



T.C. İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**Bağlanma İle Depresyon İlişkisinde Ontolojik İyi-Oluş
ve Duygusal Zekanın Aracılık Rolü**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Arzu DOĞAN

155182111

Danışman: Doç. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK

İstanbul, 2017



T.C. İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**Bağlanma İle Depresyon İlişkisinde Ontolojik İyi-Oluş
ve Duygusal Zekanın Aracılık Rolü**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: **Arzu DOĞAN**

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum” Bağlanma İle Depresyon İlişkisinde Ontolojik İyi-Oluş ve Duygusal Zekanın Aracılık Rolü” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Arzu DOĞAN

ONAY SAYFASI

Öğrencimiz Arzu DOĞAN tarafından hazırlanan “Bağlanma ile Depresyon İlişkisinde Ontolojik İyi Oluş ve Duygusal Zekanın Aracılık Rolü” başlıklı bu çalışma, 22.06.2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Yrd.Doç.Dr. Murat ARTIRAN

Üye : Yrd.Doç.Dr. Yasin AKSOY

Üye : Doç.Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

[İ m z a]

[Unvanı, Adı ve SOYADI]

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirimlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

ÖZET

Bağlanma ile Depresyon İlişkisinde Ontolojik-iyi oluş ve Duygusal Zekanın Aracılık Rolü

Doğan, Arzu

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ömer Faruk Şimşek

Haziran, 2017- 82 sayfa

Bu çalışmada Bağlanmanın depresyona olan etkisi ontolojik iyi oluş ve duygusal zeka aracı değişkenleri üzerinden incelenmiştir. Çalışma yaşları 14-19 arası değişen toplamda 512 öğrenciden oluşmakta olup bunlardan 218'i kadın, 294'ü erkek katılımcılardır. Bağlanma depresyon ilişkisini ontolojik iyi oluş ve duygusal zeka değişkeni aracılığı ile ölçmek amacıyla çalışmada, Anne-Baba ve Akran Bağlanması Envanteri (ABABE), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Duygusal zeka Özellik Ölçeği-Kısa Formu, Ontolojik İyi-Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada literatür kapsamında öne sürülen hipotezler araştırma verileri ile doğrulanmıştır. Yapılan yapısal model analizine göre, bağlanmanın ontolojik iyi oluş ve duygusal zeka üzerinden depresyon ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.. Tüm sonuçlar ilgili literatüre göre tartışılmış ve uygulamaya yönelik ileride yapılabilecek çalışmalar önerilmiştir.

Anahtar sözcükler: bağlanma, depresyon, ontolojik iyi oluş, duygusal zeka, yaşam doyumu.

ABSTRACT

Mediating role of Ontological well-being and Emotional Intelligence in Attachment and Depression Relationship

Doğan, Arzu

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ömer Faruk Şimşek

Haziran, 2017- 82 sayfa

In the presented study, the mediatory roles of ontological well-being and emotional intelligenc was examined in the context of attachment and depression relationship. The sample consisted of individuals whose ages are ranged between 14 and 19 and those individuals are composed of 294 men and 218 female. The Inventory of Parent and Peer Attachment, Beck Depression Inventory (BDI), Emotional Intelligence Scale-Short Form, Ontological well-Being Scale were used. Hypotheses put forward based on the literature have been confirmed by the data. According to the structural equation modeling analyses made, it is concluded that attachment is related to depression through ontological well-being and emotional intelligence. The findings and their implications with suggestions for future research and practice were discussed according to relevant literature.

Keywords: Attachment, depression, ontological well-being,, emotional intelligence, life saticfaction

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimimin tüm aşamalarında bilgi birikimini, deneyimlerini benimle paylaşan, sorduğum sorulara sabırla cevap veren, tez sürecinde yaşadığım tüm olumsuzluklara rağmen en zor anımda bana anlayış gösteren, ve en önemlisi tezimi zamanında bitirmeme destek olan, birlikte çalışmaktan onur ve mutluluk duyduğum değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Ömer Faruk Şimşek'e üzerimdeki büyük emeklerinden dolayı minnettarlığımı ve teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma jüri üyelerim ve sevgili hocalarım Yrd. Doç. Dr. Murat ARTIRAN ve Yrd. Doç. Dr. Yasin AKSOY ve tez danışmanım Doç. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK hem yüksek lisans eğitimimdeki hem de tez sürecimdeki katkılarından, desteklerinden emeklerinden ve mesleki paylaşımlarından dolayı teşekkür ederim.

Bu süreçte her zaman manevi ve teknik desteği ile yanımda olan moralimi yüksek tutmak için elinden geleni yapan dostum İdil ALKAN'A ve beni tezsiz program sürecinden tezli programa geçmek için cesaretlendiren arkadaşım Halil İbrahim'e, desteklerini hiç esirgemeyen dostlarım Gizem DELİBAŞ-ŞANAL, Ezgi ALTUN, ve kısa sürede hayatıma giren sevgili meslektaşım Selda DEMİRTAŞ'A ve bana yardımcı olan tüm meslektaşlarıma, yanımda olan dostlarıma ve arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca her zaman yanımda olan, beni destekleyen ve bugünlere gelmemde büyük emeği olan ve dualarıyla destek olan annem Ayşe DOĞAN'A ve babam Hasan DOĞAN'A ve kardeşim Şükrü DOĞAN'A bana olan inançları için, her zaman arkamda olduklarını hissettirdikleri ve gösterdikleri maddi manevi destek için, en önemlisi ailem oldukları için şükranlarımı sunarım. Eğitim hayatım boyunca maddi manevi desteğini esirgemeyen, bugün olduğum yerde olmamı sağlayan ve beni her zaman desteklediğine inandığım, bugünleri görmesini canı gönülden istediğim, bir yerlerde hep benimle olduğuna inandığım torunu olmaktan onur ve gurur duyduğum rahmetli sevgili dedem Mehmet DOĞAN'A teşekkürü borç bilirim.

İstanbul 2017

Arzu DOĞAN

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	III
ABSTRACT.....	IV
ÖNSÖZ.....	V
İÇİNDEKİLER.....	VI
TABLOLAR LİSTESİ.....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	X
KISALTMALAR LİSTESİ.....	XI

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Hipotezler.....	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	2
1.4. Araştırmanın Önemi.....	3

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bağlanma.....	4
2.1.1. Bağlanma Kuramı.....	8
2.1.2. Bağlanma Biçimleri.....	9
2.1.3. Çocukluk ve Ergenlikte Bağlanma.....	11
2.1.4. Yetişkinlikte Bağlanma.....	12
2.1.5. Bağlanma ve Depresyon.....	14
2.2. Depresyon.....	15
2.2.1. Depresyonun Tarihçesi.....	16
2.2.2. Depresyonun Sınıflandırılması.....	17
2.2.3. Depresyon Tanı Kriterleri.....	18
2.2.4. Depresyonun Epidemiyolojisi.....	18
2.2.5. Depresyonun Tedavi Yöntemi.....	19

2.3. Duygusal zeka.....	19
2.4. Yaşam Projesi.....	22
2.4.1. Ontolojik İyi-Oluş.....	25
2.4.2. Yaşam amaçları ve Bağlanma.....	27

3. BÖLÜM YÖNTEM

3.1.Araştırma Modeli.....	29
3.2. Evren ve Örneklem.....	29
3.3. Uygulama.....	29
3.4. Veri Toplama Araçları	30
3.4.1. Demografik Bilgi Formu.....	30
3.4.2. Anne- Baba ve Akran Bağlanması Envanteri (ABABE).....	30
3.4.3. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ).....	31
3.4.4. Duygusal Zeka Özellik Ölçeği–Kısa Formu (DZÖÖ-KF).....	31
3.4.5. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği.....	32
3.5.Analiz Yöntemi.....	32

4. BÖLÜM BULGULAR

4.1. Demografik Değişkenlerin Frekans ve Ortalamaları.....	33
4.1.1. Frekans Değerleri.....	33
4.1.2. Ortalama Değerleri.....	37
4.2. Ölçme Modeli Sonuçları.....	37
4.2.1. Değişkenler arası ilişkiler.....	40
4.2.2. Ölçme modeli için uyum iyiliği değerleri.....	43
4.2.3. Ölçme Modeline İlişkin Parametre Değerleri.....	45
4.2.4. Örtük Değişkenler Arası İlişkiler.....	46
4.3. Yapısal Model Sonuçları.....	46
4.3.1. Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri.....	46
4.3.2. Yapısal Modele İlişkin Çözümleme Değerleri.....	47

4.3.3. Yapısal Eşitlik Değerleri.....	48
---------------------------------------	----

5. BÖLÜM TARTIŞMA

5.1. Araştırma Modeline İlişkin Değişkenlere Ait Verilerin Değerlendirmesi	49
5.2. Yapısal Model Bulguları.....	54
5.3. Öneriler.....	58
6. KAYNAKLAR.....	61
7. ÖZGEÇMİŞ.....	71
8. ONAY.....	72



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Yaş Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	33
Tablo 2. Baba Eğitim Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	34
Tablo 3. Anne Eğitim Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	35
Tablo 4. Sınıf Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	36
Tablo 5. Cinsiyet Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	36
Tablo 6. Demografik Değişkenlerin Ortalamaları.....	37
Tablo 7. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	40
Tablo 8. Ölçekler Arasındaki Korelasyonlar.....	41
Tablo 9. Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri.....	43
Tablo 10. Revize Edilmiş Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri.....	44
Tablo 11. Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata Değerleri ve T-Değerleri.....	45
Tablo 12. Ölçme Modelinde Örtük Değişkenler Arası İlişkiler.....	46
Tablo 13. Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri.....	47
Tablo 14. Yapısal Eşitlik Değerleri.....	48

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Ölçme Modeli Standardize Edilmiş Çözümleme	
Değerleri.....	38
Şekil 2. Ölçme Modeli T değerleri.....	39
Şekil 3. Yapısal Modele İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme	
Değerleri.....	47



KISALTMALAR LİSTESİ

- ACT:** Aktivasyon/ Harekete Geçme
ANNEBAG: Anneye Bağlanma
BABABAG: Babaya Bağlanma
BAĞ: Bağlanma
DEP: Depresyon
DEPP1: Depresyon Ölçeğine İlişkin Parseller
DEPP2: Depresyon Ölçeğine İlişkin Parseller
DEPP3: Depresyon Ölçeğine İlişkin Parseller
DUZE: Duygusal Zeka Ölçeği
DZDYG: Duygusal Zekanın Duygusallık Alt-Ölçeği
DZOK: Duygusal Zekanın Öz- Kontrol Alt Ölçeği,
DZSOS: Duygusal Zekanın Sosyallik Alt Ölçeği
HOPE: Umut
NOTH: Hiçlik
OWE: Ontolojik İyi Oluş
REG: Pişmanlık

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problemin durumu

Kişinin duygu ve davranışlarının oluşmasında psikolojik ve fizyolojik alanlarında bağlanmanın önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Bağlanma bebek ve ona bakım veren kişi arasındaki ilişkiyi temel almakla birlikte bebeğin güven duygusunu oluşturan güçlü bir bağ olarak da tanımlanmaktadır (Özdemir, Özdemir ve Ünal, 2016).

Erken yaşlarda gelişen ve içselleştirilen bağlanma stilleri, kişinin yaşam boyu gelişimini ve ruh sağlığını doğrudan etkilemektedir. Olumsuz yaşantılar nedeniyle ebeveynler ile kurulan güvensiz bağlanma sonucu kişinin ruh sağlığı olumsuz etkilenmekte ve patolojiye yatkınlık göstermektedir (Sümer, Ünal, Selçuk, Kaya, Polat ve Çekem, 2009).

Duygusal zeka, bireyin duygularını kişilere ve kendisine karşı duyarlı ve akıllıca kullanma yetisidir. Duygusal zeka ilk olarak anne karnında fetüs ile kurulur ve bağlanma olarak gelişir. Bağlanmanın ilk temelleri anne karnında başlar, annenin gebelik boyunca vücudundaki değişimlere karşı olumlu duyguları fetüse aktarması sonucu bağlanmanın temeli oluşmaktadır (Buko ve Özkan, 2016).

Yaşam doyumu, kişinin mutluluğunu temsil etmekle birlikte kişinin geçmiş, gelecek ve o anki yaşamındaki doyum, yaşamı değiştirme isteği ve kişinin yakınlarının o kişi hakkındaki görüşlerini kapsamaktadır. Bahsedilen doyum iş, aile, para, serbest zaman, benlik, sağlık ve kişinin yakın çevresi olabilmektedir (Dost, 2007). Diğer taraftan kişinin geçmiş ve geleceğini bir bütün haline getirerek yaşamını anlamlı şekilde devam ettirmek amacı ile sürdürdüğü bir hikayedir (Mc Adams and Jennifer, 2006)

Bowlby, bağlanmanın ilk olarak anne ile bebek arasında kurulduğunu belirterek ve kurulan bu ilişkinin değiştirilmeden sürekli pekiştirilerek ileriki yaşlara aktarıldığını ileri sürmüştür (Altıntaş, Kesebir ve İnanç, 2016). Bağlanma kaygısı geliştiren kişilerin depresyon riski gösterdiği ileri sürülmüştür. Bu kaygı duyarsız ve tutarsız olan ebeveynlerin, çocukların ihtiyaç ve beklentilerini karşılamaması sonucu oluşmaktadır (Sümer, Ünal, Selçuk, Kaya, Polat ve Çekem, 2009).

Bu araştırmada bağlanma ve depresyon ilişkisine aracılık ettiği düşünülen yaşam projesi ve duygusal zeka değişkenleri ele alınmıştır. Bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide ontolojik iyi oluş ve duygusal zeka değişkeninin etkisi incelenmektedir.

Literatür incelediğinde güvensiz bağlanmanın depresyona neden olduğu bilinmektedir. Araştırmada bağlanma ve depresyon değişkenlerinin aracı değişken olan ontolojik iyi oluş ve duygusal zeka düzeyleri üzerinde etkisinin olup olmadığı incelenmiştir.

1.2. Hipotez

Alan yazın çalışmasında belirtildiği gibi güvensiz bağlanmanın ruh sağlığı üzerinde bir etkisi olduğu bilinmektedir ancak bu duruma aracılık eden değişkenlerin neler olacağı tam olarak bilinmemektedir. Dolayısıyla bu araştırmada bağlanmanın depresyon üzerindeki ilişkisinde ontolojik iyi oluş ve duygusal zekanın aracılık edip etmediği incelenmektedir. Literatür taraması sonucu elde edilen hipotez, bağlanmanın depresyon üzerindeki etkisine ontolojik iyi oluş ve duygusal zekanın aracılık ettiği'dir.

1.3.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; bağlanmanın depresyon üzerindeki etkisinde ontolojik iyi oluş ve duygusal zekanın aracılık rolünün olup olmadığını incelemektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bağlanmanın ruh sağlığı üzerinde etkisi olduğu ve depresyona neden olduğu bilinmektedir. Ontolojik iyi oluş ve duygusal zekanın bağlanma ve depresyon ilişkisinde aracı bir rolü olabileceği düşünölmüş ve incelenmesi amaçlanmıştır.

Ruh sağlığı, bağlanma ve depresyon ilişkisinde etkili olduğu düşünölen kişilerin bağlanma stillerine müdahale edememektedir. Çünkü bağlanma stilleri doğuştan ve erken yaşam dönemlerinde içselleştirildiği için kararlı bir yapıdadır ve bu nedenle müdahale edilememektedir. Ancak depresyon tedavisinde, bağlanmanın etkisinin düşünöldüğü durumlarda kolay müdahale edilebilir olan kişilerin yaşam projesini gözden geçirmesi ve tekrardan yorumlaması mümkündür. Aynı şekilde kişilerin duygusal zeka düzeyleri de değiştirilebilmektedir. Dolayısıyla aracılık ettiği düşünölen ontolojik iyi oluş ve duygusal zeka değişkenlerinin değiştirilmesi amacıyla depresyonun azaltılmasına katkıda bulunulacağı düşünölmektedir.

İlgili yazın tarandığında bağlanmanın depresyon üzerindeki etkisinde ontolojik iyi oluş ve duygusal zekanın aracılık rolünü inceleyen çalışmalara rastlanmamaktadır. Bu nedenle araştırmanın problemi belirlenmiş olup bu çalışmanın konuyla ilgili eksiğini giderebilmesi bakımından önemli olduğu düşünölmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma literatürde ilk kez bağlanma ve depresyon ilişkisini aracı değişkenler olan ontolojik iyi oluş ve duygusal zeka ile ele alan ilk çalışmadır.

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. BAĞLANMA

Bebeklik dönemi olarak tanımlanan 0-2 yaş dönemi bebeğin fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak hızlıca geliştiği dönemdir. Bu dönemde bebeğin fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesi yeterli değildir. Bebek ile bakım veren kişi arasında bir bağ kurulur ve bu bağ sonucu bebeğin duygusal ve zihinsel gelişimi tamamlanır. Bebeğin bakım veren ile kurduğu bu ilişki bebeğin kişiliğini önemli bir şekilde oluşturmakta ve bu özellikler değişime yaşam boyu direnç göstermektedir (Tüzün ve Sayar, 2006)

Bebek ve anne arasında kurulan bu ilişki sonucundaki deneyimler bebeğin kendine has gelişimini, uyum yeteneğini ve ortaya çıkabilecek patolojiye karşı kırılganlığını ve direncini şekillendirir. Bu ilişki esnasında yaşanan olumsuzluklar ve aksamalar sonucu anne ve bebek arasındaki bu bağı olumsuz etkileyecektir (Özeren ve Akın, 2016).

Başka bir ifadeyle bağlanma, bebek ile ona bakım veren kişi tarafından kurulan ilişkidir. Sürekliliği ve tutarlı olan bağlanma, bebeğin ona bakım veren kişi ile yakınlık arayışı içinde ve stres altında belirginleşen duygusal bir bağ olarak ifade edilmektedir (Kesebir, Özdoğan- Kavzoğlu, Üstündağ, 2011). Boylamsal çalışmalar sonucunda bağlanmanın bebeklik döneminde oluşturulan bağlanma stillerinin yaşam boyu sürdürüldüğü ifade edilmiştir (Altıntaş, Kesebir ve İnanç, 2016).

İlk bağlanma, annenin gebelikle birlikte çocukla oluşturduğu duygusal bağla başlar, fetüsün hareket etmesiyle bu bağ artar ve doğumla birlikte doruğa çıkmaktadır. Doğum sonrası yaşamın ilk yılında oluşan etkili bir ilişkidir. (Karakulak- Aydemir ve Alparslan, 2016). Ancak anne bebek bağlanmasının doğum öncesinde kurulduğu ileri

sürülse de henüz tam olarak kanıtlanmamıştır. Fetüs yirmi altıncı haftayla birlikte algılamaya, işitmeye ve tepki göstermeye başlamaktadır. Bu durumda anne bedeninde meydana gelen değişiklikleri fetüse aktarması halinde ilk bağlanma temelini oluşturmaktadır. Annenin karnına dokunması halinde bebeğin tensel olarak hissedilmesi bağlanma açısından önem taşır (Kesebir ve ark., 2011).

Bir başka deyişle ebeveyn gebeliğine olumlu tepki vermişse doğmamış çocuğu ile duygusal bir bağ kurmaya başlar. Bu anlamda bağlanmış olan ebeveyn bebeğinin kendisi ile ilişki kurduğuna inanır ve doğmamış olan bebeğin kendisinin bakımına ve korunmasına bağımlı olduğunu düşünmeye başlar. Bu dönem annenin kendisini anne kimliği ile tanımlamasını sağlar (Altıntaş ve ark., 2016).

Bağlanma ilişkisinde anne figürü ön plandadır. Anne figüründen bebeğe yansıyan sıcaklık ile bağlanma gerçekleşir. Eğer anne kendi anne ve babası ile sağlıklı bir bağlanma gerçekleştirmişse bu bağlanmayı kendi çocuğuna ve evliliğine de yansıtmaktadır (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005).

Bağlanma doğumdan sonra 8-12 haftadan 6 aya kadar uzanan ikinci dönemde ortaya çıkar. Bu ikinci dönem öncesi bebek, annenin uyarıları ile hareket eder, çevresindeki kişilere yönelme davranışı gösterir ancak ayırt etme yetkisi henüz yoktur ya da kısıtlıdır. 8-12 haftadan sonra bebek, bağlanma davranışı göstermeye başlamaktadır. Bu dönemde bebek annesini diğer insanlardan ayırt etmeye başlar ve ona yönelir. Bağlanma tam anlamıyla üçüncü dönem olan 6-24 ay ile başlar. Yedinci ay ile birlikte bebek gerçek ve belirgin bir nesneye yönelmeye başlar. Bir ay öncesinde annesi onun için önemli değilken bu ay içerisinde annesini fark eder ve ayırt eder. Annesinin yokluğunda kendisini gergin huzur ve stres altında hissetmeye başlarken annenin varlığında huzurlu ve rahat hisseder. Bu nedenle bağlanmanın temel işlevinin tehlikelerden korunma olduğu düşünülmektedir (Kesebir ve ark., 2011; Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005).

