

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ, ÖZ ŞEFKAT,
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER
ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Esra UZBAŞ UĞUR

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2021

KABUL VE ONAY

Esra Uzbaş Uğur tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Öz Şefkat, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler” başlıklı bu çalışma 03.06.2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İhsan Dağ (Başkan, Danışman)

Dr. Öğr. Üyesi Zehra Çakır (Üye)

Dr. Öğr. Üyesi Emrah Keser (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN

Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

...../...../.....

[İmza]

Esra UZBAŞ UĞUR

¹“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metodların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

* Tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.**

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, **Prof. Dr. İhsan DAĞ** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Esra UZBAş UĞUR

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez yazma sürecimin başından sonuna kadar her şeyin yolunda gitmesinde emeği büyük olan; çoğu zaman zorlu olarak bilinen bu süreci, destekleri ile benim için daha sakin ve öğretici bir sürece dönüştüren sevgili hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. İhsan DAĞ' a çok teşekkür ederim. Tez savunma jürimde yer alarak değerli fikirlerini ve önerilerini paylaşan hocalarım Dr. Öğretim Üyesi Zehra ÇAKIR ve Dr. Öğretim Üyesi Emrah KESER' e teşekkür ederim.

Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nün tüm değerli hocalarına lisans eğitimimin başından bugüne kadar bana kattıkları her şey için teşekkür ederim. Meslek hayatımın her anında sizlerden aldığım nitelikli eğitimin faydasını hissedeceğimi, “iyi ki Hacettepe Psikoloji” diyeceğimi biliyorum. Klinik deneyimleri ile bizlere farklı bakış açıları sunan Doç. Dr. Sedat IŞIKLI' ya; akademik alanda çalışmalar yapmam için bana fırsat veren Doç. Dr. Sait ULUÇ' a; süpervizyon sürecimde tüm görüşmelerimi ayrıntıyla değerlendiren ve yol gösteren sevgili süpervizörüm Doç. Dr. Zeynep TÜZÜN'e; lisans eğitimimin son zamanlarında, çok istediğim klinik psikoloji yüksek lisans eğitimine kabul edilme noktasındaki ümitsizliğim sırasında beni oradan çekip çıkartarak kendime inanmamı sağlayan ve her zaman desteğini hissettiğim Dr. Öğretim Üyesi Yasemin KAHYA' ya teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimim boyunca bana maddi destek sağlayan TÜBİTAK' a teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimimi keyifli hale getiren ve desteklerini hiç esirgemeyen canım arkadaşlarım ve meslektaşlarım Duygu TÜZÜN, Elifnur ÖZDEN, Füsun BALAMİR, Melis GÜN, Özlem ERGİN ve Şeyda İnci İNCE' ye teşekkür ederim. Siz olmadan bu suya atlamak çok zor olurdu; iyi ki varsınız kızlarım. Farklı alanlarda olsa da aynı dönemde tez yazdığım canım arkadaşım Huriye ÖNAL'a bu dönemde bana eşlik ettiği ve destek olduğu için teşekkür ederim. Bitmiyor diye birbirimize az ağlamadık Hurişcim ama bak bitti işte 😊. Tez süreci hakkında fikirleri olmasa da “bu çok zor” diye yakındığım her an bıkmadan beni onayladıkları ve adeta bir motivasyon bombardımanına

tuttukları için, en önemlisi de ortaokuldan bu yana devam eden dostlukları için Elif KORKMAZ ve Yazgı Beriy ALTUN GÜZELDEREN' e teşekkür ederim.

Kısa bir süre önce aile olduğumuz sevgili annem Mürüvvet UĞUR ve sevgili babam İsmail Hakkı UĞUR' a süreç boyunca bana gösterdikleri anlayış ve tüm destekleri için teşekkür ederim.

Eğitimimin belki de en yoğun geçen zamanlarında hayatıma giren, “ama dersim var, ama sunumum var, sınavım var, ama ama ama...” lar ile geçen koskoca iki hatta üç yıl için bir kere bile şikayet etmeyen ve bugün hayat arkadaşım olan sevgili eşim Buğrahan UĞUR'a çok teşekkür ederim. “Sen bunu yapabilirsin sadece sıkıldın; akşam birlikte çalışalım; savunman bitsin bak şuraya gideriz” lerin olmasa nasıl biterdi süreç bilmiyorum. Bana olan inancın, desteğin ve sevgin ile her şey güzelleşti. Bir ömür birbirimize destek olmak dileğiyle...

Teşekkürün en en en büyüğü canım annem Suna UZBAŞ ve canım babam Mehmet UZBAŞ' a. İlkokulda birlikte test çözdüğümüz günlerden bugün yine senin desteğinle uzman olduğum günlere geldik annemim. Senin sonsuz sevgin, ilgin, emeğin, fedakarlıkların ve farkındalıkların olmasa bugün bu noktada olamazdım. Bugün bu uzmanlığı aldıysam ve bir şeyler üretebiliyorsam bil ki bunun mimarı sensin. İyi ki varsın canım annem. Babacım sen benim arkamdaki yıkılmaz duvarsın. Güçsüz hissettiğimde dayanağım; kararsız kaldığım seçimler yapmam gerektiğinde, çıkmazlara girdiğimde yol göstericimsin. Her ne kadar psikoloji okumak istediğimi ilk söylediğimde kararsız kalan sen olsan da motivasyonumu görünce beni desteklemeye devam ettin ve bugün ikimiz de iyi ki diyoruz 😊. İyi ki varsın babacım.

ÖZET

UZBAŞ UĞUR, Esra. *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Öz Şefkat, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2021.

Mevcut çalışmada bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemek ve psikolojik belirtilerin yordanmasında bağlanma stilleri, öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarını bir arada ele alan aracı etkiye sahip anlamlı modeller oluşturmak hedeflenmiştir. Çalışmanın örneklemini yaşları 18-27 arasında değişen, Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde ve çeşitli bölümlerinde lisans eğitimine devam eden 465 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler ilk başta sınıf ortamında, ardından çevrimiçi olarak kolay örnekleme yoluyla toplanmıştır. Çalışmanın hedefleri doğrultusunda katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Öz-Duyarlık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmış ve değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Değişkenleri bir arada ele alan ve aracı etkiye dayalı modelleri test etmek için Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda öz şefkatin bağlanma stilleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide tek başına aracı rolünün anlamlı olduğu görülmüştür. Buna ek olarak kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımın seri aracı etkisinin anlamlı olduğu; kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide çaresiz yaklaşımın tek başına aracı etkisinin ve öz şefkat ile çaresiz yaklaşımın seri aracı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Aracı etkiler karşılaştırıldığında en güçlü aracı etkiye öz şefkatin sahip olduğu; bunu sırasıyla öz şefkat-çaresiz yaklaşım seri aracı etkisinin ve çaresiz yaklaşım aracı etkisinin takip ettiği görülmüştür. Çalışmada elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmış ve son olarak çalışmanın klinik doğrularıyla sınırlılıklarına değinilerek gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Sözcükler

Bağlanma, Öz Şefkat, Başa Çıkma, Psikolojik Belirtiler

ABSTRACT

UZBAŞ UĞUR, Esra. *The Relationship Between Attachment Styles, Self Compassion, Coping Styles and Psychological Symptoms among University Students*, Master's Thesis, Ankara, 2021.

In the study, it was aimed to investigate the relationships between attachment styles, self-compassion, coping styles, and psychological symptoms and to create significant models with mediating effects that address attachment styles, self-compassion, and coping styles together in predicting psychological symptoms. The sample of the study consists of 465 undergraduated students. The data were collected first in the classroom and then online by convenience sampling. Demographic Information Form, Experiences in Close Relationships-Revised, Coping Style Scale and, Brief Symptom Inventory were applied to the participants in order to measure the variables in the study. Pearson's Product-Moment Correlation was conducted to evaluate the relationships between variables of attachment styles, self-compassion, coping styles and psychological symptoms. As a result of these analyses, statistically significant relationships were found between variables. Serial Multiple Mediator Analysis was conducted to test models based on mediating effects. When the results are examined, it was determined that there was a mediating role of self compassion in the relationship between insecure attachment and psychological symptoms. As a second finding, there was a mediating role of the helpless approach in the relationship between anxious attachment and psychological symptoms. As a third finding, self-compassion and the helpless approach play a mediating role together in the relationship between insecure attachment and psychological symptoms. When mediating effects are compared, it was observed that self-compassion has the strongest mediating effect. All these findings of the study were discussed in the light of the literature. Finally, suggestions for future studies were given by referring to the clinical implications and limitations of the study.

Keywords

Attachment, Self Compassion, Coping, Psychological Symptoms

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI.....	ii
ETİK BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar DİZİNİ.....	xv
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xvi
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE.....	2
1.1. BAĞLANMA KURAMI.....	2
1.1.1. Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Belirtiler.....	7
1.2. ÖZ ŞEFKAT.....	8
1.2.1. Öz Şefkat ve Psikolojik Belirtiler.....	11
1.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI.....	15
1.3.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Belirtiler.....	19
1.4. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK ARAŞTIRMALAR.....	20
1.4.1. Bağlanma Stilleri ve Öz Şefkat.....	20
1.4.2. Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları.....	25
1.4.3. Öz Şefkat ve Stresle Başa Çıkma Tarzları.....	31
1.5. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	38

2. BÖLÜM: YÖNTEM	48
2.1. ÖRNEKLEM	48
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	51
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	52
2.2.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II).....	52
2.2.3. Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ).....	53
2.2.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÖ).....	53
2.2.5. Kısa Semptom Envanteri (KSE).....	54
2.3. İŞLEM	55
2.4. VERİLERİN ANALİZİ	56
3. BÖLÜM: BULGULAR	57
3.1. VERİLERİN TOPLANDIĞI ORTAMIN ÖLÇEKLERDEN ELDE EDİLEN PUANLAR ÜZERİNDE FARK OLUŞTURUP OLUŞTURMADIĞINA İLİŞKİN MANOVA SONUÇLARI	58
3.2. ARAŞTIRMADAKİ ANA DEĞİŞKENLERİN BETİMLEYİCİ ÖZELLİKLERİ	58
3.3. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI	61
3.3.1. Bağlanma Stilleri ve Öz Şefkat Düzeyine İlişkin Korelasyon Analizleri.....	62
3.3.2. Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Korelasyon Analizleri.....	62
3.3.3. Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Belirtilere İlişkin Korelasyon Analizleri.....	63
3.3.4. Öz Şefkat ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Korelasyon Analizleri.....	63
3.3.5. Öz Şefkat ve Psikolojik Belirtilere İlişkin Korelasyon Analizleri.....	64

3.3.6. Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Belirtilere İlişkin Korelasyon Analizleri.....	65
---	----

3.4. BAĞLANMA STİLLERİ VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKAT VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ.....65

3.4.1. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aracı Rolü.....	68
--	----

3.4.1.1. Model 1: Kaçınmacı Bağlanma, Öz Şefkat, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Psikolojik Belirtiler ile Seri Çoklu Aracılık Analizi.....	68
---	----

3.4.1.2. Model 2: Kaçınmacı Bağlanma, Öz Şefkat, Çaresiz Yaklaşım ve Psikolojik Belirtiler ile Seri Çoklu Aracılık Analizi.....	71
---	----

3.4.1.3. Model 3: Kaçınmacı Bağlanma, Öz Şefkat, Boyun Eğici Yaklaşım ve Psikolojik Belirtiler ile Seri Çoklu Aracılık Analizi.....	74
---	----

3.4.1.4. Model 4: Kaçınmacı Bağlanma, Öz Şefkat, İyimser Yaklaşım ve Psikolojik Belirtiler ile Seri Çoklu Aracılık Analizi.....	77
---	----

3.4.1.5. Model 5: Kaçınmacı Bağlanma, Öz Şefkat, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ve Psikolojik Belirtiler ile Seri Çoklu Aracılık Analizi.....	80
--	----

3.4.2. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aracı Rolü.....	83
--	----

3.4.2.1. Model 6: Kaygılı Bağlanma, Öz Şefkat, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Psikolojik Belirtiler ile Seri Çoklu Aracılık Analizi.....	83
---	----

3.4.2.2. Model 7: Kaygılı Bağlanma, Öz Şefkat, Çaresiz Yaklaşım ve Psikolojik Belirtiler ile Seri Çoklu Aracılık Analizi.....	86
---	----

3.4.2.3. Model 8: Kaygılı Bağlanma, Öz Şefkat, Boyun Eğici Yaklaşım ve Psikolojik Belirtiler ile Seri Çoklu Aracılık Analizi.....	89
---	----

3.4.2.4. Model 9: Kaygılı Bağlanma, Öz Şefkat, İyimser Yaklaşım ve Psikolojik Belirtiler ile Seri Çoklu Aracılık Analizi.....	92
4. BÖLÜM: TARTIŞMA.....	95
4.1. ÇALIŞMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İKİLİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ.....	95
4.1.1. Bağlanma Stilleri, Öz Şefkat ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Psikolojik Belirtiler ile İlişkilerinin Değerlendirilmesi.....	96
4.1.2. Bağlanma Stilleri ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	99
4.1.3. Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	101
4.1.4. Öz Şefkat ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki ilişkinin Değerlendirilmesi.....	103
4.2. BAĞLANMA STİLLERİ VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKAT VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ ARACI ROLLERİNİN İNCELENMESİ.....	105
4.2.1. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aracı Rollerinin İncelenmesi....	106
4.2.2. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aracı Rollerinin İncelenmesi....	108
4.3. KLİNİK DOĞURGULAR.....	113
4.4. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI VE GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER.....	115
SONUÇ.....	118
KAYNAKÇA.....	124
EK 1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	134
EK 2. YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II (YİYE-II).....	136

EK 3. ÖZ DUYARLIK ÖLÇEĞİ (ÖDÖ).....	139
EK 4. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ (SBÖ).....	141
EK 5. KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE).....	142
EK 6. ETİK KOMİSYON İZİNİ.....	144
EK 7. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU.....	145
EK 8. ORJİNALLİK RAPORU.....	147

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	48
Tablo 2. Çalışmada Kullanılan Ana Değişkenlerin Özellikleri.....	59
Tablo 3. Ana Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	61
Tablo 4. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Kendine Güvenli Yaklaşımın Aracı Rolünün Seri Aracı Analiz Değerleri.....	70
Tablo 5. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Çaresiz Yaklaşımın Aracı Rolünün Seri Aracı Analiz Değerleri.....	73
Tablo 6. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Boyun Eğici Yaklaşımın Aracı Rolünün Seri Aracı Analiz Değerleri.....	76
Tablo 7. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve İyimser Yaklaşımın Aracı Rolünün Seri Aracı Analiz Değerleri.....	79
Tablo 8. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımının Aracı Rolünün Seri Aracı Analiz Değerleri....	82
Tablo 9. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Kendine Güvenli Yaklaşımın Aracı Rolünün Seri Aracı Analiz Değerleri.....	85
Tablo 10. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Çaresiz Yaklaşımın Aracı Rolünün Seri Aracı Analiz Değerleri.....	88
Tablo 11. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Boyun Eğici Yaklaşımın Aracı Rolünün Seri Aracı Analiz Değerleri.....	91
Tablo 12. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve İyimser Yaklaşımın Aracı Rolünün Seri Aracı Analiz Değerleri.....	94

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Dörtlü Bağlanma Tipolojisi.....	6
Şekil 2. Ele Alınması Planlanan Modeller.....	41
Şekil 3. Seri Çoklu Aracılık Modellemesi.....	67
Şekil 4. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Kendine Güvenli Yaklaşımın Seri Aracı Rolüne Dair Modelleme (Model 1).....	69
Şekil 5. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Çaresiz Yaklaşımın Seri Aracı Rolüne Dair Modelleme (Model 2).....	72
Şekil 6. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Boyun Eğici Yaklaşımın Seri Aracı Rolüne Dair Modelleme (Model 3).....	75
Şekil 7. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve İyimser Yaklaşımın Seri Aracı Rolüne Dair Modelleme (Model 4).....	78
Şekil 8. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımının Seri Aracı Rolüne Dair Modelleme (Model 5).....	81
Şekil 9. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Kendine Güvenli Yaklaşımın Seri Aracı Rolüne Dair Modelleme (Model 6).....	84
Şekil 10. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Çaresiz Yaklaşımın Seri Aracı Rolüne Dair Modelleme (Model 7).....	87
Şekil 11. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Boyun Eğici Yaklaşımın Seri Aracı Rolüne Dair Modelleme (Model 8).....	90
Şekil 12. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve İyimser Yaklaşımın Seri Aracı Rolüne Dair Modelleme (Model 9).....	93

GİRİŞ

İlk olarak Bowlby (1969) tarafından ortaya atılan bağlanma kavramına göre yaşamın erken dönemlerinde temel bakım verenle tekrar eden deneyimlerle birlikte çocuğun zihninde kendisi ve diğerleri hakkında zihinsel modeller gelişir. Bu modeller çocuğun diğerlerine uyumunun, tepkilerinin ve benlik değerinin merkezini oluşturur. Zihinsel modellerin yetişkinliğe de taşındığı; bireyler olgunlaştıkça ve yeni deneyimler kazandıkça bu modeller değişime uğrasa da kişisel ve kişiler arası alanda etkisini göstermeye devam ettiği, psikolojik belirtilerin oluşumunda etkili olduğu bilinmektedir. Bunların yanında, bireylerde psikolojik belirtilerin oluşumunu açıklamada zihinsel modellere göre kategorize edilen bağlanma stillerinin tek başına yeterli olmadığı; bu ilişkiye aracılık eden biyolojik, psikolojik, sosyokültürel pek çok faktör olduğu da unutulmamalıdır. Bu noktada, bağlanma kuramında ele alınan, bireyin benliğine dair geliştirdiği zihinsel modeller dikkate alınarak, kısaca bireyin kendisine karşı anlayışlı, nazik ve kabul edici tutumlara sahip olması şeklinde tanımlanabilecek olan öz şefkat kavramının (Neff, 2003b) ve yine bağlanma kuramında ele alınan, bireyin sahip olduğu zihinsel modellerin bireyin tepkilerini şekillendirdiği bilgisinden hareketle, stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesinde bağlanma kavramının rolü olabileceği düşünülmüştür. Zira alanyazında söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilere dair bulguları olan araştırmalar bulunmaktadır. Devam eden kısımda bağlanma stilleri, öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzları açıklanmış; bu değişkenlerin psikolojik belirtilerle ve birbirleriyle ilişkilerine dair araştırmalara yer verilmiş; son olarak araştırmanın amacından bahsedilmiştir.

1. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. BAĞLANMA KURAMI

Bağlanma, yaşamın ilk dönemlerinden itibaren diğerlerinden ayrılan ve tercih edilen, genellikle daha güçlü ve deneyimli olduğu kabul edilen bireye yönelik duyulan güven ve yakınlık hissi ile bu yakınlığı sürdürme ihtiyacını içeren duygusal bir bağ olarak tanımlanabilir (Bowlby, 1969).

Bağlanma davranışı ise söz konusu yakınlığa ulaşma ve bu yakınlığı kaybetmeme ile sonuçlanacak bir davranış biçimi olarak kabul edilir. Yaşamın ilk yıllarında bebeğin annesini (temel bakım vereni) takip etmesi, ağlaması, gülümsemesi gibi davranışlar, anne ile olan ilişkiyi sürdürmektedir ve bağlanma davranışlarına örnek olarak gösterilebilir. Örneğin bebek kendisi için güvenli üs olan annesinin yanında neşeli, rahat, keşfetmeye ve oynamaya meyilliyken bir yabancıyla yalnız kaldığında sıkıntı yaşamaya meyillidir; annesinin yokluğunu protesto eder ve onunla yeniden iletişim kurmaya çalışır. Bu tepkiler, yaşamın en çok ikinci ve üçüncü yılında maksimum seviyeye çıkar ve daha sonra yavaş yavaş azalır. Bağlanma davranışları zamanla daha az belirgin olsa da insanların davranış sistemlerinin önemli bir parçası olma özelliği hiçbir zaman azalmaz. Yalnızca çocuklukta değil, yetişkinlik döneminde bile. Yetişkinlik döneminde kişiler sıkıntı yaşadıklarında, hastalandıklarında ya da korktuklarında bağlanma davranışları belirginleşir (Bowlby,1975).

Bağlanma kuramı, yaşamın erken dönemlerinde temel bakım verenle çocuk arasında kurulan ilişkinin doğası ve bu ilişkinin yaşam boyu kişilik, diğerleriyle ilişkiler gibi pek çok alanda belirleyici olmasına dayanan bir kavramdır (Bowlby, 1969). Bağlanma çalışmalarının, Bowlby ve Ainsworth'ün kişilik gelişimi üzerine duydukları merakla filizlendiği söylenebilir (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Bowlby'nin bu ilgisi, uyumsuz

davranışlar gösteren çocuklarla çalıştığı dönemde, kişilik gelişimi üzerinde yaşamın erken dönemlerindeki ebeveyn-çocuk ilişkisinin kilit rol oynadığı fikri üzerinden ilerlemiştir. Bu dönemde dengeli anne (temel bakım veren) figürüne maruz kalmamış olan iki çocuk, özellikle Bowlby'nin ilgisini tetiklemiştir. Daha sonra bu konudaki ilk sistematik araştırmasını, 44 çocuk hırsız ile kontrol grubunu karşılaştırarak yapmış ve anne bakımından yoksun olmanın çocuk hırsız grubunda kontrol grubuna göre daha yaygın olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla bu çalışma, Bowlby'nin kişilik gelişimi üzerinde erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkisinin kilit rolü olduğuna dair gözlemlerinin ilk bilimsel kanıtı olmuştur. İlerleyen zamanlarda da bu konudaki bilimsel çalışmalar hız kazanarak devam etmiştir. Ainsworth, çocuklar ve anneleriyle (temel bakım verenleriyle) yaptığı davranışsal gözlem çalışmaları ile alana katkı sağlamıştır. (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Ainsworth (1979;1989) yürüttüğü “Yabancı Ortam Deneyi” ile bebeklerin annelerinden ayrılmaya verdikleri tepkileri baz alarak üç tür bağlanma stili tanımlamış ve bebekleri tepkilerine göre sınıflandırmıştır. Bunlardan biri olan güvenli bağlanma sınıfındaki bebekler, kendileri için yabancı olan bir ortamda annelerinin yanındayken, onunla etkileşim halinde, rahat ve keşfe açıkken anneleri ortamdaki ayrıldığında keşfi azaltırlar. Ayrılığa küçük tepkiler verirken anne geri döndüğünde onu olumlu karşılarlar ve keşfe devam ederler. Kaçınmacı bağlanma sınıfında yer alan bebekler, annenin varlığında, ondan tamamen bağımsız bir şekilde keşif yaparlar. Anne ortamdaki ayrıldığında ve geri döndüğünde tepki vermezler. Anne ile herhangi bir etkileşimleri yoktur. Kaygılı/kararsız bağlanma sınıfında yer alan bebekler ise annenin varlığında bile keşif yaparken rahat değildirler. Anne ortamdaki ayrıldığında çok yoğun tepkiler gösterirler ve anne geri döndüğünde de tepkileri devam eder, rahatlamaya karşı dirençlidirler.

Davranışsal gözlemlere dayalı olarak başlayan bağlanma çalışmaları zamanla bilişsel açıdan ele alınmaya başlanmıştır. Bowlby (1973)'e göre bağlanma figürüyle tekrar eden deneyimlerle birlikte çocuğun zihninde içsel çalışan modeller (internal working models) adı verilen zihinsel temsiller gelişir. Bu modeller bağlanma figürünün ulaşılabilirliği ve verdiği tepkiler gibi faktörlerle ilişkili olarak kişinin hem kendine hem de diğerlerine yönelik olan algılarını şekillendirir. Örneğin çocuğun bağlanma figürü tutarlı tepkiler

verdiğinde çocuk diğerlerinin güvenilir olduğuna, benliğinin değerli, sevmeye ve desteklenmeye değer olduğuna inanır. Tersi durumda, yani çocuğun bağlanma figürü tutarlı tepkiler vermediğinde çocuğun zihninde hem benlik hem diğerleri için daha karamsar bir model oluşabilir. Bu modeller çocuğun diğerlerine uyumunun, tepkilerinin ve benlik değerinin merkezini oluşturur. Bağlanma kuramının merkezi kavramı olan benlik ve diğerlerine yönelik erken zihinsel modellerin (early working models) yetişkinliğe de taşındığı; bireyler olgunlaştıkça ve yeni deneyimler kazandıkça bu temsiller değişime uğrasa da kişisel ve kişiler arası alanda etkisini göstermeye devam ettiği bilinmektedir.

Yetişkinlerde bağlanma stili tanımlamalarının ve ölçümlerinin tarihçesine bakıldığında; göze ilk olarak Main, Kaplan ve Cassidy (1985) çarpar. Main ve ark. (1985) ebeveyn olan yetişkinlerle yürüttükleri çalışmada, katılımcıların bağlanma örüntülerine dair keşif için onlardan kendi ebeveynleriyle olan ilişkilerine dair basit sözlü ifadeler istememiş, bunun yerine yarı yapılandırılmış “Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (Adulth Attachment Interview)” oluşturmuşlardır. Söz konusu ölçüm aracı oluşturulurken bireylerin kalıplaşmış düşüncelerinin, sahip oldukları gerçek içsel çalışan modellerinin ortaya çıkışını engellememesi amaçlanmıştır. Yetişkin Bağlanma Görüşmesinde bireylerin çocukluk dönemine dair ebeveynleriyle olan ilişkilerini konu edinen sorular bulunmaktadır ve bunlara verilen cevaplar bireylerin içsel çalışan modellerine dair bilgi vermektedir. Çalışmanın sonuçlarına göre güvenli bağlanma işaretleri gösteren bebeklerin annelerinde, kendilerine yönelik içsel çalışan modellerde olumlu imalar bulunmaktadır ve ebeveynlerin kendi çocukluk dönemlerine ait edinilen bilgiler de çoğunlukla olumludur ya da olumsuz deneyimleri olsa da bu deneyimlerinin dikkate alındığı ve zihinsel süreçler içinde entegre edildiği görülmüştür. Tersine güvensiz bağlanma işaretleri gösteren bebeklerin annelerinin kendi ebeveynlerine yönelik ifadelerinde güvensiz bağlanma işaretlerine rastlanmıştır. Dolayısıyla bu çalışmada bireylerin erken dönem yaşam deneyimlerinin oluşturduğu bağlanma örüntülerinin yetişkinlik döneminde de etkisini sürdürdüğü ve kendi ebeveynlik nitelikleri ile de ilişkili olduğu görülmüştür.

Yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkinin bir bağlanma süreci olduğunu ve bu sürecin, farklı kişilerin farklı bağlanma geçmişlerine göre farklı şekillerde deneyimlendiğini savunan Hazan ve Shaver (1987) erken dönemdeki bağlanma örüntülerinin yetişkinlikteki romantik ilişkilere sunulabilirliği üzerine çalışmışlardır ve bu alanda ilk kez öz bildirim tarzı ölçek kullanmışlardır. Buna göre daha kısa romantik ilişkiler ve ilişkilerinde daha fazla olumsuz deneyimler ifade eden kişilerin çocukluklarında ebeveynleriyle olan ilişkilerine dair daha az olumlu tanımlamalar yaptığı görülmüştür. Çocukluk dönemine dair olumlu deneyimler ifade eden kişiler güvenli bağlanma stilinde, reddedici deneyimler ifade eden kişiler kaçınmacı bağlanma stilinde, tutarsız deneyimler ifade eden kişiler ise kaygılı/kararsız bağlanma stilinde sınıflandırılmıştır. Bu çalışma yetişkin romantik ilişkilerindeki bağın, yaşamın erken dönemlerindeki bağlanma stilleriyle ilişkili olduğuna dair çalışmalar yapılması gerektiğini göstermektedir. Bu ikisi arasındaki temel benzerliklere rağmen yetişkin romantik ilişkisindeki bağın diğerinden daha karmaşık olacağı öngörülmektedir.

Bağlanma kuramı ilk olarak güvenli, kaçınmacı ve kaygılı/kararsız olmak üzere üç kategorili bir tipolojiye sahipken daha sonra Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin içsel çalışan modeller kavramına bağlı olarak ve bunu ayrıntılandırarak dörtlü bağlanma tipolojisi tanımlamışlardır. Bowlby'nin sunduğu benlik modeli ve diğerleri modelinin her ikisinin de olumlu ve olumsuz düzeyleriyle oluşturulan yeni tipoloji güvenli (secure), saplantılı (preoccupied), kayıtsız-kaçınmacı (dismissive-avoidant) ve korkulu-kaçınmacı (fearful-avoidant) bağlanma şeklinde adlandırılmıştır. Üç ve dört kategorili sınıflandırmaların arasındaki en temel fark, kaçınmacı bağlanma stiline iki türünün kayıtsız-kaçınmacı ve korkulu-kaçınmacı olarak ayrıştırılmasıdır (Ognibene ve Collins, 1998). Bartholomew ve Horowitz (1991)'in katılımcılara uyguladıkları kendini bildirim tarzı ölçek ve katılımcılarla yaptıkları görüşmeler sonucu oluşturdukları dörtlü tipoloji Şekil 1'de gösterildiği şekilde daha iyi anlaşılacaktır.

DİĞERLERİ MODELİ	BENLİK MODELİ	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> Olumlu Olumsuz </div>		
Olumlu	Güvenli	Saplantılı
Olumsuz	Kayıtsız-Kaçınmacı	Korkulu-Kaçınmacı

Şekil 1. *Dörtlü Bağlanma Tipolojisi*

Bu tipolojiye göre; güvenli bağlanma örüntüsüne sahip kişiler kendilerine dair değerlilik ve yeterlilik duygusu içindedirler ve diğer insanların kabul edici, duyarlı, güvenilir olduklarına dair bir inanca sahiptirler. Diğerleri ile yakın ilişkilerde rahattırlar. Bartholomew ve Horowitz'in tanımladığı bu kategori daha önceki araştırmacıların güvenli bağlanma kategorisiyle aynı içeriğe sahiptir. Saplantılı bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin diğerlerine yönelik olumlu değerlendirmeleri varken kendilerine dair değersizlik duyguları mevcuttur. Bu kişilerin öz saygıları diğerlerinin onayına bağlıdır. Diğerleriyle yakın ilişkiler kurmakla fazla meşgul olabilirler ve bu durum diğer insanları bu kişilerden uzaklaştırabilir. Kayıtsız-kaçınmacı bağlanma örüntüsüne sahip kişiler kendilerine dair değerlilik hissine ve olumlu değerlendirmelere sahipken diğerlerine yönelik olumsuz değerlendirmelere sahiptirler. Korkulu-kaçınmacı bağlanma örüntüsüne sahip kişiler hem kendilerine hem diğerlerine karşı olumsuz değerlendirmelere sahiptirler. Kendilerinin değersiz, diğerlerinin ise reddedici ve güvenilmez olduklarını düşünürler. Kayıtsız-kaçınmacı bağlanma örüntüsüne sahip kişiler bağımsızlığa ve öz güvene fazla önem verdiklerinden; korkulu-kaçınmacı bağlanma örüntüsüne sahip kişiler ise reddedilmekten korktuklarından yakın ilişkilerden kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Alanyazın incelendiğinde hem üçlü hem dörtlü tipolojiye dayanarak yapılan çalışmalar olduğu görülmüştür. Ancak zaman içinde bağlanma sınıflandırmaları arasında keskin geçişler olmadığı ve yoğun örtüşmeler olduğu fark edilmiş; dolayısıyla bağlanma çalışmalarında kategorik değil boyutsal ölçümler yapılmasının daha geçerli ve güvenilir olacağı düşünülmüştür (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bağlamda Brennan, Clark ve Shaver (1998) bağlanma örüntülerini boyutsal açıdan değerlendirmeyi amaçlamış; kaygı ve kaçınma olmak üzere iki temel boyut üzerinden bağlanma örüntülerini açıklamışlardır. Günümüzde bağlanma üzerine yapılan araştırmalar çoğunlukla boyutsal ölçümlere dayanmaktadır. Buna göre kaygı ve kaçınma boyutlarından alınan düşük puanlar güvenli bağlanmaya, düşük kaygı ve yüksek kaçınma puanları kaçınmacı bağlanmaya, düşük kaçınma ve yüksek kaygı puanları ise saplantılı bağlanmaya işaret etmektedir.

1.1.1. Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Belirtiler

Bowlby (1975) yaşamın erken dönemlerinde bağlanma figürünün ulaşılabilir ve destekleyici olmadığı, kişinin yakınlık arayışlarının başarısız olduğu ve güvenlik hissinin zedelendiği durumlarda kişinin benliğine ve diğerlerine yönelik olumsuz zihinsel modeller oluşturduğunu; bu modellerin yaşamın ilerleyen zamanlarında kişinin yaşadığı duygusal problemleri ve uyumsuzlukları artırdığını ifade etmektedir. Dolayısıyla bağlanmanın kişilik gelişiminin yanında psikopatolojilerle de ilişkili olduğu fikri Bowlby ile başlamıştır.

Bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilere bakıldığında psikolojik belirtilerin güvensiz bağlanma ile pozitif, güvenli bağlanma ile negatif ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda araştırma vardır (Shorey ve Synder, 2006; Sümer, Ünal, Selçuk, Kaya, Polat ve Çekem, 2009; Mikulincer ve Shaver, 2012; Andiç, 2013). Kaygılı ve kaçınmacı bağlanmayı içeren güvensiz bağlanmanın depresyon (Wei, Mallinckrodt, Larson ve Zakalik, 2005; Cantazaro ve Wei, 2010), obsesif kompulsif bozukluk (Doron, Moulding, Nedeljkovic, Kyrios, Mikulincer ve Sar-El, 2012), travma sonrası stres bozukluğu (Ein-

Dor, Doron, Solomon, Mikulincer ve Shaver, 2010) gibi pek çok psikopatolojiyle ilişkili olduğuna dair araştırma bulguları mevcuttur. Sümer ve ark. (2009)'ın Türkiye örnekleminde depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve panik bozukluk tanısı almış 104 kişi ve herhangi bir tanı almamış 77 kişi ile yürüttükleri çalışmada depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve panik bozukluk tanısı almış katılımcıların herhangi bir psikopatolojik tanı almamış katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek kaygılı bağlanma rapor ettikleri görülmektedir. Aynı çalışmada depresyon tanısı almış katılımcılar obsesif-kompulsif bozukluk ya da panik bozukluk tanısı almış katılımcılardan daha yüksek düzeyde kaçınmacı bağlanma rapor etmişlerdir. Psikolojik belirtilerin yanında psikolojik ve fiziksel iyi oluş ile bağlanma stilleri arasında ilişki olduğu ve güvenli bağlanmanın iyi oluşu yordadığı bilinmektedir (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005; Aydoğdu, 2013). Psikopatolojilerin tedavisinde kişinin güvenli bağlanma stiline sahip olmasının tedaviye cevap vermesiyle pozitif yönde ilişkili olduğu da bilinmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2012). Bunların yanında bireylerde psikopatoloji gelişimini açıklamada bağlanma stillerinin tek başına yeterli olmadığı; bu ilişkiye aracılık eden biyolojik, psikolojik, sosyokültürel pek çok faktör olduğu da unutulmamalıdır (Mikulincer ve Shaver, 2012).

