**T.C.**
**İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ**
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**
**KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

# YETİŞKİNLERDE KÖK AİLE İLİŞKİLERİ, BAĞLANMA STİLLERİ VE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİLER

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**NAZLICAN AKÖZ**

**İSTANBUL – 2026**

**T.C.**
**İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ**
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**
**KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

# YETİŞKİNLERDE KÖK AİLE İLİŞKİLERİ, BAĞLANMA STİLLERİ VE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİLER

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**NAZLICAN AKÖZ**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN**

**İSTANBUL – 2026**

# KABUL VE ONAY

Nazlıcan AKÖZ tarafından hazırlanan Yetişkinlerde kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkiler adlı tez çalışmasının savunma tarihi 30.06.2026 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

| Jüri Üyeleri | İmza |
|---|---|
| Danışman | |
| Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN | ..... |
| Üye | |
| Dr. Öğr. Üyesi Mune AKTAY | ..... |
| Üye | |
| Dr. Öğr. Üyesi Dilaram Billur ÇELİK | ..... |

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun …….. tarih ve …….. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Prof. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

# BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Nazlıcan AKÖZ

30.06.2026

# ÖN SÖZ

Yetişkin bireylerin psikolojik işlevselliğini anlamaya çalışırken, geçmiş ilişki örüntülerinin bu işlevsellik üzerindeki etkilerini gözlemlemek mümkün olmuştur. Kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki bağı keşfetme isteği yalnızca akademik bir meraktan değil; insanların yaşam öykülerinde tekrar eden bu örüntüleri daha iyi anlama ve nihayetinde klinik pratiğe katkı sunma arzusundan doğdu. Bu süreçte değerli katkıları ve yönlendirmeleri için tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN'a içtenlikle teşekkür ederim. Akademik rehberliğinin yanı sıra gösterdiği sabır ve destek, bu çalışmanın şekillenmesinde belirleyici bir rol oynadı. Araştırmaya katılmayı kabul eden ve deneyimlerini benimle paylaşmak için zaman ayıran tüm bireylere ayrıca teşekkür ederim. Son olarak, bu uzun ve zorlu süreç boyunca yanımda olan, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen annem, babam ve ağabeyime en içten şükranlarımı sunarım.

Nazlıcan AKÖZ

30.06.2026

# İÇİNDEKİLER

**KISALTMALAR** ..... i
**TABLO LİSTESİ** ..... ii
**ÖZET** ..... iii
**ABSTRACT** ..... iv
**GİRİŞ** ..... 5
**BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR** ..... 12
1.1. Kök Aile İlişkileri ..... 12
1.1.1. Aile ve Kök Aile Kavramı ..... 12
1.1.2. Kök Aile İlişkilerinin Gelişimi ve Önemi ..... 14
1.1.3. Yetişkinlik Döneminde Kök Aile İlişkilerinin Yansımaları ..... 15
1.2. Bağlanma Stilleri ..... 16
1.2.1. Bağlanma Teorisi ..... 16
1.2.2. Bağlanmanın Gelişimi ve Temel Kavramlar ..... 20
1.2.3. Bağlanma Stillerinin Yetişkinlik Dönemine Etkileri ..... 24
1.3. Depresyon ..... 28
1.3.1. Depresyon ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar ..... 28
1.3.2. Depresyonun Tanımı ve Belirtileri ..... 35
1.4. Kök Aile İlişkileri, Bağlanma Stilleri ve Depresyon Arasındaki İlişkiler ..... 39
**BÖLÜM 2: YÖNTEM** ..... 42
2.1. Araştırma Modeli ..... 42
2.2. Çalışma Grubu ..... 42
2.3. Veri Toplama Araçları ..... 45
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu ..... 45
2.3.2. Kök Aile İlişkileri Envanteri (KAİ) ..... 45
2.3.3. Bağlanma Stilleri Ölçeği Kısa Formu (BSÖ-KF) ..... 46
2.3.4. Beck Depresyon Envanteri ..... 47
2.4. Veri Toplama Süreci ..... 47
2.5. Verilerin Analizi ..... 47
**BÖLÜM 3: BULGULAR** ..... 50
3.1. Değişkenler Arası İlişkilere Yönelik Bulgular ..... 50
3.2. Sosyodemografik Değişkenlere Göre Farklılıklara İlişkin Bulgular ..... 52
3.2.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma ..... 52
3.2.2. Medeni Duruma Göre Karşılaştırma ..... 53

3.2.3. Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma ..... 54
3.2.4. Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırma ..... 55
3.2.5. Aylık Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırma ..... 55
3.2.6. Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırma ..... 57
3.2.7. Ailede Kaçıncı Çocuk Olunduğuna Göre Karşılaştırma ..... 58
3.2.8. Kendini Tanımlama Biçimine Göre Karşılaştırma ..... 59
3.2.9. Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırma ..... 60
3.2.10. Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma ..... 61
3.2.11. Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma ..... 63
3.3. Yordayıcı İlişkilere Yönelik Bulgular ..... 64
3.3.1. Kök Aile İlişkilerinin Depresyonu Yordaması ..... 65
3.3.2. Bağlanma Stillerinin Depresyonu Yordaması ..... 66
**BÖLÜM 4: TARTIŞMA** ..... 67
4.1. Değişkenler Arası İlişkilere İlişkin Bulguların Tartışılması ..... 68
4.1.1. Kök Aile İlişkileri ile Depresyon Arasındaki İlişki ..... 68
4.1.2. Bağlanma Stilleri ile Depresyon Arasındaki İlişki ..... 69
4.1.3. Kök Aile İlişkileri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki ..... 70
4.1.4. Yaş ile Değişkenler Arasındaki İlişki ..... 72
4.2. Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması ..... 72
4.2.1. Cinsiyete Göre Farklılıklar ..... 72
4.2.2. Medeni Duruma Göre Farklılıklar ..... 73
4.2.3. Eğitim Düzeyine Göre Farklılıklar ..... 74
4.2.4. Çalışma Durumuna Göre Farklılıklar ..... 75
4.2.5. Gelir Düzeyine Göre Farklılıklar ..... 75
4.2.6. Kardeş Sayısına Göre Farklılıklar ..... 76
4.2.7. Doğum Sırasına Göre Farklılıklar ..... 77
4.2.8. Kişilik Yönelimine Göre Farklılıklar ..... 78
4.2.9. Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Farklılıklar ..... 78
4.2.10. Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılıklar ..... 79
4.2.11. Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılıklar ..... 80
4.3. Yordayıcı İlişkilere İlişkin Bulguların Tartışılması ..... 80
4.3.1. Kök Aile İlişkilerinin Depresyonu Yordamasına İlişkin Bulgular ..... 80
4.3.2. Bağlanma Stillerinin Depresyonu Yordamasına İlişkin Bulgular ..... 81

**SONUÇ VE ÖNERİLER** .....83
**KAYNAKÇA**.....87
**EKLER** .....100
**ÖZ GEÇMİŞ** .....107

# KISALTMALAR

**ACE** : Adverse Childhood Experiences (Olumsuz Çocukluk Yaşantıları)

**ANOVA** : Analysis of Variance (Tek Yönlü Varyans Analizi)

**APA** : American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Birliği) / American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Derneği)

**BDI** : Beck Depression Inventory (Beck Depresyon Envanteri)

**BDÖ** : Beck Depresyon Ölçeği

**CES-D** : Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği)

**DSM-5** : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, Beşinci Baskı)

**fMRI** : Functional Magnetic Resonance Imaging (İşlevsel Manyetik Rezonans Görüntüleme)

**HPA** : Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis (Hipotalamus-Hipofiz-Adrenal Ekseni)

**ICD-11** : International Classification of Diseases, 11th Revision (Uluslararası Hastalık Sınıflandırması, 11. Revizyon)

**KAI** : Kök Aile İlişkileri Envanteri

**MDB** : Majör Depresif Bozukluk

**PHQ-9** : Patient Health Questionnaire-9 (Sağlık Tarama Anketi-9)

**SEM** : Structural Equation Modeling (Yapısal Eşitlik Modellemesi)

**SNRI** : Serotonin-Norepinephrine Reuptake Inhibitors (Serotonin-Norepinefrin Geri Alım İnhibitörleri)

**SPSS** : Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi)

**SSRI** : Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (Seçici Serotonin Geri Alım İnhibitörleri)

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

**5-HTTLPR** : Serotonin Transporter Gene-Linked Polymorphic Region (Serotonin Taşıyıcı Geni Polimorfik Bölgesi)

# TABLO LİSTESİ

**Tablo 1:** Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı -1..... 43
**Tablo 2:** Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı-2..... 44
**Tablo 3:** Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler, Normallik ve Güvenirlik Bulguları .. 48
**Tablo 4:** Araştırma Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları ..... 50
**Tablo 5:** Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları..... 52
**Tablo 6:** Medeni Duruma Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları..... 53
**Tablo 7:** Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA ve Tukey HSD Sonuçları..... 54
**Tablo 8:** Çalışma Durumuna Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları..... 55
**Tablo 9:** Aylık Gelir Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA ve Tukey HSD Sonuçları ..... 56
**Tablo 10:** Kardeş Sayısına Göre Tek Yönlü ANOVA ve Tukey HSD Sonuçları..... 57
**Tablo 11:** Ailede Kaçıncı Çocuk Olunduğuna Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları ..... 58
**Tablo 12:** Kendini Tanımlama Biçimine Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları ..... 59
**Tablo 13:** Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları ..... 60
**Tablo 14:** Anne Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA ve Tukey HSD Sonuçları ... 61
**Tablo 15:** Baba Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA ve Tukey HSD Sonuçları ... 63
**Tablo 16:** Kök Aile İlişkilerinin Depresyonu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları ..... 65
**Tablo 17:** Kök Aile İlişkileri Alt Boyutlarının Depresyonu Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları..... 65
**Tablo 18:** Bağlanma Stillerinin Depresyonu Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları ..... 66
**Tablo 19:** Araştırma Hipotezlerinin Test Sonuçları..... 85

# ÖZET

**İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü**

**Yetişkinlerde Kök Aile İlişkileri, Bağlanma Stilleri Ve Depresyon Arasındaki İlişkiler**

**Nazlıcan AKÖZ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN**

**Haziran, 2026 – 107**

Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerde kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemek ve kök aile ilişkileri ile bağlanma stillerinin depresyon üzerindeki yordayıcı rolünü belirlemektir. Betimsel ve ilişkisel tarama modeline göre tasarlanan çalışmanın örneklemini, olasılığa dayalı olmayan kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan 500 gönüllü yetişkin oluşturmaktadır. Araştırma verileri; Sosyodemografik Bilgi Formu, Kök Aile İlişkileri Envanteri (KAİ), Bağlanma Stilleri Ölçeği Kısa Formu (BSÖ-KF) ve Beck Depresyon Envanteri (BDE) kullanılarak çevrim içi ortamda toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, kök aile ilişkilerinin tüm alt boyutları (anne ile ilişkiler, baba ile ilişkiler ve aile ortamı) ile depresyon düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Güvenli bağlanma ile depresyon arasında negatif; kaygılı ve kaçınan bağlanma ile depresyon arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca, kök aile ilişkileri olumlu yönde arttıkça bireylerin güvenli bağlanma puanlarının arttığı, kaygılı ve kaçınan bağlanma puanlarının ise azaldığı görülmüştür. Katılımcıların kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, eğitim, gelir düzeyi, kendini tanımlama biçimi (içedönük/dışadönük) ve psikolojik destek alma durumu gibi sosyodemografik özelliklere göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları, kök aile ilişkilerinin depresyon düzeyindeki varyansın yaklaşık %17'sini, bağlanma stillerinin ise yaklaşık %37'sini açıklayarak depresyonun anlamlı yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak, kök aile ilişkileri ve güvenli bağlanma güçlendikçe yetişkinlerde depresyon düzeyinin azaldığı ve bağlanma stillerinin depresyonu açıklamada kök aile ilişkilerine kıyasla daha güçlü bir role sahip olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Yetişkin, Kök Aile İlişkileri, Bağlanma Stilleri, Depresyon.

# ABSTRACT

**Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute**

**Relationships Between Family of Origin Relations, Attachment Styles and Depression in Adults**

**Nazlıcan AKÖZ**

**Master Thesis**

**Department of Psychology Division / Clinical Psychology Discipline**

**Supervisor: Asst. Prof. Dr. Selçuk ASLAN**

**June, 2026 – 107**

The aim of this study is to examine the relationships between family of origin relations, attachment styles, and depression in adults, and to determine the predictive role of family of origin relations and attachment styles on depression levels. Designed according to the descriptive and correlational survey model, the sample of the study consists of 500 volunteer adults reached through convenience sampling. Data were collected online using a Sociodemographic Information Form, Family of Origin Scale (FOS), Attachment Styles Questionnaire-Short Form (ASQ-SF), and Beck Depression Inventory (BDI). Independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation analysis, and multiple linear regression analysis were utilized to analyze the data. According to the findings, a negative and significant relationship was found between all sub-dimensions of family of origin relations (relations with mother, relations with father, and family environment) and depression levels. Significant negative relationships were found between secure attachment and depression, while significant positive relationships were identified between anxious and avoidant attachment styles and depression. Furthermore, as positive family of origin relations increased, secure attachment scores increased, whereas anxious and avoidant attachment scores decreased. Participants' family of origin relations, attachment styles, and depression levels showed significant differences based on sociodemographic characteristics such as gender, marital status, education, income level, self-definition (introvert/extrovert), and history of receiving psychological support. Multiple linear regression analysis results revealed that family of origin relations explained approximately 17% of the variance in depression, while attachment styles explained approximately 37% of the variance, making both significant predictors of depression. In conclusion, it was determined that as family of origin relations and secure attachment strengthen, depression levels in adults decrease, and attachment styles have a stronger role in explaining depression compared to family of origin relations.

**Keywords:** Adult, Family of Origin Relations, Attachment Styles, Depression.

# GİRİŞ

## Araştırmanın Arka Planı ve Problem Durumu

Bireylerin aile içindeki ilişki örüntüleri, duygusal iklim ve uyum düzeyleri, onların sosyal, bilişsel ve duygusal gelişim süreçlerini çok boyutlu bir biçimde etkilemekle kalmayıp, bu psikolojik tortuların nesilden nesile aktarılmasını sağlamaktadır (Boszormeny-Nagy ve Ulrich, 1981). Literatürde kök aile (family of origin) olarak kavramsallaştırılan ve bireyin çocukluk döneminde zamanının tamamını ya da büyük bir kısmını birlikte geçirdiği kişilerden oluşan bu birincil yapı, insan psikolojisinin ham maddesini oluşturur. Bireyin gelişimsel süreçte içine doğduğu bu mikro sistemdeki etkileşim kalitesi, yetişkinlik yıllarında dünyaya ve diğer insanlara karşı takınacağı temel tavırların belirleyicisidir. Bireysel psikolojinin öncülerinden Alfred Adler'in kuramsal temellerini attığı yaklaşımlarda da kök aile ilişkilerinin dinamik yapısı, kardeş sırası ve ebeveyn tutumları hayati bir önemle vurgulanmaktadır (Corey, 2008). Adlerian perspektife göre, aile içindeki ilişkisel örüntüler ve ebeveyn etkileşimleri, bireyin hayatı anlamlandırma biçimini, kişilerarası stratejilerini ve kendine özgü bir "yaşam tarzı" (style of life) oluşturmasını doğrudan etkilemektedir (Corey, 2008).

Kök ailede süzülen bu nesiller arası mirasın yetişkinlikteki ilişkisel kalıplara nasıl dönüştüğünü açıklayan en kapsamlı zeminlerden biri John Bowlby tarafından geliştirilen Bağlanma Kuramı'dır. Bağlanma kuramına göre, psikolojik açıdan sağlıklı, mutlu, uyumlu ve özgüvenli yetişkin bireyler, hem annenin hem de babanın çocuklarına nitelikli zaman ayırdığı, sevgi gösterdiği ve duygusal olarak ulaşılabilir olduğu evlerde yetişmektedir (Bowlby, 1979). Bireyin erken çocukluk döneminde birincil bakım verenleriyle (anne-baba) kurduğu bu ilk etkileşimsel üçgen; kişinin ilerleyen yaşlarda çevresiyle sağlıklı bağlar kurma ve bu bağları sürdürme becerisi, genel psikolojik uyumu ve hayatın getirdiği olumsuz/travmatik durumlarla başa çıkma kapasitesi üzerinde kalıcı izler bırakır (Bowlby, 1973). Bireyin yetiştiği aile ortamında kurduğu bağlanma biçimlerinin yanı sıra, ebeveynlerinin birbiriyle olan ilişkilerine şahit olması ve bu örüntülerin bir parçası haline gelmesi, onun bilişsel şemalarını, olaylara bakış açısını şekillendirir ve yetişkinlikteki tüm duygusal gelişim basamaklarında başat bir rol oynar (Bowlby, 1973).

Bağlanma kuramının öncüsü John Bowlby (1973, 1979), bağlanma sisteminin yalnızca bebeklikle sınırlı kalmayan, "beşikten mezara kadar" devam eden yaşam boyu dinamik bir süreç olduğunu ve erken yaşlarda oluşan "içsel çalışan modellerin" (zihinsel temsillerin)

yetişkinlik dönemindeki ilişkilerde de aktif olarak işlev gördüğünü ileri sürmektedir. Alan yazında yapılan ampirik araştırmalar bu iddiayı güçlü bir biçimde desteklemekte; çocuklukta güvenli bağlanma örüntüleri geliştirebilmiş yetişkin bireylerin diğer insanlarla olan ilişkilerinde olumsuz durumlarla başa çıkma konusunda çok daha etkin, rasyonel ve esnek stratejiler sergilediklerini göstermektedir (Kobak ve Sceery, 1988). Aynı zamanda, güvenli bağlanan yetişkinlerin romantik ve sosyal ilişkilerinde çok daha pozitif duygulara sahip oldukları, kendilerini ilişkisel krizlerde daha iyi regüle edebildikleri ve duygu düzenleme becerilerinin yüksek düzeyde olduğu bilinmektedir (Simpson, 1990). Buna karşılık, kök ailesinde tutarsızlık, ihmal, duygusal soğukluk veya fiziksel şiddet gibi işlevsiz süreçlere maruz kalan bireyler ise kaygılı veya kaçıngan (güvensiz) bağlanma stilleri geliştirerek yetişkinlik yıllarında kişilerarası tekinsizlik ve psikolojik kırılganlıklar yaşamaya aday hale gelmektedirler (Simpson, 1990).

Kök aile dinamiklerinin ve bunun sonucunda kristalleşen güvensiz bağlanma stillerinin yetişkinlikteki en ağır klinik yansımalarından biri ise depresyondur. Depresyon, bireyin işlevselliğini, bilişsel berraklığını ve duygu durumunu felç eden, Beck (1976) tarafından kişinin kendisine, dış dünyaya ve geleceğe yönelik geliştirdiği negatif bilişsel üçlü (kognitif triyad) ile açıklanan sistemik bir ruh sağlığı sorunudur. Erken dönemlerde oluşturulan anne-baba-çocuk ilişkisindeki aksaklıklar ve kök ailede deneyimlenen sevgisizlik veya güvensizlik iklimi, bireyin içselleştirdiği "yetersizlik" ve "değersizlik" şemalarını besleyerek yetişkinlikte depresif duygu durumun ortaya çıkmasındaki en birincil patojenik kaynağı oluşturmaktadır. Mevcut literatür, kök aile işlevsizliği ile yetişkinlik depresyonu arasındaki bu doğrusal bağı sıklıkla gösterse de, bu iki değişken arasındaki köprünün, yani "bağlanma stillerinin" aracı ve yordayıcı rolünün bütüncül bir model dahilinde incelenmesine olan ampirik ihtiyaç geçerliliğini korumaktadır.

Türkiye'nin dinamik sosyo-kültürel yapısı içinde yetişkin bireylerin ruh sağlığı profillerini anlamlandırmak, onların geçmiş aile örüntülerini ve bu örüntülerden süzülen duygusal şemaları analiz etmeyi gerektirir. Bu araştırmanın problem durumu; 2025 yılında Türkiye'de yaşayan 18 yaş üstü yetişkin popülasyonun, çocukluk yıllarında geriye dönük olarak algıladıkları kök aile ilişkilerinin niteliğinin, onların güncel yetişkinlik bağlanma kalıplarını nasıl şekillendirdiği ve bu iki gelişimsel katmanın bireylerin klinik/subklinik depresyon düzeylerini ne ölçüde yordadığı sorunsalı üzerine kurulmuştur. Ayrıca bireyin kendisini "içedönük" veya "dışadönük" olarak tanımlaması gibi mizaç odaklı öz-algıların, cinsiyet rollerinin, eğitim düzeylerinin ve geçmiş psikolojik destek deneyimlerinin bu üç temel

değişken (kök aile, bağlanma, depresyon) üzerindeki farklılaştırıcı etkisinin ampirik olarak haritalandırılması net bir ihtiyaç olarak durmaktadır. Bu bağlamda araştırma; kök aile ilişkileri ve bağlanma stillerinin yetişkinlik depresyonunu açıklamadaki gücünü ve sosyodemografik varyasyonları ortaya koyarak klinik psikoloji alan yazınındaki önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

**Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; yetişkin bireylerde algılanan kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu kapsamda, söz konusu değişkenlerin sosyomegrafik özelliklerle ilişkileri ele alınmış; kök aile ilişkileri ve bağlanma stillerinin depresyon düzeyini yordayıp yordamadığı araştırılmıştır.

Bu genel amaç doğrultusunda, araştırmada aşağıdaki spesifik alt amaçlara ve araştırma sorularına yanıt aranacaktır:

- Yetişkin bireylerde algılanan kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı, kaçınan) ve depresyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Ele alınan sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, çalışma statüsü, gelir düzeyi, kardeş sayısı, ailedeki çocuk sırası, anne-baba eğitim düzeyi ve geçmiş psikolojik destek geçmişi) ile kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmakta mıdır?
- Kadın ve erkek yetişkin bireyler; kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
- Katılımcıların eğitim düzeyi temelinde oluşturulan gruplar (ilkokul, ortaokul, lise, ön lisans, lisans, lisansüstü), kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- Yaş temelinde oluşturulan gruplar arasında kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri yönünden anlamlı bir farklılık mevcut mudur?
- Kendini psikolojik/mizaç boyutu temelinde "içe dönük" olarak algılayanlar ile "dışa dönük" olarak algılayan yetişkinler arasında kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyi puanları bakımından anlamlı bir fark var mıdır?
- Yetişkinlikteki bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı, kaçınan boyutları) bireylerin mevcut depresyon düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

- Algılanan kök aile ilişkilerinin niteliği (anne ile ilişkiler, baba ile ilişkiler ve aile ortamı alt boyutları) yetişkinlikteki depresyon düzeyini anlamlı ölçüde yordamakta mıdır?

Araştırmanın temel hipotezi; "Yetişkinlerde kök aile ilişkileri ve bağlanma stillerinin bireylerin depresyon düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır." olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda test edilecek hipotezler üç grupta yapılandırılmıştır. İlk grupta değişkenler arasındaki ilişkilere, ikinci grupta katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre farklılaşmaya, üçüncü grupta ise yordayıcı ilişkilere yönelik hipotezler yer almaktadır.

**Değişkenler Arası İlişkilere Yönelik Hipotezler**

**H1:** Yetişkinlerde kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

**H1a:** Kök aile ilişkileri ile depresyon düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

**H1b:** Güvenli bağlanma ile depresyon arasında negatif; kaygılı ve kaçınan bağlanma ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

**H1c:** Güvenli bağlanma ile kök aile ilişkileri arasında pozitif; kaygılı ve kaçınan bağlanma ile kök aile ilişkileri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

**H2:** Katılımcıların kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri sosyodemografik özelliklerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

**H2a:** Kadınların kaygılı bağlanma puanları ile depresyon düzeyleri erkeklerden, erkeklerin kaçıngan bağlanma puanları ise kadınlardan daha yüksektir.

**H2b:** Evli bireylerin güvenli bağlanma puanları bekâr bireylerden daha yüksek; kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları ile depresyon düzeyleri daha düşüktür.

**H2c:** Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin güvenli bağlanma puanları daha yüksek; kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları ile depresyon düzeyleri daha düşüktür.

**H2d:** Çalışan bireylerin güvenli bağlanma puanları çalışmayanlardan daha yüksek; kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları ile depresyon düzeyleri daha düşüktür.

**H2e:** Gelir düzeyi arttıkça güvenli bağlanma puanları artmakta; kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları ile depresyon düzeyi azalmaktadır.

**H2f:** Kardeş sayısı az olan (ya da tek çocuk olan) bireylerin kök aile ilişkileri ve güvenli bağlanma puanları daha yüksek; depresyon düzeyleri daha düşüktür.

**H2g:** Ailede ilk çocuk olan bireylerin güvenli bağlanma puanları sonraki sıralardaki çocuklardan daha yüksek; depresyon düzeyleri daha düşüktür.

**H2h:** Kendini dışadönük olarak tanımlayan bireylerin güvenli bağlanma ve kök aile ilişkileri puanları daha yüksek; kaygılı, kaçınan bağlanma ve depresyon düzeyleri içedönük olarak tanımlayanlardan daha düşüktür.

**H2i:** Daha önce psikolojik destek almış bireylerin kaygılı, kaçınan bağlanma ve depresyon düzeyleri daha yüksek; kök aile ilişkileri puanları ise destek almamış bireylerden daha düşüktür.

**H2j:** Anne-baba ilişkisini olumlu algılama düzeyi ile kök aile ilişkileri ve güvenli bağlanma arasında pozitif; kaygılı, kaçınan bağlanma ve depresyon arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler vardır.

**H2k:**. Annenin eğitim düzeyi yükseldikçe kök aile ilişkileri puanları artmaktadır.

**H2l:** Babanın eğitim düzeyi yükseldikçe kök aile ilişkileri ve güvenli bağlanma puanları artmaktadır.

**H3:** Kök aile ilişkileri ve bağlanma stilleri depresyon düzeyini anlamlı biçimde yordamaktadır.

**H3a:** Kök aile ilişkileri depresyon düzeyini negatif yönde anlamlı biçimde yordamaktadır (kök aile ilişkileri güçlendikçe depresyon azalır).

**H3b:** Güvenli bağlanma depresyon düzeyini negatif yönde; kaygılı ve kaçınan bağlanma ise pozitif yönde anlamlı biçimde yordamaktadır.

**Araştırmanın Önemi**

Bu araştırma, yetişkin bireylerde kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki çok boyutlu ağları inceleyerek, insan psikolojisinin en temel yapı taşları üzerinde ailede kurulan ilişkilerin ve erken dönem duygusal yatırımların ne denli hayati bir rol oynadığını ampirik verilerle göstermesi bakımından klinik alana ciddi bir katkı sunmaktadır. Yetişkinlik döneminde ortaya çıkan ve küresel bir kriz haline gelen depresyonun etiyolojisini anlamaya çalışırken, bireyin sadece güncel çevresel stresörlerine değil, geçmiş aile dinamiklerine odaklanmanın önemi bu çalışma ile klinik olarak temellendirilmektedir. Katılımcıların kendi

geçmiş aile ilişkileri, bağlanma modelleri ve depresif duygu durumlarıyla ilişkili psikolojik çıktıları fark etmelerine ve öz-farkındalık kazanmalarına doğrudan arılık etmektedir.

Klinik pratik açısından araştırmanın önemi, ruh sağlığı alanında aktif olarak çalışan uzmanlara (psikologlar, psikiyatristler, psikolojik danışmanlar), danışanların klinik görünümlerini ve majör depresif belirtilerini değerlendirirken kök aile dinamikleri ve bağlanma stillerinin koruyucu veya risk artırıcı rollerini görebilmeleri adına işlevsel bir harita/yol gösterici sunacak olmasıdır. Toplum düzeyinde ise çalışma, sağlıklı ve tutarlı aile içi ilişkilerin ve güvenli bağlanma ortamlarının sonraki nesillerin ruh sağlığı üzerindeki tampon (koruyucu) etkilerini görünür kılarak, makro düzeyde planlanacak koruyucu/önleyici ruh sağlığı politikalarına ve aile eğitim programlarına ampirik bir zemin hazırlamaktadır. Son olarak, Türkiye bağlamında Güngör (2007) tarafından geliştirilen yerel normlara uygun Kök Aileyle İlişkiler Envanteri gibi ölçüm araçlarını kullanarak 2025 kohortuna ait güncel bilimsel veriler sunması, ulusal literatürdeki teorik birikime taze ve özgün bir katkı sağlamaktadır.

**Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmanın yöntemsel, evrensel ve uygulamaya dayalı birtakım temel sınırlılıkları bulunmaktadır:

- **Yöntemsel Sınırlılık:** Araştırma, ilişkisel tarama (correlational screening) modelinde tasarlanmıştır. Bu durum, değişkenler arasında nedensel (causal) bir bağ kurulmasını engellemekte, sadece değişkenlerin eşzamanlı olarak birbirleriyle olan değişim ortaklıklarını yansıtmaktadır.
- **Veri Toplama Araçlarının Sınırlılığı:** Veriler; araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu, Kök Aile İlişkileri Envanteri, Bağlanma Stilleri Ölçeği Kısa Formu ve Beck Depresyon Ölçeği gibi öz-bildirime (self-report) dayalı anketler aracılığıyla toplanmıştır. Sonuçlar, katılımcıların sorulara verdikleri samimi, dürüst ve özjektif yanıtlar ile sınırlıdır. Ayrıca, geriye dönük (retrospektif) olarak çocukluk çağı kök aile dinamiklerinin sorgulanması, katılımcıların güncel ruh hallerine bağlı hatırlama yanlılıklarına (recall bias) açıktır.
- **Uygulama ve Örneklem Sınırlılığı:** Araştırmanın verileri, 2025 yılında Türkiye'de yaşayan 18 yaş üstü yetişkin bireylerden, uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemiyle ve Google Forms altyapısı kullanılarak çevrimiçi (online) internet ortamında toplanmıştır. Bu durum, internet erişimi olmayan veya dijital okuryazarlığı

düşük olan bireylere ulaşılmasını kısıtladığından ve hedef örneklem büyüklüğü 500 kişi ile sınırlandırıldığından, bulguların tüm Türkiye popülasyonuna genellenebilirliği (dış geçerliliği) açısından belirli bir sınırlılık teşkil etmektedir.

# BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

## 1.1. Kök Aile İlişkileri

### 1.1.1. Aile ve Kök Aile Kavramı

Aile, insanlık tarihinin en eski ve en temel sosyal kurumu olarak, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal varoluşunu anlamlandırmasında merkezi bir rol oynamaktadır. Sosyolojik açıdan aile, toplumun değer yargılarının, kültürünün ve normlarının yeni nesillere aktarıldığı ilk mikrosistemdir (Bronfenbrenner, 1979). Birey, dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren, bu karmaşık sosyal ağın içine dahil olur ve dış dünyayı algılama biçimi, büyük ölçüde ailenin sunduğu filtreden geçerek şekillenir. Bu bağlamda aile, salt biyolojik bir üreme birimi olmanın ötesinde, bireyin sosyalleşme sürecinin başladığı ve psikolojik dayanıklılığının inşa edildiği en kritik yaşam alanıdır (Bronfenbrenner, 1979).

Gelişim psikolojisi ve klinik psikoloji perspektifinden bakıldığında, ailenin yapısal bütünlüğü ve üyeler arasındaki etkileşimin kalitesi, bireyin bilişsel ve duyuşsal şemalarının temelini oluşturmaktadır. İnsanın yaşam boyu sürecek olan davranış kalıpları, ilişki kurma biçimleri ve stresle başa çıkma kapasitesi, yaşamın ilk yıllarında aile içinde deneyimlenen duygusal iklim sayesinde filizlenir (Maccoby, 1992). Dolayısıyla, ailenin dinamik ve sürekli değişen doğası, bireyin hem içsel dünyasını hem de dışsal gerçekliğini yapılandıran organik ve vazgeçilmez bir zemin işlevi görmektedir (Maccoby, 1992).

Literatürde, bireyin psikolojik gelişimini daha özgün ve spesifik bir çerçevede ele almak amacıyla sıklıkla "kök aile" (family of origin) kavramına başvurulmaktadır. Kök aile; bireyin içine doğduğu, çocukluk ve ergenlik yıllarını birlikte geçirdiği, ebeveynleri (veya bakım verenleri), kardeşleri ve erken dönem gelişimine doğrudan etki eden diğer yakın akrabaları kapsayan ilk sosyal gruptur (Benson, 2020). Bu yapı, bireyin sadece genetik mirasını aldığı yer değil, aynı zamanda duygusal regülasyon becerilerini, inanç sistemlerini ve dünyaya yönelik temel güven duygusunu edindiği birincil kaynaktır (Benson, 2020).

Kök aile kavramını, bireyin ileriki yaşlarda kendi kurduğu çekirdek aileden (family of procreation) ayırmak oldukça önemlidir. Bireyin kendi iradesiyle seçtiği partneri ve çocuklarından oluşan güncel ailesi, büyük ölçüde kök ailesinde deneyimlediği ve içselleştirdiği örüntülerin bir yansıması veya uzantısı olarak işlev görür (Kerr ve Bowen, 1988). Diğer bir deyişle, bireyin kök ailesi geçmiş yaşam deneyimlerinin şekillendiği "yazılım kodlarını" temsil ederken, kurduğu yeni aile bu kodların uygulamaya konulduğu "işletim sistemini" ifade etmektedir (Kerr ve Bowen, 1988).

Kök aileyi yalnızca statik bir yapı olarak değil, dinamik ve birbirine bağlı bir bütün olarak ele alan en güçlü teorik yaklaşımlardan biri, Murray Bowen tarafından geliştirilen Aile Sistemleri Kuramı'dır. Bowen aile sistemleri kuramı, aileyi bireylerin sadece aynı çatıyı paylaştığı bir toplamdan ziyade, birbirine yoğun ve görünmez duygusal bağlarla entegre olmuş çok boyutlu bir "duygusal sistem" (emotional system) olarak tanımlar (Bowen, 1978). Bu sisteme göre, bir aile üyesinin yaşadığı herhangi bir değişim, kaygı veya psikolojik dalgalanma, domino etkisi yaratarak sistemdeki diğer tüm üyeleri derinden etkilemektedir.

Bowen'ın kuramının temel varsayımına göre; fiziksel, ruhsal ya da ilişkisel sorunlar, aile üyeleri arasındaki yıkıcı ve iç içe geçmiş etkileşim örüntülerinin ürettiği kronik kaygının (chronic anxiety) bir sonucudur (Pielkova, 2021). Bireyin bu kaygıyla nasıl başa çıkacağı, kök ailesinin genel kaygı düzeyi ve ailenin duygusal işleyiş biçimi tarafından belirlenir. Kök aile sistemindeki kaygı yönetimi, bireyin özerklik ihtiyacı ile aidiyet ihtiyacı arasındaki hassas dengeyi kurabilme kapasitesini doğrudan etkilemektedir (Pielkova, 2021). Bu dengeyi açıklayan ve literatürde kök aile çalışmalarının mihenk taşını oluşturan en temel kavram "benliğin farklılaşması" (differentiation of self) olgusudur. Farklılaşma, bireyin ailesine karşı hissettiği derin aidiyet ve bağlılık duygusunu kaybetmeden, kendi özerkliğini, bireyselliğini ve duygusal sınırlarını koruyabilme kapasitesini ifade eder (Migerode vd., 2021). Kök ailesinde sağlıklı bir şekilde farklılaşabilen bireyler, mantıksal düşünce ile yoğun duygusal tepkiler arasına mesafe koyabilir ve baskı altındayken bile kendi kararlarını alabilme esnekliği gösterirler (Migerode vd., 2021).

