlikler vardır. Bundan dolayı hata yapmaktan korkar ve bu durum akademik başarıları olumsuz yönde etkileyip sınavlarda tedirgin olmalarına sebep olabilmektedir.<sup>99</sup>

Benlik saygısının gelişmesinde kişiler arası iletişimin nasıl ele alındığı önemli bir etken olduğu söylenmektedir.<sup>100</sup> Çalışmalar kendi değerlerini anlayabilmek için kendilerini akranlarıyla kıyasladıklarını ve bu tür kıyaslamaların da geç çocukluk döneminde meydana gelen gelişimsel bir evre olduğunu ve adölesan dönemi boyunca yoğunlaştığını düşündürmektedir.<sup>101</sup>

Çocuklar genel olarak okula başladıkları zaman okula karşı daha ılımlı (öz-yeterlilik) ve kendileri ile alakalı da iyimser düşünceler(öz-saygı) ile başlamaktadırlar. Ancak benlik algısının bu iki temel taşı olan öz-saygı ve öz yeterlilik olumlu olarak harekete geçmezse problemler oluşmaya başlayabilir. İlkokula başladığı zaman çocuk okuma güçlüğü yaşadığında durumlar daha da kötüye gidebilir ve çocukta öğrenme ile ilgili hayal kırıklıklarına sebebiyet verebilir. İleriki süreçlerde çocukların okul hayatından keyif almaması, öğretmenlerine ve okul arkadaşlarına karşı negatif tutum sergilemelerinin sonucunda çocuğun okula karşı olumsuz tutumlar sergilemesiyle de sonuçlanabilir.<sup>102</sup>

Çocuklar ilköğretim çağına ulaştıkları zaman en iyi, en hızlı gibi tasvirlerle kendilerini niteleyen çocuklar bile belli bir zaman sonra dengesizlik yaşarlar. Bunun nedeni olarak da okula başladıktan sonra etrafından daha fazla geri bilgi akışı alıyor olmaya başlamasıdır. Çocuk ilköğretime başladığı zaman benlik algısı ne derece

---

<sup>99</sup> Çetinkaya a.g.e., s.116-122.

<sup>100</sup> Susan Harter, *The Development of the Self-Esteem, Handbook of Child Psychology, Social and Personality Development*, In M. Hetherington (ed.).New York, 1983, s.25-78.

<sup>101</sup> Diane Ruble, Boggiano Ann, Feldman Nina, Leobl Judith, *A Developmental Analysis of the Role of Social Comparison in Self Evaluation*, Developmental Psychology, 1980, s.105-115.

<sup>102</sup> Donald Demoulin, *Developing Positive Neuro-Associations And Self-Concept Through A Personalized Reading Program For Kinder gartners*, Reading Improvement H.W. Wilson, Educ.,33(1),1997, s. 205-210.

“pozitif ve realist” ise hazır bulunma düzeyi de olumlu/çok daha iyi şekilde ve süratli ilerleme sağlayabilir.

Lau-Siu-Chik (1998) benlik algısının gelişim dönemlerini ve geçiş sürecinde ki çeşitlilikleri araştırıldığında daha doyurucu bir sonuç elde etmişlerdir. Çalışmadan elde edilen veriler; okul öncesi yaşındaki çocuklarda genellikle kendilik algıları açısından aşırı derecede iyimser oldukları halde çevresinden ve ailesinden yeterli desteği almazlarsa, erken çocukluk dönemi geçişi sırasında benlik algıları zayıflar. Pozitif benlik algısının belirgin gerilemesi hususiyetle ilkokulun ilk yılında, birinci-üçüncü sınıflarda gözlenir.<sup>103</sup>

Sonuç olarak, çocukların okula gelişinde öz algılama, çocuğun "ne derece hazır" olduğu ve okulda " ne derece başarılı" olduğu gibi birçok faktörün karşılıklı etkisi vardır. Bununla birlikte, ilköğretime genel olarak daha iyimser tavırlar koyan çocuklar, bu geçiş döneminde yalnızca zihinsel olarak değil, aynı zamanda sosyo-duygusal hazır bulunuşluluk bekleyen olası zorluklara hazırlıklı olmalıdırlar. Çocuk ilkokuldayken gerekli bilgi ve donanıma sahip, sosyal, duygusal tepkileri yerinde deneyimli, işbirliğine açık ve uyumlu olmalı. Bununla birlikte, gerçekçi ve pozitif bir benlik algısı oluşturmuş olmalıdır. Bu hazırlıklar hazırlık programları ile özel olarak desteklenmelidir. Bu bağlamda, ilkokulun hazırlanması sürecinde ilave çalışmalar yapılması gereklidir.

Çocuğun çevresine ve kişilere karşı duyduğu endişe kendine yönelik değerlendirmelerine etkide bulunabilir. Bundan dolayı kaygı benlik algısında önemli bir etkiye sahiptir.

### 2.3. ANKSİYETE

Anksiyete, çevrenin tehdit unsurlarını gözlemlene deneyimi olarak tanımlanabilir ve başlangıçta koruyucu bir değere sahiptir. Genellikle otonom tepkiler ve savunma davranışı ile karakterizedir; bu durum vücudu tedavi ya da tehlikeli durumdan kaçmaya hazırlar.<sup>104</sup> Bu nedenle, başlangıçta koruyucu bir değeri vardır. Endişe; insanın sofistike bir şekilde düşünme yeteneği karşılığında ödenen bir bedele benzetilir ve yeni koşullara adapte olma ve geleceğe yönelik planlar yapma kapasitesidir.

<sup>103</sup> Sing Lau, Carol Siu, Maria Chik, *The Self-Concept Development of Chinese Primary School children: A Longitudinal Study*. Childhood: A Global Journal of Child Research, 5(1),1998, s.69-97

<sup>104</sup> Joshua Gordon, Rene Hen, *Genetic approaches to the study of anxiety*, Annual Review of Neuroscience, 2004, s.193-222.

İnsanoğlunun "savunmanın ilk hattı" olarak evrimsel olarak tasarlanan korku ve endişesi bireye tehlikeli durumları hissetme ve savaş veya kaç yoluyla onlarla başa çıkma becerisi kazandırır.<sup>105</sup> Normal korku, çevreyi tehdit eden uyarılardan insanı koruduğu için sağlıklı olarak kabul edilir. Başlangıçta kaygı, bireyi çevresel tehditlerden korumak için bir fonksiyona sahip olsa da, aşırı durumlarda, işleyişe müdahale ederek ve performansı engelleyerek problemlili olabilir ve negatif duruma neden olabilir.<sup>106</sup> Barlow'a göre, endişenin altında yatan sebep kontrol etmede güçlük çekme, çaresizlik hali ve olası tehditlere karşı başa çıkabilmek için geliştirilen hazırlıklı olma veya aşırı gözlemciliğidir.<sup>107</sup> Anksiyeteyi tanımlamak için "endişeli endişe" terimide önerilmiştir. Kaygı, doğuştan gelen, insan hayatının doğal ve gerekli bir parçası olmasına rağmen, bu duygunun aşırı miktarlarının yaşanması bireyler için oldukça zarar verici olabilir. Barlow, normal anksiyete ile klinik kaygıyı ayırt etmek için yoğunluk yerine kronikleşmenin önemini vurgulamıştır.<sup>108</sup> Kronik kaygının merkezi sinir sistemi gerginliği, otonomik esneklik ve işlevsel beyin asimetrisi ile endişe, kaçınma davranışları, batıl inançlar ve bozulmalara neden olduğu sonucuna varılmıştır.<sup>109</sup>

Bu alandaki en önemli konulardan biri kaygı ve korku arasındaki farktır. Hem endişe hem de korku evrimsel olarak savunulan fonksiyonlardır ve sağkalım için önemlidir.<sup>110</sup> Korku genellikle anlık olan ve genellikle tek bir uyarana bağlı olan bir kavram olarak tanımlanır. Stresli bir uyarana maruz kaldığında kişinin verdiği kavga veya kaçış tepkisini içerir. Öte yandan kaygı, daha yaygın, genel ve belirli bir uyarıdan ziyade bir duruma veya çevreye bağlıdır.<sup>111</sup> Barlow özellikle stresli bir

<sup>105</sup> Jean Kim, Jack Gorman, *The psychobiology of anxiety*, Clinical Neuroscience Research, 2005, s. 335-347.

<sup>106</sup> Aaron Beck, Garry Emery, Greenberg Ruth, *Anxiety disorders and phobias, A cognitive perspective*, New York, Basic Books, 1985, ss.54-72.

<sup>107</sup> David Barlow, *Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory*, American Psychologist, 2000, s.1247-1263.

<sup>108</sup> Barlow, a.g.e., s.1247-1263.

<sup>109</sup> Wendy Heller vd., *Patterns of regional brain activity differentiate types of anxiety*, Journal of Abnormal Psychology, 1997,s.376–385.

<sup>110</sup> David Barlow, *True alarms, false alarms, and learned anxiety*, In D.H. Barlow (Ed.), Anxiety and its disorders, The nature and treatment of anxiety and panic, New York, Guilford Press, 2002, s. 219-251.

<sup>111</sup> Gary Emery, Nathan Tracy, *Theoretical issues in the cognitive-behavioral treatment of anxiety disorders*, In L. Michelson & L. M. Ascher (Eds.), Anxiety and Stress Disorders, Cognitive-Behavioral Assessment and Treatment, New York, The Guildford Press, 1987, s.3-38.

duruma maruz kaldığı düşüncesinden sonra (gelecekteki tehlike şansı) bireyin yaşadığı çaresizlik ve kontrol edilemezliği vurgulamıştır. Başka bir deyişle, endişe, gelecekle ilgili bir terör duygusu ve aşırı gözlem duygusu gerektirir ve bireyi gelecekteki tehdit edici olaylar için hazırlık aşamasında tutar. Bu hazırlık ve başa çıkmaya hazır olma, takıntı, endişe veya davranışsal kaçınma şeklinde kendini gösterir.<sup>112</sup> Ayrıca anksiyete bozuklukları, dünyadaki en yaygın ve mali açıdan pahalı maliyetli psikolojik bozukluk kategorilerinden birini oluşturmaktadır.<sup>113</sup> DSM-IV anksiyete bozuklukları arasında Genel Anksiyete Bozukluğu (GAB) ve Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) anksiyete bozuklukları olarak kavramsallaştırılabilirken spesifik fobi, Post-Travmatik Stres Bozukluğu (TSSB) ve Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB) kategorize edilebilir, korku bozuklukları başlığı altında. Tüm rahatsızlıkların ortak özelliği kaygı temelli olmasıdır.<sup>114</sup>

Pek çok farklı çalışma, aile birikimini anksiyete bozukluklarının başlıca nedenlerinden biri olarak tanımlamaktadır; anksiyete bozukluklarına çevresel etkiyi önemli ölçüde ima eden diğer çalışmalar da vardır.<sup>115</sup> Son yıllarda, beyindeki kaygının yeri konusunda çeşitli çalışmalar yapıldı. Sinir görüntüleme teknikleri anksiyete ile ilgili fenomene maruz kalma sırasında aktive edilen beyin parçalarını değerlendirmek için kullanılmıştır. Korku belleğinden, korku devresinin merkezinden ve limbik sistemden sorumlu olan amigdala bu sistemde son derece önemli görünmektedir. Beyindeki bu bölgede bozukluk olan deneklerde, ürkütücü refleks için eşik değeri çok düşük olduğu görülmüş ve konu hiperaktif anksiyete durumları göstermiştir.<sup>116</sup> Amigdala, beyindeki hipokampus, prefrontal, insüler ve mezotemporal korteks ve anterior singulat gyrus gibi anksiyete ile ilgili diğer kısımlarına bağlıdır. Amigdala ve stria terminalisinin bazal çekirdeğinin (BNST) aktivasyonu, hipotalamusun aktivasyonu yoluyla beyindeki ve vücudundaki nöroendokrin ve sempatik sistemleri aktive eder. Bu nöroendokrin sistemler arasında HPA (hipotalamik-pitüiter-adrenal) eksenini önemli bir konudur. Bu eksenin aktive edilmesi, norepinefrin gibi nörotransmitterlerin salınmasına ve bunun

---

<sup>112</sup> Barlow, a.g.e., s.219-251.

<sup>113</sup> Nancy Williams, John Reardon, Murray Kathleen, Cole Thomas, **Anxiety disorders, a developmental vulnerability stress perspective**, In, B. L. Hankin, & J. R. Z. Abela (Eds.), Development of psychopathology, a vulnerability-stress perspective, Sage Publications, 2005, s.289.

<sup>114</sup> Gordon a.g.e., s. 193-222.

<sup>115</sup> John Hettema, Michael Neale, Kenneth Kendler, **A review and metaanalysis of the genetic epidemiology of anxiety disorders**, American Journal of Psychiatry, 2001, s.1568–1578.

<sup>116</sup> Christian Grillon, **Startle reactivity and anxiety disorders: aversive conditioning, context, and neurobiology**, Biological Psychiatry, 2002, s.958–975.



sonucunda stresin olumsuz etkilerinden sorumlu olan glukokortikoid salınımına (yani hafıza problemleri, kardiyovasküler hastalıklar, bağışıklık sistemi sorunları ve somatik problemler) sonuçlanır. GABA, serotonin, glutamat ve dopaminin anksiyete nöropsikolojisinde rol oynadığı bilinmektedir.<sup>117</sup>

Kaygı kökeni açısından birçok farklı kuramcı, farklı diyet-stres modelleri önermektedirler. Neredeyse hepsi, genetik faktörler, gelişimsel bağlam ve çevresel stres faktörleri arasındaki etkileşimi çok önemli görmektedir.<sup>118</sup> Barlow'un modeli en gelişmiş modellerden biridir. Barlow modelinde; birbirleriyle etkileşime giren ve kaygı ve diğer duygusal bozuklukların ortaya çıkmasına yol açan üç güvenlik açığı önerir. Öncelikle, anksiyete duyarlılığı, nevrotiklik ve davranışsal inhibisyon gibi genetik ve mizaç faktörlere atıfta bulunan genelleştirilmiş bir biyolojik kırılğanlığın etkisini vurgulamaktadır. Erken yaşantı deneyimleri, çaresizlik, kontrol hissi ve bilgi işleme yanlılıklarından oluşan ikinci kümeye genel psikolojik savunmasızlık denir. Son olarak, spesifik psikolojik zayıflıklar her bir bozukluğa özgü faktörleri içerir. Örneğin, panik bozukluğunda bu zayıflık, ebeveynlerle olan deneyimlerin, tehlikeli durumları bildiren somatik belirtilerin ve fiziksel duyuların önemini vurgulamasından kaynaklanmaktadır.<sup>119</sup>

Davranışçı perspektife göre endişe, Pavlov'un klasik koşullanması yoluyla kazanılan bir yapıdır. Daha sonra Mowrer, birçok bilişsel-davranışçı terapinin temelini oluşturan iki faktörlü teoriyi önermiştir.<sup>120</sup> Korku tepkisinin klasik şartlara getirildiğini ve kaçınmanın bu korkuyu olumlu bir şekilde güçlendirdiğini ve koruduğunu ileri sürmüştür. Psikoanalitik ve davranışçı bakış açısı rekabetçi yaklaşımların temelini oluşturduğunda, deneysel çalışmalar ve terapi arasında gözlemlenen bazı farklılıkları açıklayamamaktadır.<sup>121</sup> Lang anksiyete kavramsallaştırmayı revize etti ve kaygı için üç sistem modelini tanıttı. Bu modele göre kaygı birbirleriyle gevşek bağlanan üç unsurdan oluşur. Bu bileşenler şunlardır: (1) Somatik: Tehdit eden uyaranlara yanıt olarak ortaya çıkan fiziksel uyarılma belirtileri ve fizyolojik değişiklikler, (2) Davranışsallık: Kaçınma, tekrarlayan kontrol gibi anksiyete ile ilgili eylemler; (3) Bilişsel: Değer biçme, yorumlama ve benlik ve

<sup>117</sup> Jean Kim, Jack Gorman, *The psychobiology of anxiety*. Clinical Neuroscience Research, 2005, s.335-347.

<sup>118</sup> Dante Cicchetti, Donald Cohen, *Manual of Developmental Psychopathology*, New York, Wiley, 1995, s.129-201.

<sup>119</sup> Martin Antony, David, *Specific phobias*, In D. H. Barlow (Ed.), *Anxiety and its disorders* New York, Guilford, 2002, s. 380-417.

<sup>120</sup> Orval Mowrer, *Learning Theory and Behavior*, Wiley, New York, 1960, s.45-58.

<sup>121</sup> EMERY, a.g.e., s.3-38.

dünya hakkındaki mevcut inançlar. Bu model, anksiyete bozukluklarının birçok modelinin temelini oluşturdu ve tedavi tekniklerinin kaygı üç bileşenini de üzerinde çalışması amaçlandı.<sup>122</sup> Kaygının bilişsel yönüne vurgu yapılarak, kaygının bilişsel modelleri için yol açıldı. Bilişsel perspektifin öncülerinden olan Beck ve Ellis, bu bilişlerin gelecekteki oryantasyon yönüne odaklanmışlardır. İkisinin de vurguladığı diğer fikir, endişeli bir kişinin uyarılara ait anlamı aşırı derecede yaygınlaştırma eğilimiydi. Özetle, bilişsel davranışsal perspektif anksiyete, tehdit eden uyarılara verilen ve doğrudan doğruya irrasyonel inançlar, hatalı, uyumsuz algılamalar ve çekirdek inançlarla ilişkili bir fizyolojik / davranışsal / bilişsel tepki olarak görmektedir.<sup>123</sup>

Bireyin ailesi ve çevresi tarafından sürekli olarak küçük görülmesi, alay edilmesiyle benlik algısı ve kendini değerlendirme hasar görebilmektedir. Bu durumda bireyler sosyal bir ortama girdikleri zaman yoğun bir kaygı hissedebilmektedirler.