1.2. ÖZ ŞEFKAT

Şefkat ve öz şefkat kavramları yüzyıllardır Budist felsefesinin odak noktası olmuştur (Neff, 2003b). Günümüzde batı psikolojisinde de bu kavramlar çalışılmaktadır ve özellikle son yıllarda araştırmacıların ilgi odağı konumundadır. Bu kavramların psikolojik belirtiler üzerinde sahip olduğu koruyucu etki, onlara gösterilen ilginin tatmin edici bir açıklaması olabilir. Bu kavramların kısaca tanımları yapılacak olursa; şefkat, başkalarının acılarına yönelik farkındalık sahibi olma, bu acıdan kaçınmama ve acıyı hafifletmek için istek duyma ile başkalarına karşı yargılayıcı olmayan bir tutum, nezaket ve sevecenlik sahibi olmayı içerir. Öz şefkat ise kişinin kendi acılarına karşı açık olma, acılarından kaçınmama, acılarını hafifletmek için arzu duyma ile kendi yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı yargılayıcı olmayan bir tutum ile kendine karşı nezaketli, sevecen

bir yaklaşımı içerir. Dolayısıyla şefkat kavramının kişinin diğerlerine yönelik tutumu, öz şefkat kavramının ise kişinin kendisine yönelik tutumu olduğu söylenebilir (Neff, 2003b). Araştırmanın amacıyla tutarlı olarak burada öz şefkat kavramı tartışılacaktır.

Öz şefkat; öz sevecenlik (self kindness), paylaşımların bilincinde olma (common humanity) ve bilinçlilik (mindfulness) olmak üzere üç temel bileşenden oluşur. Öz sevecenlik, kişinin olumsuz deneyimler karşısında kendisini acımasızca yargılamadan ve eleştirmeden, kendisine karşı nazik olmasını; paylaşımların bilincinde olma, kişinin kendisini izole görmeden hem olumlu hem olumsuz yaşantıları tüm insanlığın ortak deneyimi olarak görmesini; bilinçlilik ise kişinin acı dolu duygu ve düşüncelerine yönelik aşırı özdeşleşmeye kaçmadan dengeli bir farkındalığa sahip olmasını içerir (Neff, 2003b). Söz konusu üç bileşen bireyler tarafından farklı düzeylerde deneyimlense de birbirleriyle daima etkileşim halindedir ve her biri diğerinin gelişiminde rol sahibidir. Örneğin; olumsuz deneyimler karşısında bilinçlilik bileşeni kişinin dengeli değerlendirmeler yapmasını sağlar ve bu da kişinin kendini acımasızca değil tarafsız bir şekilde yargılamasının önünü açar. Burada kişinin kendini acımasızca yargılamasının önüne geçilmesiyle birlikte öz sevecenlik bileşeninin gelişiminde bilinçlilik bileşeniyle arasında olan etkileşim görülmektedir. Benzer şekilde kişinin kendine yönelik acımasızca yargılamalarının azalması, olumsuz deneyimler karşısında zihinsel olarak kişiyi rahatlatır ve olaylara, duygu ve düşüncelerine dair farkındalığını artırarak bilinçlilik bileşeninin gelişimini etkiler (Neff, 2003b).

Neff (2003a) yaptığı öz şefkat ölçeği çalışmasında öz şefkatin yalnızca üç temel bileşenine değil; bunların uç noktalarında bulunan; öz sevecenliğe karşı öz yargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon, bilinçliliğe karşı aşırı özdeşleşme şeklindeki birbirinden ayrı fakat birbiriyle ilişkili altı faktörün de ele alınması gerektiğini belirtmiştir. Bu çalışmaya göre örneğin öz sevecenlik ve öz yargılama bir bileşenin iki uç noktası olsa da birbirini dışlamaz; birinden düşük seviyeye sahip olmak, diğerinden yüksek seviyeye sahip olmak anlamına gelir. Örneğin kişi kendini yargılamaya eğilimli olmayabilir fakat bu durum kendine karşı nazik olduğu anlamına gelmek zorunda

değildir. Dolayısıyla Neff (2003a) öz şefkat ile yapılan çalışmalarda üç temel bileşen yerine söz konusu altı faktörün de incelenmesini önermiştir.

Öz şefkatin cinsiyetler açısından yapılan incelemesinde kadınların erkeklere göre daha düşük öz şefkat düzeyi rapor ettikleri; kendilerini yargılamaya, olumsuz durumlar karşısında izole hissetmeye ve olumsuz duygularıyla aşırı özdeşleşmeye daha yatkın oldukları görülmüştür. Bu durum, önceki araştırmalardan elde edilen, kadınların erkeklere göre kendilerine karşı daha yargılayıcı olmaları ve ruminasyonu daha çok kullanmalarına dair bulgularla tutarlıdır (Neff, 2003a).

Öz şefkatin ilişkili olduğu bir yapı öz saygıdır ve bu iki yapı kimi zaman birbiriyle karıştırılmaktadır. Öz şefkat ile öz saygı arasında pozitif yönlü bir ilişki olsa da söz konusu ilişki, bu ikisinin farklı psikolojik kavramlar olduğunu gösterecek kadar düşüktür. Bu iki kavramı ayıran en önemli yapı büyülenmecilik (self aggrandizement) olarak görünmektedir. Öz şefkatin narsisizm ile arasındaki ilişki anlamlı değilken öz saygının narsisizm ile arasında anlamlı bir ilişki vardır. Öz şefkati yüksek bireylerin olumlu öz imajlarını sürdürmek için kendilerini diğerlerine karşı üstün hissetmeleri gerekmez; aksine kendi yetersizliklerini ve başarısızlıklarını gizlemeyip, sınırlılıklarına dair daha çok bilgi sahibi olmaya eğilimlidirler. Dolayısıyla öz şefkat ve öz saygı, aralarında anlamlı bir ilişki olan fakat birbirleriyle karıştırılmaması gereken, birbirinden ayrı benlik yapıları olarak karşımıza çıkar (Neff, 2003a).

Öz şefkatin karıştırılmaması gereken bir kavram da kendine acımadır (self pity). Bireyler kendilerine dair acıma duygusu hissettiklerinde kendi problemlerinde boğulur ve diğerlerinin de benzer problemler yaşayabileceğini unuturlar. Bu kişiler başkalarından ayrışmanın yarattığı ben merkezci duygularını ve kişisel acının boyutunu abartma eğilimindedirler. Bunun tersine öz şefkat ise kişinin kendisiyle ve diğerleriyle ilgili deneyimlerini bu tür bir bozulma olmadan görmesini sağlar (Neff, 2003b).

Öz şefkatin mükemmeliyetçilikle arasında anlamlı bir ilişki varken yüksek kişisel standartlar ile arasındaki ilişki anlamlı değildir. Bu durum öz şefkati yüksek bireylerin kişisel standartlarını karşılayamadıklarında yani kişisel başarısızlık durumlarında daha kabul edici olmalarından ve daha düşük stres deneyimi yaşamalarından kaynaklanıyor olabilir. Bunun yanında öz şefkati yüksek bireylerin hedeflediklerinden daha düşük standartlara karşı kabul edici olmaları bu durumu benimseyip pasif kalmaları anlamına gelmemektedir. Aksine öz şefkat, bireylerin durumu kabul edip çözüme kavuşturmak için adım atmalarını kolaylaştıran bir yapıdır (Neff, 2003a). Bireyler kimi zaman kendi zararlı eylemlerinin sorumluluğundan kaçmak için kayıtsız ve pasif bir tutum sergileyebilir. Fakat burada bahsedilen pasif tutum da öz şefkat ile karıştırılmamalıdır. Nitekim öz şefkat kendine karşı yargılayıcı olmamayı içerse de olaylara karşı dengeli bir farkındalığı içeren bilinçlilik bileşeni, kişinin olumsuz durumu göz ardı etmesine ve kayıtsız kalmasına ters düşmektedir. Ayrıca öz şefkatin acıyı hafifletmeye yönelik istek duymayı içeren tarafı da kayıtsızlık tutumundan ayrılmaktadır (Neff, 2003a).

1.2.1. Öz Şefkat ve Psikolojik Belirtiler

Öz şefkatin tanımı dikkate alındığında, kişinin kendine yönelik bu destekleyici tutumunun, daha az psikolojik belirti ile psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluşta artış gibi olumlu psikolojik dönüşleri olması beklenir. Nitekim yapılan çalışmalar da bu görüşü desteklemektedir. Kültürlerarası yapılan bir öz şefkat çalışmasında Tayland, Tayvan ve Birleşik Devletler’ de yaşayan kişiler öz şefkat düzeyleri açısından değerlendirilmiştir. Buna göre öz şefkat düzeyleri kültüre göre farklılık gösterse de her üç kültürde de iyi oluşla ilişkili bulunmuştur (Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh, 2008).

Alanyazında çoğunlukla öz şefkatin depresyon, anksiyete ve stres ile olan ilişkisine dair çalışmalar yapıldığı; öz şefkat ile depresyon, anksiyete ve stres belirtileri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Raes, 2010; Bayramoğlu, 2011; Krieger, Altenstein, Baetting, Doering ve Holtforth, 2013; Mackintosh, Power, Schwannauer ve Chan, 2017).

Raes (2010) klinik örneklem olmayan 271 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada öz şefkatin depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre söz konusu ilişki negatif yöndedir ve bu ilişkide ruminasyon ve endişe aracı rol oynamaktadır. Depresyon ile öz şefkat arasındaki ilişkide ruminasyon; anksiyete ile öz şefkat arasındaki ilişkide ise hem ruminasyon hem endişe aracı rol oynamaktadır. Bu çalışma, öz şefkatin depresyon ve anksiyete üzerindeki tamponlayıcı etkisinin, tekrarlayıcı yararsız düşünceler üzerindeki olumlu etkisinden kaynaklandığını düşündürmektedir.

Krieger ve ark. (2013) klinik örneklemini temsil eden ve depresyon tanısı almış 142 katılımcı ile klinik örneklem olmayan 120 katılımcıyı öz şefkat açısından karşılaştırdıkları bir çalışma yürütmüşlerdir. Klinik örnekleme öz şefkat depresif semptomlarla negatif ilişkilidir ve klinik örneklem grubu klinik olmayan örneklem grubuna göre daha düşük öz şefkat düzeyi rapor etmiştir. Söz konusu fark, hem genel öz şefkat düzeyinde hem de öz şefkatin alt bileşenlerinde geçerlidir. Bunun yanında depresif semptomlar kontrol edildiğinde, öz şefkatin alt bileşenlerinden olan bilinçlilik ve paylaşımların bilincinde olma bileşenleri açısından iki grup arasındaki fark küçülmektedir. Bu sonuç, depresyon tedavisinde öz sevecenlik ve öz şefkatin olumsuz bileşenleri üzerinde durmanın daha yararlı olabileceğini düşündürmektedir.

Çalışmalar ağırlıklı olarak öz şefkatin depresyon, anksiyete ve stres ile olan ilişkisini içerse de alanyazında öz şefkatin diğer psikolojik belirtiler ve psikopatolojilerle olan ilişkisine dair araştırmalar da mevcuttur. Muris ve Petrocchi (2017) 18 çalışmayı inceleyen ve toplamda 3802 kişiyi içeren bir meta analiz çalışması yapmıştır. Bu çalışmada öz şefkatin pozitif bileşenleri (öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik) ve negatif bileşenleri (öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) ayrı ayrı ele alınmış; bu bileşenlerin anksiyete, depresyon ve strese ek olarak ağrı, psikoz, bipolar bozukluk, bağımlılık, yıkıcı davranışlar ve yeme problemlerini de içeren geniş bir psikopatoloji grubuyla olan ilişkisine bakılmıştır. Pozitif bileşenlerin psikopatolojilerle negatif yönde ilişkili olduğu ve dolayısıyla pozitif bileşenlerin ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkisi

olduğu; negatif bileşenlerin ise psikopatolojilerle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Psikolojik belirtilerin negatif bileşenlerle olan ilişkisi pozitif bileşenlerle olan ilişkisinden daha güçlü bulunmuştur.

Thompson ve Waltz (2008) 210 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada öz şefkatin travma sonrası stres bozukluğu semptomları ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Travma yaşantısına maruz kalmanın ardından travma ile ilişkili ipuçları kişinin korku yaşamasını tetikleyebilir ve bu da kaçınma davranışlarını ortaya çıkarabilir. Kaçınma davranışları travmaya dair rahatsız edici duygu ve düşüncelerin azaltılmasını sağlar fakat travma sonrası stres belirtilerinin uzun süre devam etmesine sebep olur. Söz konusu kaçınma davranışları öz şefkati yüksek bireylerde daha az görülmüştür. Öz şefkatin tanımı da dikkate alındığında, yüksek öz şefkat düzeyine sahip kişilerde acı verici duygu, düşünce ve anılardan kaçınma ihtiyacının daha az olduğu bilinmektedir. Nitelim bu çalışmada da kaçınma davranışları öz şefkat ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak öz şefkat ile travma sonrası stres bozukluğu semptomları arasında kaçınmanın aracılık ettiği negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Öz şefkat ile ilgili alanyazının bir kısmı da müdahale çalışmalarını içermektedir. Ehret, Joormann ve Berking (2018) geçmişte depresyon yaşamış ve iyileşmiş, mevcut zamanda depresyon yaşayan ve hiç depresyon yaşamamış kişilerden oluşan örnekleme bir çalışma yürütmüşlerdir. Tüm katılımcılara dört farklı zamanda depresif duygu durum uyandıracak müdahaleler yapılmış ve her müdahaleden sonra bekleme, öz şefkat sergileme, duyguları kabul etme ve durumu bilişsel olarak yeniden değerlendirme yöntemlerini kullanarak duygularını düzenlemeleri istenmiştir. Katılımcıların duygu durumları her müdahaleden önce ve sonra değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre tüm gruplarda, duygu durumun düzenlenmesinde öz şefkatin kullanıldığı koşulda, bekleme ve duyguları kabul etme koşuluna göre depresif duygu durumdaki düşüş daha büyüktür. Durumu yeniden değerlendirme koşulu ile öz şefkat koşulu karşılaştırıldığında mevcut zamanda depresyon geçirenlerde fark anlamlı değilken; iyileşmiş olan ve hiç depresyon geçirmemiş katılımcılarda öz şefkat depresif duygu durumdaki düşüşte daha etkili bulunmuştur.

Çalışmanın sonuçları gözden geçirildiğinde depresif semptomların azalmasında öz şefkatin etkililiği fark edilmektedir.

Shapira ve Mongrain (2010) çevrimiçi ortamda öz şefkat ve iyimserliğe dair bir müdahale çalışması yürütmüşlerdir. Olumsuz duygu durumu uyarmak için katılımcılardan her gün kendileri için üzücü olan bir olayı yazmaları istenmiştir. Buna ek olarak bir gruba öz şefkat egzersizleri, diğer gruba iyimserlik egzersizleri ve kontrol grubuna da geçmişe dair herhangi bir anılarını yazma görevi verilmiştir. Egzersizler bir hafta boyunca uygulanmıştır. Bir haftanın sonunda ve birinci, üçüncü ve altıncı ayda yapılan ölçümlerde öz şefkat ve iyimserlik egzersizlerinin yaptırıldığı gruplarda depresyon düzeyinin daha düşük ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Andiç (2013) ergenlerle yürüttüğü tez çalışmasında hem toplam öz şefkat puanını hem de öz şefkatin bileşenlerini ayrı ayrı değerlendirmiştir. Buna göre toplam öz şefkat puanı ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır. Öz şefkatin bileşenlerine bakıldığında olumsuz duygulanımla ilişkili olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki pozitif yöndedir. Olumlu duygulanımla ilişkili olan öz sevecenlik ve bilinçlilik alt bileşenleri ise psikolojik belirtilerle negatif yönde ilişkili iken paylaşımların bilincinde olma alt bileşeni psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkilidir. Bayramoğlu (2011) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü tez çalışmasında öz şefkat ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Öz şefkatin alt bileşenleri ayrı ayrı incelendiğinde, Andiç (2013) tarafından yürütülen çalışmanın bulgularıyla tutarlı olarak, öz şefkatin olumsuz bileşenleri ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler; öz şefkatin olumlu bileşenlerinden öz sevecenlik ve bilinçlilik ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Bu çalışmada Andiç (2013) ile tutarlı olmayan bulgu paylaşımların bilincinde olma alt bileşeniyle ilgilidir. Bayramoğlu (2011)'nin çalışmasına göre paylaşımların bilincinde olma psikolojik belirtilerle anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkiye sahiptir. Andiç (2013) tarafından yapılan çalışmada paylaşımların bilincinde olma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki pozitif yönde ve

anlamli olsa da iliřki dūřuk dūzeydedir. Ayrıca iki çalıřma arasındaki fark üzerinde Andiç (2013) ‘ın çalıřmasındaki örneklemenin ergen yař grubundan oluřması da rol oynamıř olabilir.

z Őekfat ve psikolojik belirtiler üzerine yapılan çalışmalar göz önüne alındığında; tüm araştırmalarda tutarlı olarak z Őekfat dūzeyi arttıka psikolojik belirtilerin azaldığı ve bu ilişkide aracı olabilecek değişkenler olduğu görülmektedir. z Őekfatın alt bileşenleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda ise tutarlı olarak öz sevecenlik ve bilinçlilik bileşenleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin negatif; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu; paylaşımların bilincinde olma bileşeni için ise birbirinden farklı bulgular olduğu görülmektedir. Dolayısıyla z Őekfati toplam puan bazında incelemenin yanında alt bileşenlerini göz önüne alarak incelemek de önemli görünmektedir.

1.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI

Stres szcğnn bilim dünyasındaki ilk kullanımı fizikçi Robert Hooke tarafından yapılmıştır. Bir başka fizikçi olan Thomas Young, stresi, nesneye uygulanan dış gücü karşısında nesnenin gösterdiği direnç Şeklinde tanımlamıştır. Bu tanıma göre nesne kendisine uygulanan dış güce karşı bir tepki verir ve bu tepki nesnenin eğilip bükülerek dış gücü dengelemesini içerir. Dış gücün nesnenin tepkisinden daha büyük olduğu durumlarda dengeleme sağlanamaz ve nesne değişime uğrayabilir. Stres szcğnn ilk kez fizik alanındaki kullanımından sonra biyoloji, fizyoloji, psikoloji ve pek çok alanda da kullanılmaya başlandığı görülmektedir (Şahin, 1994).

Stresin güncel sözlük anlamına bakıldığında ‘‘ruhsal gerilim’’ tanımlaması görülmektedir (Türk Dil Kurumu, 2011). Psikolojik stres, kişinin iyilik halinin tehlikeye girdiği Şeklindeki değerlendirmeleriyle başlar ve bu, yalnızca kişinin karşılaştığı durumu değil aynı zamanda bu durum karşısındaki değerlendirmelerini ve tepkilerini de içeren bir süreçtir (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986). Yoğun stresin hem zihinsel hem

de bedensel olarak verdiği zararlar aşikar olsa da stres yaşamın bir gerekliliğidir. Belirli düzeyde ve kontrol edilebilir bir stres, kişide büyüme ve olgunlaşmaya yol açar. Stresin olumsuz etkilerini azaltmak ve olumlu etkilerine ulaşabilmek için kritik olan şey, strese sebep olan durumların nasıl değerlendirildiği ve stresle nasıl başa çıkıldığıdır (Şahin, 1994). Başa çıkma davranışları, psikolojik stresi azaltmak ya da elimine etmek için yapılan açık ya da örtük davranışları ifade eder ve stres sürecinin önemli bir parçasıdır. (Fleishman, 1984).

Stres ve başa çıkma teorisi, günlük sıradan olaylarda, büyük yaşam olaylarında, yıllarca süren kronik durumlarda deneyimlenen stres süreçleriyle bağlantılı olup kişi ve çevrenin karşılıklı, dinamik ilişki içinde olduğu bir sürece dayanır. Bu teori, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma olmak üzere iki süreçten oluşmaktadır. Bilişsel değerlendirme ve başa çıkma işlemsel değişkenlerdir. Bundan kastedilen; bu ikisi bir stres sürecinde yalnızca çevre ya da yalnızca kişiyle değil çevre ve kişinin entegrasyonu ile ilgilidir. (Folkman ve ark., 1986; Folkman, 1997).

Bilişsel değerlendirme, belirli özelliklere sahip belirli kişiler tarafından değerlendirilen bir dizi belirli çevresel durumları kapsayan bir işlemdir. Kişinin iyi oluşuyla ilişkili olan çevre ile bir karşılaşma olup olmadığı değerlendirilir (Folkman ve ark., 1986). Bu değerlendirme kişinin inançları, değerleri ve hedefleri doğrultusunda çevrede neler olup bittiğine dair yaptığı yorumlamalarını içerir (Folkman, 1997). Bilişsel değerlendirme, birincil ve ikincil olmak üzere iki tür süreci içerir. Birincil değerlendirmede kişi çevreyle olan karşılaşmada herhangi bir tehlike, zarar ya da yarar olup olmadığını değerlendirir. Örneğin yaşanan bir olayın kişinin öz saygısına karşı bir yararı ya da zararı olup olmadığının değerlendirilmesi ya da sevilen birinin sağlığının tehlikede olup olmadığının değerlendirilmesi birincil değerlendirme sürecinin içindedir (Folkman ve ark, 1986). Bu aşamada kişi kendisine “ben iyi miyim, her şey yolunda mı” sorularını sorar (Folkman, 1997). İkincil değerlendirmede ise kişi, zararı önlemenin, üstesinden gelmenin mümkün olup olmadığını ya da yararlı sonuçlar için herhangi bir şey yapılıp yapılamayacağını değerlendirir. Örneğin durumu değiştirmek, kabul etmek, bilgi aramak gibi çeşitli başa

çıkma seçeneklerini değerlendirir (Folkman ve ark, 1986). Bu aşamada kişinin kendisine sorduğu soru “ben ne yapabilirim” şeklindedir (Folkman, 1997).

Stres ve başa çıkma teorisinin ikinci kısmı olan başa çıkma, kişinin iyi oluşu ile ilişkili olan, kişi-çevre arasındaki dinamik ilişkide beliren içsel ve dışsal talepleri yönetmek için (azaltmak, kontrol etmek, tahammül etmek gibi) kişinin bilişsel ve davranışsal olarak sarf ettiği çabayı ifade eder; belirli düşünce ve davranışlardan oluşur (Folkman ve ark., 1986).

Başa çıkma süreçlerinin değerlendirildiği çalışmalarda çok sayıda başa çıkma tarzı tanımlandığı; ancak başa çıkma süreci işlevsel açıdan incelendiğinde üzerinde fikir birliği sağlanan ikili bir sınıflandırmanın olduğu ve araştırmalarda çoğunlukla bu sınıflandırmanın baz alındığı görülmektedir. Bunlardan biri strese sebep olan problemle uğraşmayı içeren “problem odaklı başa çıkma”; diğeri ise duyguları düzenlemeyi içeren “duygu odaklı başa çıkmadır”. Durumu değiştirmek için sergilenen saldırgan çabalar ve yine problemi çözmek için sakin, rasyonel, planlanmış çabalar problem odaklı başa çıkmaya dahilken; problemden uzaklaşma, kaçma-kaçınma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, sorumluluğu kabul etme ve olumlu yeniden değerlendirme ise duygu odaklı başa çıkmaya dahildir (Lazarus ve Folkman, 1984; Folkman ve ark., 1986). Bir örnek verilecek olursa; iş yerinde problem yaşayan birinin zam istemek ya da iş değiştirmek gibi stres kaynağını ortadan kaldırmaya yönelik sergilediği eylemler problem odaklı başa çıkmaya örnek iken; söz konusu probleme karşı iyimser bir tutum sergilemesi ya da zihnini bu problemden uzak tutmaya çalışması duygu odaklı başa çıkmaya örnektir. İnsanlar stresli karşılaşmalarda çoğu zaman başa çıkmanın her iki türünü de kullanmaktadırlar. Kimi zaman iki tür birlikte de kullanılabilir (Fleishman, 1984). Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkmaların birlikte ve duruma bağlı olarak farklı dengelerde kullanılmasının kişi üzerinde daha olumlu etkileri olduğu ve daha düşük stres düzeyiyle ilişkili olduğu bilinmektedir (Forsythe ve Compas, 1987).

İnsanlar karşılaşılan durumlar karşısında farklı değerlendirme ve başa çıkma süreçleri geçirmektedirler. Bir dizi kişilik özelliğinin kapsadığı kendine ve dünyaya ilişkin

değerler, hedefler ve inançlar, stresli durumlarda kişinin iyi oluşuyla ilgili riskleri tanımlaması ve değerlendirmesi üzerinde belirleyicidir. Başa çıkma ise kişinin yaptığı değerlendirmelere göre çeşitlenir. Örneğin kişi öz saygısına yönelik tehlike algıladığında kendini kontrol etme, sorumluluğu kabul etme ya da kaçma-kaçınma tepkilerini vermeye daha eğilimlidir (Folkman ve ark., 1986). Başa çıkmadaki farklılıklar kişinin deneyimlerine, tercihlerine, motivasyon ve başa çıkma becerine göre de farklılaşır. Ayrıca başa çıkma, karşılaşılan durumun olası sonuçları ile de ilişkilidir. İnsanlar karşılaştıkları durumun kontrol edilebilir olduğunu düşündüklerinde, kontrol edilemez olduğunu düşündükleri duruma göre problem odaklı başa çıkmaları daha çok kullanırlar; kontrol edilebilir algılanan durumlara karşı daha aktif yöntemlere, kontrol edilemez algılanan durumlara karşı daha çok duygu odaklı başa çıkmalara başvururlar (Folkman ve ark., 1986; Forsythe ve Compas, 1987; Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Şahin ve Durak, 1995) Forsythe ve Compas (1987) tarafından yapılan bir çalışma, karşılaşılan durum kontrol edilebilir algılandığında problem odaklı başa çıkmaların; kontrol edilemez algılandığında ise duygu odaklı başa çıkmaların daha düşük stres ve daha az semptom ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Aynı çalışmada durum üzerinde düşük kontrol edilebilirlik algılandığında problem odaklı başa çıkmaların; yüksek kontrol edilebilirlik algılandığında ise duygu odaklı başa çıkmaların daha yüksek stres ve anksiyete, depresyon ve somatik semptomlar gibi daha çok semptom ile ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Baş çıkma sürecinin etkililiği bağlamsaldır çünkü bir durumda etkili olan bir strateji başka bir durumda etkili olmayabilir. Örneğin; uzaklaşma, kişinin problemi çözebileceği ya da zorlukların üstesinden gelmek için hazırlık yapabileceği durumlarda etkili değilken sonucu beklemekten başka yapılabilecek hiçbir şey olmayan durumlarda yani olay üzerinde kontrol edilebilirlik düşük olduğunda etkilidir. Başa çıkmanın etkililiği ruh halinin düzelmesi gibi istenen sonuca ulaşma şeklinde tanımlanabilir (Folkman, 1997).

Stresle başa çıkma süreci kesintisiz bir düzlem şeklinde değildir; zaman içinde değişkenlik gösterebilir. Değerlendirme ve başa çıkmaların ilk etaptaki sonucu (örneğin

ruh hali) ikinci bir durumdaki değerlendirme ve başa çıkmalar için belirleyici olabilir. Örneğin daha önceki deneyimleri sonucunda yeterli başa çıkma tepkisine sahip olduğu inancına sahip bir kişi için daha sonra karşılaşılan tehlikenin boyutu daha düşük olarak değerlendirilebilir. Benzer şekilde daha önceki deneyimlerinde başa çıkma tepkilerinin tahmin edilenden daha az etkili olması bir sonraki tehlike durumunda kişinin başa çıkma yeterliliğini yeniden değerlendirmesine neden olabilir ve bu döngü sürekli devam eder (Carver ve ark., 1989; Folkman, 1997).

1.3.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Belirtiler

Stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler üzerine yapılan pek çok araştırma alanyazında mevcuttur. Bu araştırmalarda başa çıkma tarzlarının problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki boyutta sınıflandırılmasına yönelik fikir birliği yaygındır. Buna göre problem odaklı başa çıkmaların psikolojik belirtilerle negatif yönde ilişkili olduğu, duygu odaklı başa çıkmaların ise psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Şahin ve Durak, 1995; Aysan ve Bozkurt, 1998; Champbell-Sills, Cohan ve Steril, 2006; Aydoğdu, 2013).

Psikolojik belirtiler ile ilişkili olan dayanıklılık (resilience) kavramı üzerine yapılan bir araştırmada problem odaklı başa çıkmanın dayanıklılık ile pozitif yönde ilişkili olduğu; duygu odaklı başa çıkmanın ise düşük dayanıklılık ile ilişkili olduğu görülmektedir. (Champbell-Sills ve ark., 2006).

Bu araştırmada kullanılacak olan, Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmış ölçek uyarlama çalışmasında, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma sınıflandırmasının kendi içinde de kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı şeklinde beş faktöre ayrıldığı görülmektedir. Bu beş boyutlu sınıflandırmaya göre boyun eğici ve çaresiz yaklaşımda herhangi bir cinsiyet farkına rastlanmazken sosyal desteğe başvurmanın kadınlar tarafından daha çok kullanıldığı görülmektedir. Bu beş faktörlü sınıflandırma psikolojik

belirti düzeyi açısından değerlendirildiğinde; psikolojik belirti düzeyi düşük olan grupta, kendine güvenli ve iyimser yaklaşımın daha çok kullanıldığı ve bu yaklaşımların psikolojik ve fizyolojik sorunlarla negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Çaresiz ve boyun eğici yaklaşımların daha çok depresif grupta kullanıldığı; bu yaklaşımların anksiyete, hostilite, yalnızlık duyguları, gastroentestinal sorunlar ve fiziksel sorunlarla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda depresif semptom gösteren grupta duygu odaklı başa çıkmalara daha çok rastlanmaktadır.

İyimser ve kendine güvenli yaklaşımın depresyon ve kaygı belirtileriyle negatif yönde ilişkili; çaresiz yaklaşımın ise bu belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren bir başka çalışma da Ataman Temizel ve Dağ (2014) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada kabul ve olumlu yeniden odaklanmanın depresif belirti şiddeti üzerinde yordayıcı olduğu ve değişkenler arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür.

1.4. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK ARAŞTIRMALAR

1.4.1. Bağlanma Stilleri ve Öz Şefkat

Bağlanma ve öz şefkat kavramlarının tanımları ve kuramsal çerçeveleri göz önüne alındığında birbirleriyle ilişkili olabilecekleri düşünülmektedir. Bağlanmanın temelinde yer alan, bireyin kendisine ve diğerlerine yönelik içsel modellerinin yaşamın erken dönemlerinde oluştuğu ve bu modellerin yaşam boyu kişinin benliğine ve diğerlerine yönelik algılarını şekillendirdiği şeklindeki tanım (Bowlby, 1969) ile öz şefkatin bireyin kendisine yönelik anlayışlı, nazik ve kabul edici tutumlarını içerdiği şeklindeki tanım (Neff, 2003b) göz önüne alındığında söz konusu iki değişken arasındaki bağ mantıklı görünmektedir. Zira her iki tanım da bireyin benliğine dair algıları ve yorumlamaları söz konusudur. Alanyazında bunu destekler nitelikte araştırmalar mevcuttur.

Neff ve McGehee (2010)'nin ergenler ve üniversite öğrencisi genç yetişkinlerle yapmış olduğu çalışmada öz şefkat ile bağlanma stilleri ilişkili bulunmuştur. Güvenli bağlanma

stiline sahip ergenler ve genç yetişkinler anlamlı düzeyde yüksek öz şefkat rapor etmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991)' in bağlanma modeline göre güvenli bağlanma, diğerlerinin destekleyici olacağına ve benliğin değerli olduğuna dair inançları içerir. Buna göre güvenli bağlanmış kişilerin deneyimlediği değer hissi öz şefkatin gelişimini kolaylaştırıyor olabilir (Neff ve McGehee, 2010). Aynı çalışmada benlik değeri sağlamak için diğerlerine ihtiyaç duyma ve bağımlılığı içeren saplantılı bağlanma stiline sahip olanlar düşük öz şefkat rapor etmiştir. Kendileri hakkında iyi hissetmek için dışsal kaynak arayışında olan kişiler için kendilerine yönelik olumlu bir bakış açısı oluşturmak, kendini kabul duygusuyla hareket eden kişilere göre daha zor görünmektedir. Başkalarına karşı güven eksikliği ve benliğe dair olumsuz değerlendirmelerle karakterize olan korkulu-kaçıncı bağlanma stiline sahip olanlar da saplantılı bağlanan kişiler gibi düşük öz şefkat rapor etmişlerdir. Bu kişilerin öz şefkat sağlamak için gereken duygusal temele sahip olmadığı düşünülebilir. Diğerlerine karşı güvensizlik ve benliğe dair olumlu değerlendirmeler ile karakterize kayıtsız-kaçıncı bağlanma stiline sahip olanların ise rapor ettikleri öz şefkat düzeyiyle bağlanma stilleri arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Bu bağlanma stilinde kişilerarası ilişkiler inkar edilir ve belirli bir dereceye kadar kendini kandırmayı içerebilir. Bu nedenle bu kişiler öz şefkat düzeylerini doğru bir şekilde tanımlayamayabilir. Bu çalışmada kısaca güvenli bağlanma ile öz şefkat arasında pozitif ilişki; saplantılı ve korkulu-kaçıncı bağlanma ile öz şefkat arasında negatif ilişki bulunmuştur. Kayıtsız-kaçıncı bağlanma ile öz şefkat arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve korkulu-kaçıncı bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında öz şefkatin aracı rolü olduğu da bu çalışmada görülmüştür (Neff ve McGehee, 2010).