Öte yandan, kök aile sisteminde kaygı düzeyi yükseldiğinde ve ebeveynler arasındaki gerilim tolere edilemez hale geldiğinde "üçgenleşme" (triangulation) mekanizması devreye girmektedir. Üçgenleşme, iki kişi arasındaki çatışmalı veya kaygılı ilişkiye, sistemi dengelemek ve gerilimi azaltmak amacıyla üçüncü bir kişinin (genellikle bir çocuğun) çekilmesi sürecidir (Titelman, 1998). Kök aile içinde sürekli bir arabulucu, sırdaş veya ebeveynin duygusal kalkanı rolünü üstlenmek zorunda bırakılan çocuklar, kendi bireysel gelişimlerine odaklanmak yerine ailenin nevrotik yükünü taşımak zorunda kalırlar (Titelman, 1998).

Kök ailenin birey üzerindeki etkisini açıklayan bir diğer kritik mekanizma ise "kuşaklararası aktarım süreci"dir (multigenerational transmission process). Bowen, bireylerin kendi ebeveynlerinden devraldıkları benlik farklılaşması düzeylerini, kaygı yönetimi becerilerini ve ilişki örüntülerini kendi çocuklarına nasıl aktardıklarını bu kavramla açıklamaktadır (Öselemiş ve Türkdoğan, 2024). Bu aktarım süreci, işlevsiz dinamiklerin nesiller boyunca

nasıl katlanarak arttığını veya uygun müdahalelerle nasıl kırılabileceğini anlamada araştırmacılara eşsiz bir pencere sunmaktadır.

### 1.1.2. Kök Aile İlişkilerinin Gelişimi ve Önemi

Kök aile ilişkilerinin gelişimi, çocuğun doğduğu andan itibaren maruz kaldığı iletişim iklimi ve bakım verenlerin tutumlarıyla doğrudan bağlantılıdır. Kök aile, bireyin dünyaya, çevresindeki insanlara ve en önemlisi kendi benliğine dair algısını şekillendiren temel şemaların (schemas) inşa edildiği laboratuvar niteliğindedir (Young vd., 2003). Çocuğun temel ihtiyaçları karşısında bakım verenlerinden aldığı tutarlı, öngörülebilir ve şefkatli tepkiler, bireyin sosyal dünyada güvenle var olma biçiminin temelini oluşturmaktadır (Young vd., 2003).

Duygusal zekanın, empati yeteneğinin ve çatışma yönetimi becerilerinin ilk provası kök aile sahnesinde yapılır. Kök aile ortamı, bireyin başka insanlarla nasıl iletişim kuracağını, kendi içsel duygularını nasıl isimlendirip ifade edeceğini öğrendiği birincil okul işlevi görmektedir. Eğer bir çocuk kök ailesinde fikirlerinin değer gördüğünü, duygularının kapsandığını (containment) hissederse, gelecekteki yaşamında daha asertif (girişken) ve sınırları belirgin bir birey olma eğilimi gösterir (Young vd., 2003).

İşlevsel ve sağlıklı kök aile gelişimi, bireyin psikolojik dayanıklılığına (resilience) devasa bir katkı sağlar. Duygusal sınırların net olduğu, rollerin birbirine karışmadığı ve sevginin koşulsuz sunulduğu bir kök ailede büyüyen bireyler, hayatın getirdiği travmatik olaylar veya kronik stresörler karşısında daha hızlı toparlanma kapasitesine sahip olurlar. Destekleyici bir kök aile iklimi, bireyin özsaygısını besleyerek onun bağımsız bir yetişkin olarak topluma entegre olmasını büyük ölçüde kolaylaştırmaktadır (Young vd., 2003).

Ancak kök ailede meydana gelen travmalar, duygusal ya da fiziksel ihmal, tutarsız ebeveynlik tutumları ve çözülmemiş kronik çatışmalar, bu sağlıklı gelişimi sekteye uğratan en şiddetli risk faktörleridir (Willert, 2014). Özellikle ebeveynlerin madde bağımlılığı, şiddet eğilimleri veya tedavi edilmemiş ruhsal hastalıkları gibi kaotik dinamikler, çocuğun güven duygusuna onarılması güç zararlar verebilir. Bu tür işlevsiz aile yapılarında çocuklar, genellikle yaşlarına uygun olmayan "ebeveynleşme" (parentification) rolüne bürünerek kendi çocukluklarını yaşayamaz hale gelirler (Willert, 2014).

### 1.1.3. Yetişkinlik Döneminde Kök Aile İlişkilerinin Yansımaları

Kök aile sınırları içinde yaşanan etkileşimler o dönemin geride kalmasıyla silinmez; aksine, bireyin yetişkinliğe geçişiyle birlikte farklı formlarda, yeni ilişkilerde ve yeni yaşam krizlerinde yeniden üretilir. Araştırmalar, bireylerin kendi kurdukları romantik ve evlilik ilişkileri üzerinde, kök ailelerinde şahit oldukları eş/ebeveyn ilişkilerinin çok güçlü ve yordayıcı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Liu, 2025). Kişiler, çoğunlukla farkında olmadan, ebeveynlerinin problem çözme tarzlarını, sevgi gösterme biçimlerini veya yıkıcı çatışma örüntülerini kendi romantik ilişkilerine yansıtma (kopyalama) eğilimi gösterirler (Liu, 2025).

Çiftlerin kendi içlerindeki evlilik uyumu değerlendirildiğinde, partnerlerin her ikisinin de kök ailelerinden getirdikleri farklılaşma düzeyleri kritik bir rol oynamaktadır. Kök ailesinden sağlıklı bir şekilde ayrışabilmiş, kendi ayakları üzerinde durabilen bireyler, romantik ilişkilerinde "biz" olurken "ben"liklerini kaybetmezler (Tiryaki-Göksu, 2023). Buna karşılık, kök ailesiyle aşırı iç içe geçmiş (enmeshed) veya tamamen duygusal kopma (emotional cutoff) yaşamış bireyler, romantik ilişkilerinde sürekli bir onaylanma ihtiyacı, terk edilme korkusu veya yakınlıktan kaçınma davranışları sergilerler (Tiryaki-Göksu, 2023).

Yetişkinlikteki psikopatolojik tablolar ve ruh sağlığı sorunları da kök aile dinamikleriyle derinden ilişkilidir. Sağlıksız, eleştirel veya istismarcı bir kök ailede büyümüş bireylerin yetişkinlik yıllarında anksiyete, klinik depresyon ve düşük benlik saygısı yaşama riskleri önemli ölçüde artmaktadır. Kök ailelerinde duygusal olarak görülmeyen veya sürekli koşullu sevgiyle büyütülen bireyler, yetişkinliklerinde içselleştirdikleri "yetersizlik" veya "değersizlik" şemaları nedeniyle sürekli bir boşluk hissi ve depresif duygu durum ile boğuşabilmektedirler (Titelman, 1998).

Kök aile deneyimlerinin yetişkinlikteki bir diğer önemli yansıması, kriz anlarında ve stresli yaşam olaylarında ortaya çıkan başa çıkma stratejileridir. Bireylerin iş yaşamında veya sosyal çevrelerinde karşılaştıkları zorlukları çözmek için kullandıkları problem odaklı veya kaçınmacı (inkar) yöntemler, büyük ölçüde kök ailedeki model alarak öğrenme süreçlerinin bir sonucudur (Uğur vd., 2020). Örneğin, çatışmaların bağırılarak veya küsülerek çözüldüğü bir kök aileden gelen yetişkin, kriz anlarında yapıcı bir iletişim kurmak yerine ya pasif-agresif davranışlar sergileyecek ya da ortamdan tamamen geri çekilecektir (Uğur vd., 2020).

Tüm bu güçlü nesiller arası aktarım mekanizmalarına rağmen, bireyler kök ailelerinin bıraktığı psikolojik mirasa ömür boyu mahkûm değildirler. Psikoterapi bağlamında "kök aile çalışması" (family of origin work) yapmak, bireyin yetişkinliğinde yaşadığı tıkanıklıkların, otomatik düşünce örüntülerinin ve nevrotik ilişki döngülerinin kökenine dair derin bir içgörü kazanmasını sağlar (Benson, 2020). Bu farkındalık süreci sayesinde yetişkin birey, kök ailesinden devraldığı işlevsiz rolleri reddederek kendi hayatının sorumluluğunu alabilir ve geçmişin gölgesinden kurtularak daha sağlıklı, otantik ve doyum verici bir yaşam inşa edebilir (Benson, 2020).

## 1.2. Bağlanma Stilleri

### 1.2.1. Bağlanma Teorisi

Bağlanma teorisi, bireyin yaşamı boyunca kurduğu yakın ilişkilerin doğasını, gelişimini ve sonuçlarını anlamlandırmada psikoloji literatürünün en köklü ve kapsamlı kuramsal çerçevelerinden biridir. İlk olarak İngiliz psikiyatrist ve psikanalist John Bowlby tarafından 1950'li yılların sonlarında temelleri atılan bu teori, daha sonra meslektaşı gelişim psikoloğu Mary Ainsworth'un ampirik çalışmalarıyla zenginleştirilmiş ve sistematik bir yapıya kavuşturulmuştur (O'Shaughnessy, 2023). Bowlby, bağlanmayı sadece çocuğun fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik basit bir bağımlılık olarak değil, doğumdan itibaren bakım veren kişi ile çocuk arasında kurulan, zaman ve mekân boyutunda süreklilik gösteren, derin ve görünmez bir duygusal bağ olarak tanımlamıştır (Ainsworth vd., 1978). Bu bağ, insan yavrusunun dış dünyayı algılama ve sosyal ilişkiler kurma biçiminin temel yapıtaşını oluşturmaktadır (Ainsworth vd., 1978).

Bağlanma teorisinin temel felsefesi, güdümbilim, bilişsel psikoloji ve etoloji (hayvan davranışları bilimi) gibi farklı disiplinlerin bir araya gelmesiyle şekillenmiştir. Etolojik perspektiften bakıldığında bağlanma davranışı, insanın hayatta kalma evrimsel kitinin doğuştan gelen biyolojik bir parçası olarak kabul edilmektedir (Bennett ve Nelson, 2010). Doğada savunmasız bir şekilde dünyaya gelen bebek, fiziksel bütünlüğünü ve yaşamını sürdürebilmek için kendisinden daha güçlü, daha bilge ve koruyucu bir yetişkinin fiziksel yakınlığına mutlak bir biçimde ihtiyaç duyar. Dolayısıyla Bowlby (1982), bağlanma davranışının evrimsel işlevinin, çocuğu yırtıcılardan veya tehlikeli çevresel koşullardan korumak ve böylece genlerin kuşaklararası aktarımını güvence altına almak olduğunu savunmuştur.

Bowlby, kendi döneminde hâkim olan klasik psikanalitik görüşlerden (örneğin Freud'un dürtü kuramı) farklı bir yol izleyerek, bebeğin anneye olan ilgisinin sadece beslenme (oral doyuma ulaşma) ihtiyacından kaynaklanmadığını ileri sürmüştür. Psikanalitik kuramın bağlanmayı "ikincil bir dürtü" olarak gören anlayışına karşı çıkarak, bağlanma ihtiyacının başlı başına "birincil" ve doğuştan gelen bir motivasyon sistemi olduğunu vurgulamıştır. Çocuğun amacı sadece açlığını gidermek değil, bakım veren figürle duygusal bir yakınlık kurarak "hissedilen güvenlik" (felt security) durumuna ulaşmaktır (Bowlby, 1982). Bu hissedilen güvenlik algısı, bebeğin nörolojik sistemini yatıştırır ve fizyolojik stres tepkilerini sağlıklı bir biçimde dengelemesine yardımcı olur (Bowlby, 1982).

Bu kuramsal çerçevede "güvenli üs" (secure base) ve "güvenli sığınak" (safe haven) kavramları, bağlanma sisteminin işleyişini açıklayan iki temel direği oluşturur. Güvenli üs, çocuğun etrafındaki fiziksel ve sosyal dünyayı keşfetmek üzere yola çıkarken, arkasında her zaman ulaşılabilir ve destekleyici olduğunu bildiği bakım vereninin varlığına duyduğu inançtır. Güvenli sığınak ise, dış dünyadaki keşif süreci sırasında bir tehlike, stres veya korku durumuyla karşılaştığında, çocuğun geri dönüp korunma, teselli ve duygusal regülasyon talep edebileceği şefkatli sığınma noktasıdır (Bowlby, 1969). Bakım verenin bu iki rolü ne ölçüde istikrarlı ve kapsayıcı bir şekilde yerine getirdiği, kurulan bağlanmanın kalitesini belirleyen en kritik faktördür (Bowlby, 1969).

Bağlanma sistemi, stres seviyesinin ve çevresel tehdit algısının düzeyine göre aktive veya deaktive olan termostatik bir mekanizma gibi çalışır. Tehdit algısı düşük olduğunda bağlanma sistemi geri planda kalır ve çocuğun oyun oynama, öğrenme ve çevreyi keşfetme (exploration) sistemleri aktifleşir. Ancak hastalık, yorgunluk, ayrılık veya yabancı bir nesne/ortam gibi stres faktörleri devreye girdiğinde, keşif sistemi anında durur ve bağlanma sistemi yoğun bir şekilde aktive olarak bebeği ağlama, yapışma veya seslenme gibi birincil bağlanma davranışları sergilemeye iter (Ainsworth vd., 1978). Bakım veren kişinin bu çağrılara zamanında, tutarlı ve duyarlı bir şekilde yanıt vermesi, çocuğun alarm durumundan çıkarak yeniden nörobiyolojik dengeye (homeostazise) kavuşmasını sağlar (Ainsworth vd., 1978)

Bakım verenin fiziksel ya da duygusal olarak ulaşılamaz olduğu kronik durumlarda ise çocukta derin bir ayrılık kaygısı ve yas süreci başlar. Bowlby, çocukların bakım verenlerinden uzun süreli veya travmatik bir biçimde ayrı kaldıklarında sırasıyla üç farklı evreden oluşan ardışık tepkiler verdiklerini gözlemlemiştir: protesto, umutsuzluk ve kopma/çekilme (Bowlby, 1973). Protesto evresinde çocuk ağlar, çığlık atar ve figürü geri

getirmek için aktif bir mücadele verir; ancak bu çabalar sonuçsuz kaldığında umutsuzluk evresine geçilir ve aktif tepkiler yerini derin bir keder, içe kapanma ve pasifliğe bırakır. Kopma evresinde ise çocuk, tahammül edilemez duygusal acıyla baş edebilmek için ilkel bir savunma mekanizması geliştirerek bakım veren figürüne karşı ilgisizleşir ve ona yönelik duygusal yatırımını geri çeker (Bowlby, 1973).

Bebek ile bakım veren arasında gerçekleşen bu günlük, tekrarlayan ve karşılıklı etkileşim örüntüleri, zamanla çocuğun zihninde kalıcı bilişsel haritalar oluşturmaya başlar (Bowlby, 1973). Bowlby'nin (1973) bağlanma teorisine getirdiği en önemli kavramsal yeniliklerden biri olan "İçsel Çalışan Modeller" (Internal Working Models), bebeklik dönemindeki bu somut bağlanma deneyimlerinin örtük (implicit) zihinsel temsillere dönüşmesini ifade eder. Bu modeller, bireyin kendisine, dış dünyaya ve diğer insanlara yönelik temel beklentilerini, algılarını ve inançlarını organize eden dinamik bilişsel şemalardır. Bireyin sosyal dünyada karşılaştığı yeni bilgileri nasıl işleyeceği, diğer insanların niyetlerini nasıl okuyacağı büyük ölçüde bu içsel modellerin sunduğu filtre aracılığıyla belirlenir (Bowlby, 1973).

İçsel çalışan modeller özünde iki temel alt boyuttan ve bu boyutların karşılıklı etkileşiminden oluşmaktadır: "kendilik modeli" (model of self) ve "öteki modeli" (model of others). Kendilik modeli, bireyin kendisini sevilmeye, değer görmeye ve şefkate layık biri olarak algılayıp algılamadığı ile ilgilidir. Öteki modeli ise, diğer insanların güvenilir, ulaşılabilir, affedici ve destekleyici olup olmadığına dair derin inançları kapsar (Bowlby, 1973). Eğer bakım veren bebeğin ihtiyaçlarına şefkatli ve empatik tepkiler verirse, bebek "ben değerliyim" (olumlu kendilik modeli) ve "insanlar güvenilirdir" (olumlu öteki modeli) inancını geliştirir; aksi halde reddedilen, yok sayılan veya ihmal edilen çocuk kalıcı değersizlik ve güvensizlik şemaları inşa eder (Bowlby, 1973).

Erken dönemde şekillenen bu içsel çalışan modeller, çocukluktan ergenliğe ve yetişkinliğe uzanan tüm yaşam döngüsü boyunca bir sosyal rehber işlevi görür ve bireyin karşılaştığı yeni ilişki deneyimlerini de bu eski senaryolar doğrultusunda yapılandırmasına neden olur. Ergenliğin sonuna yaklaşıldığında, söz konusu bilişsel ve duygusal şemalar iyice kemikleşmiş, dışsal değişime karşı daha dirençli ve otomatik bir nitelik kazanmış olur (Bowlby, 1982). Birey, çevresiyle kurduğu etkileşimlerde farkında olmadan kendi içsel beklentilerini doğrulayacak şekilde davranır; bu kendini gerçekleştiren kehanet (self-fulfilling prophecy) mekanizması nedeniyle, güvensiz bağlanan biri sürekli olarak terk edilmeyi bekleyen davranışlar sergileyerek paradoksal bir biçimde partnerini kendinden uzaklaştırabilir (Bowlby, 1982).

İçsel modellerin kuramsal derinliğinin yanı sıra, bağlanma farklılıklarının laboratuvar ortamında ölçülebilmesi kuramın gelişiminde dönüm noktası olmuştur. Mary Ainsworth, 1970'li yıllarda geliştirdiği ve literatüre altın standart olarak geçen "Yabancı Ortam" (Strange Situation) deneyi ile bebeklerin stres altındaki bağlanma davranışlarındaki bireysel farklılıkları ampirik olarak üç ana kategoriye ayırmıştır: güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız (dirençli) bağlanma ve kaçıngan bağlanma (Ainsworth vd., 1978). Güvenli bebekler annenin gidişine üzülüp dönüşünde kolayca yatışırken; kaygılı bebekler annenin dönüşünde bile teselli bulamaz ve ona hem yapışıp hem de öfke gösterir; kaçıngan bebekler ise annenin gidişine ve dönüşüne tepkisizmiş gibi görünerek kendi streslerini otonom bir şekilde baskılarlar (Ainsworth vd., 1978).

Bağlanma kuramının yalnızca gelişim psikolojisinin sınırları içinde kalmayıp tüm sosyal, klinik ve kişilik psikolojisi literatürünü derinden etkilemesi, teorinin yetişkinlik dönemindeki ilişkilere cesurca uyarlanmasıyla mümkün olmuştur (Ainsworth vd., 1978). Bowlby (1982), bağlanma süreçlerinin "beşikten mezara kadar" yaşam boyu aktif kalan bir dinamik olduğunu ve yetişkinlerin gösterdiği yakınlık arayışlarının çocukluktaki örüntülerin ontogenetik bir uzantısı olduğunu savunmuştur. Bu temel iddia, 1980'lerin sonlarında Hazan ve Shaver (1987) tarafından sistematik bir biçimde ele alınmış ve yetişkinler arasındaki romantik aşkın da aslında biyolojik temelli bir bağlanma süreci olduğu ampirik olarak kanıtlanmıştır.

Yetişkinlik dönemine geçişle birlikte, bireyin birincil bağlanma figürleri genellikle ebeveynlerden romantik partnerlere, eşlere veya çok yakın dostlara doğru hiyerarşik bir yer değiştirme yaşar. Yetişkinler de tıpkı strese maruz kalan bebekler gibi, hastalık, iş kaybı, travma veya psikolojik tehdit altındayken sığınacakları bir "güvenli liman" ararlar ve romantik partnerlerinin duygusal erişilebilirliği kendileri için temel bir psikolojik regülasyon kaynağı işlevi görür (Hazan ve Shaver, 1987). Romantik bir ilişkide güvenli stile sahip yetişkinler partnerleriyle yakınlık kurmaktan ve karşılıklı bağımlılıktan rahatsızlık duymazken; kaçıngan yetişkinler duygusal mesafeyi katı bir şekilde korumaya çalışır, kaygılı yetişkinler ise partnerlerinin kendilerini yeterince sevmediğine veya eninde sonunda terk edeceğine dair yoğun bir zihinsel geviş getirme (ruminasyon) yaşarlar. (Hazan ve Shaver, 1987).

Yetişkin bağlanma literatürü zaman içerisinde sadece ilişkisel davranışları değil, bireylerin benlik kurgularını da hesaba katan daha entegre modellerle geliştirilmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin "kendilik" ve "öteki" modellerinin pozitif ve negatif

değerliklerini çaprazlayarak dörtlü bir yetişkin bağlanma modeli öne sürmüştür: Güvenli, Saplantılı (Kaygılı), Kayıtsız ve Korkulu bağlanma. Bu çapraz modelleme, bireylerin kendi içsel değersizlik duyguları ile başkalarına karşı duydukları tekinsizlik hislerinin, kişilerarası ilişkilerdeki kaçınma (avoidance) ve kaygı (anxiety) boyutlarını nasıl şekillendirdiğini çok daha hassas ve klinik açıdan işlevsel bir tipoloji üzerinden açıklamaya olanak tanımıştır.

Güncel psikolojik araştırmalar, bağlanma stillerinin sadece ilişki kalitesini ve evlilik doyumunu değil, aynı zamanda bireylerin duygu düzenleme (emotion regulation) kapasitelerini ve stresle başa çıkma stratejilerini de doğrudan belirlediğini ortaya koymaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Güvenli bağlanan bireyler stres karşısında bilişsel ve duygusal kaynaklarını esnek bir şekilde kullanıp sosyal destek ararken; kaygılı bağlananlar tehdit ipuçlarına karşı aşırı tetikte olarak olumsuz duygularını abartma (hiperaktivasyon) eğilimi gösterirler (Gilbert vd., 2009). Kaçıngan bağlanan bireyler ise zihinsel enerjilerini stres verici durumları inkar etmeye, ilişkisel beklentilerini minimize etmeye ve duygularını bastırmaya (deaktivasyon) harcarlar; ancak bu katı savunma mekanizması ağır yaşam krizlerinde çökme riski taşır (Hazan ve Shaver, 1987).

Sonuç olarak, bağlanma teorisi, bireyin yaşamın en erken aylarında bakım verenleriyle kurduğu ilişkinin niteliğinin, onun yaşam boyu sürecek olan duygusal mimarisini ve ruh sağlığını nasıl şekillendirdiğine dair son derece güçlü bir vizyon sunmaktadır. Güvensiz bağlanma stilleri (kaygılı veya kaçıngan örüntüler), bireyin sosyal dünyada kendini güvende hissetme algısını zedeleyerek kronik stres, düşük benlik saygısı ve bilhassa depresyon gibi psikopatolojik tabloların gelişiminde çok ciddi bir yatkınlık (vulnerability) faktörü oluşturmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Bireyin kök ailesinden taşıdığı duygusal mirası, güncel klinik semptomatolojisini ve ilişki kurma kapasitesini bütüncül olarak kavrayabilmek, bağlanma teorisinin sunduğu içsel çalışan modeller perspektifinin derinlemesine analiz edilmesini kaçınılmaz kılmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987).

### 1.2.2. Bağlanmanın Gelişimi ve Temel Kavramlar

Bağlanmanın gelişimi, bebeğin dünyaya geldiği ilk andan itibaren başlayan ve yaşamın ilk yıllarında kritik dönemeçlerden geçerek yapılaşan karmaşık bir biyo-psiko-sosyal süreçtir. Bebeğin bilişsel, motor ve nörolojik gelişimiyle doğrudan entegre bir biçimde ilerleyen bu süreç, insanın hayatta kalma ve sosyal dünyaya uyum sağlama mücadelesinin en temel zeminini oluşturur. Gelişimsel psikoloji literatürü, bağlanmayı bir anda ortaya çıkan sihirli bir bağ olarak değil; bakım veren ile bebek arasında aylar süren, ince ayarlı ve karşılıklı

etkileşimlerin birikimli bir sonucu olarak ele almaktadır. Bu gelişim rotasının sağlıklı işleyişi, ileriki yaşlarda bireyin psikolojik bütünlüğünü koruyabilmesinin başlıca teminatıdır (Hazan ve Shaver, 1987).

John Bowlby (1969), bağlanma sürecinin gelişimini, bebeğin bilişsel kapasitesindeki artışa ve motor becerilerindeki olgunlaşmaya paralel olarak ilerleyen dört temel evreye ayırmıştır. Bu evreler, bebeğin başlangıçta refleksif ve genel olan tepkilerinin, zamanla nasıl belirli bir kişiye (birincil bakım verene) yönelik, amaçlı ve karmaşık davranış örüntülerine dönüştüğünü haritalandırmaktadır. Gelişimin her bir aşaması, bir sonrakinin altyapısını hazırlayarak bebeğin dünyayı güvenli bir yer olarak kodlamasına veya dış dünyaya karşı defansif bir duvar örmesine zemin hazırlar.

Birinci evre olan "bağlanma öncesi dönem" (preattachment phase), doğumdan itibaren yaklaşık ilk iki ayı kapsar. Bu evrede bebek, genetik olarak kodlanmış ağlama, gülümseme, emme ve yakalama gibi bir dizi donanımla dünyaya gelir (Bowlby, 1969). Bebek bu davranışları sergilerken çevresindeki yetişkinleri henüz spesifik olarak birbirinden ayırt edemez; amacı yalnızca kendisine bakım sağlayacak herhangi bir yetişkini yakınında tutmak ve temel fizyolojik ihtiyaçlarının (beslenme, ısınma) karşılanmasını güvence altına almaktır.

İkinci evre, "bağlanmanın oluşumu" (attachment-in-the-making) dönemi olarak adlandırılır ve yaklaşık iki ile yedi aylar arasında sürer. Bu dönemde bebek, kendi ihtiyaçlarını tutarlı bir şekilde karşılayan, kendisiyle etkileşime giren tanıdık kişiler ile yabancılar arasındaki farkı algılamaya başlar. Bebek artık herkese aynı şekilde gülümsemez; öncelikli bakım verenine (genellikle anneye) karşı daha farklı, daha uzun süreli ve seçici tepkiler vermeye, stres altındayken onun tarafından yatıştırılmayı daha çabuk kabul etmeye başlar (Ainsworth vd., 1978).

Üçüncü evre, "açıkça belirgin bağlanma" (clear-cut attachment) evresidir ve yedi aydan yaklaşık yirmi dört aya kadar devam eder. Bu evrenin en belirgin iki özelliği, bebeğin bakım vereni odadan çıktığında yaşadığı "ayrılık kaygısı" (separation anxiety) ve yabancı bir figürle karşılaştığında hissettiği "yabancı korkusu"dur (Ainsworth vd., 1978). Bebeğin motor becerilerinin (emekleme, yürüme) geliştiği bu dönemde, bağlanma figürü net bir "güvenli üs" işlevi görmeye başlar; çocuk annesinden uzaklaşıp dünyayı keşfeder, ancak en ufak bir tehditte hızla ona geri dönerek bağlanma davranışını fiziksel olarak gerçekleştirir (Hazan ve Shaver, 1987).

Dördüncü ve son evre olan "amaca yönelik ortaklık" (goal-corrected partnership), iki yaşından sonra başlar ve bilişsel gelişimin, özellikle de dil becerilerinin ve "nesne sürekliliği"nin tam olarak kazanılmasıyla şekillenir. Bu dönemde çocuk, bakım verenin de kendine ait hedefleri, planları ve duyguları olduğunu kavramaya başlar (Bowlby, 1969). Ayrılık kaygısı giderek azalır çünkü çocuk, ebeveynin gittiğinde geri döneceğini içselleştirmiştir; artık ağlamak veya yapışmak yerine ebeveyniyle pazarlık yapabilir, onu ikna etmeye çalışabilir ve ilişkide daha esnek bir ortaklık kurulur (Bowlby, 1969).

Bu evrelerin sağlıklı bir şekilde tamamlanabilmesi için literatürde sıklıkla vurgulanan ve bağlanma teorisinin temel taşlarından birini oluşturan kavram "anne duyarlılığı" (maternal sensitivity) olgusudur (Bowlby, 1969). Mary Ainsworth (1978), duyarlılığı; bakım verenin bebeğin sinyallerini (örneğin ağlamasının açlık mı yoksa yorgunluk mu olduğunu) doğru algılaması, bu sinyalleri çarpıtmadan yorumlaması ve çocuğun ihtiyacına zamanında, uygun düzeyde yanıt vermesi olarak tanımlamıştır. Duyarlılık düzeyi yüksek ebeveynler, bebeğin otonomi ihtiyacına saygı duyarken, aynı zamanda ihtiyaç anında tereddütsüz bir sığınak olabilen kişilerdir.

Duyarlılığın yanı sıra gelişim sürecinde ön plana çıkan bir diğer kritik kavram "uyumlanma"dır (attunement) (Bowlby, 1969). Bebek araştırmacısı Daniel Stern (1985) tarafından detaylandırılan bu kavram, sadece fiziksel ihtiyaçların karşılanmasını değil, ebeveynin bebeğin içsel duygulanım durumuna (affective state) eşlik edebilmesini ifade eder. Ebeveyn, bebeğin neşesini, şaşkınlığını veya hüznünü kendi mimikleri, ses tonu ve jestleriyle adeta bir dans gibi bebeğe geri yansıttığında, çocuk "iç dünyam başkası tarafından paylaşılabilir ve anlaşılabilir" inancını köklü bir biçimde içselleştirir.

Bağlanma kuramı çerçevesinde bebeklik dönemindeki gelişimi destekleyen bir başka temel kavram, psikanalist Donald Winnicott (1971) tarafından literatüre kazandırılan "aynalama" (mirroring) işlevidir. Winnicott'a göre bebek, annesinin yüzüne baktığında aslında kendi psikolojik varlığını ve duygularını görür. Eğer anne, bebeğin korkusunu veya coşkusunu kendi yüzünde uygun bir şekilde aynalarsa, çocuk kendi duygularını tanımayı ve tolere etmeyi öğrenir; ancak anne kendi depresyonu veya kaygısı nedeniyle donuk bir yüz ifadesi sunarsa, çocuk kendi duygularını anlamsız ve kaotik bulmaya başlamaktadır (Winnicott, 1971; Stern, 1985).

Gelişim sürecinde güvenli bağlanmayı sağlayan bilişsel-duygusal mekanizmalardan bir diğeri de "zihinselleştirme" (mentalization) veya "yansıtıcı işlev" (reflective functioning) kapasitesidir (Fonagy vd., 2002).

Peter Fonagy ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen bu yaklaşım, bakım verenin çocuğun davranışlarının arkasındaki görünmez zihinsel durumları (niyetleri, arzuları, korkuları) anlama ve bunları çocuğa anlamlı bir bütün olarak geri sunma yeteneğini tanımlar. Kendi zihni ebeveyni tarafından doğru okunan ve anlamlandırılan bir çocuk, ileriki yaşlarda stres altında kendi duygularını ve başkalarının niyetlerini çok daha sağlıklı bir biçimde regüle etme yeteneği kazanır. Bağlanmanın gelişimi sadece psikolojik bir kurgu değil, aynı zamanda organik ve nörobiyolojik bir inşadır (Schore, 2001). Allan Schore (2001) gibi nöropsikanaliz araştırmacıları, yaşamın ilk yıllarındaki bağlanma deneyimlerinin doğrudan beynin sağ yarımküresinin olgunlaşmasını sağladığını ortaya koymuştur. Güvenli bağlanma sunan bir bakım veren ile kurulan göz teması, dokunma ve ritmik etkileşimler, bebeğin beynindeki stres tepki sistemini (HPA ekseni) optimize eder; böylelikle çocuk yaşam boyu sürecek güçlü bir duygusal regülasyon donanımı elde eder.

Tüm bu gelişimsel mekanizmalar bir araya geldiğinde, bağlanma teorisinin kalbinde yer alan "güvenli üs" (secure base) olgusu tam anlamıyla işlerlik kazanır. Güvenli üs, sadece tehlike anında sığınılacak bir yer değil, aynı zamanda otonomiye ve keşfetmeye izin veren esnek bir rampadır (Bowlby, 1982). Çocuğun dış dünyadaki akademik, sosyal ve fiziksel keşifleri, ancak arkasında hissettiği bu sarsılmaz güvenlik duygusundan aldığı cesaretle mümkün hale gelmektedir (Bowlby, 1982).

Gelişim sürecinin kalıcı bir çıktısı olarak "İçsel Çalışan Modeller" (internal working models), bebeğin bu tekrarlayan etkileşimleri sonucunda zihninde derinlemesine kodlanır. İlk yıllarda ebeveynle yaşanan senaryolar, çocuğun beyninde kendilik değerine (ben sevilmeye değerim) ve ötekinin güvenilirliğine (insanlar ulaşılabildirdir) dair soyut şemalara dönüşür (Bowlby, 1973). Bu modeller, çocukluk evresi kapandıktan sonra bile filtreleme görevini sürdürerek yetişkinlikte kurulacak romantik, sosyal ve mesleki ilişkilerin kalitesini belirleyen ana yönetici konumuna yükselir (Bowlby, 1982).

Ancak bağlanma gelişimi her zaman bu ideal seyirde ilerlemez; bakım verenin istismarcı, korkutucu, aşırı tutarsız veya derin bir ihmal içinde olduğu durumlarda klasik güvensiz bağlanma stillerinden daha yıkıcı olan "dağınık bağlanma" (disorganized attachment) örüntüsü gelişir (Bowlby, 1982). Mary Main ve Judith Solomon (1990) tarafından

tanımlanan bu kavram, çocuğun sığınması gereken "güvenli limanın" aynı zamanda korku ve tehdit kaynağı olmasından doğan trajik bir çözümsüzlüğü ifade eder. Çocuğun zihni, hem yaklaşma hem de kaçınma dürtüleri arasında sıkışıp kalarak biyolojik ve psikolojik bir çöküş yaşar, bu da ileriki yaşlarda ciddi psikopatolojilerin temelini atar.

Sonuç olarak, bağlanmanın gelişimi ve bu sürece yön veren temel kavramlar, sadece çocukluk çağına ait geçici fenomenler değil, bireyin yaşam boyu sürecek olan sosyal ve duygusal dünyasının kalıcı yapıtaşlarıdır. Bowlby'nin deyişiyle "beşikten mezara" kadar süren bu bağlanma ihtiyacı, bireyin duygu düzenleme kapasitesini, stres toleransını ve yetişkinlik depresyonu gibi psikolojik rahatsızlıklara karşı olan direncini köklü bir biçimde belirlemektedir (Bowlby, 1982). Bu nedenle, bağlanmanın bebeklikte nasıl geliştiğini ve hangi kavramsal dinamiklerle şekillendiğini anlamak, yetişkinlikteki klinik tabloların şifrelerini çözebilmek adına vazgeçilmez bir bilimsel adımdır.