### 2.3.1. Sosyal Anksiyete

Sosyal kaygı, kişinin yabancı insanlara maruz kalacağı ya da başkaları tarafından olası incelemelerin yapıldığı bir ya da daha fazla performans ya da sosyal durumdan korku ve belirgin bir korku olarak tanımlanabilir.<sup>124</sup> Sosyal kaygısı yüksek bireyler başkaları tarafından değerlendirilecek veya yargılanabilecek durumlarda aşırı korku çekerler. Bu durumlarda, küçük düşürülmüş veya utanmış olma endişelerini içeren bilişler etkinleştirirler. Bu bilişler, bireylerin düşüncelerinin mantıksızlığı konusundaki farkındalığına rağmen hala mevcut olabilir. Bu bilişler tarafından tetiklenen yoğun kaygı nedeniyle, ya bu durumlardan kaçınmaya ya da belirgin sıkıntıya kapılmaya çalışmaktadırlar. Kaçınılması ve güvenlik davranışlarının bir sonucu olarak, birey günlük işleyişte (mesleki, eğitim alanı, sosyal işlevsellik ve samimi ilişkiler) bozulma yaşayabilir. SAB'ın iki alt türü vardır. G-SAB'de, birey, çoğu sosyal durumda korku yaşar, günlük işleyiş daha zayıf ve çoğu kez var olan duruma ek olarak, bu insanların çoğunun geniş bir SAB hastalığı

---

<sup>122</sup> Lang, a.g.e., s.1248–1263.

<sup>123</sup> Aaron Beck, Garry Emery, Ruth Greenberg, *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*, New York: Basic Books, 1985 s.142-148.

<sup>124</sup> American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* Washington, DC: Author, 2000 s. 239.

geçmişî vardır. Buna karşılık, S-SAB'de, korkulan durumların sayısı sınırlıdır ve kolayca tanımlanabilir.<sup>125</sup>

Toplumsal kaygı bozukluğu, sosyal fobi olarak da bilinir; bireylerin başkaları tarafından yakından incelenmesine ve çoğunlukla bu durumdan kaçınılmasına neden olan toplumsal koşullarda belirgin veya aşırı korku veya endişe olarak tanımlanır. Negatif olarak değerlendirilme korkusu, aşağılanmış olma, eylemlerinin gidişatı veya kaygı işaretleri yüzünden başkaları tarafından reddedilmekten korkma haklarına sahiptirler.<sup>126</sup> Filho ve ark. Sosyal anksiyete bozukluğunun sıklıkla diğer psikiyatrik bozukluklarla, daha çok depresyon ve madde bağımlılığı ile çakıştığını ortaya koymuştur.<sup>127</sup> Ayrıca sosyal anksiyete bozukluğunun duyguları düzenleyen zorluklarla bir bağlantısı olduğu da bulunmuştur.<sup>128</sup> Carrigan ve Randall, sosyal fobik olanların alkol içtiklerinde sosyal korkularını hafifletebileceklerine inanırdı.<sup>129</sup> Bu insanlar aynı amaçla fazla düzeyde internet kullanırlar. Toplumsal kaygısı olan bireylerin sosyal kaygılarını düzenlemek için bağımlılık davranışlarına dâhil olma eğiliminde olduğu düşünülmektedir.<sup>130</sup>

SAB, diğer psikolojik rahatsızlıklara kıyasla başlangıç yaşının daha erken olduğu ve daha geniş yaş gruplarının etkilendiği yaygın bir hastalıktır.<sup>131</sup> Stinson ve ark. tarafından yakın zamanda yapılan bir epidemiyolojik çalışmanın sonuçları, SAB semptomlarının başlama yaşının 9.7 olduğu ve ilk semptomlarının 5 yaşında ortaya çıktığını gösteren vakalar sunmaktadır.<sup>132</sup> Ayrıca, daha sonraki başlangıç vakaları

<sup>125</sup> Robert Berman, Franklin Schneier, *Symptomatology and diagnosis of social anxiety disorder*, In B. Bandelow & D. J. Stein (Eds.), *Social anxiety disorder*, New York, Marcel Dekker, 2004, s.1–18.

<sup>126</sup> American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Washington, DC: American Psychiatric Association, 2013, s.240.

<sup>127</sup> Almor Santos Filho vd., *Social anxiety disorder: what are we losing with the current diagnostic criteria*, Acta Psychiatrica Scandinavica, 2010, s.216–226.

<sup>128</sup> Sylvia Helbig-Lang, Silke Rush, Tanio Lincoln, *Emotion Regulation Difficulties in Social Anxiety Disorder and Their Specific Contributions to Anxious Responding*, Journal of Clinical Psychology, 2015, s. 241-249.

<sup>129</sup> Maureen Carrigan, *Carrie Randall, Self-medication in social phobia*, A review of the alcohol literature, Addictive Behaviors, 2003, s.269-284.

<sup>130</sup> Robin Marie Shepherd, Robert Edelman, *Reasons for internet use and social anxiety*, Personality and Individual Differences, 2005, s. 949–958.

<sup>131</sup> Hans Ulrich Wittchen, Murray Stein, Ronald Kessler, *Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults, prevalence, risk factors and co-morbidity*. Psychological Medicine, 1999, s.309-323

<sup>132</sup> Frederick Stinson vd., *The epidemiology of DSM-IV specific phobia in the USA, results from the National Epidemiology Survey on Alcohol and Related Conditions*, Psychological Medicine, 2007, s.1047-1059.

nispeten nadirdir ve genellikle sekonder teşhisler olarak ortaya çıkar. Çoğu epidemiyolojik çalışmanın sonuçları, SAB semptomlarının ilk ortaya çıkışını, 13-16.6 yaşları arasında belirlemiştir.<sup>133</sup> Bu; GAB ve ailesel geçmişin yanı sıra SAB'ın gelişmesindeki mizaç faktörlerin göstergesi olabilir.<sup>134</sup>

Diğer fobi türlerinden farklı olarak, sosyal fobiden kaçınma her zaman mümkün değildir. Tüm stresli sosyal buluşmalardan kaçınmasına rağmen, karşılaşmak zorunda kaldığı olağan durumlarda hissettirilen yoğun kaygı halen mevcuttur. SAB'ın devam etmesinde kaçınma rolünü veya kaçınma rolünü anlamak için sosyal kaygının birçok bilişsel modeli önerilmiştir.<sup>135</sup> Clark and Wells modeline göre, sosyal fobisi olan bir kişi toplumsal bir duruma girdiğinde, bazı varsayımların harekete geçirilmesinin bir sonucu olarak kaygı seviyelerinde artışlar meydana gelir. Bu varsayımlar, üç tür halinde kategorize edilebilir. Birinci grup, kendilikle ilgili koşulsuz inançlardan (kişinin kabul edilemez, beceriksiz, farklı olduğu yönündeki inançtan) ikincisi ve sosyal performansa ilişkin yüksek standartları içeren bireysel inançlardan oluşur (birey, sosyal olarak başarılı olmak için mükemmel ve kusursuz bir şekilde gerçekleştirmek zorundadır ) ve son grup bazı davranışların sonuçlarına ilişkin bazı koşullu inançlara hakimdir (birey belirli bir şekilde davranırsa başkaları üzerinde kötü etkiye sahip olur ve reddedilmesi kaçınılmaz olur). Bu varsayımların varlığı, bireyi sosyal durumları tehlikeli olarak değerlendirmeye yönlendirir ve kabul edilemez bir şekilde gerçekleştirme olasılığını artırır. Buna ek olarak, böyle bir durum, genellikle bu kişilerin belirsiz durumları onaylanmaması ve reddetme

---

<sup>133</sup> Lydia Fehm vd., *Size and burden of social phobia in Europe*, European Neuro psychopharmacology, 2005, s.453-462.

<sup>134</sup> Hans Ulrich Wittchen, Lydia Fehm, *Epidemiology and natural course of social fears and social phobia*, Acta Psychiatrica Scandinavica, 2003, s.4–18.

<sup>135</sup> David Clark, *A cognitive perspective on social phobia*, In R. Crozier & L. E. Alden (Eds.). International handbook of social anxiety, Concepts, research and interventions relating to the self and shyness, Kingdom Chichester, UK: Wiley, 2001, s.403-430.

işaretleri olarak yorumlamalarına yönlendirir. Bütün bu süreçler kaygının üretilmesi ve sürdürülmesine yol açmaktadır.<sup>136</sup>

Kaygı düzeyindeki artışın bir sonucu olarak, özün detaylı bir şekilde izlenmesi ve kişinin kendisini sosyal bir nesne olarak yaratmasıyla karakterize olan dikkatle işleme sürecinde bir değişim meydana gelir. Aynı zamanda anksiyete düzeylerindeki artış anksiyete ile ilgili fizyolojik duyuların artmasına yol açar ve öz odaklanmış dikkatin başlaması için ipucu olarak yorumlanır.

Bu dikkat değişikliğinin doğrudan bir sonucu, özün kendisini sosyal bir nesne olarak ya da yabancılar tarafından gözlemlendiği şekliyle bir izlenim olarak yaratmak için dâhili olarak üretilen bilgilerin kullanılmasıdır. Burada birey, dışardan herhangi bir bilgi almayan kapalı bir sistemde (izleyicilerden gelen gerçek geribildirim gibi) çalışmaya başlamış ancak bazı iç ipuçlarına odaklanmıştır. (artan kalp hızı, kızarıklık, el sallama, daha önce hiç hoş olmayan deneyimler vs.). Doğası gereği bu kapalı sistem, bireyin toplumsal bir felaket olduğu fikrinde dönen varsayımları önceden doğrulayan ve bireyin kabul edilemez bir şekilde kötü davrandığını gösteren delil olarak yorumlanacak şekilde tasarlanmıştır. Clark ve Wells'in modelinin önemli bir kısmı, benliğin bu olumsuz izlenimlerinin, benliğin canlı görüntüleri olarak bazen yaşandığı önerileridir. Kendini sosyal bir durumda zayıf bir şekilde görmek gibi bu imgeler, genellikle oldukça inandırıcıdır ve bireyin, korkulan sonucun (başarısızlık, reddetme vb.) daha olası ve yakında olacağı izlenimi edinmesini sağlayarak toplumsal kaygıyı ortaya çıkarması düşünülmektedir.<sup>137</sup>

Kişisel odaklanmanın artmasının yol açtığı bir diğer sorun ise, göreve odaklanmak için yeterli özenli kaynakların yetersizliği ve izleyicilerin olumlu geri beslemelerini atlamasına ve önceden yapılmış olumsuz varsayımların geliştirilmesidir.

Olumsuz bir şekilde algılanan bu duygu, bireyi, emniyet davranışları olarak da adlandırılan bir dizi telafi edici davranışa yönlendirir. Daha önce bahsedilen iç hissi ya da bilişsel imgelerle ilgili olan bu güvenlik davranışları, aslında olumsuz olayı daha olası hale getirmeye yöneliktir. Öte yandan, genellikle korkulan sonucu daha olası hale getiren bir şekilde çalışırlar. Örneğin, bir sosyal etkinlik sırasında ellerinin titrediğini düşünen bir kişi, titreyen ellerini kamufle edeceklerini düşünerek

---

<sup>136</sup> David Clark, Adrian Wells, **A cognitive model of social phobia**, In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia, Diagnosis, assessment and treatment*, New York, Guilford, 1995 s.3-22.

<sup>137</sup> Clark, a.g.e., s.3-22.

bardağı sıkıca kavrar. Aksine, sıkı bir şekilde tutmak ellerde titremenin artmasına neden olur.

Clark ve Wells'e göre, bu döngü sosyal olarak endişeli bireylerin yaşamını, toplumsal durumların çok ötesinde, çoğunlukla olay sonrası işleme sürecinde ya da durumunu "ölüm sonrası" şeklinde etkiledi. Adından da anlaşılacağı gibi, olay sonrası işleme, tekrar eden analizleri ve toplumsal durumu izleyerek kendi performansının potansiyel bir yeniden canlandırılmasını içerir. Bununla birlikte, bu süreçte öze odaklanmış ilgi halen aktiftir ve bu, bozukluğu koruyacak bir şekilde kendinde tutulan olumsuz varsayımları daha da güçlendirir. Ayrıca, "ölüm sonrası" sonunda, analiz edilen etkileşim gelecekteki sosyal durumlarda kullanılmak üzere arıza listesine eklenir ve tutulur.<sup>138</sup>

Toplumsal durumdan önce bu durum oluşursa büyük önem taşır. Toplumsal durumdan önce, sosyal olarak kaygı uyandıran kişi, neler olabileceğine ilişkin farklı imgeler veya senaryolar oluşturma eğilimi gösterir. Bu süreç başladıktan sonra, birey endişeli davranmaya başlar. Bunun sonucu olarak, geçmişte benzer olayların hatırlanması, geçmiş başarısızlıkların anıları ve olay sırasında kendilerinin olumsuz imajları bilişsel süreçlere hâkim hale gelir. Sonuç olarak, bireyin artık sadece iki seçeneği vardır; durumun tamamen önüne geçmek veya yine başarısızlıkla karşılaşma beklentisi ile hali hazırda öze odaklanmış bir moda katılmak için beynini hazırlamak.

Kaygının oluşması ve uzun süre devam etmesi kişileri depresif bir duyguduruma sürükleyebilir. Bu durum kişinin benlik algısını daha düşürüp, çevresiyle olan ilişkisini daha fazla etkileyebilmektedir.

## **2.4. DEPRESYON**

Latince "depressus" den meydana gelen depresyon "bastırma, halsiz, sıkın, durgun" gibi anlamlar taşımaktadır. Depresyonun Türkçe anlamı; sıkınlık ya da depresif ruh halidir. Köknel depresyon tanımını yaparken "Ruhi olarak depresyon belirli kıstasları, kısıtlılıkları ve zamanı olan bir hastalıktır ve insan hayatının bir parçası şeklinde kimi zaman belli bir sebebi olmadan, kimi zamanda günlük pürüzler sonucu ortaya çıkar. Temel bulgu "bireylerin üzüntü sonucunda artan

---

<sup>138</sup> Clark, a.g.e., s.3-22.

duygulanımdan oluşan duygu halini anlayarak öznel hayatla ilişkilendirmesi böylece yeni bir hayat deneyimi kazanması” ifadelerine değinmiştir.<sup>139</sup>

Majör depresyonun yaşam boyu süresince erkeklerde görülme olasılığı %5-12 arasında iken kadınlarda %10-25 arasındadır. Dünya genelinde toplumlarda depresyonun görülme olasılığı erkeklere göre iki katından daha fazladır. Bunun sebebi ise endokrinin kadınlarda daha fazla olmasından kaynaklandığı yapılan çalışmalarda gözlemlenmiştir. Depresyon riskine bakıldığı zaman evli olan erkeklerin depresyon riski düşerken, kadınlarda artmaktadır. Bunun sebebi ise kadınların premenstrüel ve postpartumun etkisi ile eş ve anne olmanın getirdiği sorumluluk ve rol çatışması kadınların depresyon riskini arttırmaktadır.<sup>140</sup> Depresyonun kaygı bozuklukları ile birlikte eş tanı kriteridir. Depresyonun meydana gelmesinde kişilik özellikleri, toplumsal destek önemli etkenlerdir.<sup>141</sup>

Çakır (2009)'a göre birçok anksiyete ve somatoform bozukluğunun sonucunda depresyon meydana gelmektedir. Bireysel özellikler, kişiyi depresyona daha eğilimli kılmaktadır.<sup>142</sup>

Depresyon tasvir edilen ilk ruh ve manevi sorunlardan bir tanesidir ve ilk olarak Hipokrat tıp kaynakçasında bununla ilgili açıklama yapar. Hipokrat'a göre depresyonun oluşmasında en önemli sebep kara safradır ve o bunu “melankoli” olarak adlandırmıştır.<sup>143</sup>

Depresyon bireylerin hayatlarında sıklıkla karşılaştıkları ve gündelik işlevlerin bozulmasına sebep olan bir rahatsızlıktır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre depresyon kişilerin yaşamlarını olumsuz yönde en çok etkileyen ilk üç rahatsızlıktan birisidir. Kişilerin işlevselliği sosyal (duyarsızlaşma, yalnız kalma, boşanma), hem fiziki (bedensel problemlerin meydana gelmesi, kronikleşme), hem psikolojik (hayat standartlarında azalmalar, bilişsel azalma, intihar) olarak bozulmaktadır.<sup>144</sup>

---

<sup>139</sup> Özcan Köknel, *Ruhsal Çöküntü, Depresyon*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 6.Baskı, 2005, s.43-57.

<sup>140</sup> Mert Savrun, *Depresyonun Tanımı ve Epidemiyolojisi, Depresyon*, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu 2-3 Aralık 1999, İstanbul, 1999, s. 11-17

<sup>141</sup> Sibel Çakır, *Genel Tıpta Depresyon*. Klinik Gelişim Psikiyatrisi; 22: 2009, s.61-64.

<sup>142</sup> Akçagöz, a.g.e., s. 20.

<sup>143</sup> Köknel, a.g.e., s.43-57.

<sup>144</sup> Akçagöz, a.g.e., s.20

Depresyon farklı durumlarda kişilerin karşısına çıkmaktadır. Bu durumlar ruhsal, bilişsel ve fiziksel olabilmektedir. Ruhsal olarak, sebepsiz yere oluşan ve kişilerin günlük hayatını etkileyen bir durumdur. Depresyonun genel tanı ölçütleri; sürekli sikkın ve çökkün olma hali, bedensel, ruhsal ve toplumsal işlevselliklerin bozulmasıdır.<sup>145</sup>

Depresyon, üzüntülü olma halidir, bu problemin tanı kriterlerine baktığımızda; davranışlarda yavaşlık, halsizlik, bitkinlik, konsantre olmada zorlanma, isteksizlik, kötümserlik ve fiziksel işlevlerin yavaşlaması gibi tanı kriterlerinin gözlendiğini görürüz<sup>146</sup> Beck'in araştırmasında, depresyonun duygusal semptomlarından bazıları üzgün olma, olumsuz benlik algısı, merakın ve alakanın azalması, memnuniyetsizlik, uzun süreli ağlamalar ve keyifsizlik olarak geçmektedir.<sup>147</sup>

DSM-IV' e göre depresyon "tek başına rahatsızlık ya da tanı olmaktan başka, çeşitli alt problemleri içeren hastalıkların oluşması ile meydana gelmesi" olarak betimlenebilir. APA'nın yaptığı tanı kriterlerine göre "depresyon depresif bozukluklar, duygu durum bozuklukları" içerisindedir.