Romantik ilişkilerde öz şefkatin rolü üzerine çalışma yapan Neff ve Beretvas (2012) 104 çift ile çalışmışlardır. Buna göre ilişkilerde güvenli bağlanma yüksek öz şefkat ile, saplantılı ve korkulu-kaçıncı bağlanma düşük öz şefkat ile ilişkili iken kayıtsız-kaçıncı bağlanma ise öz şefkat ile anlamlı bir ilişkiye sahip değildir. Bu çalışmanın sonuçları Neff ve McGehee (2010)'nin ergenler ve genç yetişkinlerle yaptığı çalışmayla benzerdir. Ergenler ve genç yetişkinlerle çalışan Neff ve McGehee (2010), sonuçların örneklemin yaş grubundan kaynaklanmış olabileceğini, ergen yaş grubunda kendilerine

ne kadar şefkat gösterdiklerine dair iç görüye sahip olmak için gerekli olan öz bilginin eksik olabileceğini ve bu durumun ileri yaşlarda değişebileceğini belirtmişlerdir. Ancak Neff ve Beretvas (2012) tarafından yetişkin çiftlerle yapılan çalışmada da benzer sonuçların çıkması, öz şefkat ve bağlanma ilişkisinin yaşam boyu benzerlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Hem ergen hem de yetişkin yaş grubunda kayıtsız- kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan kişilerin iç görü eksikliğine sahip oldukları ve içsel duygusal durumlarını rapor etme becerilerinin zayıf olduğu düşünülmektedir (Neff ve Beretvas, 2012)

Wei, Liao, Ku ve Shaffer (2011) bağlanma ve öz şefkat ilişkisini araştırmak için iki çalışma yürütmüşlerdir. İlk olarak 195 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada kaygılı bağlanma rapor edenlerin düşük öz şefkate sahip olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Araştırmacılara göre kaygılı bağlanmaya sahip olanlar olumsuz benlik modeline sahip olduklarından kendilerini yargılamaya, olumsuz deneyimlerin yalnızca onların başına geldiğine inanmaya, bunalmış hissetmeye daha yatkındırlar. Tüm bunlar da düşük öz şefkate yakınlıkla ilişkilidir. Aynı zamanda öz şefkat kaygılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Güvenli bağlanma rapor eden kişilerin ise öz şefkat düzeyleri daha yüksektir ve güvenli bağlanma ile öz şefkat arasındaki ilişki pozitif yönlüdür. Sonuçların genellenebilirliği için 136 yetişkinle yapılan ikinci çalışmada güvenli bağlanma ve kaygılı bağlanmanın öz şefkat ile olan ilişkileri birinci çalışmayla benzerdir. Ancak kaçınmacı bağlanma stili için iki çalışmada farklı sonuçlar rapor edilmiştir. Kaçınmacı bağlanma ile öz şefkat arasındaki ilişki üniversite öğrencilerinde anlamlı değilken yetişkinlerde anlamlı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Fakat her iki örnekte de ilişkiler negatif yönlü olmakla birlikte örneklemler arası fark anlamlı değildir.

Bağlanma ile zihinsel ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkileri inceleyen Raque- Bogdan, Ericson, Jackson, Martin ve Bryan (2011) 208 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Bağlanmanın zihinsel sağlığı etkilediği yoldaki iki pozitif mekanizmayı inceleyen araştırmacıların ele aldığı kavramlardan biri öz şefkattir. Bu çalışmaya göre yüksek

düzeyde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düşük öz şefkat ile ilişkilidir ve öz şefkat hem kaygılı hem de kaçınmacı bağlanmanın zihinsel sağlık ile olan ilişkisinde aracı rol oynamaktadır. Fakat bu aracı ilişkilerinde kaygılı bağlanma kaçınmacı bağlanmaya göre öz şefkat üzerindeki varyansın daha büyük kısmını açıklamaktadır. Araştırmacılar bu durumu olumlu benlik modeliyle karakterize olan kaçınmacı bağlanmaya sahip olan kişilerin kendilerini öz şefkate layık görme olasılıklarının daha yüksek olabileceği ihtimaliyle açıklamışlardır.

Bağlanmanın öz şefkat düzeyini yordayıp yordamadığını değerlendirmek için Bayar (2017) tarafından yapılan çalışmada 587 üniversite öğrencisi değerlendirilmiştir. Buna göre kaygılı bağlanma öz şefkat düzeyini anlamlı derecede yordarken; kaçınmacı bağlanma öz şefkat düzeyini anlamlı olarak yordamamaktadır.

Öz şefkat için bireysel farklılıkların potansiyel kökenini incelemeyi amaçlayan Pepping, Davis, O'Donovan ve Pal (2015) iki çalışma yürütmüşlerdir. 329 katılımcıyla kesitsel olarak yapılan ilk çalışmaya göre çocuklukta algılanan düşük ebeveyn sıcaklığı, yüksek aşırı korumacılık ve yüksek ebeveyn reddiyle karakterize olan zayıf ebeveynlik, düşük öz şefkati öngörmektedir. Bu iki değişken arasındaki ilişkiye kaygılı bağlanma aracılık ederken kaçınmacı bağlanmanın aracı etkisinin olmadığı görülmüştür. 32 katılımcıyla yapılan ikinci çalışmada araştırmacılar güvenli bağlanmayı destekleyici yöntemlerle güvenli bağlanmayı artırmanın, öz şefkati artırıp artırmadığını deneysel olarak incelemişlerdir. Bunun için katılımcıların sahip oldukları bağlanma stillerinden bağımsız olarak, güvende hissetme duygusunu artıran güvenli bağlanma figürlerine dair zihinsel temsillerinin geçici olarak harekete geçirilmesi yoluyla, katılımcılar güvenli bağlanmaya hazırlanmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanmanın artırıldığı grupta öz şefkatin arttığı, kontrol grubunda ise bir değişim olmadığı gözlenmiştir. Bunun yanında güvenli bağlanmadaki artışın kaygılı ve kaçınmacı bağlanmayı azaltmadığı, dolayısıyla yalnızca güvenli bağlanmaya odaklanmanın kaygılı ve kaçınmacı bağlanmadaki değişiklikler için yeterli olmadığı görülmüştür. Deneysel yöntemle yapılan ikinci çalışma, bağlanma ve öz şefkat arasında nedensel bir ilişki olabileceğini fakat bunun daha açık bir

şekilde test edilmesi için kaygılı ve kaçınmacı bağlanmaya yönelik yapılan değişimlerin öz şefkat düzeyinde bir düşüşe sebep olup olmadığının incelenmesi gerektiğini göstermiştir. Her iki çalışma da öz şefkatin gelişiminde bireysel farklılıkların potansiyel rolüne ışık tutsa da araştırmacılar ilişkinin yalnızca boylamsal çalışmalarla açık bir şekilde belirlenebileceğini belirtmişlerdir.

Klinik örnekleme öz şefkati, öz şefkatin bağlanma, kişilerarası problemler ve psikopatolojilerle olan ilişkisini incelemek amacıyla yürütülen bir çalışmada, birinci basamak sağlık hizmetine başvuran, kaygı ve depresyon belirtisi gösteren 74 katılımcı ile çalışılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre klinik olmayan örnekleme karşılaştırıldığında klinik örnekleme, güvensiz bağlanma ve düşük öz şefkat ilişkisi daha belirgindir. Çalışma, önceki araştırmalardan farklı olan ve beklenmedik sonuçlar ortaya koymuştur. Olumsuz benlik modelini içeren kaygılı bağlanma ile öz şefkat ilişkisinin, olumlu benlik modeli içeren kaçınmacı bağlanma ile öz şefkat ilişkisinden daha açık olması beklenirken çalışma bu iki çeşit bağlanma arasında herhangi bir fark ortaya koymamıştır. Bunun yanında değişkenler arası yordama ilişkilerine bakıldığında kaçınmacı bağlanmanın düşük öz şefkati yordadığı ve kaçınmacı bağlanma ile duygusal stres ve anksiyete ilişkisinde öz şefkatin aracı rol oynadığı görülmektedir. Kaygılı bağlanmanın ise duygusal stres ve anksiyete üzerinde yordayıcı etkisi yoktur. Depresyon için ise ne kaygılı bağlanma ne de kaçınmacı bağlanma yordayıcı değildir. Bu sonuçlar daha önce yapılan araştırmalarla tutarlı olmamakla birlikte araştırmacılar bu sonuçların örnekleme özelliklerinden ve ölçüm araçlarından kaynaklanmış olabileceğini belirtmektedirler. Bu çalışma kaçınmacı bağlanmanın da psikopatolojiler ve öz şefkat ile olan ilişkisinin önemli olabileceğini, klinik örnekleme öz şefkat odaklı psikoterapilerin geliştirilmesi gerektiğini, bağlanma ve öz şefkat üzerine yapılan çalışmaların ise karışıklıkların giderilmesi için genişletilmesi gerektiğini göstermektedir (Mackintosh, Power, Schwannauer ve Chan, 2017).

Bağlanma stilleri ve öz şefkat ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar göz önüne alındığında güvenli bağlanmanın yüksek öz şefkat ile; kaygılı bağlanmanın ise düşük öz şefkat ile

ilişkili olduğu görülmektedir. Bunun yanında kaçınmacı bağlanma ve öz şefkat ilişkisine dair verilerin çoğunlukla karmaşık olduğu söylenebilir (Neff ve McGehee, 2010; Raque-Bogdan ve ark., 2011; Wei ve ark., 2011; Neff ve Beretvas, 2012; Pepping ve ark., 2015; Bayar, 2017; Mackintosh ve ark., 2017). Wei ve ark. (2011), yüksek kaçınmacı bağlanma düzeyine sahip olan kişilerin olumlu benlik modellerinin, onları bağlanma ile ilişkili acı verici duygu ve düşüncelerden koruyor olabileceğini; bu sebeple de inkar savunma mekanizması kullanarak yüksek öz şefkat rapor edebileceklerini öne sürmüşlerdir. Bunun yanında bu kişilerin kendilerine güvenmeye yönelik duydukları güçlü ihtiyaç nedeniyle her zaman en iyi olabilmek için kendilerine yüksek ve katı standartlar koyabileceği belirtilmektedir. Bu kişiler kendilerine yüksek ve katı standartlar koyarak gelecekteki potansiyel reddedilmelerden ve başkalarına güvenmeye ihtiyaç duymaktan kaçınmış olurlar. Fakat bu standartların bir sonucu olarak kendilerine karşı nazik olmaları ve öz şefkat geliştirmeleri zorlaşır. Dolayısıyla düşük öz şefkat rapor edebilirler. Kaçınmacı bağlanmaya ilişkin karmaşık sonuçlar bu konuda daha çok araştırmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

1.4.2. Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları

20. yüzyılın sonlarına doğru stresle başa çıkma ve strese uyum konusu psikoloji araştırmalarında önemli bir yer edinmeye başlamıştır. Bu konuda çok sayıda çalışma yayımlansa da stresli deneyimlerle başa çıkma becerilerini etkileyebilecek kişisel ve bağlamsal faktörler üzerine tartışmalar devam etmektedir (Mikulincer ve Florian, 1995).

Baş çıkma tarzlarının oluşumu ve gelişiminde bağlanma stillerinin de etkili olabileceği düşünülmüştür. Bağlanma kuramı kapsamında ele alınan, bireyin erken dönemde geliştirdiği kendine ve diğerlerine yönelik içsel modellerin, yaşam boyu kişilik, kişiler arası ilişkiler gibi pek çok alanda belirleyici olduğu bilgisinden hareketle, stresli yaşantılar karşısında sergilenen başa çıkma tarzlarının gelişiminde de bağlanma stillerinin etkili olabileceği fikri akla yatkın gelmektedir. Mikulincer ve Florian (1995)'ın "bağlanmanın içsel çalışan modelleri, insanlara yaşam zorluklarıyla başa çıkma yolları

hakkında kılavuzluk sağlayan bilişsel şemalardır” açıklaması, bu düşünceye destek niteliğindedir. Zira Bowlby (1969; 1975)’nin kuramı incelendiğinde; strese verilen tepkilerin, bu kuramsal yapının temel bir parçası olduğu görülmektedir (Mikulincer ve Florian, 1995). Bağlanma kuramı formüle edilirken iki önemli yaşam stresörü olan kayıp ve ayrılığa verilen tepkilerin değerlendirildiği görülmektedir. Bebek bir stres deneyimlediğinde bağlanma sistemi aktive olur ve ağlama, bağırma gibi bağlanma davranışları sergilenir. Bu davranışların amacı, bebeğin stresi yönetmesine yardımcı olacağı umulan ve güvenlik hissini sağlayan bakım verenle yakınlığı sürdürmektir (Bowlby, 1975; Mikulincer ve Florian, 1995). Ainsworth (1979; 1989)’ün yabancı ortam deneyi de bağlanma ve stresle başa çıkma ilişkisine dayanan bir çalışma olarak kabul edilebilir. Bu deneyde, bebeğin sahip olduğu bağlanma stiline, anneden ayrılma ve bir yabancı varlığı olmak üzere iki stresöre verilen tepkileri belirleyeceği varsayılmaktadır (Mikulincer ve Florian, 1995).

Bağlanma stillerinin altında yattığı düşünülen içsel çalışan modellerdeki farklılıkların, bireylerin duygularını düzenleme ve stresli, tehlikeli, zorlu yaşam deneyimleriyle başa çıkmada kullandıkları yollar yoluyla kişisel iyi oluşta merkezi bir rol oynadığı düşünülmektedir (Ognibene ve Collins, 1998). Güvenli bağlanma, diğerlerine ve benliğe yönelik olumlu içsel modellerle karakterizedir ve dolayısıyla diğerlerine ve benliğe duyulan güveni içerir. Benliğe ve diğerlerine yönelik olumlu içsel modeller, bireyin benliğine değer vermesi ve öz yeterliliğine güvenmesi yoluyla çevrelerini kontrol edebileceklerine; diğerlerine güven duyması yolu ile ise ihtiyaç halinde diğerlerinin ulaşılabilir olacaklarına dair inançlara neden olur. Bu sayede güvenli bağlanmış kişilerde stresli yaşantıların kontrol edilebilir olduğuna dair inançlar gelişir. Bu tanımlamalara göre güvenli bağlanma, bireylerin stresle başa çıkmalarında etkili olan önemli bir içsel kaynak olarak değerlendirilebilir. Bunun tersine güvensiz bağlanma, benliğe veya diğerlerine yönelik olumsuz içsel modelleri içerir. Olumsuz benlik modeline sahip bireyler çevrelerini kontrol edebilme yeteneklerine güvenmezler. Olumsuz diğerleri modeline sahip bireyler ise diğerlerinin güvenilirliğine dair olumsuz inançlara sahiptir ve ihtiyaç halinde diğerlerinden destek gelmeyeceğini düşünürler. Dolayısıyla bağlanmanın benliğe ya da diğerlerine yönelik olumsuz içsel modelleri içermesi, stresle başa çıkma için gerekli

olan içsel kaynağın gelişimini engelleyebilir ve stres yaşantılarında dayanıklılık için bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir (Bowlby, 1975; Kobak ve Sceery, 1988; Mikulincer ve Florian, 1995).

Alanyazında bağlanma ve stresle başa çıkma tarzlarının ilişkisi üzerine çok sayıda araştırma mevcuttur. Bunların bir kısmı travmatik yaşam olaylarından kaynaklanan stres ile başa çıkmayı içerirken bir kısmı ise günlük yaşam stresleriyle başa çıkmayı içermektedir. Örneğin Mikulincer, Florian ve Weller (1993) Körfez Savaşı sırasındaki füze saldırılarına insanların verdikleri tepkiler ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yürütmüşlerdir. 140 öğrenciyle görüşmeler yaparak yürütülen çalışmada, tehlikeli bölgeye yakın ya da uzak olmak da bir değerlendirme kriteri olarak kullanılmıştır. Bu çalışmada güvenli bağlanmış kişilerle karşılaştırıldığında kaygılı bağlanmış kişilerin daha yüksek düzeyde anksiyete, hostilite ve somatizasyon belirtileri gösterdiği, kaçınmacı bağlanmış kişilerin ise daha yüksek düzeyde hostilite ve somatizasyon belirtileri gösterdiği görülmüştür. Katılımcılar başa çıkma tarzları açısından değerlendirildiğinde, farklı bağlanma stillerine sahip kişilerin problem odaklı başa çıkma tarzları açısından farklılaşmadığı; güvenli bağlanmış kişilerin sıklıkla destek arama tarzını kullandıkları; kaygılı bağlanmış kişilerin daha çok duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullandıkları ve kaçınmacı bağlanmış kişilerin ise daha çok stresörden uzaklaşma tarzını kullandıkları görülmüştür. Tehlikeli durumlara yakın ya da uzak olmanın, destek arama tarzı ve duygu odaklı tarzlar üzerinde bir etkisi olmadığı; stresörden uzaklaşma tarzı için ise önemli olduğu ve kaçınmacı bağlanmış kişilerin yalnızca tehlikeye yakın oldukları durumda güvenli bağlanmış kişilerden daha çok uzaklaşma tarzına başvurdukları görülmüştür.

Ognibene ve Collins (1998) üniversite öğrencilerinin çeşitli stresörlerle başa çıkma yolları üzerinde bağlanma stillerinin rolünü inceleyen bir çalışma yürütmüşlerdir. 81 üniversite öğrencisi ile yürütülen bu çalışmada, araştırmacılar insanların çoğunlukla günlük deneyimler yaşadığı ve bu deneyimlerin travmatik deneyimlerden farklı olduğu fikrinden yola çıkarak günlük stresörlerle çalışmanın önemini vurgulamışlardır. Günlük

hayatta deneyimlenen çoğu stresli durum, kişilerarası anlaşmazlıkları ve başarıyla ilişkili stresörleri içermektedir. Bu çalışmada da söz konusu iki bağlamdaki stresörlerle başa çıkma tarzları üzerine çalışılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre güvenli ve saplantılı bağlanmış kişilerin destek arama tarzını kullanmaları hem kişilerarası anlaşmazlık hem de başarıyla ilişkili stresör içeren durumlarda, kayıtsız-kaçınmacı ve korkulu-kaçınmacı bağlanmış kişilere göre daha olasıdır. Araştırmanın regresyon analizleri, destek arama tarzının, diğerlerine yönelik olumlu içsel modele sahip olmanın temel bir fonksiyonu olduğunu göstermiştir. Diğerlerine yönelik olumlu içsel modele sahip olmak duygularını diğerleriyle paylaşmayı, ihtiyaç halinde diğerlerinden yardım ve destek istemeyi kolaylaştırmaktadır. Bunun tersine diğerlerine yönelik olumsuz içsel modele sahip olan kişiler ise duygularını diğerlerine rahatça açamazlar. Destek aramayı zor bulabilir, destek arama girişimlerinin reddedileceğinden korkabilir ya da destek alsalar bile bunun etkisiz olacağını düşünebilirler. Araştırmanın bir diğer bulgusu kaçma-kaçınma tarzı üzerinedir. Saplantılı ve korkulu-kaçınmacı bağlanmış kişilerin her iki bağlamda da kaçma-kaçınma tarzını kullanmaları daha olasıdır. Regresyon analizleri, kaçma-kaçınma tarzının, benliğe yönelik olumsuz içsel modele sahip olmanın temel fonksiyonu olduğunu göstermektedir. Benlik değeri eksikliği ve benliğine dair güven eksikliği olan bireyler stresli olayları kontrol etmek için kendi becerilerine dair olumsuz beklentilere sahip olabilirler. Dolayısıyla alkol, madde kullanımı ya da diğer kaçma-kaçınma tarzlarıyla streslerini hafifletme girişiminde bulunabilirler. Kaçma- kaçınma tarzını kayıtsız-kaçınmacı bağlanmış kişilerin de kullandığı fakat bu ilişkinin saplantılı ve korkulu-kaçınmacı bağlanmış kişilerde olduğu kadar güçlü olmadığı bulunmuştur. Bunun nedeni kayıtsız-kaçınmacı bağlanmış kişilerin olumlu benlik modeline sahip olmaları olabilir. Ayrıca yalnızca kişilerarası anlaşmazlıklar bağlamında, saplantılı bağlanmış kişilerin yüzleşmeci başa çıkma tarzını, kayıtsız-kaçınmacı ve korkulu-kaçınmacı bağlanmış kişilerin ise uzaklaşma tarzını sıklıkla kullandıkları rapor edilmiştir. Bu çalışma sıkça karşılaşılan günlük stres deneyimleriyle başa çıkmada hem bağlanma stillerinin hem de stresörün doğasının belirleyici olduğunu göstermektedir.

Flörtleşen çiftlerin bağlanma stilleri ve stres durumunda partnerlerinden destek arama davranışları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, güvenli bağlanmış kadınların

kaygı seviyeleri arttığında partnerlerinden destek aramaya eğilimli oldukları; kaçınmacı bağlanmış kadınların ise partnerlerinden destek aramaya yönelik bir eğilime sahip olmadıkları görülmüştür. Araştırmacılar kaçınmacı bağlanma stiline özelliklerini göz önünde bulundurarak, kaçınmacı bağlanmış kadınların da desteği arzuladığı ancak partnerlerinin bu desteği sağlayamayacağından ya da sağlamak istemeyeceğinden korktukları için böyle bir girişimde bulunmadıkları şeklinde bir varsayımda bulunmuşlardır (Simpson, Rholes ve Nelligan, 1992). Bunun yanında Yazıcıoğlu (2011) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada kaçınmacı bağlanma stili ile sosyal destek arama stratejisi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu elde etmiştir.

Lopez, Mauricio, Gormley, Simko ve Berger (2001) 55 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada, kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilerin kullandıkları başa çıkma tarzları için heterojen sonuçlar elde etmişlerdir. Bu bağlanma stiline sahip kişiler hem baskılayıcı hem de tepkisel başa çıkma tarzlarını kullanmaktadır. Bu noktada araştırmacılar üçlü bağlanma modeli yerine Bartholomew ve Horowitz (1991)'in dördü bağlanma modelini kullanmanın daha başarılı sonuçlar vereceğini önermişlerdir. Çünkü bu modele göre kaçınmacı bağlanma, kayıtsız-kaçınmacı ve korkulu-kaçınmacı olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Kayıtsız-kaçınmacı ve korkulu-kaçınmacı bağlanma stillerinin ilişkili oldukları başa çıkma tarzları açısından farklılık gösterdiği Ognibene ve Collins (1998)'in dördü bağlanma modeliyle yaptıkları çalışmada da görülmektedir. Lopez ve ark. (2001) yapmış oldukları çalışmada ayrıca güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerin etkisiz başa çıkma tarzlarını kullandıkları ve bunun da bu kişilerin stres düzeyini artırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Buna benzer sonuçlar Bayrak, Güler ve Hisli Şahin (2018) tarafından da elde edilmiştir. Bayrak ve ark. (2018) stres semptomlarının yordanmasında bağlanma stilleri, benlik kavramı, başa çıkma stratejileri ve algılanan stres faktörlerinin etkisini inceledikleri çalışmada kaygılı bağlanma ile stres semptomları arasındaki ilişkide başa çıkma stratejilerinin aracı rolü olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre kaygılı bağlanma etkili başa çıkma stratejilerinin kullanımını azaltarak daha çok stres semptomunun ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Wei, Heppner ve Mallinckrodt (2003) tarafından yürütülen çalışmada da algılanan başa çıkmaların kaygılı bağlanma ve

psikolojik stres arasındaki ilişkide tam aracı, kaçınmacı bağlanma ve psikolojik stres arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu sonucu elde edilmiştir.

Terzi ve Cihangir Çankaya (2009) tarafından 341 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tarzlarını ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Buna göre güvenli bağlanmış kişiler aktif planlama, dışsal yardım arama, dine sığınma, kabul ve bilişsel yeniden yapılandırma tarzlarını; kayıtsız-kaçınmacı bağlanmış kişiler aktif planlama tarzını; korkulu-kaçınmacı bağlanmış kişiler ise kaçma, soyutlama, problemi inkar etme ve başka şeylerle uğraşma gibi başa çıkma tarzlarını sıklıkla kullanmaktadırlar. Kayıtsız-kaçınmacı bağlanmış kişilerin sahip olduğu olumlu benlik olumsuz diğerleri modeli yüksek öz saygıyla ilişkili olup duygularını başkalarıyla paylaşmak yerine kendi kendilerine hareket ederek aktif planlama yapmaları için teşvik edici olabileceği düşünülmektedir.

Bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye dair alanyazın incelendiğinde, araştırmalar farklı ölçekler kullanarak farklı başa çıkma tarzlarını değerlendirdiğinden net bir sonuca ulaşamadığı görülmektedir. Bunun yanında başa çıkma tarzları genel anlamda ele alındığında güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin stresli yaşantı sonucu oluşan olumsuz duygulara karşı izin verici olduğu ve duruma kabul edici tarzda yaklaştığı; bilişsel yeniden yapılandırma ve sosyal etkileşimi içeren destek arama gibi uyumlu duygu odaklı başa çıkma tarzlarını sıklıkla kullandıkları söylenebilir. Kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin stresli yaşantı sonucu oluşan olumsuz duygu, düşünce ve anıları zihinsel olarak sürekli tekrar ettikleri ve dikkatlerini doğrudan stresli yaşantıya yönelttikleri; daha çok pasif ve uyumsuz duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullandıkları söylenebilir. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilerin ise stresli yaşantıyla ilişkili faktörleri kabul etmeyi sınırlandırdıkları ve problemi inkar ettikleri; daha çok kendi başlarına problemi çözmeye çalışma ya da problemden uzaklaşma, kaçma-kaçınma gibi tarzları kullandıkları söylenebilir. Dolayısıyla güvenli bağlanmanın etkili başa çıkma tarzları ile, kaygılı ve kaçınmacı bağlanmayı içeren güvensiz bağlanmanın ise etkisiz başa çıkma tarzlarıyla ilişkili olduğu görülmektedir (Kobak ve Sceery, 1988; Simpson ve ark.,

1992; Mikulincer ve ark., 1993; akt. Mikulincer ve Florian, 1995; Ognibene ve Collins, 1998; Lopez ve ark., 2001; Howard ve Medway, 2004; Terzi ve Cihangir Çankaya, 2009).

Bireylerin sahip oldukları kişisel ve kişilerarası kaynaklar stresle etkili bir şekilde başa çıkma için gereklidir. Güvenli bağlanmış kişilerin öz değer, öz yeterlilik gibi kişisel kaynaklara ve diğerleriyle yakın ilişki, destekleyici sosyal ağlar gibi güçlü kişilerarası kaynaklara sahip olmaları stresle başa çıkmada daha esnek olabileceklerini göstermektedir. Tersine bu kaynaklar konusunda eksikliği olan güvensiz bağlanmış bireyler ise stresle başa çıkma repertuarlarını sınırlandırıyor gibi görünmektedirler (Ognibene ve Collins, 1998).

Stresle başa çıkma tarzları ve bu tarzlar üzerinde belirleyici olan faktörlerin araştırılması önemlidir. Farklı bağlanma stillerine sahip kişiler stresle başa çıkmada farklı yatkınlıklara sahiptir. Stresörün özellikleri, içinde bulunulan bağlam ve bireylerin yatkınlıkları kullanılan başa çıkma tarzı için belirleyicidir. Yatkınlıkla ilişkili olarak sıklıkla kullanılan başa çıkma tarzları zamanla uzun süreli etkilere yol açabilir. Örneğin saplantılı ve korkulu-kaçınmacı bağlanma stili ile ilişkili olan kaçma-kaçınma başa çıkmasının uzun vadeli sonuçları alkol bağımlılığı ya da aşırı yeme gibi zayıf sağlık davranışlarını ortaya çıkabilir (Ognibene ve Collins, 1998). Dolayısıyla bu yatkınlıklar üzerine çalışmalar yapılması hem fiziksel hem psikolojik sağlık alanlarında işlevsel sonuçlar ortaya çıkaracaktır.

1.4.3. Öz Şefkat ve Stresle Başa Çıkma Tarzları

Öz şefkat ve stresle başa çıkma süreçlerinin birbirleriyle ilişkili kavramlar olduğu düşünülmektedir. Öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin acı ve stres verici bir olay, başarısızlık ya da yetersizlik içeren bir durumla karşılaştıklarında, kendilerini acımasızca yargılamak yerine kendilerine yargılayıcı olmadan ve nazikçe yaklaşmaları, sahip oldukları güçlü içsel yönlerini tanımalarını kolaylaştırır (Neff, 2003b). Kişinin güçlü içsel yönlerini tanınması, stresle başa çıkma sürecindeki bilişsel değerlendirmenin “bu durum karşısında

ben ne yapabilirim” sorusunu içeren ikincil değerlendirme düzeyinde ve başa çıkma davranışlarını içeren başa çıkma düzeyinde kolaylık sağlayacaktır. Aynı zamanda öz şefkat düzeyi yüksek kişiler için yaşam zorlukları, başarısız olmak, hata yapmak gibi durumlar insanlığın ortak bir deneyimidir. Bu inanç, kişinin stresli durumlarla karşılaştığında kendini geri çekmek yerine durumu kabul etmesini kolaylaştırır. Stresle başa çıkma sürecindeki bilişsel değerlendirmenin “ben iyi miyim, her şey yolunda mı” sorusunu içeren birincil değerlendirme düzeyinde kişinin stresli durumu kabul etmesi, söz konusu durumla başa çıkma sürecinin gidişatı için önemli görünmektedir. Öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin bir diğer özelliği de acılı ve stres verici yaşantıları aşırı içselleştirmeden, bu yaşantılara karşı dengeli bir bakış açısına sahip olmayı içerir. Bu durum, tüm stresle başa çıkma sürecinde kişinin duygusal ve bilişsel aktiviteye kapılmadan sakinliğini ve nesnellliğini korumasını sağlayarak başa çıkma sürecine katkı sağlar (Folkman ve ark., 1986; Neff, 2003b).

Öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin kuramsal zemininin yanında bu ilişkiye dair pek çok araştırma alanyazında mevcuttur. Neff, Hsieh ve DeJitterat (2005) üniversite öğrencilerinde öz şefkat, akademik başarı hedefleri ve algılanan akademik başarısızlıkla başa çıkma arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yürütmüşlerdir. 222 üniversite öğrencisiyle yürütülen bu çalışmada, öz şefkat düzeyi yüksek öğrencilerin, algıladıkları akademik başarısızlık karşısında olumlu yeniden yorumlama ve durumu kabul gibi uyumlu duygu odaklı başa çıkma tarzlarını daha çok; duygulara odaklanma ve duyguları dışa vurma gibi uyumsuz duygu odaklı başa çıkma tarzını daha az kullandıkları görülmüştür. Olumsuz deneyimlere ve bunların sebep olduğu duygulara aşırı odaklanmak ruminatif bir davranış tipidir ve psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkileri vardır. Dolayısıyla başa çıkma tarzı olarak duygulara odaklanmak, uyumsuz bir başa çıkma olarak nitelendirilebilir. Bunu destekler nitelikteki bir diğer çalışma Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007) tarafından yapılmıştır. Buna göre öz şefkat düzeyindeki artış, olumsuz yaşantılara ve duygulara aşırı odaklanıp tekrarlı bir şekilde bunları düşünmeyi içeren ruminasyondaki düşüşle ilişkidir. Neff ve ark. (2005) tarafından yürütülen çalışmanın sonuçlarına geri dönülecek olursa duygu odaklı başa çıkma tarzlarından duygusal destek aramanın öz şefkat ile herhangi bir ilişkisi bulunmamıştır. Araştırmacılar, öz şefkatin

kişilerarası etkileşimle ilişkili olmayan içsel bir süreç olduğunu ve bundan dolayı duygusal destek aramayla ilişkili olmayabileceğini aktarmışlardır. Aynı çalışmada öz şefkatin kaçma-kaçınma odaklı başa çıkma tarzlarından inkar ve zihinsel ayrışma ile anlamlı düzeyde negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna göre kişi başarısızlık durumunda kendisine şefkatle yaklaşıyor ise durumu inkar etmeye, bastırmaya ya da durumdan kaçınmaya ihtiyacı yoktur. Aksine, söz konusu durum kabul edilebilir, duygular tanınabilir ve işlenebilir. Benzer bir sonuç Neff ve ark. (2007) tarafından da elde edilmiştir. Buna göre öz şefkat düzeyi yükseldikçe kişilerin düşünce bastırma yöntemini kullanmaları ve acı verici bilişlerden, duygulardan kaçınmaya yönelik ihtiyaçları azalır. Neff ve ark. (2005) tarafından yapılan çalışmada öz şefkat ile problem odaklı başa çıkma tarzları arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Bu çalışmada başa çıkılması gereken problem, önceden oluşmuş ve düzeltilemeyen, yetersiz bir ara sınav notudur ve bu durum düşünüldüğünde bu bulgu tartışmalı hale gelmektedir. Araştırmacılar farklı stresli durumları içeren başka araştırmalarda öz şefkat ile problem odaklı başa çıkma arasında ilişki bulunabileceğini belirtmişlerdir.

Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock (2007) öz şefkat düzeyine göre kişilerin olumsuz yaşam olaylarıyla baş etmesindeki bilişsel ve duygusal süreçleri inceleyen beş çalışma yürütmüşlerdir ve çalışmalarda günlük, sıradan olarak nitelendirilebilecek stresli yaşantılarla çalışılmıştır. Bu çalışmalar, öz şefkatin başarısızlık, reddedilme, sıkıntı ve diğer olumsuz olayları kapsayan stresli durumlara verilen tepkileri düzenleyen önemli bir yapı olduğunu göstermiştir. Öz şefkatin olumsuz yaşantılara verilen tepkilerle ilişkisinin büyük bir kısmı “paylaşımların bilincinde olma” bileşeni ile ilgilidir. Buna göre, problemler yaşamın normal bir parçasıdır ve kişilerin kendi problemleri diğerlerinininkinden daha kötü değildir. Bu bakış açısı, bireylerin olumsuz yaşantılar sonrası sakinlik göstermelerini öngörmektedir. Sakinlik, daha az olumsuz duyguyu ve durumu iyi ele alabileceğine ilişkin inancı doğurabilmektedir. Aynı zamanda yüksek öz şefkat düzeyi, olumsuz yaşantıları daha az felaketleştirme ve daha az kişiselleştirme ile ilişkilidir. Yapılan beş çalışmadan birinde, katılımcılar hoş olmayan gerçek bir yaşam olayına maruz bırakılmış ve buna verdikleri tepkiler değerlendirilmiştir. Katılımcılardan başka birine kendileri hakkındaki bilgileri anlatmaları istenmiş ve sonrasında onlardan

pozitif ya da nötr geri bildirimler almaları sağlanmıştır. Bu çalışma sonucunda öz şefkat düzeyi düşük kişiler, pozitif geri bildirimleri daha çok kendilerine atfetme eğilimde iken nötr geri bildirimleri daha az kendilerine atfetme eğilimi göstermişlerdir. Öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin ise pozitif ve nötr geri bildirimlere verdikleri tepkiler, kendilerine atfetme düzeyleri benzerdir. Bu sonuç, öz şefkatin olumsuz yaşantıda kişinin savunmacı olmak yerine kendi istenmeyen yönlerini ve sorumluluğunu kabul etmesiyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Diğer bir çalışmada katılımcıların öz şefkat düzeyleri deneysel olarak uyarılmış ve daha önce yaşadıkları olumsuz bir yaşam olayını hatırlamaları istenmiştir. Böylece öz şefkatin hatırlanan yaşam olayına verilen tepkileri nasıl düzenlediği incelenmiştir. Öz şefkat düzeyi yüksek kişiler ile öz şefkat düzeyi uyarılarak yükseltelen kişilerin hatırlanan olumsuz yaşam olaylarına verdikleri tepkiler benzerlik göstermiştir. Bu bulgu, öz şefkatin olumlu yeniden yapılandırma ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Leary ve ark. (2007) tarafından yapılan çalışma genel olarak öz şefkatin olumsuz olaylara verilen tepkilerde ve bunlarla başa çıkmada kişinin sakinliğini korumasıyla, sorumluluklarını kabul etmesiyle, daha az kişiselleştirme, felaketleştirme ve ruminasyon yapmasıyla ilişkili olduğunu; öz şefkati yüksek kişilerin olumsuz olayların etkilerini azaltarak olayları yeniden yapılandırıldığını ve tüm bu ilişkilerin büyük bir kısmının öz şefkatin “paylaşımların bilincinde olma” bileşeni ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Ying ve Han (2009) tarafından sosyal hizmet öğrencilerinin karşılaştıkları profesyonel nitelikteki stresörlerle başa çıkmada öz şefkat ve üç bileşenin stresle başa çıkmadaki etkisini araştırmak için yapılan çalışmada da “paylaşımların bilincinde olma” bileşenin etkili başa çıkma tarzları için önemli bir belirleyici olduğu bulunmuştur.