### 1.2.3. Bağlanma Stillerinin Yetişkinlik Dönemine Etkileri

Yetişkinlikte bağlanma stilleri, çocukluk döneminde birincil bakım verenlerle kurulan erken dönem bağların ve zihinsel şemaların, bireyin ilerleyen yaşlardaki romantik ve sosyal ilişkilerine nasıl yön verdiğini açıklayan dinamik bir alandır (Bowlby, 1982). Psikoloji literatüründe uzun yıllar boyunca yalnızca çocukluk evresine ait bir fenomen olarak görülen bağlanma olgusu, Cindy Hazan ve Phillip Shaver'ın (1987) öncü çalışmalarıyla yetişkinlik dönemine taşınmıştır. Yazarlar, yetişkinler arasında kurulan romantik aşk ilişkilerinin, aslında bebeklik döneminde anne ile çocuk arasında gözlemlenen biyolojik temelli bağlanma sürecinin ontogenetik bir uzantısı olduğunu ampirik olarak kanıtlamışlardır. Bu yaklaşımla birlikte, çocukluktaki "güvenli üs" ve "güvenli sığınak" arayışlarının, yetişkinlikte ebeveynlerden romantik partnerlere doğru hiyerarşik bir yer değiştirme yaşadığı kabul edilmiştir (Bowlby, 1982).

Yetişkin bağlanma örüntüleri, bireyin sosyal dünyadaki bilgi işleme süreçlerini, duygusal regülasyon mekanizmalarını ve kişilerarası beklentilerini organize eden kararlı bilişsel-duygusal yapılar olarak işlev görür (Mikulincer ve Shaver, 2007). Erken çocukluk evresinde içselleştirilen İçsel Çalışan Modeller, yetişkinlikte bireyin partnerinin davranışlarını nasıl yorumlayacağını ve ilişkisel krizler karşısında nasıl bir savunma stratejisi geliştireceğini büyük ölçüde belirler. Yetişkin bir birey, tehdit edici bir yaşam olayı veya ilişkisel bir gerilimle karşılaştığında, farkında olmadan çocukluğunda ebeveynine karşı geliştirdiği

birincil veya ikincil bağlanma stratejilerini (hiperaktivasyon veya deaktivasyon) güncel ilişkisinde devreye sokmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Yetişkin bağlanma literatürünün metodolojik ve kuramsal gelişiminde, bağlanmanın kategorik mi yoksa boyutsal mı olduğu sorusu uzun süre tartışılmış ve Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından geliştirilen iki boyutlu model bu tartışmaya netlik kazandırmıştır. Bu modele göre, yetişkin bağlanma stilleri "bağlanma kaygısı" (attachment anxiety) ve "bağlanma kaçınması" (attachment avoidance) olmak üzere iki sürekli boyut üzerinde kavramsallaştırılmaktadır. Bağlanma kaygısı, bireyin reddedilme, terk edilme ve sevilmeme korkularının şiddetini ve partnerine karşı duyduğu aşırı yakınlık/onaylanma ihtiyacını yansıtırken; bağlanma kaçınması, bireyin duygusal yakınlıktan, bağımlılıktan ve kırılganlıklarını açığa vurmaktan duyduğu rahatsızlık düzeyini ifade etmektedir.

Bu iki temel boyutun kesişimi, yetişkinlikteki bağlanma farklılıklarını çok daha sistematik ve klinik açıdan işlevsel bir tipoloji üzerinden açıklamaya olanak tanımıştır. Kim Bartholomew ve Leonard Horowitz (1991), John Bowlby'nin "kendilik modeli" (bireyin kendisini sevilmeye layık görmesi) ve "öteki modeli" (bağlanma figürlerini güvenilir bulması) kavramlarının pozitif ve negatif değerliklerini çaprazlayarak dörtlü bir yetişkin bağlanma modeli öne sürmüşlerdir. Bu model; Güvenli (pozitif kendilik, pozitif öteki), Saplantılı (negatif kendilik, pozitif öteki), Kayıtsız-Kaçıngan (pozitif kendilik, negatif öteki) ve Korkulu-Kaçıngan (negatif kendilik, negatif öteki) bağlanma stillerinden oluşmaktadır.

Güvenli bağlanma stili (secure attachment style), hem kendilik hem de öteki modelinin pozitif algılanmasıyla karakterize olan ideal bir psikolojik denge durumunu temsil eder (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu stile sahip yetişkinler, kendilerini sevilmeye, değer görülmeye ve saygı duyulmaya layık bir birey olarak görürken; diğer insanları da genel olarak güvenilir, iyi niyetli ve destekleyici kabul ederler. Güvenli yetişkinler, romantik ilişkilerinde hem derin bir duygusal yakınlık kurabilirler hem de kendi bireysel özerkliklerini ve sınırlarını korumakta herhangi bir zorluk ya da tehdit algısı yaşamazlar (Mikulincer ve Shaver, 2007).

İlişkisel dinamikler açısından bakıldığında, güvenli bağlanan bireylerin çatışma çözme becerilerinin son derece yapıcı, esnek ve empati odaklı olduğu görülmektedir (Feeney, 1999). Partnerleriyle yaşadıkları anlaşmazlıkları yıkıcı tartışmalara dönüştürmeden, asertif (girişken) bir dille ve doğrudan iletişim kurarak çözme eğilimindedirler. Stresli yaşam olayları karşısında duygularını bastırmak ya da abartmak yerine, bunları sağlıklı bir biçimde

regüle edebilir ve ihtiyaç duyduklarında partnerlerinden sosyal destek istemekten çekinmezler; bu durum onların ilişkisel doyumlarını ve psikolojik iyi oluş düzeylerini yüksek tutar (Feeney, 1999).

Saplantılı veya kaygılı bağlanma stili (preoccupied/anxious attachment style), negatif bir kendilik modeli ile pozitif bir öteki modelinin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan ilişkisel bir örüntüdür (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireyler içsel olarak kendilerini değersiz, yetersiz ve sevilmesi güç biri olarak algılarken, diğer insanları ulaşılması gereken birer kurtarıcı ve takdir kaynağı olarak yüceltirler. Saplantılı yetişkinlerin bağlanma sistemleri sürekli olarak "hiperaktif" (hyperactivated) bir durumdadır; yani ilişkideki en ufak bir mesafeyi veya nötr bir davranışı doğrudan bir reddedilme veya terk edilme sinyali olarak yorumlama eğilimindedirler (Titelman, 1998).

Bu aşırı tetikte olma hali (hypervigilance), saplantılı bireyleri ilişkide sürekli bir onaylanma, güvence arayışı ve partnerini adeta duygusal olarak boğma davranışlarına iter (Mikulincer ve Shaver, 2003). Partnerlerinden sürekli olarak sevildiklerine dair kanıtlar duymak isterler ve yalnız kalmaya karşı tahammülleri son derece düşüktür. İlişkideki kronik terk edilme korkusu nedeniyle yoğun bir zihinsel geviş getirme (ruminasyon) süreci yaşarlar ve bu durum onların kaygı seviyelerini kronikleştirerek kişilerarası ilişkilerinde dramatik iniş çıkışlara ve duygusal krizlere yol açar (Feeney, 1999).

Kayıtsız-kaçıngan bağlanma stili (dismissive-avoidant attachment style), pozitif bir kendilik modeli ile negatif bir öteki modelinin birleşmesi sonucunda şekillenen defansif bir yapıya sahiptir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu stile sahip yetişkinler, kendilerini tamamen bağımsız, güçlü ve kimseye ihtiyacı olmayan bireyler olarak kurgularken; diğer insanları tekinsiz, manipülatif ve güvenilmez olarak değerlendirirler. Erken dönemde yaşadıkları reddedilme acısıyla baş edebilmek için bağlanma sistemlerini katı bir biçimde "deaktive" (deactivated) etmişlerdir ve bu nedenle "zoraki bir kendine yetme" (compulsive self-reliance) illüzyonu geliştirirler (Feeney, 1999).

Kayıtsız yetişkinler, romantik ilişkilerinde partnerleriyle duygusal yakınlık kurmaktan, kırılganlıklarını paylaşmaktan ve karşılıklı bağımlılık gerektiren durumlardan yoğun bir rahatsızlık duyarlar (Cassidy ve Shaver, 2016). İlişkide yakınlık talepleri arttığında kendilerini geri çeker, duvar örer (stonewalling) veya partnerlerinin kusurlarına odaklanarak mesafeyi korumaya çalışırlar. Yaşadıkları duygusal stres ve acıları rasyonalize ederek bastırma eğiliminde oldukları için, dışarıdan son derece soğukkanlı ve güçlü görünebilirler;

ancak bu durum aslında duyguların derinlemesine işlenmesini engelleyen katı bir psikolojik savunma mekanizmasından ibarettir (Feeney, 1999).

Korkulu-kaçıngan bağlanma stili (fearful-avoidant attachment style), hem kendilik modelinin hem de öteki modelinin negatif değerlik almasıyla karakterize olan en istikrarsız ve acı verici yetişkin bağlanma örüntüsüdür (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireyler hem kendilerini sevilmeye layık görmezler hem de diğer insanları incitici ve reddedici olarak algılarlar. Korkulu-kaçıngan yetişkinler derin bir psikolojik paradoksun içinde yaşarlar; içsel olarak yoğun bir yakınlık, sevgi ve onaylanma arzusu duyarlar ancak birine yaklaştıklarında eninde sonunda canlarının yanacağına, reddedileceklerine veya suistimal edileceklerine inandıkları için yakınlıktan dehşetle kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Korkulu-kaçıngan bireylerin ilişkisel geçmişleri genellikle yaklaşma-kaçınma (approach-avoidance) çatışmalarıyla doludur; partnerlerine yakınlaşmak için hamle yaparlar ancak yakınlık gerçekleştikçe korkup kaçarlar, uzaklaştıklarında ise yalnızlık acısıyla tekrar yakınlık ararlar (Main ve Solomon, 1990). Bu istikrarsız döngü, bireyin hem kendisinde hem de partnerinde ciddi bir duygusal yıpranmaya yol açar. Çocukluk döneminde maruz kalınan ağır aile içi şiddet, istismar veya dağınık bağlanma örüntüleriyle doğrudan ilişkili olan bu stil, yetişkinlikte psikolojik travma sonrası stres belirtileri ve derin psikopatolojik kırılganlıklarla en sık örtüşen yapıdır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Yetişkinlikte bağlanma stillerinin yaşam boyu ne ölçüde istikrarlı kaldığı sorusu, boylamsal araştırmaların en önemli odak noktalarından biri olmuştur (Fraley, 2002). Genel olarak, erken dönemde şekillenen içsel çalışan modellerin yetişkinlikte de yüksek oranda korunduğu ve bireyin ilişkisel tercihlerini yönlendirmeye devam ettiği görülmektedir. Ancak bağlanma stillerinin tamamen değişmez katı yazılımlar olmadığı; yetişkinlik döneminde yaşanan derin ve düzeltici duygusal deneyimler (corrective emotional experiences), sağlıklı ve güvenli bir romantik ilişki ya da uzun süreli profesyonel bir psikoterapi süreci sayesinde güvensiz bağlanma stillerinin "kazanılmış güvenli bağlanmaya" (earned security) dönüşebildiği bilinmektedir (Fraley, 2002).

Yetişkin bağlanma stillerinin ruh sağlığı literatürdeki önemi, bireyin psikopatolojik rahatsızlıklara, özellikle de depresyona olan yatkınlığını doğrudan yordama kapasitesinden kaynaklanmaktadır (Gilbert vd., 2009). Güvensiz bağlanma boyutlarından (kaygı ve kaçınma) alınan yüksek puanlar, bireyin stres toleransını düşürerek, olumsuz otomatik düşünceler geliştirmesine ve kişilerarası ilişkilerinde kronik doyumsuzluk yaşamasına neden

olur. Özellikle kaygılı bağlanmanın getirdiği terk edilme korkusu ve kaçıngan bağlanmanın yarattığı duygusal yalıtılmışlık, bireyi yetişkinlik yıllarında klinik düzeyde depresif semptomlar geliştirmeye karşı son derece savunmasız bir hale getirmektedir (Gilbert vd., 2009).

Sonuç olarak, yetişkinlikte bağlanma stilleri, bireyin sosyal ve duygusal dünyasının mimarisini çizen, kişilerarası ilişkilerin kodlarını belirleyen en dinamik psikolojik yapılardır. Yetişkin bireylerin sahip oldukları bu bağlanma farklılıkları, geçmişteki kök aile dinamiklerinin bir tortusu olarak bugünkü yaşamda varlığını sürdürmektedir. Bu nedenle, yetişkinlikteki depresyonun etiyolojisini çözebilmek ve bireye etkili terapötik müdahaleler sunabilmek için, bu dörtlü bağlanma modelinin ve ilişkisel boyutların bireyin içsel dünyasındaki yansımalarını derinlemesine analiz etmek tezin metodolojik ve teorik bütünü açısından büyük bir zorunluluktur (Gilbert vd., 2009).

## 1.3. Depresyon

### 1.3.1. Depresyon ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Depresyon, insanlık tarihi kadar eski, evrensel ve bireyin tüm varoluşsal boyutlarını derinden sarsan karmaşık bir duygu durum bozukluğudur. Günlük dilde sıklıkla geçici bir hüzün, moral bozukluğu veya hayal kırıklığı anlamında kullanılsa da, klinik ve akademik psikoloji bağlamında depresyon; bireyin bilişsel, duygusal, davranışsal ve somatik işlevlerini topyekûn sekteye uğratan sistemik bir sendromu ifade etmektedir (American Psychiatric Association [APA], 2013). Sağlıklı bir yas veya olağan bir reaksiyoner üzüntüden farklı olarak klinik depresyon, bireyin yaşam enerjisini (libido) emen, onu kendi iç dünyasında karanlık ve çıkışsız bir yankı odasına hapseden, zaman algısını yavaşlatan ve geleceğe dair tüm umutları tahrip eden psikopatolojik bir durumdur. Bu fenomenolojik deneyim, hastalar tarafından sıklıkla "üzerine çöken ağır bir sis bulutu", "dipsiz bir kuyu" veya "görünmez bir felç hali" gibi metaforlarla betimlenmektedir (Gilbert vd., 2009).

İnsan ruhunun bu denli derin ve kalıcı bir acıya neden maruz kaldığı sorusu, tarih boyunca tıp, felsefe ve psikolojinin en temel tartışma konularından biri olmuştur. Depresyonun etiyolojisini (kökenini) anlamlandırma çabaları, Antik Yunan dönemine kadar uzanan zengin bir tarihsel geçmişe sahiptir. Tıbbın babası olarak kabul edilen Hipokrat (M.Ö. 460-370), depresif semptomatolojiyi "Melankoli" (kara safra) kavramı üzerinden açıklayarak, bu durumun doğaüstü güçlerin bir cezası değil, bedendeki dört temel sıvıdan (kan, balgam, sarı safra ve kara safra) kara safranın aşırı artışı sonucunda ortaya çıkan biyolojik ve somatik bir

dengesizlik olduğunu ileri sürmüştür (Jackson, 1986). Bu biyolojik indirgemeci yaklaşım, psikiyatrik hastalıkların tıbbileştirilmesi sürecinde devrim niteliğinde bir adım olmuş ve asırlar boyunca Batı tıbbının temel paradigmasını oluşturmuştur (Jackson, 1986).

Orta Çağ Avrupası'nda ise melankoli algısı tıbbi kökenlerinden kısmen koparak teolojik ve ahlaki bir zemine kaymıştır. Bu dönemde depresif belirtiler, "acedia" (ruhsal tembellik, ilahi olana karşı ilgisizlik) olarak adlandırılmış ve bireyin inanç zayıflığının veya şeytani bir etkinin sonucu olarak yorumlanmıştır (Klibansky vd., 1964). Ancak Rönesans ve Aydınlanma çağlarıyla birlikte aklın ve bilimin yeniden ön plana çıkması, depresyonun yeniden rasyonel, tıbbi ve psikolojik bir olgu olarak değerlendirilmesinin önünü açmıştır. 19. yüzyıla gelindiğinde ise modern psikiyatrinin kurucularından Emil Kraepelin, ruhsal bozuklukları sistematik bir şekilde sınıflandırarak, bugün anladığımız anlamdaki depresyonu "manik-depresif delilik" şemsiyesi altında ele almış ve hastalığın döngüsel (epizodik) doğasına ilk kez güçlü bir bilimsel vurgu yapmıştır (Kraepelin, 1921).

Yirminci yüzyılın ortalarından itibaren psikofarmakolojinin ve klinik psikolojinin eşzamanlı yükselişi, depresyonu çok boyutlu bir fenomen olarak ele alan entegre kuramların doğmasını sağlamıştır. Bu dönemde psikiyatri dünyası, depresyonu salt biyolojik bir kader veya tek boyutlu bir zihinsel zayıflık olmaktan çıkarıp; genetik yatkınlıklar, nörokimyasal süreçler, erken dönem yaşantılar ve çevresel stresörlerin karmaşık bir etkileşimi (Biyo-Psiko-Sosyal Model) olarak yeniden formüle etmiştir (Engel, 1977). Günümüzde de geçerliliğini koruyan bu bütüncül yaklaşım, bireyin depresif şikayetlerinin altında yatan nedenleri ararken, beynin nöronal ağlarından başlayıp kök ailedeki duygusal iklime ve makro düzeydeki toplumsal baskılara kadar uzanan geniş bir yelpazeyi dikkate almayı zorunlu kılmaktadır (Engel, 1977).

Klinik derinliğinin yanı sıra, depresyonun günümüzdeki epidemiyolojik boyutları, bu rahatsızlığın tüm dünyada alarm veren bir "küresel halk sağlığı krizi" olduğunu açıkça ortaya koymaktadır (Engel, 1977). Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO, 2023) güncel verilerine göre, dünya genelinde her yaştan yaklaşık 280 milyon insan depresyonla mücadele etmektedir. Herhangi bir coğrafi sınır, sosyoekonomik sınıf veya etnik köken ayrımı gözetmeksizin her toplumda görülebilen bu rahatsızlık, yaşam boyu yaygınlık oranları açısından psikiyatrik bozukluklar arasında açık ara ilk sırada yer almaktadır (Kessler vd., 2003). Depresyon, yalnızca bireysel bir acı kaynağı olmakla kalmayıp, neden olduğu iş gücü kaybı, bedensel hastalıklara olan yatkınlığı artırması ve intihar riskini beraberinde getirmesi sebebiyle küresel ekonomiye ve toplumsal refaha devasa ölçülerde zarar vermektedir (Engel, 1977).

Toplumsal cinsiyet değişkeni açısından epidemiyolojik veriler incelendiğinde, literatürdeki hemen hemen tüm çalışmaların tutarlı bir şekilde gösterdiği üzere, kadınların depresyon tanısı alma olasılığı erkeklere kıyasla yaklaşık iki kat daha fazladır (Nolen-Hoeksema, 2001). Bu çarpıcı cinsiyet farkının etiyolojisi; kadınların maruz kaldığı hormonal dalgalanmalar, toplumsal cinsiyet rollerinin getirdiği eşitsiz yükler, kişilerarası ilişkilere atfedilen yoğun duygusal önem ve strese karşı geliştirilen "ruminatif" (zihinsel geviş getirme) başa çıkma tarzları gibi biyolojik, sosyolojik ve psikolojik faktörlerin kesişiminde açıklanmaktadır. Erkeklerde ise depresyon sıklıkla klasik hüznün ötesinde; öfke patlamaları, madde kötüye kullanımı, riskli davranışlar ve işkoliklik gibi maskelenmiş (maskeli depresyon) semptomlarla kendini gösterdiği için tanı oranlarının istatistiksel olarak daha düşük çıktığı yönünde güçlü argümanlar bulunmaktadır (Martin vd., 2013).

Depresyonun kökenlerini açıklamaya çalışan biyolojik kuramlar, araştırmaların merkezine beyin kimyasını ve genetik aktarımı yerleştirmiştir. Yirminci yüzyılın ikinci yarısında uzun yıllar boyunca psikiyatriye yön veren "Monoamin Hipotezi", depresyonun temel nedenini beyindeki serotonin, noradrenalin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin sinaptik aralıktaki mutlak bir eksikliği veya dengesizliği olarak formüle etmiştir (Schildkraut, 1965). Bu hipotez, günümüzde yaygın olarak kullanılan antidepresan ilaçların (SSRI ve SNRI'lar) etki mekanizmalarını açıklamada tarihsel bir mihenk taşı olmuş; ancak ilerleyen yıllarda beynin sadece basit bir "kimyasal çorba" olmadığı, depresyonun nörobiyolojisinin bu kadar indirgemeci bir modelle açıklanamayacak kadar sofistike olduğu anlaşılmıştır (Engel, 1977).

Güncel nörobilimsel yaklaşımlar, kimyasal dengesizliklerin ötesine geçerek "nöroplastisite" (beynin yapısal ve işlevsel olarak yeniden organize olabilme kapasitesi) ve nörogenezis (yeni nöron üretimi) kavramlarına odaklanmaktadır (Engel, 1977). Kronik stresin ve uzamış depresif epizotların, duygu düzenleme ve hafıza süreçlerinde kritik bir rol oynayan "hipokampus" bölgesinde hücre ölümüne ve hacimsel küçülmeye yol açtığı nörogörüntüleme (fMRI) çalışmalarıyla kanıtlanmıştır (MacQueen ve Frodl, 2011). Aynı zamanda, beynin stres tepki sistemini yöneten HPA (Hipotalamus-Hipofiz-Adrenal) ekseninin kronik olarak hiperaktif hale gelmesi ve sürekli kortizol (stres hormonu) salgılaması, bireyin beynini biyolojik bir yıpranma sürecine (allostatik yük) sokarak depresyonun bedensel alt yapısını hazırlamaktadır (Pariante ve Lightman, 2008).

Biyolojik kuramların yanı sıra, psikoloji bilimine devrim niteliğinde bir bakış açısı kazandıran bilişsel kuramlar (Cognitive Theories), depresyonun temelinde hatalı biyolojiden ziyade hatalı bilgi işleme süreçlerinin yattığını savunur (Engel, 1977). Bilişsel terapinin

kurucusu Aaron T. Beck (1976), depresif bireylerin olayları algılama biçimlerinde sistematik bir negatif yanlılık olduğunu ortaya koymuştur. Beck'in geliştirdiği "Kognitif Triyad" (Bilişsel Üçlü) modeline göre depresyondaki birey; kendisine (ben değersizim/yetersizim), dış dünyaya/deneyimlerine (dünya acımasız ve taleplerle dolu) ve geleceğe (hiçbir şey düzelmeyecek) yönelik katı, çarpıtılmış ve son derece karamsar düşünce kalıplarına sahiptir. Bu üçlü negatif filtre, bireyin gerçekliği objektif bir şekilde değerlendirmesini engelleyerek onu kronik bir çaresizlik yanılsamasının içine hapseder (Engel, 1977).

Beck (1976), bu negatif inanç sisteminin kökenlerinin genellikle erken çocukluk döneminde atıldığını belirtmektedir. Birey, kök ailesinde maruz kaldığı eleştirel, reddedici veya mükemmeliyetçi tutumlar sonucunda "işlevsiz şemalar" (dysfunctional schemas) geliştirir. Bu zihinsel şemalar yıllarca sessiz bir şekilde bekleyebilir; ancak birey yetişkinliğinde önemli bir stresörle, bir kayıpla veya reddedilme deneyimiyle karşılaştığında bu gizli şemalar aniden tetiklenir ve aktive olur. Şemalar aktifleştiğinde birey, "ya hep ya hiç tarzı düşünme", "aşırı genelleme", "zihin okuma" ve "kişiselleştirme" gibi bilişsel çarpıtmalar (cognitive distortions) aracılığıyla nötr olayları bile kendi aleyhine, olumsuz birer kanıt olarak yorumlamaya başlar ve böylelikle depresyon döngüsü kendi kendini besleyerek süreğenleşir.

Bilişsel kuramlarla yakın bir temas içinde çalışan Davranışçı kuramlar ise depresyonu, bireyin çevresiyle kurduğu etkileşimlerdeki pekiştireç (ödül) kaybı üzerinden açıklamaktadır. Peter Lewinsohn'un (1974) Davranışsal Depresyon Modeli'ne göre, depresyonun temel nedeni, bireyin çevresinden aldığı "tepkiye bağlı pozitif pekiştireçlerin" dramatik bir biçimde azalmasıdır. İş kaybı, boşanma, sosyal izolasyon veya bir yakının ölümü gibi durumlar, bireyin hayatındaki ödül kaynaklarını kurutur. Olumlu geri bildirim alamayan birey, sosyal çevreye ve etkinliklere katılma davranışlarını azaltır (içe kapanır). Bu geri çekilme, elde edilebilecek potansiyel pekiştireçleri daha da azaltarak, bireyi giderek derinleşen bir hareketsizlik ve depresyon sarmalına sokar.

Davranışçı ekolden doğan ve daha sonra bilişsel unsurlarla zenginleştirilen bir diğer devasa kuramsal çerçeve, Martin Seligman tarafından literatüre kazandırılan "Öğrenilmiş Çaresizlik" (Learned Helplessness) teorisidir. Seligman (1975) hayvanlar üzerinde yaptığı klasik deneylerde, şoktan kaçamayacaklarını öğrenen köpeklerin, daha sonra kaçma imkânı sunulduğunda bile hiçbir çaba göstermeyip acıyı pasif bir şekilde kabullendiklerini keşfetmiştir. Bu durumu insan depresyonuna uyarlayan Seligman, bireylerin maruz kaldıkları travmatik ve kontrol edilemez stres olayları (örneğin şiddetli aile içi çatışmalar

veya istismar) sonucunda, ne yaparlarsa yapsınlar sonucu değiştiremeyeceklerine dair derin bir inanç (öğrenilmiş çaresizlik) geliştirdiklerini ve bu pasif kabullenişin klinik depresyonun çekirdeğini oluşturduğunu öne sürmüştür.

Zamanla bu teori, Lyn Abramson ve arkadaşları (1978) tarafından "Yükleme Biçimleri" (Attributional Style) kavramı eklenerek revize edilmiş ve çok daha sofistike bir yapıya bürünmüştür. Revize edilmiş teoriye göre, herkes kontrol edilemez kötü olaylar karşısında depresyona girmez; depresyonu belirleyen şey bireyin bu kötü olayı nasıl açıkladığıdır (yükleme tarzı). Depresyona yatkın bireyler, olumsuz olayları içsel (benim suçum), kalıcı (bu hep böyle olacak) ve genel (hayatımın her alanı mahvoldu) nedenlere bağlama eğilimindedirler. Bu karamsar açıklama tarzı, spesifik bir başarısızlığı veya kaybı global bir yıkım senaryosuna dönüştürerek "Umutsuzluk Depresyonu" (Hopelessness Depression) olarak adlandırılan klinik tabloyu ortaya çıkarmaktadır (Abramson vd., 1989).

Kognitif-davranışçı modellerin bu yapılandırılmış açıklamalarının ötesinde, Psikanalitik ve Psikodinamik kuramlar depresyonun bilinçdışı dinamiklerine ve kayıp olgusuna odaklanarak konuya çok daha derinlikli bir perspektif kazandırmıştır (Abramson vd., 1989). Sigmund Freud, 1917 yılında yayımladığı "Yas ve Melankoli" (Mourning and Melancholia) adlı başyapıtında, sağlıklı yas süreci ile patolojik depresyonu (melankoliyi) birbirinden ustalıkla ayırmıştır. Freud'a göre yasta dünya boş ve anlamsız hale gelirken, melankolide boşalan ve değersizleşen şey "bireyin kendi benliğidir" Melankolideki kişi, kaybettiği (gerçek veya sembolik) ve hem sevip hem de bilinçdışında öfke duyduğu nesneyi, ondan vazgeçmemek adına kendi içine alır (içe atım/introjection). Böylece nesneye duyulan ambivalan (çift değerli) öfke, bireyin kendi benliğine yönelir; Freud bu durumu "depresyon, kişinin kendisine yönelttiği öfkedir" şeklinde özetlemiştir (Freud, 1917).

Freud sonrası psikanalitik yaklaşımlar (örneğin Nesne İlişkileri Kuramı), depresyonun etiyolojisinde ilk bakım verenlerle kurulan ilişkilerin niteliğine çok daha fazla vurgu yapmıştır. Sidney Blatt (2004), psikodinamik gelişimsel bir çerçeveden yola çıkarak iki farklı depresyon tipi tanımlamıştır: "Bağımlı (Anaklitik) Depresyon" ve "Öz-eleştirel (İçe dönük) Depresyon". Anaklitik depresyon, kök ailede yetersiz bakım veya terk edilme deneyimleri yaşayan bireylerde gelişen; yalnızlık hissi, çaresizlik ve sevilme ihtiyacı ile karakterize olan bir türdür. Öz-eleştirel depresyon ise, kök ailesinde aşırı eleştirel, katı beklentileri olan ve koşullu sevgi sunan ebeveynlerle büyüyen bireylerde görülen; derin bir suçluluk, başarısızlık korkusu ve değersizlik hissiyle seyreden, intihar riskinin daha yüksek olduğu yıkıcı bir boyuttur (Blatt,2004),

İnsanoğlunun evrimsel süreçte neden depresyon gibi kendisini bu denli işlevsiz kılan bir mekanizmayı elediği sorusu ise Evrimsel Psikoloji alanında büyüleyici tartışmalara yol açmıştır (Nesse, 2000). "Analitik Ruminasyon Hipotezi"ne göre depresyon, tıpkı fiziksel acının bedeni koruması gibi, karmaşık sosyal ve ilişkisel problemleri çözmek üzere evrimleşmiş adaptif bir tepkidir (Andrews ve Thomson, 2009). Birey depresyona girdiğinde dış dünyaya olan ilgisini kaybeder, enerjisini minimuma indirir (anhedoni) ve tüm zihinsel kapasitesini (ruminasyon aracılığıyla) karşılaştığı o büyük sorunu analiz etmeye yönlendirir. Bu açıdan bakıldığında depresif geri çekilme, zihnin çözülmesi zor bir yaşam krizine karşı geliştirdiği biyolojik bir kuluçka veya derin düşünme arası olarak kabul edilmektedir (Andrews ve Thomson, 2009).

Ancak günümüzün hız ve performans odaklı modern toplumlarında, evrimsel süreçte belki de onarıcı bir mola işlevi gören bu "geri çekilme" mekanizması, kronikleşerek tam bir psikopatolojik yıkıma dönüşmektedir (Blatt,2004), Modern insan, izole yaşam tarzı, parçalanmış aile yapıları ve sürekli artan başarı baskısı altında, köklerinden kopmuş bir aidiyetsizlik hissiyle baş başa kalmıştır. Depresyonun son yıllardaki devasa artışı, yalnızca bireylerin nörokimyasal haritalarındaki bir bozulma değil, aynı zamanda toplumların organik bağ kurma kapasitelerindeki sosyolojik bir iflasın ve kişilerarası yabancılaşmanın en somut yansımasıdır (Blatt,2004),

Bu çok boyutlu yapısı nedeniyle, klinik alanda depresyonu sadece DSM-5 kriterlerinde yer alan belirtilerin (uyku bozukluğu, iştah kaybı, değersizlik hissi vb.) basit bir toplamı olarak görmek büyük bir indirgemecilik olacaktır. Depresyon, kökleri bireyin içine doğduğu ailenin geçmişine, genetik şifrelerine, erken çocukluk döneminde inşa ettiği bağlanma figürlerine ve mevcut sosyal çevresine uzanan kalın bir psikolojik kördüğümdür. Bir yetişkinin terapi odasında ifade ettiği "hiçbir şeyden keyif alamıyorum" cümlesi, aslında çözülmemiş çocukluk yaslarının, ifade edilememiş aile içi öfkelerin ve görünmez ebeveynleşme yüklerinin bugüne yansıyan bir yankısıdır (Blatt,2004).

Özellikle sistemik aile terapileri ve Bowenian yaklaşımlar bağlamında değerlendirildiğinde depresyon, hastalanmış bir bireyin sorunu olmaktan çıkar ve "işlevselliğini yitirmiş bir aile sisteminin" görünür hale gelmiş (semptom taşıyan) temsilcisi olarak kabul edilir. Kök ailesinde kendi benliğini var etmesine izin verilmemiş, duygusal sınırları ihlal edilmiş veya ebeveynlerinin nevrotik çatışmalarında "üçgenlenmiş" bir birey, yetişkinliğinde bu iç içe geçmişliğin (enmeshment) faturasını depresif bir felç haliyle ödemektedir. Bireyin ruhsal

enerjisi, geçmişin hayaletleriyle ve işlevsiz bağlılıklarla mücadele etmekten tükenmiş; güncel hayatı yaşayacak psikolojik bir yakıtı kalmamıştır (Blatt,2004),

Bağlanma teorisi ile entegre edildiğinde ise depresyon, "güvenli üssünü" kaybetmiş veya en başından beri böyle bir üsse sahip olamamış bireyin kronikleşmiş yas sürecidir. Erken dönem bakım verenleri tarafından ihmal edilen veya tutarsız tepkiler alan bir çocuk, dünyayı tekinsiz, kendisini ise yardıma layık olmayan bir varlık olarak kodlar. Bu içselleştirilmiş değersizlik şeması, yetişkinlikteki ilk ilişkisel krizde (örneğin bir romantik ayrılıkta veya iş yeri zorbalığında) pimi çekilmiş bir el bombası gibi patlayarak majör depresif epizodun fitilini ateşler. Güvensiz bağlanma stilleri, depresyonun gelişmesi için sadece bir risk faktörü değil, aynı zamanda hastalığın süresini uzatan ve tedaviye direnç geliştiren en kilit psikolojik mekanizmadır (Blatt,2004).

Toplumda depresyona yönelik en büyük yanılgılardan biri, hastalığın sadece "irade zayıflığı" veya "karaktersizlik" olarak etiketlenmesidir. Bu damgalama (stigma), depresif bireylerin profesyonel yardım arayışını geciktiren ve hastalığın gizli köşelerde intihar düşünceleriyle beslenmesine yol açan en zehirli sosyal faktördür (Corrigan, 2004). Depresyon bir irade sorunu değil, beynin prefrontal korteksi ile amigdalası arasındaki iletişimin koptuğu, hücresel düzeyde bir stres toksisitesinin yaşandığı, aynı zamanda ruhun geçmişin çözülmemiş hesaplarıyla rehin alındığı meşru ve ciddi bir tıbbi/psikolojik hastalıktır (Blatt,2004).

Tedavi boyutuna bakıldığında da bu çok katmanlılık kendisini gösterir. Salt farmakolojik müdahaleler (antidepresanlar) semptomları baskılayarak hastaya biyolojik bir nefes aldırsa da, bireyin kognitif şemalarını, ilişki dinamiklerini ve kök aile travmalarını ele almayan bir tedavi yaklaşımı, hastalığın nüksetme (relaps) riskini ortadan kaldıramaz (Young vd., 2003). Bu nedenle günümüzde altın standart tedavi; nörobiyolojiyi dengeleyen farmakoterapinin ve düşünce/davranış hatalarını onaran (Bilişsel Davranışçı Terapi, Şema Terapi gibi) psikoterapi süreçlerinin eş zamanlı yürütüldüğü, bireyi kendi geçmişinin ve ilişkilerinin sorumluluğunu almaya davet eden bütüncül tedavi protokolleridir (Blatt,2004).