DSÖ kayıtlarına göre, toplumda fazlaca karşılaşılan ve bellek yitimine sebebiyet veren tinsel bir çöküntü olan depresyonun görülme oranının daha da fazlalaşacağı, kalp rahatsızlıklarından sonra en fazla görülen ikinci rahatsızlık olabileceği düşünülmektedir.<sup>148</sup> Buradan çıkarılacak mana, zıt taraftaki tüm iddialara rağmen geleceğin bireyler için mutluluk oluşturmayacağı algısıdır. Bu sonuçlarla depresyonun fazlalaşması ve kalıcı sonuçlar oluşturmasında etkili olan psikolojik faktörleri anlamak gereklidir. Bu durumda ne gibi etmenlerin depresyonun görülmesini kolaylaştırdığı ya da koruyucu olduğu dikkat çeken noktalar olmaktadır. Birçok çalışmada vurgulanan kadın olmak, eğitim durumunun düşüklüğü, negatif hayat durumlarının varlığı, işsizlik, ekonomik düzeyin düşük oluşu en sık incelenen değişikliklerdir.<sup>149</sup> Hayatta ki durumlar, "erken çocukluk travmaları, ilişki sorunları,

<sup>145</sup> Gökçakan, a.g.e., s.21-45

<sup>146</sup> Şaban Karayağız, **Bipolar ve Unipolar Depresyonda Aleksitimi Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi**, Kayseri, Erciyes Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı, 2013, s.8-43 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

<sup>147</sup> Aaron Beck, **Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects**, Hoeber.1972, s. 256.

<sup>148</sup> BedirhanUstun, Ayuso-Mateos Jose, Chatterji Somnath, **Global burden of depressive disorder in the year 2000**. Br J Psychiatry,2004, s.386-392.

<sup>149</sup> Sühayla Ünal, Erkan Özcan, **Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler**. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2000, s.41-48.



seksüel rolleri, kişinin cinsel gelişimsel süreçleri kadar toplumsal gelişim süreçleri tarafından da betimlenen değişkenlerdir".<sup>150</sup> Kişinin sahip olduğu kişilik özelliklerinin çevresi tarafından desteklenmesi, sosyal ağ geliştirme kabiliyetinden stresle başa çıkma yetisine varan birçok değişken de toplumsal süreçlerle etkileşim içindedir.<sup>151</sup>

Bilimsel kanıtlar yirminci asrın ikinci yarısında depresyon dağılımının fark edilir biçimde yükseldiğini göstermektedir.<sup>152</sup> Çökkünlük durumu daha iyi fark edilen bir duygu durum bozukluğudur bu durum insanlar tarafından bir sağlık problemi olarak görülmesine neden olmuş bu da başvurma oranlarını yükseltmiştir. Bu başvurulardaki artış sağlık hizmetlerinde görülen gelişmeler ile de alakalandırılmıştır.<sup>153</sup> Artan kanıtlara rağmen, bu yaygınlık, yükselişin nedenleri hakkında tartışmaya devam etmekte ve depresyonun nedenlerine odaklanan çalışmaların metodolojik bir karmaşıklığı içerdiği düşüncesine yol açmaktadır. Görülme yüksekliğinin insanlar arasındaki sebeplerini anlamak, özellikle batı ülkelerinde gözlenen sosyal, ekonomik ve kültürel değişimleri gözlemlenmekle mümkündür. Sanayi toplumlarında depresyonun yükselişini ve etkilerini, nüfus artışını, iç ve dış göçü, kentleşme sorunlarını, fiziki çevredeki değişiklikleri, aile yapısındaki değişimleri, sosyal telekomünikasyon ağının dağılmasını, sosyal desteğin azalmasını anlamak için, artan stres faktörleri ve travmatik durumlar, ekonomik politikalar üzerinde durulması gereken önemli değişkenlerdir. Tüm bunların bireyin ruhsal dünyasında ve değerler olgusunda yarattığı değişimler kişilik ve ruhsal yapıda gözlenen değişiklikleri saptamak için önemli bir rol oynar. Gelişmemiş ülkelerde de ekonomik ve kültürel gibi süreçlerin gelişmişlik durumuna özgü bir biçimde yaşamaktadır.<sup>154</sup> "Hızlı nüfus yükselişi, göç etme ile alakalı nüfusun artması ve düşmesi, maddi sorunlar, politik sorunlar, insan hakkı ihlalleri, ciddi psikososyal sıkıntılar oluşturan travmalar, çevreyle alakalı problemler" aynı biçimde ruhsal sorunları ortaya çıkması ve süregelenleşmesinde önemli değişkenler olmaya devam etmektedir.

---

<sup>150</sup> Ünal, a.g.e., s.41-48.

<sup>151</sup> Mine Kaya, Metin Genç, Burhanettin Kaya, Erkan Pehlivan, ***Prevalence of depressive symptoms, ways of coping, and related factors among medical school and health services higher education students***, Türk Psikiyatri Dergisi, 2007, s.137-146.

<sup>152</sup> David Williams, Harold Neighbors, ***Duygudurum Bozuklukları Üzerine Sosyal Bakış Açıları. Duygudurum bozukluklarının epidemiyolojisi***, Duygudurum Bozuklukları Temel Kitabı, Eds, DJ Stein, DJ Kupfer, AF Schatzberg, Çeviri Editörü T Oral, İstanbul, (The American Psychiatric Publishing) Sigma Publishing, 2007, s.145-158.

<sup>153</sup> Can Cimilli, ***Depresyonda sosyal ve kültürel etmenler***. Duygudurum Dizisi, 2001, s.157-168.

<sup>154</sup> Cimilli, a.g.e., s.157-168.

Günümüzde elde ettiğimiz depresyona dair bilgileri antik Roma ve Yunan doktor, filozoflar tarafından betimlenmiştir. Eski dönemlerden şimdiye kadar duygu hali sorunlarını açıklamak için “mani” ve “melankoli” betimlemeleri yapılmış, Platon melankolinin nedenini tanrılar ve doğaüstü kuvvetleri sebep olarak ortaya koymuş, Apollo, Dionisos ve Eros gibi tanrıların öfkesinden dolayı oluşan dört çeşit melankoli olduğu söylenmiştir. Celsus’un “Hekimlik” adlı eserinde, insan vücuduna dair tüm hastalıklara değinmiş, melankoli ve mani rahatsızlığını mental bir rahatsızlık olarak ele almış ve tarihte ilk kez bu hastalıkların sebebini beyin ve merkezi sinir sisteminden kaynaklandığını belirtmiştir. Galen ise melankoli ve maninin kişilik, beyinde ki işlevsel bozukluklar ve hormonlardan meydana geldiğini söylemiştir. Ortaçağda Roma doktoru Posidonius on grupta bu hastalıklarda melankoli ve mani tespit ettiğini söylemiştir. Aegina, zihinsel hastalıklarla birlikte, bireyin ruhunu ele geçirerek ortaya çıkan melankoli türlerini tanımlamıştır. Orta çağda, ruhsal sıkıntılar ve rahatsızlıkların açıklaması ve tanımlanması için İslam dünyasında birden fazla düşünce oluşmuş, Razi, kişi yaşamının üç farklı ruhsal durumdan meydana geldiğini ve durumların az ya da fazla olmasında ruhsal bozuklukların oluşabileceğini söylemiştir. İbni Sina ise “ruhsal sıkıntıların ve rahatsızlıkları betimlerken aşırı öfke ve tutkular, seksüel roller, karabasanın maninin oluşmasında etkili olduğu” üzerinde durmuştur.

Depresyon durumunun ortaya çıkışı çeşitli nedenlerle bağlanmıştır ve bu nedenlerin oluşmasında çok sayıda faktör etkili olabilir. Bu faktörlerin başlıcaları “fizyolojik”, “biyolojik”, “kalıtsal” ve “sosyal”. Depresyonun meydana gelmesinde ki faktörler iki ana grupta incelenir. Birinci grup “predispozan faktörler”(hazırlayıcı faktörler) dir; miras, kişilik, aile yapısı, genel kültür ve eğitim düzeyi, ikinci grup ise “predisponan faktörler” (tetikleyici açığa vuran faktörler) dir; bunlar tüm psikososyal stres faktörleridir.<sup>155</sup>

Oluşum nedenleri, gidişatı ve tedavisi açısından depresyon, oldukça kompleks bir yapıya sahiptir. Bu sadece zihinsel bir depresyon değil, aynı zamanda tarif edilen semptom ve bulguların tümüdür. Depresyon genel anlamda; “konuşmada yavaşlama, azalma, yorgunluk, dikkat bozukluğu, isteksizlik, yaptıklarından zevk almama ve kötümsele düşünme ile fiziksel fonksiyonlarda yavaşlama” gibi semptomlar gösteren bir sorundur.<sup>156</sup>

---

<sup>155</sup> Cengiz Güleç, *Psikiyatri'nin ABC'si*, 2. Baskı. Say Yayınları, İstanbul, 2009, s.63-65.

<sup>156</sup> Karayağız, a.g.e., s.8-43.

Çocuklarda görülen depresyon araştırmalarında ise; çocuğun olumsuz yaşantılarıyla ilgili olumsuz bazı düşünce ve inançların ortaya çıkmasına sebep olan algılamalar olduğu görülmüştür. Bu örüntü ve inançlar, negatif düşüncelere kaynak oluşturur, çocuğun hal ve hareketlerini ve duygu durumunu da önemli ölçüde etkiler. Çocuk yaşadığı olumsuz yaşam olaylarıyla baş etmekte zorlanmakta kendini yetersiz hissetmekte bunu değiştirebilecek baş etme mekanizmalarına sahip olmadığı içinde geleceğe yönelik umutsuzluk ve çaresizlik duygularına kapılarak depresyona girme riski de artmaktadır. Erken çocukluk, bebeklik döneminde bakım sağlayan kişi ile sağlıklı ilişkinin eksik kalması, güven duygusunun oluşturulamaması durumunda çocuğun birçok alanda kendisini başarısız hissettiği ve yaşantılarının çoğunu olumsuz olarak algıladığı görülmektedir. Bu nedenle çocuğun yaşamında öncelik taşıyan bakım veren kişi ile kurduğu ilişkinin yetersiz olması, çocuğu depresyona yatkın duruma getirebilmektedir. Bakım veren kişi tarafından ihtiyaçları zamanında karşılanmayan buna bağlı olarakta güvenli ilişi kuramayan çocuğun kendiyile ve çevreyele ilgili algılamalarında yanlış atıfta bulunduğu algılarında bozulmalar olduğu ortaya çıkmıştır.<sup>157</sup>

---

<sup>184</sup> B.Yarapsanlı, **Çocuklarda Depresyon Belirtilerinin Yordanmasında Yaşanmış Olumsuz Olaylar, Algılanan Anne-Baba Tutumu, Öğrenilmiş Çaresizlik ve Umutsuzluğun Rolü**, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, (Yüksek Lisans Tezi).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

İlişkisel tarama modeli olarak tasarlanan bu araştırma; iki veya daha çok değişken arasında paralel değişim varlığını ve/veya seviyesini saptamayı amaçlamaktadır.

#### 3.2. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemi; İstanbul iline bağlı Bakırköy, Beyoğlu, Başakşehir ilçelerindeki 8.sınıfa giden öğrenci bireylerdir.

#### 3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veriler beş ölçme aracı ile toplanmıştır.

##### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgilerin araştırıldığı formda bireylere toplamda 16 soru yöneltilmiştir. Kişisel bilgi formu Ek-1 'de verilmiştir.

##### 3.3.2. Aile İçi Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeği

Ölçeğin kısa formu oluşturulmadan önceki özgün form, 36 maddelik bir çocuğun ebeveynine bağlanma ölçütlerini ortaya koyan bir özdeğerlendirme ölçütüdür. Bu ölçek 7li <likert tipte bir ölçektir. Bağlanma kaygısı ile ilgili 18 madde (örneğin, ailemin gerçekten beni sevmediğinden endişe ederim) ve 18 madde bağlanmamakla ilgilidir. (Örneğin, aileme duygularını derinden anlatmayı tercih etmiyorum). Ölçeğin kısa formunu oluştururken bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınılması öğelerinden en yüksek faktör yükü olan 6 madde seçildi.

Brenning ve arkadaşları (2014) tarafından ölçeğin kısa formu oluşturulurken bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması maddeleri arasından faktör yükleri en yüksek olan 6'şar madde seçilmiştir. Bağlanma kaygısı Türkçeye uyarlaması Akın ve arkadaşları (2015) tarafından yapılmıştır.<sup>158</sup>

##### 3.3.3. Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili

Çocuğun öz-algılamasını çeşitli alt boyutlarla ele alan ve çocuğun kendine has raporuna dayanan Çocukların Öz Algılama Profili, Şekercioğlu (2009) tarafından uyarlanmıştır. Toplam 36 maddeden oluşan ölçek, "Eğitsel Yeterlilik", "Fiziksel

<sup>158</sup>Akın Ahmet vd., *Aile İçi Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeğinin Kısa Formu, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, UHBAB*, 2015, s.12.

Görünüm”, “Atletik Yeterlilik”, “Davranışsal Yönetim” ve “Sosyal Kabul” olmak üzere beş alt ölçekten oluşmaktadır. Cronbach\_Alfa katsayısı “Eğitsel Yeterlilik” alt ölçeği için 60, “Atletik Yeterlilik” alt ölçeği için 71, “Fiziksel Görünüm” alt ölçeği için 79, “Davranışsal Yönetim” alt ölçeği için 72, “Genel Öz Değer” alt ölçeği için ise 75, olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği çalışmasında, alt ölçek puanlarına ait kararlılık katsayılarının 71-77 arasında olduğu görülmüştür.<sup>159</sup>

### 3.3.4. Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği

1988 yılında La Greca ve arkadaşları tarafından geliştirilen öz bildirime dayalı bir ölçektir.<sup>160</sup> 10 sorudan oluşan bu ölçek 1993 yılında yeniden oluşturulmuş ve 18 soruluk yeni bir ölçek haline dönüşmüştür. Yazarlar, maddenin hazırlanmasında toplumsal kaygının iki bileşenini ellerinde bulunduklarını belirttiler: Olumsuz değerlendirme korkusu ve sosyal ortamlardaki rahatsızlık / rahatsızlık korkusu. Ölçeğin 10 sorusunun ilk formundaki tüm sorular ikinci sırada bulunmaktadır. İlk biçimde üç tane seçenek bulunmaktadır. İkinci biçimde beşli likert tipi tercih edilmiştir. Ölçekten alınabilecek puanlar 18-90 arasındadır.<sup>161</sup>

Cronbach alfa yöntemine göre yapıldığında  $\alpha=0,813$  civarında yüksek düzeyde bir iç tutarlılık bulunmaktadır. Tek tek maddelerin ölçeğin toplam puanı ile korelasyonu incelendiğinde, madde 2 ve 5'in toplam puanla olan korelasyonlarının düşük olduğu görülmektedir. Ölçek, öğrencilerden 192'sine ilk yapılmasından bir ay sonra tekrar yapıldığında toplam puan bakımından test-tekrar test korelasyonunun yüksek ( $r=0,8096$ ) sınıması için Çocuklar için Sürekli Kaygı Entvanteri uygulanmıştır. Bu ölçekle ÇSAÖ-Y iyi bir korelasyon göstermektedir ( $r=0,5975$ ,  $p<0,001$ )

### 3.3.5. Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği

Çocukların depresyon düzeyleri ÇDÖ ile değerlendirilmiştir. Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği, 6-17 yaş arası çocuklar için uygulanabilir bir özdeğerlendirme ölçütüdür. Ölçek çocuğa okunarak ya da çocuk tarafından okunarak doldurulur. Ölçek 27 maddeden oluşmaktadır. Her madde belirtinin şiddetine göre 0, 1 ya da 2 puan alır. Maksimum puan 54'tür. Alınan puan ne kadar yüksekse, depresyon o

<sup>159</sup>Harter Susan, *Self-perception profile for adolescents*, University of Denver, 1988 s.5-28.

<sup>160</sup>La Greca Annette vd., *Development of the Social Anxiety Scale for Children*, Reliability and concurrent validity, *Journal of Clinical Child Psychology*, 17.1, 1988, s.84-91.

<sup>161</sup>La Greca Annette, Wendy L. Stone, *Social anxiety scale for children-revised, Factor structure and concurrent validity*, *Journal of Clinical Child Psychology*, 22.1, 1993, s.17-27.

kadar ağır demektir. Kesim puanı 19 olarak önerilir.<sup>162</sup> Ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öy tarafından yapılmış ve patoloji kesim noktası 19 puan olarak saptanmıştır.<sup>163</sup>

### 3.4. Verilerin Analizi

Veri toplama ölçekleri ile elde edilen veriler sosyal bilimler için istatistik paket programı (spss 18) kullanılarak istatistiksel sonuçlara dönüştürülmüştür.

Analizlere başlamadan önce veriler normal dağılım açısından incelenmiştir. 8. Sınıflardan oluşan grubun bağımlı değişken Aile içi Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeği düzeyleri Shapiro-Wilk testinin de (S-W= .938, df= 200, p=.00), Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği düzeyleri Shapiro-Wilk testinin de (S-W= .976, df= 200, p=.001), Depresyon Ölçeği düzeylerinin Shapiro-Wilk testinin de (S-W= .953, df= 200, p=.000) , Çocuklar için Benlik Algısı Ölçeği düzeylerinin Shapiro-Wilk testinin de (S-W= .918, df= 200, p=.000) normal dağılım göstermediği görülmüştür.

---

<sup>162</sup>Maria Kovacs, *Rating scales to assess depression in school-aged children, Acta Paedopsychiatrica, International Journal of Child & Adolescent Psychiatry*, 1981, s.305-315.

<sup>163</sup>Belma Öy, *Çocuklar için depresyon ölçeği, Geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Türk Psikiyatri Dergisi* 2.2, 1991, s.132-136.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde Aile içi Yakın İlişkilerde Deneyimler, Çocuklar için Sosyal Anksiyete, Depresyon ve Çocuklar için Benlik Algısı ölçeklerinden elde edilen bilgiler ile araştırmacı tarafından hazırlanan genel bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır.