Sayın (2017) tarafından 681 üniversite öğrencisi ile yürütülen tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinde öz şefkat düzeyinin başa çıkma tarzlarını yordamadaki rolü incelenmiştir. Buna göre, yüksek düzeyde öz şefkat, planlama, araçsal ve sosyal destek arama, olumlu yeniden yapılandırma ve dine yönelme başa çıkma tarzlarını anlamlı düzeyde

yordamaktadır. Duyguları dışa vurma ve davranışsal uzaklaşma başa çıkma tarzları ise öz şefkat tarafından anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordanmaktadır.

Chishima, Mizuno, Sugawara ve Miyagawa (2018) tarafından 216 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, öz şefkatin olumsuz bileşenlerinin kaçınma odaklı başa çıkma tarzlarıyla; olumlu bileşenlerinin ise duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma tarzlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz şefkat düzeyi arttıkça kaçınma odaklı başa çıkma tarzları azalmakta; duygu odaklı başa çıkma tarzlarından ise olumlu yeniden yapılandırma artmakta ve duyguları dışa vurma azalmaktadır.

Allen ve Leary (2010) tarafından başa çıkma ve iyi oluştta öz şefkatin rolünü incelemek için yapılan bir derleme çalışmasının, buraya kadar aktarılan araştırma bulgularına benzer bulguları içerdiği görülmektedir. Buna göre öz şefkat ile olumlu bilişsel yeniden yapılandırma arasında anlamlı ve güçlü bir pozitif ilişki vardır. Neff (2003b)'in de bahsettiği gibi öz şefkat, stresli durumlarda başa çıkmayı geliştirecek şekilde düşünmeyi içermektedir. Öz şefkat ile kaçma-kaçınma odaklı başa çıkma tarzları arasındaki ilişki anlamlıdır ve negatif yönlüdür. Öz şefkati yüksek kişiler sorumluluklarını kabul etmeye daha isteklidir. Stresli durumla başa çıkmak için destek arama tarzını kullanmak ile öz şefkat arasında herhangi bir ilişki bulunmamaktadır. Stresli yaşantılara karşı problemi çözmeye yönelik başa çıkma tarzlarına dair araştırma bulgularının karışık olduğu ve aralarında güçlü bir ilişki olmadığı görülmektedir. Araştırmacılar öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin problemleri durumu değiştirmeye yönelik zorunluluk hissetmiyor olabileceklerini belirtmişlerdir. Stresli durum karşısında dikkatini başka yöne çevirerek dikkatini dağıtma başa çıkması ile öz şefkat arasında negatif yönlü araştırmalar bulunmasının yanında bu tarz için de problem çözme tarzı gibi net bir sonuca ulaşamamıştır. Öz şefkatin, bireyin stresörün farkında olmasını ve stresörü kabul etmesini içerdiği düşünüldüğünde, dikkat dağıtmanın öz şefkat ile negatif ilişkili olması muhtemeldir. Fakat bazı durumlarda tersinin de olabileceği ve kişinin kendisine nazik davranması için dikkatini başka yöne çekmesinin gerekebileceği belirtilmektedir. Düşük ve yüksek öz şefkate sahip kişiler, stresli durumla baş etmek için destek arama tarzını kullanmaları açısından ise farklılık

göstermemektedir. Sonuç olarak bu derleme çalışması öz şefkat ile olumlu bilişsel yeniden yapılandırma başa çıkması arasında pozitif bir ilişki; kaçma-kaçınma odaklı başa çıkmalar ile arasında ise negatif bir ilişki olduğu; öz şefkat ile problemi çözme ve dikkati dağıtma yoluyla başa çıkmalar arasındaki ilişki için alanyazında net bulgular olmadığı ve öz şefkat ile destek arama tarzı arasında herhangi bir ilişki olmadığı bilgilerini içermektedir.

Çoğu araştırma günlük, sıradan olarak nitelendirilebilecek olumsuz yaşantıların doğurduğu stresle başa çıkmayı konu alırken travmatik yaşantıların neden olduğu stresle nasıl başa çıkıldığı da göz ardı edilmemelidir. Thompson ve Waltz (2008) 100 tanesinin travma deneyimlediğini onayladığı toplamda 210 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada travma sonrası stres semptomları ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Travma sonrası stres semptomlarından biri de deneyimsel kaçınmadır. Travmaya maruz kalmış kişiler travma ile ilişkili ipuçlarıyla karşılaştıklarında korku duyar, stres yaşar ve bununla başa çıkmak için kaçınma davranışları sergileyebilirler. Bu çalışmanın sonuçlarına göre öz şefkat düzeyi yüksek katılımcıların travma ile ilişkili ipuçlarından tehdit algılama ve kaçınma davranışları gösterme olasılıkları daha düşüktür. Dolayısıyla travmatik yaşantının neden olduğu stres söz konusu olduğunda da öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki, kaçınma başa çıkma tarzı açısından, sıradan yaşantıların neden olduğu stres ile benzerdir.

Sirois, Molnar ve Hirsch (2015) eklem iltihabı ve inflamatuvar bağırsak hastalığı olmak üzere toplamda 325 kişiden oluşan iki kronik hasta grubunda; öz şefkat, stres ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yürütmüşlerdir. Her iki grupta da öz şefkat, uyumlu başa çıkma tarzlarıyla pozitif, uyumsuz başa çıkma tarzlarıyla negatif ilişkilidir. Öz şefkat düzeyi yüksek katılımcılar, stres karşısında olumlu yeniden yapılandırma tarzını sıklıkla kullanmaktadır. Olumlu yeniden yapılandırma, hastaların hastalığa uyumunu kolaylaştırabilecek etkili bir başa çıkma tarzı olarak değerlendirilebilir. Önceki çalışmalarla benzer şekilde öz şefkat düzeyi arttıkça inkar, davranışsal geri çekilme gibi kaçma-kaçınma odaklı başa çıkma tarzlarının kullanımı

azalmaktadır. Hasta örnekleme problem çözme odaklı başa çıkma tarzlarından aktif başa çıkma, öz şefkat ile anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Araştırmacılar bu ilişkinin hastalıkla baş etme ile ilgili olabileceğini düşünmüşlerdir.

Öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri konu edinen araştırmalar göz önüne alındığında alanyazında başa çıkma tarzlarını ölçen farklı veri toplama araçlarıyla yapılmış çalışmaların olduğu; dolayısıyla çalışmalarda farklı başa çıkma tarzlarının değerlendirildiği görülmektedir. Ancak çalışmaların ortak noktası öz şefkati yüksek bireylerin etkili başa çıkma tarzlarını kullanmaya daha meyilli oldukları yönündedir. Ek olarak, stresli durum karşısında öz şefkat düzeyi yüksek kişiler tarafından olumlu bilişsel yeniden yapılandırma, olumsuz durumu ve bunun neden olduğu stresi kabul etme şeklindeki başa çıkma tarzlarının daha çok; duygulara odaklanma, duyguları dışa vurma, düşünceleri bastırma ve kaçma-kaçınma odaklı başa çıkma tarzlarının daha az kullanıldığı; destek arama başa çıkma tarzının kullanımının ise öz şefkat düzeyi düşük ve yüksek kişiler arasında farklılaşmadığı, alanyazında pek çok çalışma tarafından desteklenmiştir. Problem odaklı başa çıkma tarzları için sonuçların karışık ve tartışmalı olduğu görülmektedir.

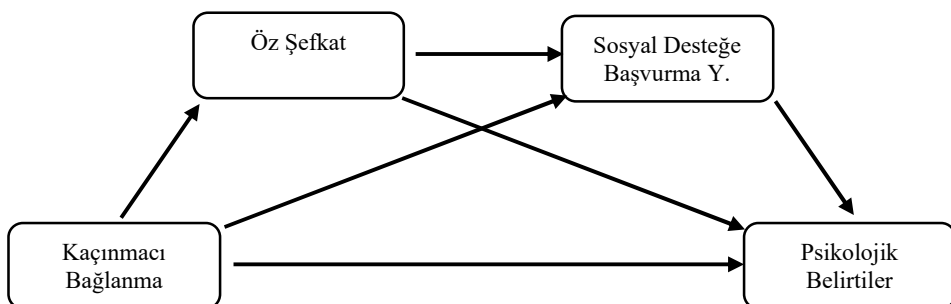
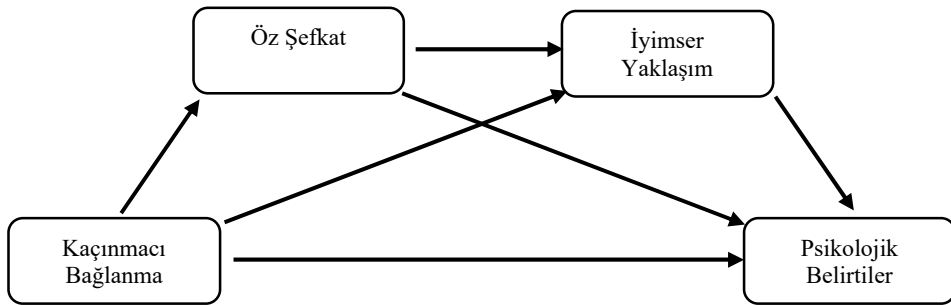
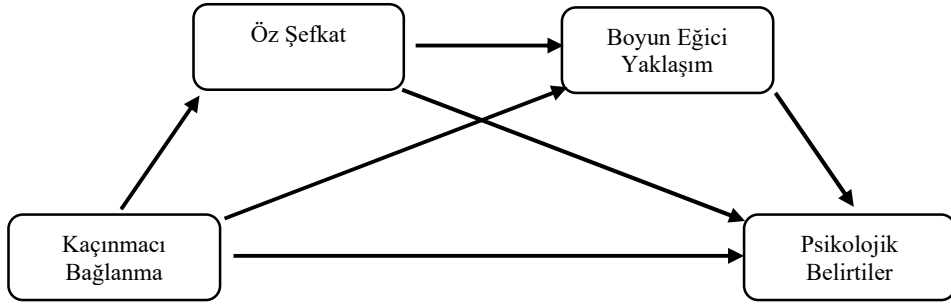
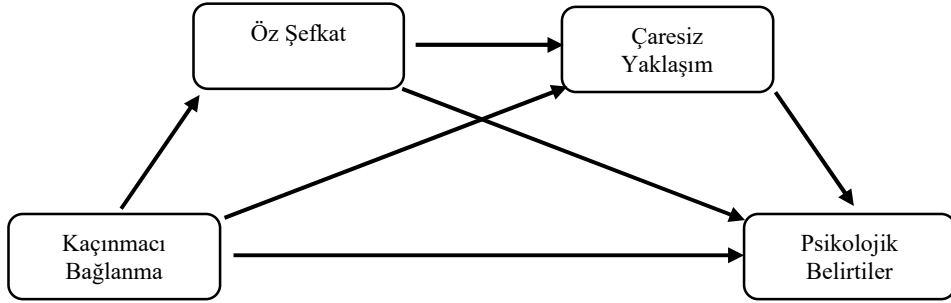
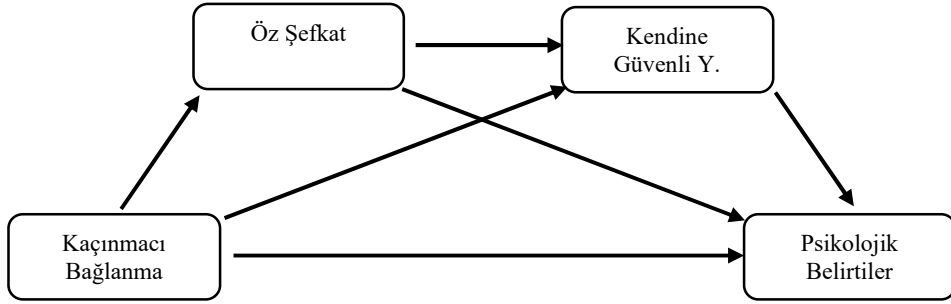
Söz konusu dört değişkenin birbirleriyle ilişkili olduğuna dair mantıksal çerçeve ve alanyazın bilgisi özetle bu şekildedir. İlgili alanyazın, olumlu benlik modelini içeren bağlanma örüntülerinin bireyin benliğine yönelik bir tutumu olan öz şefkat düzeyinin gelişiminde etkili olabileceğini; benliğe dair olumlu bir tutumun ise stresle başa çıkmada kaynak sağlayarak strese verilen tepkiler üzerinde olumlu etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Bu örüntünün düşük psikolojik belirti düzeyiyle ilişkili olması muhtemel görünmektedir. Benzer şekilde olumsuz benlik modelini içeren bağlanma örüntülerinin öz şefkatin gelişimini olumsuz önde etkileyebileceği; düşük öz şefkatin ise stresle başa çıkmada kaynak eksikliğine yol açarak strese verilen tepkileri olumsuz yönde etkileyebileceği ve sonuçta psikolojik belirti düzeyinde artışın ortaya çıkabileceği fikri de alanyazın bağlamında akla yatkın gelmektedir. Birbirleriyle açık bir şekilde ilişkili olan bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler birlikte ele

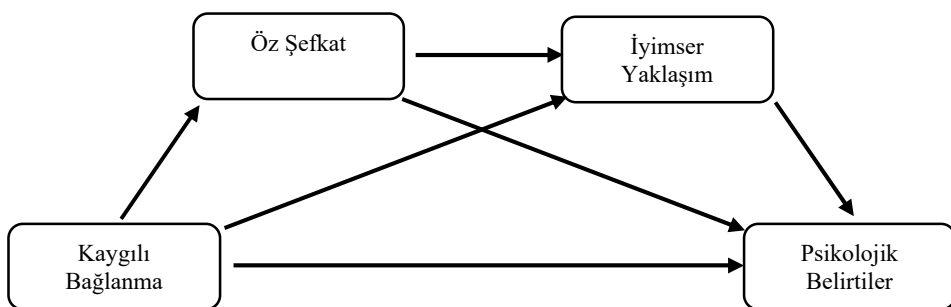
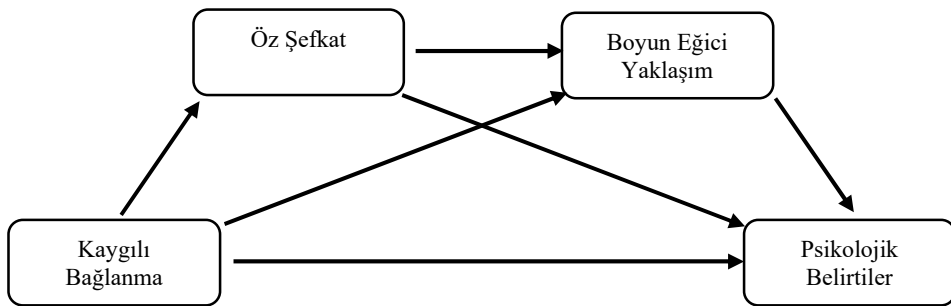
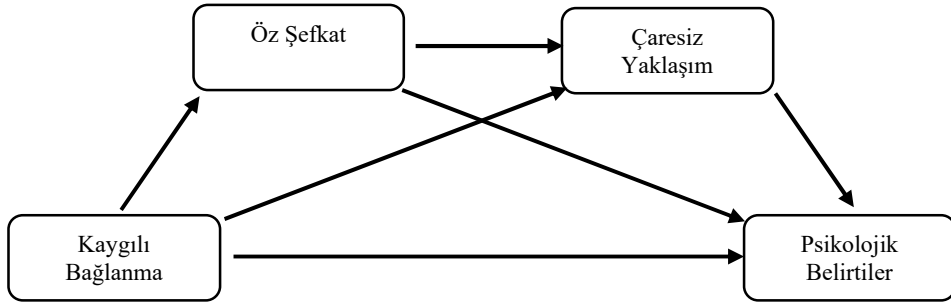
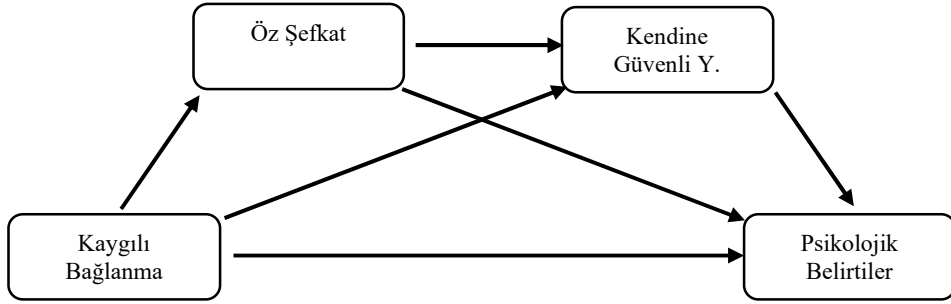
alındığında anlamlı modeller oluşacağı ve oluşan bu modellerin hem psikolojik belirtilerin etiyojisini anlama ve tedavi geliştirmede hem psikolojik sağlık için önleyici müdahaleler geliştirmede hem de psikolojik iyi oluşu artırma çalışmalarında yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı ilgili değişkenleri bir arada ve ülkemizde ilk kez ele almak ve anlamlı modeller oluşturmaktır.

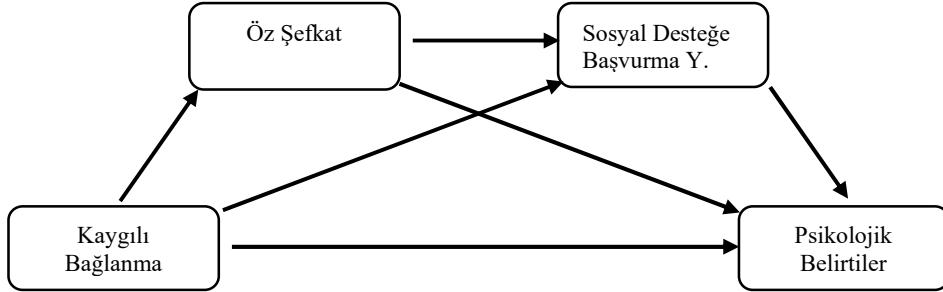
1.5. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Alanyazında bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilere dair araştırmalar mevcuttur ve bu ilişkiler önceki bölümde açıklanmıştır. Bu çalışmada yordayıcı değişken olarak ele alınan bağlanma stilleri, aracı değişkenler olarak ele alınan öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının birbirleriyle olan ilişkilerinin yanında her birinin bu araştırmada yordanan değişken olarak ele alınan psikolojik belirtiler ile olan ilişkileri de açıktır. Özellikle erken dönem yaşantılarla şekillenen bağlanma stillerinin psikolojik belirtilerle olan ilişkisi birçok araştırmaya konu olmuş ve bu ilişkide pek çok psikolojik, sosyal, kültürel faktörün etkili olabileceği görülmüştür. Bu çalışmanın ortaya çıkmasında da bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin anlaşılmasında her ikisiyle de ilişkili olan öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının rolü olabileceği düşüncesi yer almaktadır. Alanyazından elde edilen kuramsal çerçeve de bunu destekler niteliktedir. Ancak bu değişkenlerin dördünün birden ele alındığı bir çalışmaya alanyazında rastlanmamıştır. Birbirleriyle açık bir şekilde ilişkili olan bu değişkenler birlikte ele alındığında anlamlı modeller oluşacağı ve oluşan bu modellerin hem psikolojik belirtilerin etiyojisini anlama ve tedavi geliştirmede hem psikolojik sağlık için önleyici müdahaleler geliştirmede hem de psikolojik iyi oluşu artırma çalışmalarında yararlı olacağı düşünülmüştür.

Bu doğrultuda hem değişkenler arasındaki korelasyonlara bakılması hem de söz konusu değişkenlerin bir arada ele alındığı seri aracı etkiye sahip anlamlı modeller (Hayes-Model 6) oluşturulması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda test edilen modeller görsel olarak Şekil 2' de sunulmaktadır.







Şekil 2. Ele Alınması Planlanan Modeller

Bu amaçlar çerçevesinde kurulan hipotezler şu şekildedir:

1. Kaçınmacı bağlanma boyutu puanı arttıkça psikolojik belirti puanının artması beklenmektedir.
2. Kaçınmacı bağlanma boyutu puanı arttıkça öz şefkat puanının azalması beklenmektedir.
3. Kaçınmacı bağlanma boyutu puanı arttıkça etkili başa çıkma tarzları puanlarının azalması beklenmektedir.
 - 3.1. Kaçınmacı bağlanma boyutu puanı arttıkça kendine güvenli yaklaşım puanının azalması beklenmektedir.
 - 3.2. Kaçınmacı bağlanma boyutu puanı arttıkça iyimser yaklaşım puanının azalması beklenmektedir.
 - 3.3. Kaçınmacı bağlanma boyutu puanı arttıkça sosyal desteğe başvurma yaklaşımı puanının azalması beklenmektedir.

4. Kaçınmacı bağlanma boyutu puanı arttıkça etkisiz başa çıkma tarzları puanlarının artması beklenmektedir.

4.1. Kaçınmacı bağlanma boyutu puanı arttıkça çaresiz yaklaşım puanının artması beklenmektedir.

4.2. Kaçınmacı bağlanma boyutu puanı arttıkça boyun eğici yaklaşım puanının artması beklenmektedir.

5. Kaygılı bağlanma boyutu puanı arttıkça psikolojik belirti puanının artması beklenmektedir.

6. Kaygılı bağlanma boyutu puanı arttıkça öz şefkat puanının azalması beklenmektedir.

7. Kaygılı bağlanma boyutu puanı arttıkça etkili başa çıkma tarzları puanlarının azalması beklenmektedir.

7.1. Kaygılı bağlanma boyutu puanı arttıkça kendine güvenli yaklaşım puanının azalması beklenmektedir.

7.2. Kaygılı bağlanma boyutu puanı arttıkça iyimser yaklaşım puanının azalması beklenmektedir.

7.3. Kaygılı bağlanma boyutu puanı arttıkça sosyal desteğe başvurma yaklaşımı puanının azalması beklenmektedir.

8. Kaygılı bağlanma boyutu puanı arttıkça etkisiz başa çıkma tarzları puanlarının artması beklenmektedir.

8.1. Kaygılı bağlanma boyutu puanı arttıkça çaresiz yaklaşım puanının artması beklenmektedir.

8.2. Kaygılı bağlanma boyutu puanı arttıkça boyun eğici yaklaşım puanının artması beklenmektedir.

9. Öz şefkat puanı arttıkça psikolojik belirti puanının azalması beklenmektedir.

10. Öz şefkat puanı arttıkça etkili başa çıkma tarzları puanlarının artması beklenmektedir.

10.1. Öz şefkat puanı arttıkça kendine güvenli yaklaşım puanının artması beklenmektedir.

10.2. Öz şefkat puanı arttıkça iyimser yaklaşım puanının artması beklenmektedir.

10.3. Öz şefkat puanı arttıkça sosyal desteğe başvurma yaklaşımı puanının artması beklenmektedir.

11. Öz şefkat puanı arttıkça etkisiz başa çıkma tarzları puanlarının azalması beklenmektedir.

11.1. Öz şefkat puanı arttıkça çaresiz yaklaşım puanının azalması beklenmektedir.

11.2. Öz şefkat puanı arttıkça boyun eğici yaklaşım puanının azalması beklenmektedir.

12. Etkili başa çıkma tarzları puanları arttıkça psikolojik belirti puanının azalması beklenmektedir.

12.1. Kendine güvenli yaklaşım puanı arttıkça psikolojik belirti puanının azalması beklenmektedir.

12.2. İyimser yaklaşım puanı arttıkça psikolojik belirti puanının azalması beklenmektedir.

12.3. Sosyal desteğe başvurma yaklaşımı puanı arttıkça psikolojik belirti puanının azalması beklenmektedir.

13. Etkisiz başa çıkma tarzları puanları arttıkça psikolojik belirti puanının artması beklenmektedir.

13.1. Çaresiz yaklaşım puanı arttıkça psikolojik belirti puanının artması beklenmektedir.

13.2. Boyun eğici yaklaşım puanı arttıkça psikolojik belirti puanının artması beklenmektedir.

14. Öz şefkatin bağlanma stilleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

14.1. Öz şefkatin kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

14.2. Öz şefkatin kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

15. Stresle başa çıkma tarzlarının bağlanma stilleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

15.1. Stresle başa çıkma tarzlarının kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

15.1.1. Kendine güvenli yaklaşımın kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

15.1.2. Çaresiz yaklaşımın kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

15.1.3. Boyun eğici yaklaşımın kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

15.1.4. İyimser yaklaşımın kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

15.1.5. Sosyal desteğe başvurma yaklaşımının kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

15.2 Stresle başa çıkma tarzlarının kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

15.2.1. Kendine güvenli yaklaşımın kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

15.2.2. Çaresiz yaklaşımın kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

15.2.3. Boyun eğici yaklaşımın kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

15.2.4. İyimser yaklaşımın kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

15.2.5. Sosyal desteğe başvurma yaklaşımının kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

16. Öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının bağlanma stilleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

16.1. Öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

16.1.1. Öz şefkat ve kendine güvenli yaklaşımın kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

16.1.2. Öz şefkat ve çaresiz yaklaşımın kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

16.1.3. Öz şefkat ve boyun eğici yaklaşımın kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

16.1.4. Öz şefkat ve iyimser yaklaşımın kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

16.1.5. Öz şefkat ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımının kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

16.2. Öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

16.2.1. Öz şefkat ve kendine güvenli yaklaşımın kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

16.2.2. Öz şefkat ve çaresiz yaklaşımın kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

16.2.3. Öz şefkat ve boyun eğici yaklaşımın kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

16.2.4. Öz şefkat ve iyimser yaklaşımın kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

16.2.5. Öz şefkat ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımının kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenmektedir.

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ÖRNEKLEM

Çalışmanın örnekleme kolay örnekleme yöntemi ile ulaşılan ve Türkiye’de çeşitli fakültelerde üniversite eğitimine devam eden, yaşları 18 ile 27 arasında değişen, 100 erkek ve 365 kadın olmak üzere toplam 465 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Ölçek setinde bulunan demografik bilgi formu aracılığıyla elde edilen, katılımcılara ait demografik bilgiler ve dağılımları Tablo 1’de gösterildiği şekildedir.

Tablo 1. *Katılımcıların Demografik Özellikleri*

Değişken	N (465)	%
Cinsiyet		
Kadın	365	78,5
Erkek	100	21,4
Yaş		
18	13	2,8
19	78	16,8
20	88	18,9
21	99	21,3
22	77	16,6
23	53	11,4
24	28	6,0

25	22	4,7
26	4	0,9
27	3	0,6
En Uzun Süre Yaşanan Yerleşim Birimi		
Köy	19	4,1
Kasaba	24	5,2
İl	100	21,5
Büyükşehir	322	69,2
Medeni Durum		
Bekar	455	97,8
Nişanlı	5	1,1
Evli/Birlikte Yaşıyor	5	1,1
Anne Hayatta mı?		
Evet	463	99,6
Hayır	2	0,4
Baba Hayatta mı?		
Evet	439	94,4
Hayır	26	5,6
Anne Eğitim Durumu		
Okur-yazar değil	6	1,3
Okur-yazar	10	2,2

İlkokul mezunu	139	29,9
Ortaokul mezunu	54	11,6
Lise mezunu	136	29,2
Üniversite mezunu	106	22,8
Yüksek lisans/doktora	14	3,0
Baba Eğitim Durumu		
Okur-yazar değil	2	0,4
Okur-yazar	1	0,2
İlkokul mezunu	65	14,0
Ortaokul mezunu	67	14,4
Lise mezunu	113	24,3
Üniversite mezunu	182	39,1
Yüksek lisans/doktora	35	7,5
Anne-baba Birlikte mi Yaşıyor		
Evet	398	85,6
Hayır	67	14,4
Kardeş Sayısı		
0	28	6,0
1	212	45,6
2	135	29,0
3	68	14,6

4	12	2,6
5 ve daha fazla	10	2,1
Geçmişte Alınan Psikolojik Bir Tanı Var mı?		
Evet	67	14,4
Hayır	398	85,6
Mevcut Zamanda Psikolojik Problem Var mı?		
Evet	97	20,9
Hayır	368	79,1

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin veriler dengeli olmadığından ve araştırma sorularına dönük bilgi vermediğinden analizlere dahil edilmemiştir. Tablo 1’de bulunan bilgiler örneklemin tanıtılması amacıyla verilmiştir.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada katılımcıların demografik bilgilerinin tanımlanması amacıyla Demografik Bilgi Formu, bağlanma stillerinin değerlendirilmesi amacıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), öz şefkat düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ), stresle başa çıkma tarzlarının değerlendirilmesi amacıyla Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÖ) ve psikolojik belirti düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılmıştır. Söz konusu veri toplama araçlarına dair ayrıntılı bilgiye devam eden kısımda yer verilmiştir.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu ile katılımcıların yaşı, cinsiyeti, doğum yeri, en uzun süre yaşadığı yerleşim birimi, medeni durumu, eğitim gördüğü üniversite, bölüm ve sınıfı, anne- babalarının sağ olup olmadıkları ve eğitim durumları, anne-babalarının birlikte yaşayıp yaşamadığı, kardeş sayısı, geçmişte ve mevcut zamanda psikolojik/psikiyatrik tanı ya da şikayetlerin olup olmadığına yönelik bilgilere ulaşılmıştır. Demografik Bilgi Formu'nun bir örneği Ek 1'de sunulmuştur.

2.2.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

YİYE II Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından YİYE'nin gözden geçirilmesiyle oluşturulmuştur. Bu kapsamda madde tepki kuramına göre en yüksek ayırt etme özelliğine sahip 18 kaygı ve 18 kaçınma maddesi seçilmiş ve 36 maddelik YİYE II oluşturulmuştur. Her bir madde, bireylerin romantik ilişkilerine dair duygu ve düşüncelerini değerlendirmelerini içermektedir. Değerlendirmeler 7'li derecelendirme şeklinde yapılmaktadır (1: Hiç katılmıyorum, 7: Tamamen katılıyorum) ve ilgili boyutları ölçen maddeler (18 kaygı, 18 kaçınma maddesi) ayrı ayrı toplanıp ortalamaları alınarak kaygı ve kaçınma sürekli puanları hesaplanmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Selçuk ve ark. (2005) tarafından yapılmıştır. Betimleyici ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucu ölçeğin iki faktörlü yapıda olduğu bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği öz saygı, onaylanmama kaygısı, ayrılık kaygısı, başkalarını memnun etme, ilişki doyumu gibi alanyazında bağlanma stilleriyle ilişkili olduğuna dair fikir birliği olan değişkenlerle birlikte değerlendirilmiş ve yüksek yapı geçerliğine sahip olduğu görülmüştür. Cronbach alfa katsayısı kaygı boyutu için .90 kaçınma boyutu için .86 bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirliği ise kaygı boyutu için .82 kaçınma boyutu için .81 düzeyindedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması için yüksek geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilir (Selçuk ve ark, 2005). Ölçeğin mevcut çalışmadaki Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları kaygı boyutu için .89, kaçınma boyutu için .90 düzeyindedir. Ölçeğin bir örneği Ek 2'de sunulmuştur.

2.2.3. Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz Duyarlık Ölçeği 26 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutları öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik (farkındalık) ve aşırı özdeşleşme şeklindedir. 5'li derecelendirme tipi bir ölçektir (1: Hiçbir zaman; 2: Nadiren; 3: Sık Sık; 4: Genellikle; 5: Her zaman). Ölçeğin puanlaması her bir alt boyut için ayrı ayrı yapılmakla birlikte ölçek toplam bir öz şefkat puanı da vermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Öncelikle ölçeğin dilsel eş değeri incelenmiş; Türkçe ve orijinal puanlar arasındaki korelasyonların tüm alt boyutlarda yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucu ölçeğin 6 faktörlü bir yapıda olduğu; doğrulayıcı faktör analizi sonucu ise ölçeğin iyi düzeyde uyum modeli verdiği ve orijinal formula uyumlu olduğu görülmektedir. Ölçeğin alt boyutları için iç tutarlık katsayısı .72 ve .80 aralığında; test tekrar test güvenilirliği ise .56 ve .69 aralığındadır. Ölçekler için ideal güvenilirlik değerinin .70 ve üzeri olduğu düşünüldüğünde Öz Duyarlık Ölçeğinin iç tutarlık düzeyinin yüksek, test tekrar test güvenilirliğinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Genel değerlendirmede ölçek geçerli ve güvenilir (Akın ve ark, 2007). Ölçeğin mevcut çalışmadaki iç tutarlık katsayıları öz sevecenlik boyutu için .86, paylaşımların bilincinde olma boyutu için .80, bilinçlilik boyutu için .81, öz yargılama boyutu için .86, izolasyon boyutu için .78, aşırı özdeşleşme boyutu için .75, toplam puan için .94 düzeyindedir. Ölçeğin bir örneği Ek 3'te sunulmuştur.