Birincil bağlanma figürü çoğu zaman annedir. İlk bağlanma anne ile olduğu kadar baba ile de olmaktadır. Anne ile desteklenen babaların, bebekleri ile aralarında güvenli bağ kurma olasılığı yüksektir. Baba ile bebek arasında kurulan ilişki anneye bağlı olarak değişmektedir. Eğer ebeveynlerin her ikisi de bebek için uyarıcı figürü ise bebeğin hem anneye hem de babaya güvenli bağlanması olasıdır. Bebeğin her iki ebeveyne bağlanabilmesinde algıları etkilidir. Eğer bebek anne ve babasının iki farklı kişi olduğunu ayırt ederse annesinden ya da babasından ayrıldığında yanında farklı bir sevgi kaynağının olduğunu bilir ve rahatlar. Bu dönemlerde bebekler acıktıklarında annelerini, oyun oynama ihtiyaçlarında babalarını tercih etmektedirler (Soysal ve ark., 2005).

Bağlanma davranışlarından biri olan ağlama, bebek için bir endişe çağrısıdır. Bebek korktuğunda ya da acı duyduğunda ağlamaya başlar ve bu durumda ebeveyni durumun ne olduğunu anlamak için onun yanına koşar. Diğer bağlanma davranışı ise gülümsemedir. Bebek ebeveyne karşı gülümsediğinde ebeveyni bebeğin bu davranışı üzerine ona sevgi duyar ve yanında bulunmaktan keyif alır. Diğer bağlanma davranışları ise ses çıkarma, tutma, emme vb. davranışlardır (Yıldız, 2008)

Bowlby bağlanmayı, bir kişinin stres altında, korktuğunda, yorulduğunda ya da hasta olduğunda yakınlık kurma isteği olarak tanımlamaktadır. Bağlanacak olan kişi kendisini tehdit altında hissetmedikçe bağlanma davranışı harekete geçmez. Çocuk tehdit altındayken ihtiyaçlarına bağlanılan kişi tarafından hemen cevap verilirse, çocuğun koruma ve rahatlık ihtiyaçları hemen giderilirse çocuk kendini değerli ve güvenilir olduğunu hissedecektir. Aksi durumda ona bakım veren kişi çocuğun ihtiyaçlarını engeller ya da reddederse çocuk kendini yetersiz ve değersiz olarak değerlendirecektir. Bu oluşturulan güvenli bağ sonucunda çocuk dünyayı da güvenilir ve olumlu bir yer olarak düşünecektir. Erken yaşta oluşturulan bu güvenli yapı, kişinin kendisi ve çevresi hakkında olumlu modeller geliştirebilmesi için temel bir yapı olmanın yanı sıra çocuğun yaşamında süreklilik gösterecektir. Erken yaşta geliştirilen bu modeller içselleştirilen zihinsel model olarak kavramsallaştırılmış (Çalışır, 2009; Karakuş, 2012).

Bowlby'e göre anne bebek ilişkisinde kurulan bağ içsel çalışan modeller aracılığı ile bebeğin sonraki yaşantısına aktarılmaktadır. Bu durumda çocuk bebeklik döneminde anne ile güvenli bir bağ kurmuş ve gereken desteği almışsa annenin güvenilir, ulaşılabilir ve destekleyici olduğuna ilişkin “ değerli ben, güvenilir o” şeklinde bilişsel temeller oluşturur. Aksi durumda ise annesi tarafından ihtiyaçları giderilmez ve ihtiyaçları karşısında tutarsız davranışlar sergilenirse “değersiz ben, güvenilmez o” şeklinde bilişsel temsiller oluşur. Oluşturulan bu bilişsel temsiller çocuğun yaşantı boyunca etkin rol olacaktır (Yıldız, 2012).

Bağlanma kuramının en temel kavramları zihinsel modeller ve içsel çalışan modellerdir. Buna göre her kişi olayları algılayış ve yorumlayış biçimine göre geleceğe yönelik öngöründe bulunmakta ve plan yapmaktadır. Bu şekilde içsel çalışan model oluşmaktadır. İçsel çalışan modeldeki temel özellik bebeğin bağlandığı kişinin nerede olduğu ve kendine nasıl yanıt verdiği ile ilişkilidir (Özen ve Akın, 2016).

Çocuğun dünyaya ilişkin içselleştirdiği modelin kilit noktası ona bakım veren kişinin kim olduğu nerede olduğu ve ona nasıl davrandığı ile ilişkiliden, çocuğun kendiliği hakkındaki içselleştirdiği modelin, ona bakım vereninin gözünde kendisinin kabul edilebilir olup olmadığı ve kendisini nasıl gördüğü ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Çalışır, 2009)

İlk temel ilişkide ortaya çıkan bu olumsuzluklar bağlanmayı olumsuz yönde etkilemektedir. Güvenli ya da bozulmuş bir bağlanma stili çocuğun sonraki yaşam dönemlerini negatif etkilemekle birlikte psikopatolojinin belirleyici nedeni olarak düşünülmektedir (Kesebir ve ark., 2011).

2.1.1. Bağlanma Kuramı

Nesne ilişkileri ve Psikodinamik yaklaşımı temel alan Bowlby, ebeveynlerinden 2 yıl boyunca ayrı kalan çocukların ayrı kalmaya gösterdiği tepkileri inceliş ve bugün günümüze kadar uzanan kuramını oluşturmuştur (Utaş-Akhan, 2014). Bağlanma kuramı nesne ilişkilerinin bir türü olarak geliştirilmiştir. Bu kuramına göre yeni doğan bebekler yalnızca ona bakım veren ve korumaya istekli kişi tarafından ihtiyaçları karşılandığı takdirde yaşamına devam edebilmektedir. Bowlby'nin kuramına göre temel ihtiyaçın (beslenme) giderilmesine dayanan bağlanma, o dönemin bilim adamlarından Harlow tarafından kabul edilmemiştir. Harlow maymunlarla yaptığı çalışma sonucunda sadece beslenmenin değil rahatlığın da önemli olduğunu göstermiştir (Özeren ve Akın, 2016).

Dünya Sağlık Örgütü 1950 yılında evsiz çocukların ruhsal sağlığı üzerine bir bildiri sunması için Bowlby'i Londra'ya çağırmiştır. Bu çağrı Bowlby'nin bağlanma kuramı geliştirmesi için bir başlangıç teşkil ettiğinden önemlidir. Bowlby psikanalitik gelenekte eğitilmişti. Ancak çocuklar üzerine yapmış olduğu araştırmalar sonucunda psikanalitiğin yetersiz olduğunu görmüştü. Araştırmasında kurum bakımı altında çocukların bakıcıları tarafından bakım hizmeti almasına rağmen çocukların huzursuzluğu, Bowlby'nin psikoanalitik kuramı sorgulamasını arttı. Yeni bir arayış içerisine giren Bowlby insanların yakın ilişkilerdeki eğiliminin bebeklikte başladığını ortaya koymuştur (Soysal, Bodur, İşeri ve şenol, 2005).

Bowlby, nesne ilişkileri kuramı ile Darwin'ci görüşü bir araya getirerek bağlanma kuramını oluşturmuştur. Yakınlık arama ve yakın ilişkiler kurmanın bebeklikten başlayarak evrensel olduğunu öne sürmüştür. Bowlby tarafından tanımlanan bu kuram Ainsworth ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ainsworth 1960'lı yılların başlarında Bowlby ile birlikte çalışıp onun görüşlerini benimsemiştir. Ancak bir zaman sonra John Hopkins Üniversite'sinde Bowlby'nin bağlanma kuramı ile ilgili öne sürdüğü sonuçların daha fazlasını bulmuştur. Öğrencileri ile birlikte ev ziyareti yapmış ve anne bebek ilişkisini yakından gözlemlemiştir. On ikinci hafta ile bebek ve annesini laboratuvar ortamına alarak alışılmamış bir yöntem olan "garip durum" (strange situation) adlı deneyi uygulamıştır. Bu deneyde bebek 8 dakika boyunca bir yabancıyla birlikte annesinden ayrı kalmaktadır. Bu süreçte anneden

ayrılma ve anneyle buluşma anı çok önemlidir. Yapmış olduğu deney sonucunda bağlanma biçimlerini ortaya koymuştur (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bağlanma kuramı geçmişte bebeklik ve çocukluk dönemindeki bebek ve bakım veren kişi arasındaki ilişkiyi anlamaya odaklanırken, günümüzde ise yetişkinlerin sosyal ve romantik ilişkilerindeki yaşadığı duygusal ve bilişsel davranışsal özelliklerini anlamak içinde kullanılan bir model olmuştur (Utaş- Akhan, 2014).

2.1.2. Bağlanma Biçimleri

Bowlby' e göre güvenli bağlanma, bebeğe bakım veren kişinin tutarlı davranışları ve bebeğin ihtiyaçları karşısında her zaman ulaşılır olması ile ilişkilidir (Özdemir, Özdemir ve Ünal, 2016). Dolayısıyla bebek, bağlandığı figürün güvenilir olduğuna inanır ve tehdit ya da stres altındayken o kişinin güvenilir olduğu inancına göre davranış sergiler (Yıldızhan, 2016). Ancak bebeğin ihtiyaçlarına karşılık ebeveynin aşırı tutarsız, müdahale edici ya da tahmin edilemeyen davranışlar sergilemesi bebeğin güvensiz bağlanmasına neden olmaktadır (Özdemir ve ark. 2016).

Güvenli bir bağ kuran bireylerin, kendi kendine yetebilen ve yaşam doyumu ve iyi olma hali yüksek kişiler olarak saptanmışlardır. Ancak tersi durumda güvensiz bağ kuran bireylerin yaşam doyumları ve iyi olma halinin düşük olduğu görülmüştür.

Güvensiz bağlanma ise 2 farklı boyuttan oluşmaktadır. Kaygı ve kaçınma. Bu davranışlar erken yaşam dönemlerinde ebeveynlerin bebeğin ihtiyaçlarına karşı olumsuz, tutarsız ve ihmalkar davranışları sonucu ortaya çıkmaktadır. Bağlanma kaygısı yakın ilişkileri temsil etmektedir. Kişinin yakın ilişkilerinde reddedilme ya da terkedilme konusundaki kaygısının aşırı duyarlılığı olarak ifade edilmektedir. Kaçınma boyutu ise yakın ilişkilerle kurulan bu bağa karşılık hissedilen rahatsızlık olarak tanımlanmaktadır (Sümer ve ark, 2009)

Ebeveynlerin olumsuz davranışlar sergilemeleri sonucu bağlanma kaygısı geliştiren kişilerin bu kaygıyla baş edebilmek için yakın ilişki içerisinde olduğu kişilere karşı aşırı duyarlı hale gelir. Bu kişilere yönelik 'yapışma' ve 'onay arama' davranışı sergilerler.

İkincil bir bağlanma örüntüsü olan kaçınan bağlanma reddedici soğuk ebeveyn tutumları görülmektedir. Bu tip ebeveynin çocuklarında duygularını ifade etmekten çekinen, yakın ilişkilerde kurmaktan kaçınan, duyguları aşırı kontrol etme ve bastırmaya yönelik davranışların ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Boyacıoğlu ve Sümer, 2011). Kaçınma bağlanma örüntüsüne sahip bu kişiler duygusal katılı en aza indirmek, bağlanma ihtiyacını inkar etmek, rahatsız edici duygu ve düşünceleri bastırabilmek ve stresi azaltabilmek için yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar. Olumlu kendilik algısı gibi görünen bu özgüven gerçeği yansıtmıyor olabilir. Kendiliğe dayalı bu idealizasyon diğerleri tarafından reddedilmeyi engellemeye yönelik bir savunmadır (Çalışır, 2009).

Bağlanma örüntüsünden biri olan bağlanma kaygısı yüksek aktivasyon stratejisi tarafından kontrol edilir. Bu stratejiyi kullanan kişiler yakın ilişkilerinde daha duyarlı hale gelir, aşırı çaba gösterir ve bu yöndeki seçici algı ve bellekleri keskinleşir. Kaçınma boyutu ise aktivasyonu engelleme stratejisi ile ilişkilidir. Bu stratejiyi kullanan kişiler yakın ilişkiler kurmaktan kaçınır ve duygularını gizlerler (Sümer ve ark., 2009).

Bowlby'nin kuramına bağlı kalan Bartholomew ve Horowitz (1991) dörtlü yetişkin bağlanma modelini geliştirmiştir. Bu modeli oluştururken kişinin kendisinin ve başkalarının içsel modelinden yola çıkmıştır.

- a) Güvenli bağlanma biçimi, kişi diğer insanlar tarafından kabul edilir ve beklentilerine cevap verilir olması halinde kendini değerli ve sevilmeye layık görür. Başkalarının iyi niyetli ve ihtiyaçlarını karşılayacak kişiler olduğunu düşünür.
- b) Saplantılı bağlanma biçimi, kişi kendini sevilmeye layık görmez, kendilerini başkalarına açmaz. Ancak başkalarını olumlu olarak değerlendirir ve onlar tarafından olumlu olarak onaylanmak isterler.
- c) Kayıtsız bağlanma biçimi, kendilerinin sevilebilir ve değerli olduğunu diğer insanların ise güvenilmez olduğunu düşünür ve yakın ilişkiler kurmaktan kaçınır çünkü hayal kırıklığına karşı kendilerini korurlar.
- d) Korkulu bağlanma biçimi, kendilerini ve başkalarını sevilmeye layık görmezler bu nedenle başkalarıyla yakın ilişki kurmaz, sosyal yakınlık ihtiyacı

duyarlar fakat reddedilmeye karşı kendilerini uzak tutarak korurlar (Kesebir ve ark, 2011; Sümer ve Güngör,1999).

2.1.3. Çocukluk ve Ergenlikte Bağlanma

Bowlby, bebeklik döneminde kurulan bağlanma ilişkisi sonucu oluşturulan duygu düşünce ve davranış unsurlarının yaşamın sonuna kadar süreceğini öne sürmüştür. Oluşturulan bu düşünce duygu davranış örüntüsünün yakın ilişkileri de etkileyeceğini genellemiştir. Olumlu bağlanma sonucu oluşturulan güvenli bağlanmanın yalnızca anne bebek arasında değil, başta akran ve arkadaş ilişkileri ve sosyal ilişkilerde de etkin olduğu gösterilmiştir. Çocukluk döneminde belirginleşen içsel zihinsel modeller çocuğun farklı alanlardaki inanç ve beklentilerini yönlendirmeye başlar. Yapılan araştırmalar ebeveynlerin ergenlik ve yetişkinlik dönemi haricinde çocukluk döneminde hala birincil bağlanma figürü olduğunu göstermektedir (Sümer ve Anafarta- Şendağ, 2009).

Bowlby ve Robertson (1952) anneden ayrılan çocukların davranışlarını gözlemlemiştir. Çocukların verdiği tepkileri üçe ayırdılar:

- a- Protesto döneminde çocuklar anneden ayrılınca ağlar, onu aramaya başlar, rahatsızlık duyar. Yatıştırılsa bile içten içe kızmış ve korkmuştur.
- b- b- Umutsuzluk/çaresizlik (despair) döneminde kaybolan anne ile ilgili keder ve yas belirtileri gözlenir. Yapılan protestonun dışa dönük belirtileri yavaş yavaş yavaş ortadan kalkar. Çocuk olaya ilgisiz gibi davranarak sakin ve heyecanını baskılamış görünmektedir.
- c- c- Kayıtsız kalma/duygusal kopma (detachment) son safhada gözlenir. Bebeğin içinde bulunduğu açmaz uzayacak olursa, çocuk buna bir çare bulmaya çalışır. İçindeki karışıklığı maskeler. Bakım veren döndüğünde muhtemelen ilgisiz davranır. Umursamaz veya çekingen davranışlar sergiler (Yörükan, 2015; akt. Işıkoğlu, 2016).

Bağlama davranışı üçüncü yıla kadar düzenli ve güçlü bir şekilde devam etmektedir. Bowlby'e göre üçüncü yılın sonunda bir değişiklik gözlenmektedir. Çocukların doğumlarının üçüncü yılından sonra annelerinin geçici bir süre olmayışını daha kolay kabul etmektedir. Annesinin olmayışı durumunda çevresindeki arkadaşları ile oyun oynayıp meşgul olabilmektedir. Buradaki temel değişim çocuğun annesinden sonra güvenli bağlandığı ikincil bağlanma figürüdür. İlk olarak bu ikincil figürler annesinin tanıdıkları ya da öğretmenlerdir. Dört yaşındaki çocuklarda ise bağlanma davranışı anaokulu ile birlikte devam etmektedir (Aktay, 2014)

Ergenlik dönemi bağlanma açısından bir geçiş dönemidir. Bağlanma, ergenin yaşantısında yeni durumlarla baş etmesinde etkin rol oynamaktadır. Ergenlik döneminde birey, ilk bağlanma nesnesi olan anne babasına daha az bağımlı hale gelebilmek için çabalar. Çünkü anne babalar bu durumda güvenli bağlanma nesnesi olmaktan çok sınırlayıcı bağlanmalar olarak algılanmaya başlar. Bu nedenle ergenin amacı kimseye ihtiyaç durmadan kendi bağımsızlığını sağlamaktır. Bu nedenle artık bağlanma figürleri akranları olmuştur. Akranları ergenin bebeklik dönemlerindeki anne babanın bağlanma işlevini yerine getirirse, ergen birincil bağlanma nesnesi olan anne babalarından sonra ikincil bağlanma nesnesi olan akranlarına bağlanmaya başlar (Asendorf ve Wilpers, 2000; Buist, Dekovic, Meeus ve Aken, 2002; Hazan ve Shaver, 1994; Lee,2003, akt. Yıldız, 2012).

Willemsen ve Marcel yaptıkları araştırmalar sonucunda güvenli bağlanan ergenlerin kendilerine ve başkalarına daha fazla güvenen, uyumlu ve daha az sosyal problemler yaşadığını belirtmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin ise daha az uyumlu ve stresle başa çıkmada daha az dayanaklı olduğunu ifade etmiştir (Willemsen ve Marcell, 2011; akt. Kesebir ve ark. 2011).

2.1.4. Yetişkinlikte Bağlanma

Bağlanma davranışı, çocukların yaşamlarında etkili olduğu kadar yetişkin yaşantısında da etkisini sürdürmektedir. Bowlby (1982), Yetişkin davranışında gösterilen bağlanmanın çocukluk yaşantısında kurulan bağlanmanın devamı olduğu ileri sürmüştür. Bartholomew ve Horowitz'e (1991) göre kişiler kendileri ve başları ile ilgili pozitif düşüncelere sahip ise romantik ilişkilerinde daha yapıcı olmaktadır.

Diğer taraftan güvenli bağlanma biçimine sahip kişilerin iyi bir eş ve iyi bir ebeveyn olma konusundaki alt yapıyı oluşturduğu ifade edilmektedir (Barholomew, Horowitz, 1991; Bowlby,1982; akt. Bolattekin, 2014).

Yetişkin bağlanma biçimleri Main, Kaplan ve Cassidy (1985) tarafından yaklaşık 20 yıl önce ortaya atılmıştır. Güvenli bağlanma biçimine sahip bireyler kendine güvenen, sosyal, girişken, yakın ilişkiler kurmaktan rahatsız olmayan bireylerdir. Ancak kaygılı bağlanma biçimine sahip yetişkinler kendilerine güvenmeyen, reddedilmek ve terk edilmekten korkan kişilerdir. Kaçınan bağlanma biçimine sahip yetişkinler ise yakın ilişkiler kurmaktan kaçınan, sosyal açıdan baskılanmış hissine kapılan ve kendilerini ifade etmekten rahatsızlık duyan kişilerdir (Çalışır, 2009). Yetişkinlikte gerçek bağlanma nesnesinin varlığı kişinin stresle başa çıkabilmesinde kullanılan bağlanma ile ilişkili olan içsel ve dışsal faktörlere dönüşür. Çoğu durumda içsel kaynaklar yeterli olur ancak, içsel kaynakların olmadığı durumda bebeklik döneminde güvenli bağlanma gerçekleştiren bu kişiler, gerçek bağlandığı kişi ile bağlantı kurmak ister.