Depresyonu araştıran akademik çalışmaların büyük bir kısmı, bu rahatsızlığın heterojen (çok çeşitli) doğasını vurgulamaktadır. Her bireyin depresyonu, tıpkı parmak izi gibi ona özgüdür ve kendi varoluşsal hikayesinin bir yansımasıdır. Kimi insan için depresyon, mükemmeliyetçi bir egonun çöküşünü ifade ederken; kimi insan için yalnızlığa terk edilmiş bir çocuğun sessiz çığlığıdır (Blatt,2004). Dolayısıyla, depresyonu kavramsallaştırırken salt

klinik semptom listelerine bağlı kalmamak, bu belirtilerin arkasındaki anlam arayışını, kayıp deneyimlerini ve ilişki kalıplarını derinlemesine analiz etmek, hem araştırmacılar hem de klinisyenler için bilimsel bir sorumluluktur.

Sonuç itibarıyla, bu araştırma kapsamında incelenen depresyon kavramı, yüzeysel bir mutsuzluk hali değil; kökleri ailenin kuşaklararası aktarım süreçlerine dayanan, bireyin çocuklukta geliştirdiği bağlanma şemalarıyla doğrudan şekillenen ve yetişkinlikte yaşamı sekteye uğratan sistemik bir ruh sağlığı sorunudur. Depresyonun bu devasa psikolojik, biyolojik ve evrimsel arka planı anlaşıldığında, bireyin neden kendi kök ailesiyle kurduğu ilişkilerin niteliğinin ve bu ilişkilerden süzülüp gelen bağlanma stillerinin bu kadar kritik bir yordayıcı olduğu daha net kavranmaktadır.

### 1.3.2. Depresyonun Tanımı ve Belirtileri

Klinik psikoloji ve psikiyatri literatüründe depresyon, salt geçici bir hüzün ya da moral bozukluğu halinden ziyade, bireyin duygu durumunu, bilişsel süreçlerini, motivasyonel mekanizmalarını ve somatik işlevlerini kronik bir biçimde sekteye uğratan sistemik bir sendrom olarak tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2013). Küresel düzeyde kabul gören tanı ölçütlerinin merkezinde yer alan Majör Depresif Bozukluk (MDB), bireyin sosyal, mesleki ve kişilerarası işlevselliğinde belirgin bir bozulmaya yol açan klinik bir tablodur. Bu tablonun doğru bir biçimde teşhis edilebilmesi, semptomların süresi, şiddeti ve bireyin yaşam kalitesi üzerindeki doğrudan etkileri üzerinden belirlenen katı tanı kriterlerine dayanmaktadır (Blatt,2004). Sağlıklı bir yas sürecinden ya da olağan bir reaksiyoner üzüntüden farklı olarak klinik depresyon, bireyin yaşam enerjisini emen, onu kendi iç dünyasında karanlık ve çıkışsız bir yankı odasına hapseden patolojik bir durumdur (Blatt,2004).

Dünya genelinde depresyonun resmi tanımı ve sınıflandırılması için başvurulan en temel iki otoriter kaynak, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5) ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'dır (World Health Organization [WHO], 2019). Her iki kılavuz da depresyonu tek bir homojen semptom yerine, birbirini tetikleyen afektif, somatik ve bilişsel belirtiler kümesi olarak formüle eder. Bu bağlamda depresyon, bireyin çevreye uyum sağlama kapasitesini felç eden ve öz-bakım süreçlerini baltalayan bir kırılma anını temsil etmektedir. Klinik ortamlarda bu belirtilerin tespiti yapılırken semptomların

süreklilik arz etmesi ve bireyin normal işlevsellik düzeyinden belirgin bir sapma göstermesi aranmaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2013).

DSM-5 tanı ölçütlerine göre, bir bireye Majör Depresif Bozukluk tanısı konulabilmesi için belirlenen 9 tipik semptomdan en az 5'inin en az iki hafta boyunca neredeyse her gün ve günün büyük bir bölümünde sergilenmesi zorunludur (APA, 2013). Bu semptomların klinik geçerlilik kazanabilmesi için, söz konusu belirtilerden en az bir tanesinin ya "depresif duygu durum" ya da "anhedoni" (birtakım etkinliklerden zevk alamama veya ilgi kaybı) olması yasal bir zorunluluktur. Bu iki çekirdek semptom, depresyonun klinik görünümünün temel direklerini oluşturmakta ve hastanın öz-bilişsel dünyasındaki yıkımı doğrudan yansıtmaktadır. Diğer semptomlar bu iki ana çekirdeğin etrafında kümelenerek klinik tablonun şiddetini belirler (APA, 2013).

Birincil çekirdek semptom olan depresif duygu durum; bireyin kendisini derin bir boşlukta, umutsuz, kederli veya ağlamaklı hissetmesi ile karakterizedir (APA, 2013). Çocuklarda ve ergenlerde bu durum melankolik bir hüzünden ziyade aşırı öfke, irritabilite ve hırçınlık şeklinde dışa vurulabilmektedir. Birey, içsel dünyasında yoğun bir duygusal uyuşukluk yaşayabilir ve çevresindeki olumlu uyaranlara karşı tamamen tepkisiz hale gelebilir. Bu duygu durum, günün erken saatlerinde genellikle daha ağır seyretmekte ve bireyin güne başlama motivasyonunu tamamen ortadan kaldırmaktadır (APA, 2013).

İkinci çekirdek semptom olan anhedoni ise, bireyin geçmişte yapmaktan büyük keyif aldığı sosyal, fiziksel veya entelektüel aktivitelerden artık hiçbir şekilde haz alamaması durumudur (Ribot, 1896). Anhedoni yaşayan bir yetişkin, hobilerinden, mesleki başarılarından, ailevi ilişkilerinden ve hatta cinsel yaşamından duygusal olarak uzaklaşır. Bu motivasyonel çöküş, bireyin çevresiyle olan bağlarını koparark onu derin bir sosyal izolasyona sürükler ve depresyon döngüsünün kendi kendini beslemesine neden olan en büyük engellerden birini oluşturur (Lewinsohn, 1974).

Somatik ve vejetatif belirtiler boyutunda ise ilk olarak iştah ve kilo regülasyonundaki dramatik dalgalanmalar dikkat çekmektedir (APA, 2013). Depresif epizod esnasında bireylerde rejim yapmadıkları halde belirgin bir kilo kaybı veya iştah azalması görülebileceği gibi, tam tersine atipik özellikli depresyon vakalarında aşırı iştah artışı ve karbonhidrat odaklı beslenmeye bağlı hızlı kilo alımı da gözlemlenebilmektedir. Bu durum, bireyin hipotalamik işlevlerinin ve ödül mekanizmalarının biyolojik olarak yapısal bir zarara uğradığını net bir biçimde göstermektedir (Pariante ve Lightman, 2008).

Bir diğer yaygın somatik belirti, uyku mimarisinde meydana gelen köklü bozulmalardır (APA, 2013). Depresyondaki bireylerin büyük bir kısmı uykuya dalmakta güçlük çekme, gece yarısı sık sık uyanma veya sabaha karşı bir daha uyuyamayacak şekilde uyanma (terminal insomni) gibi uykusuzluk problemleri yaşarlar. Buna karşılık, yine atipik görünümlerde, bireyin yataktan çıkmak istememesi ve günün çok büyük bir bölümünü uykuda geçirmesi olarak bilinen hipersomni (aşırı uyku) tablosu da klinik gerçekliğin bir parçası olarak karşımıza çıkar. Uyku bozuklukları bireyin gün içindeki bilişsel performansını ve enerji seviyesini de doğrudan baltalamaktadır (APA, 2013).

Davranışsal boyutta, bireyin çevresi tarafından da dışarıdan kolayca gözlemlenebilen psikomotor ajitasyon veya psikomotor retardasyon (yavaşlama) durumu ortaya çıkar (APA, 2013). Ajitasyon durumundaki birey sürekli bir huzursuzluk, yerinde duramama, elleri ovuşturma gibi motor taşkınlıklar sergilerken; retardasyon durumundaki bireyin konuşma hızı yavaşlar, yanıt süreleri uzar, yürümesi ve fiziksel jestleri adeta bir yavaş çekim film hissi uyandıracak derecede donuklaşır. Bu iki uç motorik belirti, merkezi sinir sistemindeki regülasyon bozulmasının somatik birer yansımasıdır (APA, 2013).

Enerji seviyelerindeki düşüş, depresif bireylerin günlük işlevlerini yerine getirmesini engelleyen en ağır bariyerlerden biridir. Hemen hemen her gün yaşanan aşırı bitkinlik, halsizlik ve enerji kaybı (anerji), bireyin en basit fiziksel aktiviteleri bile devasa birer yük gibi algılamasına yol açar (APA, 2013). Bu kronik yorgunluk hali, dinlenmekle veya uyumakla geçmeyen, kaynağı tamamen psikolojik ve nörokimyasal olan nesnel bir tükenmişlik durumudur. Birey kendisini temel öz-bakım ihtiyaçlarını dahi karşılayamayacak kadar güçsüz ve bitkin hisseder (APA, 2013).

Bilişsel boyutta ise bireyin içsel dünyasını istila eden en zehirli belirtiler, değersizlik duyguları ile aşırı ya da uygunsuz suçluluk hisleridir (Beck, 1976). Depresif yetişkin, geçmişteki en ufak hatalarını veya kontrolü dışındaki olumsuz gelişmeleri tamamen kendi kusuruymuş gibi algılar ve rasyonel olmayan bir öz-eleştiri mekanizması geliştirir. Bu sanrısal boyuta varabilen suçluluk duyguları, bireyin özsaygısını tamamen yok ederek kendisini topluma ve ailesine yük olan, işe yaramaz bir varlık gibi görmesine zemin hazırlar (APA, 2013).

Düşünsel süreçlerin yavaşlaması, odaklanma becerilerindeki zayıflama ve karar verme güçlüğü (kararsızlık), depresyonun bilişsel icra fonksiyonları üzerindeki yıkıcı etkilerini temsil eder (APA, 2013). Birey, iş yerinde veya günlük hayatında basit kararlar alırken bile

büyük bir felç hali yaşar; dikkatini bir kitaba, filme veya konuşmaya vermekte zorlanır. Bu durum sıklıkla birey tarafından bir tür zihinsel sis veya hafıza kaybı olarak rapor edilir ve yetişkin bireyin mesleki ve akademik performansının düşmesindeki en temel nesnel etkendir (APA, 2013).

Klinik açıdan en riskli ve üzerinde titizlikle durulması gereken semptom boyutu ise, yineleyen ölüm düşünceleri, intihar planları veya intihar girişimleridir (APA, 2013). Depresif birey, çektiği tahammül edilmez psikolojik acıyı (psychache) sonlandırmanın tek yolunun hayatına son vermek olduğuna dair bir tünel vizyonu geliştirebilir (Shneidman, 1993). Bu düşünceler, pasif bir "keşke ölsem" arzusundan, detaylandırılmış somut eylem planlarına ve uygulamaya dönük intihar girişimlerine kadar uzanan geniş ve tehlikeli bir yelpazeyi kapsar ve acil klinik müdahale gerektirir (APA, 2013).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayımlanan ICD-11 kılavuzu da depresif epizodu benzer şekilde sınıflandırmakla birlikte, semptomların sürekliliğine ve bireyin çok boyutlu işlevsellik kaybına yoğun bir vurgu yapar (WHO, 2019). ICD-11 sisteminde, tanı konulabilmesi için kültürel farklılıkların semptom dışavurumundaki rolü daha fazla dikkate alınmaktadır. Ancak çekirdek bazda, hem afektif hem de biyolojik bozulma kriterleri DSM sistemiyle tam bir paralellik arz etmektedir (APA, 2013). Her iki tanı sistemi de depresyonun çok boyutlu ve sistemik yapısını doğrulamaktadır.

Klinik psikoloji araştırmalarında ve bu tezin ampirik bölümünde, söz konusu depresif belirtilerin varlığını ve şiddetini nesnel olarak ölçebilmek adına öz-bildirim ölçeklerinden yararlanılmaktadır. Bu araçların başında Aaron T. Beck tarafından geliştirilen ve bu çalışmada da veri toplama aracı olarak kullanılan Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) gelmektedir. BDÖ, bireyin bugün dahil olmak üzere geçen hafta içindeki bilişsel, afektif, motivasyonel ve somatik depresyon semptomlarının yoğunluğunu 21 madde grubu üzerinden değerlendiren altın standart bir tarama aracıdır (APA, 2013).

Beck Depresyon Ölçeği'nin 21 maddelik yapısı, depresyon sendromunun bu başlık altında tartışılan tüm klinik belirtilerini somut bir biçimde operasyonelleştirmektedir. Ölçek içeriğinde yer alan maddeler; üzüntü ve sıkıntı , gelecek hakkında karamsarlık ve umutsuzluk , geçmiş başarısızlık hissi , haz kaybı (anhedoni) , suçluluk duyguları , cezalandırılma beklentisi , kendini beğenmeme ve nefret , hatalar için kendini eleştirme , intihar düşünceleri , ağlama nöbetleri , sinirlilik ve irritabilite , sosyal çekilme ve insanlarla görüşme isteksizliği , karar verme güçlüğü , dış görünüşün çirkinleştiği algısı , çalışma ve iş

üretme zorluğu , uyku bozuklukları , çabuk yorulma , iştah kaybı , kilo kaybı , sağlığa dair aşırı somatik endişeler ve cinsel ilgi kaybı (libido azalması) gibi boyutları derecelendirilmiş seçeneklerle ölçmektedir. Bu yönüyle ölçek, depresyonun bilişsel-afektif ve somatik-performans boyutlarını dengeli bir biçimde tarayarak bireyin klinik semptom şiddetini net olarak ortaya koymaktadır (APA, 2013).

### 1.4. Kök Aile İlişkileri, Bağlanma Stilleri ve Depresyon Arasındaki İlişkiler

Yetişkinlik dönemindeki psikolojik uyum, bireyin güncel çevresel koşullarının ötesinde, geçmiş gelişimsel katmanların ve ilişkisel şemaların kümülatif bir ürünüdür. Klinik psikoloji ve sistemik aile teorileri bağlamında kök aile dinamikleri, bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki üçlü mekanizma, ampirik araştırmaların en çok odaklandığı bütüncül ağlardan birini oluşturmaktadır. Alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde, bu üç değişkenin birbiriyle olan ilişkisi yalnızca doğrusal bir sebep-sonuç bağıyla değil, dışsal ilişkisel haritaların zihinsel temsillere dönüşmesi ve bu temsillerin de duygu regülasyonunu şekillendirerek psikopatolojik kırılganlıkları belirlemesi esasına dayanan aracı modellerle (mediational models) açıklanmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu sentez, kök ailedeki iklimin yetişkin bireyin ruh sağlığı profili üzerindeki dönüştürücü gücünü anlamlandırmada kusursuz bir kuramsal ve ampirik çerçeve sunmaktadır.

Kök aile ilişkilerinin niteliği ile yetişkinlik döneminde deneyimlenen depresif semptomatoloji arasındaki doğrudan bağ, boylamsal ve kesitsel araştırmalarla güçlü bir biçimde temellendirilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bireyin çocukluk yıllarında ebeveynleri arasında şahit olduğu kronik evlilik çatışmaları, duygusal soğukluk, tutarsızlık veya aile içi fiziksel şiddet gibi olumsuz dinamikler, yetişkinlik ruh sağlığı için en temel uzaksal risk faktörleridir (Amato ve Booth, 2001). Yapılan ampirik çalışmalarda, kök ailesinde sağlıklı problem çözme becerilerinin sergilenmediği, sevgi ve desteğin koşullu sunulduğu ya da bireyin kararlarının sürekli eleştirildiği ortamlarda büyüyen yetişkinlerin, işlevsel ailelerde büyüyen akranlarına kıyasla anlamlı derecede daha yüksek depresyon puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir (Cui ve Fincham, 2010). Bu doğrudan ilişki, kök ailedeki toksik örüntülerin bireyin içsel dünyasında kalıcı bir umutsuzluk ve yetersizlik tortusu bıraktığının nesnel bir göstergesidir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Ancak ampirik literatürün asıl paradigmatik katkısı, kök aile ilişkileri ile depresyon arasındaki bu doğrudan bağı açıklayan "bağlanma mekanizmalarını" görünür kılmasıyla gerçekleşmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bağlanma teorisi ekseninde yürütülen

araştırmalar, kök aile işlevselliği ile yetişkinlik bağlanma stilleri arasında sarsılmaz bir köprü olduğunu doğrulamaktadır (Armsden ve Greenberg, 1987). Çocukluk yıllarında ebeveynlerinden tutarlı bir şefkat gören, ihtiyaç anında onların duygusal olarak ulaşılabilir olduğunu deneyimleyen ve bağımsız kararlar alması için cesaretlendirilen çocukların yetişkinlik yıllarında yüksek düzeyde güvenli bağlanma puanları sergiledikleri görülmektedir (Whiffen ve Oliver, 1998). Buna karşılık, kök aile ilişkilerinde ihmal, aşırı kontrolcülük, duygusal istismar veya ebeveynlerin kendi ruhsal sorunlarına bağlı olarak gelişen kaotik süreçlere maruz kalan bireylerin ise kendilik ve öteki modellerini negatif kodlayarak kaygılı ya da kaçınan (güvensiz) bağlanma boyutlarında kümelendikleri ampirik olarak kanıtlanmıştır (Mallinckrodt, 1992).

Yetişkinlik bağlanma stilleri ile depresyon arasındaki ampirik ilişkiler incelendiğinde ise, güvensiz bağlanma boyutlarının (kaygı ve kaçınma) majör depresif belirtilerin en güçlü yakınsal yordayıcıları olduğu dikkat çekmektedir. Roberts, Gotlib ve Kassel (1996) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda, bağlanma kaygısının ve kaçınmasının yüksek olduğu yetişkin bireylerin, stresli yaşam olayları karşısında işlevsiz bilişsel şemaları tetiklemeye ve olumsuz otomatik düşünceler üretmeye çok daha yatkın oldukları saptanmıştır. Özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip yetişkinlerin sergilediği reddedilme hassasiyeti ve terk edilme korkusu, bireyin ilişkisel krizlerde yoğun bir ruminasyon (zihinsel geviş getirme) süreci yaşamasına neden olmakta ve bu durum Beck'in kognitif triyadında vurgulanan umutsuzluk döngüsünü doğrudan aktive ederek depresyonun şiddetini artırmaktadır. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise duygusal yakınlıktan kaçınarak ve kırılganlıklarını bastırarak sahte bir kendine yetme stratejisi izleseler de, ağır yaşam krizleri altında bu defansif deaktivasyon mekanizması çökmekte ve derin bir klinik depresyon tablosuyla sonuçlanmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bu ampirik veriler ışığında, yapısal eşitlik modelleri (SEM) ve hiyerarşik regresyon analizleri kullanan çağdaş araştırmalar, kök aile ilişkileri ile yetişkinlik depresyonu arasındaki ilişkide "bağlanma stillerinin" merkezi bir aracı (mediator) rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Diğer bir deyişle, olumsuz kök aile deneyimleri yetişkin ruh sağlığını doğrudan bozmakla kalmamakta; asıl olarak bireyin içsel çalışan modellerini zedeleyerek güvensiz bağlanma stillerinin gelişmesine yol açmakta ve bu güvensiz şemalar da bireyin duygu düzenleme kapasitesini felç ederek onu depresyona karşı savunmasız hale getirmektedir (Mallinckrodt, 1992). Güvenli bağlanma stili ise, kök aileden taşınabilecek

olumsuz nesiller arası miraslara karşı psikolojik bir tampon (kalkan) görevi görerek bireyi depresif semptomatolojiden korumaktadır (Whiffen ve Oliver, 1998).

Son yıllarda yürütülen kapsamlı meta-analiz çalışmaları, kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki bu üçlü örüntüyü güçlü ampirik kanıtlarla desteklemektedir. Güvensiz bağlanma ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen meta-analizler, kaçıngan ve kaygılı bağlanmanın depresyon için tutarlı ve anlamlı bir risk etkeni oluşturduğunu ortaya koymuştur (Dagan vd., 2018). Bu ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin merkezi bir aracı değişken olarak işlev gördüğü gösterilmiş; bağlanma kaynaklı kırılganlığın depresyona dönüşmesinde uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin belirleyici rol oynadığı doğrulanmıştır (Malik vd., 2015). Kök aile bağlamına ilişkin kanıtlar da bu bulguları tamamlamaktadır: erken dönem ebeveyn istismarı ve ihmalinin yetişkinlikteki depresyon riskini belirgin biçimde artırdığı (Humphreys vd., 2020) ve aile işlevselliğindeki bozulmaların depresif belirtilerle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu (Guerrero-Muñoz vd., 2021) saptanmıştır. Benzer şekilde, ebeveyn bağlanmasının (parental bonding) niteliği ile yetişkinlik depresyonu arasındaki ilişkiyi ele alan güncel bir meta-analiz, düşük ebeveyn ilgisi ve aşırı koruyuculuğun depresyonla tutarlı biçimde ilişkili olduğunu göstererek kök aile deneyimlerinin uzun vadeli ruhsal etkilerini bir kez daha vurgulamıştır (Kidd vd., 2022). Bütün bu çağdaş bulgular, kök aile dinamiklerinin bağlanma örüntüleri aracılığıyla depresyon üzerindeki dolaylı etkisini bütüncül biçimde teyit etmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

# BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi ile araştırmanın varsayımları, kapsam ve sınırlılıkları ve hipotezlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

## 2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada yetişkinlerde kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmış; bu kapsamda nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeye yönelik bir araştırma deseni olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2020; Büyüköztürk vd., 2018). Bu modelde değişkenler üzerinde herhangi bir müdahalede bulunulmaksızın mevcut durum doğal koşulları içinde betimlenmekte ve değişkenler arasındaki istatistiksel ilişkiler değerlendirilmektedir.

Araştırma hem betimsel hem de ilişkisel özellikler taşımaktadır. Çalışmada bir yandan yetişkinlerin kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri betimlenmiş; diğer yandan bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri ile katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Bu doğrultuda kök aile ilişkileri ve bağlanma stilleri yordayıcı (bağımsız) değişkenler, depresyon düzeyi ise yordanan (bağımlı) değişken olarak konumlandırılmıştır.

## 2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, çevrim içi ortamda gönüllü olarak katılım sağlayan 500 yetişkin oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşmanın zaman, maliyet ve erişilebilirlik açısından güçlüğü nedeniyle örneklem seçiminde olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme tekniği tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme, araştırmacının kolay ulaşabildiği ve gönüllü olarak katılım sağlayan bireylerden veri toplamasına olanak tanıyan bir yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2018; Etikan, Musa ve Alkassim, 2016). Bu yöntemin tercih edilmesinde, geniş bir katılımcı grubuna kısa sürede ve ekonomik biçimde ulaşılabilmesi belirleyici olmuştur.

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin dağılımlar Tablo 1 ve Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 1**

**Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı -1**

| *Değişken* | *n* | *%* |
|---|---|---|
| **Cinsiyet** | | |
| Kadın | 264 | 52,8 |
| Erkek | 236 | 47,2 |
| **Medeni durum** | | |
| Bekar | 287 | 57,4 |
| Evli | 213 | 42,6 |
| **Eğitim düzeyi** | | |
| Lise ve altı | 157 | 31,4 |
| Ön lisans/Lisans | 269 | 53,8 |
| Lisansüstü | 74 | 14,8 |
| **Çalışma durumu** | | |
| Çalışıyor | 327 | 65,4 |
| Çalışmıyor | 173 | 34,6 |
| **Aylık gelir düzeyi** | | |
| Düşük | 170 | 34,0 |
| Orta | 224 | 44,8 |
| Yüksek | 101 | 20,2 |
| **Kardeş sayısı** | | |
| Yok | 51 | 10,2 |
| 1 | 186 | 37,2 |
| 2 | 146 | 29,2 |
| 3 ve üzeri | 117 | 23,4 |
| **Ailede kaçıncı çocuk** | | |
| 1 | 212 | 42,4 |
| 2 | 178 | 35,6 |
| 3 ve üzeri | 110 | 22,0 |
| **Kendini tanımlama** | | |
| İçedönük | 130 | 26,0 |
| Dışadönük | 370 | 74,0 |
| **Psikolojik destek alma** | | |
| Evet aldım | 219 | 43,8 |
| Hayır almadım | 281 | 56,2 |

Çalışma grubunun yaş ortalaması 35,28 (*Ss* = 11,70) olup yaşları 18 ile 67 arasında değişmektedir. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların 264'ü (%52,8) kadın, 236'sı (%47,2)

erkektir. Medeni durum açısından 287 katılımcı (%57,4) bekar, 213 katılımcı (%42,6) evlidir. Eğitim düzeyi incelendiğinde katılımcıların 157'si (%31,4) lise ve altı, 269'u (%53,8) ön lisans/lisans, 74'ü (%14,8) lisansüstü düzeyde öğrenim görmüştür. Çalışma durumu bakımından 327 katılımcı (%65,4) çalışırken 173 katılımcı (%34,6) çalışmamaktadır. Aylık gelir düzeyine göre katılımcıların 170'i (%34,0) düşük, 224'ü (%44,8) orta ve 101'i (%20,2) yüksek gelir grubunda yer almış; 5 katılımcı (%1,0) bu soruyu yanıtsız bırakmıştır.

Kardeş sayısı değişkenine göre katılımcıların 51'i (%10,2) kardeşe sahip olmadığını, 186'sı (%37,2) bir, 146'sı (%29,2) iki, 117'si (%23,4) üç ve daha fazla kardeşe sahip olduğunu belirtmiştir. Ailede kaçıncı çocuk olduklarına ilişkin olarak katılımcıların 212'si (%42,4) ilk, 178'i (%35,6) ikinci, 110'u (%22,0) üçüncü ya da daha sonraki sırada doğan çocuk olduğunu ifade etmiştir. Kendini tanımlama biçimi açısından katılımcıların 130'u (%26,0) içedönük, 370'i (%74,0) dışadönük olarak kendini değerlendirmiştir. Daha önce psikolojik destek alma durumu incelendiğinde ise 219 katılımcı (%43,8) destek aldığını, 281 katılımcı (%56,2) almadığını bildirmiştir.

**Tablo 2**

**Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı-2**

| *Değişken* | *n* | *%* |
|---|---|---|
| **Anne-baba ilişkisini algılama** | | |
| Çok kötü | 12 | 2,4 |
| Kötü | 31 | 6,2 |
| Orta | 107 | 21,4 |
| İyi | 221 | 44,2 |
| Çok iyi | 129 | 25,8 |
| **Anne eğitim düzeyi** | | |
| Okur-yazar | 50 | 10,0 |
| İlkokul | 141 | 28,2 |
| Ortaokul | 77 | 15,4 |
| Lise | 158 | 31,6 |
| Ön lisans/Lisans | 67 | 13,4 |
| Lisansüstü | 7 | 1,4 |
| **Baba eğitim düzeyi** | | |
| Okur-yazar | 21 | 4,2 |
| İlkokul | 127 | 25,4 |
| Ortaokul | 77 | 15,4 |
| Lise | 154 | 30,8 |
| Ön lisans/Lisans | 105 | 21,0 |
| Lisansüstü | 16 | 3,2 |

Anne-baba ilişkisini genel olarak algılama biçimine göre katılımcıların 12'si (%2,4) bu ilişkiyi çok kötü, 31'i (%6,2) kötü, 107'si (%21,4) orta, 221'i (%44,2) iyi ve 129'u (%25,8) çok iyi olarak değerlendirmiştir. Anne eğitim düzeyi incelendiğinde katılımcıların annelerinin 50'si (%10,0) okur-yazar, 141'i (%28,2) ilkokul, 77'si (%15,4) ortaokul, 158'i (%31,6) lise, 67'si (%13,4) ön lisans/lisans ve 7'si (%1,4) lisansüstü düzeyde öğrenim görmüştür. Baba eğitim düzeyine göre ise katılımcıların babalarının 21'i (%4,2) okur-yazar, 127'si (%25,4) ilkokul, 77'si (%15,4) ortaokul, 154'ü (%30,8) lise, 105'i (%21,0) ön lisans/lisans ve 16'sı (%3,2) lisansüstü düzeydedir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla dört bölümden oluşan çevrim içi bir form kullanılmıştır. Formun ilk bölümünde katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemeye yönelik Sosyodemografik Bilgi Formu yer almıştır. İkinci bölümde kök aile ilişkilerini ölçmek amacıyla Kök Aile İlişkileri Envanteri (KAİ), üçüncü bölümde bağlanma stillerini belirlemek amacıyla Bağlanma Stilleri Ölçeği Kısa Formu (BSÖ-KF), dördüncü bölümde ise depresyon düzeyini ölçmek amacıyla Beck Depresyon Envanteri (BDE) kullanılmıştır. Kullanılan ölçme araçlarına ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

#### 2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu, katılımcıların bireysel ve ailesel özelliklerine ilişkin bilgileri belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Formda yer alan değişkenler; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, aylık aile geliri, kardeş sayısı, ailede kaçıncı çocuk olunduğu, kendini içedönük ya da dışadönük olarak tanımlama, daha önce psikolojik destek alma durumu, anne-baba ilişkisini algılama biçimi ile anne ve baba eğitim düzeyi olarak belirlenmiştir. Bu değişkenler, araştırmanın bağımlı ve yordayıcı değişkenleriyle ilişkili bireysel farklılıkların incelenebilmesi ve alt grup karşılaştırmalarının yapılabilmesi amacıyla forma dâhil edilmiştir.

#### 2.3.2. Kök Aile İlişkileri Envanteri (KAİ)

Katılımcıların çocukluk döneminde içinde yetiştikleri kök aileleriyle olan ilişkilerini değerlendirmek amacıyla Cihan-Güngör (2007) tarafından geliştirilen Kök Aile İlişkileri Envanteri (KAİ) kullanılmıştır. Envanter, bireyin çocukluk yıllarında fiziksel, duygusal ve psikolojik olarak içinde yaşadığı ailenin özelliklerini ve yapısını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir.

Kök Aile İlişkileri Envanteri toplam 21 maddeden oluşmakta ve anne ile ilişkiler, baba ile ilişkiler ve aile ortamı olmak üzere üç alt boyutu kapsamaktadır. Maddeler "Evet" ve "Hayır" biçiminde yanıtlanmakta; "Evet" yanıtı 1, "Hayır" yanıtı 0 olarak puanlanmaktadır. Envanterde üç madde (5, 11 ve 13. maddeler) ters yönde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 21 olup, puanların yükselmesi bireyin kök ailesiyle olan ilişkilerinin daha sağlıklı olduğu biçiminde yorumlanmaktadır. Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla ,70, ,85 ve ,95 olarak rapor edilmiştir (Cihan-Güngör, 2007).

Bu çalışmada Kök Aile İlişkileri Envanteri'nin Cronbach alfa katsayıları anne ile ilişkiler alt boyutu için ,77, baba ile ilişkiler alt boyutu için ,76 ve aile ortamı alt boyutu için ,77; envanterin geneli için ise ,88 olarak hesaplanmıştır.

### 2.3.3. Bağlanma Stilleri Ölçeği Kısa Formu (BSÖ-KF)

Katılımcıların bağlanma stillerini belirlemek amacıyla Bağlanma Stilleri Ölçeği Kısa Formu (BSÖ-KF) kullanılmıştır. Ölçeğin özgün formu 40 maddeden oluşacak biçimde Feeney, Noller ve Hanrahan (1994) tarafından geliştirilmiş; 12 maddelik kısa formu ise Iwanaga ve diğerleri (2018) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Çelik ve Türk (2024) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışması 374 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüş ve yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin üç boyutlu yapısının Türkçe formda da doğrulandığı, uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu rapor edilmiştir.

Bağlanma Stilleri Ölçeği Kısa Formu; güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç alt boyut ve her alt boyutta dört madde olmak üzere toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 6'lı Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmakta; "(1) Hiç katılmıyorum" ile "(6) Tamamen katılıyorum" arasında değerlendirilmektedir. Her bir alt boyuttan alınabilecek puan 4 ile 24 arasında değişmekte; bir alt boyuttan alınan yüksek puan, bireyin o bağlanma stiline ilişkin özellikleri daha fazla taşıdığını göstermektedir. Çelik ve Türk (2024) tarafından gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında Cronbach alfa katsayıları güvenli bağlanma için ,76, kaygılı bağlanma için ,76 ve kaçınan bağlanma için ,83 olarak rapor edilmiştir.

Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayıları güvenli bağlanma alt boyutu için ,81, kaygılı bağlanma alt boyutu için ,77 ve kaçınan bağlanma alt boyutu için ,82 olarak hesaplanmıştır.

### 2.3.4. Beck Depresyon Envanteri

Katılımcıların depresyon düzeylerini belirlemek amacıyla Beck ve diğerleri (1961) tarafından geliştirilen Beck Depresyon Envanteri (BDE) kullanılmıştır. Envanter, bireylerde depresyon belirtilerinin düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiş; Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Hisli (1988, 1989) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Beck Depresyon Envanteri tek boyutlu bir yapıdan oluşmakta ve toplam 21 maddeden meydana gelmektedir. Her madde, depresyon belirtisinin şiddetini yansıtan ve 0 ile 3 arasında puanlanan dört seçenek içermektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 63 arasında değişmekte; toplam puanın yükselmesi bireyin depresyon düzeyinin arttığı biçiminde yorumlanmaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin güvenirliğine ilişkin madde analizi ve yarıya bölme teknikleriyle hesaplanan katsayılar sırasıyla ,80 ve ,74 olarak bildirilmiştir (Hisli, 1989).

Bu çalışmada Beck Depresyon Envanteri'nin Cronbach alfa katsayısı ,92 olarak hesaplanmıştır.

## 2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın verileri çevrim içi anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Anket formu çevrim içi bir form platformu üzerinden hazırlanmış ve sosyal medya platformları ile e-posta yoluyla yetişkinlere ulaştırılmıştır. Veri toplama sürecinden önce katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve içeriği hakkında bilgi verilmiş; anketin tamamlanmasının yaklaşık 10-15 dakika süreceği belirtilmiştir.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Katılımcıların kimlik bilgileri talep edilmemiş; elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı ve üçüncü taraflarla paylaşılmayacağı katılımcılara açıkça belirtilmiştir. Formun başında yer alan bilgilendirilmiş onam metnini okuyarak katılmayı kabul eden bireyler ankete devam etmiştir.

Veri toplama süreci tamamlandıktan sonra elde edilen formlar incelenmiş, eksik ya da hatalı doldurulan formlar değerlendirme dışı bırakılmıştır. Bu işlemin ardından 500 katılımcıdan elde edilen geçerli veriler üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

## 2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler IBM SPSS Statistics 26 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Analizler gerçekleştirilmeden önce veri seti eksik veri, uç ve aşırı değerler

ile hatalı kodlama açısından incelenmiş; dağılımın normalliğini bozacak nitelikte bir soruna rastlanmamıştır.