2.2.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÖ)

Ölçeğin amacı stresli yaşam olayları karşısında kişilerin kullandıkları başa çıkma tarzlarını belirlemektir. Ölçeğin orijinal hali Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen, 66 maddeden oluşan Başa Çıkma Yolları Envanteri'dir. Başa Çıkma Yolları Envanteri ilk olarak Siva (1988) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve kültüre özgü maddeler eklenerek 74 maddeli bir ölçek haline getirilmiştir (akt. Şahin ve Durak, 1995).

Daha sonra Şahin ve Durak (1995) tarafından üniversite öğrencileri baz alınarak kısaltma çalışmaları yapılmış ve ölçeğin madde sayısı 30'a düşürülmüştür. Ölçeğin yeni hali Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ismini almıştır. 4'lü derecelendirme tipi bir ölçektir (0: Hiç uygun değil; 3: Çok uygun).

Ölçeğin psikometrik özellikleri 3 ayrı çalışmada ele alınmıştır. Faktör analizleri sonucu ölçeğin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı olmak üzere 5 faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımından alınan yüksek puanlar problem odaklı/etkili başa çıkma stratejilerine; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımdan alınan yüksek puanlar ise duygu odaklı/etkisiz baş etme stratejilerine işaret etmektedir. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa değerleri kendine güvenli yaklaşım için .62 ve .80 aralığında, iyimser yaklaşım için .49 ve .68 aralığında, çaresiz yaklaşım için .64 ve .73 aralığında, boyun eğici yaklaşım için .47 ve .72 aralığında, sosyal desteğe başvurma için .45 ve .47 aralığındadır. Ölçeğin geçerlik değerlendirmeleri için psikolojik sorunlarla, kişilik boyutlarıyla ve bazı durumsal değişkenlerle olan ilişkisi incelenmiş ve alanyazınla tutarlı olarak anlamlı ve beklenen yönde ilişkiler elde edilmiştir. Sonuç olarak ölçek depresyon, kaygı ve stres ile başa çıkma tarzlarını ölçmede geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Şahin ve Durak, 1995). Ölçeğin mevcut çalışmadaki iç tutarlık katsayıları da kendine güvenli yaklaşım için .83, çaresiz yaklaşım için .79, boyun eğici yaklaşım için .60, iyimser yaklaşım için .80, sosyal desteğe başvurma yaklaşımı için .79 düzeyindedir. Ölçeğin bir örneği Ek 4'te sunulmuştur.

2.2.5. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Ölçeğin orijinali Derogatis ve Melisaratos (1983) tarafından SCL-90-R'nin kısaltılmasıyla oluşturulmuştur. 53 maddeden oluşan ölçek, bireylerin psikolojik belirti düzeyi hakkında bilgi verir. Ölçeğin orijinal formunda alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları

.71-.85 aralığında ve test tekrar test değerleri .68-.91 aralığındadır (akt, Şahin ve Durak, 1994).

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. 53 madde ve somatizasyon, olumsuz benlik, depresyon, anksiyete, öfke-saldırganlık olmak üzere 5 faktörden oluşan 5'li derecelendirme tipi ölçektir (0: Hiç; 1: Biraz; 2: Orta derecede; 3: Epey; 4: Çok fazla). Türkçeye uyarlanmış halinde alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları .63-.86 aralığındadır. Tüm ölçeğin iç tutarlık katsayısı .93-.96 arasında değişmektedir. Genel değerlendirmede ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu görülmüştür (Şahin ve Durak, 1994). Ölçeğin mevcut çalışmadaki toplam ölçek puanı için iç tutarlılık katsayısı da .96 düzeyindedir. Ölçeğin bir örneği Ek 5'te sunulmuştur.

2.3. İŞLEM

Mevcut çalışmanın planlaması yapıldıktan sonra çalışmanın yürütülebilmesi için gerekli olan etik izin, Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan alınmıştır (Bkz Ek 6). Etik iznin alınmasını takiben veri toplama süreci başlamış ve kağıt-kalem formunda 76, çevrimiçi ortamda ise 422 olmak üzere toplam 498 katılımcıdan veri toplanmıştır. Kağıt-kalem formunda toplanan veriler için Hacettepe Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde verilen lisans düzeyindeki derslerin ders sorumlularından izin alınmış ve ölçekler dersin öncesinde ya da sonrasında olmak üzere sınıf ortamında öğrencilere uygulanmıştır. Pandemi nedeniyle üniversitelerde yüz yüze derslere ara verilmesi üzerine çevrimiçi ortamda toplanan veriler için ise kağıt-kalem formundaki tüm materyaller Google Forms üzerinden çevrimiçi ortama aktarılarak Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde lisans eğitimi gören öğrencilere ulaştırılmıştır. Çalışmanın bağlantısı, ulaşılabilen ders sorumluları ve öğrenci toplulukları tarafından öğrencilere e-posta ya da sosyal ağlar aracılığıyla ulaştırılmıştır.

Hem kağıt-kalem formunda hem de çevrimiçi ortamda öncelikle katılımcılara çalışma hakkındaki bilgilendirmeleri ve katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı bilgisini

içeren gönüllü katılım formu (Bkz Ek 7) verilmiştir. Gönüllü katılım için izinleri alınan katılımcılara, sıralaması Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Öz Duyarlılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri şeklinde olan ölçekler verilmiş ve ölçekleri doldurmaları istenmiştir.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin istatistiksel analizi için IBM SPSS 25 programı kullanılmıştır. Kağıt-kalem formunda toplanan veriler el ile SPSS programına girilmiş, çevrimiçi ortamda toplanan veriler ise Excel üzerinden SPSS programına aktarılmıştır. İlk olarak verilerin girişinde hata olup olmadığı frekans analizi yoluyla kontrol edilmiş ve herhangi bir hata olmadığı görülmüştür. Daha sonra veri temizliği aşamasına geçilmiş, kayıp verilere ve uç değerlere yönelik analizler yapılmıştır. Ardından sırasıyla; kağıt-kalem formunda toplanan veriler ile çevrimiçi ortamda toplanan verilerden elde edilen puanların farklılaşp farklılaşmadığını değerlendirmek için Tek Yönlü MANOVA; çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi; bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilere dair anlamlı modeller oluşturmak için ise PROCESS v3.3 eklentisi yoluyla Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi (Model 6) yapılmıştır.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın ana değişkenlerini içeren anlamlı modeller oluşturma amacına yönelik yapılan istatistiksel analizlere ve sonuçlarına yer verilmiştir. Analizlere geçilmeden önce, veri temizliği aşaması açıklanmış, ardından değişkenlerin betimleyici özelliklerine yer verilmiştir. Daha sonra sırasıyla kağıt-kalem formunda toplanan veriler ile çevrimiçi ortamda toplanan veriler arasında bir fark olup olmadığına dair yapılan analizin bulgularına; değişkenler arasındaki ikili ilişkilere dair yapılan korelasyon analizinin bulgularına ve son olarak değişkenlerle anlamlı modeller oluşturmak amacıyla yürütülen seri çoklu aracı değişken analizlerinin bulgularına yer verilmiştir. Bu seri çoklu aracı değişken analizlerinin 9 ayrı model için tekrarlanması sırasında oluşabilecek Tip 1 hata ihtimalini kontrol etmek için p değerleri 9'a bölünerek bulunan değerler esas alınarak hesaplanan anlamlılık düzeyleri de sonradan incelenmiş ve Tip 1 Hata olasılığı dikkate alınmadan yapılan analizlerdeki sonuçlarda herhangi bir değişim olmadığı tespit edildiğinden, Tip 1 Hata dikkate alınmadan uygulanan ilk seri çoklu değişken analizlerinin sonuçları sunulmuştur.

İlk olarak verilerin girişinde bir hata yapıp yapılmadığı frekans analizi yoluyla değerlendirilmiş ve tüm verilerin olması gereken aralıkta olduğu görülmüştür. Daha sonra kayıp veri analizleri uygulanmış; herhangi bir ölçekte maddelerin %5'inden fazlasını boş bırakan 30 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. %5 oranından daha az olan kayıp veriler için serinin ortalaması atanmıştır. Ardından tüm ölçekler ve alt boyutları için toplam ve ortalama puanlar hesaplanarak normallik analizleri yapılmış; tüm değişkenlerin Skewness Kurtosis değerlerinin +2 ile -2 aralığında olduğu yani normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Yalnızca demografik bir değişken olan yaş değişkeninin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Araştırma bulgularını etkileyebileceği düşünülerek yaş değişkeni için uç değer analizi yapılmıştır. Z puanı +3.29 ile -3.29 aralığının dışında bulunan 3 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Son durumda yaş değişkeni için normal

dağılım gözlenmiştir. Sonuç olarak 465 katılımcıdan oluşan veri seti ile analizlere devam edilmiştir.

3.1. VERİLERİN TOPLANDIĞI ORTAMIN ÖLÇEKLERDEN ELDE EDİLEN PUANLAR ÜZERİNDE FARK OLUŞTURUP OLUŞTURMADIĞINA İLİŞKİN MANOVA SONUÇLARI

Kağıt-kalem formunda toplanan veriler ile çevrimiçi ortamda toplanan verilerin anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı Tek Yönlü MANOVA ile analiz edilmiştir. Buna göre ölçeklerden elde edilen puanlardan en az biri üzerinde verilerin toplandığı ortamın anlamlı bir etkisi vardır ($V = .06$, $F_{(9,455)} = 3.20$, $p = .001$, $\eta^2 = .06$). Verilerin toplandığı ortamın YİYE-II kaygılı bağlanma boyutu puanı ($p = .13$), Öz Duyarlılık Ölçeği toplam puanı ($p = .16$), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kendine güvenli yaklaşım puanı ($p = .43$), çaresiz yaklaşım puanı ($p = .65$), boyun eğici yaklaşım puanı ($p = .13$), iyimser yaklaşım puanı ($p = .40$) ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı puanı ($p = .48$) üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Bunun yanında YİYE-II kaçınmacı bağlanma boyutu puanı ($F = 8.32$, $p = .00$, $\eta^2 = .02$) ve Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ($F = 16.74$, $p = .00$, $\eta^2 = .04$) üzerinde verilerin toplandığı ortamın anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Ortalamaları dikkate alındığında hem kaçınmacı bağlanma boyutu puanının hem de Kısa Semptom Envanteri toplam puanının çevrimiçi ortamda daha yüksek olduğu görülmektedir.

3.2. ARAŞTIRMADAKİ ANA DEĞİŞKENLERİN BETİMLEYİCİ ÖZELLİKLERİ

Bu çalışmada ele alınan ana değişkenlerin ölçek puanlarına ilişkin betimleyici özellikleri ortalama değerleri, standart sapma değerleri ve aralık değerleri olacak şekilde Tablo 2’de belirtilmiştir.

Tablo 2. *Çalışmada Kullanılan Ana Değişkenlerin Özellikleri*

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma	Aralık
Bağlanma Stilleri			
Kaçınmacı Bağlanma	55,16	18,87	18-109
Kaygılı Bağlanma	64,43	19,31	22-116
Öz Şefkat	18,84	4,41	7,70-29
Öz Sevecenlik	15,32	4,59	5-25
Paylaşımların Bilincinde Olma	12,53	3,58	5-20
Bilinçlilik	13,14	3,48	4-20
Öz Yargılama	13,82	4,79	5-25
İzolasyon	11,83	3,95	4-20
Aşırı Özdeşleşme	11,69	3,70	4-20
Stresle Başa Çıkma Tarzları			
Kendine Güvenli Yaklaşım	13,88	4,07	3-32
Çaresiz Yaklaşım	11,63	4,86	0-23
Boyun Eğici Yaklaşım	5,82	2,97	0-16

İyimser Yaklaşım	8,10	3,12	0-15
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	7,71	2,66	0-12
Psikolojik Belirtiler	65,58	37,82	5-187

3.3. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI

Çalışmanın ana değişkenleri arasındaki ikili ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analizden elde edilen katsayılar Tablo 3'te belirtilmiştir.

Tablo 3. Ana Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.KaçınmacıBağlanma	-														
2.Kaygılı Bağlanma	,22**	-													
3.Öz Şefkat	-,19**	-,43**	-												
4.Öz Sevecenlik	-,18**	-,31**	,85**	-											
5.Payl.Biln.Oлма	-,15**	-,18**	,74**	,69**	-										
6.Bilinçlilik	-,18**	-,25**	,79**	,76**	,68**	-									
7.Öz Yargılama	,15**	,38**	-,84**	-,65**	-,48**	-,50**	-								
8.İzolasyon	,16**	,48**	-,75**	-,46**	-,34**	-,37**	,68**	-							
9.Aşırı Özdeşleşme	,09	,43**	-,80**	-,51**	-,38**	-,52**	,67**	,70**	-						
10. Kend.Güv.Yak.	-,25**	-,34**	,56**	,54**	,44**	,56**	-,38**	-,35**	-,41**	-					
11.Çaresiz Yaklaşım	,13**	,45**	-,64**	-,45**	-,29**	-,40**	,60**	,63**	,66**	-,36**	-				
12.Byn.Eğ.Yaklaşım	,12*	,18**	-,10*	-,02	,07	-,04	,12*	,13**	,20**	-,10*	,42**	-			
13.İyimser Yaklaşım	-,17**	-,31**	,73**	,73**	,56**	,70**	-,55**	-,43**	-,54**	,67**	-,42**	,05	-		
14.Sos.Dest.Bşv.Yk.	-,34**	-,04	,14**	,13**	,18**	,10*	-,11*	-,12*	-,02	,08	-,10*	,00	,11*	-	
15.Psikolojik Belirtiler	,20**	,38**	-,50**	-,36**	-,27**	-,29**	,46**	,50**	,48**	-,25**	,45**	,12**	-,33**	-,18**	-

*p<.05, **p<.01

3.3.1. Bağlanma Stilleri ve Öz Şefkat Düzeyine İlişkin Korelasyon Analizleri

YİYE-II'den elde edilen kaçınmacı bağlanma puanı; ÖDÖ'den elde edilen öz şefkat toplam puanı ($r = -.19, p < .01$), öz sevecenlik ($r = -.18, p < .01$), paylaşımların bilincinde olma ($r = -.15, p < .01$) ve bilinçlilik ($r = -.18, p < .01$) ile negatif yönlü; öz yargılama ($r = .15, p < .01$) ve izolasyon ($r = .16, p < .01$) ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahiptir. Kaçınmacı bağlanma puanı ile aşırı özdeşleşme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p > .05$).

YİYE-II'den elde edilen kaygılı bağlanma puanı; ÖDÖ'den elde edilen öz şefkat toplam puanı ($r = -.43, p < .01$), öz sevecenlik ($r = -.31, p < .01$), paylaşımların bilincinde olma ($r = -.18, p < .01$) ve bilinçlilik ($r = -.25, p < .01$) ile negatif yönlü; öz yargılama ($r = .38, p < .01$), izolasyon ($r = .48, p < .01$) ve aşırı özdeşleşme ($r = .43, p < .01$) ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahiptir.

3.3.2. Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Korelasyon Analizleri

YİYE-II'den elde edilen kaçınmacı bağlanma puanı; SBÖ'den elde edilen kendine güvenli yaklaşım puanı ($r = -.25, p < .01$), iyimser yaklaşım puanı ($r = -.17, p < .01$) ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı puanı ($r = -.34, p < .01$) ile negatif yönlü; çaresiz yaklaşım puanı ($r = .13, p < .01$) ve boyun eğici yaklaşım puanı ($r = .12, p < .05$) ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahiptir.

YİYE-II'den elde edilen kaygılı bağlanma puanı; SBÖ'den elde edilen kendine güvenli yaklaşım puanı ($r = -.34, p < .01$) ve iyimser yaklaşım puanı ($r = -.31, p < .01$) ile negatif yönlü; çaresiz yaklaşım puanı ($r = .45, p < .01$) ve boyun eğici yaklaşım puanı ($r = .18, p < .01$) ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahiptir. Kaygılı bağlanma puanı ile sosyal desteğe başvurma yaklaşımı puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p > .05$).

3.3.3. Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Belirtilere İlişkin Korelasyon Analizleri

YİYE-II'den elde edilen kaçınmacı bağlanma puanı ($r=.20, p <.01$) ve kaygılı bağlanma puanı ($r=.38, p <.01$), araştırmanın yordanan değişkeni olan ve KSE'den elde edilen toplam puan ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahiptir.

3.3.4. Öz Şefkat ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Korelasyon Analizleri

ÖDÖ'den elde edilen öz şefkat toplam puanı, SBÖ'den elde edilen kendine güvenli yaklaşım puanı ($r=.56, p <.01$), iyimser yaklaşım puanı ($r=.73, p <.01$) ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı puanı ($r=.14, p <.01$) ile pozitif yönlü; çaresiz yaklaşım puanı ($r= -.64, p <.01$) ve boyun eğici yaklaşım puanı ($r= -.10, p <.01$) ile negatif yönlü anlamlı ilişkiye sahiptir.

ÖDÖ'den elde edilen öz sevecenlik puanı; SBÖ'den elde edilen kendine güvenli yaklaşım puanı ($r=.54, p <.01$), iyimser yaklaşım puanı ($r=.73, p <.01$) ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı puanı ($r=.13, p <.01$) ile pozitif yönlü; çaresiz yaklaşım puanı ($r= -.45, p <.01$) ile negatif yönlü anlamlı ilişkiye sahiptir. Öz sevecenlik puanı ile boyun eğici yaklaşım puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p >.05$).

ÖDÖ'den elde edilen paylaşımların bilincinde olma puanı; SBÖ'den elde edilen kendine güvenli yaklaşım puanı ($r=.44, p <.01$), iyimser yaklaşım puanı ($r=.56, p <.01$) ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı puanı ($r=.18, p <.01$) ile pozitif yönlü; çaresiz yaklaşım puanı ($r= -.29, p <.01$) ile negatif yönlü anlamlı ilişkiye sahiptir. Paylaşımların bilincinde olma puanı ile boyun eğici yaklaşım puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p >.05$).

ÖDÖ'den elde edilen bilinçlilik puanı; SBÖ'den elde edilen kendine güvenli yaklaşım puanı ($r=.56, p <.01$), iyimser yaklaşım puanı ($r=.70, p <.01$) ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı puanı ($r=.10, p <.05$) ile pozitif yönlü; çaresiz yaklaşım puanı ($r= -.40, p <.01$)

ile negatif yönlü anlamlı ilişkiye sahiptir. Bilinçlilik puanı ile boyun eğici yaklaşım puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p > .05$).

ÖDÖ'den elde edilen öz yargılama puanı; SBÖ'den elde edilen kendine güvenli yaklaşım puanı ($r = -.38, p < .01$), iyimser yaklaşım puanı ($r = -.55, p < .01$) ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı puanı ($r = -.11, p < .05$) ile negatif yönlü; çaresiz yaklaşım puanı ($r = .60, p < .01$) ve boyun eğici yaklaşım puanı ($r = .12, p < .05$) ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahiptir.

ÖDÖ'den elde edilen izolasyon puanı; SBÖ'den elde edilen kendine güvenli yaklaşım puanı ($r = -.35, p < .01$), iyimser yaklaşım puanı ($r = -.43, p < .01$) ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı puanı ($r = -.12, p < .05$) ile negatif yönlü; çaresiz yaklaşım puanı ($r = .63, p < .01$) ve boyun eğici yaklaşım puanı ($r = .13, p < .01$) ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahiptir.

ÖDÖ'den elde edilen aşırı özdeşleşme puanı, SBÖ'den elde edilen kendine güvenli yaklaşım puanı ($r = -.41, p < .01$), iyimser yaklaşım puanı ($r = -.54, p < .01$) ile negatif yönlü; çaresiz yaklaşım puanı ($r = .66, p < .01$) ve boyun eğici yaklaşım puanı ($r = .20, p < .01$) ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahiptir. Aşırı özdeşleşme puanı ile sosyal desteğe başvurma yaklaşımı puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p > .05$).

3.3.5. Öz Şefkat ve Psikolojik Belirtilere İlişkin Korelasyon Analizleri

ÖDÖ'den elde edilen öz şefkat toplam puanı ($r = -.50, p < .01$), öz sevecenlik puanı ($r = -.36, p < .01$), paylaşımların bilincinde olma puanı ($r = -.27, p < .01$) ve bilinçlilik puanı ($r = -.29, p < .01$) ile KSE toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır. ÖDÖ'den elde edilen öz yargılama puanı ($r = .46, p < .01$), izolasyon puanı ($r = .50, p < .01$) ve aşırı özdeşleşme puanı ($r = .48, p < .01$) ile KSE toplam puanı arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

3.3.6. Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Belirtilere İlişkin Korelasyon Analizleri

SBÖ'den elde edilen çaresiz yaklaşım puanı ($r=.45, p <.01$) ve boyun eğici yaklaşım puanı ($r=.12, p <.01$) ile KSE toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

SBÖ'den elde edilen kendine güvenli yaklaşım puanı ($r= -.25, p <.01$), iyimser yaklaşım puanı ($r= -.33, p <.01$) ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı puanı ($r= -.18, p <.01$) ile KSE toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.

3.4. BAĞLANMA STİLLERİ VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKAT VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Bu çalışmada kullanılan aracı değişken analizi, bir öncül (yordayıcı) değişkenin sonuç (yordanan) değişkeni üzerindeki yordayıcı etkisinin nasıl ortaya çıktığına dair hipotezleri test etmek amacıyla yürütülen bir yöntemdir (Hayes,2018). Bu çalışmada yordayıcı değişken olarak ele alınan bağlanma stillerinin yordanan değişken olarak ele alınan psikolojik belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisinin nasıl ortaya çıktığını araştırmak amaçlanmıştır. Yordayıcı etkinin ortaya çıkmasında öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzları aracı değişkenler olarak ele alınmıştır. Kısaca ilgili değişkenlerle anlamlı modeller oluşturmak amacıyla bağlanma stilleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolü incelenmiştir.

Söz konusu aracı rolün incelenmesi için SPSS programında PROCESS v3.3 eklentisi kullanılmıştır. Analizler Hayes (2018) tarafından geliştirilen Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi ve uygun model olan “model 6” ile yürütülmüştür. Araştırmanın temel değişkenlerinden biri olan öz şefkat, ölçek toplam puanı ile bu analizlerde tek bir değişken olarak ele alınmıştır. Ölçeğin iki uçlu üç alt ölçeği bulunmakla birlikte (bunlar toplam puan ile .74 ve .85 arasında korelasyona sahiptir, Bkz. Tablo 3), bu değişkenlerin aracı

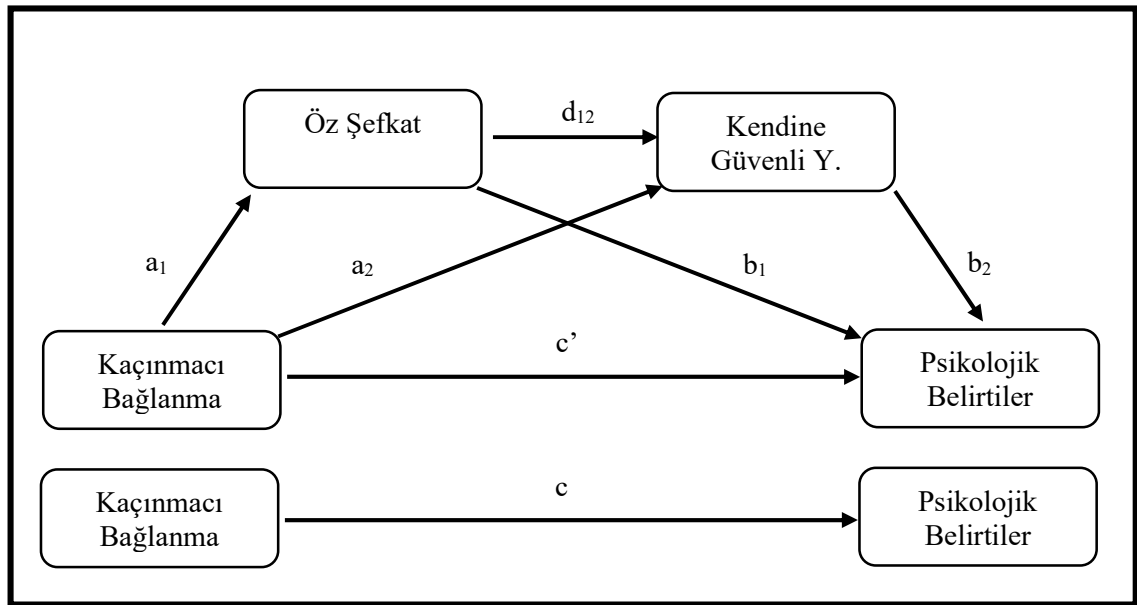
değişken analizlerinde kullanılması halinde 50 ayrı model testini gerektirmesi nedeniyle, sadelik amacıyla sadece toplam öz şefkat değişkeni kullanılmıştır.

Bu çalışmanın yordayıcı değişkeni olan bağlanma stillerinin kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma olmak üzere iki boyutu, yordanan değişkeni olan psikolojik belirtilerin toplam puanı, aracı değişkenleri olan öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı olmak üzere 5 boyutu ele alınmış; kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma ile beş adet stresle başa çıkma yaklaşımının her biri ayrı ayrı modellere dahil edilmiştir. Bu bağlamda Şekil 2’de belirttiği gibi 10 adet model ortaya çıkmakla birlikte kaygılı bağlanma ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı arasında anlamlı bir ilişki olmadığından bu iki değişkeni bir arada içeren model analiz edilmemiştir. Sonuç olarak devam eden kısımda 9 adet modelin analizi yer almaktadır.

Modelleri test etmeden önce regresyon temelli analizlerde gerekli olan sayıtların sağlanıp sağlanmadığından emin olunmuştur. Normallik sayıltısı daha önce kontrol edildiğinden bu kısımda doğrusallık (linearity), hataların homojenliği ve değişkenler arasında çoklu bağlantı (multicolineraty) sorunu olup olmadığı kontrol edilmiştir. Doğrusallık saçılım grafiği (scatter-plot) üzerinden kontrol edilmiş ve tüm yordayıcı-yordanan değişken ilişkisinde doğrusallığın sağlandığı görülmüştür. Değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olup olmadığını kontrol etmek için birbirleriyle olan korelasyon katsayılarına bakılmış ve katsayıların 0.8’den küçük olduğu görülmüştür. Ayrıca tüm tolerans değerleri 0.5’ten büyük ve tüm VIF değerleri 2.5’ten küçüktür. Dolayısıyla değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu bulunmamaktadır. Hataların homojenliğini kontrol etmek için Durbin Watson değerine bakılmış; tüm modellerde Durbin Watson değerinin 1.5-2.5 aralığında olduğu ve hataların homojen dağıldığı görülmüştür. Son olarak Cook Distance değerleri kontrol edilmiş ve tüm modellerde bu değer 1’in altında olduğu, dolayısıyla uç veri olmadığı görülmüştür. Bu sayede regresyon temelli analizlerde gerekli olan sayıtların sağlandığından emin olunmuş ve asıl analizlere

geçilmiştir. Modellerin analizi 5000 Bootstrap örnekleme ve %95 güven aralığı ile yapılmıştır.

Bu çalışmada olduğu gibi iki aracı değişkenin dahil edildiği Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi sonucu ortaya üç dolaylı etki ve bir doğrudan etki çıkmaktadır. Mevcut çalışmada birden fazla model test edildiğinden dolayı ve doğrudan etkilerin kavramsal açıklaması test edilen ilk model üzerinden yapılmıştır (Bkz. Şekil 3)



Şekil 3. Seri Çoklu Aracılık Modellemesi

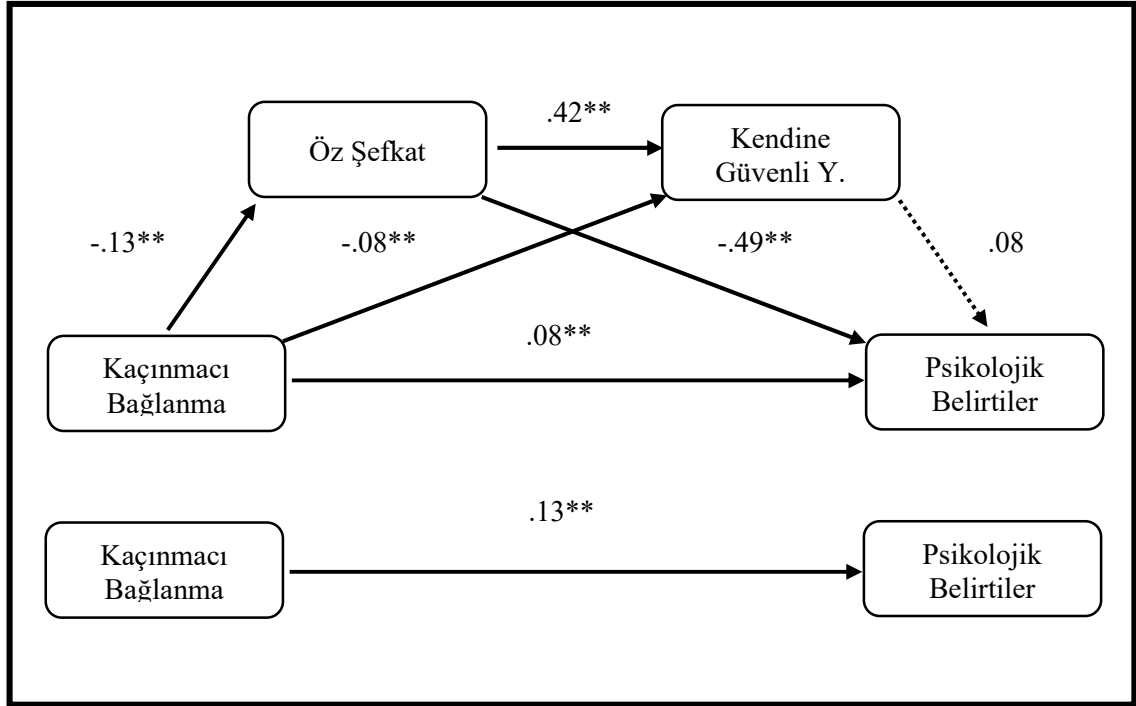
Modeldeki ilk dolaylı etki öz şefkat aracılığıyla kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (a_1b_1). İkinci dolaylı etki kendine güvenli yaklaşım aracılığıyla kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (a_2b_2). Üçüncü dolaylı etki ise öz şefkat ve kendine güvenli yaklaşım aracılığıyla kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir ($a_1d_{12}b_2$). Kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki doğrudan etki ise c' ile ifade edilen kısımdır. Bu üç dolaylı etki ile doğrudan etkinin toplamı, kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki toplam etkisini vermektedir ($c=c'+a_1b_1+a_2b_2+a_1d_{12}b_2$).

3.4.1. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aracı Rolü

3.4.1.1. Model 1: Kaçınmacı Bağlanma, Öz Şefkat, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Psikolojik Belirtiler ile Seri Çoklu Aracılık Analizi

Doğrudan etkiler incelendiğinde; kaçınmacı bağlanmanın öz şefkati (a_1 yolu; $\beta = -.13$, $SE = .03$, $t = -4.19$, $p < .01$, % 95 CI [-.20 , -.07]) ve kendine güvenli yaklaşımı (a_2 yolu; $\beta = -.08$, $SE = .02$, $t = -3.71$, $p < .01$, % 95 CI [-.12 , -.04]) anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Öz şefkatin kendine güvenli yaklaşımı anlamlı olarak yordadığı (d_{12} yolu; $\beta = .42$, $SE = .03$, $t = 13.65$, $p < .01$, % 95 CI [.36 , .48]) , kendine güvenli yaklaşımın ise psikolojik belirtileri anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir (b_2 yolu; $\beta = .08$, $SE = .06$, $t = 1.25$, $p = .21$, % 95 CI [-.04 , .19]). Öz şefkatin psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisi ise anlamlıdır (b_1 yolu; $\beta = -.49$, $SE = .05$, $t = -10.55$, $p < .01$, % 95 CI [-.59 , -.40]).

Kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu (c yolu; $\beta = .13$, $SE = .03$, $t = 4.34$, $p < .01$, % 95 CI [.07 , .20]) ; aracı değişkenler olarak ele alınan öz şefkat ve kendine güvenli yaklaşım modele dahil edildiğinde ise kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisinin azaldığı görülmektedir (c' yolu; $\beta = .08$, $SE = .03$, $t = 2.78$, $p < .01$, % 95 CI [.02 , .13]). Bu sonuçlar kaçınmacı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve kendine güvenli yaklaşımın aracı rolü olduğunu göstermektedir.



Şekil 4. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Kendine Güvenli Yaklaşımın Seri Aracı Rolüne Dair Modelleme (Model 1)

Dolaylı etkiler incelendiğinde; ilk dolaylı etki kaçınmacı bağlanmanın öz şefkat aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (kaçınmacı bağlanma → öz şefkat → psikolojik belirtiler), $[a_1b_1 = (-.13)*(-.49) = .07]$. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığının içinde sıfır değeri bulunmadığından istatistiksel olarak anlamlıdır (CI [.03, .10]). Bu sonuç kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerinde öz şefkat aracılığıyla anlamlı etkisinin olduğunu ve bu etkinin kendine güvenli yaklaşımdan bağımsız olduğunu göstermektedir.

İkinci dolaylı etki kaçınmacı bağlanmanın kendine güvenli yaklaşım aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (kaçınmacı bağlanma → kendine güvenli yaklaşım → psikolojik belirtiler), $[a_2b_2 = (-.08)*(.08) = -.01]$. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığının içinde sıfır değeri bulunduğundan istatistiksel olarak anlamlı değildir (CI [-.02, .00]). Bu sonuç kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerinde,

öz şefkatten bağımsız olarak kendine güvenli yaklaşım aracılığıyla bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Üçüncü dolaylı etki kaçınmacı bağlanmanın öz şefkat ve kendine güvenli yaklaşım seri aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisidir (kaçınmacı bağlanma → öz şefkat → kendine güvenli yaklaşım → psikolojik belirtiler), $[a_1d_1b_2 = (-.13) * (.42) * (.08) = -.00]$. Bu dolaylı etki için bootsrap güven aralığı içinde sıfır değeri bulunduğundan istatistiksel olarak anlamlı değildir (CI $[-.01, .00]$). Bu sonuç kaçınmacı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve kendine güvenli yaklaşım seri aracı etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir.

Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($F_{(3, 461)} = 54.30, p < .001, R^2 = .26$) ve toplam varyansın % 26'sını açıkladığı görülmektedir.