Araştırmaya katılan kişilerin demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 4.1'de verilmiştir.

**Tablo 4.1:** Araştırmaya Katılan Kişilerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=200)

<b>Yaş</b>	<b>N</b>	<b>(Yüzdelerik)</b>
13 yaş	108	54,0
14 yaş	92	46,0
<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>(Yüzdelerik)</b>
Kız	93	46,5
Erkek	107	53,5
<b>Doğum Tarihi</b>	<b>N</b>	<b>(Yüzdelerik)</b>
2003	92	54,0
2004	108	46,0

Araştırma kapsamında kişisel bilgi formundaki soruları yanıtlayan 200 8.Sınıf öğrencisinden 108'i (%54) 13 Yaş yani 2004 doğum tarihli, 92'si (%46) 14 Yaş yani 2003 doğum tarihli, 93'ü (%.46.5) Kızlardan, 107'si (%53.5) Erkek olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.2:** Aile İçi Yakın İlişkilerde Deneyimler, Çocuklar için Sosyal Anksiyete, Depresyon ve Çocuklar için Benlik Algısı Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri

	Ölçekler	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Aile içi Yakın İlişkilerde Deneyimler	Bağlanma kaygısı	8,94	6,07	6,00	42,00
	Bağlanma kaçınması	20,25	6,49	6,00	42,00
	Sosyal Anksiyete	37,93	11,10	18,00	70,00
	Depresyon	11,39	8,66	,00	43,00
Benlik Algısı	Eğitsel Yeterlilik	16,72	3,61	9,00	24,00
	Sosyal Kabul	16,61	3,63	9,00	24,00
	Atletik Yeterlilik	16,10	3,22	9,00	24,00
	Fiziksel Görünüm	16,31	3,92	6,00	24,00
	Davranışsal Yönetim	16,95	3,96	7,00	24,00

**Bağlanma kaygısı** alt boyutunda ,sonuçlara göre değerlerin ortalaması ( $x=8.94$ ) en üst değeri (42), en alt değeri (6) standart sapması (6.077), **Bağlanma Kaçınması** Alt Boyutunda değerlerin ortalaması ( $x=20,25$ ), en üst değeri (42), en alt değeri (6), standart sapması (6,49) şeklinde görülmüştür.

**Sosyal Anksiyete** değerlerinin ortalaması ( $x=37,93$ ), en üst değeri (70), en alt değeri (18), standart sapması (11,10) şeklinde görülmüştür.

**Depresyon** değerlerinin ortalaması ( $x=11,39$ ), en üst değer (43), en alt değer (0), standart sapması (8,66) olarak görülmüştür.

**Eğitsel Yeterlilik** Alt Boyutunda değerlerin ortalaması ( $x=16,72$ ), en üst değeri (24), en alt değeri (9), standart sapması (3,61), sosyal kabul alt boyutunda değerlerin ortalaması ( $x=16,61$ ), en üst değer (24), en alt değer (9), standart sapması (3,63), **Atletik Yeterlilik** Alt Boyutunda değerlerin ortalaması ( $x_{16,10}$ ), en



üst değeri (24), en alt değeri (6), standart sapması (3,92), **Davranışsal Yönetim** Alt Boyutunda değerlerin ortalaması ( $x=16,95$ ), en üst değer (24), en alt değer (6), standart sapması (3,96) şeklinde görülmüştür.

**Tablo 4.3:** Yaş Durumuna Göre Aile İçi Yakın İlişkilerde Deneyimler Alt Boyutlarının Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Bağlanma	13	108	105,10	11351,00	4471,000	-1,347	,178
Kaygısı	14	92	95,10	8749,00			
Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Bağlanma	13	108	106,77	11531,50	4290,500	-1,668	,095
Kaçınması	14	92	93,14	8568,50			

\* $p < .05$

Bağlanma Kaygısı ve Bağlanma Kaçınması arasında yaş durumuna göre ilişki yoktur ( $p > .05$ )

**Tablo 4.4:** Yaş Durumuna Göre Sosyal Anksiyete Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Sosyal	13	108	104,62	11299,00	4523,000	-1,091	,275
Anksiyete	14	92	95,66	8801,00			

\* $p < .05$

Yaş durumu ile Sosyal Anksiyete ile arasında ilişki yoktur ( $p > .05$ ).

**Tablo 4.5:** Yaş Durumuna Göre Depresyon Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Depresyon	13	108	90,66	9791,00	3905,000	-2,609	,009*
	14	92	112,05	10309,00			

\*p<.05

Yaş seviyesi ile depresyon anlamlı fark tespit edilmiştir.

14 yaşındaki çocuklarda Depresyon 13 yaşındakilerden daha yüksek çıkmıştır.

**Tablo 4.6:** Yaş Durumuna Göre Benlik Algısı Alt Boyutlarının Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Eğitsel Yeterlilik	13	108	107,15	11572,50	4249,500	-1,769	,077
	14	92	92,69	8527,50			
Sosyal Kabul	13	108	94,99	10258,50	4372,500	-1,466	,143
	14	92	106,97	9841,50			
Atletik Yeterlilik	13	108	102,53	11073,00	4749,000	-,540	,589
	14	92	98,12	9027,00			
Fiziksel Görünüm	13	108	104,24	11258,00	4564,000	-,994	,320
	14	92	96,11	8842,00			
Davranışsal Yönetim	13	108	102,13	11029,50	4792,500	-,432	,666
	14	92	98,59	9070,50			

\*p<.05

Yaş Durumu ile Eğitsel Yeterlilik, Sosyal Kabul, Atletik Yeterlilik, Fiziksel Görünüm, Davranışsal Yönetim arasında ilişki yoktur ( $p>.05$ )

**Tablo 4.7:** Cinsiyetlerine Göre Aile içi Yakın İlişkilerde Deneyimler Alt Boyutlarının Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Bağlanma Kaygısı	Kız	93	100,22	9320,00	4949,000	-,072	,943
	Erkek	107	100,75	10780,00			
Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Bağlanma Kaçınması	Kız	93	97,26	9045,00	4674,000	-,742	,458
	Erkek	107	103,32	11055,00			

\* $p<.05$

Cinsiyetler ile Bağlanma Kaygısı ve Bağlanma Kaçınma arasında ilişki yoktur ( $p>.05$ )

**Tablo 4.8:** Cinsiyet Durumuna Göre Sosyal Anksiyete Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Sosyal Anksiyete	Kız	93	91,69	8527,00	4156,000	-2,009	,045*
	Erkek	107	108,16	11573,00			

\* $p<.05$

Cinsiyetlerine oranla anlamlı bir değişiklik olup olmadığını ortaya koymak için gerçekleştirilen Mann Whitney-U testi sonucunda cinsiyet durumuna göre, Sosyal Anksiyete anlamlı değişiklik tespit edilmiştir. ( $U=4156.00, p>.05$ ), Erkeklerde sosyal anksiyete, kızlara oranla yüksek çıkmıştır.

**Tablo 4.9:** Cinsiyet Durumuna Göre Depresyon Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Depresyon	Kız	93	104,76	9742,50	4579,500	-,971	,331
	Erkek	107	96,80	10357,50			

\*p<.05

Cinsiyet ile Depresyon arasında bir ilişki yoktur (p>.05).

**Tablo 4.10:** Cinsiyet Durumuna Göre Benlik Algısı Alt Boyutlarının Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Eğitsel Yeterlilik	Kız	93	102,70	9551,00	4771,000	-,503	,615
	Erkek	107	98,59	10549,00			
Sosyal Kabul	Kız	93	102,41	9524,00	4798,000	-,437	,662
	Erkek	107	98,84	10576,00			
Atletik Yeterlilik	Kız	93	91,13	8475,50	4104,500	-2,146	,032*
	Erkek	107	108,64	11624,50			
Fiziksel Görünüm	Kız	93	102,12	9497,50	4824,500	-,371	,710
	Erkek	107	99,09	10602,50			
Davranışsal Yönetim	Kız	93	100,88	9381,50	4940,500	-,086	,931
	Erkek	107	100,17	10718,50			

\*p<.05

Cinsiyet ile Eğitsel Yeterlilik, Sosyal Kabul, Fiziksel Görünüm, Davranışsal Yönetim arasında bir ilişki yoktur ( $p>.05$ )

Erkeklerde Atletik Yeterlilik Kızlara oranla yüksektir.

**Tablo4.11:** Aile içi Yakın İlişkilerde Deneyimler ve Sosyal Anksiyete Düzeyleri Korelasyon Sonuçları

		Bağlanma Kaygısı	Bağlanma Kaçınması
<b>Sosyal Anksiyete</b>	r	,209	,127
	p	,003	,073

Bağlanma Kaygısı ve Sosyal Anksiyete derecesi arasındaki bağlantıyı değerlendirmek maksadı ile spearman korelasyon sonucunda pozitif yönde anlamlı bağlantı tespit edilmiştir. ( $r=.209, p<.005$ ). Bağlanma Kaygısı artarken Sosyal Anksiyete de artmaktadır.. Bağlanma Kaygısı ile Sosyal Anksiyete arasında çok zayıf ve doğru orantılı bağlantı vardır. Bağlanma Kaçınması ile Sosyal Anksiyete arasında bir ilişki yoktur ( $r= .127, p>.005$ ).

**Tablo 4.12:** Aile içi Yakın İlişkilerde Deneyimler ve Depresyon Düzeyleri Korelasyon Sonuçları

		Bağlanma Kaygısı	Bağlanma Kaçınması
<b>Depresyon</b>	r	,267	-,084
	p	,000	,236

Bağlanma Kaygısı ile Depresyon değerleri arasındaki bağlantıyı tespit etmek maksadıyla spearman korelasyon sonucunda pozitif yönde anlamlı bağlantı tespit edilmiştir. ( $r= .267, p<.005$ ). Bağlanma Kaygısı artarken Depresyon da artmaktadır. Bağlanma Kaygısı ile Sosyal Anksiyete arasında çok zayıf ve doğru orantılı ilişki vardır.

Bağlanma Kaçınması ile Depresyon arasında bir ilişki yoktur ( $r= -.084, p>.005$ ).

**Tablo 4.13.** Aile içi Yakın İlişkilerde Deneyimler ve Benlik Algısı Alt Düzeyleri Korelasyon Sonuçları

		Bağlanma Kaygısı	Bağlanma Kaçınması	
<b>Benlik Algısı</b>	<b>Eğitsel</b>	r	-,194	,107
	<b>Yeterlilik</b>	p	,006	,133
	<b>Sosyal Kabul</b>	r	-,288	,026
		p	,000	,713
	<b>Atletik</b>	r	-,098	,083
		<b>Yeterlilik</b>	p	,167
	<b>Fiziksel Görünüm</b>	r	-,159	,103
		p	,025	,148
	<b>Davranışsal Yönetim</b>	r	-,297	,075
		p	,000	,289

Bağlanma Kaygısı artarken Eğitsel Yeterlilik azalmaktadır. Bağlanma kaygısı ile eğitsel yeterlilik arasında çok zayıf ters orantılı bir ilişki vardır.

Bağlanma Kaygısı artarken Sosyal Kabul azalmaktadır. Bağlanma Kaygısı ile Sosyal Kabul arasında zayıf ve ters orantılı ilişki vardır.

Bağlanma Kaygısı artarken Fiziksel Görünüm azalmaktadır. Bağlanma Kaygısı ile Fiziksel Görünüm arasında çok zayıf ve ters orantılı ilişki vardır.

Bağlanma Kaygısı artarken Davranışsal Yönetim azalmaktadır. Bağlanma Kaygısı ile Davranışsal Yönetim arasında zayıf ve ters orantılı ilişki vardır.

**Tablo4.14:** Sosyal Anksiyete ve Depresyon Düzeyleri Korelasyon Sonuçları

		Sosyal Anksiyete
<b>Depresyon</b>	r	,332
	p	,000

Depresyon artarken Sosyal Anksiyete artmaktadır. Depresyon ile Sosyal Anksiyete arasında zayıf ve doğru orantılı ilişki vardır.

**Tablo 4.15:** Sosyal Anksiyete ve Benlik Algısı Alt Boyutlarının Düzeyleri Korelasyon Sonuçları

		<b>Sosyal Anksiyete</b>	
<b>Benlik Algısı</b>	<b>Eğitsel Yeterlilik</b>	r	-,248
		p	,006
	<b>Sosyal Kabul</b>	r	-,249
		p	,000
	<b>Atletik Yeterlilik</b>	r	-,081
		p	,256
	<b>Fiziksel Görünüm</b>	r	-,142
		p	,044
	<b>Davranışsal Yönetim</b>	r	-,133
		p	,061

Sosyal Anksiyete artarken Eğitsel Yeterlilik azalmaktadır. Sosyal Anksiyete ile Eğitsel Yeterlilik arasında çok zayıf ve ters orantılı ilişki vardır.

Sosyal Anksiyete artarken Sosyal Kabul azalmaktadır. Sosyal Anksiyete ile Sosyal Kabul arasında çok zayıf ve ters orantılı ilişki vardır.

Sosyal Anksiyete artarken Fiziksel Görünüm azalmaktadır. Sosyal Anksiyete ile Fiziksel Görünüm arasında çok zayıf ve ters orantılı ilişki vardır.

Sosyal Anksiyete ile Davranışsal Yönetim puanı arasında ilişki bulunmamıştır ( $r = -.133, p > .005$ ).

Sosyal Anksiyete ile Atletik Yeterlilik puanı arasında ilişki bulunmamıştır ( $r = -.081, p > .005$ ).

**Tablo 4.16:** Depresyon ve Benlik Algısı Alt Boyutlarının Düzeyleri Korelasyon Sonuçları

		<b>Depresyon</b>	
<b>Benlik Algısı</b>	<b>Eğitsel Yeterlilik</b>	r	-,335
		p	,000
	<b>Sosyal Kabul</b>	r	-,224
		p	,001
	<b>Atletik Yeterlilik</b>	r	-,204
		p	,004
	<b>Fiziksel Görünüm</b>	r	-,312
		p	,000
	<b>Davranışsal Yönetim</b>	r	-,324
		p	,000

Depresyon artarken Eğitsel Yeterlilik azalmaktadır. Depresyon ile Eğitsel Yeterlilik arasında zayıf ve ters orantılı ilişki vardır.

Depresyon artarken Sosyal Kabul azalmaktadır. Depresyon ile Sosyal Kabul arasında çok zayıf ve ters orantılı ilişki vardır.

Depresyon artarken Atletik Yeterlilik azalmaktadır. Depresyon ile Atletik Yeterlilik arasında çok zayıf ve ters orantılı ilişki vardır.

Depresyon artarken Fiziksel Görünüm azalmaktadır. Depresyon ile Fiziksel Görünüm arasında zayıf ve ters orantılı ilişki vardır.

Depresyon artarken Davranışsal Yönetim azalmaktadır. Depresyon ile Davranışsal Yönetim arasında zayıf ve ters orantılı ilişki vardır.



**Tablo.4.17:** Bağlanma Kaygısı İle Sosyal Anksiyete, Depresyon ve Benlik Algısı Alt Düzeylerinin Puanları Regresyon Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	T	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
	Sabit		3,261	,001			
	Sosyal Anksiyete	,115	1,604	,110			
	Depresyon	,259	3,458	,001			
Bağlanma Kaygısı	Eğitsel Yeterlilik	-,017	-,226	,822	6,065	,000	,181
	Sosyal Kabul	-,117	-1,403	,162			
	Atletik Yeterlilik	-,059	-,802	,423			
	Fiziksel Görünüm	,035	,433	,666			
	Davranışsal Yönetim	-,083	-1,013	,312			

Bağlanma Kaygısı ile Sosyal Anksiyete, Depresyon, Eğitsel Yeterlilik, Sosyal Kabul, Atletik Yeterlilik, Fiziksel Görünüm, Davranışsal Yönetim Alt Boyutları arasında anlamlı ilişkiler göstermektedir ( $R^2=.181$ ,  $p<.05$ ). Adı geçen değişkenler birlikte Bağlanma Kaygısı varyansın sadece % 18'ini açıklamaktadır. Bağlanma Kaygısı Sosyal Anksiyete, Depresyon, Eğitsel Yeterlilik, Sosyal Kabul, Atletik Yeterlilik, Fiziksel Görünüm, Davranışsal Yönetim Alt Boyutları yordamaktadır.

**Tablo.4.18:** Bağlanma Kaçınması İle Sosyal Anksiyete, Depresyon ve Benlik Algısı Alt Düzeylerinin Puanları Regresyon Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	T	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
	Sabit		2,710	,007			
	Sosyal Anksiyete	,228	2,966	,003			
	Depresyon	-,039	-,483	,630			
Bağlanma Kaçınması	Eğitsel Yeterlilik	,059	,710	,479	1,588	,141	,055
	Sosyal Kabul	-,024	-,262	,794			
	Atletik Yeterlilik	,052	,651	,516			
	Fiziksel Görünüm	,057	,659	,511			
	Davranışsal Yönetim	,016	,178	,859			

Bağlanma Kaçınması ile Sosyal Anksiyete, Depresyon, Eğitsel Yeterlilik, Sosyal Kabul, Atletik Yeterlilik, Fiziksel Görünüm, Davranışsal Yönetim Alt Boyutları arasında anlamlı ilişkiler göstermemektedir ( $R^2=.141$ ,  $p>.05$ ).

Bağlanma Kaçınması Sosyal Anksiyete, Depresyon, Eğitsel Yeterlilik, Sosyal Kabul, Atletik Yeterlilik, Fiziksel Görünüm, Davranışsal Yönetim Alt Boyutları yordamamaktadır.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmanın temel amacı kapsamında aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanma, ortaokul son sınıf öğrencilerindeki benlik algısı, sosyal anksiyete ve depresif belirtilere dair katılımcı skorlardan elde edilen veriler alanyazın ışığında aşağıda tartışılmıştır.