Yetişkin bağlanma biçimleri çocuklukta ile benzer olmakla birlikte farklılaşan noktaları da bulunmaktadır. Weis (1982) çocuklukta bağlanmanın tek taraflı olduğunu ve yalnızca annenin çocuğun ihtiyaçlarını karşılık verdiğini ve bu durumda çocuğun annenin ihtiyaçlarını karşılamadığını ifade etmiştir. Ancak yetişkinlikteki bağlanmanın ise karşılıklı bir şekilde olduğunu ileri sürmüştür. Her iki eş de birbirlerine karşı bakım ve gözetme sağlamaktadırlar. Çocuklardan farklı olarak yetişkinlikteki kişileri yakınlık arayışına iten güdü cinsel çekiciliktir (Shaver ve Hazan, 1993; Weis, 1982; akt. Bolattekin, 2014).

Hazan ve Shaver'in çalışmaları sonucu romantik aşkı bağlanma olarak kavramsallaştırılmasına destek sağlamış ve Ainsworth tarafından tanımlanan üç bebek bağlanma biçiminin yetişkinlerde de olduğunu ortaya koymuştur (Hazan ve Shaver 1987; akt.Öztürk, 2016).

Waters ve arkadaşlarının araştırmış olduğu çalışmaya göre bebeklik dönemindeki bağlanma stilleri belirlenen bebeklerin 20 yıl sonra tekrar bağlanma stilleri ölçülmüştür ve bu bağlanma stillerinin %72 oranında aynı olduğu sonucuna varılmıştır (Waters ve ark., 2002; akt. Akhunlar, 2010).

2.1.5. Bağlanma ve Depresyon

Sağlıklı bireylerin yetişmesi onların sağlıklı bir çocukluk ilişkisi geçirmeleri ile ilişkilidir. Kişilerin gerek psikolojik gerek fizyolojik açıdan sağlıklı bir birey olarak yetişmesinde anne - ocuk bağlanma ilişkisi oldukça önemlidir. Bebeklik döneminde kurulan bu ilişki sonucunda ortaya çıkan bağlanma biçimleri, yetişkin dönemlerinde de kişinin yakın ilişkilerinde tekrar edileceği ifade edilmektedir. Bebeklikten itibaren başlayan bu ilişkinin en temel amacı bebeğin ihtiyaçlarının karşılanmasına yöneliktir. Bebek büyüdükçe ve ihtiyaçları giderildike güvenli bağlanma sonucu sağlıklı bir birey haline gelir bu durum da onun toplumda yer almasında etkilidir (Dilmaç, Hamarta ve Aslan, 2009).

Bowlby, bağlanma ve depresyon arasında bir ilişki olduğunu ifade ederek bu durumu iki olası ereve içerisinde kavramsallaştırmaktadır. Bu durumlardan ilki, bebeğe bakım veren kişinin kaybı sonucu bebekte ortaya çıkan çaresizlik ve umutsuzluk duygularının depresyona neden olabileceği fikri üzerinde durulmaktadır. Diğer olası sonuç ise bebeğin bakım veren kişi ile olumsuz yaşantılar sonucunda güvenli bir bağ kuramamasından kaynaklanan nedenler nedeni ile bebeğin kendisini yetersiz, değersiz ve sevilmez bir kişi olduğu düşüncesini içselleştirmesi sonucu depresyon ortaya çıkmaktadır (alışır, 2009).

Psikopatoloji için kabul edilen risk faktörlerinden birisi de bağlanma biçimidir. Depresyonun güvensiz ve saplantılı bağlantılı bağlanma biçimiyle ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Aynı zamanda ölüm düşüncesi ve zkıyımın da güvensiz ve saplantılı bağlanma biçimi ile ilişkili olduğuna dair çalışmalar mevcuttur. Ayrıca bağlanmanın intihar ve depresyon ile ilişkisi bulunmasına rağmen sadece majör depresyon olgularından oluşan bir grupta bağlanmanın doğrudan ilişkisi çalışmamıştır (zer, Yıldıırım ve Erkoç, 2015).

Yapılan alışmalar sonucunda yeni doğan bebeklerin doğumdan hemen sonra çeşitli nedenlerden dolayı zel bakıma alınan annelerinden ayrıldıklarındaki tepkileri incelenmiş ve bu bebeklerde gelişimin yavaşladığı ya da durduğu, yemek yemedikleri ve yüzlerinde sürekli özgün ifade olduğu sonucuna varılmıştır (Soysal ve ark., 2005).

Araştırmalar güvensiz bağlanan kişilerin güvenli bağlanan kişilere göre patolojiye daha yatkın hale geldiklerini ifade etmişlerdir. Örneğın Simpson, Rholes, Campbell, Tran ve Wilson'ın yapmış olduğu çalışmalar sonucunda kişinin ihtiyaç ve isteklerinin karşılanmaması durumunda ortaya çıkan bağlanma kaygının depresyona yatkınlığı ile ilişki olduğunu öne sürmüşlerdir (akt. Sümer ve ark., 2009).

Bir başka araştırma sonucunda güvensiz bağlanma biçimlerinin depresyona neden olduğu ileri sürülmüştür. Bu nedenle güvensiz bağlanma biçimi depresyonun gidişatını da olumsuz etkilemektedir. Temel bakım veren kişi ile bebek tarafından kurulan bağlanma sonucunda bebeğın ihtiyaçlarına cevap verilmediğı ya da tutarsız davranışlar gösterilmesi nedeniyle bebeğın kendisini değersiz, seilmeyen biri olarak algılamasına neden olmaktadır. Benzer şekilde bakım veren kişinin kaybı ya da bebeğı reddedici davranışları bebekte çaresizlik duygularına sebep olmaktadır. Bu kurulan olumsuz ilişki sonucunda şekillenen içsel modellerin depresyona neden olacağı ileri sürülmüştür (Özer, Yıldırım ve Erkoç, 2015).

Depresyon ile bağlanma ilişkisi uzun süredir araştırılmakta olan bir konudur. Carnelley, Pietromonaco ve Jaffe'nin (1994) yapmış olduğu araştırmasında güvensiz bağlanma sonucunda kendilikleri ile olumsuz zihinsel temsillere sahip olan üniversitesi öğrencilerinin, güvenli bağlanan üniversite öğrencilerine göre depresyona daha yatkın olduğu bulgusuna varmışlardır (akt. Özten, Tufan, Hızlı- Sayar, Eryılmaz, Aloğlu ve Işık, 2015).

2.2. DEPRESYON

İnsan yaşantısında tehdit edici olaylarda baş edebildiğı durumlarda kriz yaşamaz ancak tehdit edici duruma alıştığında ve bununla başa edemediğında kriz yaşamaya başlar. Bu kriz dönemlerinden biri de depresyondur (Cooper, 1979; akt. Mutallimova, 2014).

Depresyon (çökkünlük), derin üzüntülü bazen de hem üzüntülü hem bunaltılı bir duygu durumla birlikte, konuşma ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama durgunlaşma bunların yanı sıra değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve

düşünceleri ile birlikte bir sendromdur. Depresyon döneminde en sık görülen ana belirti ve bulgular şunlardır; çökkün bunaltılı duygu durum (elem, üzüntü, bunaltı), genel isteksizlik, eskiden zevk aldığı şeylerden zevk alamama (anhedonia), enerji azlığı, çabuk yorulma, dalgınlık, yetersizlik, değersizlik ve suçluluk düşünceleri, iştah ve kiloda değişiklik, ölüm ve özkıyım düşünceleridir (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

Toplumda görülen en yaygın görülen psikiyatrik hastalıktır. Yeni sınıflamaya göre duygu durum bozukluğu başlığı altında yer almaktadır. Bazen yaşanan üzücü olaylar, karşılaşılan ruhsal örselenmeler ve olumsuz çevre koşulları kişiyi depresyona iter buna reaktif depresyon denmektedir. Yaşanan olaylar sonucunda beyindeki biyokimyasallarda değişiklik görülür fakat bu da kişilerin depresyona yatkın olup olmadığına göre farklılık gösterir. Yaşam boyu depresyon prevalansı %10 ile %21 arasında değişmektedir (akt. Yelkenci, 2013).

Freud, depresif eğilimlerin erken dönemde yaşanan kayıp deneyimi olduğu yönünde görüşler ileri sürmüştür. Bebekliğin belli bir gelişim evresinde aşırı doyurulmuş ya da yoksun bırakılmış, memeden çok erken veya çok ani olarak kesilmiş kişilerin bu evrelerde saplanıp kaldığını ifade etmiştir. Freud bu evreyi “oral” olarak adlandırmıştır. Bu kişilerin en çok kullandığı savunma mekanizması içe atımdır. İçe atım eski bir sevgi nesnesinin ziyade nefret edilen özelliklerinin bilinçdışı olarak içselleştirmesidir. Sevgi nesnesinin olumlu özellikleri genelde sevecen olarak hatırlanırken, olumsuz olanlar ise kendiliğin bir parçasıymış gibi yaşanır (Mc Williams, 2016).

2.2.1 Depresyonun Tarihçesi

Depresyon antik çağdan bu yana bilinen bir ruhsal hastalıktır. Tıp literatürüne göre M.Ö 400 yıllarında depresyonu ilk kez tanımlayan Hipokrat olmuştur. Hipokrat’a göre depresyon kara safra fazlalığı olarak tanımlanmış ve melankoli olarak ifade edilmiştir. Orta çağda ruhsal çökkünlüğü en iyi tanımlayan kişi İbni Sina olmuştur (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

1750'lerden itibaren melankolinin eş anlamlısı olan “depression” sözcüğü kullanılmaya başlanmıştır. 1856' da Timothy Bright “Melankoli” isimli kitabını yayınlamıştır. Melankoli'yi ikiye ayırmıştır. Doğal melankoliye kara safranın sebep olduğunu, doğal olmayana ise kara safra, lenf ve kan bozukluklarının neden olduğunu ileri sürmüştür (Karaoğuz, 2016).

16.yüzyılın sonlarına doğru Platter, ruhsal bozukluklarının nedenini beyinden kaynaklandığını ileri sürerek, depresyonun da yanlış zihinsel kavramlara dayandığını öne sürmüştür. Bu görüşe günümüzdeki bilişsel kuramı temsil eden ilk görüşlerden biridir (Yılmaz- Alçalar, 1999).

19. yüzyılda Fransız ve Alman hekimleri mani ve melankolinin değişik türlerin hepsini psikoz manyak depresif olarak tanımlamışlardır. Ancak Kreaplin (1896) mani ve melankoli tablosunu aynı hastalığın değişik görünümleri olarak ifade etmiş, hiçbir yerde manik depresifi birincil bir duygulanım bozukluğu olarak tanımlamamıştır (Öztürk ve Uluşahin, 2015; Yılmaz- Alçalar, 1999).

2.2.2. Depresyonun Sınıflandırılması

DSM (The Diagnostis and Statistical Manual), çökkünlük duygu durumunu “majör depresyon olarak adlandırmıştır. DSM ve ICD depresyonu şiddetine göre hafif, orta ve ağır olarak ayırmıştır. ICD-10 hafif ve orta şiddetteki depresyonu somatik belirtisi olan ve olmayan, ağır şiddetteki depresyonu ise psikotik belirtisi olan ve olmayan diye ikiye ayırmıştır.

Bu durum DSM-5 'te ise majör depresyonun seyir ve şiddet özelliklerine (hafif, orta, ağır, psikotik özellikli, kısmi düzelme, tam düzelme ve belirlenememiş), belirtileri açısından belirleyicilerine (bunaltı, karma, katatonik, melankolik, atipik, mevsimsel, duygudurumla uyumlu ve uyumlu olmayan psikotik özellikli ile peripartum başlangıçlı) göre tanımlanmıştır (Öztürk ve Uluşahin, 2015). 1962 yılında Leonhard ve arkadaşları depresyonun tekrarlayan biçimlerini monopolar ve bipolar depresyon şeklinde ikiye ayırmıştır (Şireli, 2012).

2.2.3. Depresyon Tanı Kriterleri

DSM-5'e göre majör (yeğın) depresyon tanı kriterleri şöyledir;

A. Aşağıdaki belirtilerden beşi bulunmuştur ve önceki işlevsellik düzeyinde değişme olmuştur. Bu belirtilerden en az biri ya çökkün duygu durum ya da ilgisini yitirme ya da zevk almamadır.

1. Çökkün duydu durumu neredeyse her gün günün büyük bir bölümünde bulunur ve bu durumu ya kişi kendisi bildirir ya da başları tarafından gözlenir. (Örn. Ağlamaklı görünür). (Not: Çocuklarda ve ergenlerde kolay kızan bir duygudurum olabilir).
2. Bütün etkinliklere karşı neredeyse her gün ilgide belirgin bir azalma ve zevk alamama.
3. Kilo vermeye çalışmıyorken çok kilo ve verme ya da alma.
4. Neredeyse her gün uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma.
5. Hemen her gün psikomotor ajitasyon ya da retardasyon
6. Hemen her gün yorgunluk, bitkinlik ya da enerji kaybı
7. Hemen her gün aşırı ya da uygunsuz değersizlik -suçluluk duyguları (sanrısız olabilir)
8. Hemen her gün düşünmekte ve odaklanmakta güçlük çekme
9. Yineleyen olumsuz düşünceler ya da girişimle (Köroğlu, 2013).

2.2.4. Depresyonun Epidemiyolojisi

Depresyon daha çok 25-44 yaşlarında yaygındır. Yaygınlığı %4.4 - % 19.6 olarak gösterilmiştir. Erkeklere oranla kadınlarda daha sık görölmektedir. Dünyada her 4 kadından birinde erkeklerde her 8-10 erkekten birinde görölmektedir (Mutallimova, 2014).

2.2.5 Depresyonun Tedavi Yöntemi

Tedavi yöntemi iki gruba ayrılmaktadır. Psikoterapiler ve biyolojik tedavi yöntemleri.

Psikoterapiler depresyona yatkın olan kişilerin yanlış inanışlarının konuşma yolu ile ortaya çıkarılıp düzeltilmesidir. Kişi, kendisinde rahatsızlık uyandıran düşüncelerden kurtulduğunda depresyonundan da kurtulmuş olur. Psikoterapi alan bireylerde ilaç tedavisi uygulansa da uygulanmasa da depresyonun tekrarlama olasılığı düşüktür. Depresyon tedavisinde genel olarak 12-20 seans sürmekte ve görüşmeler 50 dakika yapılmaktadır. Görüşmeler haftada bir yapılmakla beraber düzelmeye sağlandıkça görüşme sıklığı gidişata göre azaltılmaktadır.

Biyolojik tedavi yöntemleri ise İlaç tedavisi (farmakoterapi), Elektroşok (EKT), Işık tedavisi (Fototerapi) ve Transmanyetik beyin uyarımı'dır (TSM) (Tan, 2008; akt Karaoğuz, 2016).

2.3. DUYGUSAL ZEKA

Duygu, “belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim” olarak tanımlanmaktadır. Duygu kelimesi Latince “movere” kelimesinden gelmektedir. Bu kelime “hareket etme” anlamındadır (akt.Tufan, 2011)

Duygusal zeka ile ilgili birçok çalışma yapılmasına rağmen evrensel bir tanımlama yoktur. Aristoteles ve Platon zamanında duygusal zekanın temelleri oluşmaya başlanmıştır. Platon'un “ tüm öğrenme süreci aslında duygusal bir temele dayanır” ifadesi duygusal zeka kavramının iki bin yıl önceden oluştuğunu göstermektedir (Özdemir ve Dilekmen, 2016). Duygusal zeka kavramı 1990 yılında New Hampshire Üniversitesi'nde John D. Mayer ve Yale Üniversitesi'ndeki Peter Salovey tarafından ortaya atılmış olup temeli sosyal zeka kuramının temeline dayanmaktadır (Acar, 2002).

Duygusal zeka (EQ) kişinin kendi yetenek, beceri ve duygularını fark etmesi, onları kontrol edebilmesi ve bunlar arasında tercih yapabilmesi, hayatındaki hedefleri için öz motivasyonunu gerçekleştirilmesini kapsamaktadır. Duygusal zeka kavramı ilk kez Thorndike'in sosyal zeka kuramı ile kavramsallaştırılmıştır. Bilim adamları

duygusal zekanın IQ gibi kader olmadığını geliştirebilir bir zeka olduğunu ifade etmişlerdir. Bu durumda duygusal zekanın önemini bir kat daha arttırmaktadır. Öte yandan duygusal zekayı ölçen EQ yetenekleri, IQ yeteneklerinin karşıtı değildir, birbirini destekler ve etkileşim halindedir. (Özdemir ve Dilekmen, 2016; İkız ve Kırtıl-Gormez, 2010; Acar, 2002).

Mayer, Carus ve Salovey (1999) duygusal zekayı 2 farklı boyutta ele almıştır. Bunlar yetenekler ve karma modelidir. Yetenekler modeli duygusal zekayı bilişsel bir yetenek gibi yorumlarken, karma model ise duygusal zekayı hem bilişsel bir yetenek hem de kişilik özelliklerin bir parçası olarak açıklamıştır. Bununla ilgili Goleman (1995) karma duygusal zeka modelini geliştirerek kişisel yetenekler ve sosyal yetenekler şeklinde 2 ana alt boyutta incelemiştir (Yücel ve Saka-Ilgın, 2016). Kişisel yetenekler başarı motivasyonu, esneklik, mutluluk ve benlik saygısı şeklinde kavramsallaştırılmıştır. Diğer bir tanım ise, bireyin kendi ve başkalarının duygularını anlama, ayırt etme ve düşünce, davranışlarında kullanma olarak bildirilmiştir. Sosyal yetenekler ise empati ve sosyal becerileri kapsamaktadır (Tatar, Saltukoğlu, Tok ve Bender, 2016).

Duygusal zeka, duyguların gücünü ve algılamayı, insan enerjisini, anlama ve etkin biçimde kullanma yeteneği olarak tanımlanmıştır. Duygusal zeka davranışlarımızı yönetmek için duygularımızdan yararlanmamızı sağlayarak olumlu sonuçlar elde etmektedir. Sosyal beceri ve empati ile pozitif ilişkili olduğu öngörülmektedir. Yapılan iş ne kadar karışıkça duygusal zekanın önemi o kadar artmaktadır. IQ genetik bir faktörken duygusal zeka öğrenilebilmektedir (Karademir, Döşyılmaz, Çoban ve Kafkas, 2010; Balcı-Çelik, Gençoğlu ve Kumcağız,2016)

Duygusal zeka, bireyin kişisel başarısında IQ kadar önemlidir. Duygusal zeka, duyguların sözel ya da sözel olmayan şekilde ifade edilmesini ve problemin çözümünde duygusal içeriğin kullanılmasını sağlamaktadır. Duygusal zekaları yüksek kişiler duygularını etkili şekilde kontrol ederek entelektüel gelişimlerini desteklemektedirler (Çapri ve Demiröz, 2016)

Son yıllarda yapılan çalışmalarda insan zekasının ölçütünün sadece bilişsel zeka olmadığı bireyin başarısı konusunda esas belirleyici olan unsurun duygusal zeka olduğu belirlenmiştir. Goleman'ın 1995 yılında yayımlanana "EQ, Niçin IQ'dan daha

önemli?" isimli kitabı büyük ilgi uyandırmıştır ve duygusal zeka incelenmeye başlanmıştır (Yücel ve Saka-İlgin, 2016).

Duygusal zeka özelliği, bireylerin negatif duygularını azaltmasına , olumsuz duyguları olumlu duygularla yer değiştirmesine yardımcı olmaktadır. Duygusal zekası yüksek bireyler olumsuz bir durumla karşı karşıya kaldığında durumun olumlu tarafını görme eğilimi daha yüksektir. Olumsuz durumla baş edebilecek olumlu eğilimlere sahiptirler. Yaşanılan olumsuz olayları kendilerine bir tehdit olarak görmektense gelişim fırsatı görme konusunda gelişmişlerdir. Duygusal zekası yüksek bireylerin yaşam doyumu daha yüksek ve depresyon gösterme eğilimi daha düşüktür (Özer ve Deniz, 2014).

Depresyon hastaları ile kontrol grubunun karşılaştırıldığı bir çalışmada depresyon hastalarının kontrol grubundan daha düşük duygusal zeka puanları aldığı ancak tedavi sonunda iyileşme gösteren depresyon hastalarının kontrol grubu arasındaki duygusal zeka puanı farkının ortadan kalktığı sonucuna varılmıştır. Yapılan çalışmada duygusal zekanın duyguların düzenleme yönünün depresyonla olan ilişkisinin temel yanını oluşturduğu saptanmıştır (Tatar ve ark., 2016).