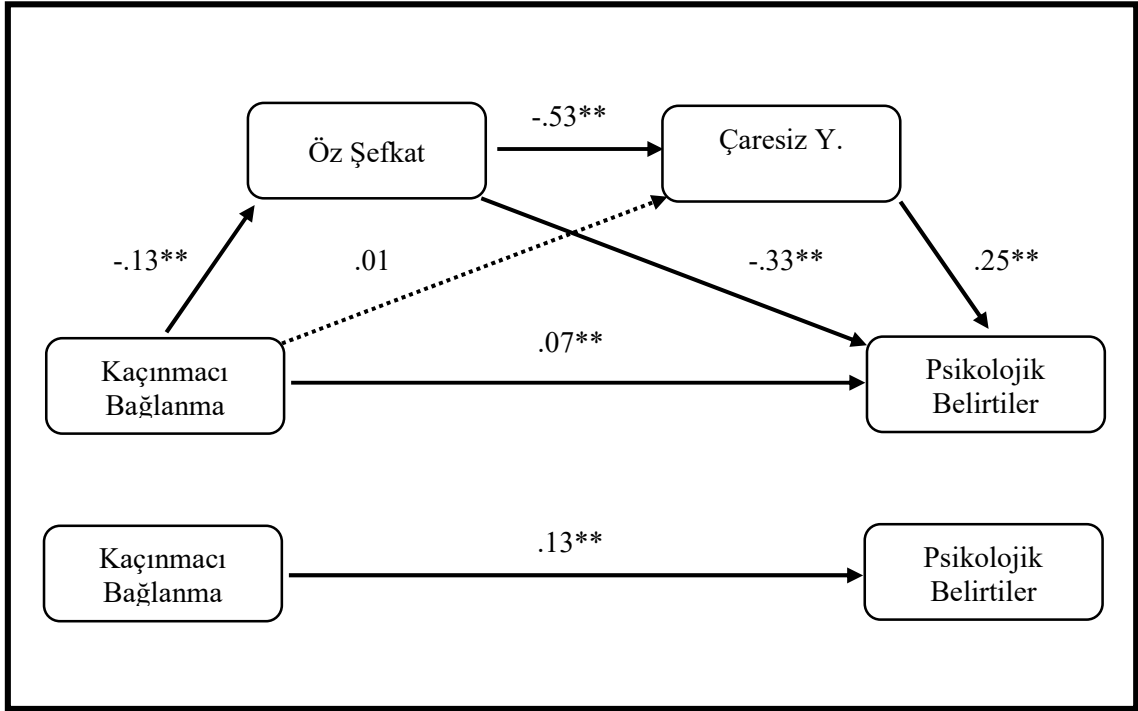
Tablo 4. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Kendine Güvenli Yaklaşımın Aracı Rolünün Seri Aracı Analiz Değerleri

Değişkenler	Öz Şefkat (M ₁)			Kendine Güvenli Yaklaşım (M ₂)			Psikolojik Belirtiler (Y)		
	B	SH	p	B	SH	p	B	SH	p
Kaçınmacı bağlanma (X)	-.13	.03	.00	-.08	.02	.00	.08	.03	.01
M ₁				.42	.03	.00	-.49	.05	.00
M ₂							.08	.06	.21
Sabit değer	3.55	.10	.00	.91	.13	.00	2.40	.17	.00
	R ² = .04			R ² =.57			R ² =.26		
	F (1,463) = 17.56			F(2,462) = 113.89			F(3,461) = 54.30		
	p=.00			p=.00			p=.00		

3.4.1.2. Model 2: Kaçınmacı Bağlanma, Öz Şefkat, Çaresiz Yaklaşım ve Psikolojik Belirtiler ile Seri Çoklu Aracılık Analizi

Doğrudan etkiler incelendiğinde; kaçınmacı bağlanmanın öz şefkati (a_1 yolu; $\beta = -.13$, $SE = .03$, $t = -4.19$, $p < .01$, % 95 CI [-.20 , -.07]) anlamlı olarak yordadığı; çaresiz yaklaşımı ise (a_2 yolu; $\beta = .01$, $SE = .02$, $t = .31$, $p = .76$, % 95 CI [-.04 , .05]) anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir. Öz şefkatin çaresiz yaklaşımı anlamlı olarak yordadığı (d_{12} yolu; $\beta = -.53$, $SE = .03$, $t = -17.42$, $p < .01$, % 95 CI [-.58 , -.47]) , çaresiz yaklaşımın da psikolojik belirtileri anlamlı olarak yordadığı görülmektedir (b_2 yolu; $\beta = .25$, $SE = .06$, $t = 4.21$, $p < .01$, % 95 CI [.13 , .37]). Öz şefkatin psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlıdır (b_1 yolu; $\beta = -.33$, $SE = .05$, $t = -6.60$, $p < .01$, % 95 CI [-.43 , -.23]).

Kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu (c yolu; $\beta = .13$, $SE = .03$, $t = 4.34$, $p = .00$, % 95 CI [.07 , .20]); aracı değişkenler olarak ele alınan öz şefkat ve çaresiz yaklaşım modele dahil edildiğinde ise kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisinin azaldığı görülmektedir (c' yolu; $\beta = .07$, $SE = .03$, $t = 2.59$, $p = .01$, % 95 CI [.02 , .12]). Bu sonuçlar kaçınmacı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve çaresiz yaklaşımın aracı rolü olduğunu göstermektedir.



Şekil 5. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Çaresiz Yaklaşımın Seri Aracı Rolüne Dair Modelleme (Model 2)

Dolaylı etkiler incelendiğinde; ilk dolaylı etki kaçınmacı bağlanmanın öz şefkat aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (kaçınmacı bağlanma → öz şefkat → psikolojik belirtiler), $[a_1b_1 = (-.13)*(-.33) = .04]$. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığının içinde sıfır değeri bulunmadığından istatistiksel olarak anlamlıdır (CI [.02 , .07]). Bu sonuç kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerinde öz şefkat aracılığıyla anlamlı etkisinin olduğunu ve bu etkinin çaresiz yaklaşımdan bağımsız olduğunu göstermektedir.

İkinci dolaylı etki kaçınmacı bağlanmanın çaresiz yaklaşım aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (kaçınmacı bağlanma → çaresiz yaklaşım → psikolojik belirtiler), $[a_2b_2 = (.01)*(.25) = .00]$. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığının içinde sıfır değeri bulunduğundan istatistiksel olarak anlamlı değildir (CI [-.01 , .02]). Bu sonuç kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerinde öz şefkatten bağımsız olarak çaresiz yaklaşım aracılığıyla bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Üçüncü dolaylı etki kaçınmacı bağlanmanın öz şefkat ve çaresiz yaklaşım seri aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisidir (kaçınmacı bağlanma → öz şefkat → çaresiz yaklaşım → psikolojik belirtiler), $[a_1d_1b_2 = (-.13)*(-.53)*(.25) = .02]$. Bu dolaylı etki için bootsrap güven aralığı içinde sıfır değeri bulunmadığından istatistiksel olarak anlamlıdır (CI [.01 , .03]). Bu sonuç kaçınmacı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve çaresiz yaklaşım seri aracı etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Birinci ve üçüncü dolaylı etkilerden hangisinin daha güçlü olduğuna bakıldığında birinci dolaylı etkinin üçüncü dolaylı etkiden daha güçlü olduğu görülmektedir. Yani bu modelde öz şefkatin aracı etkisi öz şefkat ve çaresiz yaklaşımın seri aracı etkisinden güçlüdür.

Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($F_{(3, 461)} = 61.56$, $p < .001$, $R^2 = .29$) ve toplam varyansın % 29'unu açıkladığı görülmektedir.

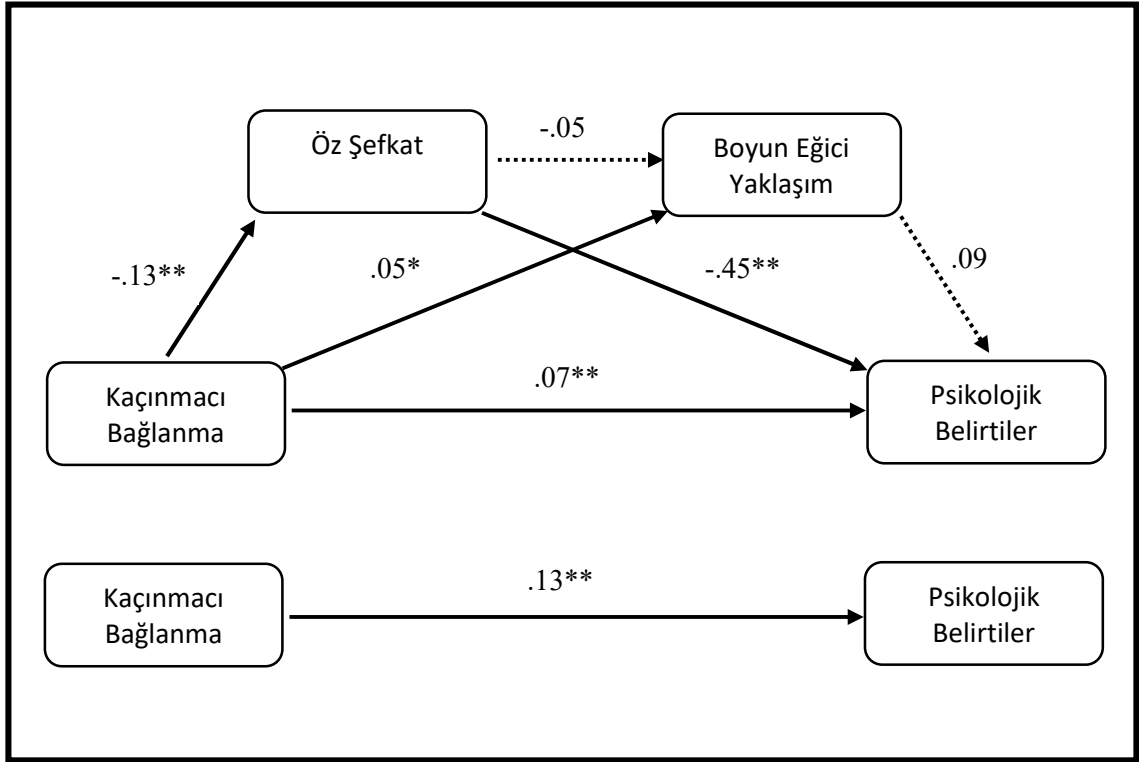
Tablo 5. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Çaresiz Yaklaşımın Aracı Rolünün Seri Aracı Analiz Değerleri

Değişkenler	Öz Şefkat (M ₁)			Çaresiz Yaklaşım (M ₂)			Psikolojik Belirtiler (Y)		
	B	SH	p	B	SH	p	B	SH	p
Kaçınmacı bağlanma (X)	-.13	.03	.00	.01	.02	.76	.07	.03	.01
M ₁				-.53	.03	.00	-.33	.05	.00
M ₂							.25	.06	.00
Sabit değer	3.55	.10	.00	3.08	.13	.00	1.69	.25	.00
	R ² = .04			R ² =.41			R ² =.29		
	F _(1,463) = 17.56			F _(2,462) = 158.55			F _(3,461) = 61.56		
	p=.00			p= .00			p= .00		

3.4.1.3. Model 3: Kaçınmacı Bağlanma, Öz Şefkat, Boyun Eğici Yaklaşım ve Psikolojik Belirtiler ile Seri Çoklu Aracılık Analizi

Doğrudan etkiler incelendiğinde; kaçınmacı bağlanmanın öz şefkati (a_1 yolu; $\beta = -.13$, $SE = .03$, $t = -4.19$, $p < .01$, % 95 CI [-.20 , -.07]) ve boyun eğici yaklaşımı (a_2 yolu; $\beta = .05$, $SE = .02$, $t = 2.20$, $p < .05$, % 95 CI [.01 , .09]) anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Öz şefkatin boyun eğici yaklaşımı (d_{12} yolu; $\beta = -.05$, $SE = .03$, $t = -1.61$, $p = .11$, % 95 CI [-.11 , .01]), boyun eğici yaklaşımın da psikolojik belirtileri (b_2 yolu; $\beta = .09$, $SE = .06$, $t = 1.63$, $p = .10$, % 95 CI [-.02 , .21]) anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir. Öz şefkatin psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisi ise anlamlıdır (b_1 yolu; $\beta = -.45$, $SE = .04$, $t = -11.56$, $p < .01$, % 95 CI [-.54 , -.38]).

Kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu (c yolu; $\beta = .13$, $SE = .03$, $t = 4.34$, $p = .00$, % 95 CI [.07 , .20]); aracı değişkenler olarak ele alınan öz şefkat ve boyun eğici yaklaşım modele dahil edildiğinde ise kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisinin azaldığı görülmektedir (c' yolu; $\beta = .07$, $SE = .03$, $t = 2.43$, $p = .02$, % 95 CI [.01 , .12]). Bu sonuçlar kaçınmacı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve boyun eğici yaklaşımın aracı rolü olduğunu göstermektedir.



Şekil 6. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Boyun Eğici Yaklaşımın Seri Aracı Rolüne Dair Modelleme (Model 3)

Dolaylı etkiler incelendiğinde; ilk dolaylı etki kaçınmacı bağlanmanın öz şefkat aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (kaçınmacı bağlanma → öz şefkat → psikolojik belirtiler), $[a_1b_1 = (-.13)*(-.45) = .06]$. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığının içinde sıfır değeri bulunmadığından istatistiksel olarak anlamlıdır (CI [.03 , .09]). Bu sonuç kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerinde öz şefkat aracılığıyla anlamlı etkisinin olduğunu ve bu etkinin boyun eğici yaklaşımdan bağımsız olduğunu göstermektedir.

İkinci dolaylı etki kaçınmacı bağlanmanın boyun eğici yaklaşım aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (kaçınmacı bağlanma → boyun eğici yaklaşım → psikolojik belirtiler), $[a_2b_2 = (.05)*(.09) = .00]$. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığının içinde sıfır değeri bulunduğundan istatistiksel olarak anlamlı değildir (CI [-.00 , .02]). Bu sonuç

kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerinde öz şefkatten bağımsız olarak boyun eğici yaklaşım aracılığıyla bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Üçüncü dolaylı etki kaçınmacı bağlanmanın öz şefkat ve boyun eğici yaklaşım seri aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisidir (kaçınmacı bağlanma → öz şefkat → boyun eğici yaklaşım → psikolojik belirtiler), [$a_1d_1b_2 = (-.13)*(-.05)*(.09) = .00$]. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığı içinde sıfır değeri bulunduğu için istatistiksel olarak anlamlı değildir (CI [-.00 , .00]). Bu sonuç kaçınmacı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve boyun eğici yaklaşım seri aracı etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir.

Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($F_{(3, 461)} = 54.79, p < .001, R^2 = .26$) ve toplam varyansın % 26'sını açıkladığı görülmektedir.

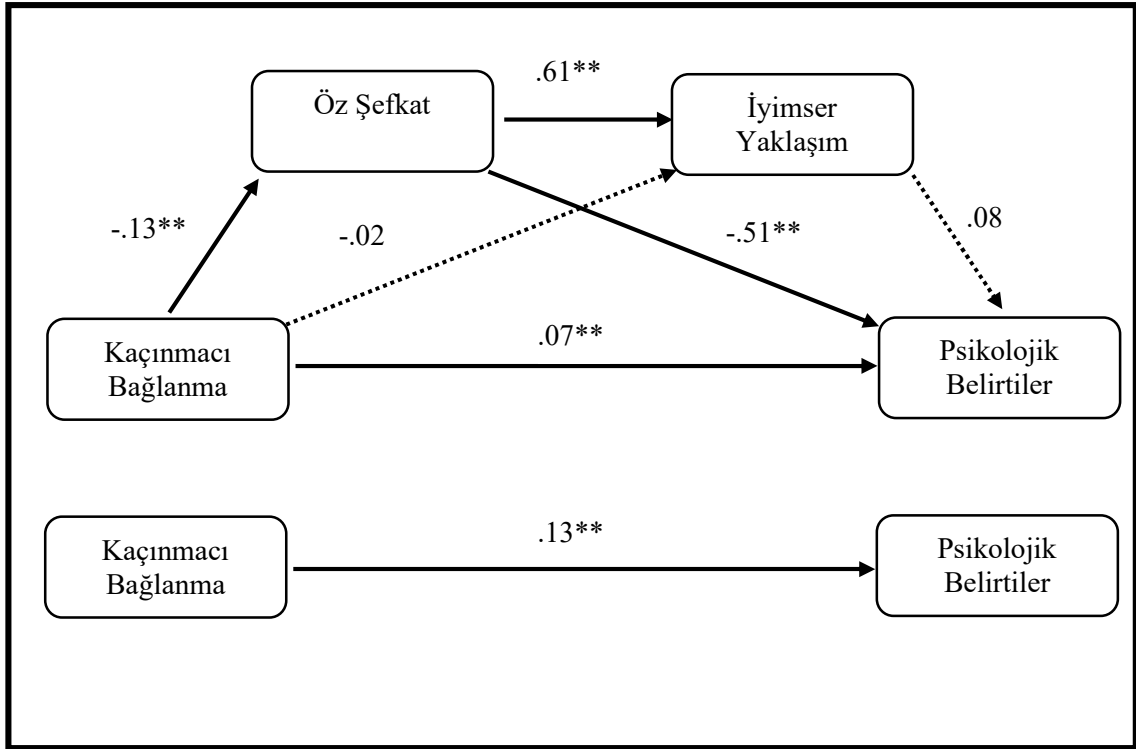
Tablo 6. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Boyun Eğici Yaklaşımın Aracı Rolünün Seri Aracı Analiz Değerleri

Değişkenler	Öz Şefkat (M ₁)			Boyun Eğici Yaklaşım (M ₂)			Psikolojik Belirtiler (Y)		
	B	SH	p	B	SH	p	B	SH	p
Kaçınmacı bağlanma (X)	-.13	.03	.00	.05	.02	.03	.07	.03	.02
M ₁				-.05	.03	.11	-.46	.04	.00
M ₂							.09	.06	.10
Sabit değer	3.55	.10	.00	.98	.13	.00	2.38	.18	.00
	R ² = .04			R ² =.02			R ² = .26		
	F _(1,463) = 17.56			F _(2,462) = 4.57			F _(3,461) = 54.79		
	p= .00			p= .01			p= .00		

3.4.1.4. Model 4: Kaçınmacı Bağlanma, Öz Şefkat, İyimser Yaklaşım ve Psikolojik Belirtiler ile Seri Çoklu Aracılık Analizi

Doğrudan etkiler incelendiğinde; kaçınmacı bağlanmanın öz şefkati (a_1 yolu; $\beta = -.13$, $SE = .03$, $t = -4.19$, $p < .01$, % 95 CI [-.20 , -.07]) anlamlı olarak yordadığı; iyimser yaklaşımı ise (a_2 yolu; $\beta = -.02$, $SE = .02$, $t = -1.09$, $p = .28$, % 95 CI [-.06 , .02]) anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir. Öz şefkatin iyimser yaklaşımı anlamlı olarak yordadığı (d_{12} yolu; $\beta = .61$, $SE = .03$, $t = 22.40$, $p < .01$, % 95 CI [.56 , .67]) , iyimser yaklaşımın ise psikolojik belirtileri anlamlı olarak yordamadığı (b_2 yolu; $\beta = .08$, $SE = .07$, $t = 1.24$, $p = .21$, % 95 CI [-.05 , .22]) görülmektedir. Öz şefkatin psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisi ise anlamlıdır (b_1 yolu; $\beta = -.51$, $SE = .06$, $t = -9.00$, $p < .01$, % 95 CI [-.63 , -.40]).

Kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu (c yolu; $\beta = .13$, $SE = .03$, $t = 4.34$, $p = .00$, % 95 CI [.07 , .20]; aracı değişkenler olarak ele alınan öz şefkat ve iyimser yaklaşım modele dahil edildiğinde ise kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisinin azaldığı görülmektedir (c' yolu; $\beta = .07$, $SE = .03$, $t = 2.67$, $p = .01$, % 95 CI [.02 , .13]. Bu sonuçlar kaçınmacı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve iyimser yaklaşımın aracı rolü olduğunu göstermektedir.



Şekil 7. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve İyimser Yaklaşımın Seri Aracı Rolüne Dair Modelleme (Model 4)

Dolaylı etkiler incelendiğinde; ilk dolaylı etki kaçınmacı bağlanmanın öz şefkat aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (kaçınmacı bağlanma → öz şefkat → psikolojik belirtiler), $[a_1b_1 = (-.13)*(-.51) = .07]$. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığının içinde sıfır değeri bulunmadığından istatistiksel olarak anlamlıdır (CI [.03 , .11]). Bu sonuç kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerinde öz şefkat aracılığıyla anlamlı etkisinin olduğunu ve bu etkinin iyimser yaklaşımdan bağımsız olduğunu göstermektedir.

İkinci dolaylı etki kaçınmacı bağlanmanın iyimser yaklaşım aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (kaçınmacı bağlanma → iyimser yaklaşım → psikolojik belirtiler), $[a_2b_2 = (-.02)*(.08) = .00]$. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığının içinde sıfır değeri bulunduğundan istatistiksel olarak anlamlı değildir (CI [-.01 , .00]). Bu sonuç

kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerinde öz şefkatten bağımsız olarak iyimser yaklaşım aracılığıyla bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Üçüncü dolaylı etki kaçınmacı bağlanmanın öz şefkat ve iyimser yaklaşım seri aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisidir (kaçınmacı bağlanma → öz şefkat → iyimser yaklaşım → psikolojik belirtiler), [$a_1d_1b_2 = (-.13) * (.61) * (.08) = -.01$]. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığı içinde sıfır değeri bulunduğundan istatistiksel olarak anlamlı değildir (CI [-.02 , .01]). Bu sonuç kaçınmacı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve iyimser yaklaşım seri aracı etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir.

Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($F_{(3, 461)} = 54.29, p < .001, R^2 = .26$) ve toplam varyansın % 26'sını açıkladığı görülmektedir.

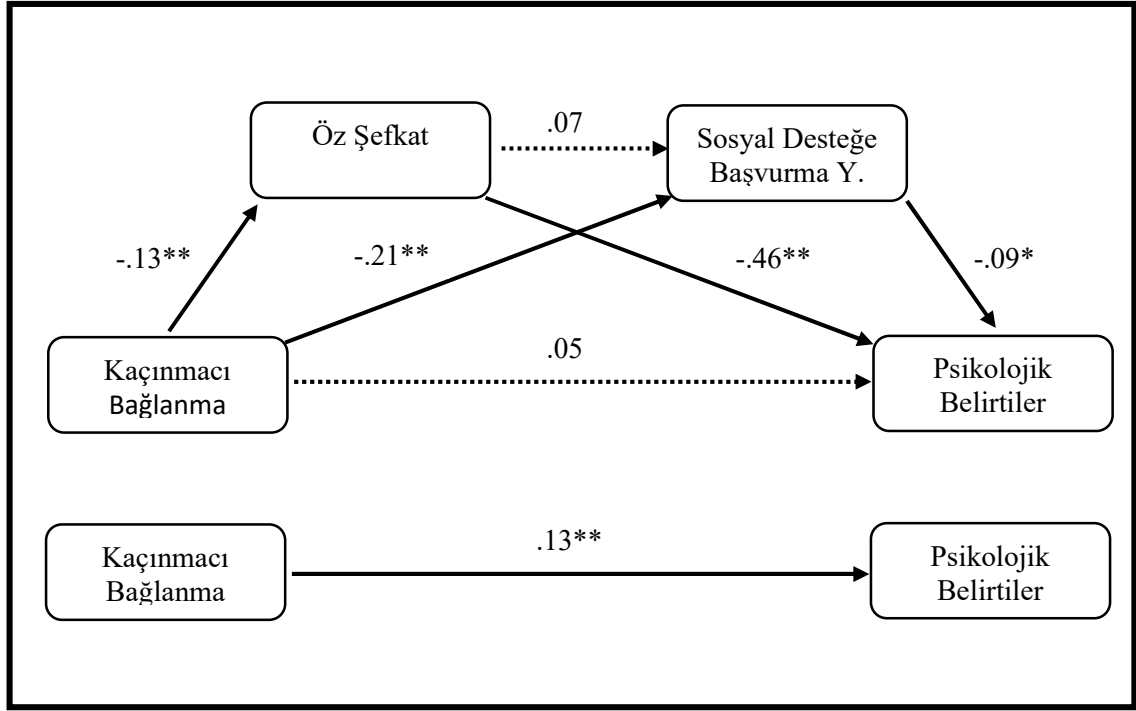
Tablo 7. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve İyimser Yaklaşımın Aracı Rolünün Seri Aracı Analiz Değerleri

Değişkenler	Öz Şefkat (M ₁)			İyimser Yaklaşım (M ₂)			Psikolojik Belirtiler (Y)		
	B	SH	p	B	SH	p	B	SH	p
Kaçınmacı bağlanma (X)	-0.13	.03	.00	-0.02	.02	.28	.07	.03	.01
M ₁				.61	.03	.00	-.51	.06	.00
M ₂							.08	.06	.21
Sabit değer	3.55	.10	.00	-.24	.11	.04	2.49	.17	.00
	R ² = .04			R ² = .53			R ² = .26		
	F _(1,463) = 17.56			F _(2,462) = 265.84			F _(3,461) = 54.29		
	p= .00			p=.00			p= .00		

3.4.1.5. Model 5: Kaçınmacı Bağlanma, Öz Şefkat, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ve Psikolojik Belirtiler ile Seri Çoklu Aracılık Analizi

Doğrudan etkiler incelendiğinde; kaçınmacı bağlanmanın öz şefkati (a_1 yolu; $\beta = -.13$, $SE = .03$, $t = -4.19$, $p < .01$, % 95 CI [-.20 , -.07]) ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımını (a_2 yolu; $\beta = -.21$, $SE = .03$, $t = -7.43$, $p < .01$, % 95 CI [-.26 , -.15]) anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Öz şefkatin sosyal desteğe başvurma yaklaşımını anlamlı olarak yordamadığı (d_{12} yolu; $\beta = .07$, $SE = .04$, $t = 1.67$, $p = .10$, % 95 CI [-.01 , .15]) , sosyal desteğe başvurma yaklaşımının ise psikolojik belirtileri anlamlı olarak yordadığı (b_2 yolu; $\beta = -.09$, $SE = .05$, $t = -2.00$, $p < .05$, % 95 CI [-.18 , -.00]) görülmektedir. Öz şefkatin de psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır (b_1 yolu; $\beta = -.46$, $SE = .04$, $t = -11.54$, $p < .01$, % 95 CI [-.53 , -.38]).

Kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu (c yolu; $\beta = .13$, $SE = .03$, $t = 4.34$, $p = .00$, % 95 CI [.07 , .20]); aracı değişkenler olarak ele alınan öz şefkat ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı modele dahil edildiğinde ise kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisinin anlamsızlaştığı görülmektedir (c' yolu; $\beta = .05$, $SE = .03$, $t = 1.82$, $p = .07$, % 95 CI [-.00 , .11]). Bu sonuçlar kaçınmacı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımının aracı rolü olduğunu göstermektedir.



Şekil 8. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımının Seri Aracı Rolüne Dair Modelleme (Model 5)

Dolaylı etkiler incelendiğinde; ilk dolaylı etki kaçınmacı bağlanmanın öz şefkat aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (kaçınmacı bağlanma → öz şefkat → psikolojik belirtiler), $[a_1b_1 = (-.13)*(-.46) = .06]$. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığının içinde sıfır değeri bulunmadığından istatistiksel olarak anlamlıdır (CI [.03 , .09]). Bu sonuç kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerinde öz şefkat aracılığıyla anlamlı etkisinin olduğunu ve bu etkinin sosyal desteğe başvurma yaklaşımından bağımsız olduğunu göstermektedir.

İkinci dolaylı etki kaçınmacı bağlanmanın sosyal desteğe başvurma yaklaşımı aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (kaçınmacı bağlanma → sosyal desteğe başvurma yaklaşımı → psikolojik belirtiler), $[a_2b_2 = (-.21)*(-.09) = .02]$. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığının içinde sıfır değeri bulunduğundan istatistiksel olarak anlamlı değildir (CI [-.00 , .04]). Bu sonuç kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerinde öz şefkatten bağımsız olarak sosyal desteğe başvurma yaklaşımı aracılığıyla bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Üçüncü dolaylı etki kaçınmacı bağlanmanın öz şefkat ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı seri aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisidir (kaçınmacı bağlanma → öz şefkat → sosyal desteğe başvurma yaklaşımı → psikolojik belirtiler), $[a_1d_1b_2 = (-.13)*(.07)*(-.09) = .00]$. Bu dolaylı etki için bootsrap güven aralığı içinde sıfır değeri bulunduğundan istatistiksel olarak anlamlı değildir (CI $[-.00, .00]$). Bu sonuç kaçınmacı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı seri aracı etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir.

Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($F_{(3, 461)} = 55.39, p < .001, R^2 = .27$) ve toplam varyansın % 27'sini açıkladığı görülmektedir.

Tablo 8. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımının Aracı Rolünün Seri Aracı Analiz Değerleri

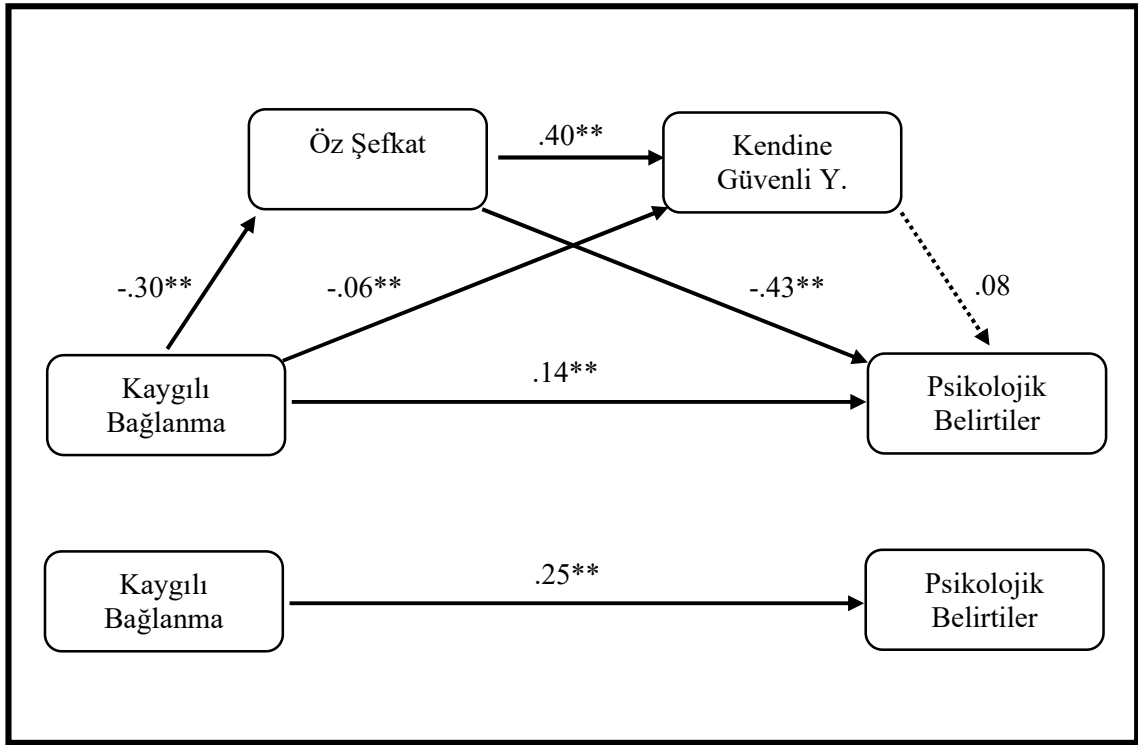
Değişkenler	Öz Şefkat (M ₁)			Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı (M ₂)			Psikolojik Belirtiler (Y)		
	B	SH	p	B	SH	p	B	SH	p
Kaçınmacı bağlanma (X)	-.13	.03	.00	-.21	.04	.00	.05	.03	.07
M ₁				.07	.04	.10	-.46	.04	.00
M ₂							-.09	.05	.05
Sabit değer	3.55	.10	.00	2.36	.17	.00	2.69	.20	.00
	R ² = .04			R ² = .12			R ² = .27		
	F _(1,463) = 17.56			F _(2,462) = 32.57			F _(3,461) = 55.39		
	p= .00			p=.00			p= .00		

3.4.2. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aracı Rolü

3.4.2.1. Model 6: Kaygılı Bağlanma, Öz Şefkat, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Psikolojik Belirtiler ile Seri Çoklu Aracılık Analizi

Doğrudan etkiler incelendiğinde; kaygılı bağlanmanın öz şefkati (a_1 yolu; $\beta = -.30$, $SE = .03$, $t = -10.27$, $p < .01$, % 95 CI [-.35 , -.24]) ve kendine güvenli yaklaşımı (a_2 yolu; $\beta = -.06$, $SE = .02$, $t = -2.78$, $p < .01$, % 95 CI [-.10 , -.02]) anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Öz şefkatin kendine güvenli yaklaşımı anlamlı olarak yordadığı (d_{12} yolu; $\beta = .40$, $SE = .03$, $t = 11.92$, $p < .01$, % 95 CI [.33 , .47]) , kendine güvenli yaklaşımın ise psikolojik belirtileri anlamlı olarak yordamadığı (b_2 yolu; $\beta = .08$, $SE = .06$, $t = 1.39$, $p = .16$, % 95 CI [-.03 , .20]) görülmektedir. Öz şefkatin psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisi ise anlamlıdır (b_1 yolu; $\beta = -.43$, $SE = .05$, $t = -8.92$, $p < .01$, % 95 CI [-.53 , -.34]).

Kaygılı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu (c yolu; $\beta = .25$, $SE = .03$, $t = 8.74$, $p < .01$, % 95 CI [.19 , .31]); aracı değişkenler olarak ele alınan öz şefkat ve kendine güvenli yaklaşım modele dahil edildiğinde ise kaygılı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisinin azaldığı görülmektedir (c' yolu; $\beta = .14$, $SE = .03$, $t = 4.69$, $p < .01$, % 95 CI [.07 , .20]). Bu sonuçlar kaygılı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve kendine güvenli yaklaşımın aracı rolü olduğunu göstermektedir.



Şekil 9. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Kendine Güvenli Yaklaşımın Seri Aracı Rolüne Dair Modelleme (Model 6)

Dolaylı etkiler incelendiğinde; ilk dolaylı etki kaygılı bağlanmanın öz şefkat aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (kaygılı bağlanma → öz şefkat → psikolojik belirtiler), $[a_1b_1 = (-.30)*(-.43) = .13]$. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığının içinde sıfır değeri bulunmadığından istatistiksel olarak anlamlıdır (CI [.09 , .17]). Bu sonuç kaygılı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerinde öz şefkat aracılığıyla anlamlı etkisinin olduğunu ve bu etkinin kendine güvenli yaklaşımdan bağımsız olduğunu göstermektedir.