Bağlanma kaygısı ile sosyal anksiyete puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bağlanma kaygısı artarken sosyal anksiyete artmaktadır. Sosyal anksiyetenin oluşmasında birçok faktör olabilir. Bağlanma kaygısı ise bu faktörlerin içinde yer almaktadır. Bağlanma kaygısı olan bireyler aile ve yakın çevreden yaşadıklarından dolayı bağlanmayla ilgili bir takım karmaşa içerisinde olabilirler., Bakım verenle yaşamış olduğu olumsuz deneyimler,anneden uzun süreli ayrı kalma, annenin kaygılı mizacı, tehlikeleri abartılı bir şekilde anlatarak dış dünyayı yaşanılmaz ,insanların zarar verebileceğiyle ilgili inancın oluşturulması, ,takdirin yersiz verilmesi,eleştirinin çok kullanılması, dış çevrenin güvenilir olmadığı ile ilgili bir biliş oluşmasına katkı sağlamış olma ihtimali yüksektir. Ayrıca reddedilme korkusu, aşağılanma korkusu vb. korkular bu durumun oluşmasında önemli etkenlerde sosyal kaygının oluşmasında önemli bir yer tutmaktadırlar. Alanla ilgili Günay ve arkadaşlarının yaptıkları çalışma da lise öğrencilerinin durumluluk ve sürekli kaygı seviyelerini ve çeşitli sebeplerin kaygı seviyelerine olan etkisini saptamayı hedeflemişlerdir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin kendi sağlığı, aile üyeleri ve arkadaşları ile ilişkileri ve geleceğin beklentileri hakkındaki kaygıları, kaygı düzeyini etkilediği görülmüştür.<sup>164</sup> Ayaz ve arkadaşları yaptıkları somatoform bozukluk tanısı konan gençlerin anksiyete seviyeleri ve annelerinin anksiyete seviyeleri ve bağlanma tipleri ve aile içi ilişkileri araştırılmışlardır. Elde edilen bulgulara göre somatoform bozukluğu olan gençlerin stresin üstesinden gelebilme yetilerinin düşük ve durumlara karşı uygun olmayan tepkiler verdikleri görülmektedir. Genç bireylerin ve annelerinin daha anksiyeteli bir durum içerisinde olmaları, aile içi ilişkilerde problemler oluşturduğu veya annelerine güvensiz bağlanması gençlerin tepki davranışlarını etkileyip somatoform bozukluğun oluşmasına katkıda bulunmuş olabilir.<sup>165</sup> Bizim çalışmamız ile alan çalışmaları arasında benzer sonuçlar elde edilmiştir.

---

<sup>164</sup>Günay ve ark., a.g.e. s.77-83

<sup>165</sup>Ayaz vd., a.g.e., s.121-8.

Bağlanma kaygısı ile depresyon puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bağlanma kaygısı artarken depresyon artmaktadır. Bağlanma kaygısı olan bireyler aitlik hissini yaşamadıklarından dolayı kendilerini daha çok depresif bir ruh hali içerisinde hissedebilirler. Daha az ilgiyle büyütülen çocukların kendilerini değersiz görmeleri muhtemeldir. Bu etkinin oluşmasında ailesel faktörler oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Anne babanın çocuk üzerinde ki tutarsız tutumları neticesinde güvensiz bağlanan çocuklar, duygusal olarak iniş-çıkış yaşamakta ve tutarsız tepkiler aldığı için depresyon puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Erken dönemlerde çocukların karşılaşmış oldukları kaygılı bağlanma ile bakım veren kişinin ihtiyaçlarını zamanında gidermemesi veya bununla ilgili gecikmeler bakım veren kişinin kaybı, ailede oluşan travmatik deneyimler neticesinde bakım verenin işlevindeki niteliksel ve niceliksel düşüş, bakım verenin sağlıkla ilgili problemleri, çocuğun sağlıkla ilgili problemleri gibi güvenli bağlanmayı olumsuz etkileyecek bu çocukta güvensiz bağlanma sonucunda depresif belirtiler de görülebilecektir. Bağ, yaptığı çalışmada annesi vefat etmiş öğrencilerde depresyon görüldüğü annesi hayatta olanların depresyonda olmadığı saptanmıştır. Yani annenin hayatta olmama durumunun öğrencilerin depresyon seviyesinde önemli bir etken olduğu görülmüştür.<sup>166</sup> Doğan, yaptığı çalışma da erken çocukluk döneminde anne-çocuk ilişkisindeki problemlerin depresyon oluşma tehlikesinin arttırdığını ve annenin eğitim seviyesiyle çocuğa karşı tutumu çocukta depresyonu etkileyebileceğini saptamıştır.<sup>167</sup> Literatür çalışmaları bulgularımızı desteklemektedir

Bağlanma kaygısı ile eğitsel yeterlilik puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Bağlanma kaygısı artarken eğitsel yeterlilik azalmaktadır. Bağlanma kaygısı ile sosyal kabul puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bağlanma kaygısı artarken sosyal kabul azalmaktadır. Bağlanma kaygısı ile fiziksel görünüm puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bağlanma kaygısı artarken fiziksel görünüm puanı azalmaktadır. Bağlanma kaygısı ile davranışsal yönetim puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bağlanma kaygısı artarken davranışsal yönetim azalmaktadır. Bağlanma kaygısı meydana gelirken beraberinde birçok etki de oluşmuş olur. Güvensiz bağlanan çocukların kendileriyle ilgili benlik algıları ilk bakım verenle bağlı olarak gelişmekte, bakım almanın, ihtiyaçlarının karşılanmasının gecikmesi, **sık uyarılma**, kendi

---

<sup>166</sup> B. Bağ, *Atatürk Üniversitesinde hemşirelik ve ebelik eğitimi alan yüksekokullardaki öğrencilerin depresyona yatkınlığının araştırılması*, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Erzurum, 1998, s.1. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

<sup>167</sup>Orhan Doğan, *Depresyonun epidemiyolojisi*. Duygudurum Dizisi 1, 2000, s.29-38.

yapabileceği işlerle ilgili sorumluluk vermeme nitelikli birlikteliği kesintisiz yaşayamaması ile olumsuz benlik algısı oluşturmaktadır. Bu etkiler sosyal kabul görme, fiziksel görünümde yeterli olma ve davranışsal yönetimde yetersizlik duygularını yaşamasına neden olmaktadır. 13-14 yaş grubundaki bireylerin bir gruba dâhil olma isteğindedirler. Ve bu dahil olma isteğiyle birlikte kişiler davranışlarını, fiziksel görünümlerini bu gruba göre şekillendirip kendilerini kabul ettirme çabasındadırlar. Ancak erken çocuklukta yaşamış olduğu bağlanma kaygısı ile kaygının getirdiği stres, kişinin gruplarda tutunamamasını sağlamaktadır. Huure ve ark yaptıkları araştırma da sosyal desteğin sadece benlik saygısı ve benlik değerinin artırılmasında değil, aynı zamanda kendine güvenen ve kendini kontrol eden ve çevre kontrolünün yükseltilmesinde de önemli bir etken olduğu görülmüştür.<sup>168</sup> Ayrıca Turner yaptığı çalışma da benlik saygısı ile aile ve arkadaşlardan görülen desteğin ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Özellikle ergenlikte arkadaştan görülen desteğinin önemi oldukça fazladır. Arkadaş desteği, bir kişiye yeterli ve başarılı hissetmek ve sağlıklı bir benlik saygısı kazandırmak için yetişme yeteneğini geliştirmesine yardımcı olduğu sonucuna ulaşmıştır.<sup>169</sup>

Depresyon ile sosyal anksiyete puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Depresyon artarken sosyal anksiyete artmaktadır. Depresyon ve anksiyete genellikle birlikte görülebilir. Sosyal anksiyeteye sahip çocuk akranlarıyla ilişki kurmakta güçlük yaşamakta reddedilme, beğenilmeme, yanlış yapma, eleştirilme korkusuyla kendini geri çekmekte bu da sıklık, can sıkıntısı, bulunduğu durumdan çıkabilecek yolları görememe, bunlarla baş etmede yetersizlik ve güçsüzlük ve daha da geri çekilmekten başka çözüm bulamamaktadır. Sürekli sıkın hali akranları tarafından dahada dışlanmasına bu çocukta artık çaresiz şekilde kalmasına hiçbir şeyden keyif alamayan bir çocuk olmasına katkı sağlamaktadır.

Çocuğun içinde bulunduğu depresyon onun olumlu yeni deneyimlerde bulunabilmesinin önünde büyük engel teskil etmekte, riski göze alamadığından bu durumu kabullenmektedir. Bu iki durumun birbirini etkilemekte ve çoğu zaman birarada görülmektedir. Kişinin içinde bulunduğu depresif süreç kişiyi daha çok kaygı içerisinde sokabilir ya da kişi kaygılı bir süreç geçiriyorsa bu kişiyi daha çok depresif bir ruh hali içerisine sokabilir.. Kapıcı yaptığı araştırmada ilköğretim

---

<sup>168</sup> Taina Maarit Huurre, Erriki Juhani Komulainen, Hilevi Marita Aro, ***Social Support and Self-Esteem Among Adolescents With Visual Impairments***, Journal of Visual Impairments and Blindness, Vol,93, 1999, s.26-41.

<sup>169</sup> Gillian Turner, ***Peer Support and Young People's Health***, Journal of Adolescence, Vol, 22, 1999, s.567-575.

kademesindeki öğrencilerin karşılaştıkları zorbalık çeşitleri, ortaya çıkması, zorbalık türündeki sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyete bağlı farklılıklar ile benlik saygısı, depresyon, sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin% 40'ının “fiziksel,sözel, emosyonel ve cinsel eğilime” maruz kaldığını ve bu zorbalığın demografik değişkenlerden ziyade psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.<sup>170</sup> Ayrıca Bozkurt'un alanla ilgili yaptığı araştırma da depresyon ve anksiyete seviyelerini bazı sosyodemografik verilere göre incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kız öğrencilerin kaygı seviyeleri erkek öğrencilerden fazla olduğu görülmektedir. Öğrencilerin depresyon seviyelerinde, ebeveynlerin maddi durumlarına, ebeveynlerin davranışlarına, ebeveynlerin öğrencilerin başarılarını nasıl algıladıkları, istedikleri bölümü okuyup okumadıklarına ve bu alandan tatmin olma seviyelerine, psikolojik danışma hizmetinden istifade etme durumlarına göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Öğrencilerin depresyon seviyeleri ile sürekli kaygı seviyeleri arasında pozitif, sürekli kaygı düzeyleri ile yaşları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Yapılan araştırmanın önemli bulgularından birisi depresyon ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olmasıdır.<sup>171</sup>

Sosyal anksiyete ile eğitsel yeterlilik puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal anksiyete artarken eğitsel yeterlilik azalmaktadır. Sosyal anksiyete ile sosyal kabul puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal anksiyete artarken sosyal kabul azalmaktadır. Sosyal anksiyete ile fiziksel görünüm puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal anksiyete artarken fiziksel görünüm puanı azalmaktadır. Sosyal anksiyete ile fiziksel görünüm puanları arasında çok zayıf ve ters orantılı ilişki vardır. Kişilerin benlik algısı sosyal kaygının oluşmasında önemli olan etkenlerden biri olduğunu söyleyebiliriz. Benlik algısı kişinin kendi ile ilgili oluşturduğu olumlu veya olumsuz düşüncelerdir. Kişi bu düşüncelerle kendini sosyal bir ortama aitlik hissi oluşturabilir veya tam tersi kendini o sosyal ortandan uzaklaşmasına ve kaygının meydana gelmesinde de sebep olabilir. Kişilerin benlik algısının oluşumunda fiziksel görünüm, eğitim ve davranışlar önemli bir yer tutmaktadır. Bu davranış ve tutumlar sonucunda kişi kendini sosyal ortamda kabul görme çabası içerisine girebilir. Veya sahip olduğu sosyal kaygı neticesinde çekinik kalarak varolan becerilerini göstermekte onay almakta geri

<sup>170</sup>Emine Kapçı, *İlköğretim öğrencilerinin zorbalığa maruz kalma türünün ve sıklığının depresyon, kaygı ve benlik saygısıyla ilişkisi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 37(1), 2004, s.1-13.

<sup>171</sup>Nergüz Bozkurt, *Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler*, Eğitim ve Bilim, 29, (133), 2004, s.52-47.

planda kalabilir. Alanla ilgili Eriş ve arkadaşları yaptıkları çalışma da ergenlerin olumlu benlik algısı ve sosyal anksiyete seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmışlardır. Bununla beraber bazı sosyodemografik verilerde (cinsiyete, algılanan beden imajına, algılanan okul başarısına, okul dışında faaliyetlere katılma durumuna, arkadaş grubuna sahip olmalarına ve karşı cinsten özel bir arkadaşına sahip olma) ele alınmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre ergenlerin olumlu benlik algısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Cinsiyete göre benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı görülmüştür. Algılanan beden imajına göre, benlik saygısı ve genel sosyal kaygı düzeyi ile sosyal kaygı alt ölçeklerine, farklı toplumsal kaçınma seviyeleri, eleştiri hakkındaki endişe ve değersizlik duygusu nedeniyle ulaşılmıştır. Algılanan okul başarısı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Okul dışı faaliyetlerde aktif olmaya göre genel sosyal kaygı düzeyi ile sosyal kaygının alt boyutlarından sosyal kaçınma ve eleştirilme kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sosyal kaçınma ve değersizlik duygusu, bir grup arkadaşına sahip olma durumuna göre benlik saygısı ve genel sosyal kaygı alt ölçeklerinden farklılık göstermektedir.<sup>172</sup> Alanla ilgili yapılan bir diğer araştırma da Erözkan üniversite öğrencilerinin ret duyarlılıklarını ve sosyal kaygı düzeylerini, kişiler arası ilişkilerde yaşanan sorunlar bağlamında cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve ebeveyn tutumları açısından incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre reddedilmeye duyarlılık üzerinde cinsiyetler ve ebeveyn tutumları arasında; sosyal kaygıya ilişkin “sosyal kaçınma”, “eleştirilme kaygısı” ve “bireysel değersizlik” alt boyutları üzerinde cinsiyetler ve sosyo-ekonomik düzeyler arasında, “eleştirilme kaygısı” ve “bireysel değersizlik” alt boyutları üzerinde ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.<sup>173</sup>

Depresyon ile eğitsel yeterlilik puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Depresyon artarken eğitsel yeterlilik azalmaktadır. Depresyon ile sosyal kabul puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Depresyon artarken sosyal kabul azalmaktadır. Depresyon ile atletik yeterlilik puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Depresyon artarken atletik yeterlilik azalmaktadır. Depresyon ile fiziksel görünüm puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Depresyon artarken fiziksel görünüm azalmaktadır. Depresyon ile

<sup>172</sup>Yasemin Eriş, F. Ebru İkiz, *Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri*, *Turkish Studies*, 8.6, 2013, s.179-193.

<sup>173</sup>Atılğan Erözkan, *Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları İle Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1.17, 2007, s.225-240.

davranışsal yönetim puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Depresyon artarken Davranışsal Yönetim azalmaktadır. Depresyonu kişilerin olumsuz benlik algılarının sonucu meydana gelen bir durum olarak değerlendirebiliriz. Çocuğun fiziksel veya duygusal olarak istismar veya ihmal edildiği ortamda bu tip bir benlik algısının oluşmasını bekleyebiliriz. O yaş döneminde ki çocukların artık fiziksel görünümüyle ilgili de değişiklikler meydana geldiğinden dolayı bu da çocukların depresyon seviyelerini etkilediğini düşünebiliriz. Bu durum çocuklar üzerinde umutsuz, negatif ve depresif bir hal içine sokabilir. Özmen ve arkadaşları yaptıkları çalışmada ergenlerdeki umutsuzluk düzeyini sosyodemografik değişkenler ile depresyon ve olumlu benlik algısı arasında bir ilişki olup olmadığını saptamaya çalışmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre her ne kadar ergenlerin gelecekle ilgili umutlu olsalarda, umutsuz olanların oranında yüksek olduğu ve sosyo ekonomik düzeyi düşük ailelerin çocuklarının gelecekle ilgili daha umutsuz olduğunu saptanmıştır. Sonuçlara göre umutsuzluk, sağlık uzmanları tarafından tanınması gereken göstergelerden biridir ve öznel iyi oluşu belirlemede önemli olabilir.<sup>174</sup> Karakaya ve arkadaşları alanla ilgili yaptıkları araştırma da, profesyonel çocuk yüzücülerin depresyon düzeyleri ile sporla uğraşmayan çocukların depresyon düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre yüzücülerin benlik saygısı ortalama puanları kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek, depresyon puanları ise daha düşük bulunmuştur.<sup>175</sup>

Bağlanma kaygısı ile sosyal anksiyete, depresyon, eğitsel yeterlilik, sosyal kabul, atletik yeterlilik, fiziksel görünüm, davranışsal yönetim alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler göstermektedir. Bağlanma kaygısı sosyal anksiyete, depresyon, eğitsel yeterlilik, sosyal kabul, atletik yeterlilik, fiziksel görünüm, davranışsal yönetim alt boyutları yordamaktadır. Bağlanma kaygısı olan bireylerde sosyal anksiyete, depresyon gibi durumları beraberinde görebiliriz. Çevresel veya ailesel faktörler sonucu oluşan olumsuz benlik algısı sonucunda kişilerde bağlanma kaygısı meydana gelebilir. Bunun yanı sıra bağlanma kaygısı sonucu kişi kendini sosyal ortamdaki uzaklaştırabilir ve sosyal anksiyetenin oluşmasına zemin hazırlamış olur. Bunun sonucunda kişiler depresif bir durum içerisinde olabilirler. Alanla ilgili Erözkan yaptığı araştırma da, lise öğrencilerinde bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeyleri ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre yalnızlık üzerinde sınıf düzeyleri

---

<sup>174</sup>Dilek Özmen vd., *Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler*, *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 9.1, 2008, s.8-15.