Duygusal zekanın gelişimi bilişsel gelişim ile paralellik göstermektedir. Dolayısıyla kişi çevresiyle ilişki kurmaya başladığı andan itibaren duygusal zeka gelişimi söz konusudur (Karademir ve ark, 2010). Duygusal zeka özellikleri, bireysel becerileri, iletişim kurma, stresle başa çıkabilme ve genel olarak sağlıklı bir ruh halini kapsamaktadır. Duygusal zeka özellikleri gösteren kişiler, hayatlarından memnun, yaşamı olumlu duygular ile ifade eden, olumsuz bir durumla karşılaştığında ya da zor bir durumla mücadele ettiğinde olumlu tavrı sürdürmektedirler. Bu kişiler diğer kişileri anlar, empati yetenekleri gelişmiş ve esnek bir yapıya sahiptirler. Kolay kolay umutsuzluğa kapılmazlar ve hayattan zevk almaya bakarlar (İkiz ve Totan, 2012).

Duygusal zeka ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda duygusal zekanın yaşam doyumu, sosyallik, mutluluk, empati, akademik başarı, iş gibi değişkenlerle arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Özdemir ve Dilekmen, 2016). Benzer şekilde Balcı-Çelik ve arkadaşlarının (2016) yapmış olduğu çalışma sonucunda duygusal zeka ile şiddet eğilimi arasında bir ilişki olduğu bulgusuna varılmıştır. Duyguların insan ilişkilerinde bütünleştirici bir etkisi olduğu bu nedenle çatışma durumunda belirleyici bir role sahip olduğu bilinmektedir. Diğer yapılan bazı çalışmalarda Duygusal zekanın

sağlığın yordayıcısı olduğu, genel sağlık ve zihin sağlığı ile, sosyal başarı, sosyal destek ve olumlu kişilerarası ilişkiler, yatkinlik, yaratıcılık, stres tolerasyonu, depresyon, ve şizofreni ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Tatar ve arkadaşları, 2016).

Araştırmacılar Bowlby'nin bağlanmasının duygusal bir bağ olduğu görüşünden etkilenmiş ve bağlanma ile duygular arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Genel olarak güvenli bağlanmanın olumlu duygular ile ilişkili olduğu, güvensiz bağlanmanın ise olumsuz duygular ile ilişkisi olduğu yani psikopatolojik süreçle ilgili olduğu sonucuna varılmıştır (Yıldız, 2012).

Duygusal zeka ile yapılan çok fazla çalışma mevcuttur. Ancak yapılan bu çalışmalarda duygusal zekanın daha çok “yetenek” yönüne odaklanılmıştır.

Kişiliğin temel boyutlarıyla çok güçlü olan duygusal zekanın “özellik” yönüyle bağlanma ve yaşam doyumu ilişkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamaktadır. Bu nedenle bağlanma ve depresyon ilişkisine aracılık eden duygusal zeka ve yaşam projesi değişkenlerinin incelenmesi bu çalışmanın amacı olarak belirlenmiştir.

2.4. YAŞAM PROJESİ

Geleneksel psikoloji bilimi problemin çözümlenmesi için sağlıklı olan kişiliğin onarılması gerektiğini savunmuş ve bununla ilgili bir çok çalışma yapmıştır. Ancak son dönemde ortaya çıkan postmodern psikoloji ekolleri sadece sorunlu bireylerle değil bütün insanların iyi olma durumlarını yüksek düzeye çıkarmaya yönelik çalışmalar yapılması gerektiğini ileri sürmüştür. Bu anlamda literatürde kişilerin iyi oluş hallerini psikolojik iyi oluş, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu başlıkları altında toplayan çalışmalara rastlanmaktadır (Şirin ve Ulaş, 2015).

Kant (1965), “öznel” dünya görüntülerini “nesnel” gerçeklere dönüştürerek, dolaylı olarak insan deneyimlerinin akıl tarafından yapılandırıldığını etkili olarak gösteren muhtemelen ilk kişiydi. Bilginin dış dünyada değil insanın aklında aranması gerektiğini savunan bir Copernic devrim niteliğindedir. Benzer durumda psikoloji bilimi de yapılan son teorik çalışmalar sonucunda benliği, insanın zihninde oluşan doğuştan gelen yapısal unsurlar eşliğinde tanımlamaktadır. Dolayısıyla benlik ve

kişiliğe yönelik bu bakış açısı araştırmacılar için iyi oluş (well-being) kavramının tanımlanmasına aracı olmuştur (Şimşek ve Kocayörük, 2012).

Öznel iyi oluşun bilişsel yönünü temsil eden yaşam doyumunu, insanın mutluluğu ile ilgili bir kavramdır. Konuşma dilinde mutluluk kavramının karşılığı olarak kullanılmaktadır. Benzer yönden bireyin olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları daha az yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum alması olarak da tanımlanmaktadır. Öznel iyi oluş olarak adlandırılan kavram insanın duygusal ve bilişsel yönünü temsil etmektedir. İnsanlar bir çok sevinç ya da acı yaşadıklarında, ilgi çekici aktivitelerde bulunduğu ya da yaşamlarında mutlu olduklarında öznel iyi oluş yaşamaktadırlar. İyi bir hayat ve ruh sağlığı ile ilişkili başka özelliklerde mevcuttur ancak öznel iyi oluş kavramı kişinin kendi yaşamı üzerinde oluşturduğu kendi değerlendirmesine yoğunlaşmaktadır. Yaşam doyumunu ise kişinin tercihlerine göre yaşamının genel değerlendirmesi olarak ele alınmaktadır (Tuzgöl- Dost, 2007; Kasapoğlu ve Kış, 2016).

Shmotkin ve arkadaşları (2005) öznel iyi oluş kavramını açıklarken yaşamı duygusal olarak sadece geçmiş ve şimdi olarak ele alınmasının yanında geleceğinde ele alınması gerekliliğinden bahsetmiştir. Yaşam öyküleri her zaman geçmişini içermemekle birlikte geleceği ve geleceğe yönelik planları rüyaları amaçları içermektedir. Kişiler öyküsel hafıza ile geçmişini yorumlar, yaşam öyküsü ile geleceği planlar ve yaşam projesini oluştururlar (Bauer, McAdams ve Pals, 2006).

Öznel iyi oluş tek bir yapıdan oluşmamaktadır. Öznel iyi oluşun 3 önemli ögesi bulunmaktadır. Olumlu Duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu. Eğer kişiler olumlu duyguları daha çok yaşayıp olumsuz duygulanımı daha az yaşıyorlarsa yaşamlarından daha yüksek doyum alırlar. Dolayısıyla bu kişiler bu durumda daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahiptirler (Eryılmaz ve Ercan, 2011).

Yaşam öyküsü kişilerin anlamlı yaşantıları ile oluşan kişisel hedeflerine yön veren öykülerdir. Bu öyküler, kişilerin gün içerisinde katıldığı aktiviteler, başkaları ile kurmuş olduğu iletişim ve onların kendisine dair bakış açısını düşünerek ve bunları birbirine uydurarak yeni deneyimler eşliğinde oluşur. Yaşam hikayeleriyle ilgili bir takım temsili temalar mevcuttur. Bu temalar kişiyle alakalı durumları ifade etmektedir ve genel olarak güç, başarı, üstünlük ve bağımsızlık gibi temalardan oluşur (Bauer, McAdams, Pals, 2006).

Öznel iyi oluşun bir parçası olan yaşam doyumu kişinin bilişsel anlamda yaşamı ile ilgili uzun süreli yargılamaları yani algıladığı ve ideal yaşamı arasındaki uçurumu belirler. Kişinin öznel iyi oluşu değerlendirilirken geçmiş gelecek ve şimdiki zamanı dikkate alınır. (Smoothin, Berkovich ve Cohen, 2005). Bireyin aile ve çevre yaşantısındaki etkileşimleri iyi oluş (well-being) önemli katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla çevresi tarafından desteklenen ve kabul gören kişilerin psikolojik iyi olma hali yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır (Gülcan ve Nedim-Bal, 2014).

Günümüzde öznel iyi oluşun ruh sağlığının olumlu yönünü temsil ettiği belirtilmektedir. Bu anlamda öznel iyi oluş kişilerin yaşantılarına olumlu katkı sağlamaktadır. Örneğin öznel iyi oluşu yüksek bireylerin daha uzun yaşadıkları, daha çok para kazandıkları, daha iyi evlilik yaptığı, daha sosyal ve yaratıcı olduğu, iş yaşamında üretken bir yapıya sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Eryılmaz ve Ercan, 2011).

Öznel iyi oluş duyuşsal unsur olan olumlu ve olumsuz duygular ile yaşam doyumunu kapsamaktadır. Öznel iyi oluşun duygusal unsuru genel olarak bir zaman dilimini yansıtırken yaşam doyumu duygusal unsurdan daha duranıdır. Bu nedenle yaşam doyumu belli bir zaman ile sınırlandırılmadığı için bunu değerlendirmek mümkündür (Çivitçi, 2007).

Hangi tür yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu arttırdığına ve azalttığına yönelik yapılan çalışmalar sonucunda içsel amaçların (topluma katkı, kişisel gelişim, kişisel arası ilişki ve sağlık) öznel iyi oluşu arttırdığı ve depresyon ile olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Öte yandan dışsal amaçların (ünlü olma, çekici olma ve zengin olma gibi) öznel iyi oluş ile olumsuz yönde ilişki göstermiştir. Buna karşılık dışsal amaçları yüksek kişilerin daha düşük yaşam doyumu ve daha yüksek depresyona sahip olduğu görülmüştür (İlhan ve Özbay, 2010)

Öznel iyi oluşu etkileyen dinamiklere yönelik yapılan çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalar sonucunda yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir gibi demografik bilgilerin öznel iyi oluşun %10 'nu açıkladığı, fiziksel ihtiyaçları doyumak, insanlarla etkileşime girip iletişim kurmak ve dini inancın gereğini yerine getirmek gibi isteyerek yapılan etkinliklerin %40'ını açıkladığı, genetik yatkınlığın ise %44 ile 52 açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Öznel iyi oluşla ilgili çalışılan diğere bir değişken cinsiyettir. Bununla ilgili yapılan bazı çalışmalarda erkek ve kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin benzer

olduğunu gösteren çalışmalara rastlanırken, kadınların daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu konusunda farklılık gösteren çalışmalar da saptanmıştır (Kasapoğlu ve Kış, 2016). Benzer şekilde Mc Gregor, Mc Adams ve Little' ın (2005) yapmış olduğu çalışmada yaşam öyküleri ile mutluluk arasında bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Doğan ve Eryılmaz'ın (2005) yapmış olduğu çalışma sonucu öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Literatürde öznel iyi oluş kavramının çalışıldığı başka araştırmalarda mevcuttur. Bu araştırmalar duygusal zeka olumsuz yaşam olayları ve benlik gelişimi, kontrol edilemeyen stres ve başa çıkma sosyal etkileşim gibi konular ile ilişkilidir. Öte yandan öznel iyi oluşun kişilik özellikleri ve yaşla ilişkisini inceleyen çalışmalar da mevcuttur (Topal, 2016).

2.4.1. Ontolojik İyi oluş (Well-being)

Pozitif psikoloji kavramlarından biri olan öznel iyi oluş, olumlu duygu ve olumsuz duygu ve yaşam doyumunu bileşenlerinden oluşmaktadır. Genel anlamda kişinin duygusal ve bilişsel değerlendirmesi olarak kabul edilmektedir. Bu kavramlardan ilk ikisi duygusal öznel iyi oluşu açıklarken diğeri bilişsel öznel iyi oluşu açıklamaktadır. Ancak duygusal boyut kişinin yaşamını konu almaktan çok genel duygusal yaşantısını ele almakta ve yaşamdan kastının ne olduğunu açıklamamaktadır (Diener, 1984 akt;Kuzu-Taşçı, 2014).

Eskiden yaşam doyumunu olarak bilinen sonradan ise öznel iyi oluş kavramı olarak tanımlanan bu kavram, olumlu ve olumsuz duyguların yokluğu olarak işlev görmektedir. Şimşek (2009), bu tanımlamadan yola çıkarak öznel iyi oluş kavramının olumlu ve olumsuz duyguların tanımı için yetersiz kaldığını öne sürerek yeni bir yapı öne sürmüştür. Bu yapı, öyküsel açıyı bir başlangıç noktası kabul ederek yaşamın bilişsel ve duygusal değerlendirilmesi için ontolojik iyi oluş (wellbeing) isimli yeni bir çerçeve sunmuştur. Ontolojik iyi oluş kavramı, kişinin şimdi ve geleceği hesaba katarak kendi yaşam projesini değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır Başka bir ifadeyle, yaşam projesi olarak bilinen ontolojik iyi oluş, kişilerin yaşadığı hayatları değerlendirdiği kişisel kriter olarak tanımlanmaktadır (Şimşek ve Kocayörük, 2013).

Kişi iyi oluşunu ne kadar iyi değerlendirir ve kendisi ile başkalarını bir bütün içinde değerlendirirse o kadar iyi hisseder. Bu nedenle iyi oluş kavramı kişinin kendisini ve diğerlerini bütüncül olarak değerlendirmesi ve deneyimleri ile ilişkilidir (Bauer, Mcadams and Pals, 2006).

Yaşam öykülerinin 2 tür teması vardır; Ortaklık ve Temsilcilik. Bu iki kavram farklı türde iyi oluş ile ilintilidir. Ortaklık türü iyi oluş ile ilişkili iken temsilcilik türü ise öz anlama ve öz yetkinlik ile ilgili de olabilir, yakınlık ve paylaşma ile ilgili de olabilir. Ancak hem ortaklık hem temsilcilik hikayeleri olan kişilerin edomanik iyi oluş düzeyleri yüksektir. İyi oluş kavramı, kişinin normlarından, dininden, ekonomik ve politik meselelerinden etkilenmektedir.

Öyküsel düşünce, zihnin en güçlü yapısı olarak bilinmektedir. Dolayısıyla her kişinin kendine özgü bir hikayesinin olduğu ve bu hikayeyi bilişsel ve duygusal yolla oluşturduğu iddia edilmektedir. Alan yazına bakıldığında kişilerin yaşamlarını bir proje olarak gördüğü öne sürülmüş ve bu oluşturduğu projelerin kişilerin kendi hedeflerinde belirleyici olduğu ifade edilmiştir (Topal, 2016).

Bruner (1987), “hayat ‘nasıl oldu değil’; hayat nasıl yorumlandığı ve nasıl tekrar yorumlandığı; nasıl anlatıldığı ve nasıl tekrar anlatıldığıdır” ifadesini kullanmıştır. Bu ifadeden yola çıkarak önemli olaylar ya da anılar tekrar yaşanılmasa da yorumlanabilir ve yeniden çerçevelendirilebilir. Bu anlamda yaşanan olumsuz anılar amaç ve kendine saygı temalı anlatımların ilişkili olduğu anlatımlara aktarılırsa, olumsuz anıların zararlı etkisi etkisiz hale getirilebilir. Aynı şekilde olumlu anılar yeniden çerçevelendirilirse anıların etkisi fırsat verici güce dönüştürülebilir (Pillimer, 2001).

Ontolojik iyi oluş, şimdi devam eden kendi içinde olan ve kişi tarafından ortaya çıkarılmış duruma eşit gelmektedir. Dolayısıyla şimdiki zaman kişinin yaşam projesini sürmede motivasyon olarak değerlendirilir. Yüksek motivasyonlu kişiler kendi projesine o kadar bağlıdır ki bu anlamda gelecek onlar için genellikle umutlu olmak ile yakından ilişkilidir ve iyimser duyguların bir bileşenidir (akt. Kuzu-Taşçı, 2014).

Ontolojik iyi oluş kavramı içerisinde yer alan “pişmanlık” faktörü geçmişteki seçimlerimizde doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle geçmişin pişmanlık ya da suçluluk olarak ifade edilmesi ya da doyumlu hissedilmesi psikolojik iyi olma açısından

önemlidir. Öte taraftan şimdi zamanda, kişinin motivasyonu, heyecanı da yine oldukça önemlidir. Eğer kişinin motivasyonu yüksek ise projeye bağlıdır. Ancak motivasyonu düşük ya da hiç yoksa kişi kendisini çıkmazda görüp olumsuz duygulara kapılabilmektedir. Gelecek zaman ise kişide olumlu ve umutlu hisler uyandırmaktadır. Bu olumlu hisler kişinin iyi oluşu ile yakından ilişkilidir. Olumsuz duygular ise kişinin gelecekteki başarısızlığını arttıran bir durumdur. (Şimşek, 2009; akt.Kuzu-Taşçı, 2014;).

2.4.2. Yaşam amaçları ve Bağlanma

Pozitif psikoloji bireylerin olumlu duygular yaşamalarını sağlayan aracı faktörlerle ilgilenir. Kişileri yaşama bağlayan, kendi potansiyellerini ortaya koymaya yarayan ve ruh sağlığını korumaya yönelik pek çok faktör vardır. Bunlardan birisi de onların amaç belirlemeleri ve belirledikleri amaçları yaşama geçirmeleridir. İnsan yaşamında önemli yere sahip olan amaçlar farklı sınıflara ayrılmakta ve tanımlanmaktadır. Bu amaçlar günlük ve yaşam amaçları şeklinde sınıflandırılmaktadır. Bireyin bir gün içinde yapacakları günlük amaçlarını oluştururken, geleceğe yönelik amaçları ise yaşam amacı olarak tanımlanmaktadır (Eryılmaz, 2011)

Öz belirleme kuramına göre insanların yaşamlarına yön veren amaçların mutluluk ve psikoloji üzerinde aynı etkiyi yaratmadığı öne sürülmüştür. Kasser ve Ryan (1993, 1996) hangi tür amaçların öznel iyi oluşu arttırdığı hangisinin azalttığına yönelik çalışmalar yapmışlardır. Bu çalışmalar sonucunda dışsal amaçlar ve içsel amaçları tanımlamışlardır. Dışsal amaçlar; ünlü olma, çekici olma ve zengin olma olarak tanımlanmıştır. İçsel amaçlar; topluma katkı sağlama, kişisel gelişim ve kişiler arası ilişki, fiziksel sağlık şeklinde tanımlanmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda elde edilen bulgular, dışsal amaçların kişisel ihtiyaçları ertelediği ve öznel iyi oluşu azalttığı, içsel amaçların ise kişisel gelişimi destekleyip psikolojik doyuma katkı sağladığı şeklindedir (İlhan ve Özbay, 2010).

Pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri olan yaşam doyumunun anne babaya ve akrana bağlanma gibi değişkenlerde daha yüksek ilişki gösterdiği öne sürülmüştür. Bağlanma bebeklikte başlayıp yaşam boyu devam eden bir ilişkidir. Bu nedenle bebeklikle beraber geçici bir ilişki değildir. Tam tersine bebeklikte kurulan

bağlanma ilişkisinin etkisi yaşam boyunca sürmektedir. Örnek olarak anne babaya bağlanan ergenlerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bazı çalışma sonuçlarına göre ise anne babaya bağlanmanın akrana bağlanmaya göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu göstermektedir (Özdemir ve Koruklu, 2013).

Sonuç olarak alan yazın incelendiğinde yaşam amaçlarının doğrudan bir yapısı olan ontolojik iyi oluş kavramının da bağlanma ile ilişkili olacağı muhtemeldir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın yöntem kısmında; araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplamada kullanılan ölçme araçları, ve verilerin analiz edilmesinde kullanılan yöntemler hakkında açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma 14-19 yaş arasındaki ergenlerin, anne ve babaya bağlanma, depresyon, duygusal zeka, ve ontolojik iyi oluş düzeylerinin ölçülmesi ve bu kavramlar arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlayan nicel bir çalışmadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 14-19 yaş arası ergen bireylerden oluşmaktadır. Örneklem ise araştırmanın gönüllük esasına göre İstanbul'daki altı ayrı okuldan katılan 512 öğrenciden oluşmaktadır.

3.3. Uygulama

Bu çalışmada katılımcılara onam formu, demografik bilgi formu, Anne-Baba ve Akran Bağlanması Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Duygusal Zeka Özellik Ölçeği-Kısa Formu ve Ontolojik İyi-Oluş Ölçeğinden oluşan batarya uygulanmıştır. Uygulama; araştırmanın amacı açıklanarak, gizlilik esası belirtilerek gönüllü olarak katılan öğrencilere uygulanmıştır. Araştırma verileri ve verilerde uygulanan istatistiksel analizler Sonuçlar bölümünde sunulmuştur.

3.4. Veri Toplama Araçları

- Demografik Bilgi Formu
- Anne-Baba ve Akran Bağlanması Envanteri
- Beck Depresyon Ölçeği
- Duygusal Zeka Özellik Ölçeği–Kısa Formu
- Ontolojik İyi-Oluş Ölçeği

3.4.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan kişilerin demografik özelliklerini belirlemek amacı ile cinsiyet, yaş, sınıf, şube, not ortalaması, öğrenci numarası ve ebeveynlerin eğitim durumu, hakkında bilgi alan sorular yöneltilmiştir.