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık katsayıları üzerinden değerlendirilmiştir. George ve Mallery (2010), çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında yer alması durumunda dağılımın normal kabul edilebileceğini belirtmektedir. Ölçeklerin iç tutarlılık güvenirliğini değerlendirmek amacıyla ise Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış; katsayının ,70 ve üzerinde olması güvenirliğin sağlandığının göstergesi olarak kabul edilmiştir (Nunnally ve Bernstein, 1994; Tavşancıl, 2014). Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler, normallik göstergeleri ve Cronbach alfa katsayıları Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3**

**Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler, Normallik ve Güvenirlik Bulguları**

| *Değişken* | *Ort* | *Ss* | *Min.* | *Maks.* | *Çarpıklık* | *Basıklık* | *α* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Anne ile ilişkiler | 5,12 | 1,99 | 0,00 | 7,00 | -1,04 | ,13 | ,77 |
| Baba ile ilişkiler | 4,35 | 2,13 | 0,00 | 7,00 | -,52 | -,83 | ,76 |
| Aile ortamı | 4,92 | 2,01 | 0,00 | 7,00 | -,85 | -,26 | ,77 |
| **KAİ genel toplam** | **14,39** | **5,23** | **0,00** | **21,00** | **-,78** | **-,28** | **,88** |
| Güvenli bağlanma | 17,76 | 3,81 | 4,00 | 24,00 | -,84 | ,87 | ,81 |
| Kaygılı bağlanma | 11,21 | 4,46 | 4,00 | 24,00 | ,23 | -,70 | ,77 |
| Kaçınan bağlanma | 12,94 | 4,46 | 4,00 | 24,00 | ,02 | -,52 | ,82 |
| **Depresyon** | **14,50** | **11,14** | **0,00** | **59,00** | **1,02** | **,63** | **,92** |

Araştırma değişkenlerine ait çarpıklık değerlerinin -1,04 ile 1,02, basıklık değerlerinin ise -,83 ile ,87 arasında değiştiği; tüm ölçek ve alt boyutlara ait güvenirlik katsayılarının da ,70 ölçütünü karşıladığı görülmektedir. Bu değerlerin önerilen sınırlar dâhilinde yer alması nedeniyle veri setinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiş ve analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

Araştırma sorularına yanıt aramak amacıyla çeşitli analizler gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeylerinin iki kategorili değişkenlere (cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, kendini tanımlama biçimi ve psikolojik destek alma durumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem *t*-testi uygulanmıştır. Üç ve daha fazla kategoriye sahip değişkenlere (eğitim düzeyi, gelir düzeyi, kardeş sayısı, ailede kaçıncı çocuk olunduğu ile anne ve baba

eğitim düzeyi) göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda anlamlı farklılık saptanan değişkenlerde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla, Levene testi sonucuna göre varyansların homojen olduğu durumlarda Tukey HSD, homojen olmadığı durumlarda ise Games-Howell çoklu karşılaştırma testleri tercih edilmiştir.

Kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkilerin yönü ve düzeyi Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Korelasyon katsayılarının yorumlanmasında Cohen (1988) tarafından önerilen sınıflandırma esas alınmış; buna göre ,10-,29 düşük, ,30-,49 orta ve ,50 ve üzeri yüksek düzeyde ilişki olarak değerlendirilmiştir. Yaş ile anne-baba ilişkisini algılama biçimi de bu kapsamda sürekli ve sıralı değişkenler olarak korelasyon analizine dâhil edilmiştir. Kök aile ilişkileri ve bağlanma stillerinin depresyon düzeyini yordama gücünü belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmış; analiz öncesinde çoklu bağlantılılık ve hata terimlerinin bağımsızlığı gibi regresyon varsayımları incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < ,05$ olarak kabul edilmiştir.

# BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları doğrultusunda toplanan veriler üzerinden hipotezleri sınamak amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin bulgularına yer verilmiştir. Bu kapsamda sırasıyla Pearson korelasyon analizi, bağımsız örneklem *t*-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi ile çoklu doğrusal regresyon analizinden elde edilen bulgulara değişkenler arası ilişkiler, sosyodemografik farklılıklar ve yordayıcı ilişkiler başlıkları altında yer verilmiştir.

## 3.1. Değişkenler Arası İlişkilere Yönelik Bulgular

Araştırmanın birinci hipotezi (H1) kapsamında, yetişkinlerde kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Bu çerçevede anne-baba ilişkisini algılama biçimi sıralı bir değişken olarak korelasyon analizine dâhil edilmiş; ayrıca yaş da betimleyici amaçla analize eklenmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 4'te sunulmuş olup bulgular aşağıda değerlendirilmiştir. Katsayıların yorumlanmasında Cohen (1988) ölçütü esas alınmış; ,10-,29 aralığı zayıf, ,30-,49 aralığı orta ve ,50 ve üzeri yüksek düzeyde ilişki olarak değerlendirilmiştir.

**Tablo 4**

**Araştırma Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları**

| *Değişken* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Anne ile ilişkiler | 1 | | | | | | | | | |
| 2. Baba ile ilişkiler | ,53** | 1 | | | | | | | | |
| 3. Aile ortamı | ,59** | ,66** | 1 | | | | | | | |
| **4. KAİ genel toplam** | ,82** | ,86** | ,88** | 1 | | | | | | |
| 5. Güvenli bağlanma | ,20** | ,24** | ,32** | ,30** | 1 | | | | | |
| 6. Kaygılı bağlanma | -,23** | -,24** | -,28** | -,29** | -,54** | 1 | | | | |
| 7. Kaçınan bağlanma | -,25** | -,19** | -,26** | -,27** | -,55** | ,59** | 1 | | | |
| **8. Depresyon** | -,36** | -,32** | -,38** | -,41** | -,53** | ,50** | ,49** | 1 | | |
| 9. Yaş | -,01 | -,03 | ,04 | -,00 | -,00 | ,09* | ,03 | -,07 | 1 | |
| 10. Anne-baba ilişki algısı | ,48** | ,55** | ,65** | ,66** | ,29** | -,24** | -,20** | -,31** | ,05 | 1 |

*$p$ < ,05; **$p$ < ,01.

Kök aile ilişkileri ile depresyon arasındaki ilişkiler incelendiğinde, envanterin tüm boyutları ile depresyon düzeyi arasında negatif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre anne ile ilişkiler ($r$ = -,36), baba ile ilişkiler ($r$ = -,32), aile

ortamı ($r$ = -,38) ve kök aile ilişkileri genel puanı ($r$ = -,41) yükseldikçe depresyon düzeyinin azaldığı görülmektedir (tüm değerler için $p$ < ,001).

Bağlanma stilleri ile depresyon arasındaki ilişkilere bakıldığında, güvenli bağlanma ile depresyon arasında negatif yönlü ve yüksek düzeyde ($r$ = -,53); kaygılı bağlanma ($r$ = ,50) ve kaçınan bağlanma ($r$ = ,49) ile depresyon arasında ise pozitif yönlü ve yüksek düzeye yakın anlamlı ilişkiler saptanmıştır (tüm değerler için $p$ < ,001). Güvenli bağlanma düzeyi arttıkça depresyonun azaldığı, buna karşın kaygılı ve kaçınan bağlanma arttıkça depresyonun yükseldiği belirlenmiştir.

Kök aile ilişkileri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde, envanterin boyutları ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönlü (anne ile ilişkiler için $r$ = ,20, baba ile ilişkiler için $r$ = ,24, aile ortamı için $r$ = ,32 ve genel puan için $r$ = ,30); kaygılı ve kaçınan bağlanma ile ise negatif yönlü ve zayıf-orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($r$ değerleri -,19 ile -,29 arasında; tüm değerler için $p$ < ,01). Kök aile ilişkileri güçlendikçe güvenli bağlanmanın arttığı, kaygılı ve kaçınan bağlanmanın ise azaldığı görülmüştür.

Katılımcıların yaşı ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yaş ile kök aile ilişkileri, güvenli ve kaçınan bağlanma ile depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p$ > ,05). Yalnızca yaş ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönlü, ancak ihmal edilebilir düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($r$ = ,09; $p$ = ,044).

Anne-baba ilişkisini algılama biçimi, beşli dereceli (çok kötüden çok iyiye) yapısı nedeniyle sıralı bir değişken olarak ele alınmış ve diğer değişkenlerle ilişkisi korelasyon analizi üzerinden değerlendirilmiştir. Bulgular, anne-baba ilişkisini olumlu algılama düzeyi ile kök aile ilişkileri (anne ile ilişkiler için $r$ = ,48, baba ile ilişkiler için $r$ = ,55, aile ortamı için $r$ = ,65 ve genel puan için $r$ = ,66) ve güvenli bağlanma ($r$ = ,29) arasında pozitif; kaygılı bağlanma ($r$ = -,24), kaçınan bağlanma ($r$ = -,20) ve depresyon ($r$ = -,31) arasında ise negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır (tüm değerler için $p$ < ,01). Anne-baba ilişkisini daha olumlu algılayan katılımcıların kök aile ilişkilerinin daha sağlıklı, bağlanmalarının daha güvenli ve depresyon düzeylerinin daha düşük olma eğiliminde olduğu görülmektedir. İlgili değişken gruplara göre karşılaştırma yerine ilişki temelinde ele alındığından, H2j alt hipotezi anne-baba ilişkisi algısının söz konusu değişkenlerle anlamlı biçimde ilişkili olması yönüyle desteklenmiştir.

### 3.2. Sosyodemografik Değişkenlere Göre Farklılıklara İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci hipotezi (H2) kapsamında, katılımcıların kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeylerinin sosyodemografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. İki kategorili değişkenlerde bağımsız örneklem *t*-testi, üç ve daha fazla kategorili değişkenlerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış; ANOVA sonucunda anlamlı fark saptanan durumlarda farkın kaynağı Tukey HSD çoklu karşılaştırma testiyle belirlenmiştir. Bulgular, her bir değişken için sırasıyla aşağıda raporlanmıştır.

#### 3.2.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma

Katılımcıların puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem *t*-testi ile incelenmiş ve bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

**Tablo 5**

**Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları**

| *Değişken* | *Cinsiyet* | *n* | *Ort* | *Ss* | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Anne ile ilişkiler | Kadın | 264 | 4,78 | 2,14 | -4,11 | **< ,001*** |
| | Erkek | 236 | 5,50 | 1,72 | | |
| Baba ile ilişkiler | Kadın | 264 | 4,28 | 2,18 | -0,80 | ,427 |
| | Erkek | 236 | 4,43 | 2,08 | | |
| Aile ortamı | Kadın | 264 | 4,70 | 2,07 | -2,59 | **,010*** |
| | Erkek | 236 | 5,17 | 1,91 | | |
| **KAİ genel toplam** | Kadın | 264 | 13,76 | 5,50 | -2,87 | **,004*** |
| | Erkek | 236 | 15,10 | 4,82 | | |
| Güvenli bağlanma | Kadın | 264 | 17,60 | 3,87 | -1,00 | ,315 |
| | Erkek | 236 | 17,94 | 3,73 | | |
| Kaygılı bağlanma | Kadın | 264 | 11,30 | 4,34 | 0,43 | ,666 |
| | Erkek | 236 | 11,12 | 4,59 | | |
| Kaçınan bağlanma | Kadın | 264 | 13,37 | 4,49 | 2,30 | **,022*** |
| | Erkek | 236 | 12,46 | 4,39 | | |
| Depresyon | Kadın | 264 | 14,96 | 11,16 | 0,99 | ,323 |
| | Erkek | 236 | 13,97 | 11,13 | | |

*$p < ,05$.

Analiz sonuçlarına göre anne ile ilişkiler ($t(498) = -4,11$; $p < ,001$), aile ortamı ($t(498) = -2,59$; $p = ,010$), kök aile ilişkileri genel puanı ($t(498) = -2,87$; $p = ,004$) ve kaçınan bağlanma ($t(498) = 2,30$; $p = ,022$) açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar

saptanmıştır. Söz konusu farklar incelendiğinde, erkek katılımcıların anne ile ilişkiler (*Ort* = 5,50), aile ortamı (*Ort* = 5,17) ve kök aile ilişkileri genel puanının (*Ort* = 15,10) kadın katılımcılara (sırasıyla *Ort* = 4,78; 4,70; 13,76) göre daha yüksek olduğu; buna karşın kadın katılımcıların kaçınan bağlanma puanının (*Ort* = 13,37) erkek katılımcılara (*Ort* = 12,46) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Baba ile ilişkiler, güvenli ve kaygılı bağlanma ile depresyon düzeyinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > ,05$).

### 3.2.2. Medeni Duruma Göre Karşılaştırma

Katılımcıların puanlarının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem *t*-testiyle değerlendirilmiş ve bulgular Tablo 6'da yer almaktadır.

**Tablo 6**

**Medeni Duruma Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları**

| *Değişken* | *Medeni durum* | *n* | *Ort* | *Ss* | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Anne ile ilişkiler | Bekar | 287 | 4,99 | 2,01 | -1,75 | ,080 |
| | Evli | 213 | 5,30 | 1,94 | | |
| Baba ile ilişkiler | Bekar | 287 | 4,22 | 2,17 | -1,62 | ,107 |
| | Evli | 213 | 4,53 | 2,07 | | |
| Aile ortamı | Bekar | 287 | 4,72 | 2,02 | -2,63 | **,009*** |
| | Evli | 213 | 5,19 | 1,97 | | |
| **KAİ genel toplam** | Bekar | 287 | 13,92 | 5,28 | -2,34 | **,020*** |
| | Evli | 213 | 15,02 | 5,09 | | |
| Güvenli bağlanma | Bekar | 287 | 17,69 | 3,78 | -0,53 | ,597 |
| | Evli | 213 | 17,87 | 3,85 | | |
| Kaygılı bağlanma | Bekar | 287 | 11,41 | 4,49 | 1,15 | ,251 |
| | Evli | 213 | 10,95 | 4,40 | | |
| Kaçınan bağlanma | Bekar | 287 | 12,83 | 4,30 | -0,62 | ,533 |
| | Evli | 213 | 13,08 | 4,67 | | |
| Depresyon | Bekar | 287 | 15,34 | 11,28 | 1,98 | **,049*** |
| | Evli | 213 | 13,36 | 10,88 | | |

*$p < ,05$.

Sonuçlar incelendiğinde, aile ortamı ($t(498) = -2,63$; $p = ,009$), kök aile ilişkileri genel puanı ($t(498) = -2,34$; $p = ,020$) ve depresyon ($t(498) = 1,98$; $p = ,049$) açısından anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Evli katılımcıların aile ortamı (*Ort* = 5,19) ve kök aile ilişkileri genel (*Ort* = 15,02) puanlarının bekar katılımcılara (sırasıyla *Ort* = 4,72; *Ort* = 13,92) göre daha yüksek; depresyon puanlarının ise daha düşük olduğu (evli için *Ort* = 13,36, bekar için *Ort* = 15,34) görülmüştür. Diğer değişkenlerde anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > ,05$).

### 3.2.3. Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma

Katılımcıların puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşma durumu tek yönlü ANOVA ile incelenmiş ve bulgular Tablo 7'de sunulmuştur.

**Tablo 7**

**Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA ve Tukey HSD Sonuçları**

| *Değişken* | *Eğitim düzeyi* | *n* | *Ort* | *Ss* | *F* | *p* | *Fark* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Anne ile ilişkiler | 1. Lise ve altı | 157 | 5,02 | 1,94 | 1,33 | ,266 | - |
| | 2. Ön lisans/Lisans | 269 | 5,09 | 2,09 | | | |
| | 3. Lisansüstü | 74 | 5,46 | 1,65 | | | |
| Baba ile ilişkiler | 1. Lise ve altı | 157 | 4,20 | 2,22 | 1,83 | ,161 | - |
| | 2. Ön lisans/Lisans | 269 | 4,32 | 2,06 | | | |
| | 3. Lisansüstü | 74 | 4,77 | 2,17 | | | |
| Aile ortamı | 1. Lise ve altı | 157 | 4,71 | 2,19 | 1,30 | ,273 | - |
| | 2. Ön lisans/Lisans | 269 | 5,01 | 1,92 | | | |
| | 3. Lisansüstü | 74 | 5,05 | 1,94 | | | |
| **KAİ genel toplam** | 1. Lise ve altı | 157 | 13,93 | 5,48 | 1,70 | ,184 | - |
| | 2. Ön lisans/Lisans | 269 | 14,42 | 5,11 | | | |
| | 3. Lisansüstü | 74 | 15,28 | 5,04 | | | |
| Güvenli bağlanma | 1. Lise ve altı | 157 | 16,80 | 4,36 | 7,66 | **,001*** | 2, 3 > 1* |
| | 2. Ön lisans/Lisans | 269 | 18,25 | 3,52 | | | |
| | 3. Lisansüstü | 74 | 18,07 | 3,16 | | | |
| Kaygılı bağlanma | 1. Lise ve altı | 157 | 12,27 | 4,55 | 9,70 | **< ,001*** | 1, 3 > 2* |
| | 2. Ön lisans/Lisans | 269 | 10,42 | 4,14 | | | |
| | 3. Lisansüstü | 74 | 11,85 | 4,83 | | | |
| Kaçınan bağlanma | 1. Lise ve altı | 157 | 13,92 | 4,31 | 6,07 | **,002*** | 1 > 2* |
| | 2. Ön lisans/Lisans | 269 | 12,38 | 4,41 | | | |
| | 3. Lisansüstü | 74 | 12,89 | 4,66 | | | |
| Depresyon | 1. Lise ve altı | 157 | 18,11 | 12,93 | 13,04 | **< ,001*** | 1 > 2; 1 > 3* |
| | 2. Ön lisans/Lisans | 269 | 13,11 | 9,73 | | | |
| | 3. Lisansüstü | 74 | 11,85 | 10,08 | | | |

*$p < ,05$

Analiz sonuçlarına göre kök aile ilişkilerinin hiçbir boyutunda eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p > ,05$); güvenli bağlanma ($F(2, 497) = 7,66$; $p = ,001$), kaygılı bağlanma ($F(2, 497) = 9,70$; $p < ,001$), kaçınan bağlanma ($F(2, 497) = 6,07$; $p = ,002$) ve depresyon ($F(2, 497) = 13,04$; $p < ,001$) açısından gruplar arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Tukey HSD sonuçlarına göre güvenli bağlanma düzeyinin ön lisans/lisans ve

lisansüstü mezunlarında lise ve altı düzeydekilere göre daha yüksek; depresyon düzeyinin ise lise ve altı grupta diğer iki gruba göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür.

### 3.2.4. Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırma

Katılımcıların puanlarının çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem *t*-testiyle incelenmiş ve bulgular Tablo 8'de raporlanmıştır.

**Tablo 8**

**Çalışma Durumuna Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları**

| *Değişken* | *Çalışma durumu* | *n* | *Ort* | *Ss* | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Anne ile ilişkiler | Çalışıyor | 327 | 5,20 | 1,94 | 1,32 | ,189 |
| | Çalışmıyor | 173 | 4,96 | 2,06 | | |
| Baba ile ilişkiler | Çalışıyor | 327 | 4,20 | 2,14 | -2,26 | **,024*** |
| | Çalışmıyor | 173 | 4,65 | 2,10 | | |
| Aile ortamı | Çalışıyor | 327 | 4,87 | 2,04 | -0,83 | ,405 |
| | Çalışmıyor | 173 | 5,02 | 1,96 | | |
| **KAİ genel toplam** | Çalışıyor | 327 | 14,27 | 5,25 | -0,74 | ,459 |
| | Çalışmıyor | 173 | 14,63 | 5,20 | | |
| Güvenli bağlanma | Çalışıyor | 327 | 17,96 | 3,72 | 1,56 | ,119 |
| | Çalışmıyor | 173 | 17,40 | 3,95 | | |
| Kaygılı bağlanma | Çalışıyor | 327 | 11,14 | 4,52 | -0,51 | ,613 |
| | Çalışmıyor | 173 | 11,35 | 4,34 | | |
| Kaçınan bağlanma | Çalışıyor | 327 | 13,04 | 4,53 | 0,67 | ,506 |
| | Çalışmıyor | 173 | 12,76 | 4,33 | | |
| Depresyon | Çalışıyor | 327 | 13,46 | 10,79 | -2,87 | **,004*** |
| | Çalışmıyor | 173 | 16,45 | 11,57 | | |

*$p < ,05$.

Sonuçlar, baba ile ilişkiler ($t(498) = -2,26$; $p = ,024$) ve depresyon ($t(498) = -2,87$; $p = ,004$) açısından anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermektedir. Çalışmayan katılımcıların baba ile ilişkiler (*Ort* = 4,65) ve depresyon (*Ort* = 16,45) puanlarının, çalışan katılımcılara (sırasıyla *Ort* = 4,20; *Ort* = 13,46) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer değişkenlerde çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > ,05$).

### 3.2.5. Aylık Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırma

Katılımcıların puanlarının aylık gelir düzeyine göre farklılaşma durumu tek yönlü ANOVA ile incelenmiş; analiz, gelir düzeyini bildiren 495 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiş ve bulgular Tablo 9'da sunulmuştur.

**Tablo 9**

**Aylık Gelir Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA ve Tukey HSD Sonuçları**

| *Değişken* | *Gelir düzeyi* | *n* | *Ort* | *Ss* | *F* | *p* | *Fark* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Anne ile ilişkiler | 1. Düşük | 170 | 4,82 | 2,11 | 3,86 | **,022*** | 3 > 1* |
| | 2. Orta | 224 | 5,18 | 1,97 | | | |
| | 3. Yüksek | 101 | 5,50 | 1,70 | | | |
| Baba ile ilişkiler | 1. Düşük | 170 | 4,21 | 2,19 | 0,77 | ,463 | - |
| | 2. Orta | 224 | 4,37 | 2,13 | | | |
| | 3. Yüksek | 101 | 4,53 | 2,03 | | | |
| Aile ortamı | 1. Düşük | 170 | 4,71 | 2,10 | 1,48 | ,229 | - |
| | 2. Orta | 224 | 4,98 | 1,94 | | | |
| | 3. Yüksek | 101 | 5,11 | 1,96 | | | |
| **KAİ genel toplam** | 1. Düşük | 170 | 13,74 | 5,49 | 2,46 | ,087 | - |
| | 2. Orta | 224 | 14,53 | 5,05 | | | |
| | 3. Yüksek | 101 | 15,14 | 4,99 | | | |
| Güvenli bağlanma | 1. Düşük | 170 | 16,85 | 4,00 | 8,29 | **< ,001*** | 2, 3 > 1* |
| | 2. Orta | 224 | 18,23 | 3,66 | | | |
| | 3. Yüksek | 101 | 18,41 | 3,52 | | | |
| Kaygılı bağlanma | 1. Düşük | 170 | 11,71 | 4,37 | 1,88 | ,154 | - |
| | 2. Orta | 224 | 11,04 | 4,34 | | | |
| | 3. Yüksek | 101 | 10,70 | 4,83 | | | |
| Kaçınan bağlanma | 1. Düşük | 170 | 13,56 | 4,33 | 3,00 | ,051 | - |
| | 2. Orta | 224 | 12,66 | 4,29 | | | |
| | 3. Yüksek | 101 | 12,36 | 4,94 | | | |
| Depresyon | 1. Düşük | 170 | 16,52 | 11,58 | 6,72 | **,001*** | 1 > 3* |
| | 2. Orta | 224 | 14,18 | 11,16 | | | |
| | 3. Yüksek | 101 | 11,49 | 9,71 | | | |

*$p$ < ,05..

Sonuçlara göre anne ile ilişkiler ($F$(2, 492) = 3,86; $p$ = ,022), güvenli bağlanma ($F$(2, 492) = 8,29; $p$ < ,001) ve depresyon ($F$(2, 492) = 6,72; $p$ = ,001) açısından gruplar arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Tukey HSD bulguları, yüksek gelir grubunun anne ile ilişkiler (*Ort* = 5,50) ve güvenli bağlanma puanlarının düşük gelir grubuna (anne ile ilişkiler için *Ort* = 4,82) göre daha yüksek; depresyon düzeyinin ise düşük gelir grubunda (*Ort* = 16,52) yüksek gelir grubuna (*Ort* = 11,49) göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kök aile ilişkilerinin diğer boyutları, kaygılı-kaçınan bağlanma açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p$ > ,05).

### 3.2.6. Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırma

Katılımcıların puanlarının kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA ile incelenm

iş ve bulgular Tablo 10'da yer almaktadır.

**Tablo 10**

**Kardeş Sayısına Göre Tek Yönlü ANOVA ve Tukey HSD Sonuçları**

| *Değişken* | *Kardeş sayısı* | *n* | *Ort* | *Ss* | *F* | *p* | *Fark* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Anne ile ilişkiler | 1. Kardeşi yok | 51 | 5,78 | 1,55 | 5,87 | **,001*** | 1, 2 > 3; 1, 2 > 4* |
| | 2. 1 kardeş | 186 | 5,41 | 1,77 | | | |
| | 3. 2 kardeş | 146 | 4,82 | 2,17 | | | |
| | 4. 3 ve üzeri | 117 | 4,75 | 2,11 | | | |
| Baba ile ilişkiler | 1. Kardeşi yok | 51 | 4,29 | 2,26 | 2,16 | ,091 | - |
| | 2. 1 kardeş | 186 | 4,62 | 2,09 | | | |
| | 3. 2 kardeş | 146 | 4,32 | 2,08 | | | |
| | 4. 3 ve üzeri | 117 | 3,99 | 2,18 | | | |
| Aile ortamı | 1. Kardeşi yok | 51 | 5,43 | 1,71 | 4,71 | **,003*** | 1, 2 > 4* |
| | 2. 1 kardeş | 186 | 5,09 | 1,83 | | | |
| | 3. 2 kardeş | 146 | 4,98 | 2,00 | | | |
| | 4. 3 ve üzeri | 117 | 4,36 | 2,31 | | | |
| **KAİ genel toplam** | 1. Kardeşi yok | 51 | 15,51 | 4,55 | 4,59 | **,004*** | 1, 2 > 4* |
| | 2. 1 kardeş | 186 | 15,12 | 4,85 | | | |
| | 3. 2 kardeş | 146 | 14,11 | 5,41 | | | |
| | 4. 3 ve üzeri | 117 | 13,10 | 5,59 | | | |
| Güvenli bağlanma | 1. Kardeşi yok | 51 | 17,53 | 3,90 | 1,71 | ,164 | - |
| | 2. 1 kardeş | 186 | 17,68 | 4,05 | | | |
| | 3. 2 kardeş | 146 | 18,32 | 3,65 | | | |
| | 4. 3 ve üzeri | 117 | 17,31 | 3,50 | | | |
| Kaygılı bağlanma | 1. Kardeşi yok | 51 | 11,14 | 4,25 | 5,83 | **,001*** | 4 > 2; 4 > 3* |
| | 2. 1 kardeş | 186 | 10,80 | 4,05 | | | |
| | 3. 2 kardeş | 146 | 10,60 | 4,67 | | | |
| | 4. 3 ve üzeri | 117 | 12,68 | 4,62 | | | |
| Kaçınan bağlanma | 1. Kardeşi yok | 51 | 12,65 | 4,19 | 1,87 | ,133 | - |
| | 2. 1 kardeş | 186 | 12,81 | 4,21 | | | |
| | 3. 2 kardeş | 146 | 12,54 | 4,89 | | | |
| | 4. 3 ve üzeri | 117 | 13,77 | 4,36 | | | |
| **Depresyon** | 1. Kardeşi yok | 51 | 13,67 | 10,66 | 0,97 | ,406 | - |
| | 2. 1 kardeş | 186 | 14,56 | 11,02 | | | |
| | 3. 2 kardeş | 146 | 13,62 | 11,43 | | | |
| | 4. 3 ve üzeri | 117 | 15,85 | 11,18 | | | |

*$p$ < ,05.

Analiz sonuçları, anne ile ilişkiler ($F$(3, 496) = 5,87; $p$ = ,001), aile ortamı ($F$(3, 496) = 4,71; $p$ = ,003), kök aile ilişkileri genel puanı ($F$(3, 496) = 4,59; $p$ = ,004) ve kaygılı bağlanma ($F$(3, 496) = 5,83; $p$ = ,001) açısından anlamlı farklılıklar bulunduğunu ortaya koymaktadır. Tukey HSD sonuçlarına göre kardeşi olmayan ve bir kardeşe sahip katılımcıların kök aile ilişkileri puanlarının, iki ve daha fazla kardeşe sahip olanlara göre daha yüksek; kaygılı bağlanma puanlarının ise üç ve daha fazla kardeşe sahip grupta daha yüksek olduğu görülmüştür. Baba ile ilişkiler, güvenli-kaçınan bağlanma ve depresyon açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p$ > ,05).

### 3.2.7. Ailede Kaçıncı Çocuk Olunduğuna Göre Karşılaştırma

Katılımcıların puanlarının ailede kaçıncı çocuk olduklarına göre farklılaşma durumu tek yönlü ANOVA ile incelenmiş ve bulgular Tablo 11'da sunulmuştur.

**Tablo 11**

**Ailede Kaçıncı Çocuk Olunduğuna Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları**

| *Değişken* | *Doğum sırası* | *n* | *Ort* | *Ss* | *F* | *p* | *Fark* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Anne ile ilişkiler | 1. İlk çocuk | 212 | 5,29 | 1,86 | 1,49 | ,227 | - |
| | 2. İkinci çocuk | 178 | 5,05 | 1,98 | | | |
| | 3. Üç ve sonrası | 110 | 4,91 | 2,21 | | | |
| Baba ile ilişkiler | 1. İlk çocuk | 212 | 4,42 | 2,14 | 0,19 | ,824 | - |
| | 2. İkinci çocuk | 178 | 4,31 | 2,10 | | | |
| | 3. Üç ve sonrası | 110 | 4,28 | 2,18 | | | |
| Aile ortamı | 1. İlk çocuk | 212 | 5,01 | 1,90 | 0,83 | ,436 | - |
| | 2. İkinci çocuk | 178 | 4,76 | 1,99 | | | |
| | 3. Üç ve sonrası | 110 | 5,00 | 2,24 | | | |
| **KAİ genel toplam** | 1. İlk çocuk | 212 | 14,72 | 4,92 | 0,71 | ,489 | - |
| | 2. İkinci çocuk | 178 | 14,13 | 5,26 | | | |
| | 3. Üç ve sonrası | 110 | 14,19 | 5,74 | | | |
| Güvenli bağlanma | 1. İlk çocuk | 212 | 17,83 | 3,69 | 0,27 | ,762 | - |
| | 2. İkinci çocuk | 178 | 17,84 | 3,77 | | | |
| | 3. Üç ve sonrası | 110 | 17,53 | 4,09 | | | |
| Kaygılı bağlanma | 1. İlk çocuk | 212 | 11,03 | 4,15 | 0,84 | ,433 | - |
| | 2. İkinci çocuk | 178 | 11,14 | 4,36 | | | |
| | 3. Üç ve sonrası | 110 | 11,69 | 5,14 | | | |
| Kaçınan bağlanma | 1. İlk çocuk | 212 | 12,75 | 4,09 | 0,38 | ,684 | - |
| | 2. İkinci çocuk | 178 | 13,02 | 4,65 | | | |
| | 3. Üç ve sonrası | 110 | 13,18 | 4,85 | | | |
| **Depresyon** | 1. İlk çocuk | 212 | 13,30 | 10,71 | 2,50 | ,083 | - |
| | 2. İkinci çocuk | 178 | 15,81 | 11,70 | | | |
| | 3. Üç ve sonrası | 110 | 14,67 | 10,90 | | | |

$p$ > ,05.

Test sonuçları, kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyinin hiçbirinde doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığına işaret etmektedir ($p >$ ,05). Buna göre ilk, ikinci ya da daha sonraki sırada doğan katılımcıların ilgili değişkenlerden aldıkları puanların birbirine benzer olduğu söylenebilmektedir.

### 3.2.8. Kendini Tanımlama Biçimine Göre Karşılaştırma

Katılımcıların kendilerini içedönük ya da dışadönük olarak tanımlamalarına göre puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem *t*-testiyle incelenmiş ve bulgular Tablo 12'de raporlanmıştır.

**Tablo 12**

**Kendini Tanımlama Biçimine Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları**

| *Değişken* | *Kendini tanımlama* | *n* | *Ort* | *Ss* | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Anne ile ilişkiler | İçedönük | 130 | 4,89 | 1,86 | -1,52 | ,129 |
| | Dışadönük | 370 | 5,20 | 2,02 | | |
| Baba ile ilişkiler | İçedönük | 130 | 4,28 | 2,15 | -0,42 | ,676 |
| | Dışadönük | 370 | 4,38 | 2,13 | | |
| Aile ortamı | İçedönük | 130 | 4,39 | 2,22 | -3,52 | **< ,001*** |
| | Dışadönük | 370 | 5,11 | 1,90 | | |
| **KAİ genel toplam** | İçedönük | 130 | 13,57 | 5,28 | -2,09 | **,037*** |
| | Dışadönük | 370 | 14,68 | 5,19 | | |
| Güvenli bağlanma | İçedönük | 130 | 15,35 | 4,15 | -9,05 | **< ,001*** |
| | Dışadönük | 370 | 18,61 | 3,29 | | |
| Kaygılı bağlanma | İçedönük | 130 | 13,12 | 4,17 | 5,84 | **< ,001*** |
| | Dışadönük | 370 | 10,55 | 4,36 | | |
| Kaçınan bağlanma | İçedönük | 130 | 15,45 | 4,14 | 7,92 | **< ,001*** |
| | Dışadönük | 370 | 12,06 | 4,23 | | |
| Depresyon | İçedönük | 130 | 19,37 | 12,66 | 6,00 | **< ,001*** |
| | Dışadönük | 370 | 12,78 | 10,03 | | |

*$p <$ ,05.

Sonuçlar, aile ortamı ($t(498) = -3,52$; $p <$ ,001), kök aile ilişkileri genel puanı ($t(498) = -2,09$; $p =$ ,037), güvenli bağlanma ($t(498) = -9,05$; $p <$ ,001), kaygılı bağlanma ($t(498) = 5,84$; $p <$ ,001), kaçınan bağlanma ($t(498) = 7,92$; $p <$ ,001) ve depresyon ($t(498) = 6,00$; $p <$ ,001) açısından güçlü ve anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermektedir. Dışadönük katılımcıların güvenli bağlanma puanının (*Ort* = 18,61) içedönüklere (*Ort* = 15,35) göre belirgin biçimde yüksek olduğu; buna karşın içedönük katılımcıların kaygılı bağlanma (*Ort* = 13,12), kaçınan bağlanma (*Ort* = 15,45) ve depresyon (*Ort* = 19,37) puanlarının

dışadönüklere (sırasıyla *Ort* = 10,55; 12,06; 12,78) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Anne ile ilişkiler ve baba ile ilişkiler boyutlarında ise anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p >$ ,05).

### 3.2.9. Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırma

Katılımcıların daha önce psikolojik destek alıp almama durumlarına göre puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem *t*-testiyle incelenmiş ve bulgular Tablo 13'te sunulmuştur.