İkinci dolaylı etki kaygılı bağlanmanın kendine güvenli yaklaşım aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (kaygılı bağlanma → kendine güvenli yaklaşım → psikolojik belirtiler), $[a_2b_2 = (-.06)*(.08) = -.01]$. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığının içinde sıfır değeri bulunduğundan istatistiksel olarak anlamlı değildir (CI [-.02

, .00]). Bu sonuç kaygılı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerinde öz şefkatten bağımsız olarak kendine güvenli yaklaşım aracılığıyla bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Üçüncü dolaylı etki kaygılı bağlanmanın öz şefkat ve kendine güvenli yaklaşım seri aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisidir (kaygılı bağlanma → öz şefkat → kendine güvenli yaklaşım → psikolojik belirtiler), [$a_1d_1b_2 = (-.30) * (.40) * (.08) = -.01$]. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığı içinde sıfır değeri bulunduğundan istatistiksel olarak anlamlı değildir (CI [-.03 , .00]). Bu sonuç kaygılı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve kendine güvenli yaklaşım seri aracı etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir.

Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($F_{(3, 461)} = 60.60, p < .001, R^2 = .28$) ve toplam varyansın % 28'ini açıkladığı görülmektedir.

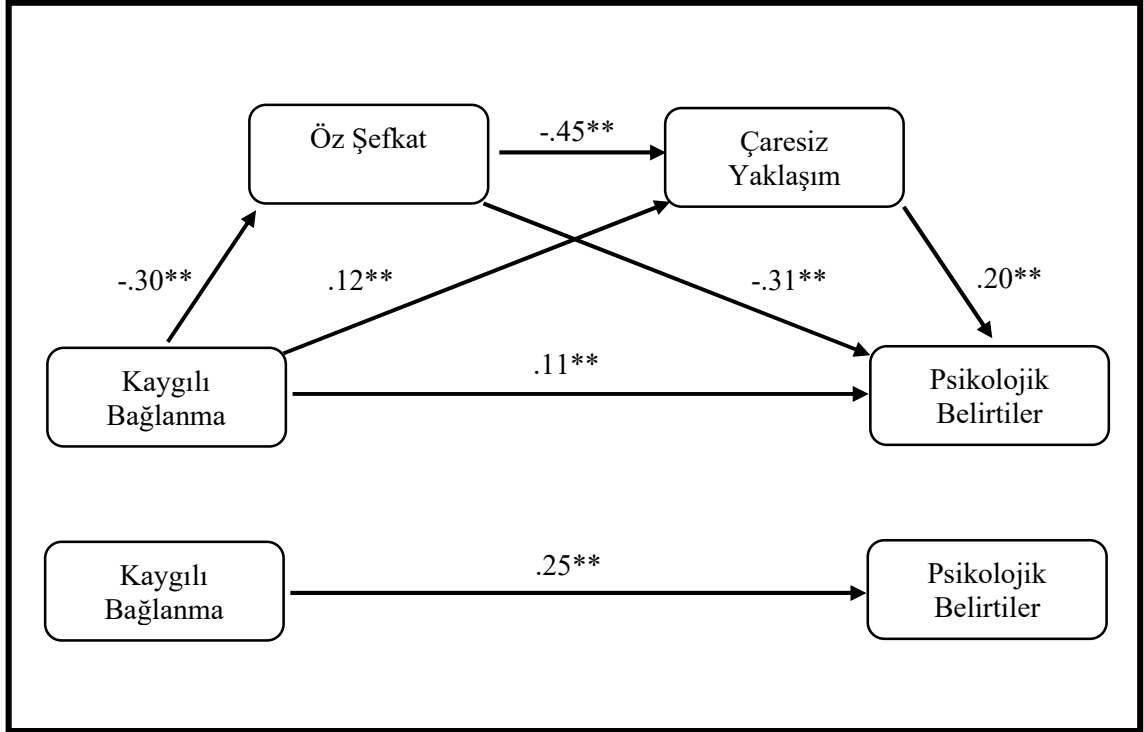
Tablo 9. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Kendine Güvenli Yaklaşımın Aracı Rolünün Seri Aracı Analiz Değerleri

Değişkenler	Öz Şefkat (M ₁)			Kendine Güvenli Yaklaşım (M ₂)			Psikolojik Belirtiler (Y)		
	B	SH	p	B	SH	p	B	SH	p
Kaygılı bağlanma (X)	-0.30	.03	.00	-0.06	.02	.01	.14	.03	.00
M ₁				.40	.03	.00	-.43	.05	.00
M ₂							.08	.06	.16
Sabit değer	4.20	.11	.00	.96	.16	.00	1.94	.21	.00
	R ² = .19			R ² = .31			R ² = .28		
	F _(1,463) = 105.41			F _(2,462) = 109.50			F _(3,461) = 60.60		
	p= .00			p= .00			p=.00		

3.4.2.2. Model 7: Kaygılı Bağlanma, Öz Şefkat, Çaresiz Yaklaşım ve Psikolojik Belirtiler ile Seri Çoklu Aracılık Analizi

Doğrudan etkiler incelendiğinde; kaygılı bağlanmanın öz şefkati (a_1 yolu; $\beta = -.30$, $SE = .03$, $t = -10.27$, $p < .01$, % 95 CI [-.35 , -.24]) ve çaresiz yaklaşımı (a_2 yolu; $\beta = .12$, $SE = .02$, $t = 5.45$, $p < .01$, % 95 CI [.08 , .16]) anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Öz şefkatin çaresiz yaklaşımı (d_{12} yolu; $\beta = -.45$, $SE = .03$, $t = -14.23$, $p < .01$, % 95 CI [-.51 , -.39]), çaresiz yaklaşımın da psikolojik belirtileri (b_2 yolu; $\beta = .20$, $SE = .06$, $t = 3.25$, $p < .01$, % 95 CI [.08 , .32]) anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Öz şefkatin de psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisi ise anlamlıdır (b_1 yolu; $\beta = -.31$, $SE = .05$, $t = -6.14$, $p < .01$, % 95 CI [-.51 , -.21]).

Kaygılı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu (c yolu; $\beta = .25$, $SE = .03$, $t = 8.74$, $p < .01$, % 95 CI [.19 , .31]); aracı değişkenler olarak ele alınan öz şefkat ve çaresiz yaklaşım modele dahil edildiğinde ise kaygılı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisinin azaldığı görülmektedir (c' yolu; $\beta = .11$, $SE = .03$, $t = 3.65$, $p < .01$, % 95 CI [.05 , .17]). Bu sonuçlar kaygılı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve çaresiz yaklaşımın aracı rolü olduğunu göstermektedir.



Şekil 10. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Çaresiz Yaklaşımın Seri Aracı Rolüne Dair Modelleme (Model 7)

Dolaylı etkiler incelendiğinde; ilk dolaylı etki kaygılı bağlanmanın öz şefkat aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (kaygılı bağlanma → öz şefkat → psikolojik belirtiler), $[a_1b_1 = (-.30)*(-.31) = .09]$. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığının içinde sıfır değeri bulunmadığından istatistiksel olarak anlamlıdır (CI [.06 , .13]). Bu sonuç kaygılı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerinde öz şefkat aracılığıyla anlamlı etkisinin olduğunu ve bu etkinin çaresiz yaklaşımdan bağımsız olduğunu göstermektedir.

İkinci dolaylı etki kaygılı bağlanmanın çaresiz yaklaşım aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (kaygılı bağlanma → çaresiz yaklaşım → psikolojik belirtiler), $[a_2b_2 = (.12)*(.20) = .02]$. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığının içinde sıfır değeri bulunmadığından istatistiksel olarak anlamlıdır (CI [.01 , .04]). Bu sonuç kaygılı

bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerinde çaresiz yaklaşım aracılığıyla anlamlı etkisinin olduğunu ve bu etkinin öz şefkatten bağımsız olduğunu göstermektedir.

Üçüncü dolaylı etki kaygılı bağlanmanın öz şefkat ve çaresiz yaklaşım seri aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisidir (kaygılı bağlanma → öz şefkat → çaresiz yaklaşım → psikolojik belirtiler), $[a_1d_1b_2 = (-.30)*(-.45)*(.20) = .03]$. Bu dolaylı etki için bootsrap güven aralığı içinde sıfır değeri bulunmadığından istatistiksel olarak anlamlıdır (CI [.01 , .05]). Bu sonuç kaygılı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve çaresiz yaklaşım seri aracı etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Üç dolaylı etki karşılaştırıldığında öz şefkatin aracı etkisinin diğerlerine göre daha güçlü olduğu çaresiz yaklaşımın aracı etkisinin en zayıf olduğu görülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($F_{(3, 461)} = 64.59, p < .001, R^2 = .30$) ve toplam varyansın % 30'unu açıkladığı görülmektedir.

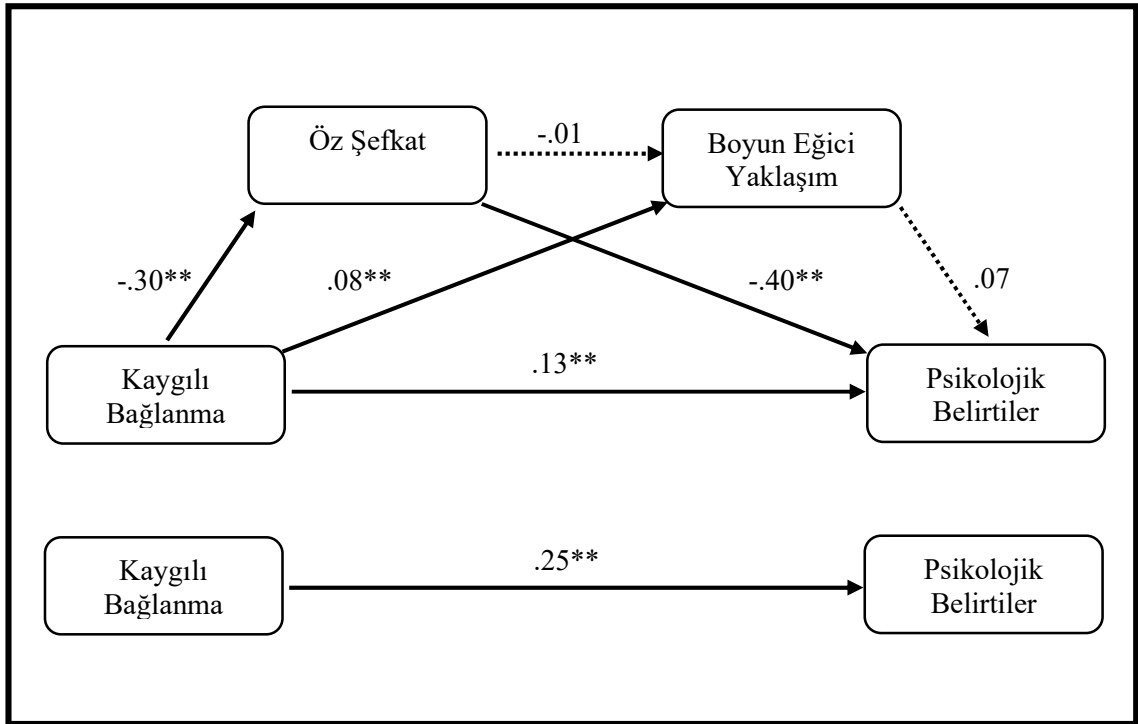
Tablo 10. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Çaresiz Yaklaşımın Aracı Rolünün Seri Aracı Analiz Değerleri

Değişkenler	Öz Şefkat (M ₁)			Çaresiz Yaklaşım (M ₂)			Psikolojik Belirtiler (Y)		
	B	SH	p	B	SH	p	B	SH	p
Kaygılı bağlanma (X)	-.30	.03	.00	.12	.02	.00	.11	.03	.00
M ₁				-.45	.03	.00	-.31	.05	.00
M ₂							.20	.06	.00
Sabit değer	4.20	.11	.00	2.45	.15	.00	1.53	.25	.00
	R ² = .19			R ² = .44			R ² = .30		
	F _(1,463) = 105.41			F _(2,462) = 183.53			F _(3,461) = 64.59		
	p= .00			p= .00			p=.00		

3.4.2.3. Model 8: Kaygılı Bağlanma, Öz Şefkat, Boyun Eğici Yaklaşım ve Psikolojik Belirtiler ile Seri Çoklu Aracılık Analizi

Doğrudan etkiler incelendiğinde; kaygılı bağlanmanın öz şefkati (a_1 yolu; $\beta = -.30$, $SE = .03$, $t = -10.27$, $p < .01$, % 95 CI [-.35 , -.24]) ve boyun eğici yaklaşımı (a_2 yolu; $\beta = .08$, $SE = .02$, $t = 3.39$, $p < .01$, % 95 CI [.03 , .13]) anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Öz şefkatin boyun eğici yaklaşımı (d_{12} yolu; $\beta = -.01$, $SE = .03$, $t = -.42$, $p = .67$, % 95 CI [-.08 , .05]) , boyun eğici yaklaşımın da psikolojik belirtileri anlamlı olarak yordamadığı (b_2 yolu; $\beta = .07$, $SE = .06$, $t = 1.22$, $p = .22$, % 95 CI [-.04 , .18]) görülmektedir. Öz şefkatin psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisi ise anlamlıdır (b_1 yolu; $\beta = -.40$, $SE = .04$, $t = -9.40$, $p < .01$, % 95 CI [-.48 , -.32]).

Kaygılı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu (c yolu; $\beta = .25$, $SE = .03$, $t = 8.74$, $p < .01$, % 95 CI [.19 , .31]); aracı değişkenler olarak ele alınan öz şefkat ve boyun eğici yaklaşım modele dahil edildiğinde ise kaygılı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisinin azaldığı görülmektedir ($c1$ yolu; $\beta = .13$, $SE = .03$, $t = 4.30$, $p < .01$, % 95 CI [.07 , .18]). Bu sonuçlar kaygılı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve boyun eğici yaklaşımın aracı rolü olduğunu göstermektedir.



Şekil 11. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Boyun Eğici Yaklaşımın Seri Aracı Rolüne Dair Modelleme (Model 8)

Dolaylı etkiler incelendiğinde; ilk dolaylı etki kaygılı bağlanmanın öz şefkat aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (kaygılı bağlanma → öz şefkat → psikolojik belirtiler), $[a_1b_1 = (-.30)*(-.40) = .12]$. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığının içinde sıfır değeri bulunmadığından istatistiksel olarak anlamlıdır (CI [.08 , .15]). Bu sonuç kaygılı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerinde öz şefkat aracılığıyla anlamlı etkisinin olduğunu ve bu etkinin boyun eğici yaklaşımdan bağımsız olduğunu göstermektedir.

İkinci dolaylı etki kaygılı bağlanmanın boyun eğici yaklaşım aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (kaygılı bağlanma → boyun eğici yaklaşım → psikolojik belirtiler), $[a_2b_2 = (.08)*(.07) = .01]$. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığının içinde sıfır değeri bulunduğundan istatistiksel olarak anlamlı değildir (CI [-.01 , .02]). Bu sonuç kaygılı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerinde öz şefkatten bağımsız olarak boyun eğici yaklaşım aracılığıyla bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Üçüncü dolaylı etki kaygılı bağlanmanın öz şefkat ve boyun eğici yaklaşım seri aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisidir (kaygılı bağlanma → öz şefkat → boyun eğici yaklaşım → psikolojik belirtiler), $[a_1d_1b_2 = (-.30)*(-.01)*(.07) = .00]$. Bu dolaylı etki için bootsrap güven aralığı içinde sıfır değeri bulunduğundan istatistiksel olarak anlamlı değildir (CI [-.00 , .00]). Bu sonuç kaygılı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve boyun eğici yaklaşım seri aracı etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir.

Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($F_{(3, 461)} = 60.39, p < .001, R^2 = .28$) ve toplam varyansın % 28'ini açıkladığı görülmektedir.

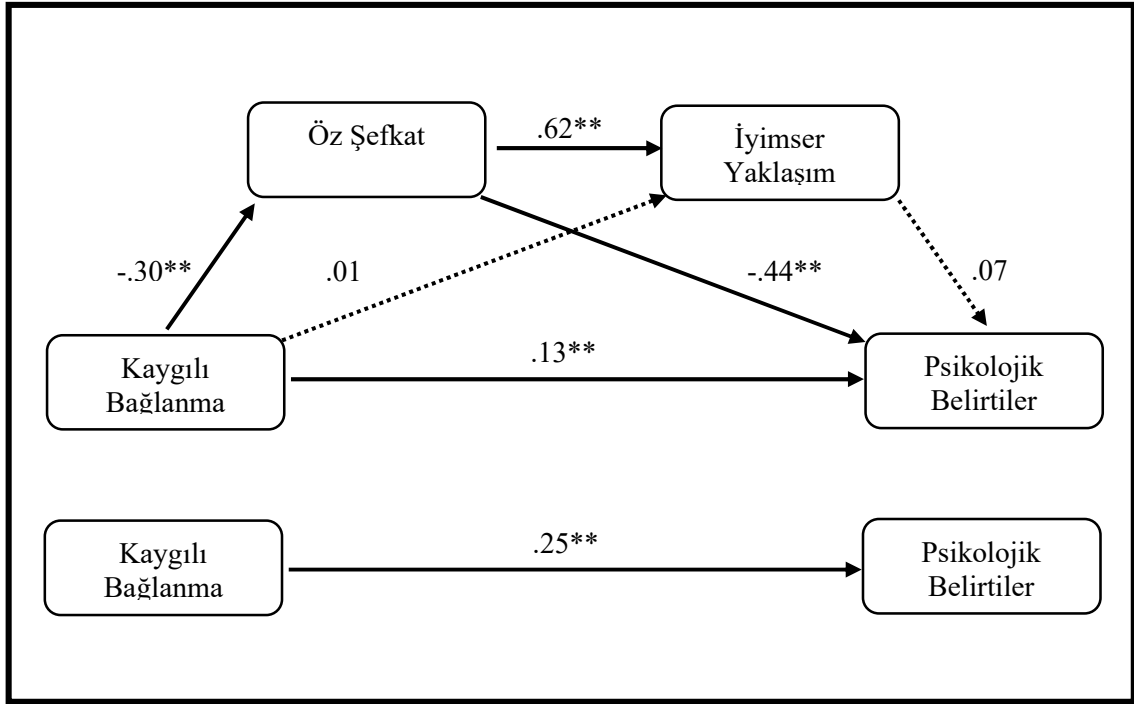
Tablo 11. *Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Boyun Eğici Yaklaşımın Aracı Rolünün Seri Aracı Analiz Değerleri*

Değişkenler	Öz Şefkat (M ₁)			Boyun Eğici Yaklaşım (M ₂)			Psikolojik Belirtiler (Y)		
	B	SH	p	B	SH	p	B	SH	p
Kaygılı bağlanma (X)	-.30	.03	.00	.08	.02	.00	.13	.03	.00
M ₁				-.01	.03	.67	-.40	.04	.00
M ₂							.07	.06	.00
Sabit değer	4.20	.11	.00	.73	.16	.00	1.97	.21	.00
	R ² = .19			R ² = .03			R ² = .28		
	F _(1,463) = 105.41			F _(2,462) = 7.94			F _(3,461) = 60.39		
	p=.00			p=.00			p=.00		

3.4.2.4. Model 9: Kaygılı Bağlanma, Öz Şefkat, İyimser Yaklaşım ve Psikolojik Belirtiler ile Seri Çoklu Aracılık Analizi

Doğrudan etkiler incelendiğinde; kaygılı bağlanmanın öz şefkati (a_1 yolu; $\beta = -.30$, $SE = .03$, $t = -10.27$, $p < .01$, % 95 CI [-.35 , -.24]) anlamlı olarak yordadığı, iyimser yaklaşımı ise anlamlı olarak yordamadığı (a_2 yolu; $\beta = .01$, $SE = .02$, $t = .29$, $p = .77$, % 95 CI [-.03 , .05]) görülmektedir. Öz şefkatin iyimser yaklaşımı anlamlı olarak yordadığı (d_{12} yolu; $\beta = .62$, $SE = .03$, $t = 20.89$, $p < .01$, % 95 CI [.56 , .68]), iyimser yaklaşımın ise psikolojik belirtileri anlamlı olarak yordamadığı (b_2 yolu; $\beta = .07$, $SE = .06$, $t = 1.06$, $p = .29$, % 95 CI [-.06 , .20]) görülmektedir. Öz şefkatin psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisi ise anlamlıdır (b_1 yolu; $\beta = -.44$, $SE = .06$, $t = -7.50$, $p < .01$, % 95 CI [-.56 , -.33]).

Kaygılı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu (c yolu; $\beta = .25$, $SE = .03$, $t = 8.74$, $p < .01$, % 95 CI [.19 , .31]); aracı değişkenler olarak ele alınan öz şefkat ve iyimser yaklaşım modele dahil edildiğinde ise kaygılı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki doğrudan etkisinin azaldığı görülmektedir (c' yolu; $\beta = .13$, $SE = .03$, $t = 4.53$, $p < .01$, % 95 CI [.07 , .19]). Bu sonuçlar kaygılı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve iyimser yaklaşımın aracı rolü olduğunu göstermektedir.



Şekil 12. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve İyimser Yaklaşımın Seri Aracı Rolüne Dair Modelleme (Model 9)

Dolaylı etkiler incelendiğinde; ilk dolaylı etki kaygılı bağlanmanın öz şefkat aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (kaygılı bağlanma → öz şefkat → psikolojik belirtiler), $[a_1b_1 = (-.30)*(-.44) = .13]$. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığının içinde sıfır değeri bulunmadığından istatistiksel olarak anlamlıdır (CI $[.09, .18]$). Bu sonuç kaygılı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerinde öz şefkat aracılığıyla anlamlı etkisinin olduğunu ve bu etkinin iyimser yaklaşımdan bağımsız olduğunu göstermektedir.

İkinci dolaylı etki kaygılı bağlanmanın iyimser yaklaşım aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki etkisidir (kaygılı bağlanma → iyimser yaklaşım → psikolojik belirtiler), $[a_2b_2 = (.01)*(.07) = .00]$. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığının içinde sıfır değeri bulunduğundan istatistiksel olarak anlamlı değildir (CI $[-.00, .01]$). Bu sonuç kaygılı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerinde öz şefkatten bağımsız olarak iyimser yaklaşım aracılığıyla bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Üçüncü dolaylı etki kaygılı bağlanmanın öz şefkat ve iyimser yaklaşım seri aracılığıyla psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkisidir (kaygılı bağlanma → öz şefkat → iyimser yaklaşım → psikolojik belirtiler), [$a_1d_1b_2 = (-.30)*(.62)*(.07) = -.01$]. Bu dolaylı etki için bootstrap güven aralığı içinde sıfır değeri bulunduğundan istatistiksel olarak anlamlı değildir (CI [-.04 , .01]). Bu sonuç kaygılı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve iyimser yaklaşım seri aracı etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir.

Analiz sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu ($F_{(3, 461)} = 60.23, p < .001, R^2 = .28$) ve toplam varyansın % 28'ini açıkladığı görülmektedir.

Tablo 12. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve İyimser Yaklaşımın Aracı Rolünün Seri Aracı Analiz Değerleri

Değişkenler	Öz Şefkat (M ₁)			İyimser Yaklaşım (M ₂)			Psikolojik Belirtiler (Y)		
	B	SH	p	B	SH	p	B	SH	p
Kaygılı bağlanma (X)	-.30	.03	.00	.01	.02	.77	.13	.03	.00
M ₁				.62	.03	.00	-.44	.06	.00
M ₂							.07	.07	.29
Sabit değer	4.20	.11	.00	-.36	.14	.01	2.04	.20	.00
	R ² = .19			R ² = .53			R ² = .28		
	F _(1,463) = 105.41			F _(2,462) = 264.65			F _(3,461) = 60.23		
	p= .00			p=.00			p=.00		

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemek ve ilgili değişkenleri içeren anlamlı modeller oluşturmak amaçlanmıştır. Bu bölümde çalışmanın amacına yönelik yapılan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, alanyazından elde edilen bilgiler ışığında değerlendirilmiştir. İlk olarak bağlanma stilleri, öz şefkat, öz şefkatin bileşenleri, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilere dair bulgular tartışılmış; daha sonra bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolüne dayalı oluşturulan modeller tartışılmıştır. Bulguların değerlendirilmesinin ardından bu araştırmanın klinik doğurgularına, sınırlılıklarına değinilmiş ve gelecekte yapılabilecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

4.1. ÇALIŞMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İKİLİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler ile bu değişkenleri içeren anlamlı modeller oluşturmak amacıyla bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolünün araştırıldığı bu çalışmada ilk olarak ilgili değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu Tablo 3'te görülmektedir. Bu bölümde söz konusu ilişkiler alanyazın bilgileri ışığında tartışılmıştır.

4.1.1. Bağlanma Stilleri, Öz Şefkat ve Stresle Başa ıkma Tarzlarının Psikolojik Belirtiler ile İlişkilerinin Değerlendirilmesi

İlk olarak bağlanma stilleri, öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının tek tek psikolojik belirtilerle olan ilişkileri değerlendirilmiştir. Bağlanma stilleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilere bakıldığında aralarında anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Kaçınmacı bağlanma puanı arttıka psikolojik belirti düzeyi artmaktadır. Benzer şekilde kaygılı bağlanma puanı arttıka psikolojik belirti düzeyi artmaktadır. Bağlanma stillerinin psikolojik belirtilerle olan ilişki düzeyine bakıldığında kaçınmacı bağlanma küçük düzeyde, kaygılı bağlanma ise orta düzeyde ilişkilidir. Alanyazın da bu bulguları destekler niteliktedir; kaygılı ve kaçınmacı bağlanmayı içeren güvensiz bağlanmanın psikolojik belirtilerle pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğunu gösteren çok sayıda araştırma mevcuttur (Bowlby, 1975; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Selçuk ve ark., 2005; Shorey ve Synder, 2006; Sümer ve ark., 2009; Cantazaro ve Wei, 2010; Ein-Dor ve ark., 2010; Doron ve ark., 2012; Mikulincer ve Shaver, 2012; Andiç, 2013; Aydoğdu, 2013). Sonuç olarak bu çalışmada elde edilen bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye dair bulgular alanyazın ile tutarlıdır.

Bu çalışmadaki bir diğer bulgu öz şefkat ve öz şefkatin bileşenleri ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu yönündedir. Bu ilişkilerin yn değerlendirildiğinde bireylerin öz şefkat düzeyi arttıka psikolojik belirti düzeyinin azaldığı söylenebilir. İlişki katsayısı gözönüne alındığında ise öz şefkat ile psikolojik belirtilerin büyük düzeyde ilişkili olduğu söylenebilir. Öz şefkatin olumlu bileşenleri olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeyindeki artış da benzer şekilde psikolojik belirtilerdeki düşüşle ilişkilidir. Öz şefkatin olumsuz bileşenleri olan öz yargılama, izolasyon ve ařırđ özdeşleşme düzeyindeki artış ise psikolojik belirtilerdeki artış ile ilişkilidir. Alanyazın da bu bulguları destekler nitelikte olup öz şefkat ve olumlu bileşenlerinin psikolojik belirtilerle negatif yönlü, öz şefkatin olumsuz bileşenlerinin ise psikolojik belirtilerle pozitif yönlü ilişkide olduğuna dair çalışmaları içermektedir (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff ve ark., 2008; Thompson ve Waltz, 2008, Raes, 2010;

Bayramoğlu, 2011; Krieger ve ark., 2013; Mackintosh ve ark., 2017; Muris ve Petrocchi, 2017). Bununla bağlantılı olarak öz Őfkatin ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkisi olduğu ve öz Őfkat odaklı mődahale çalışmalarının başta depresif semptomlar olmak üzere pek çok psikopatolojinin tedavisinde etkili olduğu bilinmektedir. (Shapira ve Mongrain, 2010; Muris ve Petrocchi, 2017; Ehret ve ark., 2018).

Öz Őfkatin bileşenlerine dair alanyazın bize daha ayrıntılı bilgiler vermektedir. Andiç (2013)'ın çalışmasında toplam öz Őfkat, öz Őfkatin olumlu bileşenlerinden olan öz sevecenlik ve bilinçlilik psikolojik belirtilerle negatif yönde; öz Őfkatin olumsuz bileşenleri olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı őzdeřleme psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkili bulunurken olumlu bileşenlerden biri olan paylaşımların bilincinde olma ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Paylaşımların bilincinde olma bileşeni ile ilgili bu bulgu, mevcut çalışma ile tutarlı olmamakla birlikte alanyazında bu bileşenin psikolojik belirtilerle ilişkili olduğunda dair sonuçlar olduğu da gőrőlmektedir (Bayramoğlu, 2011; Krieger ve ark., 2013; Muris ve Petrocchi, 2017). Andiç (2013) 'ın çalışmasında őrneklemi ergen yaş grubu oluştururken paylaşımların bilincinde olma bileşenini psikolojik belirtilerle ilişkili bulan Bayramoğlu (2011)'nun çalışmasında ise őrneklemi mevcut çalışma ile benzer Şekilde őniversite őrđrencileri oluşturmaktadır. Andiç (2013)'ın bulgularıyla olan tutarsızlığın örneklem grubundaki farklılıktan kaynaklanıyor olabileceği dőřőnőlmektedir. Krieger ve ark. (2013) tarafından yőrőtőlen çalışmada klinik olmayan örneklem grubuna göre klinik örneklem grubunun daha dőřők őr Őfkat dőzeyi rapor ettiği; söz konusu farkın hem toplam őr Őfkat dőzeyinde hem de őr Őfkatin alt bileşenlerinde geçerli olduğu gőrőlmektedir. Ancak bu fark bilinçlilik ve paylaşımların bilincinde olma bileşenlerinde kőőlmektedir. Mevcut çalışmadaki ilişki dőzeyleri incelendiğinde őr Őfkat ve izolasyonun psikolojik belirtilerle bőyők dőzeyde; őr sevecenlik, őr yargılama ve aşırı őzdeřlemenin orta dőzeyde; paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliğin ise kőők dőzeyde ilişkili olduğu gőrőlmektedir. Paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik bileşenlerinin psikolojik belirtilerle olan ilişki dőzeyinin diğer bileşenlere ve toplam őr Őfkat dőzeyine göre daha dőřők olduğu; dolayısıyla mevcut çalışma bulgularının Krieger ve ark. (2013)'ın bulgularına benzer olduğu gőrőlmektedir. Bunlara benzer bir bulgu Muris ve Petrocchi

(2017) tarafından yürütülen çalışmada da mevcuttur. Buna göre öz şefkatin olumsuz bileşenlerinin psikolojik belirtilerle olan ilişkisinin, olumlu bileşenlerinin psikolojik belirtilerle olan ilişkisinden daha güçlü olduğu söylenebilir. Sonuç olarak ilgili alanyazın ile mevcut çalışmanın bulguları tutarlı görünmektedir. Öz şefkatin bileşenleri ile ilgili sonuçlar göz önüne alındığında tüm bileşenlerin psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu ancak; paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik bileşenlerinin ilişki düzeyinin diğerlerine oranla daha düşük olduğu görülmektedir. Sonuçlardaki bu tutarlılık, öz şefkat ve psikolojik belirtileri içeren çalışmalarda toplam öz şefkat, öz şefkatin olumsuz bileşenleri ile öz sevecenlik bileşenine ağırlık vermenin faydalı olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim, bu çalışmada da model testlerinde toplam öz şefkat puanı esas alınmıştır.

Bu çalışmada psikolojik belirtilerle ilişkili olan bir değişken de stresle başa çıkma tarzlarıdır. Buna göre stresle başa çıkma tarzlarından problem odaklı/etkili başa çıkma tarzları başlığına dahil olan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı psikolojik belirtilerle negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Yani bireylerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ya da sosyal desteğe başvurma yaklaşımı kullanımı arttıkça psikolojik belirti düzeyleri azalmaktadır. İlişki düzeylerine bakıldığında kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımının psikolojik belirtilerle küçük düzeyde, iyimser yaklaşımın ise orta düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tarzlarından duygu odaklı/etkisiz başa çıkma tarzları başlığına dahil olan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ise psikolojik belirtilerle pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Yani bireylerin stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşım ya da boyun eğici yaklaşım kullanımı arttıkça psikolojik belirti düzeyleri de artmaktadır. Bu değişkenlerin ilişki düzeyine bakıldığında ise çaresiz yaklaşımın psikolojik belirtilerle orta düzeyde, boyun eğici yaklaşımın küçük düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde araştırmalarda birbirinden farklı çok sayıda başa çıkma tarzının ele alındığı ancak üzerinde fikir birliği olan sınıflandırmanın çoğunlukla problem odaklı (etkili) ve duygu odaklı (etkisiz) başa çıkmalar şeklinde olduğu görülmektedir. Araştırmalardaki tutarlı bir sonuç problem odaklı başa çıkmaların psikolojik belirtilerle negatif yönde, duygu odaklı başa çıkmaların ise pozitif yönde

ilişkili olduğu yönündedir (Şahin ve Durak, 1995; Aysan ve Bozkurt, 1998; Champbell-Sills ve ark., 2006; Aydoğdu, 2013). Mevcut çalışmada problem odaklı başa çıkmaya karşılık gelen kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımının psikolojik belirtilerle negatif yönde; duygu odaklı başa çıkmaya karşılık gelen çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın ise psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğu düşünüldüğünde mevcut çalışma bulgularının alanyazın ile tutarlı olduğu söylenebilir. Ayrıca alanyazında doğrudan mevcut çalışmadaki başa çıkma tarzlarını ele alan çalışmalar da mevcuttur. Şahin ve Durak (1995)'ın çalışmasına göre kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile depresyon, anksiyete ve hostilite arasında negatif yönlü, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile depresyon, anksiyete ve hostilite arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler vardır. Aynı çalışmada sosyal desteğe başvurma yaklaşımı için anlamlı sonuçlar bulunamamıştır. Mevcut çalışma bulgularının kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşım açısından Şahin ve Durak (1995)'ın çalışmasıyla tutarlı olduğu ancak sosyal desteğe başvurma yaklaşımı açısından farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu değişkenlerle ilgili bir çalışma da Ataman Temizel ve Dağ (2014) tarafından yapılmıştır. Buna göre iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım depresyon ve kaygı belirtileriyle negatif yönde; çaresiz yaklaşım ise depresyon ve kaygı belirtileriyle pozitif yönde ilişkilidir. Mevcut çalışma bulguları bu çalışma ile karşılaştırıldığında da kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve iyimser yaklaşım için bulguların tutarlı olduğu ancak boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı için bulguların farklı olduğu görülmektedir. Bu noktada değişkenlerin ilişki düzeylerine bakıldığında mevcut çalışmada alanyazın ile farklılık gösteren boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımının psikolojik belirtilerle olan ilişki düzeyinin anlamlı olsa da bunun küçük düzeyde bir anlamlılık olduğu ve anlamlılık düzeyinin diğer yaklaşımlardan düşük olduğu dikkat çekmektedir.