3.4.2. Anne- Baba ve Akran Bağlanması Envanteri (ABABE)

Ergenlerin anne-baba ve akranlarına bağlanma düzeylerini belirlemek amacıyla Armsden ve Greenberg (1987) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Kocayörük (2010b) tarafından gerçekleştirilmiştir. ABABE'nin orta-ergenlik dönemi (middle-adolescent) örnekleme üzerinde güvenirlik ve geçerlik çalışmaları incelenmiştir. Ölçek her bir boyutunda 18 madde olan üç alt boyuttan (anne, baba ve akran) oluşmaktadır. Yapılan ilk doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ABABE'nin orijinal yapısının (Zero Model M0) ürettiği uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir değerlerin altında olduğunu göstermektedir. Analiz stratejisi gereği, ABABE'nin faktör yapılarını belirlemek amacıyla yapılan açımlayıcı faktör analizi sonuçları, anne, baba ve akran bağlanmasında üç faktörlü bir yapının olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak her bir alt boyutta, annede 19, babada 24 ve akrandaki 24 olmak üzere farklı madde sayıları gözlenmiştir. ABABE'nin üç alt boyutunu karşılaştırma olanağı sağlamak ve boyutlar arasında bir paralel form oluşturmak için anne, baba ve akran boyutunda ,45'in altında faktör yükü olan maddeler boyutlardan çıkarılmıştır. Sonuçta her üç boyutta (anne, baba ve akran), 18 maddeden oluşan kısa bir form elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu yeni formun ölçme modelinin, uyum iyiliği değerleri ikinci doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. İkinci doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Bunun yanı

sıra, ortaya çıkan yeni kısa form, bağımsız bir örneklem üzerinde test edilmiş, sonuçlar uyum iyiliği değerlerinin aynı şekilde kabul edilebilir düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. İkinci aşamada gerçekleştirilen test-tekrar test sonuçları, anne ve baba toplam puanlar ilişkisinin yüksek olduğunu göstermektedir. Buna karşın akran bağlanması toplam puanları ve alt ölçekleri ile anne ve baba bağlanması alt ölçekleri test-tekrar test ilişkisinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. Üçüncü ve son aşamada ise, ABABE'nin Benlik Saygısı ve Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği ile ilişkisi ölçüt bağıntılı geçerlik olarak incelenmiştir. Sonuçlar, ABABE'nin Benlik saygısı ve olumlu duygu ile olumlu yönde, olumsuz duygu ile olumsuz yönde bir ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach alfa değerleri; akrana bağlanma .89, anneye bağlanma .89 ve babaya bağlanma .92 olarak bulunmuştur.

3.4.3. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Özgün ölçek Beck (1961; akt. Hisli 1988) tarafından erişkinlerde depresyon riskini, depresif belirtilerin düzeyini ve şiddetinin değişimini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymak değil depresyon belirtilerini sayısal olarak belirlemektir (Savaşır ve Şahin, 1997). Çalışmada kullanılacak olan envanterin Türkçe çevirisi Hisli (1988, 1989) tarafından yapılmıştır. Envanter 21 maddeden oluşmakta ve her bir madde 0 ile 3 puan arasında puanlanmaktadır. Envanterden alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Toplam puanın yüksek oluşu depresif belirtilerin düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Arkar ve Şafak, 2004 yılında ölçeğin Cronbach alfa değerini hesaplamış ve bu değeri 0,90 olarak bulmuştur.

3.4.4. Duygusal Zeka Özellik Ölçeği–Kısa Formu (DZÖÖ-KF)

Petrides ve Furnham'ın (2000a, 2001) duygusal zekayı, "kişisel karakter özelliği" olarak kavramsallaştırmalarını temel alarak geliştirdikleri DZÖÖ-KF, bireyin duygusal yeterlikleriyle ilgili kendini algılama düzeyini belirlemek üzere geliştirilmiş bir ölçektir. Petrides ve Furnham tarafından geliştirilmiş, TEIQue'nin uzun formuna dayanmaktadır (Petrides ve Furnham, 2003). Toplam 30 maddeden oluşan ölçek, toplam duygusal zeka özelliğini ölçmek üzere dizayn edilmiş 7'li (1: Kesinlikle

katılmıyorumdan, 7: Kesinlikle katılıyorum'a yönelik) Likert tipi bir ölçme aracıdır. "Öznel iyi oluş", "Öz kontrol" "Duygusallık" ve "Sosyallik" olarak belirtilen alt ölçeklerden oluşmuştur. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği DZÖÖ-KF toplam puanı ve iyi oluş , öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutları için nevrotik kişilik özelliğiyle negatif yönde anlamlı korelasyonlar ve dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı korelasyonlarla desteklenmiştir (Petrides ve ark., 2010). Yapılan farklı çalışmalarda Cronbach Alfa katsayıları iyi oluş için .74-.80, öz kontrol için .59-.75, duygusallık için .66-.69, sosyallik için .60-.69 ve toplam DZÖÖ için .87-.90 arasında değişmektedir (Petrides, 2009; Petrides ve ark., 2010, akt. Deniz, Özer ve Işık, 2013). Puanların yüksekliği duygusal zeka özelliğinin yüksekliği anlamına gelmektedir.

3.4.5. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği

Şimsek ve Kocayörük (2013) tarafından geliştirilen, geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılan Ontolojik iyi oluş ölçeği açıklayıcı faktör analizine tabi tutulmuştur. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda 4 faktörlü yapı uygun görülmüştür. İlk faktör olan "hiçlik" 6 maddeden oluşmakta olup toplam varyansın %33.54'ünü açıklamaktadır. Hiçlik faktörü önemsizlik, amaçsızlık ve kaygı gibi olumsuz maddeler içermektedir. İkinci faktör, "Umut" yine 6 maddeden oluşmakta olup toplam varyansın %13.9'unu oluşturmaktadır. Umut faktörü yalnızca ileriye dönük olma, kendinden emin olma ve umutlu olma gibi olumlu maddeleri içermektedir. Üçüncü faktör "Pişmanlık" 7 maddeden oluşmaktadır. Geçmişle ilgili olup toplam varyansın %7.95'ini açıklamaktadır. Pişmanlık faktörü hem olumlu (gururlu, tatminli) hem de olumsuz (suçluluk, hayal kırıklığı) boyutlardan oluşmaktadır. Son faktör olan "Harekete Geçme" faktörü 5 maddeden oluşmakta olup toplam varyansın %7.31'ini oluşturmaktadır. Bu faktörde "Bıkkınlık" dışındaki tüm maddeler olumludur.

3.5. Analiz Yöntemi

Analiz için toplanan veriler SPSS 21.0 programı kullanılarak analize hazır hale getirilmiştir. Hazırlanan veriler Lisrel 8.80 programında yapısal eşitlik modellemesi ile analiz edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel çözümlmelerine ilişkin bilgilere, bu çözümlmeler sonucunda elde edilen bulgular ve bu bulguların yorumlarına yer verilmiştir.

4.1. Demografik Değişkenlerin Frekans ve Ortalamaları

4.1.1 Frekans Değerleri

Tablo 1. Yaş Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	Frekans	Yüzelik	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Valid 14	51	10.0	10.0	10.0
15	170	33.2	33.2	43.2
16	186	36.3	36.3	79.5
17	90	17.6	17.6	97.1
18	14	2.7	2.7	99.8
19	1	.2	.2	100.0
Total	512	100.0	100.0	

Yaşa ait frekans ve yüzdeler tablodaki gibidir. Ergenlerin %10'u (51 kişi) 14 yaşında, % 33,2'si (170 kişi) 15 yaşında, %36,3'ü (186 kişi) 16 yaşında, %17,6'sı (90 kişi) 17 yaşında, %2,7'si (14 kişi) 18 yaşında, %2 si (1 kişi) 19 yaşındadır.

Tablo 2. Baba Eğitim Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	Frekans	Yüzdeler	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Valid 0	10	10.0	2.1	2.1
Lise	205	40.0	43.6	45.7
Üniver	149	29.1	31.7	77.4
Lisüstü	49	9.6	10.4	87.9
İlkokul	34	6.6	7.2	95.1
Ortaokul	23	4.5	4.9	100.0
Total	470	91.8	100.0	
MissingSystem	42	8.2		
Total	512	100.0		

Baba eğitim değişkeni için frekans ve yüzdeler tablodaki gibidir. Babaların %40'ı (205 kişi) Lise, %29.1'i (149 kişi) Üniversite, %9,6'sı (49 kişi) Lisansüstü, % 6,6'sı (34 kişi) ilkokul, %4,5'i (23 kişi) ortaokul mezunudur.

Tablo 3. Anne Eğitim Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	Frekans	Yüzelik	Geçerli Yüzelik	Kümülatif Yüzelik
Valid 0	10	2.0	2.2	2.2
Lise	228	44.5	49.5	51.6
Üniver	129	25.2	28.0	79.6
Lisüstü	39	7.6	8.5	88.1
İlkokul	34	6.6	7.4	95.4
Ortaokul	21	4.1	4.6	100.0
Total	461	90.0	100.0	
MissingSystem	51	10.0		
Total	512	100.0		

Anne eğitim değişkeni için frekans ve yüzdeler tablodaki gibidir. Annelerin %44,5'i (228 kişi) Lise, %25.2'si (129 kişi) Üniversite, %7,6'sı (39 kişi) Lisansüstü, % 6,6'sı (34 kişi) ilkokul, %4,1'i (21 kişi) ortaokul mezunudur.

Tablo 4: Sınıf Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	Frekans	Yüzelik	Geçerli Yüzelik	Kümülatif Yüzelik
Valid 10	205	40.1	40.1	61.9
11	116	22.7	22.7	78.7
hazırlık	54	10.5	10.5	21.9
9	137	26.8	26.8	100.0
Total	512	100.0	100.0	

Sınıf değişkeni için frekans ve yüzdeler tablodaki gibidir. Sınıfların %40,1'i (205 kişi) 10, %22,7'si (116 kişi) 11, %10,5'i (54 kişi) hazırlık, % 26,8'i (137 kişi) 9'dur.

Tablo 5: Cinsiyet Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	Frekans	Yüzdelik	Geçerli Yüzdelik	Kümülatif Yüzdelik
Valid Kadın	218	42.6	42.6	42.6
Erkek	294	57.4	57.4	100.0
Total	512	100.0	100.0	

Cinsiyet değişkeni için frekans ve yüzdeler tablodaki gibidir. Cinsiyetin %42,6'sı (218 kişi) kadın, %57,4'ü (294 kişi) erkektir.

4.1.2. Ortalama Değerleri

Tablo 6. Demografik Değişkenlerin Ortalamaları

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
yas	512	14	19	15.71	.974
cins	512	1	2	1.57	.495
babaeg	470	0	5	1.92	1.162
anneeg	461	0	5	1.83	1,.60
Valid N	450				

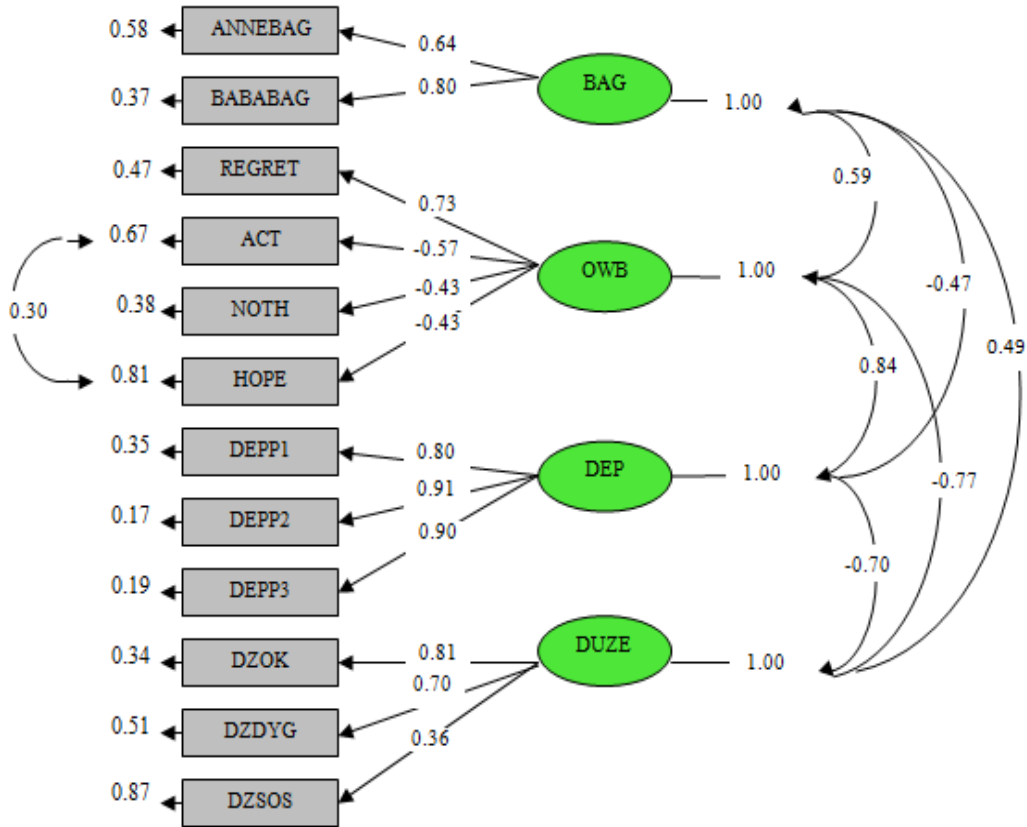
Yaş gruplarına göre ortalama bulguları tablodaki gibidir. 14-19 yaş gruplarının ortalaması 15,71 (512 kişi), cinsiyet gruplarının ortalaması 1,57 (512 kişi), baba eğitim

gruplarının ortalaması 1,92 (470 kişi), anne eğitim gruplarının ortalaması 1,83 (461kişi)' dür.

4.2. Ölçme Modeli Sonuçları

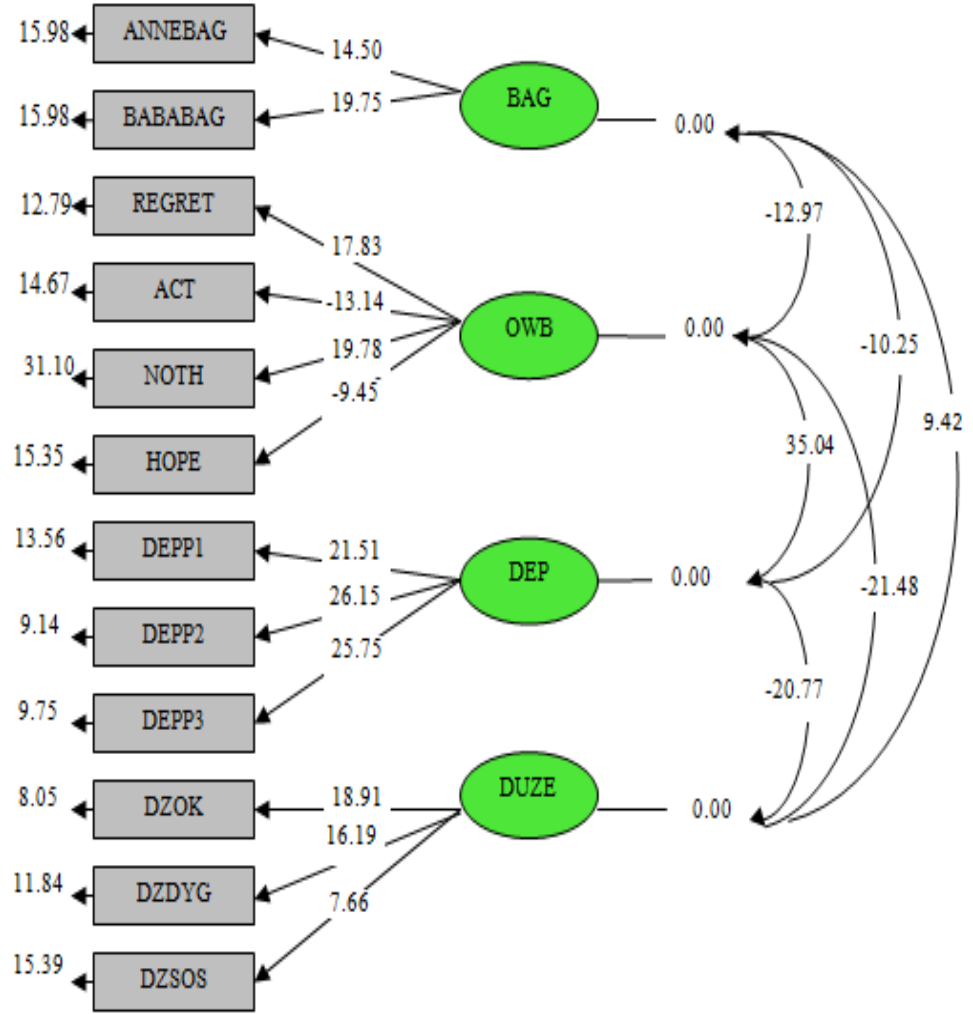
Ölçme modelinin standardize edilmiş çözümlene değerlerini gösteren diyagram Şekil 1. de, T değerlerini gösteren diyagram Şekil 2. de gösterilmiştir.

Şekil 1. Ölçme Modeli Standardize Çözümleme Değerleri



Note N: 512 ANNEBAG; Anne Babaya Bağlanma, BABABAG; Babaya Bağlanma, OWB; Ontolojik İyi Oluş,REGRET; Pişmanlık, ACT; Aktivasyon, Noth; Hiçlik, HOPE; Umut, DEP; Depresyon, Depp1-3: Depresyon Ölçeğine İlişkin Parseller, DUZE; Duygusal Zeka DZIO: Duygusal Zekanın Duygusal İyi Oluş Alt Ölçeği, DZOK; Duygusal Zekanın Öz- Kontrol Alt Ölçeği, DZDY; Duygusal Zekanın Duygusallık Alt-Ölçeği, DZSOS; Duygusal Zekanın Sosyallik Alt Ölçeği

Şekil 2. Ölçme Modeli T-Değerleri



Note N: 512 ANNEBAG; Anne Babaya Bağlanma, BABABAG; Babaya Bağlanma, OWB;Ontolojik İyi Oluş,REGRET; Pişmanlık, ACT; Aktivasyon, Noth; Hiçlik, HOPE; Umut, DEP; Depresyon, Depp1-3: Depresyon Ölçeğine İlişkin Parseller, DUZE; Duygusal Zeka DZIO: Duygusal Zekanın Duygusal İyi Oluş Alt Ölçeği, DZOK; Duygusal Zekanın Öz- Kontrol Alt Ölçeği, DZDY; Duygusal Zekanın Duygusalılık Alt-Ölçeği, DZSOS; Duygusal Zekanın Sosyalilik Alt Ölçeği

Tablo 7. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Ortalamaları ve Standart Sapmaları

DEĞİŞKENLER	\bar{X}	SS
BAG		
ANNEBAG	118.06	20.45
BABAG	111.07	27.01
OWB		
PİŞMANLIK	16.78	6.22
HAREKETE GEÇME	15.33	4.93
HİÇLİK	12.50	6.23
UMUT	22.87	6.68
DEP		
DEPP1	9.63	3.86
DEPP2	9.53	3.88
DEPP3	9.80	4.04
DUZE		
DZIO	19.62	5.35
DZOK	17.26	5.30
DZYG	18.80	5.25
DZSOS	20.28	4.73

Note N: 512 ANNEBAG; Anne Babaya Bağlanma, BABABAG; Babaya Bağlanma, OWB;Ontolojik İyi Oluş Ölçeği,REGRET; Pişmanlık, ACT; Aktivasyon, Noth; Hiçlik, HOPE; Umut, DEP; Depresyon, Depp1-3: Depresyon Ölçeğine İlişkin Parseller, DUZE; Duygusal Zeka DZIO: Duygusal Zekanın Duygusal İyi Oluş Alt Ölçeği, DZOK; Duygusal Zekanın Öz- Kontrol Alt Ölçeği, DZDY; Duygusal Zekanın Duygusalılık Alt-Ölçeği, DZSOS; Duygusal Zekanın Sosyalilik Alt Ölçeği

4.2.1. Değişkenler arası ilişkiler

Araştırmada kullanılan ölçeklerin ortalamaları, standart sapmaları Tablo 7’de ve elde edilen korelasyonlar ise Tablo 8’de verilmiştir.