**Tablo 13**

**Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları**

| *Değişken* | *Psikolojik destek* | *n* | *Ort* | *Ss* | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Anne ile ilişkiler | Evet aldım | 219 | 4,83 | 2,10 | -2,94 | **,003*** |
| | Hayır almadım | 281 | 5,35 | 1,86 | | |
| Baba ile ilişkiler | Evet aldım | 219 | 4,15 | 2,10 | -1,87 | ,062 |
| | Hayır almadım | 281 | 4,51 | 2,15 | | |
| Aile ortamı | Evet aldım | 219 | 4,48 | 2,12 | -4,41 | **< ,001*** |
| | Hayır almadım | 281 | 5,26 | 1,86 | | |
| **KAİ genel toplam** | Evet aldım | 219 | 13,46 | 5,41 | -3,57 | **< ,001*** |
| | Hayır almadım | 281 | 15,12 | 4,97 | | |
| Güvenli bağlanma | Evet aldım | 219 | 17,46 | 3,82 | -1,60 | ,111 |
| | Hayır almadım | 281 | 18,00 | 3,78 | | |
| Kaygılı bağlanma | Evet aldım | 219 | 12,26 | 4,43 | 4,76 | **< ,001*** |
| | Hayır almadım | 281 | 10,39 | 4,31 | | |
| Kaçınan bağlanma | Evet aldım | 219 | 13,68 | 4,45 | 3,29 | **,001*** |
| | Hayır almadım | 281 | 12,37 | 4,39 | | |
| Depresyon | Evet aldım | 219 | 16,94 | 11,43 | 4,40 | **< ,001*** |
| | Hayır almadım | 281 | 12,59 | 10,55 | | |

*$p <$ ,05.

Test sonuçlarına göre anne ile ilişkiler ($t(498) = -2,94$; $p =$ ,003), aile ortamı ($t(498) = -4,41$; $p <$ ,001), kök aile ilişkileri genel puanı ($t(498) = -3,57$; $p <$ ,001), kaygılı bağlanma ($t(498)$

= 4,76; $p < ,001$), kaçınan bağlanma ($t(498) = 3,29$; $p = ,001$) ve depresyon ($t(498) = 4,40$; $p < ,001$) açısından anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Daha önce psikolojik destek alan katılımcıların kök aile ilişkileri genel puanının (*Ort* = 13,46) destek almayanlara (*Ort* = 15,12) göre daha düşük; kaygılı bağlanma (*Ort* = 12,26), kaçınan bağlanma (*Ort* = 13,68) ve depresyon (*Ort* = 16,94) puanlarının ise destek almayanlara (sırasıyla *Ort* = 10,39; 12,37; 12,59) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Baba ile ilişkiler ve güvenli bağlanma açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > ,05$).

### 3.2.10. Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma

Katılımcıların puanlarının anne eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA ile incelenmiş ve bulgular Tablo 14'te raporlanmıştır.

**Tablo 14**

**Anne Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA ve Tukey HSD Sonuçları**

| *Değişken* | *Anne eğitim düzeyi* | *n* | *Ort* | *Ss* | *F* | *p* | *Fark* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Anne ile ilişkiler | 1. Okur-yazar | 50 | 4,20 | 2,35 | 6,09 | **< ,001*** | 4, 5 > 1; 5 > 2; 5 > 3* |
| | 2. İlkokul | 141 | 4,89 | 2,07 | | | |
| | 3. Ortaokul | 77 | 4,96 | 2,19 | | | |
| | 4. Lise | 158 | 5,28 | 1,81 | | | |
| | 5. Ön lisans/Lisans | 67 | 5,96 | 1,25 | | | |
| | 6. Lisansüstü | 7 | 6,43 | 0,53 | | | |
| Baba ile ilişkiler | 1. Okur-yazar | 50 | 3,24 | 2,25 | 4,52 | **< ,001*** | 4, 5 > 1* |
| | 2. İlkokul | 141 | 4,21 | 2,04 | | | |
| | 3. Ortaokul | 77 | 4,30 | 2,24 | | | |
| | 4. Lise | 158 | 4,61 | 1,95 | | | |
| | 5. Ön lisans/Lisans | 67 | 4,84 | 2,24 | | | |
| | 6. Lisansüstü | 7 | 5,43 | 2,07 | | | |
| Aile ortamı | 1. Okur-yazar | 50 | 4,20 | 2,56 | 2,44 | **,033*** | - |
| | 2. İlkokul | 141 | 4,74 | 2,03 | | | |
| | 3. Ortaokul | 77 | 4,99 | 1,99 | | | |
| | 4. Lise | 158 | 5,09 | 1,87 | | | |
| | 5. Ön lisans/Lisans | 67 | 5,25 | 1,77 | | | |
| | 6. Lisansüstü | 7 | 5,86 | 1,35 | | | |
| **KAİ genel toplam** | 1. Okur-yazar | 50 | 11,64 | 6,31 | 5,64 | **< ,001*** | 4, 5, 6 > 1; 5 > 2* |
| | 2. İlkokul | 141 | 13,84 | 5,31 | | | |
| | 3. Ortaokul | 77 | 14,25 | 5,40 | | | |
| | 4. Lise | 158 | 14,97 | 4,67 | | | |
| | 5. Ön lisans/Lisans | 67 | 16,04 | 4,49 | | | |

| *Değişken* | *Anne eğitim düzeyi* | *n* | *Ort* | *Ss* | *F* | *p* | *Fark* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 6. Lisansüstü | 7 | 17,71 | 1,98 | | | |
| Güvenli bağlanma | 1. Okur-yazar | 50 | 16,50 | 4,21 | 1,83 | ,105 | - |
| | 2. İlkokul | 141 | 17,56 | 3,76 | | | |
| | 3. Ortaokul | 77 | 17,99 | 3,80 | | | |
| | 4. Lise | 158 | 17,97 | 3,53 | | | |
| | 5. Ön lisans/Lisans | 67 | 18,46 | 4,07 | | | |
| | 6. Lisansüstü | 7 | 17,14 | 4,06 | | | |
| Kaygılı bağlanma | 1. Okur-yazar | 50 | 12,78 | 4,63 | 2,16 | ,057 | - |
| | 2. İlkokul | 141 | 11,07 | 4,24 | | | |
| | 3. Ortaokul | 77 | 11,18 | 4,86 | | | |
| | 4. Lise | 158 | 11,11 | 4,29 | | | |
| | 5. Ön lisans/Lisans | 67 | 10,39 | 4,63 | | | |
| | 6. Lisansüstü | 7 | 13,57 | 2,70 | | | |
| Kaçınan bağlanma | 1. Okur-yazar | 50 | 14,80 | 4,70 | 2,48 | **,031*** | 1 > 5* |
| | 2. İlkokul | 141 | 12,96 | 4,77 | | | |
| | 3. Ortaokul | 77 | 12,88 | 3,89 | | | |
| | 4. Lise | 158 | 12,77 | 4,30 | | | |
| | 5. Ön lisans/Lisans | 67 | 11,96 | 4,47 | | | |
| | 6. Lisansüstü | 7 | 13,14 | 2,61 | | | |
| Depresyon | 1. Okur-yazar | 50 | 17,90 | 11,87 | 1,82 | ,107 | - |
| | 2. İlkokul | 141 | 14,89 | 11,88 | | | |
| | 3. Ortaokul | 77 | 15,57 | 10,69 | | | |
| | 4. Lise | 158 | 13,34 | 10,30 | | | |
| | 5. Ön lisans/Lisans | 67 | 12,87 | 11,14 | | | |
| | 6. Lisansüstü | 7 | 12,00 | 10,47 | | | |

*$p < ,05$.

Analiz sonuçları, anne ile ilişkiler ($F(5, 494) = 6,09$; $p < ,001$), baba ile ilişkiler ($F(5, 494) = 4,52$; $p < ,001$), aile ortamı ($F(5, 494) = 2,44$; $p = ,033$), kök aile ilişkileri genel puanı ($F(5, 494) = 5,64$; $p < ,001$) ve kaçınan bağlanma ($F(5, 494) = 2,48$; $p = ,031$) açısından anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermektedir. Tukey HSD sonuçlarına göre kök aile ilişkileri puanlarının, annesi lise ve üzeri düzeyde öğrenim görmüş katılımcılarda annesi okur-yazar düzeyinde olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Aile ortamı boyutunda ise omnibus testi anlamlı olmakla birlikte ikili karşılaştırmalarda anlamlı bir farka ulaşılamamıştır. Güvenli ve kaygılı bağlanma ile depresyon açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > ,05$).

### 3.2.11. Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma

Katılımcıların puanlarının baba eğitim düzeyine göre farklılaşma durumu tek yönlü ANOVA ile incelenmiş ve bulgular Tablo 15'te sunulmuştur.

**Tablo 15**

**Baba Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA ve Tukey HSD Sonuçları**

| *Değişken* | *Baba eğitim düzeyi* | *n* | *Ort* | *Ss* | *F* | *p* | *Fark* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Anne ile ilişkiler | 1. Okur-yazar | 21 | 4,29 | 2,45 | 2,25 | **,049*** | - |
| | 2. İlkokul | 127 | 4,81 | 2,26 | | | |
| | 3. Ortaokul | 77 | 5,23 | 1,97 | | | |
| | 4. Lise | 154 | 5,19 | 1,89 | | | |
| | 5. Ön lisans/Lisans | 105 | 5,36 | 1,72 | | | |
| | 6. Lisansüstü | 16 | 5,88 | 0,96 | | | |
| Baba ile ilişkiler | 1. Okur-yazar | 21 | 2,67 | 2,42 | 4,72 | **< ,001*** | 2, 3, 4, 5, 6 > 1* |
| | 2. İlkokul | 127 | 4,10 | 2,12 | | | |
| | 3. Ortaokul | 77 | 4,60 | 2,24 | | | |
| | 4. Lise | 154 | 4,45 | 1,96 | | | |
| | 5. Ön lisans/Lisans | 105 | 4,46 | 2,18 | | | |
| | 6. Lisansüstü | 16 | 5,69 | 1,30 | | | |
| Aile ortamı | 1. Okur-yazar | 21 | 3,52 | 2,44 | 3,29 | **,006*** | 3, 4, 5, 6 > 1* |
| | 2. İlkokul | 127 | 4,75 | 2,19 | | | |
| | 3. Ortaokul | 77 | 5,23 | 1,81 | | | |
| | 4. Lise | 154 | 4,87 | 1,94 | | | |
| | 5. Ön lisans/Lisans | 105 | 5,15 | 1,86 | | | |
| | 6. Lisansüstü | 16 | 5,56 | 1,67 | | | |
| **KAİ genel toplam** | 1. Okur-yazar | 21 | 10,48 | 6,31 | 4,40 | **,001*** | 3, 4, 5, 6 > 1* |
| | 2. İlkokul | 127 | 13,66 | 5,75 | | | |
| | 3. Ortaokul | 77 | 15,06 | 4,99 | | | |
| | 4. Lise | 154 | 14,51 | 4,88 | | | |
| | 5. Ön lisans/Lisans | 105 | 14,97 | 4,80 | | | |
| | 6. Lisansüstü | 16 | 17,12 | 3,16 | | | |
| Güvenli bağlanma | 1. Okur-yazar | 21 | 15,67 | 3,95 | 2,78 | **,017*** | 2 > 1* |
| | 2. İlkokul | 127 | 18,43 | 3,28 | | | |
| | 3. Ortaokul | 77 | 18,23 | 4,04 | | | |
| | 4. Lise | 154 | 17,32 | 4,34 | | | |
| | 5. Ön lisans/Lisans | 105 | 17,66 | 3,09 | | | |
| | 6. Lisansüstü | 16 | 18,00 | 4,08 | | | |
| Kaygılı bağlanma | 1. Okur-yazar | 21 | 12,95 | 4,65 | 1,99 | ,079 | - |
| | 2. İlkokul | 127 | 10,47 | 4,50 | | | |
| | 3. Ortaokul | 77 | 11,01 | 4,36 | | | |

| *Değişken* | *Baba eğitim düzeyi* | *n* | *Ort* | *Ss* | *F* | *p* | *Fark* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4. Lise | 154 | 11,58 | 4,31 | | | |
| | 5. Ön lisans/Lisans | 105 | 11,14 | 4,60 | | | |
| | 6. Lisansüstü | 16 | 12,75 | 4,02 | | | |
| Kaçınan bağlanma | 1. Okur-yazar | 21 | 13,52 | 4,38 | 1,01 | ,414 | - |
| | 2. İlkokul | 127 | 12,77 | 4,62 | | | |
| | 3. Ortaokul | 77 | 12,19 | 4,67 | | | |
| | 4. Lise | 154 | 12,90 | 4,39 | | | |
| | 5. Ön lisans/Lisans | 105 | 13,60 | 4,21 | | | |
| | 6. Lisansüstü | 16 | 13,12 | 4,46 | | | |
| Depresyon | 1. Okur-yazar | 21 | 20,19 | 13,06 | 1,28 | ,269 | - |
| | 2. İlkokul | 127 | 14,53 | 12,11 | | | |
| | 3. Ortaokul | 77 | 14,62 | 12,00 | | | |
| | 4. Lise | 154 | 14,34 | 9,82 | | | |
| | 5. Ön lisans/Lisans | 105 | 13,48 | 10,45 | | | |
| | 6. Lisansüstü | 16 | 14,38 | 12,27 | | | |

*$p < ,05$.

Sonuçlar, baba ile ilişkiler ($F(5, 494) = 4,72$; $p < ,001$), aile ortamı ($F(5, 494) = 3,29$; $p = ,006$), kök aile ilişkileri genel puanı ($F(5, 494) = 4,40$; $p = ,001$) ve güvenli bağlanma ($F(5, 494) = 2,78$; $p = ,017$) açısından anlamlı farklılıklar bulunduğunu ortaya koymaktadır. Tukey HSD bulguları, baba eğitim düzeyi yükseldikçe baba ile ilişkiler, aile ortamı ve kök aile ilişkileri genel puanlarının arttığını; özellikle babası okur-yazar düzeyinde olan katılımcıların puanlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Anne ile ilişkiler boyutunda omnibus testi anlamlı bulunmuş, ancak ikili karşılaştırmalarda anlamlı bir farklılık belirlenememiştir. Kaygılı-kaçınan bağlanma ve depresyon açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > ,05$).

### 3.3. Yordayıcı İlişkilere Yönelik Bulgular

Araştırmanın üçüncü hipotezi (H3) kapsamında, kök aile ilişkileri ve bağlanma stillerinin depresyon düzeyini yordama gücü doğrusal regresyon analizleriyle incelenmiştir. Bu çerçevede önce kök aile ilişkilerinin (H3a), ardından bağlanma stillerinin (H3b) depresyon üzerindeki yordayıcı rolü değerlendirilmiştir.

### 3.3.1. Kök Aile İlişkilerinin Depresyonu Yordaması

Kök aile ilişkilerinin depresyon düzeyini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla önce envanterin genel puanı yordayıcı olarak alınarak basit doğrusal regresyon analizi uygulanmış ve bulgular Tablo 16'da sunulmuştur.

**Tablo 16**

**Kök Aile İlişkilerinin Depresyonu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

| *Değişken* | *B* | *Std. Hata* | *β* | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| (Sabit) | 27,20 | 1,33 | - | 20,42 | **< ,001** |
| KAİ genel toplam | -0,88 | 0,09 | -,41 | -10,15 | **< ,001** |

*Not.* Bağımlı değişken: Beck Depresyon. $R^2$ = ,171; $F(1, 498) = 102,95$; $p < ,001$.

Analiz sonuçlarına göre kök aile ilişkileri genel puanı depresyon düzeyinin anlamlı ve negatif bir yordayıcısıdır ($B$ = -0,88; $\beta$ = -,41; $p < ,001$). Kök aile ilişkileri puanındaki bir birimlik artışın depresyon puanını yaklaşık 0,88 birim azalttığı ve bu değişkenin depresyon düzeyindeki varyansın yaklaşık %17'sini açıkladığı belirlenmiştir ($R^2$ = ,171). Modelin bütününün de anlamlı olduğu saptanmıştır ($F(1, 498) = 102,95$; $p < ,001$).

Kök aile ilişkilerinin alt boyutlarının depresyonu ne ölçüde yordadığını belirlemek üzere anne ile ilişkiler, baba ile ilişkiler ve aile ortamı boyutları birlikte modele alınarak çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve bulgular Tablo 17'de raporlanmıştır. Analiz öncesinde yordayıcılar arası korelasyonların ,80'in altında kaldığı (Tabachnick ve Fidell, 2013) ve VIF değerlerinin 2'nin altında olduğu görülerek çoklu doğrusallık sorununun bulunmadığı kabul edilmiştir.

**Tablo 17**

**Kök Aile İlişkileri Alt Boyutlarının Depresyonu Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

| *Değişken* | *B* | *Std. Hata* | *β* | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| (Sabit) | 27,70 | 1,36 | - | 20,29 | **< ,001** |
| Anne ile ilişkiler | -1,13 | 0,29 | -,20 | -3,88 | **< ,001** |
| Baba ile ilişkiler | -0,41 | 0,29 | -,08 | -1,43 | ,154 |
| Aile ortamı | -1,14 | 0,32 | -,21 | -3,54 | **< ,001** |

*Not.* Bağımlı değişken: Beck Depresyon. $R^2$ = ,176; $F(3, 496) = 35,37$; $p < ,001$.

Üç boyut birlikte depresyon düzeyindeki varyansın yaklaşık %18'ini açıklamış ($R^2$ = ,176) ve model bütünüyle anlamlı bulunmuştur ($F$(3, 496) = 35,37; $p$ < ,001). Boyutlar tek tek incelendiğinde, anne ile ilişkiler ($\beta$ = -,20; $p$ < ,001) ve aile ortamı ($\beta$ = -,21; $p$ < ,001) boyutlarının depresyonun anlamlı ve negatif yordayıcıları olduğu; baba ile ilişkiler boyutunun ise anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür ($\beta$ = -,08; $p$ = ,154). Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda kök aile ilişkilerinin depresyon düzeyini anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir.

### 3.3.2. Bağlanma Stillerinin Depresyonu Yordaması

Bağlanma stillerinin depresyon düzeyini yordama gücünü belirlemek amacıyla güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutları birlikte modele alınarak çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmış ve bulgular Tablo 18'de sunulmuştur. Yordayıcılar arası korelasyonların ,80'in altında olması nedeniyle çoklu doğrusallık varsayımının karşılandığı kabul edilmiştir.

**Tablo 18**

**Bağlanma Stillerinin Depresyonu Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

| *Değişken* | *B* | *Std. Hata* | *β* | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| (Sabit) | 17,53 | 3,53 | - | 4,96 | **< ,001** |
| Güvenli bağlanma | -0,88 | 0,13 | -,30 | -6,65 | **< ,001** |
| Kaygılı bağlanma | 0,57 | 0,12 | ,23 | 4,89 | **< ,001** |
| Kaçınan bağlanma | 0,48 | 0,12 | ,19 | 4,07 | **< ,001** |

*Not.* Bağımlı değişken: Beck Depresyon. $R^2$ = ,367; $F$(3, 496) = 95,78; $p$ < ,001.

Üç bağlanma stilinin birlikte depresyon düzeyindeki varyansın yaklaşık %37'sini açıkladığı ($R^2$ = ,367) ve modelin anlamlı olduğu saptanmıştır ($F$(3, 496) = 95,78; $p$ < ,001). Yordayıcılar incelendiğinde, güvenli bağlanmanın depresyonu negatif yönde ($\beta$ = -,30; $p$ < ,001); kaygılı bağlanma ($\beta$ = ,23; $p$ < ,001) ile kaçınan bağlanmanın ($\beta$ = ,19; $p$ < ,001) ise pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgular ışığında bağlanma stillerinin depresyon düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

# BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada yetişkinlerin kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri arasındaki bağlantılar ilişkisel tarama deseniyle ele alınmış; ayrıca bu değişkenlerin katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre nasıl farklılaştığı incelenmiştir. Çalışmanın temel amacı, çocukluk döneminde içinde yetişilen ailenin ilişkisel niteliği ile yetişkinlikteki bağlanma örüntülerinin depresif belirtilerle ne ölçüde bağlantılı olduğunu ortaya koymak ve bu iki yapının depresyonu yordamadaki payını belirlemekti. İzleyen başlıklarda elde edilen sonuçlar, ilgili alan araştırmaları ve kuramsal birikim ışığında tartışılmaktadır.

Sonuçların yorumlanmasında birbirini tamamlayan birkaç kuramsal yaklaşımdan yararlanılmıştır. Bowlby (1969) tarafından temellendirilen bağlanma kuramı, erken dönemde bakım veren figürlerle kurulan ilişkilerin içsel çalışan modeller aracılığıyla içselleştirildiğini ve sonraki ilişkilerin niteliğini biçimlendirdiğini öne sürer; bu miras Hazan ve Shaver (1987) ile Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından yetişkin bağlanmasına taşınmıştır. Aile düzeyindeki ilişkilerin anlaşılmasında Bowen (1978) tarafından geliştirilen aile sistemleri yaklaşımı tamamlayıcı bir perspektif sunarken, depresyonun kavramsallaştırılmasında Beck (1967) tarafından öne sürülen bilişsel kuram esas alınmıştır. Tartışma boyunca bu kuramsal çerçeveler yalnızca yorum zemini olarak kullanılmış, ağırlık ise ilgili alan araştırmalarına verilmiştir.

Araştırma sonuçları, değişkenler arası ilişkileri betimleyen ve grup karşılaştırmalarına dayanan çözümlemelerle elde edilmiştir. İlişkilerin yönü ve düzeyi Pearson korelasyon katsayılarıyla incelenmiş, katsayıların büyüklüğü Cohen (1988) tarafından önerilen ölçütlere göre değerlendirilmiştir. Sosyodemografik değişkenlere göre farklılıklar bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans çözümlemesiyle sınanmış; kök aile ilişkileri ile bağlanma stillerinin depresyonu yordama gücü çoklu doğrusal regresyon çözümlemesiyle test edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tartışmaya konu olan sonuçlar, çevrim içi ortamda gönüllülük esasıyla ulaşılan ve yaşları 18 ile 67 arasında değişen 500 yetişkinden oluşan bir çalışma grubuna dayanmaktadır. Aşağıda önce değişkenler arası ilişkiler, ardından sosyodemografik farklılıklar ve son olarak yordayıcı ilişkiler başlıkları altında, ulusal ve uluslararası alan araştırmalarıyla karşılaştırmalı biçimde ele alınmaktadır.

## 4.1. Değişkenler Arası İlişkilere İlişkin Bulguların Tartışılması

### 4.1.1. Kök Aile İlişkileri ile Depresyon Arasındaki İlişki

Araştırmanın ilk sonucu, katılımcıların kök aile ilişkilerinin niteliği ile depresyon düzeyleri arasında ters yönlü bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Anneye, babaya ve genel aile ortamına yönelik ilişkilerin daha olumlu algılandığı bireylerde depresif belirtiler daha düşük düzeyde seyretmekte; anne ve babaya ilişkin algının da depresyonla anlamlı biçimde ilişkilendiği görülmektedir.

İlk bakışta bu sonuç, çocukluk döneminde deneyimlenen aile ilişkilerinin duygusal izlerinin yetişkinlikteki ruhsal duruma taşındığı biçiminde yorumlanabilir. Aile ortamının niteliği, bireyin kendisine ve ilişkilerine yönelik temel değerlendirmelerini biçimlendirerek depresif belirtilere karşı bir kırılganlık ya da dayanıklılık zemini oluşturabilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde elde edilen bu bulgunun büyük ölçüde tutarlı olduğu görülmektedir. Algılanan ebeveyn ilişkilerinin ruhsal belirtilerle bağını ele alan çalışmalar, olumsuz ve reddedici ebeveyn tutumlarının daha yüksek depresif belirti düzeyiyle ilişkilendiğini ortaya koymaktadır; Ceral ve Dağ (2005) ergenlerde algılanan anne-baba tutumlarına göre depresiflik düzeyinin anlamlı biçimde farklılaştığını, Düzgün (2003) ise öğrencilerin psikolojik belirtileri ile algıladıkları ana-baba tutumları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu saptamıştır. Aynı doğrultuda, yetişkinleri kapsayan kapsamlı bir meta-analiz majör depresyon tanısı olan bireylerin ebeveynlerini daha düşük ilgi ve daha yüksek aşırı koruma ile tanımladığını; buna karşılık yüksek ebeveyn ilgisinin depresyon riskini azalttığını göstermiştir (Kidd ve diğerleri, 2022).

Aile ilişkilerinin yalnızca tutum düzeyinde değil, bütünsel işleyiş ve erken yaşantı düzeyinde de depresyonla bağlantılı olduğu görülmektedir. Aile işlevselliği ile depresyon arasındaki bağı inceleyen sistematik bir derleme ve meta-analiz, aile işlevindeki bozulmanın depresif belirtilerle güçlü biçimde ilişkili olduğunu ve işlevsel bir aile ortamının koruyucu bir etken olabileceğini bildirmiştir (Guerrero-Muñoz ve diğerleri, 2021). Çocukluk dönemi örselenme yaşantılarının uzun vadeli etkisini ele alan bir başka meta-analiz de, çocuklukta örselenme bildiren bireylerin yetişkinlikte depresyon yaşama olasılığının belirgin biçimde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Humphreys ve diğerleri, 2020).

Bununla birlikte bu ilişkiyi farklılaştıran sonuçlara da rastlanmaktadır. Ebeveyn davranışlarının taşıdığı anlam ve ruhsal sonuçlarla bağı kültüre göre değişebilmektedir; on üç kültürel grubu karşılaştıran bir çalışma, ebeveyn sıcaklığı ile kontrolünün birlikteliğinin

kültürden kültüre belirgin biçimde farklılaştığını göstermiştir (Deater-Deckard ve diğerleri, 2011). Nitekim Kidd ve diğerleri (2022) de ebeveyn bağı ile ruhsal belirtiler arasındaki dağılımın tanı türüne ve kültürel bağlama göre değiştiğine dikkat çekmiştir. Bu durum, aile bağlarının görece güçlü olduğu Türkiye gibi bir bağlamda elde edilen sonucun, bireyci kültürlerden gelen verilerle bütünüyle örtüşmeyebileceğini ima etmektedir.

Bir bütün olarak değerlendirildiğinde, sonuçlar aile sistemleri ve bilişsel yaklaşımların öngörüleriyle bağdaşmaktadır. Bowen (1978), aile içindeki ilişkisel süreçlerin bireyin duygusal işleyişini kuşaklar boyu biçimlendirdiğini ileri sürerken; Beck (1967), olumsuz erken yaşantıların benliğe ve geleceğe yönelik olumsuz şemaları besleyerek depresyona yatkınlık yarattığını vurgular. Sıcak ve destekleyici bir aile ortamının, duygu düzenleme kapasitesini ve sosyal destek algısını güçlendirerek koruyucu bir işlev gördüğü; çatışmalı ya da mesafeli bir atmosferin ise depresyon riskini artırdığı söylenebilir. Klinik açıdan bu sonuç, depresyonla çalışırken bireyin kök aile yaşantılarının ele alınmasının önemine işaret etmektedir.

### 4.1.2. Bağlanma Stilleri ile Depresyon Arasındaki İlişki

İkinci sonuç, bağlanma stilleri ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanma depresyon düzeyiyle ters yönde ilişkilenirken, kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutları depresif belirtilerle aynı yönde bir ilişki sergilemiştir.

Bu sonuç, erken bakım ilişkilerinde biçimlenen bağlanma biçimlerinin bireyin yetişkinlikteki duygu düzenleme ve ilişki kurma biçimine yansıyarak depresif belirtilerle bağlantılandığını düşündürmektedir. Güvenli bağlanmanın duygusal dengeyi ve destek arama eğilimini beslediği, güvensiz biçimlerin ise bu kaynakları kısıtladığı söylenebilir.

Elde edilen bu sonuç, alan yazındaki başka araştırmaların sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Güvensiz bağlanma boyutlarının daha yüksek depresif belirti ve olumsuz duygusal sonuçlarla ilişkilendiği çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir; Karlıoğlu ve Parlar (2020) evli bireylerde güvensiz bağlanmanın depresyon düzeyini artırıcı yönde etki gösterdiğini ortaya koymuş, güvensiz bağlanmanın ilişkisel ve duygusal çıktılarına odaklanan bir meta-analiz kaygılı ve kaçınan bağlanmanın daha düşük ilişki doyumu ve olumsuz sonuçlarla bağlantılı olduğunu bildirmiştir (Candel ve Turliuc, 2019). Yetişkin bağlanma temsilleri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir meta-analiz de özellikle saplantılı ve çözümlenmemiş bağlanma temsillerinin daha yüksek depresif belirtilerle ilişkilendiğini ortaya koymuştur (Dagan ve diğerleri, 2018). Bu tablo, güvensiz

bağlananların olumsuz benlik ve başkası temsilleri nedeniyle ruhsal belirtilere daha açık olduğu yönündeki çerçeveyle uyumludur (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Güvenli bağlanmanın ise koruyucu bir rol üstlendiği görülmektedir; Tepeli Temiz ve Tarı Cömert (2018), üniversite öğrencilerinde güvenli bağlanmanın psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumuyla olumlu, güvensiz bağlanmanın ise olumsuz yönde ilişkilendiğini bildirmiştir. Benzer biçimde Çalışır (2009), yetişkin bağlanma örüntülerinin ve bunlara eşlik eden duygu düzenleme stratejilerinin depresyonla yakından ilişkili olduğunu ayrıntılı biçimde tartışmıştır.

Bununla birlikte, bağlanma ile depresyon arasındaki bağın büyük ölçüde dolaylı işlediğine ilişkin kanıtlar da bulunmaktadır. Bağlanma ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü inceleyen sistematik bir derleme, bu bağın önemli bir bölümünün duygu düzenleme güçlükleri üzerinden taşındığını ortaya koymuştur (Malik ve diğerleri, 2015). Bu aracı süreçler arasında yineleyici olumsuz düşünme ile düşük öz-değer öne çıkmaktadır; ruminasyonun depresif belirtileri artırıp sürdürdüğü (Nolen-Hoeksema ve diğerleri, 2008), düşük öz-değerin ise depresyonu boylamsal olarak yordadığı (Sowislo ve Orth, 2013) gösterilmiştir. Ayrıca kaygılı ve kaçınan boyutların depresyonla ilişkisinin aynı mekanizmalar üzerinden yürümediği; kaygılı bağlanmanın aşırı duygusal tepkisellik, kaçınan bağlanmanın ise bastırma yoluyla farklı süreçlere bağlandığı görülmektedir. Bu durum, mevcut araştırmada gözlenen doğrudan ilişkilerin bir bölümünün söz konusu aracı süreçleri yansıtıyor olabileceğini ima etmektedir.

Kaçınan bağlanmanın depresyonla aynı yönde ilişkilenmesi, bu bireylerin yakınlıktan kaçınma ve duyguları bastırma eğilimleriyle açıklanabilir; duygusal mesafe koymak kısa vadede koruyucu görünse de uzun vadede destekleyici ilişkilerden yoksunluğa yol açabilir. Kaygılı bağlananlarda gözlenen yükseklik ise terk edilme ve onaylanmama endişesinin olumsuz duygulanımı beslemesiyle ilişkilendirilebilir. Bir bütün olarak bu sonuçlar, depresyonun anlaşılmasında bağlanma süreçlerinin ve bunlara eşlik eden duygu düzenleme stratejilerinin dikkate alınmasının önemini ortaya koymaktadır.

### 4.1.3. Kök Aile İlişkileri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki

Araştırma kapsamında elde edilen üçüncü sonuca göre, kök aile ilişkilerinin niteliği ile bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Aile ilişkilerini daha olumlu algılayan bireylerde güvenli bağlanma daha belirginken, kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutları aile ilişkilerinin niteliğiyle ters yönde ilişkilenmiştir. Bu sonuç, erken aile

yaşantılarının bireyin ilişki kurma biçimine ilişkin temel beklentilerini biçimlendirdiği yönündeki anlayışı yansıtmaktadır. Tutarlı ve duyarlı bir aile ortamının kendine ve başkalarına güven duygusunu beslediği, tutarsız ya da mesafeli ilişkilerin ise bu güveni zayıflattığı düşünülebilir.

Bu ilişki, alan yazınla da örtüşmektedir. Bozdemir ve Gündüz (2016), bağlanma stilleri ile anne-baba tutumları ve çocukluk çağı yaşantıları arasında anlamlı ilişkiler saptamış; olumlu ebeveyn tutumlarının güvenli bağlanmayla, olumsuz tutumların ise güvensiz bağlanma boyutlarıyla ilişkilendiğini göstermiştir. Yetişkin bağlanma stillerinin ilişkisel ve kültürel bağlamla anlamlı biçimde örüntülendiğini ortaya koyan psikometrik ve kültürlerarası bir değerlendirme de bu doğrultudadır (Sümer ve Güngör, 1999). Kuramsal düzeyde Bartholomew ve Horowitz (1991), bireyin aile içi bağlanma temsilleri ile diğer ilişkilerine yönelik bağlanma biçimleri arasında tutarlılık bulunduğunu ampirik olarak ortaya koymuştur. Sıcak, tutarlı ve destekleyici bir aile ortamının güvenli bağlanmayı desteklediği; ihmal edici ya da tutarsız ilişkilerin güvensiz biçimleri beslediği değerlendirilebilir.

Bununla birlikte, bağlanmanın yalnızca kök aile ilişkileriyle belirlenmediğine işaret eden çalışmalar da bulunmaktadır. Bağlanmanın yaşam boyu kararlılığını inceleyen kapsamlı bir çözümleme, erken temsillerin yalnızca orta düzeyde bir süreklilik gösterdiğini ve yeni ilişkisel deneyimlerle yeniden biçimlenebildiğini ortaya koymuştur (Fraley, 2002). Benzer biçimde, davranış genetiği temelli bir çalışma, ebeveynlik niteliği ile bağlanma güvenliği arasındaki ortak değişimde mizaca ve kalıtıma dayalı etkenlerin de payı bulunduğunu göstermiştir (Roisman ve Fraley, 2008). Bağlanmanın kuşaklararası aktarımını otuz yıllık araştırma birikimiyle inceleyen kapsamlı bir meta-analiz de, ebeveyn bağlanma temsilleri ile çocuğun bağlanması arasındaki aktarımın anlamlı olduğunu; ancak bu aktarımın ebeveyn duyarlılığıyla yalnızca kısmen açıklanabildiği bir 'aktarım açığı' bulunduğunu ortaya koymuştur (Verhage ve diğerleri, 2016). Bu sonuçlar, kök aile ilişkilerinin bağlanma üzerinde belirleyici olmakla birlikte tek etken olmadığını ima etmektedir.

Elde edilen sonuçlar bir arada değerlendirildiğinde, kök aile ilişkilerinin yetişkinlikteki bağlanma biçimlerinin önemli bir öncülü olduğu; ancak bu ilişkinin mizaç, sonraki ilişkiler ve kültürel bağlam gibi etkenlerle birlikte ele alınması gerektiği söylenebilir. Bu durum, bağlanmaya yönelik müdahalelerde yalnızca geçmiş aile yaşantılarının değil, güncel ilişkisel kaynakların da değerlendirilmesinin yararlı olabileceğini düşündürmektedir.

### 4.1.4. Yaş ile Değişkenler Arasındaki İlişki

Araştırmanın bir diğer sonucu, yaş ile kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon arasında anlamlı ya da uygulamada kayda değer bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Bu durum, bağlanma örüntülerinin yetişkinlikte görece kararlı bir nitelik kazandığı yönündeki anlayışla bağdaşmaktadır. Bowlby (1969), içsel çalışan modellerin zamanla istikrar kazandığını belirtmiş; bağlanmanın yaşam boyu kararlılığını inceleyen kapsamlı bir çözümleme de test-tekrar test kararlılığının yetişkinlikte çocukluğa kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Fraley, 2002). Bu çerçevede, yetişkinlerden oluşan bir grupta yaşa bağlı belirgin bir bağlanma farkının gözlenmemesi beklenen bir sonuçtur.