<sup>175</sup>Şık Karakaya,, Ayşen Coşkun, and Belma Ağaoğlu, *Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi*, *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 7.3, 2006, s.162-166.



arasında farklılığa rastlanmıştır. Yapılan ranj testinde sınıflar ve yaşlar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.<sup>176</sup> Ayaz ve arkadaşları yaptıkları somatoform bozukluk tanısı konan gençlerin anksiyete seviyeleri ve annelerinin anksiyete seviyeleri ve bağlanma tipleri ve aile içi ilişkileri araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre somatoform bozukluğu olan gençlerin stresin üstesinden gelebilme yetilerinin düşük olduğu ve olaylara uygun tepkiler veremedikleri bilinmektedir. Gençlerin ve annelerinin daha anksiyeteli bir durum içerisinde olmaları, aile içi ilişkilerde problemler oluşturduğu ya da annelerinin güvensiz bağlanması gençlerin tepkilerini etkileyerek somatoform bozukluğun oluşmasına katkıda bulunmaktadır.<sup>177</sup>

Yaş durumuna göre bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Kişilerin yalnızlık düzeyleri bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması üzerinde oldukça etkili olabileceğini söyleyebiliriz. Kişiler ne kadar yalnız kalırlarsa sosyal ortamlardan kaçınmaya başlar ve bu durumda kişilerarası iletişim kurmakta da problemler oluşmaya başlar. Bu durumda kişiler de bağlanma kaygısı ve bağlanmada kaçınma meydana gelebilir. Erözkan yaptığı araştırma da, lise öğrencilerinde bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre yalnızlık üzerinde sınıf düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır. Yapılan ranj testinde sınıflar ve yaşlar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.<sup>178</sup> Ancak bu durum 13-14 yaş grubunda ki ergenlik döneminde ki bireylerde farklılık gösterebilir. O yaşta ki çocuklar genellikle kimlik arayışı içinde olduklarından bir grup içerisinde yer alma hissi duyarlar. Bu gruplar genelde arkadaş çevresinden oluşsa da yakın akrabalarından da meydana gelebilir. Kendini ispatlama çabasında olan bu yaş grubundaki gençler gruba bağlı kalmak için kendilerini gösterme ihtiyacı hissederler. Bundan dolayı 13-14 yaş grubu aynı ergenlik dönemi içerisinde bulunduğundan o dönemdeki bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınma özelliklerini paylaşmaktadırlar. Bundan dolayı sonuçların bir birlerine yakın çıktığını düşünebiliriz. Ayaz ve arkadaşları yaptıkları çalışmada somatoform bozukluk tanısı konan gençlerin anksiyete (belirsiz betimsel isteksizlik) seviyeleri ve annelerinin anksiyete seviyeleri ve bağlanma tipleri ve aile içi ilişkileri araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre somatoform bozukluğu olan gençlerin stresin üstesinden gelebilme yetilerinin düşük olduğu ve olaylara uygun tepkiler veremedikleri bilinmektedir.

<sup>176</sup>Erözkan, a.g.e.s.225-240.

<sup>177</sup>Ayaz vd., a.g.e., s.121-8.

<sup>178</sup>Atılğan Erözkan, *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4.2, 2004, s.156-165.

Gençlerin ve annelerinin daha anksiyeteli bir durum içerisinde olmaları, aile içi ilişkilerde problemler oluşturduğu ya da annelerinin güvensiz bağlanması gençlerin tepkilerini etkileyerek somatoform bozukluğun oluşmasına katkı sağlamış olabilir.<sup>179</sup> Yaş durumu ile sosyal anksiyete arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Sosyal anksiyete kişilerin sosyal ortama girmekten kaçınması, girdiği anda ise yoğun kaygı hissetmesi durumunda meydana gelen bir durumdur. 13-14 yaş grubundaki çocukların aynı seviyede sosyal kaygıya sahip olmanın sebeplerinden biri yaş farkının fazla olmaması olarak gösterebiliriz. Yani 13-14 yaş grubunun aynı ergenlik döneminde olmasının da etkisiyle sahip olabilecekleri sosyal ortamlarında benzer olabileceğini düşünebiliriz. Bu durumda bu yaş grubundaki bireyler arasında sosyal anksiyete farklılığının bir birine yakın olabileceğini söyleyebiliriz. Ayrıca o yaş grubunun benzer arkadaş ortamına sahip olması, yakın kaygı düzeyine sahip olmasında etkili olduğunu düşünebiliriz. Alanla ilgili Günay ve arkadaşlarının yaptıkları çalışma da lise son sınıfa giden öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ve çeşitli sebeplerin kaygı seviyelerine olan etkisini saptamayı hedeflemiştir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin kendi sağlığı, aile üyeleri ve arkadaşları ile ilişkileri ve geleceğin beklentileri hakkındaki kaygıları, kaygı düzeyini etkileyebilir olduğu görülmüştür.<sup>180</sup> Ancak bu dönemde kulak ardı edilmiş sosyal kaygılar ileriki yaş dönemlerinde farklı boyutlarda ve farklı seviye, şiddetlerde karşımıza çıkabilir. Gültekin ve arkadaşları üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışma da sosyal fobinin yaygınlığı, yatkınlık oluşturan risk etmenlerini ve beraberindeki madde kullanımının saptanması; sosyal kaygının kişilik gelişim sürecinin, yaşamdan tatmin olmayı ve akademik başarıyı nasıl etkilediği araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre uzun yıllardır ihmal edilen sosyal fobi, üniversite öğrencilerinde çok yaygın olan ve kimliğini geliştirme sürecini ve yaşam kalitesini etkileyen bir hastalıktır.<sup>181</sup> Yaş Durumuna göre eğitsel yeterlilik, sosyal kabul, atletik yeterlilik, fiziksel görünüm, davranışsal yönetim alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. 13-14 yaş grubundaki öğrenciler ortak özelliklerinden biri de kendilerini bir gruba ait hissetmesidir. Gruba dâhil olmak için dış görünüşlerini değiştirebilir, davranışlarını ve konuşma biçimlerini gruba göre şekillendirebilirler.

---

<sup>179</sup>Ayşe Burcu Ayaz vd., *Gençlerdeki somatoform bozukluklarda kaygı düzeyi, annenin bağlanma biçimi ve aile işlevselliği*, *Klinik Psikiyatri* 15, 2012, s.121-8.

<sup>180</sup>Osman Günay vd., *Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Durumluk Ve Sürekli Anksiyete Düzeyini Etkileyen Faktörler*, 2008, s.77-83.

<sup>181</sup>Bülent Kadri Gültekin, Ferhan Dereboy, *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi*, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22.3, 2011, s.150-157.

Burada kişiler sosyal kabul arayışındadırlar. Sosyal kabul ararken atletik yeterlilik, fiziksel görünüm ve davranışsal boyutlar önemli birer etkendirler. Demir ve arkadaşları, alanla ilgi yaptıkları çalışma da dostluk becerileri geliştirmek için yapılandırılmış, amaç odaklı grup rehberliği programının amacı, ergenlerin sosyal kabul düzeylerinin ve sosyometrik statünün etkisini araştırmışlardır. Elde edilen bulgulara göre, deney grubundaki öğrencilerin sosyal kabul düzeylerinin arttığını ve sosyometrik statülerinde olumlu yönde eğilimler gösterdiği görülmüştür.<sup>182</sup> Bu araştırmaya göre çevresel faktörün kişilerde ki sosyal yetkinliğin etkili olduğunu göstermiştir. Örneklem grubu farklı olsa da kişiler çevresinden sosyal destek aldıkça sosyal kabul seviyelerinin de buna oranla etkilenebileceğini düşünebiliriz. Alanla ilgili yapılan bir diğer çalışma da Arslan ve ark., ergenlerin sosyal yetkinlik ve algılanan sosyal desteklerini saptamayı hedeflemişlerdir.. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre sosyal yeterliliğin arkadaşlar, aileler ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca akran, ebeveyn ve öğretmenden algılanan sosyal desteğin, sosyal yetkinliği anlamlı düzeyde etki ettiği saptanmıştır.<sup>183</sup>

Yaş durumuna göre depresyon da anlamlı farklılık bulunmuştur. 14 yaşındaki çocuklarda depresyon 13 yaşındakilerden yüksek çıkmıştır. Değişen eğitim sistemiyle beraber öğrenciler bir belirsizlik içerisinde. Ayrıca bu yaşlar ortaöğretimden liseye geçiş süreci olduğundan bu dönemde kişilerin karşılaşacakları problemler, farklı bir eğitim ortamına girecek olmaları, lise yerleştirme sınavlarına hazırlanıyor olmaları, öğrenciler üzerinde bazı olumsuz etkilere sebep olabilir. Bunlardan yaygın olanlardan biride depresyondur. Öğrencilerin bu belirsizlik ile beraber kaygılı bir süreç içerisine girmeleri, depresyonun meydana gelme olasılığını arttırabilir hatta şiddeti üzerinde bile etkisi olabilir. Alanla ilgili Ören ve arkadaşları, yaptıkları çalışma da lise öğrencilerinin depresyon düzeylerini cinsiyet ve sınıf değişkenleri ile araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öğrencilerin orta ve ciddi düzeyde depresyonda olduğunu göstermiştir. Ayrıca kız ve erkek öğrenciler arasında depresyon düzeyi açısından anlamlı farklılık saptanmamıştır. Sınıf düzeyi açısından 3. sınıftaki öğrencilerin depresyon düzeyleri 1. ve 2. sınıftakilere göre anlamlı düzeyde yüksek

---

<sup>182</sup>Sezai Demir, Alim Kaya, *Grup rehberliği programının ergenlerin sosyal kabul düzeyleri ve sosyometrik statülerine etkisi, İlköğretim Online*, 7.1, 2008, s.128-136.

<sup>183</sup>Zeliha Traş, Emel Arslan, *Ergenlerde sosyal yetkinliğin, algılanan sosyal destek açısından incelenmesi, İlköğretim Online*, 12.4, 2013, s.113-138.

bulunmuştur.<sup>184</sup> Ayrıca alanla ilgili Türkleş ve arkadaşları lise öğrencilerindeki depresyon düzeyini ve depresyon düzeyini etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre 126 öğrenci de depresyon bulunmuştur. Depresyon ile anlamlı düzeyde ilişkili olan faktörler, öğrencilerin yalnız hissetmeleri, kendilerine güvenememesi, kendi cinsiyetleri ve karşı cinsleriyle arkadaş olmamadaki zorlukları, duygularını ifade etme güçlüğü, sigara, alkol ve kronik sağlık sorunları olduğu görülmüştür.<sup>185</sup> Ayrıca yakın ilişkilerinde kaygılı bağlanma tarzı gösteren bireylerde depresyon ve kaygı belirtileri daha yüksek oranda bulunduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Aktay yaptığı çalışmada güvensiz bağlanma stilinin yüksek depresyon düzeyleriyle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ergenler üzerinde yapılan araştırmada ergenlerin yaklaşık dörtte biri (%27,1) güvensiz bağlanmaya sahiptir. Güvenli bağlanan ergenlerde anksiyete ve depresyon puanları düşükken, kaygılı (saplantılı) bağlananların ise anksiyete ve depresyon puanları yüksek bulunmuştur.

---

<sup>184</sup>Nihal Ören, Başaran Gençdoğan, *Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15.1, 2007, s.85-92.

<sup>185</sup>Serpil Türkleş, Rabia Hacıhasanoğlu, Serap Çapar, *Lise öğrencilerinde depresyon düzeyi ve etkileyen faktörlerin incelenmesi*, *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 11.2, 2008, s.18-26.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmalarında gösterdiği gibi bağlanma teorisi bize anne/bakım veren-çocuk arasındaki ilişkinin mahiyetinin bireyin kendini ve çevreyi nasıl değerlendireceğiyle ilgili temel oluşturduğunu göstermektedir. Erken çocukluk dönemindeki yaşantılar bireyin gelecekle ilgili yaşantıların tümünü etkilemektedir. Ailenin bu bakımı en nitelikli şekilde vermesiyle ilgili yeterli derecede hazırlıklı olmama, birtakım sınırlayıcı etkenler kendi ve çevreyle ilgili algılarını negatif etkilemekte, güvensiz ortamda büyüyen çocukların yaşamla ilgili baş etme becerileri düşük olmakta buna bağlı olarak ortaokul son sınıf öğrencileri çeşitli psikopatojilere sahip olabilmektedirler.0-2 yaş arasındaki bağlanmadaki kaygılı bağlanma stilleri gelecek yaşamda da benlik algılarını düşürmekte, sosyal anksiyete oluşturmakta, depresyona neden olabilmektedir.

### Ailelere Öneriler

1. Çocuk için kritik evrelerde ihtiyaçlarının klasik görüşün dışında geciktirilmeden yapılması, bakımın sürekliliği, kaygılı bağlanmanın önüne geçmedeki etkisi yaygınlaştırılabilir.Aile içerisinde yetersizlik duygularının yaşatılmaması, olumsuz negatif uyarılar yerine olumlu davranışların pekiştirilmesi, yanlış yapma hakkının sürekli olabileceği, yapılan yanlışlarda kızgın bir ebeveynle değil kuşatan kollayan deneyimlemesine izin verip çıkarımlarda bulunan bir ebeveynle karşılaşmasının sağlanması, kendini keşfedebileceği oranda sınırlar koyulması sağlanabilir.
2. Bakım vermede çocukla ilişkide çocuk tarafından tahmin edilebilir tutarlı davranışlar göstermenin, güvenli bağlanmadaki etkisi ile ilgili uygulamalı çalışmalar yapılabilir.Ailelerin dış dünyadaki tehlikelerden koruma amaçlı yaptıkları tedbir amaçlı kaygı yüklü söylemlerin çocuklar üzerindeki tahribatı görmeleri daha uyumlu davranışlar sergilemelerinde yarar sağlayabilir.
3. Aileleri tarafından ,bireylerin olumlu benlik algıları için yeteneklerini keşfetmeleri için olanaklar sunulabilir.Anne babaların çocuğun kendisiyle ilgili bilişlerindeki etkisi önemlidir. Çocuklarının gelecekteki duygu durumunu ve psikolojik gelişimini düşünmeleri ve buna göre hareket etmeleri çocuğun hem psikolojik gelişimini hem de duygu durumunu olumlu yönde etkileyebilir..
- 4.Çocuğun benlik saygısının pozitif gelişimi için; çocuğun herhangi bir koşul olmaksızın sevgi içinde büyümesi, pozitif tutumlarda ödüllendirilmesi, kabul görmesi, onun yaşına uygun sorumluluklar verilmesi yararlı olabilir.

5.Okul yıllarında karşılaşacağı zorluklarla ilgili yeterince hazırlıklı olması sağlanabilir, okul yıllarındaki benlik algılarıyla ilgili zayıflamanın önüne geçilebilir. Çevresinden ve ailesinden yeterli desteği alamadıkları takdirde, pozitif benlik algısının belirgin gerilemesinin sık yaşandığı bu durumun önüne geçmek içinde daha özenli olması gereklidir.

6.Çocuğu sosyal anksiyeteden koruyabilmek için; bakım verenin çocuğun yapabileceği şeylere izin vermesi, alanını daraltmaması, kendi ilişkisel sorunlarını, eksiklik veya korkuları çocuğa aktararak modellemesinin önüne geçilmesi sağlanabilir

7. Ebeveynlerin çocukla geçirdiği nitelikli birlikteliğin sosyal ve duygusal gelişimde oluşturduğu olumlu etkilerini farketmeleri sağlanabilir.Çocuğun yapabildiğini düşündüğü şeylerde ve yapmaya çalıştığı şeylerde desteklenmesi de çocuğun benlik saygısına olumlu olarak önemli bir katkı sağlayabilir.

8.Aileleri tarafından ,bireylerin olumlu benlik algıları için yeteneklerini keşfetmeleri için olanaklar sunulabilir.

9.Ailenin kendisiyle veya çocuğuyla ilgili güçlüklerinin farkına varması bu konuda yardım alması önerilebilir.

### **Uzmanlara Öneriler**

1.Güvenli bağlanmanın önemine binaen daha sonra çıkan semptomları tedavi yerine önleyici çalışmalara ağırlık verilebilir.

2.Çocuk sahibi olmak isteyen bireyler için kontrollerinin yapıldığı hastane veya polikliniklerde ilgili profesyonelce güvenli bağlanma eğitimleri verilebilir, atölyeler yapılabilir.

3.Erken çocukluk döneminde çocuktan veya aileden kaynaklı güçlüklerde güvenli bağlanmayı engelleyen durumların tesbitinde anaokulu ilkokul ve sonrasında okuldaki pedagog veya psikologların aileye sağlıklı bağlanmayla ilgili yönlendirme veya bilgilendirme yapılabilir.

4.Erken çocukluk döneminde güvenli bağlanmanın temeli olan tutarlılık konusunda görsel yayın organları daha etkin kullanılmak için seminerler yerine flaş görseller, kamu spotları kullanılabilir.

5.Okula başlangıçta yeterince donanımlı olabilmesi için ilave hazırlık çalışmalar yapılabilir.

6.Okul öğrencilere başarı duygusunu hissettiren, kendilerini sosyal, sportif, kültürel gibi farklı alanlarda da ifade etme imkânı veren bir yer olmalıdır. Öğretmenler öğrencilerini, destekleyerek, cesaretlendirerek başarı duygusunu tatmaları için olanaklar sunabilir.

7.Özellikle çalışan anneler için; sık bakıcı değiştiren ailelerde bu durumun kaygılı bağlanmaya neden olma ihtimaline bağlı olarak anne adaylarının çocuğun kritik evrelerinde çocuğuna bakabilmesi için teşvik edici yollar geliştirilebilir.

8.Çocuk esirgeme kurumlarında bakım verenin sürekli değişmesi ve çocuğun ihtiyacına hemen cevap veremeyişinin çocuğun fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimine olumsuz etkileriyle ilgili daha farklı yöntemler arayışı içine girilebilir.



## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

- ADNAN Erkuş, Psikolojik Terimler Sözlüğü, Emel Matbaacılık, Ankara,1994.
- ADNAN Kulaksızoğlu: Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul,2001
- American Psychiatric Association, Diagnostic and statistical manual of mental disorders Washington, DC: Author, 2000.
- American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Washington, DC: American Psychiatric Association, 2013.
- BECK Aaron, EMERY Garry, Greenberg Ruth, Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York: Basic Books, 1985.
- BOWLBY John, A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory. London, Routledge, 1988
- BOWLBY John, Attachmentand loss: Vol. 2, Separation. New York: Basic Books, 1973.
- CARVER Charles, SCHELER Michael, Perspectives on Personality, New York: Allynand Bacon Inc., 1988.
- CİCCHETTİ Dante, COHEN Donald, Manual of Developmental Psychopathology. New York: Wiley, 1995.
- CLARK David, A cognitive perspective on social phobia. In R. Crozier, & L. E. Alden (Eds.). International handbook of social anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness. Kingdom Chichester, UK: Wiley, 2001.
- CLARK David, WELLS Adrian, A cognitive model of social phobia. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment. New York: Guilford, 1995.
- CLİFFORD Morgan, Psikolojiye Giriş: Ders Kitabı. Çev. H.Ü. Psikoloji Bölümü. Yayın sorumlusu: Sirel Karakaş. Meteksan, Ankara, 1991.
- COTTON Nancy, A developmental model of self-esteemregulation. New York, Direction in Psychiatry Yol 5, 1985.



- EDER Rebecca, MANGELSDORF Sarah, The emotional basis of early personality development: Implications for the self concept, Handbook of Personality Psychology, 1997.
- ELLIS Albert, DRYDEN Windy, The practice of rational emotive behavior therapy (2nd Ed.). New York: Springer, 1997.
- EMERY Gary, TRACY Nathan, Theoretical issues in the cognitive-behavioral treatment of anxiety disorders. In L. Michelson & L. M. Ascher (Eds.), Anxiety and Stress Disorders: Cognitive-Behavioral Assessment and Treatment. New York: The Guildford Press, 1987.
- GÜLEÇ Cengiz, Psikiyatri'nin ABC'si. 2. Baskı. Say Yayınları, İstanbul, 2009,
- GÜNAY Osman, Öncel Ümit Niyazi, Erdoğan Üzeyir, Güneri Erhan, Tendoğan Meltem, Uğur Arzu, Başaran Osman Umur, Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Durumluk Ve Sürekli Anksiyete Düzeyini Etkileyen Faktörler, 2008.
- HARTER Susan, The Development of the Self-Esteem, Handbook of Child Psychology: Social and Personality Development. In M. Hetherington (ed.). New York, 1983.
- HARTER Susan, *Self-perception profile for adolescents*. University of Denver, 1988.
- INGRAM Rick, PRICE Joseph, Vulnerability to psychopathology: Risk across the lifespan. New York: Guilford Press, 2001.
- JERSILD Arthur, Gençlik psikolojisi (N. Özgür çevirisi). Eko Matbaası, İstanbul, 1963.
- JOSEPH ROGER, The Right Brain and the Unconscious Discovering the Stranger Within, Plenum Press, New York, 1992.
- KAREN Robert, Becoming attached, Oxford University Press, New York, 1998
- KOHUT Heinz, The analysis of the self. International Universities Press, New York, 1971.
- KOVACS Maria, Rating scales to assess depression in school-aged children, *Acta Paedopsychiatrica: International Journal of Child & Adolescent Psychiatry*, 1981.

- KÖKNEL Özcan, Ruhsal Çöküntü: Depresyon, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 6.Baskı, 2005.
- MELAİNE Klein, The selected melanie klein, (ed.) J Mitchell, Penguin, London,1986.
- MOWRER Orval, Learning Theory and Behavior. Wiley, New York, 1960
- NURAN Hortaçsu, İnsan İlişkileri, İmge Kitapevi, Ankara, 1991.
- OFFER Daniel, OSTROV Eric, HowardKennethIrwin, TheAdolescent: A Psychological Self-Portrait, Basic Books, New York, 1981.
- OKTAY Ayla, Yaşamın Sihirli Yılları Okul Öncesi Dönem, Epsilon yayınları, İstanbul, 1999.
- OLLENDİCK Thomas, BYRD Devin, Anxiety disorders. In: Michel Harsen, Vincent B. Van Hasselt (Eds) Advanced Abnormal Psychology, New York, 2001.
- ORHAN Öztürk, Ruh sağlığı ve bozuklukları, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara, 2002.
- POPE Alice, MCHALE Susan, Self-Esteem Enhancement with Children and Adolescents, New York: Pergamon Press, 1988.
- SCANLAN Tara Kost, Social Evaluation: A KeyDevelopmental Element in theCompetitionProcess,Children in Sport: A ContemporarayAnthology.In R.A. Magill, M.J.Ash, F.L.Smoll, (eds).,Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1982.
- SPACHE George, SPACHE Evelyn, Reading In The Elementary School, U.S.A: Allynand Bacon, 1986.
- TURNER Gillian, Peer Support and Young People's Health", Journal of Adolescence, Vol: 22, 1999.
- TÜRKLEŞ Serpil, Rabia Hacıhasanoğlu, Serap Çapar, Lise öğrencilerinde depresyon düzeyi ve etkileyen faktörlerin incelenmesi, *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences* 11.2, 2008.
- USTUN Bedirhan, Ayuso-Mateos Jose, Chatterji Somnath, Global burden of depressive disorder in the year 2000. Br J Psychiatry,2004,
- ÜNAL Sühayla, ÖZCAN Erkan, Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2000.

- WELLS Edward, MARWELL Gerard, Self-Esteem: Its Conceptualization and Measurement. Beverly Hills, Sage Publications Inc., 1976
- WIGFIELD Allan, Development Between The Ages of 11 and 25. D. Berliner R. Calfee,(Ed.), Handbook Of Educational Psychology, New York: Macmillan, 1996.
- WIGLE Stanley, DEMOULIN Donald, Inclusion in a General Setting and Self Concept, 1995.
- WILLIAMS Nancy, REARDON John, Murray Kathleen, Cole Thomas, Anxiety disorders: a developmental vulnerability stress perspective. In: B. L. Hankin, & J. R. Z. Abela (Eds.), Development of psychopathology: a vulnerability-stress perspective. Sage Publications, 2005.
- WOOLFOLKANITA, Educational Psychology, Allyn and Bacon; U.S.A., 1998.

## **MAKALELER**

- AINSWORTH Marry, The personal origins of attachment theory. An interview with Mary Salter Ainsworth. Interview by Peter L. Rudnytsky. Psychoanal Study Child, 52, 1997.
- AKIN Ahmet, Okan BİLGİN, AKIN Ümran, Aile İçi Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeğinin Kısa Formu: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması *UHBAB*, 12, 2015.
- ANTONY Martin, David, Specific phobias. In D. H. Barlow (Ed.), Anxiety and its disorders New York: Guilford, 2002.
- AYAZ Ayşe Burcu, Ayaz Muhammed, Fiş Perdahlı Neşe, Güler Ayşegül Selcen, Gençlerdeki somatorform bozukluklarda kaygı düzeyi, annenin bağlanma biçimi ve aile işlevselliği, *Klinik Psikiyatri* 15, 2012.
- BARLOW David, True alarms, false alarms, and learned anxiety. In D.H. Barlow (Ed.), Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic, New York: Guilford Press, 2002.
- BARLOW David, Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55, 2000.
- BARTHOLOMEW Kim, Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 1990.

- BARTHOLOMEW Kim, HOROWITZ Leonard, Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 1991.
- BECK Aaron, Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects. Hoeber.1972.
- BELL Silvia, AINSWORTH Marry, Infant crying and maternal responsiveness, *Child Development*, 43, 1972.
- BERMAN Robert, Schneier Franklin, Symptomatology and diagnosis of social anxiety disorder. In B. Bandelow & D. J. Stein (Eds.), *Social anxiety disorder*. New York: Marcel Dekker, 2004.
- BOWLBY John, The nature of the child's tie to his mother, *The International journal of psycho-analysis* 39 1958, s.350.
- BOZKURT Nergüz, Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 2004
- BROWN Jacob, Mann Leon, Decision-making competence and self-esteem: A comparison of parents and adolescents. *J Adolesc*, 14,1991.
- CARRIGAN Maureen, Randall Carrie, Self-medication in social phobia. A review of the alcohol literature. *Addictive Behaviors*, 28(2), 2003.
- CARVER Charles, Scheier Micheal, *Perspectives on psychology*, Cambridge University Press, 1998.
- CİMİLLİ Can, Depresyonda sosyal ve kültürel etmenler. *Duygudurum Dizisi*, 4, 2001.
- CİNDY Hazan, SHAVER Philip, Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol*, 52, 1987,
- COATES Susan, John BOWLBY, MARGARET S. Mahler: their lives and theories. *J Am Psychoanal Assoc*, 52(2), 2004,
- ÇETİNKAYA Selma, ARSLAN Seher, NUR Naim, ÖZDEMİR Deniz, DEMİR Ömer Faruk, SÜMER Haldun, Sivas il merkezinde sosyoekonomik düzeyi farklı üç ilköğretim okulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi." *Klinik Psikiyatri* 9, 2006.

- DEMİR Sezai, Kaya Alim, Grup rehberliği programının ergenlerin sosyal kabul düzeyleri ve sosyometrik statülerine etkisi." *İlköğretim Online* 7.1, 2008.
- DEMOULİN Donald, A Personalized Development Of Self-Concept For Beginning Readers. *Journal Of Education*, 120 (1), 1999.
- DEMOULİN Donald, Developing Positive Neuro-Associations And Self-Concept Throught A Personelized Reading Program For Kinder gartners. *Reading İmprovement H.W. Wilson, Educ.*,33(1), 1997.
- DEMOULİN Donald, DevelopingPositiveNeuro-AssociationsAnd Self-ConceptThrought A Personelized Reading Program ForKindergartners. *Reading İmprovement H.W. Wilson, Educ.*,33(1), 1997.
- DOĞAN Orhan, Depresyonun epidemiyolojisi. *Duygudurum Dizisi* 1, 2000.
- DWYER Kathleen, The meaning and measurement of attachment in middle and late childhood. *Human Development*, 48, 2005.
- ERİŞ, Yasemin, F. Ebru İkiz. "Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri." *Turkish Studies* 8.6, 2013.
- ERÖZKAN Atılğan, Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 4.2, 2004.
- ERÖZKAN Atılğan, Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlıkları İle Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 1.17, 2007.
- FEHM Lydia, PELİSSOLO Antonie, FURMARK Tomas, Wittchen Hans Ulrich, Size and burden of social phobia in Europe. *European Neuro psychopharmacology*, 15, 2005.
- FİLHO Alaor Santos, HETEM Luiz Alberto, FERRARİ Maria Cecilia, TRZESNÍAK Clarissa, Martín-Santos Rocio, BORDUQUÍ T., CRİPPA Jose Alexandre, Social anxiety disorder: what are we losing with the current diagnostic criteria? *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 121(3), 2010.

- FRALEY Chris, SHAVER Philip, Adult romantic attachment. Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 2000.
- GANDER Martin, GARDİNER Harry, Çocuk ve Ergen Gelişimi, İmge Kitabevi, Ankara, 2001.
- GEWİRTZ Jacob, NOGUERAS Martha Pelaez, Skinner's legacy to human infant behavior and development. *Am Psychol*, 11(47), 1992,
- GORDON Joshua, HEN Rene, Genetic approaches to the study of anxiety. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 2004.
- GRİLLON Christian, Startle reactivity and anxiety disorders: aversive conditioning, context, and neurobiology. *Biological Psychiatry*, 15, 2002.
- GÜLTEKİN Bülent Kadri, Dereboy Ferhan, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri, *Türk Psikiyatri Dergisi* 22.3, 2011.
- HELBİG-LANG Sylvia, Rush Silke, Lincoln Tanio, Emotion Regulation Difficulties in Social Anxiety Disorder and Their Specific Contributions to Anxious Responding. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 2015.
- HELLER Wendy, Nitschke Jack, Etienne Marci, Miller Gregory, Patterns of regional brain activity differentiate types of anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 1997.
- HETTEMA John, NEALE Michael, KENDLER Kenneth, A review and metaanalysis of the genetic epidemiology of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 2001.
- HOLMES Jeremy, John Bowlby & Attachment Theory, Routledge, 1997.
- HUURRE Taina Maarit, Komulainen Erriki Juhani, Aro Hilevi Marita, Social Support and Self-Esteem Among Adolescents With Visual Impairments, *Journal of Visual Impairments and Blindness*, Vol:93, 1999.
- KAPÇI Emine, İlköğretim öğrencilerinin zorbalığa maruz kalma türünün ve sıklığının depresyon, kaygı ve benlik saygısıyla ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(1), 2004.

- KAPLAN Harold , Sadock Benjamin, Grebb Jack, Synopsis of Psychiatry. Baltimore Maryland, 1994, s.161-165
- KARAKAYA, Işık, Ayşen Coşkun, and Belma Ağaoğlu, Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 7.3, 2006.
- KAYA Mine, GENÇ Metin, KAYA Burhanettin, PEHLİVAN Erkan, Prevalence of depressive symptoms, ways of coping, and related factors among medical school and health services higher education students. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 2007.
- KENNETH Rubin, LeMare LEE, LOLLİS Susan, Social withdrawal in adolescents. *Adolescent Development*, 1998, 63, 350-365
- KERNS, Kathryn, Attachment in middlechildhood. J. Cassidy ve P. R. Shaver, (Ed.), Handbook of attachment: Theory, research, andclinicalapplications (2. baskı) içinde, GuilfordPress, New York, 2008.
- KİM Jean, GORMAN Jack, The psychobiology of anxiety. *Clinical Neuroscience Research*,, 2005.
- KOVACS Maria, The children's depression inventory (CDI), *Psychopharmacol. Bull.* 21, 1985.
- LA GRECA Annette, WENDY L. Stone, Social anxiety scale for children-revised: Factor structure and concurrent validity." *Journal of Clinical Child Psychology* 22.1, 1993.
- LA GRECA Annette, DANDES Susan Kraslow, WİCKPatricia, SHAW Kimberly, WENDY Stone, Development of the Social Anxiety Scale for Children: Reliability and concurrent validity, *Journal of Clinical Child Psychology* 17.1, 1988.
- LANG Peter, BRADLEY Margaret, Cuthbert Bruce, Emotion, motivation, and anxiety: Brain mechanisms and psychophysiololgy. *Biological Psychiatry*,44, 1998.
- LARUDA Berk, Child Development, U.S.A: Allynand Bacon, 1997
- LAU Sing, SiU Carol, CHİK Maria, The Self-Concept Development of Chinese Primary School children: A Longitudinal Study. *Childhood: A Global Journal of Child Research*, 5(1), 1998.

- LOPEZ Frederick, GORMLEY Barbara, Stability and change in adult attachment style over the first-year college transition: Relations to self-confidence, coping and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 2002.
- MULLER Jacqueline, KOEN Liezl, STEIN, D. J., The spectrum of social anxiety disorders. In: B. Bandelow & D. J. Stein (Eds.). *Social anxiety disorder*. New York: Marcel Dekker, 2004..
- ÖNER Necla, Piers-Harris'in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği El Kitabı. Türk Psikologlar Derneği, 1996.
- ÖREN Nihal, Başaran Gençdoğan, Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi." *Kastamonu Eğitim Dergisi* 15.1, 2007.
- ÖY Belma, Çocuklar için depresyon ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi* 2.2, 1991.
- ÖZMEN Dilek, Dünder Pınar Erbay, Çetinkaya Aynur, Taşkın Oryal, Özmen Erol, Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler, *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 9.1, 2008.
- PEARSON Jane, COWAN Philip, COWAN Carolyn, COHN Deborah, Adult attachment and adult child-order parent relationships. *Am J Orthopsychiatry*, 4, 1993.
- PEHLİVANTÜRK, Berna, Otistik Bozukluğu Olan Çocuklarda Bağlanma, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15 (1), 2004.
- ROBINSON Kenneth, MOSS Howard, Patterns and determinants of maternal attachment, *Journal of Pediatrics*, 77, 1970.
- RUBLE Diane, Boggiano Ann, Feldman Nina, Leobl Judith, A Developmental Analysis of the Role of Social Comparison in Self Evaluation, *Developmental Psychology*, Vol:16, 1980.
- RUDOLPH Schaffer, Emerson PEGGY, *Monographs of the Society For Research in Child Development*, 29, 1964.
- SALMIVALLI Christina, KAUKIAINEN Leena, LAGERSPETZ Krismi, Self-Evaluated Self-Esteem, Peer Educated Self-Esteem and Defensive Egoism as Predictor of Adolescents Participation in Bullying Situation, *PSPB*, 25, 1999.



- SHAVER Philip, MİKULİNCER Mario, Attachment-related psychodynamics. *Attach Hum Dev*, 4(2), 2002.
- SHEPHERD Robin Marie, Edelman Robert, Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39,2005.
- SOYSAL Şebnem, ERGENEKON Ebru, EROĞLU D, Bebekleri tanı açısından yüksek-standart risk altında olan annelerin duygudurumlarının kısa süreli yardım grupları ile değerlendirilmesi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 8 (2), 2000.
- STINSON Frederick, DAWSON Deborah, CHOU Patricia, SMİTH Sharon, GOLDSTEİN Rise, RUAN June, GRANT Bridget, The epidemiology of DSM-IV specific phobia in the USA: results from the National Epidemiology Survey on Alcohol and Related Conditions. *Psychological Medicine*, 37, 2007.
- SÜMER Nebi, ANAFARTA-ŞENDAĞ, Meltem, Attachment to parents during middle childhood, self-perceptions, and anxiety. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24, 2009.
- SÜMER Nebi, GÜNGÖR Derya, Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 1999.
- SÜMER, Nebi, Derya Güngör, Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma, *Türk Psikoloji Dergisi* 14.43, 1999.
- TRAŞ Zeliha, Emel Arslan, Ergenlerde sosyal yetkinliğin, algılanan sosyal destek açısından incelenmesi, *İlköğretim Online*, 12.4, 2013.
- WILLIAMS David, NEİGHBORS Harold, Duygudurum Bozuklukları Üzerine Sosyal Bakış Açıları. Duygudurum bozukluklarının epidemiyolojisi. *Duygudurum Bozuklukları Temel Kitabı*. Eds: DJ Stein, DJ Kupfer, AF Schatzberg, Çeviri Editörü T Oral, İstanbul, (The American Psychiatric Publishing) Sigma Publishing, 2007.
- WINNICOTT Donald Woods, Oyun ve gerçeklik, Metis Ötekini Dinlemek Yayınları, 1998.