DEĞİŞKENLER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BAG												
1.ANNEBAG	-											
2.BABABAG	.535**	-										
OWB												
3.PİŞMANLIK	-.284**	-.310**	-									
4.HAREKETE GEÇME	.247**	.316**	-.419**	-								
5.HİÇLİK	-.274**	-.349**	.562**	-.398**	-							
6.UMUT	.247**	.248**	-.291**	.558**	-.337**	-						
DEP												
7.DEPP1	-.265**	-.323**	.467**	-.452**	.565**	-.249**	-					
8.DEPP2	-.292**	-.356**	.551**	-.430**	.614**	-.298**	.716**	-				
9.DEPP3	-.263**	-.337**	.517**	-.458**	.382**	.300**	.740**	.837**	-			
DUZE												
10.DZIO	.359**	.365**	-.441**	.508**	-.357**	.584**	-.352**	-.385**	-.337**	-		
11.DZOK	.253**	.274**	-.468**	.279**	-.509**	.218**	-.452**	-.503**	-.480**	.295**	-	
12.DZDYG	.266**	.241**	-.363**	.228**	-.460**	.105**	-.397**	-.434**	-.437**	.179**	.557**	-
13.DZSOS	.237**	.184**	-.241**	.211**	-.191**	.349**	-.112**	-.217**	-.147**	.417**	.294**	.250

Tablo 8. Ölçekler arasındaki korelasyonlar

Note N: 512 ANNEBAG; Anneye Bağlanma, BABABAG; Babaya Bağlanma, OWB;Ontolojik İyi Oluş Ölçeği, REGRET; Pişmanlık, ACT; Harekete Geçme, Noth; Hiçlik, HOPE; Umut, DEP; Depresyon Ölçeği, Depp1-3: Depresyon Ölçeğine İlişkin Parseller, DUZE; Duygusal Zeka Ölçeği, DZIO: Duygusal Zekanın Duygusal İyi Oluş Alt Ölçeği, DZOK; Duygusal Zekanın Öz- Kontrol Alt Ölçeği, DZDY; Duygusal Zekanın Duygusalılık Alt-Ölçeği, DZSOS; Duygusal Zekanın Sosyalilik Alt Ölçeği

Anneye bağlanma ile Ontolojik İyi Oluş Alt boyutu olan Regret-Pişmanlık ($r=-.283$), Noth ($r=-.274$) ve Depresyon alt boyutları olan Depresyon Parseli 1 ($r=-.265$), Depresyon Parseli 2 ($r=-.292$), Depresyon Parseli 3 ($r=-.263$) arasında negatif korelasyon gözlenmektedir. Kişinin anneye bağlanma arttıkça Pişmanlık, Hiçlik ve depresyon düzeylerinde azalma gözlenmektedir.

Babaya bağlanma ile Ontolojik İyi Oluş Alt boyutu olan Regret-Pişmanlık ($r=-.310$), Noth ($r=-.349$) ve Depresyon alt boyutları olan Depresyon Parseli 1 ($r=-.323$), Depresyon Parseli 2 ($r=-.356$), Depresyon Parseli 3 ($r=-.337$) arasında negatif ilişki olduğu görülmektedir. Dolayısıyla babaya bağlanma arttıkça Pişmanlık, Hiçlik ve depresyon düzeylerinde azalma gözlenmektedir.

Ontolojik İyi Oluş alt boyutu olan Act- Harekete geçme ($r=.247$) ve Hope-Umut ($r=.247$) faktörlerinin anneye bağlanma ile olumlu yönde ilişkide olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla anneye bağlanma arttıkça harekete geçme ve umut faktörleride artmaktadır.

Ontolojik İyi Oluş alt boyutu olan Act- Harekete geçme ($r=.316$) ve Hope-Umut ($r=.248$) faktörlerinin babaya bağlanma ile pozitif yönde ilişkide olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla babaya bağlanma arttıkça harekete geçme ve umut faktörleride artmaktadır.

Anneye bağlanmanın Duygusal Zekanın alt boyutu olan DZIO ($r=.359$), DZOK ($r=.253$), DZDYG ($r=.266$), DZSOS ($r=.237$) arasında pozitif yönde korelasyon olduğu gözlenmektedir. Bu anlamda anneye bağlanma arttıkça duygusal zeka puanı da artmaktadır.

Babaya bağlanmanın Duygusal Zekanın alt boyutu olan DZIO ($r=.365$), DZOK ($r=.274$), DZDYG ($r=.231$), DZSOS ($r=.184$) arasında pozitif yönde korelasyon olduğu gözlenmektedir. Bu anlamda babaya bağlanma arttıkça duygusal zeka puanları da artmaktadır.

Ontolojik İyi Oluş Alt boyutu olan Noth (Hiçlik) ile Duygusal zekanın alt boyutu olan DZIO ($r=-.357$), DZOK ($r=-.509$), DZDYG ($r=-.460$), DZSOS ($r=-.191$) arasında negatif ilişki olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla olumsuz duygu durumu olarak adlandırılan hiçlik puanı azaldıkça duygusal zeka puanları artmaktadır.

Ontolojik İyi oluş Alt boyutu olan Noth (Hiçlik) ile Depresyonun alt boyutları olan Depresyon Parseli 1 ($r=.565$), Depresyon Parseli 2 ($r=.614$), Depresyon Parseli 3 ($r=.582$) arasında pozitif korelasyon olduğu gözlenmiştir. Bu durumda Hiçlik puanı arttıkça depresyon düzeyide artmaktadır.

Ontolojik İyi oluş Alt boyutu olan Regret (Pişmanlık) ile Depresyonun alt boyutları olan Depresyon Parseli 1 ($r=.467$), Depresyon Parseli 2 ($r=.551$), Depresyon Parseli 3 ($r=.517$) arasında pozitif korelasyon olduğu gözlenmiştir. Bu durumda Regret (Pişmanlık) puanı arttıkça depresyon düzeyide artmaktadır.

Ontolojik İyi oluş Alt boyutu olan Regret (Pişmanlık) ile Duygusal zeka alt boyutları olan DZIO ($r=-.441$), DZOK ($r=-.468$), DZDYG ($r=-.363$), DZSOS ($r=-.241$) negatif korelasyon olduğu gözlenmiştir. Bu durumda Regret (Pişmanlık) puanı arttıkça duygusal zeka puanı azalmaktadır.

Ontolojik İyi oluş Alt boyutu olan Hope (Umut) ile Duygusal zeka alt boyutları olan DZIO ($r=.584$), DZOK ($r=.218$), DZDYG ($r=.105$), DZSOS ($r=-.249$) pozitif korelasyon olduğu gözlenmiştir. Bu durumda Umut durumu arttıkça duygusal zeka puanları da artmaktadır.

Ontolojik İyi oluş Alt boyutu olan Hope (Umut) ile Depresyonun alt boyutları olan Depresyon Parseli 1 ($r=-.249$), Depresyon Parseli 2 ($r=-.298$), arasında negatif ilişki bulunurken Depresyon Parseli 3 ($r=.300$) arasında pozitif korelasyon olduğu gözlenmiştir. Bu durumda Umut (hope) puanı arttıkça depresyon alt boyutu olan Depp1 ve Depp2 azmaktadır. Umut (Hope) puanı arttıkça Depp3 artmaktadır.

4.2.2. Ölçme modeli için uyum iyiliği değerleri

Ölçme modeli için uyum iyiliği değerleri Tablo 9. da gösterilmiştir.

Tablo 9. Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			576,41	
sd			59	
χ^2 / sd	2	5	9.76	Kabul Edilemez
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.10	.0131	Kabul Edilemez
SRMR	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.08	.075	Kabul Edilemez
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	.85	Yetersiz Uyum
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	.86	Yetersiz Uyum
GFI	.95<GFI<1	.90<GFI<.95	.85	Kabul Edilemez

Note N: 512

Bu sonuçlara göre, ölçme modelinin veriye yeterli düzeyde uyum sağlamadığı anlaşılmaktadır. LISREL programının ürettiği öneriler incelendiğinde modeldeki Aktivasyon ve Umut gözlenen değişkenlerinin hata varyanslarının ilişkilendirilmesinin model uyumuna ciddi katkı yapacağı ön görülmüştür. Söz konusu göstergelerin hataları arasında kovaryansın modele eklenmesi sonucunda, model uyum iyiliği istatistiklerinin daha iyi çıktığı gözlenmiştir (Tablo 10)

Tablo 10: Revize Edilmiş Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			172.41	
sd			48	
χ^2 / sd	2	5	3.59	Kabul Edilebilir
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.10	.071	Kabul Edilebilir
SRMR	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.08	.047	Kabul Edilebilir
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	.94	İyi Uyum
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	.95	İyi Uyum
GFI	.95<GFI<1	.90<GFI<.95	.95	Kabul Edilebilir

Note N: 512

Tablo 10'da görüldüğü üzere, yapılan revizyon modelin uyum iyiliği istatistiklerinde olumlu yönde iyileşmeye yol açmıştır. Yapılan revizyonun modelin uyum değerlerine yapmış olduğu bu etkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek üzere hesaplanan ki-kare farklılık testi (404, 2: p<.05) sonucu anlamlı çıkmıştır.

4.2.3. Ölçme Modeline İlişkin Parametre Değerleri

Tablo 11. Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata Değerleri ve T- Değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	SH	t	Standardize Faktör Yük Değerleri
BAG				
ANNEBAG	13.37	0.92	14.50	0.64
BABABAG	20.82	1.05	19.75	0.80
OWE				
REGRET	4.66	0.26	17.83	0.73
ACT	-2.84	0.22	-13.14	-0.57
NOTE	4.92	0.25	19.78	0.79
HOPE	-2.82	0.30	-9.45	-0.43
DEP				
DEPP1	3.08	0.14	21.51	0.80
DEPP2	3.60	0.14	26.15	0.91
DEPP3	3.62	0.14	25.75	0.90
DUZE				
DZOK	4.34	0.23	18.91	0.81
DZDYG	3.75	0.23	16.19	0.70
DZSOS	1.73	0.23	7.66	0.36

Note N: 512 ANNEBAG; Anne Babaya Bağlanma, BABABAG; Babaya Bağlanma, OWB;Ontolojik İyi Oluş Ölçeği,REGRET; Pişmanlık, ACT; Aktivasyon, Noth; Hiçlik, HOPE; Umut, DEP; Depresyon Ölçeği, Depp1-3: Depresyon Ölçeğine İlişkin Parseller, DUZE; Duygusal Zeka Ölçeği, DZIO: Duygusal Zekanın Duygusal İyi Oluş Alt Ölçeği, DZOK; Duygusal Zekanın Öz- Kontrol Alt Ölçeği, DZDYG; Duygusal Zekanın Duygusalılık Alt-Ölçeği, DZSOS; Duygusal Zekanın Sosyallik Alt Ölçeği

Tablo 11’de gösterildiği üzere, standardize edilmiş faktör yükleri .36 ile .91 arasında değiştiği ve tümünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu istatistikler, ölçme modelindeki gözlenen değişkenler ile, örtük değişkenlerinin güvenilir olduğunu düşündürmektedir.

4.2.4. Örtük Değişkenler Arası İlişkiler

Lisrel 8.80 ile yapılan ölçme modeli analizlerinden sonucusu örtük değişkenler arası ilişkilere yönelik yapılmış ve sonuçlar Tablo 12’ de gösterilmiştir.

Tablo:12 Ölçme Modelinde Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Örtük değişken	BAG	OWE	DEP	DUZE
1 Bağlanma	-			
2 Ontolojik iyi oluş	-.59	-		
3 Depresyon	-.47	.84	-	
4 Duygusal zeka	.49	-.77	-.70	-

Notlar: N: 512

Tablo 12’den görülebileceği gibi, örtük değişkenler arasındaki ilişkilerin genel olarak orta ve yüksek düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. En yüksek ilişki depresyon ve ontolojik iyi oluş (.84) arasında gözlenirken, en düşük ilişkinin ise depresyon ve bağlanma (-.47) arasında gerçekleştiği anlaşılmaktadır (bkz, şekil1).

4.3. Yapısal Model Sonuçları

4.3.1. Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri

Yapısal modelin uyum iyiliği değerleri Tablo 13’de gösterilmiştir. Buna göre, araştırmanın yapısal modelinin genel olarak kabul edilebilir ya da iyi uyum gösterdiğini söylemek mümkündür.

Tablo 13. Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri

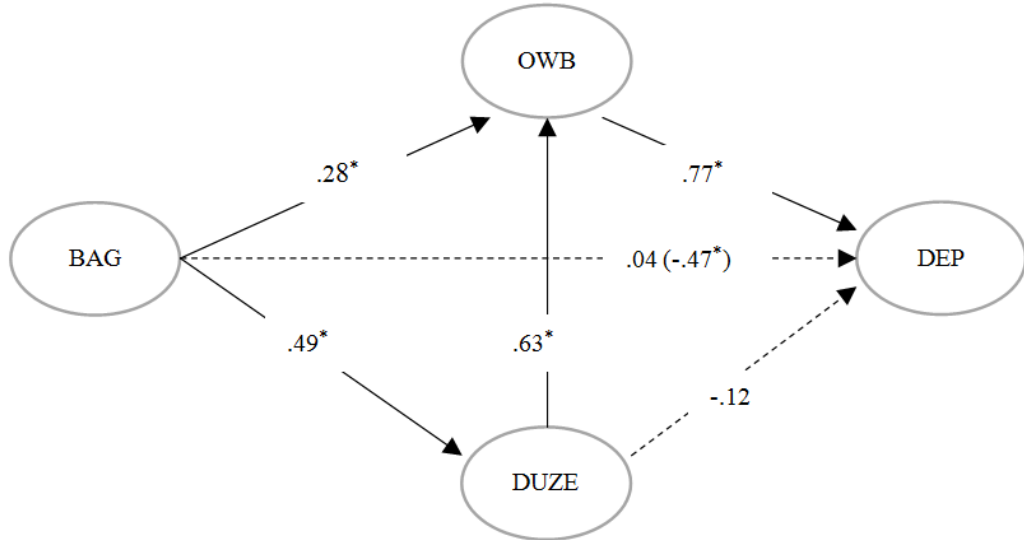
Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			172.41	
sd			48	
χ^2 / sd	2	5	3.59	Kabul Edilebilir
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.10	.071	Kabul Edilebilir
SRMR	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.08	.047	Kabul Edilebilir
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	.94	İyi Uyum
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	.95	İyi Uyum
GFI	.95<GFI<1	.90<GFI<.95	.95	Kabul Edilebilir

Note N:512

4.3.2. Yapısal Modele İlişkin Çözümleme Değerleri

Modelin son halinin standardize edilmiş çözümleme değerleri Şekil 2'de görülmektedir.

Şekil 2. Yapısal Modele İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri



Note N: 512 ANNEBAG; Anne Babaya Bağlanma, BABABAG; Babaya Bağlanma,OWB; Ontolojik iyi oluş ölçeği,REGRET; Pişmanlık, ACT; Aktivasyon, Noth; Hiçlik, HOPE; Umut, DEP; Depresyon ölçeği, Depp1-3: Depresyon Ölçeğine İlişkin Parseller,DUZE; Duygusal Zeka ölçeği, DZIO: Duygusal Zekanın Duygusal İyi Oluş Alt Ölçeği, DZOK; Duygusal Zekanın Öz-Kontrol Alt Ölçeği, DZDY; Duygusal Zekanın Duygusalılık Alt-Ölçeği, DZSOS; Duygusal Zekanın Sosyallik Alt Ölçeği

Bu sonuçlara göre, bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkinin başlangıçta -.47 ve istatistiksel olarak anlamlı iken, duygusal zeka ve ontolojik iyi oluş değişkenlerinin modele aracı değişken olarak eklenmesi sonucunda söz konusu ilişkinin .04 düzeyine gerilediği ve istatistiksel olarak anlamsız hale geldiği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla bağlanma ile depresyon ilişkisinin tümüyle duygusal zeka ve ontolojik iyi oluş değişkenlerince aracılık edildiği anlaşılmaktadır.

Son olarak test edilen bu yapısal modelin değişkenlerde açıkladığı varyans miktarları incelenmiş ve sonuçlar Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo: 14 Yapısal Eşitlik Değerleri

	%
OWB	67
DUZE	23
DEP	73

Note N:512 OWB: Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ; DUZE: Duygusal Zeka Ölçeği , DEP;Depresyon Ölçeği

Sonuç olarak model sonucunda elde edilen değerler, test edilen modelin ontolojik iyi oluş değişkenindeki varyansın %67’sini, duygusal zeka değişkenindeki varyansın %23’ünü, depresyondaki varyansın ise %73’ünü açıkladığı belirlenmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma bulguları ilgili araştırmalarla karşılaştırılarak tartışılmış ve yorumlanmıştır.

3 alt bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde araştırma modeline ilişkin verilerin değerlendirmesine yer verilmiş literatür kapsamında değerlendirilmiştir. İkinci bölümde araştırmanın yapısal model bulgularına yer verilmiştir. Üçüncü bölüm de ise gelecek araştırmalar için önerilere yer verilmiştir.

5.1. Araştırma Modeline İlişkin Değişkenlere Ait Verilerin Değerlendirmesi

Araştırmacılar bağlanma ile depresyon arasında yaşanan zorlanmalar arasındaki aracı değişkenlere dikkat çekmişlerdir. Psikoterapi sürecinde bağlanma ile olumsuz duygular arasındaki aracı değişkenleri belirlemenin psikolojik danışman tarafından önemini belirlemekte ve müdahalesi zor bir değişken olan bağlanmanın yerine bu aracı değişkenlere (baş etme becerileri, sosyal becerileri) odaklanmanın daha etkili bir yardım sağlayacağını ifade etmişlerdir. Bu araştırmalara paralel olarak bir çok araştırmacının da ergenlerin bağlanma stilleri ve iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık eden değişkenleri inceledikleri görülmüştür (Kocayörük & Şimşek, 2013).

Şimşek (2009) tarafından geliştirilen Ontolojik İyi Oluş (OWB) kavramı, yaşamın bir proje olarak değerlendirilmesinde geçmiş, şimdi ve gelecek olarak ele alınmaktadır. Bu kavram literatüre yakın zamanda girmiş olması sebebiyle bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkiyi belirlemede aracı değişken olarak ele alınması halinde literatür kapsamında buna yönelik doğrudan kaynaklar yetersizdir.

Kocayörük ve Şimşek' in (2013) çalışmalarından ve benzer literatür araştırmalarından yola çıkılarak geliştirilen bu çalışma bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkiyi belirlemede aracı değişken olan duygusal zeka ve ontolojik iyi oluşu

ele almıştır. Bu araştırmaya yönelik literatür kapsamında kaynaklar yetersizdir. Ancak öyküsel psikoloji perspektifli araştırmaları OWB ve depresyon arasındaki ilişkiyi anlamada fikir vericidir. Bu anlamda öyküsel paradigma ile ilgili çalışmalar incelendiğinde yaşam hikayesinin, duygularının ve hedeflerin yazılması yönünde araştırmalara rastlanılmaktadır. (Amir ve ark, 1998; King, 2001; Pennebaker, 1997; Pennebaker & Stone, 2004, akt; Açıköz- Karaoğlu, 2016). Buna bağlı olarak otobiyografik bellek temelli iyi bir oluş yaklaşımı olan ontolojik iyi oluşun depresyon ile ilişkili olması literatür bilgilerine göre beklenen bir sonuçtur.

OWB, depresyon ve bağlanma arasındaki ilişkiyi anlamada öznel iyi oluş ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Öznel iyi oluş kişinin yaşamına ilişkin duygu ve düşüncelerinin genel bir değerlendirmesidir. Psikoloji literatüründe ise günlük yaşantıdaki mutluluk olarak ifade edilmektedir (Yarkin, 2013). Ontolojik iyi oluş ölçeğine bakıldığı zaman geçmiş hem olumsuz hem olumlu duyguları içerirken, gelecek sadece olumsuz duyguları içermektedir. Kişi yaşamının şimdiki durumunu kabul edip herhangi bir gelişme olmayacağını düşünüyorsa “Hiçlik” durumu ortaya çıkmaktadır. “Harekete geçme” durumu ise şimdiki zaman durumunu ifade eder ve kişinin yaşam projesi oluşturmasındaki enerjisi ve motivasyonu olarak değerlendirilir. “Pişmanlık” ve “Umut” faktörleri ise hem geçmişi hem geleceği temsil etmektedir (Kuzu-Taşçı, 2014). Bu bağlanmada yapılan araştırmada korelasyon analizi sonucuna göre Anneye bağlanma ile Ontolojik İyi Oluş alt boyutlarından Regret-Pişmanlık ($r=-.288$), Noth-Hiçlik ($r=-.274$) arasında negatif yönde korelasyon gözlenmektedir. Dolayısıyla Kişinin anneye bağlanma düzeyi arttıkça Pişmanlık, Hiçlik düzeylerinde azalma gözlenmektedir. Diğer taraftan Babaya bağlanma ile Ontolojik İyi Oluş Alt boyutu olan Regret-Pişmanlık ($r=-.310$) ve Noth ($r=-.349$) arasında negatif ilişki olduğu görülmektedir. Dolayısıyla babaya bağlanma arttıkça Pişmanlık, Hiçlik ve düzeylerinde azalma gözlenmektedir.