Yaş ile depresyon arasındaki ilişkinin ise örneklemin gelişimsel dönemine ve bağlamsal etkenlere göre değiştiği, geniş yetişkin örneklemlerinde zayıfladığı bilinmektedir. Araştırmanın 18 ile 67 arasında geniş bir yaş aralığını kapsaması ve katılımcıların belirli bir gelişim dönemine yoğunlaşmaması, yaşa bağlı farklılıkların belirginleşmemesini kısmen açıklayabilir. Genel olarak bakıldığında, yaşın bu araştırmadaki değişkenler üzerinde tek başına ayırt edici bir etken olmaktan çok, aile içi etkileşim, bağlanma geçmişi ve güncel yaşam koşulları gibi değişkenlerle birlikte ele alınması gereken bir değişken olduğu söylenebilir.

## 4.2. Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeylerinin katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre nasıl değiştiği de incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar bazı değişkenlerde anlamlı farklar ortaya koyarken, bazılarında belirgin bir ayrışmaya işaret etmemiştir; bu nedenle ilgili denencelerin bir kısmı kabul edilmiş, bir kısmı kısmen desteklenmiş, bir kısmı ise reddedilmiştir. Aşağıda her bir değişken, alan araştırmalarıyla karşılaştırmalı biçimde ele alınmaktadır.

### 4.2.1. Cinsiyete Göre Farklılıklar

Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda, erkeklerin anneye yönelik ilişkiler, aile ortamı ve genel kök aile algısı puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu; kaçınan bağlanma düzeyinin ise kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek seyrettiği görülmüştür. Depresyon düzeyinde belirgin bir cinsiyet ayrışması saptanmamıştır.

Bu sonuç, cinsiyete dayalı toplumsal rollerin hem aile ilişkilerinin algılanışını hem de yakın ilişkilerde geliştirilen bağlanma biçimlerini şekillendirebileceğini düşündürmektedir. Erkeklerin aile ortamını daha olumlu değerlendirmesi ve kadınların daha yüksek kaçınan

eğilim bildirmesi, duygusal ifade ve ilişki kurma kalıplarının cinsiyete göre farklı toplumsal beklentilerle biçimlenmesiyle bağlantılı olabilir.

Bu çerçeveyi destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Avcı (2016), üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimlerinin biyolojik cinsiyetten çok toplumsal cinsiyet rollerine göre anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymuştur. Dökmen (1997) de cinsiyet rollerinin ruhsal süreçler ve aile içi iş bölümüyle bağlantısını göstererek kültürel beklentilerin belirleyiciliğine dikkat çekmiştir. Bu sonuçlar, mevcut araştırmadaki cinsiyet farklarının büyük olasılıkla kültürel olarak biçimlenen rollerle ilişkili olduğunu ima etmektedir.

Bununla birlikte, elde edilen tablo uluslararası literatürle bütünüyle örtüşmemektedir. Del Giudice (2011), romantik bağlanmada cinsiyet farklarını inceleyen kapsamlı bir meta-analizde erkeklerin kaçınan, kadınların ise kaygılı boyutta daha yüksek puan aldığını; ancak bu farkların coğrafi ve kültürel bağlama göre değiştiğini bildirmiştir. Benzer biçimde, kadınların depresyona daha yatkın olduğunu ortaya koyan geniş ölçekli çözümlemeler (Salk ve diğerleri, 2017) varken, bu araştırmada depresyon düzeyinde bir cinsiyet farkı gözlenmemiştir. Söz konusu ayrışmalarda örneklemin çevrim içi ve gönüllülük esasına dayalı yapısının payı bulunabilir.

Özetle, cinsiyete bağlı farkların sabit biyolojik etkilerden çok kültürel olarak biçimlenen rollerle ve örneklemin özellikleriyle birlikte ele alınması yerinde olacaktır. Bu nedenle sonuçların, cinsiyetin tek başına belirleyici olduğu biçiminde değil, toplumsal bağlamla etkileşim içinde yorumlanması uygun olmaktadır.

### 4.2.2. Medeni Duruma Göre Farklılıklar

Medeni duruma göre yapılan karşılaştırmada, evli bireylerin kök aile ilişkilerini daha olumlu algıladığı ve depresyon düzeylerinin bekâr bireylere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç ilk olarak, evliliğin sağladığı sosyal ve duygusal desteğin, paylaşılan sorumluluk ve aidiyet duygusunun depresif belirtilere karşı tampon işlevi görebileceği biçiminde yorumlanabilir.

İlgili araştırmalar da bu görünümü desteklemektedir; Ünal ve diğerleri (2002), depresif bozukluklar için risk etkenlerini incelediği çalışmada medeni durumun ruhsal belirtilerle ilişkili olduğunu saptamıştır. Canbulat ve Çankaya (2014), evli bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin görece yüksek olduğunu bildirmiştir. Karlıoğlu ve Parlar (2020) ise evli bireyler özelinde güvensiz bağlanmanın depresyonu artırıcı yönde işlediğini göstermiştir. Medeni durum ile depresyon riskini ele alan bir meta-analiz de, evli olmayan bireylerde

depresyon riskinin evlilere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Yan ve diğerleri, 2011).

Bununla birlikte, evliliğin koruyuculuğunun medeni durumdan çok ilişkinin niteliğine bağlı olduğunu vurgulayan çalışmalar da vardır. İlişki sıkıntısı ile depresyon arasındaki bağı çok yöntemli biçimde inceleyen bir derleme, ilişki içindeki doyumsuzluğun depresyon için nedensel bir risk etkeni olabileceğini ve bu ilişkinin çift yönlü işlediğini ortaya koymuştur (Whisman ve diğerleri, 2021). Bu çerçevede medeni durumun, ilişki niteliğini tam olarak yansıtmayan kaba bir gösterge olduğu söylenebilir.

Sonuçlara göre evli bireylerde gözlenen daha olumlu tablonun, evliliğin kendisinden çok onunla sıklıkla birlikte görülen destekleyici ilişki niteliğini yansıttığı düşünülebilir. Evli bireylerin kök aileyi daha olumlu değerlendirmesi de kurulan yeni aile bağlarının köken aileyle ilişkileri olumlu biçimde yeniden çerçevelemesiyle açıklanabilir.

### 4.2.3. Eğitim Düzeyine Göre Farklılıklar

Eğitim düzeyine göre yapılan karşılaştırmada, eğitim düzeyi yükseldikçe güvenli bağlanmanın arttığı ve depresyon düzeyinin azaldığı; en düşük eğitim grubundaki bireylerin ise kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeylerinin en yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç; eğitimin sağladığı bilgi, baş etme becerileri ve sosyoekonomik olanakların ruhsal dayanıklılığı güçlendirdiği biçiminde yorumlanabilirken ilgili araştırmalar da bu yorumu desteklemektedir. Örneğin Yılmaz ve Kara (2024), Türkiye Sağlık Araştırması verilerine dayanan çözümlemelerinde eğitim ve gelir düzeyinin ruhsal belirtilerle bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Sosyoekonomik konum ile depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen geniş kapsamlı bir meta-analiz de düşük eğitim ve gelir düzeyinin daha yüksek depresyon riskiyle ilişkilendiğini bildirmiştir (Lorant ve diğerleri, 2003). Geniş bir nüfus çalışmasında da düşük eğitim düzeyinin anksiyete ve depresyonla anlamlı, ancak orta düzeyde bir ilişki gösterdiği bulunmuştur (Bjelland ve diğerleri, 2008).

Bununla birlikte, eğitim ile depresyon arasındaki ilişkinin doğrudan olmayabileceğine işaret eden çalışmalar da vardır. Sosyoekonomik konum ile depresyon arasındaki nedensel yolları inceleyen boylamsal bir araştırma, eğitimin depresyon üzerindeki etkisinin büyük ölçüde gelir üzerinden taşındığını ve bu ilişkinin tek yönlü değil karşılıklı işlediğini göstermiştir (Elwell-Sutton ve diğerleri, 2019). Bu nedenle eğitimin etkisi, gelirle iç içe geçmiş bir süreç olarak değerlendirilmelidir.

Özetle, düşük eğitim grubunda güvensiz bağlanmanın ve depresif belirtilerin belirginleşmesi, sınırlı kaynaklar ve yüksek yaşam stresinin ilişkisel güvensizliği pekiştirmesiyle açıklanabilir. Bu tablo, eğitimin ruh sağlığı üzerindeki etkisinin gelir ve yaşam koşullarıyla birlikte ele alınmasını gerektirmektedir.

### 4.2.4. Çalışma Durumuna Göre Farklılıklar

Çalışma durumuna göre yapılan karşılaştırmada, çalışmayan bireylerin babaya yönelik ilişkiler ve depresyon düzeylerinin çalışan bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ulaşılan bu sonuç, çalışmanın sağladığı ekonomik güvence, toplumsal rol ve günlük yaşam yapısının depresif belirtilere karşı koruyucu olabileceği biçiminde değerlendirilebilmektedir.

Alan yazın incelendiğinde çalışma durumunun ruh sağlığıyla bağlantısı araştırmalarda sıkça vurgulanmıştır. Ünal ve diğerleri (2002), işsizliğin depresif bozukluklar için bir risk etkeni olduğunu saptamıştır. Sosyoekonomik konumun depresyonla ilişkisini inceleyen meta-analitik veriler de iş gücüne katılmamanın daha yüksek depresyon düzeyiyle bağlantılı olduğunu göstermektedir (Lorant ve diğerleri, 2003). Dökmen (1997) ise çalışma durumunun ve buna eşlik eden rollerin ruhsal süreçlerle ilişkisini ortaya koymuştur. İşsizliğin ruh sağlığına etkisini yüzlerce çalışma üzerinden inceleyen bir meta-analiz, işsiz bireylerin çalışanlara kıyasla daha yüksek düzeyde sıkıntı ve depresyon yaşadığını; boylamsal verilerin bu etkinin nedensel bir nitelik taşıdığını desteklediğini ortaya koymuştur (Paul ve Moser, 2009).

Öte yandan, bu ilişkinin yönü tek taraflı olmayabilmekte; sosyoekonomik konum ile depresyon arasındaki nedensel yolları inceleyen boylamsal bir araştırma, işsizliğin depresyon üzerindeki etkisinin büyük ölçüde gelir kaybı üzerinden işlediğini; aynı zamanda depresyonun iş kaybı yoluyla ekonomik gerilemeye yol açabildiğini, yani sürecin çift yönlü olduğunu göstermiştir (Elwell-Sutton ve diğerleri, 2019). Bu nedenle çalışmama ile depresyon arasındaki bağ, karşılıklı bir döngü olarak okunabilir.

Çalışmayan bireylerde babaya yönelik ilişki algısının daha yüksek çıkması ise bu grubun aileyle daha yoğun temas içinde olmasıyla ilişkilendirilebilir. Bir bütün olarak bu sonuçlar, çalışma durumunun ruh sağlığı üzerindeki rolünün gelir ve aile bağlamıyla birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

### 4.2.5. Gelir Düzeyine Göre Farklılıklar

Gelir düzeyine göre yapılan karşılaştırmada, gelir düzeyi yüksek bireylerin anneye yönelik ilişkiler ve güvenli bağlanma puanlarının daha yüksek, depresyon düzeylerinin ise daha

düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuç ilk bakışta, ekonomik güvencenin yaşam stresini azaltarak ve kaynaklara erişimi kolaylaştırarak hem ilişkisel güveni hem de ruhsal dayanıklılığı desteklediği biçiminde yorumlanabilir.

Ekonomik koşullarla ruhsal iyilik hâli arasındaki bu bağ alan yazındaki araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Yılmaz ve Kara (2024), gelir düzeyindeki artışın ruh sağlığı göstergelerini olumlu yönde etkilediğini bildirmiştir. Lorant ve diğerleri (2003), düşük gelir düzeyinin depresyonla anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ünal ve diğerleri (2002) de düşük sosyoekonomik konumu depresif bozukluklar için risk etkenleri arasında değerlendirmiştir.

Ancak gelir ile depresyon arasındaki ilişkinin yönü üzerine bir görüş birliği bulunmamakta; yoksulluk ile depresyon arasındaki bağı boylamsal olarak inceleyen bir araştırma, sosyal nedensellik ile sosyal sürüklenme süreçlerinin eşzamanlı işlediğini ortaya koymuştur (Lund ve Cois, 2018). Yoksulluk ile ruhsal hastalık arasındaki nedensel ilişkiyi disiplinler arası kanıtlarla değerlendiren kapsamlı bir derleme de, ekonomik yoksunluğun depresyon ve kaygıyı artırdığını, ruhsal hastalığın da geliri düşürerek yoksulluğu derinleştirdiğini; yani ilişkinin çift yönlü olduğunu vurgulamıştır (Ridley ve diğerleri, 2020). Bu nedenle gelir ile depresyon arasındaki ilişki, karşılıklı olarak birbirini besleyen bir döngü olarak değerlendirilmelidir.

Genel bir değerlendirmeyle, gelir düzeyiyle birlikte anne ilişkileri algısının olumlu yönde değişmesi, elverişli ekonomik koşulların aile etkileşimlerine yansımasıyla açıklanabilir. Bu tablo, gelirin ruh sağlığı üzerindeki rolünün tek yönlü bir etki değil, karşılıklı bir süreç olarak ele alınmasını gerektirmektedir.

### 4.2.6. Kardeş Sayısına Göre Farklılıklar

Kardeş sayısına göre yapılan karşılaştırmada, kardeş sayısı az olan bireylerin kök aile ilişkilerini daha olumlu algıladığı; üç ve daha fazla kardeşe sahip bireylerde ise kaygılı bağlanma düzeyinin görece yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç; kardeş sayısının artmasıyla ebeveyn ilgisinin ve kaynaklarının paylaşılmasının, bireyin aldığı bireysel ilgiyi azaltarak ilişkisel güvensizliği besleyebileceği biçiminde değerlendirilebilmektedir.

Kardeş sayısının aile içi ilişki dinamiklerini biçimlendirebileceğine ilişkin bulgular bu yorumu desteklemektedir. Tunçay (2022), çocuk sayısının ebeveyn tutumlarını yordadığını; çocuk sayısı arttıkça ebeveyn tutumlarının değiştiğini bildirmiştir. Bu çerçevede daha az

kardeşe sahip bireylerin görece daha fazla ebeveyn ilgisiyle büyümüş olması, kök aileye yönelik daha olumlu bir algıyla bağlantılı olabilir.

Buna karşılık, kardeş sayısının psikolojik özellikler üzerindeki payının sınırlı olduğunu vurgulayan araştırmalar da vardır. Kardeş yapısının kişilik üzerindeki etkisini geniş örneklemlerde inceleyen çözümlemeler, kardeş sayısının kişilik özellikleri üzerindeki etkisinin oldukça küçük olduğunu göstermektedir (Rohrer ve diğerleri, 2015). Bu nedenle mevcut araştırmada gözlenen farkların görece küçük olabileceği ve kardeş sayısından çok aile içi etkileşimin niteliğini yansıtıyor olabileceği değerlendirilmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, kardeş sayısının tek başına belirleyici bir etken olmaktan çok, ebeveyn ilgisinin dağılımı ve aile içi ilişki niteliğiyle birlikte ele alınması gereken bir değişken olduğu söylenebilir.

### 4.2.7. Doğum Sırasına Göre Farklılıklar

Doğum sırasına göre yapılan karşılaştırmada, kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu sonuç, doğum sırasının yetişkinlikteki ilişkisel ve ruhsal özellikler üzerinde tek başına belirleyici olmadığını düşündürmektedir.

Elde edilen bu görünüm, doğum sırasının ruhsal ve kişilik özellikleri üzerindeki etkisini sorgulayan araştırmalarla tutarlıdır. Üç ulusal panel verisini birleştiren geniş ölçekli bir çözümleme, doğum sırasının dışadönüklük, duygusal denge, uyumluluk ve sorumluluk gibi özellikler üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ortaya koymuştur (Rohrer ve diğerleri, 2015). Türkiye örnekleminde yürütülen bir araştırma da bireylerin gerçek doğum sırasına göre öz-anlayış, affetme ve genel aidiyet düzeylerinin farklılaşmadığını bildirmiştir (Çakır ve Yavuz Güler, 2020).

Söz konusu araştırmada gerçek doğum sırası anlamlı bir fark yaratmazken algılanan doğum sırasının bazı değişkenlerle ilişkili bulunması dikkat çekicidir. Bu durum, doğum sırasının kendisinden çok bireyin aile içindeki konumunu nasıl algıladığının ve aile ortamının daha belirleyici olabileceğini ima etmektedir.

Sonuç olarak, doğum sırasının tek başına bir belirleyici olmaktan çok aile içi etkileşim, ebeveyn tutumları ve bireyin öznel konumlanışıyla birlikte ele alınması gereken bir etken olduğu söylenebilir.

### 4.2.8. Kişilik Yönelimine Göre Farklılıklar

Katılımcıların kendilerini içedönük ya da dışadönük olarak tanımlamalarına göre yapılan karşılaştırmada, kendisini dışadönük olarak tanımlayan bireylerde güvenli bağlanmanın daha yüksek; içedönük olarak tanımlayanlarda ise kaygılı ve kaçınan bağlanma ile depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

İlk olarak bu sonuç, dışadönük bireylerin sosyal etkileşime ve destek aramaya daha yatkın olmasının güvenli bağlanmayı beslediği; içedönük eğilimin ise yalıtılma ve duygusal geri çekilmeyle birleşerek güvensiz bağlanma ve depresif belirtilere zemin hazırladığı biçiminde yorumlanabilir.

Kişilik yönelimi ile ruhsal belirtiler arasındaki bu ilişki araştırmalarda sıkça vurgulanmaktadır. Kişilik özellikleri ile psikopatoloji arasındaki bağı inceleyen kapsamlı bir meta-analiz, düşük dışadönüklük ve yüksek nevrotikliğin depresyonla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Kotov ve diğerleri, 2010). Türkiye örnekleminde yürütülen bir çalışma da güvensiz bağlanma boyutlarının depresyon dâhil ruhsal belirtilerle ilişkili olduğunu göstermiştir (Sümer ve diğerleri, 2009).

Öte yandan, depresyonla en güçlü bağlantının dışadönüklükten çok nevrotiklikle kurulduğu bilinmektedir; aynı meta-analizde nevrotikliğin en belirleyici etken olduğu, dışadönüklüğün payının ise görece daha sınırlı kaldığı bildirilmiştir (Kotov ve diğerleri, 2010). On kohort çalışmasını birleştiren bir bireysel katılımcı meta-analizi de bu örüntüyü doğrulamış; yüksek nevrotikliğin depresif belirtilerin en güçlü yordayıcısı olduğunu, düşük dışadönüklüğün etkisinin ise belirgin biçimde daha küçük olduğunu ortaya koymuştur (Hakulinen ve diğerleri, 2015). Bu nedenle bireylerin kendilerini içedönük olarak tanımlamasının, doğrudan içedönüklükten çok ona sıklıkla eşlik eden duygusal kırılganlığı yansıtıyor olabileceği düşünülmelidir.

Ayrıca kişilik yöneliminin öz-bildirime dayalı tek bir tanımlamayla belirlenmiş olması, bu sonucun temkinli yorumlanmasını gerektirmektedir. Bir bütün olarak bu tablo, kişilik yöneliminin depresyon ve bağlanmayla ilişkisinin, nevrotiklik gibi daha temel kişilik boyutlarıyla birlikte ele alınmasının yararlı olacağını göstermektedir.

### 4.2.9. Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Farklılıklar

Daha önce psikolojik destek alma durumuna göre yapılan karşılaştırmada, destek almış bireylerin kaygılı ve kaçınan bağlanma ile depresyon düzeylerinin, destek almamış bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Beklenenin tersi gibi görünen bu sonuç, büyük

olasılıkla bir seçilim etkisini yansıtmaktadır: ruhsal belirtileri daha yoğun yaşayan bireylerin profesyonel yardıma başvurma olasılığı daha yüksek olduğundan, destek alan grubun başlangıçtaki belirti düzeyi zaten daha yüksek olabilir.

Alan yazında bu yorumu destekleyen bulgular bulunmaktadır. Türküm (2001), psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların bireyin baş etme biçimleri ve psikolojik durumuyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yardım arama eğiliminin bağlanmayla da bağlantılı olduğu; kaygılı bağlanan bireylerin sıkıntılarını dile getirip yardıma yönelirken kaçınan bireylerin sıkıntılarını yadsıyıp yardımdan uzak durduğu gösterilmiştir (Vogel ve Wei, 2005).

Öte yandan, araştırmanın kesitsel deseni bu ilişkinin yönü konusunda kesin bir çıkarımı engellemektedir. Güvensiz bağlanma ile ruhsal belirtiler arasındaki yerleşik bağ (Sümer ve diğerleri, 2009), destek alan grubun daha yüksek belirti düzeyinin önceden var olan bir kırılganlığı yansıttığı yorumunu güçlendirmektedir. Dolayısıyla bu sonuç, desteğin belirtileri artırdığı biçiminde değil, yardım arayışının var olan gereksinimi yansıttığı biçiminde okunmalıdır.

Tüm bu sonuçlar bir arada ele alındığında, psikolojik destek alma değişkeninin bireylerin ruhsal gereksinimleri ve yardım arama eğilimleriyle iç içe geçmiş bir gösterge olduğu; bu nedenle nedensel bir etki olarak değil, var olan durumu yansıtan bir belirteç olarak ele alınması gerektiği söylenebilir.

### 4.2.10. Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılıklar

Anne eğitim düzeyine göre yapılan karşılaştırmada, annesi lise ve üzeri eğitime sahip bireylerin kök aile ilişkilerini daha olumlu algıladığı belirlenmiştir. Bu sonuç ilk olarak, eğitim düzeyi yüksek annelerin daha destekleyici ve gelişim odaklı bir aile ortamı oluşturarak çocuğun kök aileye yönelik olumlu algısını güçlendirdiği biçiminde yorumlanabilir.

Ebeveyn eğitiminin aile içi ilişkilerin niteliğini biçimlendirdiğine ilişkin bulgular bu yorumu desteklemektedir. Tunçay (2022), eğitim düzeyinin demokratik ebeveyn tutumunun önemli yordayıcılarından biri olduğunu ortaya koymuştur. Tatlı (2019) da ebeveyn öğrenim düzeyinin ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliğiyle bağlantılı olduğunu göstermiştir.

Bununla birlikte, anne eğitiminin etkisinin sosyoekonomik koşullarla iç içe geçtiği ve kültürel bağlama göre değişebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Ebeveynlik boyutlarını on üç kültürel grupta inceleyen bir çalışma, ebeveyn sıcaklığı ve denetiminin kültürel bağlama göre farklılaştığını ortaya koymuştur (Deater-Deckard ve diğerleri, 2011). Bu

nedenle anne eğitiminin aile iklimiyle bağlantısı, daha geniş sosyoekonomik ve kültürel koşullar içinde değerlendirilmelidir.

### 4.2.11. Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılıklar

Baba eğitim düzeyine göre yapılan karşılaştırmada, baba eğitimi yükseldikçe babaya yönelik ilişkiler, aile ortamı ve genel kök aile algısı puanlarının arttığı; ayrıca güvenli bağlanmada anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Söz konusu sonuç ilk olarak, eğitimli babaların çocuklarıyla daha fazla iletişim kurması, etkileşime daha çok katılması ve duygusal erişilebilirliklerinin yüksek olmasının hem babaya yönelik olumlu ilişkiyi hem de güvenli bağlanmayı pekiştirdiği biçiminde yorumlanabilir.

Babanın eğitim düzeyi ile baba-çocuk ilişkisi arasındaki bu bağ araştırmalarla örtüşmektedir. Tatlı (2019), babaların öğrenim düzeyi yükseldikçe baba-çocuk ilişkisi puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymuştur. Tunçay (2022) ise ebeveyn eğitiminin demokratik tutumu ve dolayısıyla güvenli bağlanmayı destekleyici bir etken olduğunu göstermiştir.

Öte yandan, baba eğitiminin etkisi de annede olduğu gibi sosyoekonomik konum ve kültürel bağlamla iç içe geçmiştir. Ebeveynlik biçimlerinin kültürel gruplara göre farklılaştığını ortaya koyan kültürlerarası bulgular (Deater-Deckard ve diğerleri, 2011), babanın eğitiminin aile içi ilişkilere yansımasının da içinde bulunulan toplumsal koşullara bağlı olabileceğini düşündürmektedir.

## 4.3. Yordayıcı İlişkilere İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada kök aile ilişkilerinin ve bağlanma stillerinin depresyonu yordama gücü çoklu doğrusal regresyon çözümlemeleriyle sınanmıştır. Bu çerçevede ilk olarak kök aile ilişkilerinin, ardından bağlanma stillerinin depresyon üzerindeki yordayıcı payı ele alınmaktadır.

### 4.3.1. Kök Aile İlişkilerinin Depresyonu Yordamasına İlişkin Bulgular

Regresyon çözümlemelerinde kök aile ilişkilerinin depresyonu anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Alt boyutlar birlikte modele alındığında, anneye yönelik ilişkiler ile aile ortamının depresyon üzerinde anlamlı bir paya sahip olduğu; babaya yönelik ilişkilerin ise anlamlı bir yordayıcı olarak öne çıkmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, çocukluk dönemindeki aile ilişkilerinin niteliğinin yetişkinlikteki depresif belirtiler açısından anlamlı bir yordayıcı oluşturduğunu düşündürmektedir.

Aile ilişkilerinin depresyon üzerindeki yordayıcı rolünü ortaya koyan araştırmalar bu sonucu desteklemektedir. Aile işlevselliği ile depresyon arasındaki bağı inceleyen meta-analitik veriler, işlevsel olmayan aile yapısının depresif belirtileri öngördüğünü göstermektedir (Guerrero-Muñoz ve diğerleri, 2021). Türkiye örnekleminde Ceral ve Dağ (2005), algılanan anne-baba tutumlarının depresiflik düzeyini farklılaştırdığını; Düzgün (2003) ise ana-baba tutumlarının psikolojik belirtilerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Bununla birlikte, kök aile ilişkilerinin depresyon üzerindeki doğrudan payının görece sınırlı kalması beklenen bir sonuçtur; çünkü erken aile yaşantıları depresyon için uzak bir öncül oluşturur ve etkisinin önemli bir bölümü ara süreçler üzerinden taşınır. Ebeveyn bağı ile yetişkinlikteki duygudurum bozuklukları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir meta-analiz, bu bağın anlamlı ancak orta düzeyde olduğunu ortaya koymuştur (Kidd ve diğerleri, 2022).

Babaya yönelik ilişkilerin anlamlı bir yordayıcı olarak öne çıkmaması ise büyük ölçüde, bu değişkenin anne ilişkileri ve aile ortamıyla paylaştığı yüksek ortak varyansla açıklanabilir; birbiriyle güçlü ilişkili yordayıcıların aynı modele girmesi, bazılarının bağımsız payının baskılanmasına yol açabilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ayrıca Türk aile yapısında annenin bakım ve duygusal düzenlemedeki merkezî konumunun, anneye yönelik ilişkilerin yordayıcı gücünü öne çıkarmış olması olasıdır.

Bir bütün olarak değerlendirildiğinde, kök aile ilişkilerinin depresyon açısından anlamlı ancak görece sınırlı bir yordayıcı küme oluşturduğu; bu etkinin önemli bir bölümünün bağlanma gibi daha yakın süreçler aracılığıyla işliyor olabileceği söylenebilir.

### 4.3.2. Bağlanma Stillerinin Depresyonu Yordamasına İlişkin Bulgular

Bağlanma stillerinin depresyonu yordadığı ikinci regresyon modelinde, açıklanan varyansın kök aile modeline kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma depresyonu ters yönde yordarken, kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutları depresyonu aynı yönde yordamıştır. Bu sonuç, bağlanma biçimlerinin bireyin güncel duygu düzenleme ve ilişki kurma biçimini doğrudan etkileyerek depresif belirtilerle yakından bağlantılandığını düşündürmektedir.

Elde edilen bu görünüm, bağlanmanın depresyon üzerindeki yordayıcı gücünü vurgulayan çalışmalarla tutarlıdır. Türkiye örnekleminde Sümer ve diğerleri (2009), bağlanma boyutlarının depresyon dâhil ruhsal belirtileri anlamlı biçimde ayırt ettiğini göstermiştir. Çalışır (2009), güvensiz bağlanma ile depresyon arasındaki bağın duygu düzenleme süreçleri aracılığıyla işlediğini tartışmıştır. Güvensiz bağlanmanın olumsuz çıktılarına

odaklanan meta-analitik veriler de kaygılı ve kaçınan bağlanmanın daha olumsuz duygusal sonuçlarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Candel ve Turliuc, 2019).

Bağlanmanın depresif belirtileri yordadığı, Türk örneklemini de kapsayan kültürlerarası çalışmalarda gösterilmiştir. Almanya ve Türkiye'den üniversite öğrencileriyle yürütülen bir araştırma, bağlanma yönelimlerinin her iki örneklemde de psikolojik sıkıntıyı yordadığını; Türk örnekleminde özellikle kaçınan bağlanmanın sıkıntıyla daha güçlü ilişkilendiğini ortaya koymuştur (Turan ve diğerleri, 2016). Bu kültürel ayrıntı, mevcut araştırmada kaçınan bağlanmanın depresyonla anlamlı ilişkisini bağlamsal olarak desteklemektedir.

Öte yandan, bağlanmanın depresyon üzerindeki etkisinin de büyük ölçüde dolaylı işlediği bilinmektedir. Bağlanma ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü inceleyen sistematik bir derleme, bu bağın önemli bir bölümünün duygu düzenleme güçlükleri üzerinden taşındığını göstermiştir (Malik ve diğerleri, 2015). Nitekim psikopatoloji genelinde duygu düzenleme stratejilerini ele alan bir meta-analiz, ruminasyon ve bastırma gibi işlevsel olmayan stratejilerin depresyonla güçlü biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Aldao ve diğerleri, 2010). Bu nedenle bağlanmanın görece yüksek yordayıcı gücü, onun yakın bir değişken olmasıyla bağlantılı olsa da ilişkinin düzenleyici süreçler aracılığıyla işlediği unutulmamalıdır.

Bağlanma stillerinin depresyonu kök aile ilişkilerinden daha güçlü yordaması kavramsal açıdan anlamlıdır: erken aile yaşantıları görece uzak bir öncülken, bu yaşantıların içselleştirilmiş bir ürünü olan bağlanma örüntüleri bireyin güncel işleyişini doğrudan etkileyen yakın bir değişken olarak işlemektedir. Güvenli bağlanmanın koruyucu, güvensiz bağlanmanın ise risk artırıcı rolü, klinik açıdan bağlanma temelli yaklaşımların depresyonla çalışmadaki değerine işaret etmektedir.

# SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada yetişkinlerin kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri arasındaki bağlantılar incelenmiş; söz konusu değişkenlerin sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile kök aile ilişkilerinin ve bağlanma stillerinin depresyonu yordama gücü ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlar, çocukluk dönemindeki aile ilişkilerinin ve bu ilişkilerin içselleştirilmiş bir ürünü olan bağlanma örüntülerinin, yetişkinlikteki ruhsal iyilik hâliyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Değişkenler arası ilişkilere bakıldığında, kök aile ilişkilerinin niteliği yükseldikçe depresyon düzeyinin azaldığı; güvenli bağlanmanın depresyonla ters, kaygılı ve kaçınan bağlanmanın ise aynı yönde ilişkilendiği görülmüştür. Kök aile ilişkilerinin niteliği ile bağlanma stilleri arasındaki anlamlı bağlantılar, olumlu aile ortamının güvenli bağlanmayı, olumsuz aile yaşantılarının ise güvensiz bağlanmayı beslediğini göstermektedir. Yaş ile değişkenler arasında anlamlı bir ilişki saptanmaması, bağlanma örüntülerinin yetişkinlikte görece kararlı bir nitelik kazandığı biçiminde okunabilir.

Sosyodemografik karşılaştırmalar bazı değişkenlerde anlamlı farklar ortaya koymuştur. Evli olma, daha yüksek eğitim ve gelir düzeyi, çalışıyor olma ve kendini dışadönük olarak tanımlama daha olumlu bir tabloyla ilişkilenirken; doğum sırasının anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür. Daha önce psikolojik destek almış bireylerde ruhsal belirtilerin daha yüksek olması ise desteğin olumsuz bir etkisi olarak değil, yardım arayışının önceden var olan gereksinimi yansıtması biçiminde değerlendirilmiştir. Anne ve baba eğitim düzeyinin yükselmesinin kök aile ilişkilerini olumlu yönde etkilemesi, ebeveyn eğitiminin aile ortamının niteliğindeki rolünü vurgulamaktadır.

Yordayıcı çözümlemeler, hem kök aile ilişkilerinin hem de bağlanma stillerinin depresyonu anlamlı biçimde yordadığını; ancak bağlanma stillerinin açıkladığı varyansın belirgin biçimde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Kök aile modelinde anneye yönelik ilişkiler ve aile ortamı öne çıkarken, babaya yönelik ilişkiler bağımsız bir yordayıcı olarak belirginleşmemiştir. Bu tablo, erken aile yaşantılarının depresyon üzerindeki etkisinin büyük ölçüde bağlanma örüntüleri aracılığıyla taşındığı yönündeki kavramsal beklentiyle uyumludur.

Bütün olarak değerlendirildiğinde, bağlanmanın kök aile yaşantıları ile yetişkinlikteki depresyon arasında merkezî bir bağlayıcı işlev gördüğü söylenebilir. Güvenli bağlanmanın koruyucu, güvensiz bağlanmanın ise risk artırıcı niteliği, depresyonun anlaşılmasında ve ruh

sağlığı hizmetlerinin planlanmasında aile ilişkileri ve bağlanma süreçlerinin dikkate alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Araştırmanın birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, çalışma kesitsel bir desende yürütülmüştür; bu nedenle değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisi kurulamamakta, yalnızca ilişkisel çıkarımlar yapılabilmektedir. İkinci olarak, veriler çevrim içi ortamda ve uygun örnekleme yöntemiyle toplandığından, sonuçların tüm yetişkin nüfusa genellenmesi sınırlıdır. Üçüncü olarak, tüm değişkenler öz-bildirime dayalı ölçeklerle ölçülmüş; bu durum ortak yöntem varyansı ve sosyal istenirlik etkilerini beraberinde getirebilmektedir. Dördüncü olarak, depresyon klinik bir tanı süreciyle değil, ölçek puanlarıyla değerlendirilmiştir. Beşinci olarak, kök aile ilişkilerine yönelik değerlendirmeler geriye dönük algılara dayanmakta olup güncel ruh durumundan etkilenmiş olabilir. Son olarak, yaş aralığı geniş olmakla birlikte bazı alt grupların görece küçük olması, kimi karşılaştırmaların gücünü sınırlamış olabilir.

Araştırma kapsamında sınanan hipotezlere ilişkin kabul, kısmen kabul ve ret durumları Tablo 19'da topluca sunulmuştur.