WITTCHEN Hans Ulrich, FEHM Lydia, Epidemiology and natural course of social fears and social phobia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108, 2003.

WITTCHEN Hans Ulrich, STEIN Murray, KESSLER Ronald, Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence, risk factors and co-morbidity. *Psychological Medicine*, 29,1999,.

YENİLMEZ, Kürşat, Nüket Özbey. "Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma." *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 19.2, 2006.

YÖRÜKOĞLU Atalay, *Gençlik Çağı*. 10. Basım, İstanbul: Özgür Yayınları, 1998.

YÖRÜKOĞLU Atalay, *Gençlik Çağı*. Ankara: Tisa Matbaası, 1985.

## TEZLER

AKÇAGÖZ Hilal, *Çalışan Kadınların, Benlik Kavramı İle Depresyon Durumunun İncelenmesi Benlik Kavramı Ve İdeal Benlik Kavramı Arasındaki Fark İle Depresyon Durumunun Değişkenler Açısından Belirlenmesi*, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, S. 20 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

BAĞ B., Atatürk Üniversitesinde hemşirelik ve ebelik eğitimi alan yüksekokullardaki öğrencilerin depresyona yatkınlığının araştırılması, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Erzurum, 1998 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

GÖKÇAKAN Nurcan, *Çeşitli Derecelerdeki Depresyonun Giderilmesinde Beck'in Bilişsel Terapisinin Etkliliğinin İncelenmesi*, *KTÜ, Sos. Bil. Ens., Trabzon*, 1997, s.21-45 **(Yayınlanmamış Doktora Tezi)**

KARAYAĞIZ Şaban, *Bipolar ve Unipolar Depresyonda Aleksitimi Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi*, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı, 2013 **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**.

KUZGUN Yıldız, Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi , Eğitim Enstitüsü, Ankara, 1972 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ODACI Hatice, Yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkinin incelenmesi, Karedeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, 1994 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ŞEKERCİOĞLU Güçlü, Çocuklar için benlik algısı profilinin uyarlanması ve faktör yapısının farklı değişkenlere göre eşitliğinin test edilmesi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2009, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ŞENER Savaş, TÜRKMEN Figen (1989) Yetiştirme Yurdundaki Çocuklarda Nesne Bağımlılığın İncelenmesi. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

UZDU Yasemin Serap, 18-60 Yaş Arası Sedef Hastalığı Tanısı Almış Bireylerin; Depresyon Ve Sosyal Kaygı Düzeyi İle 18-60 Yaş Arası Sedef Hastalığı Tanısı Almamış Bireylerin; Depresyon Ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Anabilim Dalı, İstanbul, s.15 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

## İNTERNET KAYNAĞI

<http://tr.wikipedia.org> (Erişim Tarihi: 20.09.2017)

## EKLER

## EK-A KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu soruları yanıtlarken sizin durumunuz için en uygun bilgiyi en kısa şekilde yazınız.

Göstereceğiniz ilgi ve tüm yardımlarınız için teşekkür ederiz.

1. Çocuğun Cinsiyeti : Kız Erkek
2. Çocuğun Doğum Tarihi : ( / / )
3. Kardeş Sayısı:
4. Ailede Kaçınca Çocuk Olduğu:
5. Annenin Yaşı :
6. Babanın Yaşı :
7. Anne Mesleği:
8. Baba Mesleği:
9. Anne Öğrenim Durumu :
10. Baba Öğrenim Durumu :
11. Sosyoekonomik Düzey :
12. Okul Öncesi Eğitime Devam Etme Süresi
13. Anne Sütü Alma Süresi:
14. Bebeklikte (ilk 2 yıl) ilk bakım veren kişi  
Anne( ) Babanne ( ) Anneanne( ) Diğer( )

### EK-B Aile İçi Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeği

Suggested citation: Akın, A., Bilgin, O., & Akın, U. (2015). Aile İçi Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeğinin Kısa Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. UHBAB Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi, 14, 12-21.

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Seçenekler 1'den (Bana hiç uygun değil) 7'ye (Bana tamamen uygun) doğru sıralanmaktadır.

1) Anne-babamın beni terk etmek isteyeceğinden endişe ederim.

1 2 3 4 5 6 7

2) Anne-babamın beni gerçekten sevmediğinden endişe ederim.

1 2 3 4 5 6 7

3) Anne-babamın, benim onları sevdiğim kadar beni sevmediğinden endişe ederim. 1 2 3 4 5 6 7

4) Anne-babama sevgimi gösterdiğimde, onların benim sevgime karşılık vermemelerinden korkarım.

1 2 3 4 5 6 7

5) Bazen anne-babamın bana karşı duygularının, herhangi bir neden yokken değiştiğini düşünürüm.

1 2 3 4 5 6 7

6) Anne-babama çok yakın olmak istediğimde, onların bundan hoşlanmayacağından korkarım.

1 2 3 4 5 6 7

7) Anne-babama iç dünyamda yaşadığım şeyleri anlatmayı sevmem.

1 2 3 4 5 6 7

8) Anne-babama kendimle ilgili çok şey anlatmaktan çekinirim.

1 2 3 4 5 6 7

9) Anne-babama çok yakın olmaktan çekinirim.

1 2 3 4 5 6 7

10) Anne-babamla sorun ve endişelerim hakkında sık sık konuşurum.

1 2 3 4 5 6 7

11) Kendimi kötü hissettiğimde anne-babamla konuşmak bana iyi gelir.

1 2 3 4 5 6 7

12) Neredeyse her şeyimi anne-babama anlatırım.

1 2 3 4 5 6 7

Bağlanma kaygısı: 1-6

Bağlanma kaçınması: 7-12

Ters: 10, 11, 12

Ölçek alt boyutlara göre puan vermektedir.

### EK-C Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili

1. Bazı çocuklar, okul etkinliklerinde çok iyi olduklarını düşünürler

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, kendilerine verilen okul etkinliklerini yapıp yapamayacakları konusunda endişelenirler.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

2. Bazı çocuklar için arkadaşlık kurmak zordur

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar için arkadaşlık kurmak oldukça kolaydır.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

3. Bazı çocuklar, her türlü sporu çok iyi yaparlar

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, konu spora gelince çok iyi olduklarını düşünmezler.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

4. Bazı çocuklar, görünüşlerinden memnundurlar

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, görünüşlerinden memnun değildir.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

5. Bazı çocuklar, davranış biçimlerinden çoğu zaman memnun değildir

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, davranış biçimlerinden genellikle memnundurlar.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

6. Bazı çocuklar, çoğu zaman kendilerinden memnun değildir

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, kendilerinden oldukça memnundurlar.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

7. Bazı çocuklar, yaşitları kadar akıllı olduklarını düşünürler

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA



Diğer çocuklar, yaşlıları kadar akıllı olduklarından emin değillerdir ve akıllı olup olmadıklarını merak ederler.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

8. Bazı çocukların çok sayıda arkadaşı vardır

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocukların pek fazla arkadaşı yoktur.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

9. Bazı çocuklar, sporda çok daha iyi (başarılı) olabilmeyi isterler

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, sporda zaten yeterince iyi (başarılı) olduklarını düşünürler.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

10. Bazı çocuklar, boylarından ve kilolarından memnundurlar

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, boylarının veya kilolarının farklı olmasını isterler.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

11. Bazı çocuklar, genellikle doğru olan şeyleri yaparlar

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, çoğu zaman doğru olan şeyleri yapmazlar.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

12. Bazı çocuklar, sürdürdükleri yaşam biçiminden memnun değillerdir

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, sürdürdükleri yaşam biçiminden memnundurlar.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

13. Bazı çocuklar, okul etkinliklerini bitirmekte oldukça yavaşlırlar

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, okul etkinliklerini çok çabuk bitirebilirler.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

14. Bazı çocuklar, daha çok arkadaşının olmasını isterler

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocukların zaten istedikleri kadar çok arkadaşı vardır.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

15. Bazı çocuklar, daha önce hiç denemedikleri yeni sporları hemen iyi yapabileceklerini düşünürler

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, daha önce hiç denemedikleri sporları iyi yapamayacaklarından çekinirler.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

16. Bazı çocuklar, vücutlarının farklı olmasını isterler

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, vücutlarını olduğu gibi severler.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

17. Bazı çocuklar, genellikle kendilerinden beklendiği gibi davranırlar

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, çoğu zaman kendilerinden beklendiği gibi davranmazlar.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

18. Bazı çocuklar, bir birey (kişi) olarak kendilerinden memnundurlar

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, çoğu zaman kendilerinden memnun değillerdir.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

19. Bazı çocuklar, öğrendikleri şeyleri çoğunlukla unuturlar

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, öğrendiklerini kolayca hatırlayabilirler.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

20. Bazı çocuklar, yapacakları şeyleri her zaman çok sayıda arkadaşı ile birlikte yaparlar

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, yapacakları şeyleri genellikle yalnız başlarına yaparlar.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

21. Bazı çocuklar, sporda diğer yaşlılarından daha iyi olduklarını düşünürler

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, yaşlıları kadar iyi oynayabileceklerini düşünmezler.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

22. Bazı çocuklar, fiziksel görünüşlerinin (nasıl göründüklerinin) farklı olmasını isterler

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, şu andaki fiziksel görünüşlerinden memnundurlar.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

23. Bazı çocuklar, yaptıklarından dolayı genellikle başlarını belaya sokarlar

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, genellikle başlarını belaya sokacak şeyler yapmazlar.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

24. Bazı çocuklar, kendileri gibi olmaktan memnundurlar

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, çoğunlukla başka biri gibi olmayı isterler.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

25. Bazı çocuklar, sınıf içi etkinliklerde çok iyidirler

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, sınıf içi etkinliklerde çok iyi değillerdir.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

26. Bazı çocuklar, daha çok sayıda yaşıtı tarafından sevilme isterler

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, zaten birçok yaşıtlarının kendilerini sevdiğini düşünürler.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

27. Bazı çocuklar, spor yapmak ve oyun oynamak yerine, genellikle kenarda durup seyrederek

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, sadece seyretmek yerine genellikle oynarlar.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

28. Bazı çocuklar, yüzlerinin veya saçlarının olduğundan farklı görünmesini isterler

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, yüzlerini ve saçlarını olduğu gibi severler.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

29. Bazı çocuklar, yapmamaları gereken şeyleri bildikleri halde yaparlar

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, yapmamaları gerektiğini bildikleri şeyleri hemen hemen hiç yapmazlar.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

30. Bazı çocuklar, şu andaki durumlarından çok mutludurlar

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, farklı olmayı isterler.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

31. Bazı çocuklar, okuldaki sorulara cevap bulmakta zorluk çekerler

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, hemen hemen her zaman cevapları bulabilirler.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

32. Bazı çocuklar, diğer yaşlıları arasında popülerdir (herkesçe tanınır)

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, çok popüler değillerdir.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

33. Bazı çocuklar, açık alanlarda oynanan yeni oyunlarda çok iyi değillerdir

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, yeni oyunlarda hemen başarılı olurlar.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

34. Bazı çocuklar, güzel veya yakışıklı olduklarını düşünürler

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, pek de güzel veya yakışıklı olmadıklarını düşünürler.

Bana Tamamen Uygun



Bana Kısmen Uygun

35. Bazı çocuklar, kimse söylemeden nasıl davranmaları gerektiğini çok iyi bilirler

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, nasıl davranmaları gerektiğini bulmakta genellikle zorlanırlar.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

36. Bazı çocuklar, yaptıkları çoğu şeyi yapma şeklinden memnun değillerdir.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

AMA

Diğer çocuklar, yaptıkları şeylerin yapılış şeklinin iyi olduğunu düşünürler.

Bana Tamamen Uygun

Bana Kısmen Uygun

**EK-D ÇOCUKLAR İÇİN SOSYAL ANKSİYETE ÖLÇEĞİ (YENİLENMİŞ BİÇİM)****Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirliği**

**Türkay DEMİR, Demet ERALP-DEMİR, Nuray TÜRKSOY, Erdoğan ÖZMEN, Ömer UYSAL**Düşünen Adam; 2000, 13 (1): 42-48

Aşağıda bazı cümleler ve yanlarında da bazı seçenekler verilmiştir. Her cümleyi okuduktan sonra, son bir ayı düşünerek bu cümle için size en uygun gelen seçeneği işaretleyin.

Cümlenin size uygunluğuna göre o cümleye 1-5 arasında bir puan verin.

Cümledeki ifade size hiç uymuyorsa 1, çok az uyuyorsa 2, bazen uyuyorsa 3, çoğu zaman uyuyorsa 4, daima uyuyorsa 5'i işaretleyin.

1= hiç bir zaman

2= çok az

3= bazen

4= çoğu zaman

5= daima

Rakamların altındaki uygun kutucuğa X işareti koyun

1.Başka çocuklann önünde yeni bir şey yapmaktan rahatsız olurum 1 2 3 4 5

2.Bana şaka yapılmasından rahatsız olurum. 1 2 3 4 5

3.Tanımadığım çocuklann yanında utanırım.1 2 3 4 5

4.Diğer çocuklar arkamdan konuşuyorlar diye düşünürüm. 1 2 3 4 5

5. Yalnızca iyi tanıdığım çocuklarla konuşurum.1 2 3 4 5

6.Diğer çocuklar benim hakkımda ne düşünüyorlar diye endişelenirim. 1 2 3 4 5

7.Diğer çocuklann benden hoşlanmayacağından korkarım.1 2 3 4 5

8.İyi tanımadığım çocuklarla konuşurken rahatsız olurum. 1 2 3 4 5

9.Diğer çocuklar benim hakkımda ne diyecekler diye endişelenirim.1 2 3 4 5

10.Yeni tanıştığım çocuklarla konuşurken rahatsız olurum.1 2 3 4 5

11.Diğer çocuklar benden hoşlanmıyorlar diye üzülürüm.1 2 3 4 5

12.Bir grup çocukla birlikteyken sessiz kalınm.1 2 3 4 5

13.Diğer çocuklar benimle alay ediyor diye düşünürüm.1 2 3 4 5

14.Başka bir çocukla tartışırsam, onun benden hoşlanmayacağından korkarım.1 2 3  
4 5

15.Başkalarını evime çağırmaktan çekinirim, çünkü hayır diyebilirler.1 2 3 4 5

16.Bazı çocukların yanındayken rahatsız olurum.1 2 3 4 5

17.İyi tanıdığım çocukların yanındayken bile utanırım. 1 2 3 4 5

18.Başka çocuklara birlikte oynamayı teklif etmek bana zor gelir.1 2 3 4 5



**EK-E Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği****ÇOCUKLAR İÇİN DEPRESYON ÖLÇEĞİ****(CHILDREN'S DEPRESSION INVENTORY - CDI)**

AdıSoyadı:

Tarih:

Cinsiyeti:

Okul:

DoğumTarihi:

Sınıf:

*Sevgili Öğrenciler,*

*Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatlice okuyunuz. Her grup için, bugün dahil son iki hafta içinde size en uygun olan cümlenin yanındaki sayıyı yuvarlak içine alınız.*

- A) 1- Kendimi arada sırada üzgünhissederim.  
2- Kendimi sık sık üzgünhissederim.  
3- Kendimi her zaman üzgün hissederim.
- B) 1- İşlerim hiçbir zaman yolundagitmeyecek.  
2- İşlerimin yolunda gidip gitmeyeceğinden emin değilim. 3- İşlerim yolunda gidecek.
- C) 1- İşlerimin çoğunu doğruyaparım.  
2- İşlerimin bir çoğunuyanlış yaparım.  
3- Herşeyi yanlış yaparım.
- D) 1- Birçok şeyden hoşlanırım.  
2- Bazı şeylerdenhoşlanırım.  
3- Hiçbir şeydenhoşlanmam.
- E) 1- Her zaman kötü bir çocuğum.  
2- Çoğu zaman kötü bir çocuğum.  
3- Arada sırada kötü bir çocuğum.

- F) 1- Arada sırada başıma kötü bir şeylerin geleceğini düşünürüm.  
2- Sık sık başıma kötü bir şeylerin geleceğinden endişelenirim.  
3- Başıma çok kötü şeylerin geleceğinden eminim.
- G) 1- Kendimden nefret ederim.  
2- Kendimi beğenmem.  
3- Kendimi beğenirim.
- H) 1- Bütün kötü şeyler benim hatam.  
2- Kötü şeylerin bazıları benim hatam.  
3- Kötü şeyler genellikle benim hatam değil.
- İ) 1- Kendimi öldürmeyi düşünmem.  
2- Kendimi öldürmeyi düşünürüm ama yapmam.  
3- Kendimi öldürmeyi düşünüyorum.
- İ) 1- Her gün içimden ağlamak gelir.  
2- Birçok günler içimden ağlamak gelir.  
3- Arada sırada içimden ağlamak gelir.
- J) 1- Herşey her zaman ben sıkıkar.  
2- Herşey sık sık ben sıkıkar.  
3- Herşey arada sırada ben sıkıkar.
- K) 1- İnsanlarla beraber olmaktan hoşlanırım.  
2- Çoğu zaman insanlarla beraber olmaktan hoşlanmam.  
3- Hiçbir zaman insanlarla beraber olmaktan hoşlanmam.
- L) 1- Herhangi birşey hakkında karar veremem.  
2- Herhangi birşey hakkında karar vermek zor gelir.  
3- Herhangi birşey hakkında kolayca karar veririm.

- M) 1- Güzel / Yakışıklı sayılırım.  
2- Güzel / Yakışıklı olmayan yanlarım var.  
3- Çirkinim.
- N) 1- Okul ödevlerimi yapmak için her zaman kendim zorlarım.  
2- Okul ödevlerimi yapmak için çoğu zaman kendimi zorlarım.  
3- Okul ödevlerimi yapmak sorun değil.
- O) 1- Her gece uyumakta zorluk çekerim.  
2- Birçok gece uyumakta zorluk çekerim.  
3- Oldukça iyi uyurum.
- Ö) 1- Arada sırada kendimi yorgun hissedirim.  
2- Birçok gün kendimi yorgun hissedirim.  
3- Her zaman kendimi yorgun hissedir