Şimşek’e göre (2013), Hiçlik faktörü duygu durumunun olumsuz yönde belirlemesini desteklemektedir. Kişinin negatif duygusu arttıkça Hiçlik duygusunda artış olduğu gözlenmektedir. Yapılan korelasyon sonucu analizine göre ; Ontolojik İyi Oluş Alt boyutu olan Noth (Hiçlik) ile Duygusal zekanın alt boyutu olan DZIO ($r=-.357$), DZOK ($r=-.509$), DZDYG ($r=-.460$), DZSOS ($r=-.191$) arasında negatif ilişki olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla olumsuz duygu durumu olarak adlandırılan hiçlik puanı azaldıkça duygusal zeka puanları artmaktadır

Bowlby' e göre erken yaşantılar sonucunda anne- babaya olumsuz yaşantıları sonucu güvensiz bağlanma geliştiren kişilerin psikopatolojiye yatkın hale geldiği ileri sürülmüştür (Özdemir, Özdemir ve Ünal, 2016). Çalışmanın korelasyon analizi bulgularına göre, Babaya bağlanma ile Depresyon alt boyutları olan Depresyon Parseli 1 ($r=-.323$), Depresyon Parseli 2 ($r=-.356$), Depresyon Parseli 3 ($r=-.337$) arasında ve Anneye bağlanma ile Depresyonun alt boyutlarından olan Depresyon Parseli 1 ($r=-.265$), Depresyon Parseli 2 ($r=-.292$), Depresyon Parseli 3 ($r=-.263$) arasında negatif yönde korelasyon olduğu gözlenmiştir. Buna göre ergenlerin anne-babaya bağlanmaları arttıkça depresyon düzeylerinde azalma görülürken, anne babaya bağlanma azaldıkça depresyon düzeylerinin arttığı gözlenmiştir. Bu bulguya göre, Özdemir, Özdemir ve Ünal'ın (2016) panik bozukluğu ve majör depresyonda bağlanma boyutlarının araştırılması çalışmasında, majör depresif grubunda olan bireylerin çocukluğunda anneden ayrılık tanımlayanlarının oranının yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Başka bir çalışmada (Sümer ve ark, 2009), depresyon tanısı alan bireylerin bağlanma kaçınması gösterdiği sonucuna varılmıştır. Ayrıca bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Özet olarak Sümer ve arkadaşlarının (2009) yapmış olduğu araştırma sonucunda elde edilen bulgular, yapılan çalışma ile tutarlıdır dolayısıyla yapılan araştırma literatür bulgusunu desteklemektedir.

Diğer bir araştırma bulgusuna göre; anne-babaya bağlanma arttıkça, Harekete Geçme (ACT) ve Umut (Hope) faktörleri de artmaktayken, Pişmanlık (Regret) ve Hiçlik (Noth) faktörleri azalmaktadır.

Ontolojik iyi oluş alt boyutu olan Hiçlik ile depresyon arasındaki ilişki Beş-Faktör kuramının ruh sağlığı anlamında nevrotik faktör olarak yorulanabilir. Buna göre Şimşek ve Kocayörük'ün (2013) yapmış olduğu çalışmada Beş-Faktör kişilik boyutları ile Ontolojik İyi Oluş alt boyutlarına bakıldığında nevrotiklik boyutunun en fazla Hiçlik faktöründe bulunduğu gözlenmiştir. Bu bilgiye göre yapılan korelasyon analizi sonucu elde edilen bulgular literatürü desteklemektedir. Araştırma sonucuna göre; Ontolojik İyi oluş Alt boyutu olan Noth (Hiçlik) ile Depresyonun alt boyutları olan Depresyon Parseli 1 ($r=.565$), Depresyon Parseli 2 ($r=.614$), Depresyon Parseli 3 ($r=.582$) arasında pozitif korelasyon olduğu gözlenmiştir. Bu durumda Hiçlik puanı arttıkça depresyon düzeyide artmaktadır.

Yaşam projesinde geçmişi esas alan Hiçlik değişkeni dışında Pişmanlık değişkeni de nevrotilik ile ilişkilidir. Yine çalışma sonuçları dikkate alındığında; Ontolojik İyi oluş Alt boyutu olan Regret (Pişmanlık) ile Depresyonun alt boyutları olan Depresyon Parseli 1 ($r=.467$), Depresyon Parseli 2 ($r=.551$), Depresyon Parseli 3 ($r=.517$) arasında pozitif korelasyon olduğu gözlenmiştir. Bu durumda Regret (Pişmanlık) puanı arttıkça depresyon düzeyide artmaktadır. Dolayısıyla çalışma bulguları literatürü destekler niteliktedir. Kuzu'nun (2014) yapmış olduğu çalışmasında elde edilen bulgular sonucu; Depresyon ve Ontolojik iyi oluş boyutları arasındaki ilişki incelenmiş olup, en güçlü katkının Hiçlik boyutu ile olduğu ve ardından Pişmanlık boyutunun izlediği sonucuna varılmıştır. Dolayısıyla Kuzu'nun çalışması yapılan araştırma sonucu bulgularını destekler niteliktedir.

Öte yandan Pişmanlık seviyeleri arttıkça olumsuz duyguların azaldığı, Pişmanlık seviyeleri azaldıkça da olumlu duyguların artacağı ileri sürülmüştür (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Buna göre korelasyon analizi sonucunda; Ontolojik İyi oluş Alt boyutu olan Regret (Pişmanlık) ile Duygusal zeka alt boyutları olan DZIO ($r=-.441$), DZOK ($r=-.468$), DZDYG ($r=-.363$), DZSOS ($r=-.241$) arasında negatif korelasyon olduğu gözlenmiştir. Bu durumda Regret (Pişmanlık) puanı arttıkça duygusal zeka puanı azalmaktadır. İkiz ve Kırtıl-Gormez'in (2014) ilköğretim ikinci kademe öğrencileri ile yaptığı çalışmada duygusal zeka ve yaşam doyumunun incelenmesi sonucu değişkenler arasında pozitif yönde ilişkili olduğu sonucu, yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulguyu desteklemektedir.

Smothern, Berkovich ve Cohen'e (2005) göre, Ontolojik iyi oluş'un anahtar kavramları olumlu duygudurum ve olumsuz duygudurumdur. Olumsuz duygu durumu olan pişmanlık azaldıkça duygusal zeka puanı artmaktadır. Dolayısıyla olumsuz duygu durumu azaldıkça duygusal iyileştirme yapmak mümkün olabilir.

Benzur'a (2003) göre olumlu duygulanım, neşe haz, mutluluk, heyecan, olumsuz duygulanım ise; anksiyete korku, öfke belirsizlik ve üzüntü, suçluluk, değersizlik ve nefret olarak tanımlayıp öznel iyi oluş kapsamında ele almıştır (akt, Şirin ve Ulaş, 2015). Bu literatür bilgisinden yola çıkarak pozitif psikolojinin alt alanı olan ontolojik iyi oluş ile zihinsel hastalıkların ilişkili olduğu düşüncesine varılabilir. Depresyon genellikle gelecekle ilgili planlarda umutsuzluğa uğrandığında ortaya çıkar. Bu bilgi dikkate alındığında araştırma sonucu desteklenmektedir. Ontolojik İyi oluş Alt boyutu

olan Hope (Umut) ile Depresyonun alt boyutları olan Depresyon Parseli 1 ($r=-.249$), Depresyon Parseli 2 ($r=-.298$), arasında negatif ilişki bulunurken Depresyon Parseli 3 ($r=.300$) arasında pozitif korelasyon olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla araştırma sonucuna göre Umut faktörü azaldıkça depresif belirtilerin arttığı gözlenmiştir.

Duygusal zekanın artırılması elbette doğuştan gelen özelliklere bağlıdır. Yani doğuştan gelen zemin buna müsait ise kolayca artırılabilir. Özellikle de aile ortamı ve anne babanın kişilik özellikleri duygusal zekanın gelişiminde oldukça etkilidir. Anne ve babanın çocuğuna karşı duygu ifadesi, iletişim becerisi, empati yeteneği duygusal zekada önemli bir role sahiptir. Duygusal zeka gelişimi doğumla başlar ve yaşam boyu devam eder. Burada en önemli nokta ebeveynin çocuğu ile kurduğu iletişim şeklidir. Araştırmada elde edilen sonuca göre; Anneye bağlanmanın Duygusal Zekanın alt boyutu olan DZIO ($r=.359$), DZOK ($r=.253$), DZDYG ($r=.266$), DZSOS ($r=.237$) ve Babaya bağlanmanın Duygusal Zekanın alt boyutu olan DZIO ($r=.365$), DZOK ($r=.274$), DZDYG ($r=.231$), DZSOS ($r=.184$) arasında pozitif yönde korelasyon olduğu gözlenmektedir. Bu anlamda anneye ve babaya bağlanma arttıkça duygusal zeka puanı da artmaktadır. Bu nedenle psikoterapi sürecinde bağlanmadan kaynaklı problemlerde müdahalede bulunmak için duygusal zekanın geliştirilebilir özelliği üzerinde durulması problemin iyileştirilmesinde katkı sağlayacağını düşündürmektedir. Dolayısıyla duygusal zekası yüksek bireylerin psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğu söylenebilir bulgusu, önceden yapılan araştırmalarda elde edilen bulgularla tutarlılık göstermektedir. Hem ülkemizde, hem de yurtdışında yapılan araştırmalarda ise (Sandel 2007, Burt 2007; akt, Özer ve Deniz, 2014) benzer şekilde, duygusal zekanın, psikolojik iyi halini güçlendiren etkileyici bir faktör olduğu bulunmuştur. Sandel'in (2007) , üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmadan elde ettiği "Duygusal Zeka ve psikolojik sağlamlık arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki vardır " bulgusuyla da paralellik göstermektedir.

Benzer bir araştırma Lopes ve arkadaşları (2003) tarafından yapılmıştır. Yapmış oldukları araştırma sonucuna göre duygusal zeka düzeyleri yüksek bireylerin diğer bireylerle olumlu iletişim kurduklarını ve anne babaların desteğini aldığını ve arkadaşlarıyla daha az sorunlar yaşadığını saptamıştır. Bu literatür bilgisi bulgusu duygusal zeka ile anne babaya bağlanma arasındaki ilişki hakkında fikir vermektedir. Dolayısıyla duygusal zeka ile anne babaya bağlanma arasındaki ilişkinin pozitif

korelasyon sonucunu destekler niteliktedir.

Olumsuz geçmiş yaşam anıları ya da olaylarında ortaya çıkan olumsuz duygular terapi kapsamında ele alınıp olumlu anılar ile yer değiştirilebilir. Duygusal zekanın geliştirilmesi için öncelikle olumlu ya da olumsuz duygunun tanınması ve sonrasında o duygunun varlığını olduğu gibi kabullenmek gerekir. Bu aşamada varlığı kabul edilen duygular hangi yönde geliştirilmesi gerekiyorsa o yönde geliştirilmeye çalışılır. Öte yandan hissedilen duygunun sevk ettiği davranış biçiminin yüklemiş olduğu sorumluluk duygusunun farkına varılması duygusal zekanın gelişimine katkı sağlamaktadır (Maboçoğlu, 2006).

Son olarak Mevcut çalışmanın Anne babaya bağlanma ile Ontolojik iyi oluş, Duygusal zeka ve Depresyon puanları arasında korelasyon olduğu gözlenmiştir. Buna göre Anne babaya bağlanma ile ontolojik iyi oluş, duygusal zeka ve depresyon arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu söylemek mümkün olabilir.

5.2. Yapısal Model Bulguları

Yapılan ölçme modeli için uyum iyiliği değerleri sonucuna göre veriye yeterli uyum sağlayamadığı görülmüştür. Ancak LISREL programının ürettiği önerilerin incelenmesi sonucunda modelde yer alan Ontolojik iyi oluşun alt boyutları olan Aktivasyon- Harekete Geçme ve Umut gözlenen değişkenlerinin modelin revize edilmesi sonucunda modele ciddi katkıda bulunduğu görülmüştür. Sonuç olarak elde edilen istatistik bulgular modelin veriye uyum sağladığını göstermiştir ($X^2= 172.41$, $sd=48$, $X^2 /sd= 3.59$, $RMSEA= 0.71$, $SRMR=0.47$, $NFI=.94$, $CFI=. 95$, $GFI= .95$).

Yapılan model analizi bulgularına göre; bağlanma ile depresyon arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı iken, duygusal zeka ve ontolojik iyi oluş değişkenlerinin modele aracı değişken olarak eklenmesi sonucunda söz konusu ilişkinin gerilediği ve istatistiksel olarak anlamsız hale geldiği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla bağlanma ile depresyon ilişkisinin tümüyle duygusal zeka ve ontolojik iyi oluş değişkenlerince aracılık edildiği anlaşılmaktadır. Belirleyici faktör olarak gözlenenlerse duygusal zeka ve ontolojik iyi oluş faktörleridir. Depresyon değişkeninin ontolojik iyi oluş değişkeni

ile anlamlı olduğu görölse de , duygusal zeka ve bağlanma ile anlamsız bir ilişki içerisinde olduğu gözlenmiştir. Ontolojik iyi oluş değışkeninin yalnızca depresyonla ilişkili olduğu görölmüştür. Dolayısıyla bu çalışma, bağlanma ve depresyon ilişkisinde ontolojik iyi oluş ve duygusal zekanın ön planda olduğunu bağlanma ve depresyon ilişkisinin arka planda işlev gösteren değışkenler olduğunu ileri sürmektedir. Bu nedenle de psikoterapide de bağlanma kaynaklı sorunlara müdahalede bulunurken kişinin duygusal zekası ön plana alınmalı ve bağlanma stilleri ile bunun arasındaki ilişkiler kişiye gösterilerek duygusal zekası arttırılmaya çalışılmalıdır. Aksi durumda tamamlanmayan ve duygusal olarak onarılmayan hikayeler kişinin yaşam doyumunu olumsuz etkilemektedir.

Araştırmada, anne babaya bağlanma ile depresyonun alt boyutları arasında pozitif korelasyon olduğu sonucuna varılmıştır. Literatür bilgileri kapsamında Özer, Yıldırım ve Erkoç'un (2015) yapmış olduğu çalışmalar sonucunda kaygılı, kaçınan ve güvensiz bağlanma stillerinin daha fazla depresyona neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle literatür kapsamında elde edilen bu bulgu, araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Alan yazın çalışmaları sonuçlarına göre majör depresyon ile tek bir bağlanma biçimi arasında birebir ilişki belirtememekle birlikte, özde korkulu ve saplantılı bağlanma biçiminin majör depresyon belirtileri ile örtüşme gösterdiği düşünülmektedir. Dolayısıyla erken dönemdeki bağlanma deneyimleri be korkulu saplantılı bağlanma biçimleri depresyonun oluşmasına neden olmaktadır (Çalışır, 2009).

Duygusal zeka özelliği, bireylerin negatif duygularını azaltmasına , olumsuz duyguları olumlu duygularla yer değıştirmesine yardımcı olmaktadır. Buna bağlı olarak önemli anılar ile ilgili anılar, kişiyi ileri götüren motive eden inançlar sitemine bağlandığında daha değerli olmaktadır. Dolayısıyla somut olay yerine anılara ve inançlara odaklanıldığında ve geçmiş önemli olaylar tekrar yaşanmasa da anılar ve duygular ile ilgili birikimler, tekrar çerçeveselendirilebilir ve değıştirilebilir. Bu anlamda bağlanma ve depresyon ilişkisine müdahalede bulunurken psikoterapide ki amaç kişinin yaşamış olduğu olayın nasıl olduğu değil, nasıl yorumlandığı ve nasıl anlatıldığı ile ilişkili olmalıdır. Bu şekilde kişinin yaşamış olduğu anılar ya da olaylara yönelik yorumlar değıştirilip yeniden çerçeveselendirilebilir. Pillemer'e (2001) göre; eğer olumsuz anılar amaç ve kendine saygı(self-worth) temalı anlatımların ilişkili

olduğu anlatımlara entegre edilirse, olumsuz anıların zararlı etkileri etkisiz hale getirilebilir. Eğer anılar motive edici şekilde yeniden yorumlanırsa, anının sınırlandırıcı etkileri fırsat verici güce dönüşebilir.

Levine ve ark. (2001), geçmişe dair duygusal belleğin şimdiki zamana göre değişen değerlendirmelere göre yeniden şekillendiğini ifade etmiştir. Ona göre geçmişe dair duyguları belirleyen, insanların devam eden yaşam olaylarına bağlı yorumlardır. Bu anlamda bazı duygular yoğun olarak hatırlanırken bazıları hatırlanmaz. Geçmiş yaşantıları anımsamak ve anıları diğerleri ile paylaşmak yalnızca insana özgü bir özelliktir. Bütün olarak geçmişin nasıl değerlendirildiği ve yaşantıların olumlu olumsuz temsilleri pek çok açıdan önem taşımaktadır. Bu durum özellikle yaşam doyumunu ve depresyon açısından önem taşımaktadır. Çünkü kişinin yaşamını anlamlı olarak değerlendirip değerlendirmemesi psikolojik iyi oluş hali açısından önemlidir (Wong ve Fry, 1998). Santor ve Zuroff'a (1994) göre geçmiş yaşantıları olumsuz dahi olsa bunu kaygılandırıcı bulmayan kişilerin depresyona daha az meyilli olduğunu öne sürmüştür (akt. Boyacıoğlu ve Saymaz,2012).

Bağlanma ve depresyon ilişkisinde en belirleyici faktör olan ontolojik iyi oluş faktörü duygusal zeka ile ilişkili bulunup bağlanma ve depresyon ilişkisine aracılık eden en kuvvetli değerşken olarak göze çarpmaktadır. Main, Kaplan ve Cassidy (1985) çalışmalarında, bağlanma görüşmesi yaptıktan sonra yetişkinlerin bağlanma stillerine göre farklı yorumlarda bulduklarını görmüşlerdir. Araştırmamızda da olduğu gibi bağlanma ve depresyon ilişkisinde önemli faktörlerin ontolojik iyi oluş ve duygusal zeka olduğu göze çarpmaktadır. Buradan yola çıkarak psikoterapi süreçlerinde tedaviye yönelik müdahaleler de bulunmak için, kişinin geçmiş yaşantısında olumsuz olarak yorumladığı anılar ele alınıp olumlu anılarla yer değiştirilebilir. Van IJzendoorn'a (1995) e göre; bağlanma kaynaklı sorunlar ele alınırken, kişinin bağlanma anlatımlarını ortaya koyacağı terapist, eş ya da arkadaş gibi güvenilir alt yapılar yaratıldığında geçmiş olumsuz deneyimlerin uyumlu bağlanma temsili kazanması mümkün olabilir.

Yaşam doyumunu açıklamak için ontolojik iyi oluş kavramını ele alınmaktadır. Ontolojik iyi oluş kavramında ele alınan hiçlik faktörü önemsizlik, amaçsızlık gibi olumsuz durumları ele almakta ve psikopatolojiye neden olmaktadır (Topal,2016). Ontolojik iyi oluşun alt boyutu olan pişmanlık faktörü ise, kişinin yaşamındaki geçmişi

ile alakalıdır. Kişinin geleceğe karşı olumlu kabulü yok ise geleceğe karşı olumsuz ve karamsar duygular geliştirir (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Bu bilgilerden yola çıkarak kişinin geleceğe dair karamsar düşünceleri ve önemsiz amaçsızlık gibi olumsuz duygu durumu sonucu depresyona neden olabilir. Bu literatür bilgileri dikkate alındığında yapılan araştırma bulgularına göre, bağlanma ile depresyon arasındaki ilişki yapısal modelde revize edilmeden önce istatistiksel olarak anlamlı bulunurken, aracı değişkenler olan duygusal zeka ve ontolojik iyi oluşun eklenmesi sonucu bu ilişkinin anlamsız olduğu sonucuna varılmıştır. Dolayısıyla bu ilişkinin tümüyle ontolojik iyi oluş ve duygusal zeka değişkenlerinin aracılık etmesinden kaynaklı olduğunu söylemek mümkündür.

Örtük değişkenler arası ilişkiye bakıldığında ise en yüksek ilişkinin depresyon ve ontolojik iyi oluş arasında olduğu dikkat çekmektedir. Ontolojik iyi oluş kavramı bireyin kendi yaşamını bir proje olarak değerlendirmesidir (Şimşek, 2009). Öyküsel yaklaşıma göre; insanoğlu kendi yaşamını devam eden öyküler olarak yorumlamakta ve bu yaşam öykülerinin davranışı şekillendiren unsur olarak görmektedir. Bu anlamda klinik psikologlar terapide hastanın yaşam öyküsünün tekrar yapılandırmanın ve çerçevelemedinin mümkün olduğunu ileri sürmüştür. Aynı zamanda yaşam deneyimlerine anlamlı bir öyküsel biçim verme psikolojik süreci geliştirmekte ve başa çıkmayı sağlamaktadır (McAdams ve Pals, 2006).