**Tablo 19**

**Araştırma Hipotezlerinin Test Sonuçları**

| Hipotez | Sonuç |
|---|---|
| H1a. Kök aile ilişkileri ile depresyon düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. | Kabul edildi |
| H1b. Güvenli bağlanma ile depresyon arasında negatif; kaygılı ve kaçınan bağlanma ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler vardır. | Kabul edildi |
| H1c. Güvenli bağlanma ile kök aile ilişkileri arasında pozitif; kaygılı ve kaçınan bağlanma ile kök aile ilişkileri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler vardır. | Kabul edildi |
| H2a. Kadınların kaygılı bağlanma puanları ile depresyon düzeyleri erkeklerden, erkeklerin kaçınan bağlanma puanları ise kadınlardan daha yüksektir. | Reddedildi |
| H2b. Evli bireylerin güvenli bağlanma puanları bekâr bireylerden daha yüksek; kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları ile depresyon düzeyleri daha düşüktür. | Kısmen kabul edildi |
| H2c. Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin güvenli bağlanma puanları daha yüksek; kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları ile depresyon düzeyleri daha düşüktür. | Kabul edildi |
| H2d. Çalışan bireylerin güvenli bağlanma puanları çalışmayanlardan daha yüksek; kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları ile depresyon düzeyleri daha düşüktür. | Kısmen kabul edildi |
| H2e. Gelir düzeyi arttıkça güvenli bağlanma puanları artmakta; kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları ile depresyon düzeyi azalmaktadır. | Kısmen kabul edildi |
| H2f. Kardeş sayısı az olan bireylerin kök aile ilişkileri ve güvenli bağlanma puanları daha yüksek; depresyon düzeyleri daha düşüktür. | Kısmen kabul edildi |
| H2g. Ailede ilk çocuk olan bireylerin güvenli bağlanma puanları sonraki sıralardaki çocuklardan daha yüksek; depresyon düzeyleri daha düşüktür. | Reddedildi |
| H2h. Kendini dışadönük olarak tanımlayan bireylerin güvenli bağlanma ve kök aile ilişkileri puanları daha yüksek; kaygılı, kaçınan bağlanma ve depresyon düzeyleri içedönük olarak tanımlayanlardan daha düşüktür. | Kabul edildi |
| H2i. Daha önce psikolojik destek almış bireylerin kaygılı, kaçınan bağlanma ve depresyon düzeyleri daha yüksek; kök aile ilişkileri puanları ise destek almamış bireylerden daha düşüktür. | Kabul edildi |
| H2j. Anne-baba ilişkisini olumlu algılama düzeyi ile kök aile ilişkileri ve güvenli bağlanma arasında pozitif; kaygılı, kaçınan bağlanma ve depresyon arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler vardır. | Kabul edildi |
| H2k. Annesinin eğitim düzeyi yükseldikçe kök aile ilişkileri puanları artmaktadır. | Kabul edildi |
| H2l. Babasının eğitim düzeyi yükseldikçe kök aile ilişkileri ve güvenli bağlanma puanları artmaktadır. | Kabul edildi |
| H3a. Kök aile ilişkileri depresyon düzeyini negatif yönde anlamlı biçimde yordamaktadır. | Kabul edildi |
| H3b. Güvenli bağlanma depresyon düzeyini negatif; kaygılı ve kaçınan bağlanma pozitif yönde anlamlı biçimde yordamaktadır. | Kabul edildi |

### Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerini sınamak için boylamsal ve deneysel desenlerin kullanılması yararlı olacaktır.

- Kök aile ilişkilerinin depresyona uzanan etkisinde bağlanma stillerinin aracı rolü, aracılık çözümlemeleriyle ayrıca test edilebilir.
- Bulguların klinik tanı almış örneklemlerde tekrarlanması, sonuçların ruhsal bozukluk gruplarına genellenebilirliğini güçlendirecektir.
- Ergenlik ve ileri yetişkinlik dâhil farklı gelişim dönemlerini kapsayan karşılaştırmalı çalışmalar yürütülmesi önerilir.
- Öz-bildirimin sınırlarını azaltmak için ebeveyn-çocuk gibi çoklu bilgi kaynaklarından ve gözleme dayalı ölçümlerden yararlanılabilir.
- Nicel sonuçların derinlemesine anlaşılması için nitel ve karma yöntem desenleri kullanılabilir.
- Sonuçların temsil gücünü artırmak amacıyla olasılıklı örnekleme yöntemlerinin tercih edilmesi önerilir.

**Uygulayıcılara Yönelik Öneriler**

- Depresyon değerlendirmelerinde bireyin bağlanma örüntülerinin de taranması, müdahale planını zenginleştirebilir.
- Güvensiz bağlanma sergileyen bireylerde bağlanma temelli psikoterapi yaklaşımlarından yararlanılması yerinde olacaktır.
- Aile ilişkilerinin merkezî rolü göz önünde bulundurularak aile temelli müdahaleler ve aile danışmanlığı süreçleri planlanabilir.
- Erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendiren önleyici programlar yaygınlaştırılabilir.
- Aile ilişkileri ile ruh sağlığı arasındaki bağa ilişkin psikoeğitim çalışmaları sunulabilir.
- Düşük eğitim ve gelir düzeyindeki bireylerin ruh sağlığı hizmetlerine erişimini kolaylaştıran düzenlemeler yapılabilir.

# KAYNAKÇA


Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. Psychological Review, 96(2), 358–372.

Abramson, L. Y., Seligman, M. E., ve Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. Journal of Abnormal Psychology, 87(1), 49–74.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., ve Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Lawrence Erlbaum.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review, 30(2), 217-237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004

Amato, P. R., ve Booth, A. (2001). The legacy of parental divorce and marital discord for adult relationships. Journal of Marriage and Family, 63(3), 627-638.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Andrews, P. W., ve Thomson, J. A. (2009). The bright side of being blue: Depression as an adaptation for analyzing complex problems. Psychological Review, 116(3), 620–654.

Armsden, G. C., ve Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relation to psychological well-being in adolescence. Journal of Youth and Adolescence, 16(5), 427-454.

Avcı, R. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre bağlanma biçimlerinin incelenmesi. Journal of Computer and Education Research, 4(7), 103-125. https://doi.org/10.18009/jcer.02509

Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. Journal of Personality and Social Psychology, 61(2), 226-244. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226

Baumrind, D. (1995). Child maltreatment and optimal caregiving in social contexts. Garland Publishing.

Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. Harper & Row.

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.

Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. Archives of General Psychiatry, 4(6), 561-571. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004

Bennett, S., ve Nelson, J. K. (2010). Adult attachment in clinical social work. Springer.

Benson, K. (2020). Family of origin work. Dr. Kimberly Benson LMHC.

Bjelland, I., Krokstad, S., Mykletun, A., Dahl, A. A., Tell, G. S. ve Tambs, K. (2008). Does a higher educational level protect against anxiety and depression? The HUNT study. Social Science & Medicine, 66(6), 1334-1345. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.12.019

Blatt, S. J. (2004). Experiences of depression: Theoretical, clinical, and research perspectives. American Psychological Association.

Boszormeny-Nagy, I., ve Ulrich, D. N. (1981). Contextual family therapy. In A. S. Gurman ve D. P. Kniskern (Eds.), Handbook of family therapy (pp. 159-186). Brunner/Mazel.

Bowen, M. (1978). Family therapy in clinical practice. Jason Aronson.

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books.

Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. Basic Books.

Bowlby, J. (1979). The making and breaking of affectional bonds. Routledge.

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed.). Basic Books.

Bozdemir, F. ve Gündüz, B. (2016). Bağlanma stilleri, anne baba tutumları ve çocukluk çağı örselenme yaşantılarının duygusal zekâ ile ilişkileri. International Journal of Human Sciences, 13(1), 1797-1814.

Brennan, K. A., Clark, C. L., ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Eds.), Attachment theory and close relationships (pp. 46–76). Guilford Press.

Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Harvard University Press.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). Bilimsel araştırma yöntemleri (24. baskı). Pegem Akademi.

Canbulat, N. ve Çankaya, Z. C. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. Ege Eğitim Dergisi, 15(2), 556-576.

Candel, O. S. ve Turliuc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. Personality and Individual Differences, 147, 190-199.

Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Harrington, H., ... ve Poulton, R. (2003). Influence of life stress on depression: moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. Science, 301(5631), 386-389.

Cassidy, J., ve Shaver, P. R. (Eds.). (2016). Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (3rd ed.). Guilford Press.

Ceral, S. ve Dağ, İ. (2005). Ergenlerde algılanan anne baba tutumlarına bağlı benlik saygısı, depresiflik ve genel psikolojik belirti farklılıkları. Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi (3P), 13(4), 233-241.

Cihan-Güngör, H. (2007). Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.

Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Corey, G. (2008). Theory and practice of counseling and psychotherapy (8th ed.). Thomson Brooks/Cole.

Corrigan, P. W. (2004). How stigma interferes with mental health care. American Psychologist, 59(7), 614-625. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614

Cui, M., ve Fincham, F. D. (2010). The differential effects of parental divorce and marital conflict on young adults' romantic relationships. Personal Relationships, 17(3), 331-343.

Çakır, S. ve Yavuz Güler, Ç. (2020). Genel aidiyet, öz-anlayış, affetme ve problem alanları gerçek ve psikolojik doğum sırasına göre farklılaşır mı? MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(2), 1332-1352.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1(3), 240-255.

Çelik, M. ve Türk, N. (2024). Bağlanma Stilleri Ölçeği Kısa Formu'nun psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Journal of History School, 73, 3121-3141. https://doi.org/10.29228/joh.78675

Dagan, O., Facompré, C. R. ve Bernard, K. (2018). Adult attachment representations and depressive symptoms: A meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 236, 274-290. https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.04.091

Deater-Deckard, K., Lansford, J. E., Malone, P. S., Alampay, L. P., Sorbring, E., Bacchini, D., Bombi, A. S., Bornstein, M. H., Chang, L., Di Giunta, L., Dodge, K. A., Oburu, P., Pastorelli, C., Skinner, A. T., Tapanya, S., Tirado, L. M. U., Zelli, A. ve Al-Hassan, S. M. (2011). The association between parental warmth and control in thirteen cultural groups. Journal of Family Psychology, 25(5), 790-794. https://doi.org/10.1037/a0025120

Del Giudice, M. (2011). Sex differences in romantic attachment: A meta-analysis. Personality and Social Psychology Bulletin, 37(2), 193-214. https://doi.org/10.1177/0146167210392789

Dozois, D. J., ve Beck, A. T. (2011). Cognitive vulnerability to depression. In R. E. Ingram (Ed.), International handbook of cognitive and behavioral treatments for psychological disorders (pp. 230-248). Elsevier.

Dökmen, Z. Y. (1997). Çalışma, cinsiyet ve cinsiyet rolleri ile ev işleri ve depresyon ilişkisi. Türk Psikoloji Dergisi, 12(39), 39-56.

Düzgün, Ş. (2003). Öğrencilerin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2, 149-162.

Elwell-Sutton, T., Folb, N., Clark, A., Fairall, L. R., Lund, C. ve Bachmann, M. O. (2019). Socioeconomic position and depression in South African adults with long-term health conditions: A longitudinal study of causal pathways. Epidemiology and Psychiatric Sciences, 28, 199-209.

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. Science, 196(4286), 129-136.

Etikan, I., Musa, S. A. ve Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. American Journal of Theoretical and Applied Statistics, 5(1), 1-4. https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11

Feeney, J. A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. In J. Cassidy ve P. R. Shaver (Eds.), Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (pp. 355–377). Guilford Press.

Feeney, J. A., Noller, P. ve Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. M. B. Sperling ve W. H. Berman (Ed.), Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives (s. 128-152) içinde. Guilford Press.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., ve Target, M. (2002). Affect regulation, mentalization, and the development of the self. Other Press.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., ve Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education (8th ed.). McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.

Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. Personality and Social Psychology Review, 6(2), 123-151. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0602_03

Fraley, R. C., Vicary, A. M., Brumbaugh, C. C., ve Roisman, G. I. (2013). Interpersonal and genetic origins of adult attachment styles: A longitudinal study from infancy to early adulthood. Journal of Personality and Social Psychology, 104(5), 817–838.

Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, 14, 237–258.

George, D. ve Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update (10th ed.). Pearson.

Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A., ve Rockliff, H. (2009). Social safeness, attachment, and compassion in depression. British Journal of Clinical Psychology, 48(3), 235–251.

Guerrero-Muñoz, D., Salazar, D., Constain, V., Perez, A., Pineda-Cañar, C. A. ve García-Perdomo, H. A. (2021). Association between family functionality and depression: A systematic review and meta-analysis. Korean Journal of Family Medicine, 42(2), 172-180. https://doi.org/10.4082/kjfm.19.0166

Güngör, G. (2007). Kök Aile İlişkileri Envanteri'nin geliştirilmesi, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28), 67-81.

Hakulinen, C., Elovainio, M., Pulkki-Råback, L., Virtanen, M., Kivimäki, M. ve Jokela, M. (2015). Personality and depressive symptoms: Individual participant meta-analysis of 10 cohort studies. Depression and Anxiety, 32(7), 461-470. https://doi.org/10.1002/da.22376

Hammen, C. (2005). Stress and depression. Annual Review of Clinical Psychology, 1, 293-319.

Han, Y., Wang, Y., ve Zhang, L. (2026). Family dominant hypothesis for the effect of family of origin on the mental health of offspring: Evidence, mechanism, and implications. Translational Psychiatry, 16(1), 100–115.

Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 511-524. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511

Heim, C., Newport, D. J., Mletzko, T., Miller, A. H., ve Nemeroff, C. B. (2008). The link between childhood trauma and depression: Insights from HPA axis studies in humans. Psychoneuroendocrinology, 33(6), 693-710.

Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. Psikoloji Dergisi, 6(22), 118-122.

Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliği. Psikoloji Dergisi, 7(23), 3-13.

Humphreys, K. L., LeMoult, J., Wear, J. G., Piersiak, H. A., Lee, A. ve Gotlib, I. H. (2020). Child maltreatment and depression: A meta-analysis of studies using the Childhood Trauma Questionnaire. Child Abuse & Neglect, 102, 104361. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104361

Iwanaga, K., Blake, J., Yaghmaian, R., Umucu, E., Chan, F., Brooks, J. M., Rahimi, M. ve Tansey, T. N. (2018). Preliminary validation of a short-form version of the

Attachment Style Questionnaire for use in clinical rehabilitation counseling research and practice. Rehabilitation Counseling Bulletin, 61(4), 205-216. https://doi.org/10.1177/0034355217709477

Jackson, S. W. (1986). Melancholia and depression: From Hippocratic timesto modern times. Yale University Press.

Karasar, N. (2015). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler (28. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Karasar, N. (2020). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler (35. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Karlıoğlu, B. ve Parlar, H. (2020). Evli bireylerde bağlanma stillerinin depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi. Sosyal Bilimler Dergisi, 9(3), 180-187.

Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C., ve Eaves, L. J. (1993). A twin study of recent life events and difficulties. Archives of General Psychiatry, 50(10), 789-796.

Kerr, M. E., ve Bowen, M. (1988). Family evaluation: An approach based on Bowen theory. W. W. Norton ve Company.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. R., ... ve Wang, P. S. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). JAMA, 289(23), 3095–3105.

Kessler, R. C., Davis, C. G., ve Kendler, K. S. (1997). Childhood adversity and adult psychiatric disorder in the US National Comorbidity Survey. Psychological Medicine, 27(5), 1101-1119.

Kessler, R. C., Demler, O., Frank, R. G., Olfson, M., Pincus, H. A., Walters, E. E., ... ve Zaslavsky, A. M. (2005). Prevalence and treatment of mental disorders and Slovene trends in the US National Comorbidity Survey Replication. New England Journal of Medicine, 352(24), 2515-2523.

Kidd, K. N., Prasad, D., Cunningham, J. E. A., de Azevedo Cardoso, T. ve Frey, B. N. (2022). The relationship between parental bonding and mood, anxiety and related disorders in adulthood: A systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 307, 221-236. https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.069

Klibansky, R., Panofsky, E., ve Saxl, F. (1964). Saturn and melancholy: Studies in the history of natural philosophy, religion, and art. Nelson.

Kobak, R. R., ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. Child Development, 59(1), 135-146.

Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F. ve Watson, D. (2010). Linking "big" personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 136(5), 768-821. https://doi.org/10.1037/a0020327

Kraepelin, E. (1921). Manic-depressive insanity and paranoia. E. ve S. Livingstone.

Kroenke, K., Spitzer, R. L., ve Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. Journal of General Internal Medicine, 16(9), 606-613.

Lemoult, J., ve Gotlib, I. H. (2019). Cognitive processes in depression: In search of robust mechanisms. Annual Review of Clinical Psychology, 15, 249-273.

Lewinsohn, P. M. (1974). A behavioral approach to depression. In R. J. Friedman ve M. M. Katz (Eds.), The psychology of depression: Contemporary theory and research. Wiley.

Liu, X. (2025). The impact of family of origin on romantic relationships: A psychological perspective. Journal of Education, Humanities and Social Sciences, 12(2), 85–92.

Lorant, V., Deliège, D., Eaton, W., Robert, A., Philippot, P. ve Ansseau, M. (2003). Socioeconomic inequalities in depression: A meta-analysis. American Journal of Epidemiology, 157(2), 98-112. https://doi.org/10.1093/aje/kwf182

Lund, C. ve Cois, A. (2018). Simultaneous social causation and social drift: Longitudinal analysis of depression and poverty in South Africa. Journal of Affective Disorders, 229, 396-402. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.050

Maccoby, E. E. (1992). The role of parents in the socialization of children: An historical overview. Developmental Psychology, 28(6), 1006–1017.

MacQueen, G., ve Frodl, T. (2011). Changes in hippocampal volume in patients with major depressive disorder. Journal of Psychiatry and Neuroscience, 36(5), 297–316.

Main, M., ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, ve E. M. Cummings (Eds.), Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention (pp. 121–160). University of Chicago Press.

Malik, S., Wells, A. ve Wittkowski, A. (2015). Emotion regulation as a mediator in the relationship between attachment and depressive symptomatology: A systematic review. Journal of Affective Disorders, 172, 428-444. https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.007

Mallinckrodt, B. (1992). Childhood emotional bonds with parents, current social support, and psychiatric symptoms. Journal of Counseling Psychology, 39(1), 108-116.

Martin, L. A., Neighbors, H. W., ve Griffith, D. M. (2013). The experience of symptoms of depression in men: Implications for injury and public health. JAMA Psychiatry, 70(11), 1178–1185.

Migerode, L., Buysse, A., ve Winter, M. (2021). Differentiation of self and dyadic adjustment in couple relationships: A dyadic analysis using the Actor-Partner Interdependence Model. Frontiers in Psychology, 12, Article 643210.

Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. Advances in Experimental Social Psychology, 35, 53–152.

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

Milner, K., Davis, J., ve Smith, L. (2025). Family-of-origin violence, insecure attachment, and depression symptoms in emerging adults: A brief report. Journal of Family Violence, 40(2), 201–210.

Monroe, S. M., ve Harkness, K. L. (2005). Life stress, the kindling hypothesis, and the etiology and course of depression. Psychological Review, 112(2), 417-445.

Nesse, R. M. (2000). Is depression an adaptation? Archives of General Psychiatry, 57(1), 14-20. https://doi.org/10.1001/archpsyc.57.1.14

Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender differences in depression. Current Directions in Psychological Science, 10(5), 173–176.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. Perspectives on Psychological Science, 3(5), 400-424. https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Nunnally, J. C. ve Bernstein, I. H. (1994). Psychometric theory (3rd ed.). McGraw-Hill.

O'Shaughnessy, T. (2023). John Bowlby and the roots of attachment theory. Routledge.

Öselemiş, F. E., ve Türkdoğan, T. (2024). Kök aile işlevselliği, benlik ayrımlaşması ve ilişki doyumu: Nişanlı ve evli bireylerde bir aracılık modeli. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (62), 405-431.

Pariante, C. M., ve Lightman, S. L. (2008). The HPA axis in major depression: Classical theories and new developments. Trends in Neurosciences, 31(9), 464–468.

Paul, K. I. ve Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. Journal of Vocational Behavior, 74(3), 264-282. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.001

Pielkova, J. (2021). The significance of family-of-origin dynamics for adults' health and psychological wellbeing: The perspective of Bowen family system theory. In Family Dynamics and Health. IntechOpen.

Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. Applied Psychological Measurement, 1(3), 385-401.

ReachLink. (2026). Triangulation in families: When parents use children as emotional shields. ReachLink Behavioral Health Services.

Ribot, T. (1896). La psychologie des sentiments. Alcan.

Ridley, M., Rao, G., Schilbach, F. ve Patel, V. (2020). Poverty, depression, and anxiety: Causal evidence and mechanisms. Science, 370(6522), eaay0214. https://doi.org/10.1126/science.aay0214

Roberts, J. E., Gotlib, I. H., ve Kassel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating role of self-esteem and dysfunctional cognitions. Journal of Personality and Social Psychology, 70(2), 310-320.

Rohrer, J. M., Egloff, B. ve Schmukle, S. C. (2015). Examining the effects of birth order on personality. Proceedings of the National Academy of Sciences, 112(46), 14224-14229. https://doi.org/10.1073/pnas.1506451112

Roisman, G. I. ve Fraley, R. C. (2008). A behavior-genetic study of parenting quality, infant attachment security, and their covariation in a nationally representative sample. Developmental Psychology, 44(3), 831-839. https://doi.org/10.1037/0012-1649.44.3.831

Salk, R. H., Hyde, J. S. ve Abramson, L. Y. (2017). Gender differences in depression in representative national samples: Meta-analyses of diagnoses and symptoms. Psychological Bulletin, 143(8), 783-822. https://doi.org/10.1037/bul0000102

Schildkraut, J. J. (1965). The catecholamine hypothesis of affective disorders: A review of supporting evidence. American Journal of Psychiatry, 122(5), 509–522.

Schore, A. N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. Infant Mental Health Journal, 22(1–2), 7–66.

Seligman, M. E. (1975). Helplessness: On depression, development, and death. W. H. Freeman.

Shneidman, E. S. (1993). Suicide as psychache. Journal of Nervous and Mental Disease, 181(3), 145-147.

Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. Journal of Personality and Social Psychology, 59(5), 971-980.

Sowislo, J. F. ve Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological Bulletin, 139(1), 213-240. https://doi.org/10.1037/a0028931

Stern, D. N. (1985). The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology. Basic Books.

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

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.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.). Pearson.

Tatlı, S. (2019). Okul öncesi dönem çocuğu olan babaların çocuklarıyla olan ilişkileri ile babalık rolü algıları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10(1), 1-22.

Tavşancıl, E. (2014). Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi (5. baskı). Nobel Yayıncılık.

Tepeli Temiz, Z. ve Tarı Cömert, I. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles and psychological resilience in university students. Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 31, 274-283.

Titelman, P. (Ed.). (1998). Clinical applications of Bowen family systems theory. Routledge.

Tunçay, G. Y. (2022). Ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin çocuk yetiştirme tutumları üzerindeki yordayıcı rolü. Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi, 6(1), 175-203. https://doi.org/10.24130/eccdjecs.1967202261360

Turan, N., Kocalevent, R.-D., Quintana, S. M., Erdur-Baker, Ö. ve Diestelmann, J. (2016). Attachment orientations: Predicting psychological distress in German and Turkish samples. Journal of Counseling & Development, 94(1), 91-102. https://doi.org/10.1002/jcad.12065

Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. Sosyal Bilimler Dergisi, 1(1), 1-16.

Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., Bakermans-Kranenburg, M. J. ve van IJzendoorn, M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. Psychological Bulletin, 142(4), 337-366. https://doi.org/10.1037/bul0000038

Vogel, D. L. ve Wei, M. (2005). Adult attachment and help-seeking intent: The mediating roles of psychological distress and perceived social support. Journal of Counseling Psychology, 52(3), 347-357. https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.347

Whiffen, V. E., ve Oliver, J. M. (1998). The relationship of parent-child attachment to adolescent and adult depression. Journal of Early Adolescence, 18(2), 119-144.

Whisman, M. A., Sbarra, D. A. ve Beach, S. R. H. (2021). Intimate relationships and depression: Searching for causation in the sea of association. Annual Review of Clinical Psychology, 17, 233-258. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-103323

Willert, O. P. (2014). The effects of parentification, attachment, family-of-origin dysfunction and health on depression [Master's thesis, Brigham Young University]. BYU ScholarsArchive.

Winnicott, D. W. (1971). Playing and reality. Routledge.

World Health Organization. (2019). ICD-11: International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th rev.). World Health Organization.

World Health Organization. (2023). Depression. World Health Organization.

Yan, X.-Y., Huang, S.-M., Huang, C.-Q., Wu, W.-H. ve Qin, Y. (2011). Marital status and risk for late life depression: A meta-analysis of the published literature. Journal of International Medical Research, 39(4), 1142-1154. https://doi.org/10.1177/147323001103900402

Yılmaz, B. ve Kara, O. (2024). Eğitim ve gelir düzeyinin depresyon üzerindeki etkisi: Türkiye Sağlık Araştırmasından kanıtlar. Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Çalışmalar Dergisi, 5(1), 1-22. https://doi.org/10.62001/gsijses.1403327

Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press.

# EKLER

## EK-1: Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Sizden Yetişkinlerde Kök Aile İlişkileri, Bağlanma Stilleri ve Depresyon Arasındaki İlişkiler konulu araştırmaya katılmanızı rica ediyoruz. Söz konusu araştırma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Nazlıcan Aköz tarafından yürütülmektedir. Lütfen aşağıdaki bilgileri okuyunuz ve katılmaya karar vermeden önce anlamadığınız herhangi bir husus varsa çekinmeden sorunuz.

Bu çalışmanın amacı yetişkinlerde kök aile ilişkileri, bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemektir. Sizden istenilen kişisel bilgi formundaki soruları yanıtlamanız ve verilen anketlerdeki cümleleri dikkatlice okuyup size en uygun, sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretlemenizdir. Cümlelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Yaklaşık 10 dakikanızı alacaktır. Araştırmaya katılım size rahatsızlık verebilecek herhangi bir risk içermemektedir.

Bu çalışmayla bağlantılı olarak elde edilen veriler sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Elde edilen veriler herhangi bir şekilde üçüncü kişilerle, hiçbir kurum veya kuruluşla paylaşılmayacak, uygulayıcı tarafından gizli tutulacaktır. Lütfen isim, soyisim. T.C. no vb. özel bilgilerinizi yazmayınız.

Bu çalışmanın içinde olmak isteyip istemediğinize tamamen kendi iradenizle ve etki altında kalmadan karar vermeniz önemlidir. Katılmaya karar verdikten sonra, herhangi bir anda herhangi bir yaptırıma maruz kalmadan istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz. Eğer görüşme esnasında katılımınıza ilişkin herhangi bir sorunuz olursa, psk.nazlicanakoz@gmail.com e-posta adresi üzerinden iletişime geçebilirsiniz.

**EK-2: Sosyodemografik Bilgi Formu**

- Cinsiyetiniz:
  ☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer:
- Yaşınız: _____
- Medeni durumunuz:
  ☐ Bekar ☐ Evli ☐ Boşanmış ☐ Dul
- Eğitim durumunuz:
  ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Ön lisans ☐ Lisans ☐ Lisansüstü
- Çalışma durumunuz:
  ☐ Çalışıyor ☐ Çalışmıyor ☐ Emekli
- Ailenizin ortalama aylık geliri (TL) …….
- Kardeş sayınız (siz hariç) ,,,,,,,,,,,,
- Ailede kaçıncı çocuksunuz …….
- Kendinizi nasıl tanımlarsınız ☐ İçedönük ☐ Dışadönük
- Daha önce psikolojik destek (psikoterapi, danışmanlık vb.) aldınız mı?
  ☐ Evet aldım ☐ Hayır almadım
- Anne-babanızla ilişkinizi genel olarak nasıl tanımlarsınız:
  ☐ Çok kötü ☐ Kötü ☐ Orta ☐ İyi ☐ Çok iyi
- Annenizin Eğitim Düzeyi:
  ☐ Okur-yazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Ön lisans ☐ Lisans ☐ Lissansüstü
- Babanızın Eğitim Düzeyi:
  ☐ Okur-yazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Ön lisans ☐ Lisans ☐ Lissansüstü

**EK-3: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri**

Sayın Katılımcı,

Kök aile, çocukluk yıllarında zamanınızın çoğunu ya da tümünü birlikte geçirdiğiniz kişilerin oluşturduğu aileyi ifade eder. Bu ölçek çocukluğunuzda içinde yaşadığınız ailenin özelliklerini ve yapısını belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir, bunları okuduktan sonra, ilişkinizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyerek yanıtlarınızı belirtiniz. İfadelerin kesin doğru veya yanlış bir cevabı bulunmamaktadır. Önemli olan, olabildiğince samimi cevap vermenizdir.

| **7. maddeye kadar olan ifadeleri hem anne hem de babanız için işaretleyiniz.**<br><br>**İfadeler** | **Anne**<br><br>**Evet Hayır** | **Baba**<br><br>**Evet Hayır** |
|---|---|---|
| 1. Sevgisini genellikle sarılarak göstermiştir. | ( ) ( ) | ( ) ( ) |
| 2. Birlikte eğlenceli zamanlar geçirmişimdir. | ( ) ( ) | ( ) ( ) |
| 3. Bana karşı davranışlarında tutarlı olmuştur. | ( ) ( ) | ( ) ( ) |
| 4. Neden ceza verdiğini genellikle açıklamıştır. | ( ) ( ) | ( ) ( ) |
| 5. Her davranışımı eleştirmiştir. | ( ) ( ) | ( ) ( ) |
| 6. Her konuda korkmadan konuşabilmişimdir. | ( ) ( ) | ( ) ( ) |
| 7. Kendi kararlarımı almam için beni cesaretlendirmiştir. | ( ) ( ) | ( ) ( ) |
| | **Evet** | **Hayır** |
| 8. Aile olarak beraberce problemlerimizi çözmüşüzdür. | ( ) | ( ) |
| 9. Ailemle zaman geçirmek için fırsatlar yaratmışımdır. | ( ) | ( ) |
| 10. Aile olarak birbirimizi desteklemişizdir. | ( ) | ( ) |
| 11. Ailemde fiziksel şiddete uğramışımdır. | ( ) | ( ) |
| 12. Aile ilişkilerimin güven verici olduğunu düşünmüşümdür. | ( ) | ( ) |
| 13. Ebeveynlerimin biri veya her ikisi psikolojik yönden sorunlar yaşamışlardır. | ( ) | ( ) |
| 14. Bir sevgi ortamı içinde büyüdüğümü hissetmişimdir. | ( ) | ( ) |

Kök Aile ilişkileri Ölçeği alt boyutları ve toplam puan

1. Kök Ailede anne-baba ilişk. ort.= evaiebort
2. Kök Ailede aile ortamı ort.= evailort
3. Kök ailede Genel toplam ort.= evaigort

Kök Aile İlişkiler Envanteri, 21 maddeden oluşmaktadır. Güngör (2007) tarafından 2007 senesinde, bireyin çocukluk yıllarında fiziksel, duygusal ve psikolojik olarak içinde yaşadığı ailenin özelliklerini ve yapısını belirlemek amaçlı bu envanteri geliştirmiştir. Cronbach alfa güvenirlik katsayılarının sırasıyla 0.70, 0.85 ve 0.95 olarak bulunduğu belirtilmektedir. geçerlik ve güvenirlikleri test edilmiştir. Envanter anne ile ilişkiler (1-7 sorular), baba ile ilişkiler (8-14 sorular) ve aile ile ilişkiler (15-21 sorular) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Evet ve hayır cevaplarını içermekte, evet için "1", hayır için "0" olarak puanlanmaktadır. Envanterdeki 3 madde (5nci, 11nci ve 13ncü Madde) ters puanlanmaktadır. Envanterden alınabilecek en yüksek puan, 21

puandır. Envanterden alınabilecek puanın yüksekliği, kök aile ile olan ilişki düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

**EK-4: Bağlanma Stilleri Ölçeği Kısa Formu**

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra 1-6 arasındaki derecelendirilmiş seçeneklerden size en uygun olanı işaretleyiniz.

1= Hiç katılmıyorum
2= Çoğunlukla katılmıyorum
3= Kısmen katılmıyorum
4= Kısmen katılıyorum
5= Çoğunlukla katılıyorum
6= Tamamen katılıyorum

1-İhtiyaç duyduğumda diğer insanların yanımda olacağından eminim.

2- Diğer insanlarla yakın ilişki kurmayı oldukça kolay buluyorum.

3- Diğer insanlarla ilişki kurma konusunda kendime güveniyorum.

4- Diğer insanların beni seveceğinden ve saygı duyacağından eminim.

5- Diğer insanlar, benim onlara yakın olmayı istediğim kadar bana yakın olmayı istemezler.

6- Başkalarının beni, benim onları önemsediğim kadar önemsemeyeceğinden endişe ediyorum.

7- İlişkilerim ile ilgili çok endişeleniyorum.

8- Kendimi genellikle dışlanmış ya da yalnız hissediyorum.

9- Diğer insanlardan uzak durmayı tercih ederim

10- Başka insanlara güvenmekte zorlanıyorum.

11- Başkalarına yakın olmak konusunda çelişkili duygularım var.

12- Başkalarıyla yakınlaşmak istesem bile, bu konuda kendimi huzursuz hissediyorum.

.

**Not**: Güvenli bağlanma maddeleri: 1, 2, 3, 4

Kaygılı bağlanma maddeleri: 5, 6, 7, 8

Kaçınan bağlanma maddeleri: 9, 10, 11, 12

## EK-5: BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ (B D Ö)

Hasta Adı Soyadı:.....Merkez/Dr adı: :.....Tarih: .....

**AÇIKLAMA:**

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, **BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA** içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

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

**1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.**
1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

**2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.**

1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekten beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

**3- 0.Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.**
1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

**4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.**
1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

**5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.**
1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

**6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.**
1. Cezalandırılabileceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

**7- 0. Kendimden memnunum.**
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.

2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

**8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.**
1. Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

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

**10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.**
1. Zaman zaman içindem ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

**11- 0. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.**
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Çoğu zaman, oldukça sinirliyim.
3. Şimdi hep sinirliyim.

**12- Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.**
1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimin çoğunu kaybettim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

**13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.**
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

14- **0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.**

1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

15- **0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.**

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

16- **0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.**

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.

3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17- **0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.**

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

18- **0. İştahım her zamanki gibi.**

1. iştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

19- **0. Son zamanlarda kilo vermedim.**

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

20- **0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor**.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

**21- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.**

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

# ÖZ GEÇMİŞ

Nazlıcan AKÖZ, 2012-2015 yılları arasında Çorlu Anadolu Lisesi'nde eğitim aldı.2015-2016 yılları arasında Özel Modern Fen Bilimleri Temel Lisesi'nde eğitim aldı. 2019-2023 yılları arasında İstanbul Bilim Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamladı. Lisans eğitimi sırasında birçok hastane, muayenehane ve klinik merkezinde staj yaptı. Bilişsel ve Davranışçı Terapilerin Klinik Uygulamaları (İleri Düzey) (BDT) eğitimini Prof. Dr. Ebru ŞALCIOĞLU'ndan aldı. Çocuk Merkezli Oyun Terapisi eğitimini Dr. Mehmet TEBER'den aldı. Motivasyonel Görüşme Teknikleri Eğitimini Prof. Dr. Gökben HIZLI SAYAR'dan aldı. Objektif Testler Eğitimi aldı ve birçok sertifika programına katıldı. Hobileri arasında kitap okumak, yürüyüş yapmak ve film izlemek bulunmaktadır.