Topal (2016), yaşam doyumunu açıklarken ontolojik iyi oluş kavramını ele almıştır. Üniversite öğrencileri ve ergenlerle ilgili yaşam doyumunun iyi oluş ile ilişkisini inceleyen pek çok araştırma yurt dışında yapılmaktadır. Örnek olarak Young ve Miller'in (1995) ve Shek'in (1999) yapmış olduğu araştırmada ergenlerin algıladıkları anne baba tutumu ve özellikle içsel desteğin yaşam doyumunu ile ilgili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Young, Miller ve Shek'in bu çalışması da yaşam doyumunun anne babaya bağlanma ile ilişkisi hakkında fikir vermektedir (akt, Tuzgöl-Dost, 2007). Dolayısıyla literatür kapsamında elde edilen bu bulgular, araştırma sonucundaki Ontolojik İyi oluş ile anne babaya bağlanma arasında pozitif korelasyon olduğu sonucunu desteklemektedir.

Yapılan araştırmada duygusal zeka değişkeni ile ontolojik iyi oluşun alt boyutu olan Umut ile ilgili pozitif korelasyon sonucu bulgusu, Aydın (2010)'ın yapmış

olduğu Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile duygusal zeka ve umut arasındaki ilişkilerinin incelendiği çalışmasındaki, duygusal zeka ve umut arasında pozitif ilişki olduğu bulgusunu da desteklemiştir. Ayrıca Deniz ve Yılmaz (2004) tarafından yapılan duygusal zeka ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, duygusal zekanın alt boyutları ile yaşam doyumu arasında istatistiksel açıdan pozitif ilişki bulunduğu yapılan araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu ise; anne babaya bağlanma ile duygusal zeka alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucudur. Elde edilen bu sonuç Hamarta, Deniz ve Durmuşoğlu- Saltalı'nın (2009) üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin (güvenli, kayıtsız, korkulu, saplantılı) bütün olarak duygusal zekâ yetenekleri (kişisel beceriler, kişiler arası beceriler, uyumluluk, stresle başa çıkma ve genel ruh hâli) ile anlamlı düzeyde yordadığı bulgusunu desteklemektedir.

5.3. Öneriler

Araştırma sonucunda bağlanma ve depresyon ilişkisinde etki eden değişkenlerin büyük oranda ontolojik iyi oluş değişkeni ve duygusal zeka değişkeni aracılığı ile gerçekleştiği tespit edilmiştir. Dolayısıyla ontolojik iyi oluş ve duygusal zeka değişkenlerinin ayrıntılı olarak ele alınması ve incelenmesi gereklidir. Fakat bu araştırmada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta kişilerin bağlanma ve depresyon ilişkisinde ontolojik iyi oluş ve duygusal zekanın etkilerinin anlaşılmasında kişilerin yaşam projesinin önemli olabileceği yönündeki bulgulardır. Çünkü yaşam projesi kişilerin geçmiş, şimdiki zaman ve geleceğine ilişkin psikolojik iyi oluş halini ele almaktadır (Şimşek, 2009). Dolayısıyla kişilerin psikoterapi sürecinde bağlanma temelli problemlere müdahalede bulunamayacağından dolayı yaşam projesi ve duygusal zeka değişkenleri üzerinde çalışılabilir.

Ayrıca alanda çalışan uzmanların bağlanma ve depresyon ilişkisinin arka planındaki ontolojik iyi oluş ve duygusal zekanın fark edilmesi üzerine çalışılırken, aynı zamanda bu iki değişkenin kişilerin yaşam projesi oluşturmada ne gibi katkılar

sağlamış olduğuna odaklanılmalıdır. Çünkü yaşam projesi sadece geçmiş değil gelecek planlarını da kapsamaktadır. Bu anlamda eğer kişi yaşam projesi üzerinden kendi varoluşunu değerlendirirse depresyonun ortaya çıkmasında ve sürmesinde yaşam projesinin önemi etkili olacaktır. Das 'a (1998) göre, kişilerin yaşaması için insanların yaşamlarına yüklediği anlamlar onlar için yaşama nedeni sağlar. Böyle kişilerin davranışları anlamlar tarafından yönlendirilir (Yüksel, 2012). Bu da yaşam olaylarının kontrol işlevini yerine getirir. Bu durumdaki kişilerin geçmiş yaşam olaylarında olumsuz yaşantılar var ise olumlu duygular ile yer değiştirerek kişinin yaşamına olumlu anlamlar yüklenmesi sağlanabilir.

Diğer taraftan psikoterapi sürecinde yalnızca yaşam projesi üzerinde değil duygusal zeka üzerinde de durulması bir diğer önemli noktalardan biridir. Kişinin bağlanma ve depresyon kaynaklı problemlerine müdahalede bulunurken geçmiş olumsuz anılara ve yaşantılara dair duyguları tekrar ele alınarak yeniden çerçevelendirilebilir ve bağlanma kaynaklı olumsuz anılar uyumlu bağlanma stilleri ile yer değiştirebilir. Levine ve arkadaşlarının (2001) ifade ettiği gibi, geçişe bağlı duygusal bellek yeniden şekillenebilir. Bu nedenle de psikoterapide de bağlanma kaynaklı sorunlara müdahalede bulunurken kişinin duygusal zekası ön plana alınmalı ve bağlanma stilleri ile bunun arasındaki ilişkiler kişiye gösterilerek duygusal zekası artırılmaya çalışılmalıdır. Aksi durumda tamamlanmayan ve duygusal olarak onarılmayan hikayeler kişinin yaşam doyumunu olumsuz etkilemektedir.

Duygusal zekanın bir özelliği de kişinin duygularının farkına varmasını sağlayarak kişinin kendisini yatıştırabilmesini, yoğun endişelerle, alınganlık halleri ile ve karamsarlıklarla baş edebilmeyi sağlamaktadır (Tuğrul, 1999). Bu literatür bilgisi dikkati alındığında bağlanma depresyon ilişkisi üzerine çalışan uzmanların duygusal zeka faktörünü dikkate alarak kişinin olumsuz duygularıyla baş edebileceğine odaklanmalıdırlar. Böylelikle kişinin depresyonun azalmasına yardımcı olunabilir.

Kişilerin ilerleyen yaşam dönemlerinde yaşam projelerinin artık oturmuş olduğunu ve yaşamlarını değerlendirmede önemli bir ayna faktörü haline geldiği düşünülebilir. Dolayısıyla yetişkinlerle çalışan uzmanlar bağlanma ve depresyon kaynaklı problemlere müdahalede bulunurken çok kesin olmasa da belirleyici bir faktör olan duygusal zeka ve yaşam projesinin değerlendirilmesi gerektiğini

unutmamalıdır. Ergenlik döneminden farklı olarak üzerinde durulması gereken nokta yaşam projesinin belirgin bir şekilde iyice oturmuş olmasıdır. Dolayısıyla yaşam projesinin depresyonun oluşumunda ve sürdürülmesinde etkisinin olduğu bilinmelidir. Buradan yola çıkacak olan uzmanların dikkat etmesi gereken en önemli nokta, kişilerin yaşam öyküsünün yeniden yorumlanmasına destek olarak, depresif duygu durumuna olumlu katkılar sağlayacak bir yaşam öyküsü için yeniden çerçevelendirme yapmaları gerekir. Mc Adams ve Pals (2006), yaşam öyküsünün tekrar çerçevelendirileceğini öne sürmüş ve bu anlamda psikologlara müdahale edici teknikler konusunda katkı sağlamıştır.

İlgili literatürde bireylerin iyi olma düzeylerinin bağlanma stillerinden etkilendiği vurgulanmıştır. Armsden ve Greenberg (1987), güvenli bağlanan kişilerin benliğine dair olumlu algıya sahip olduğunu, kendini değerli ve sevmeye layık gördüklerini, başkaları ile iletişim kurabilme yeteneklerinin öznel iyi olma faktörü ile de ilişkili olduğunu bildirmiştir (akt. Terzi ve Cihangir-Çankaya, 2009). Buradan da kişilerin yaşam doyumlarını yeniden çerçevelendirerek kişilerin olumlu bir benlik algısına ve yaşam projesine sahip olması desteklenebilir.

Psikoterapi sürecinde ele alınması gereken diğer bir nokta ise kişilerin duygusal zekalarını ele alırken sadece olumsuz duyguları değil olumlu duyguları üzerinde de durulması gerektiğidir. Çünkü kişilerin bu olumlu duygulara odaklanmasını sağlanarak, bu olumlu duyguların pekiştirilmesi tedavi sürecinde iyileşmeyi arttırabilir. Mayer ve Salovey (1990) duygusal zeka kavramını ele alırken, duygular ve duygular arasındaki ilişkileri tanımlayabilme, yargılayabilme ve problem çözme yeteneğini kapsadığını ifade etmiştir (akt. Yılmaz-Karabulutlu, Yılmaz ve Yurttaş, 2011). Dolayısı ile bu uyum sağlayıcı ifade göz önüne alındığında duygusal zekanın geliştirilebilir bir özellik olduğu düşünülebilir. Psikoterapi sürecindeki birey ile bağlanma ve depresyon ilişkisi üzerine çalışıldığında duygusal zeka faktörü üzerinde durulmalıdır. Eğer duygularını iyi tanıyan ve onu kontrol edebilen bilen bir birey söz konusu ise ustalıkla duygusal zekası geliştirilebilir ve gerek özel gerekse mesleki yaşantısında olumlu duygulara sahip olması beklenebilir. Göçet'e (2006) göre duygularının farkına varmış ve onları iyi ifade edebilmiş kişilerin hayatlarında daha mutlu ve sağlıklı bireyler olarak ifade etmiştir (akt. Üzel ve Hangül, 2012).

KAYNAKLAR

- Acar, F., (2002). Duygusal zeka ve liderlik. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,12(1), 53-68.
- Açıkgöz- Karaoğlu, B., (2016). Travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon arasındaki ilişkide ontolojik iyi-oluşun aracılık etkisi: bir yapısal eşitlik modellemesi çalışması. *Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi*, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Akhunlar, M. N., (2010). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Uyum Süreçleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Maltepe Üniversitesi SBE, İstanbul.
- Aktay, M., (2014). Üniversite öğrencilerinde aleksitmi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Altıntaş, M., Kesebir, S., İnanç, L., (2016). Güneydoğu’da bir ilçe devlet hastanesine başvuran erken ve erişkin yaşta gebeliklerin anksiyete, depresyon ve bağlanma açısından karşılaştırılması. *Yeni Symposium Dergisi*, 54(1).
- Balcı-Çelik, S., Gençoğlu, C., Kumcağız, H., (2016). Ergenlerde şiddet eğiliminin yordayıcısı olarak duygusal zeka. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 121-134.
- Bartholomew, K., Horowitz, M., L., (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal Of Personallay and Social Pyschology*, 61(2), 226-244.
- Bauer, J.J., McAdams, P.D., Pals, L.J., (2008). Narrative identity and eudoimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 81-104.
- Bolattekin, A., (2014). Anne babanın bağlanma stilleri, anne baba tutumları ve çocuklarındaki davranış problemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Boyacıoğlu, İ., ve Sümer, N., (2011). Bağlanma boyutları, otobiyografik bellek ve geçmişi kabul etme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 105-118.

- Boyacıoğlu, İ., ve Saymaz, E.B., (2012). Geçmişi kabul etme ve depresyon. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(40), 220-228.
- Buko, G., ve zkan, H., (2016). Gebelerin duygusal zekaları ile prenatal bağlanma düzeyleri arasındaki ilişi. *Anadolu Hemşiirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(4).
- alışır, M., (2009). Yetişikin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1(3), 240-255.
- Çapri, B., ve Demiröz, Z., (2016). Duygusal zeka düzeyi ve psikolojik danışma öz yeterlik inançları arasındaki ilişkide etkili psikolojik danışman niteliklerinin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 1037-1048
- Çivitçi, A., (2007). okboyutlu ğrenci yaşam doyumunu leğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik alışmaları. *Eurasian Journal Of Educational Reserarch Dergisi*, 26(1), 51-60.
- Deniz, M.E., ve Yılmaz, E., (2004). Üniversite ğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişi. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6-9 Temmuz
- Deniz, M. E., zer, E. & Işık, E. (2013). Duygusal Zeka zellik leği-Kısa Formu (TEIQue-SF) Geçerlik ve Güvenirlik alışması. *Eğitim ve Bilim*, 38 (169).
- Doğan, T., ve Eryılmaz, A., (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 107-117
- DSM- V, (2013). (The Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders-5): Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı. E. Köroğlu (ev.), İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Eryılmaz, A., (2011). İhtiyaç doyumunu ve yaşam amaçları belirleme: lise öğrenimi gören ergenler için bir öznel iyi oluş modeli. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1747- 1764.
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L., (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Eryılmaz, A., (2015). Amaçlar için mücadele leğinin geliştirilmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (4).

- Gülcan, A., ve Nedim-Bal, P., (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1(özel)), 41-52
- Hamarta, E., Deniz, M.E., ve Durmuşoğlu-Saltalı, N., (2009). Bağlanma stillerinin duygusal zekayı yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 195-229.
- Hazan, C., and Shaver, P., (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52(3), 511-524.
- Hisli, N. (1988). Beck depresyon envateri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118-126.
- İlhan, T., ve Özbay, Y., (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- İkiz, F.E., ve Kırtıl-Görmez, S., (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde duygusal zeka ve yaşam doyumunun incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(3), 1216- 1225
- İkiz, E., ve Totan, T., (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekanın incelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (1), 51-71.
- İşmen, E.A., (2001). Duygusal zeka ve problem çözme. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 111-124.
- Kabakçı, Ö.F., ve Totan, T., (2013). Sosyal ve duygusal öğrenme becerilerinin çok boyutlu yaşam doyumuna ve umuda etkisi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(1), 40-61.
- Karademir, T., ve Döşyılmaz, E., (2010). Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(2), 653- 674.
- Karakuş, Ö., (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2)
- Karakulak- Aydemir, H., ve Alparslan, Ö., (2016). Anne-bebek bağlanma ölçeğinin türk toplumuna uyarlanması: aydın örneği. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 188- 199.
- Karaoğuz, F.C., (2016). Yetişkinlikte romantik ilişkiler ve depresyon arasındaki ilişki. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

- Kasapoğlu, F., ve Kış, A., (2016). Öznel iyi oluşun cinsiyet açısından incelenmesi: bir meta-analiz çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 12(3), 770- 782.
- Kesebir, S., Özdoğan-Kavzoğlu, S., ve Üstündağ, M.F., (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Koçak, R., ve İçmenoğlu, E., (2012). Üstün yetenekli öğrencilerin duygusal zeka ve yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyumlarını yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 73-85.
- Kuzu-Taşçı, D., (2014). Erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon ilişkisinin açıklanmasında ontolojik iyi oluş değişkeninin aracı rolü: bir yol analizi çalışması. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Levine, L.J., Prohaska, V., Burgess, S.L., Rice, J.A., and Laulhere, T.M., (2001). Remembering past emotions: the role of current appraisals. *Cognition and Emotion*, 15(4), 393-417.
- Lopes, P.N., Salovey, P., Straus, R., (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived, quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35(2003), 641-658.
- Maboçoğlu, F., (2006). Duygusal zeka ve duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunan etkenler. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Mayer, J.D., Caruso, D.R., ve Salovey, P., (2000). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- McWilliams, N., (2016). *Psikanalitik Tanı, Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*. 5. Baskı. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Mutallimova, S., (2014). Lise öğrencilerinde depresyon düzeyi ve anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Özdemir, M., ve Dilekmen, M., (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zeka ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, 6(1), 98-113.
- Özdemir, Y., ve Koruklu, N., (2013). İlk ergenlikte ana-babaya bağlanma, okula bağlanma ve yaşam doyumunu. *İlköğretim Online*, 12(3), 836-848.

- Özer, E., ve Deniz, M.E., (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248.
- Özer, Ü., Yıldırım, E.A., ve Erkoç, Ş.N., (2015). Major depresyon olgularında intihar düşünce ve davranışının bağlanma biçimi ile ilişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 52, 283-288.
- Özeren, G.S., ve Akın, S., (2016). Anne-baba bağlanma biçimleri ve kişilerarası ilişkilerin değerlendirmesi. *FNG& Bilim Tıp Dergisi*, 2(3), 222-232.
- Öztürk, M.O., ve Uluşahin, N.A., (2015). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. 13. Baskı. Ankara: Nobel Tıp Yayınevi.
- Öztürk, G., (2016). Boşanma sürecindeki kadınların bağlanma stilleri ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Savaşır, I., Şahin, N.H., (1997). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlenme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Soysal, A.Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., Şenol, Ş., (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8, 88-99.
- Sümer, N., ve Güngör, D., (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirme ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., ve Anafarta-Şendağ, M., (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., ve Çekem, B., (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.
- Şahin-Baltacı, H., ve Altan, T., (2016). Lise öğrencilerinde benlik saygısının yordayıcısı olarak depresyon, bağlanma ve şiddet eğilimi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 227-239.
- Şimşek, Ö.F., (2009). Happiness revisited: Ontological Well-Being as a Theory-Based Construct of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*.

- Simsek, Ö. F., Kocayörük, E (2013). Affective Reactions to One's Whole Life: Preliminary Development and Validation of the Ontological Well-Being Scale, *Journal of Happiness Studies*, 14, 309-343.
- Şireli, Ö., (2012). Depresyon tanısı almış ergenlerde anne baba kabul reddi-kontrolü ve aile içi ilişkilerin depresyon şiddetine etkisi. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.*
- Şirin, A., ve Ulaş, E., (2015). Ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile karakter eğitimi uygulamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12 (30), 279-307.
- Tatar, A., Saltukoğlu, G., Tok, S., ve Bender, M.T., (2016). Ukmh duygusal zeka testinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 5-13.
- Terzi, Ş., ve Cihangir-Çankaya, Z., (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Topal, E., (2016). Çocukluk çağı travmaları ile ilgili ruh sağlığı ilişkisinde ontolojik- iyi oluş düzeyinin aracılık etkisinin yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.*
- Tuğrul, C., (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri*, 20, 1-12.
- Tuzgöl-Dost, M., (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.
- Tüzün, O., ve Sayar, K., (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Utaş-Akhan, L., (2014). Hemşirelik öğrencilerinin bağlanma stillerinin belirlenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 4(3), 191-196.
- Üzel, D., ve Hangül, T., (2012). Duygusal zeka ve akademik başarı arasındaki ilişki. *X. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi.*
- Van IJzendoorn, M.H., (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: a meta- analysis on the predictive validity of the adult attachment interview. *Psychological Builetin*, 117 (3), 387-403.

- Wong, P. T. P., & Fry, P. S. (Eds.). (1998). The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Yarkin, E., (2013). Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyumu düzeyine katkısının incelenmesi. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yelkenci, İ., (2013). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon ile anksiyete düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul
- Yıldız, C. (2008). Üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yıldız, M., (2012). Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(1), 2-29.
- Yıldızhan, E., (2017). Bağlanma teorisi ve bağlanma bozukluklarına genel bir bakış. *Anadolu Kliniği*, 22(1), 67-72.
- Yılmaz Karabulutlu, E., Yılmaz, S., ve Yurttaş, A., (2011). Öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2), 75-79.
- Yılmaz-Alçalar, N., (1999). Fiziksel hastalığıdaki depresyonun bilişsel kuram açısından psikiyatrik depresyon ile karşılaştırılması. *Yayımlanmış Doktora Tezi*, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Yelkenci, İ., (2013). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon ile anksiyete düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yücel, İ., ve Saka, I., (2016). Yaş ve öğrenim durumunun duygusal zeka ve tükenmişlik arasındaki ilişki üzerindeki aracılık etkileri: sağlık sektöründe bir uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 623- 643.
- Yüksel, R., (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 79-91.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Soyadı, Adı: Doğan, Arzu

Doğum Yeri ve Tarihi: İstanbul, 28.07.1991

Medeni Hali: Bekar

Email: arzu__dgn@hotmail.com

EĞİTİM BİLGİLERİ

Lisans: Maltepe Üniversitesi- Yabancı Dil Okulu – 2010-2011

Maltepe Üniversitesi - Psikoloji Bölümü – 2011-2015

Yüksek Lisans: İstanbul Arel Üniversitesi- Klinik Psikoloji – 2015-2017

Lise: Etiler Lisesi- 2005-2009

ÇALIŞMA BİLGİLERİ

2015– Özel Başaran Çocuklar Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi

ONAY

Tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumunyıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Arzu DOĞAN