4.1.2. Bağlanma Stilleri ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Bağlanma stilleri ile öz şefkat ve öz şefkatin bileşenleri arasındaki ilişkiler tek tek değerlendirilmiştir. Bağlanma stillerine karşılık gelen kaçınmacı bağlanma ve kaygılı

bağlanma ile öz şefkat ve öz şefkatin bileşenleri olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme arasındaki ilişkilere bakıldığında aralarında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Kaçınmacı bağlanma puanı arttıkça öz şefkat ve öz şefkatin olumlu bileşenleri olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeyinin azaldığı; öz şefkatin olumsuz bileşenleri olan öz yargılama ve izolasyon düzeyinin ise arttığı görülmektedir. Kaçınmacı bağlanma ile aşırı özdeşleşme bileşeni arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Kaçınmacı bağlanmaya benzer şekilde kaygılı bağlanma puanı arttıkça öz şefkat ve öz şefkatin olumlu bileşenleri olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeyinin azaldığı; öz şefkatin olumsuz bileşenleri olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyinin ise arttığı görülmektedir. Söz konusu ilişkilerin düzeyleri incelendiğinde kaçınmacı bağlanmanın tüm bu değişkenlerle küçük düzeyde ilişkili olduğu; kaygılı bağlanmanın ise paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile küçük düzeyde, diğer değişkenler ile orta düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla kaygılı bağlanmanın kaçınmacı bağlanmaya göre öz şefkat ve bileşenleri üzerindeki varyansın daha büyük bir kısmını açıkladığı söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde bağlanma stilleri ile öz şefkat arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Alanyazında çoğunlukla güvenli bağlanmanın yüksek öz şefkatle ilişkili olduğu, kaygılı bağlanmanın öz şefkat ile negatif yönde ilişkili olduğu, kaçınmacı bağlanma ile öz şefkat ilişkisinin ise tartışmalı olduğu dikkat çekmektedir (Neff ve McGehee, 2010; Raque-Bogdan ve ark., 2011; Wei ve ark., 2011; Neff ve Beretvas, 2012). Zira mevcut çalışmada da kaygılı bağlanmanın öz şefkat ile olan ilişkisi kaçınmacı bağlanmanın öz şefkat ile olan ilişkisinden daha belirgindir. Neff ve McGehee (2010) dörütlü bağlanma tipolojisine göre yürüttükleri çalışmada, kaygılı bağlanmaya karşılık gelen saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler ile kaçınmacı bağlanmanın bir türü olan korkulu-kaçınmacı bağlama stiline sahip kişilerin düşük öz şefkat rapor ettiğini; kaçınmacı bağlanmanın diğer türü olan kayıtsız-kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilerin ise rapor ettikleri öz şefkat düzeyiyle bağlanma stilleri arasında ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir. Benzer bulgular Neff ve Beretvas (2012) tarafından yürütülen çalışmada da elde edilmiştir. Her iki çalışmada da kaçınmacı bağlanmanın iki

türü arasında farklılık olduğu görülmektedir. Wei ve ark. (2011) tarafından yürütülen çalışmada kaygılı bağlanmanın düşük öz şefkat ile ilişkili olduğu; kaçınmacı bağlanmanın ise öz şefkat ile ilişkisinin üniversite öğrencilerinde anlamlı değil iken yetişkinlerde anlamlı ve negatif yönlü olduğu görülmüştür. Bu çalışmalar kaçınmacı bağlanma ile öz şefkat arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ancak bunun kaygılı bağlanma ve öz şefkat arasındaki ilişkiden daha karmaşık olduğunu düşündürmektedir. Bunun yanında Bayar (2017)'in çalışmasına göre kaygılı bağlanma öz şefkat düzeyini anlamlı olarak yordarken kaçınmacı bağlanma öz şefkati yordamamaktadır. Raque-Bogdan ve ark. (2011) tarafından yürütülen çalışmanın sonuçları ise mevcut çalışmanın bulguları ile benzer görünmektedir. Buna göre hem kaygılı hem de kaçınmacı bağlanmadaki artış öz şefkattaki düşüşle ilişkili olmakla birlikte kaygılı bağlanma kaçınmacı bağlanmaya göre öz şefkat üzerindeki varyansın daha büyük kısmını açıklamaktadır. Sonuç olarak mevcut çalışmada elde edilen bağlanma stilleri ile öz şefkat ilişkisine dair bulguların büyük oranda alanyazın ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Mevcut çalışmada bağlanma stilleri ile öz şefkatin bileşenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde bağlanma stilleri ile öz şefkat ilişkisine benzer sonuçlar görülmekle birlikte kaçınmacı bağlanma ile aşırı özdeşleşme arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Alanyazında buna dair açıkça bir bulguya rastlanmamakla birlikte bu sonucun kaçınmacı bağlanma ve öz şefkat arasındaki karmaşık ilişki ile bağlantılı olabileceği düşünülebilir. Bu konuda daha ayrıntılı çalışmalar yapmak faydalı olacaktır.

4.1.3. Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye bakıldığında kaçınmacı bağlanmanın stresle başa çıkma tarzlarından problem odaklı/etkili başa çıkma tarzları kapsamındaki kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ile negatif yönde, duygu odaklı/etkisiz başa çıkma tarzları kapsamındaki çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Yani

kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin problem odaklı/etkili başa çıkmalar kapsamında olan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını daha az, duygu odaklı/etkisiz başa çıkmalar kapsamında olan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımı daha çok kullandıkları söylenebilir. İlişki düzeyleri değerlendirildiğinde kaçınmacı bağlanmanın kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile küçük düzeyde, sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ile orta düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Kaygılı bağlanmanın stresle başa çıkma tarzlarıyla olan ilişkisine bakıldığında kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile negatif yönde, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Yani kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin problem odaklı/etkili başa çıkmalar kapsamında olan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımını daha az, duygu odaklı/etkisiz başa çıkmalar kapsamında olan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımı daha çok kullandıkları söylenebilir. İlişki düzeyleri değerlendirildiğinde kaygılı bağlanmanın boyun eğici yaklaşım ile küçük düzeyde, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile orta düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmada sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ile kaygılı bağlanma arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Alanyazın incelendiğinde stresle başa çıkmanın farklı biçimlerini ele alan çalışmalar bulunmakla birlikte güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha çok etkili başa çıkma tarzlarını; kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin ise etkisiz başa çıkma tarzlarını kullandıkları yönünde fikir birliği vardır (Kobak ve Sceery, 1988; Mikulincer ve ark.,1993; Ognibene ve Collins, 1998; Lopez ve ark., 2001; Howard ve Medway, 2004; Terzi ve Cihangir Çankaya, 2009). Mevcut çalışmada bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeyleri arttıkça duygu odaklı/etkisiz başa çıkma tarzlarından olan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımı daha çok, problem odaklı/etkili başa çıkma tarzlarından olan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımını daha az kullandıkları düşünüldüğünde bulguların alanyazın ile tutarlı olduğu söylenebilir. Ancak bağlanma stilleri ile sosyal desteğe başvurma yaklaşımının ilişkisine dair bulgular alanyazın ile farklılık göstermektedir. Ognibene ve Collins (1998) güvenli bağlanma stiline ve kaygılı bağlanmaya karşılık gelen saplantılı bağlanma stiline sahip kişilerin destek arama tarzını,

kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilere göre daha sık kullandıklarını belirtmişlerdir. Başka bir çalışma da kaygılı bağlanma stiline sahip kadınların kaçınmacı bağlanma stiline sahip kadınlara göre partnerlerinden destek aramaya daha eğilimli olduklarını ortaya koymuştur (Simpson ve ark., 1992). Mevcut çalışmada ise sosyal desteğe başvurma yaklaşımı kaçınmacı bağlanma ile negatif yönde ilişkili iken kaygılı bağlanma ile ilişkili bulunmamıştır. Buna benzer olarak Yazıcıoğlu (2011) çalışmasında kaygılı bağlanma ile sosyal destek arama tarzı arasında ilişki bulamazken kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilerin sosyal destek arama tarzına başvurma sıklığının düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda mevcut çalışmada elde edilen bağlanma stilleri ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımına dair bulguya benzer sonuçlar alanyazında bulunsa da bu bulgunun alanyazındaki ağırlıklı sonuç ile tutarlı olmadığı söylenebilir. Bu farklılığın kaynağı konusunda netlik olmamakla birlikte araştırmanın sınırlılıkları bölümünde de bahsedilecek olan pandemi dönemi koşullarının bu farklılıkta etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir. Zira pandemi şartları ve önlemleri, sosyal ilişkilerimizi ve destek kanallarımıza erişimi büyük oranda etkilemektedir.

4.1.4. Öz Şefkat ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Öz şefkat ve öz şefkatin bileşenleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Öncelikle öz şefkat ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler ve ilişki düzeyleri ele alınacaktır. Buna göre öz şefkat kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ile pozitif yönde; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Yani öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımını kullanmaları daha olası, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımı kullanmaları daha az olası görünmektedir. Bu ilişkilerin düzeyleri incelendiğinde, öz şefkatin kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile büyük düzeyde; boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ile küçük düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde stresle başa çıkmanın pek çok farklı biçimini içeren araştırmalar olduğu ancak araştırmalardan elde edilebilecek ortak sonucun, öz şefkatin olumlu bilişsel yeniden yapılandırma, olumsuz durum ve neden olduğu stresi kabul etme gibi etkili başa çıkma ile pozitif; duygulara odaklanma, düşünceleri bastırma, kaçma-kaçınma gibi etkisiz başa çıkma ile negatif yönde ilişkili olduğu söylenebilir (Neff ve ark., 2005; Leary ve ark., 2007; Neff ve ark., 2007; Thompson ve Waltz, 2008; Allen ve Leary, 2010; Sirois ve ark., 2015; Sayın, 2017; Chishima ve ark., 2018). Mevcut çalışmada ele alınan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı etkili başa çıkma kapsamında olup öz şefkat ile pozitif yönde ilişkili; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ise etkisiz başa çıkma kapsamında olup öz şefkat ile negatif yönde ilişkili bulunduğundan bu noktada mevcut çalışma bulguları alanyazın ile tutarlı görünmektedir. Ancak alanyazında öz şefkat ve sosyal destek arama ile başa çıkma tarzı için çelişkili sonuçlar olduğu görülmektedir. Örneğin Sayın (2017)'in yüksek öz şefkatin sosyal destek arama tarzını pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığını gösteren çalışmasının yanında Neff ve ark. (2005) yapmış oldukları çalışmada öz şefkat ile sosyal destek arama tarzı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Allen ve Leary (2010) tarafından yapılan derleme bir çalışmada da öz şefkat ile sosyal destek arama tarzı arasında bir ilişki olmadığı belirtilmiştir. Bu noktada mevcut çalışmada öz şefkat ile sosyal desteğe başvurma tarzı arasında anlamlı bir ilişki bulunması alanyazındaki ağırlıklı sonuç ile tutarlı görünmemektedir. Diğer yandan mevcut çalışmanın bulgusu, öz şefkat ile sosyal desteğe başvurma tarzı arasında ilişki olduğunu ele alan çalışmalara destek niteliğinde de değerlendirilebilir. Bunun yanında söz konusu ilişkinin mevcut çalışmada anlamlı da olsa küçük düzeyde bir ilişki olması, bulguyu alanyazına daha uygun hale getirmektedir.

Öz şefkatin bileşenleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise toplam öz şefkat düzeyine benzer sonuçlar elde edilmiştir. Yalnızca boyun eğici yaklaşımın öz şefkatin olumlu bileşenleri olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile ilişkili olmadığı; sosyal desteğe başvurma tarzının da aşırı özdeşleşme ile ilişkili olmadığına dair bulgular toplam öz şefkat düzeyinden farklılaşmaktadır. Alanyazında buna dair bulgulara rastlanmadığından bu sonuçlara dair

yorum yapılamamaktadır. Bu değişkenler arasındaki ilişkilere dair sonuçların gelecekte yapılacak olan çalışmalar için başlangıç niteliğinde olduğu söylenebilir.

4.2. BAĞLANMA STİLLERİ VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKAT VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ ARACI ROLLERİNİN İNCELENMESİ

Bu bölümde psikolojik belirtilerin yordanmasında bağlanma stilleri, öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının bir arada ele alındığı modeller oluşturmak amacıyla bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının aracı etkilerinin analizi sonucu elde edilen bulgular değerlendirilmiştir.

Mevcut çalışma bulguları bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Zira alanyazın da bunu destekler niteliktedir. Bunun yanında Mikulincer ve Shaver (2012)'in da belirttiği gibi psikolojik belirtilerin açıklanmasında bağlanma stillerinin tek başına yeterli olmadığı ve bu ilişkiye aracılık eden biyolojik, psikolojik, sosyokültürel pek çok faktör olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışmada alanyazın dikkate alınarak, kuramsal çerçeve bazında bu ilişkiye aracılık ettiği düşünülen ve istatistiksel olarak da hem bağlanma stilleriyle hem de psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu görülen öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının bu ilişkideki aracı rolleri değerlendirilmiştir. Bunun için Hayes'in Seri Çoklu Aracı Değişken Analiz yöntemi kullanılmış; yordayıcı değişkenler olarak ayrı ayrı kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma; yordanan değişken olarak psikolojik belirtiler; aracı değişkenler olarak öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının boyutları olan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ele alınmıştır. Bu noktada Şekil 2' de gösterilen 10 modelden 9'u model test edilmiştir. Kaygılı bağlanma ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığından bu iki değişkeni bir arada ele alan model analizlere dahil edilmemiştir.

4.2.1. Kaçınmacı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aracı Rollerinin İncelenmesi

Kaçınmacı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolü incelendiğinde; öz şefkatin tüm modellerde stresle başa çıkma tarzlarından bağımsız olarak tek başına aracı rolünün anlamlı olduğu görülmektedir. Bu nokta ayrıntılandırılacak olursa; Model 1 incelendiğinde öz şefkatin kendine güvenli yaklaşımdan bağımsız olarak aracı rolünün anlamlı olduğu; Model 2 incelendiğinde öz şefkatin çaresiz yaklaşımdan bağımsız olarak aracı rolünün anlamlı olduğu ; Model 3 incelendiğinde öz şefkatin boyun eğici yaklaşımdan bağımsız olarak aracı rolünün anlamlı olduğu; Model 4 incelendiğinde öz şefkatin iyimser yaklaşımdan bağımsız olarak aracı rolünün anlamlı olduğu ; Model 5 incelendiğinde öz şefkatin sosyal desteğe başvurma yaklaşımından bağımsız olarak aracı rolünün anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bulgular şu anlama gelmektedir: Kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilerin öz şefkat düzeyleri düşük olup, düşük öz şefkat düzeyi de psikolojik belirti düzeyini artırmaktadır. Diğer bir deyişle kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilerin psikolojik belirti düzeyinin yüksek olmasındaki faktörlerden biri öz şefkat düzeylerinin düşük olmasıdır. Zira alanyazında da bunu destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Neff ve McGehee, 2010; Wei ve ark., 2011; Andıç, 2013; Mackintosh ve ark., 2017). Dolayısıyla mevcut çalışmada elde edilen, kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı role sahip olduğuna dair bulgu alanyazın ile tutarlıdır. Wei ve ark. (2011) olumsuz diğerleri modeline sahip kişilerin diğerlerine güvenmek yerine kendilerine güvenmek için kendilerine yüksek standartlar koyduğunu ve bu standartların bu kişileri kendilerine karşı yargılayıcı olmaya yatkın hale getirdiğini belirtmektedirler. Öz şefkatin kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki aracı rolüne dair bulgu, bu açıklama ile birlikte değerlendirilebilir.

Kaçınmacı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının öz şefkatten bağımsız olarak tek başına aracı etkilerinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Alanyazında bu bulguyla ilişkili bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak

stresle başa çıkma süreçlerinde olayları algılama ve yorumlamayı içeren birincil değerlendirme süreci göz önüne alındığında Pielage, Gerisma ve Schaap (2000) tarafından yürütülen çalışmanın bu sonuçla farklılık gösterdiği düşünülebilir. Pielage ve ark. (2000) olayları stresli olarak yorumlamanın korkulu-kaçıncı bağlanma ve psikopatoloji arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre korkulu-kaçıncı bağlanma stiline sahip bireyler olayları stresli algılamaya ve yorumlamaya yatkındırlar ve bu yatkınlık psikolojik semptomların sıklığını artırır. Bunun yanında Pielage ve ark. (2000) 'ın çalışması bu alana dair fikir vermesinin yanında doğrudan mevcut çalışmanın değişkenlerini içermediğinden mevcut çalışmada elde edilen kaçıncı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolü olmadığına dair bulgunun alanyazın ile tutarsız olduğunu söylemek doğru olmayacaktır. Sonuç olarak bu aracı etkiye dair daha anlaşılır sonuçlar elde edebilmek için daha fazla araştırmaya gerek olduğu düşünülmektedir.

Kaçıncı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide anlamlı olan bir etki öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımın seri aracı etkisidir. Bu şu anlama gelmektedir: kaçıncı bağlanma stiline sahip kişilerin düşük olan öz şefkat düzeyleri, bu kişilerin stresli bir durumla karşılaştıklarında çaresiz yaklaşım ile karakterize başa çıkma tepkilerine başvurmalarını tetikler ve bu başa çıkma tepkileri de psikolojik belirti düzeylerini artırır. Söz konusu değişkenleri bir arada ele alan bir araştırmaya alanyazında rastlanmamıştır ve bu bulgunun alanyazın için ilk niteliği taşıdığı söylenebilir. Bu bulgu kuramsal açıdan değerlendirilecek olursa; olumsuz diğerleri modelini içeren kaçıncı bağlanmada, bireyin diğerlerine güvenmediği için kendisine güvenmek zorunda hissetmesi ve kendisine yüksek, katı standartlar koyması sonucu kendisine karşı anlayışlı olmaması, düşük öz şefkate; bireyin diğerlerine dair güvensizlik inancı ve kendisine dair anlayışlı olmaması ise stresle karşılaşma durumunda bununla baş etmek için yeterli kaynağa sahip olmamasına yol açarak kişiyi etkisiz baş etme tarzlarına yönelttiği söylenebilir. Etkisiz baş etme tarzları ise psikolojik belirti düzeyini artırmaktadır.

Özetle kaçınmacı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat (kaçınmacı bağlanma → öz şefkat → psikolojik belirtiler) ile öz şefkat ve çaresiz yaklaşım seri aracı rolünün (kaçınmacı bağlanma → öz şefkat → çaresiz yaklaşım → psikolojik belirtiler) anlamlı olduğu görülmektedir.

4.2.2. Kaygılı Bağlanma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aracı Rollerinin İncelenmesi

Kaygılı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolü incelendiğinde; kaçınmacı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye benzer şekilde öz şefkatin tüm modellerde stresle başa çıkma tarzlarından bağımsız olarak tek başına aracı rolünün anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bulgular şu anlama gelmektedir: kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin öz şefkat düzeyleri düşük olup, düşük öz şefkat düzeyi de psikolojik belirti düzeylerini artırmaktadır. Diğer bir deyişle kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin psikolojik belirti düzeylerinin yüksek olmasındaki faktörlerden biri öz şefkat düzeylerinin düşük olmasıdır. Kaçınmacı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolüne benzer şekilde bu bulgu da alanyazındaki bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolüne dair araştırmalar ile tutarlıdır (Neff ve McGehee, 2010; Wei ve ark., 2011; Andıç, 2013; Mackintosh ve ark., 2017). Bireyin benliğine dair olumsuz modellere sahip olmasının bireyi değersizlik duygularına ittiği bilinmektedir (Bartholomew e Horowitz, 1991). Wei ve ark. (2011) bireyin değersizlik duygusuna sahip olmasının kendisini yargılamaya ve olumsuz durumlarla aşırı özdeşleşmeye yatkın hale getireceğini belirtmektedirler. Öz şefkatin kaygılı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki aracı rolüne dair bulgu, bu açıklama ile birlikte değerlendirilebilir.

Kaygılı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolüne bakıldığında yalnızca çaresiz yaklaşımın öz şefkatten bağımsız olarak tek başına aracı rolünün anlamlı olduğu görülmektedir. Bu şu anlama gelmektedir: kaygılı

bağlanma stiline sahip kişiler stresli bir durumla karşılaştıklarında çaresiz yaklaşım ile karakterize başa çıkma yollarına başvururlar ve bu da psikolojik belirti düzeylerini artırır. Alanyazında bu bulgu ile birebir benzer bir sonuca rastlanmamakla birlikte bağlanma stilleri ve stres semptomları arasındaki ilişkide başa çıkma tarzlarının aracı rolü olduğuna dair çalışmalar mevcuttur. Bayrak ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada kaygılı bağlanmanın etkili başa çıkmaların kullanımını azalttığı ve bunun da daha çok stres deneyimine yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Lopez ve ark. (2001) güvensiz bağlanmanın etkisiz başa çıkma tarzlarının kullanımını artırdığını ve etkisiz başa çıkma tarzlarının da bireyde stres seviyesini artırdığını belirtmişlerdir. Stres ve stres semptomlarının psikolojik belirtilerle yakından ilişkili olduğu düşünüldüğünde mevcut çalışmada elde edilen kaygılı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide etkisiz bir başa çıkma tarzı olan çaresiz yaklaşımın aracı rolüne dair bulgunun alanyazın ile tutarlı olduğu söylenebilir. Bunun yanında mevcut çalışmada elde edilen kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide çaresiz yaklaşımın aracı rolüne dair bulgunun alanyazın için ilk niteliği taşıdığı söylenebilir. Bu bulgu alanyazın ışığında, kaygılı bağlanmanın içerdiği olumsuz benlik modelinin bireylerin değersizlik duygularıyla karakterize olması ve benliğe dair bu değersizlik duygularının stresli durumlar karşısında çevresini kontrol edebilmek için bireyin kendisine güvenmemesine neden olarak etkisiz başa çıkma tarzlarının kullanımını artırması şeklinde değerlendirilebilir. Etkisiz baş etme tarzları ise psikolojik belirti düzeyini artırmaktadır.

Kaygılı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide anlamlı olan bir aracı etki de öz şefkat ve çaresiz yaklaşım bir arada ele alındığında ortaya çıkmaktadır. Buna göre kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin düşük olan öz şefkat düzeyleri, bu kişilerin stresli bir durumla karşılaştıklarında çaresiz yaklaşım ile karakterize başa çıkma yollarına başvurmalarını tetikler ve bu başa çıkma yolları da psikolojik belirti düzeylerini artırır. Bu bulgu da alanyazın için ilk niteliği taşımaktadır. Olumsuz benlik modelini içeren kaygılı bağlanmanın bireyin benliğine yönelik değersizlik hisleri ile karakterize olduğu, bu değersizlik hislerinin bireyi kendisine karşı yargılayıcı olmaya ittiği yani düşük öz şefkate yol açtığı, kendine karşı yargılayıcı olmanın ise çevreyi kontrol etmede kendi potansiyeline güvenmeyerek stresle başa çıkmada etkisiz baş etme tarzlarının kullanımını

arttırdığı düşünülebilir. Etkisiz baş etme tarzları ise psikolojik belirti düzeyini artırmaktadır.

Özetle kaygılı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat (kaygılı bağlanma → öz şefkat → psikolojik belirtiler) ve çaresiz yaklaşımın (kaygılı bağlanma → çaresiz yaklaşım → psikolojik belirtiler) tek başlarına aracı rolleri ile öz şefkat ve çaresiz yaklaşım seri aracı rolünün (kaygılı bağlanma → öz şefkat → çaresiz yaklaşım → psikolojik belirtiler) anlamlı olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada elde edilen ve alanyazın için ilk niteliği taşıyan anlamlı modeller ele alınacak olursa; Model 2 (Bkz. Şekil 5)'de çaresiz yaklaşımın kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide tek başına aracı etkisinin anlamlı olmadığı ancak öz şefkat ile birlikte ele alındığında seri aracı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bu durum, söz konusu model uygulamada kullanılacağında çaresiz yaklaşımın tek başına bir faktör olarak ele alınması yerine öz şefkat ile birlikte ele alınmasının fayda sağlayabileceğini düşündürmektedir. Bunun yanında bu modelde öz şefkatin tek başına aracı etkisinin, öz şefkat ve çaresiz yaklaşım seri aracı etkisinden daha güçlü olduğu görülmektedir. Bir diğer anlamlı model olan Model 7 (Bkz. Şekil 10) ele alındığında kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve çaresiz yaklaşımın tek başına anlamlı aracı etkilerinin yanında seri aracı etkilerinin de anlamlı olduğu görülmektedir. Bu etkiler karşılaştırıldığında öz şefkatin tek başına aracı etkisinin en güçlü etki olduğu; en zayıf etkinin ise çaresiz yaklaşımın tek başına aracı etkisi olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada alanyazın için ilk niteliği taşıyan modeller incelendiğinde stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım dikkat çekmektedir. Kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide anlamlı çıkan tek seri aracı etki öz şefkat ve çaresiz yaklaşımın etkisi iken kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide de tek anlamlı çıkan seri aracı etki öz şefkat ve çaresiz yaklaşım etkisidir. Ayrıca bu ilişkide stresle başa çıkma tarzlarından da yalnızca çaresiz yaklaşımın tek başına aracı etkisi

anlamlıdır. Bu noktada sonuçların daha anlaşılır hale gelmesi amacıyla Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin çaresiz yaklaşıma işaret eden maddeleri göz önünde bulundurularak yapılacak olan bir değerlendirme uygun olacaktır. Çaresiz yaklaşıma işaret eden maddeler şu şekildedir:

- 3. Bir mucize olmasını beklerim.
- 7. Kendimi kapana sıkışmış hissediyorum.
- 11. Olayları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam.
- 19. Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.
- 22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.
- 25. Keşke daha güçlü olsaydım diye düşünürüm.
- 27. Benim suçum ne diye düşünürüm.
- 28. Hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm. (Şahin ve Durak, 1995)

Bu maddeler incelendiğinde, stresli bir durum karşısında bireyin duruma yönelik çözüm aramak yerine söz konusu durumun oluşumunda daha çok kendini suçladığı, düşünsel olarak stresli duruma odaklanmanın yanında çözüm için harekete geçmediği, stresle başa çıkabilme konusunda kendi potansiyelini eksik gördüğü ve stresle baş edebilmek için dışarıdan bir çözüm gelmesini beklediği görülmektedir. Tüm bunların bireyin benliğine yönelik olumsuz bir inanç ya da tutum ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Araştırma bulguları bu bilgiler ışığında değerlendirilecek olursa; kaçınmacı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide çaresiz yaklaşımın tek başına aracı rolü anlamlı değilken öz şefkat ve çaresiz yaklaşımın seri aracı rolünün anlamlı çıkması şu şekilde açıklanabilir: Kaçınmacı bağlanma olumlu benlik ve olumsuz diğerleri modellerini içermektedir. Olumlu benlik modeli doğrudan çaresiz yaklaşım kapsamındaki kendini suçlama, başa çıkabilme için kendi potansiyeline güvenmeme ve çözümün dışarıdan gelmesini bekleme gibi tepkiler ile uyumsuzken; olumsuz diğerleri modelinin bir sonucu olarak ortaya çıkan bireyin kendine güvenme zorunluluğu ve akabinde kendine koyduğu yüksek, katı standartları gerçekleştirmek için kendisine karşı anlayışsız ve yargılayıcı bir tutuma sahip

olması yani öz şefkat düzeyinin düşük olmasının, benliğe dair olumsuz inanç ya da tutumlara işaret eden çaresiz yaklaşımla karakterize tepkilerin artışına yol açıyor olması akla yatkın gelmektedir.

Kaygılı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide hem çaresiz yaklaşımın tek başına aracı rolü hem de öz şefkat-çaresiz yaklaşımın seri aracı rolünün anlamlı çıkması ise şu şekilde açıklanabilir: Kaygılı bağlanma olumsuz benlik ve olumlu diğerleri modellerini içermektedir. Olumsuz benlik modeline sahip olmanın stresli durum karşısında kendini suçlama, çözüm için kendi potansiyelini eksik görme ve çözümün dışarıdan gelmesini bekleme gibi tepkilerle karakterize olan çaresiz yaklaşımı arttırdığı; bu tarzdaki başa çıkmaların ise psikolojik belirti düzeyinin artmasında etkili olduğu düşünülebilir. Benzer bir açıklama öz şefkat-çaresiz yaklaşım seri aracı etkisi için de uygun olacaktır. Olumsuz benlik modelinin bireyin kendisine karşı anlayışsız ve yargılayıcı bir tutuma sahip olmasını arttırdığı, bireyin kendisine karşı bu şekilde bir tutuma sahip olmasının yani düşük öz şefkat düzeyinin ise stresli durum karşısında kendini suçlama, çözüm için kendi potansiyelini eksik görme ve çözümün dışarıdan gelmesini bekleme gibi tepkilerle karakterize olan çaresiz yaklaşımı arttırdığı ve bu tepkilerin de kişinin psikolojik belirti düzeyi üzerinde artırıcı etkisi olduğu düşünülebilir.

Tüm modellerde öz şefkatin aracı etkisinin anlamlı çıkması, Model 2 (Bkz. Şekil 5)'de çaresiz yaklaşımın tek başına aracı etkisi anlamlı değilken öz şefkat ile birlikte ele alındığında seri aracı etkinin anlamlı çıkması, Model 7 (Bkz. Şekil 10)'de çaresiz yaklaşımın tek başına aracı etkisi anlamlı olsa da öz şefkat-çaresiz yaklaşım seri aracı etkisinin ve öz şefkatin tek başına aracı etkisinin daha güçlü olması dikkat çekmektedir. Bu durum bağlanma stilleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide, öz şefkatin stresle başa çıkma tarzlarından daha çok dikkat edilmesi gereken bir faktör olduğunu düşündürmektedir. Alanyazında öz şefkatin aracı rolüne dair araştırmaların bulunması da bu fikri desteklemektedir. Bunun yanında bu çalışmada stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımın da bu ilişkide rol oynadığı görülmüştür ve gelecek çalışmalarda ele alınmasının faydalı olabileceği söylenebilir.

4.3. KLİNİK DOĞURGULAR

Alanyazında bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ikili ilişkileri konu edinen çok sayıda araştırma vardır. Aynı zamanda bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü gösteren az sayıda çalışma mevcuttur. Yani söz konusu dört değişken arasında anlamlı ilişkilerden söz edilebilir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar da alanyazını güçlendirmektedir. Bunun yanında bu değişkenlerin tümünü içeren bir araştırmaya alanyazında rastlanmamıştır. Bu çalışmanın sonucunda elde edilen modellerin psikolojik belirtilerin etiyolojisini anlama ve psikolojik belirtileri önleme çalışmaları ile psikolojik iyi oluşu artırma ve tedavi planı geliştirme alanlarında faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu bölümde bunlar klinik doğurguları açısından açıklanacaktır.

Psikolojik belirtilerin etiyolojisine bakıldığında erken dönem yaşantıların burada önemli bir yer edindiği görülmektedir. Çocukluk çağı travmaları, ihmal, istismar yaşantılarının yanında bu çalışmanın amacıyla tutarlı olarak temel bakım veren ile erken dönem yaşantılar da psikolojik belirtilerin gelişiminde etkilidir. Ayrıca psikolojik belirtilerin gelişiminde rol oynayan öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının gelişiminde de temel bakım veren ile erken dönem yaşantıların önemi bilinmektedir. Bu çalışmada ise söz konusu değişkenlerin bir arada ele alındığı modeller oluşturulmuş; bu sayede psikolojik belirtilerin gelişimine dair daha kapsamlı bilgiler elde edilmiştir. Psikolojik yardım için başvuran bireylere müdahale yapılmadan önce yaşadıkları sorunun oluşumunda rol oynayan etkenlere dair bilgi sahibi olmak, yapılacak müdahaleyi şekillendireceği için psikolojik belirtilerin etiyolojisine dair yapılan çalışmalar önemli görünmektedir. Bu noktada mevcut çalışmada elde edilen kaygılı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide çaresiz yaklaşımın tek başına aracı rolü ile hem kaygılı bağlanma hem kaçınmacı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve çaresiz yaklaşımın seri aracı rolüne dair anlamlı bulguların, bu değişkenler arasındaki dinamikleri anlamak, psikolojik belirtilerin gelişiminde bu değişkenlerin her birinin nasıl rol oynadığını değerlendirmek gibi klinik değerlendirmeler açısından önemli olduğu söylenebilir.

Ayrıca çalışmanın etiyolojik katkıları psikolojik belirtileri önleme çalışmaları açısından da kritiktir. Belirtilerin gelişiminde etkili olan noktalara odaklanmak ve iyileştirmek, belirtiler henüz oluşmadan ortadan kaldırmayı sağlayabilir. Örneğin temel bakım verenlerin çoğunlukla anneler olduğu düşünüldüğünde bebek sahibi olan annelere ve bebek sahibi olmaya hazırlanan anne adaylarına verilecek psikoeğitimler, annelerin bebeklerine verecekleri bakımı ve bebekleriyle kuracakları iletişimi şekillendirerek bebeğin geliştireceği bağlanma stili üzerinde etkili olacaktır. Annelerin güvenli bağlanmayı tetikleyen davranış örüntüleri, bebeklerin güvenli bağlanma geliştirme olasılığını artıracaktır. Bu da bebeklerin ilerleyen yıllarda sahip olacakları öz şefkat düzeyini artıracak ve stresle karşılaştıklarında etkisiz bir baş etme yaklaşımı olan çaresiz yaklaşımı kullanma olasılıklarını azaltacaktır. Dolayısıyla bunlar psikolojik belirti gösterme olasılıkları üzerinde tampon görevi görecektir. Tüm bunların psikolojik belirtilerin önlenmesinin yanında psikolojik iyi oluşu artırıcı etkiye de sahip olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada psikolojik belirtilerin gelişimine dair modeller oluşturularak bu modellerden yalnızca psikolojik belirtilerin etiyolojisini anlamak ve psikolojik belirtileri önlemek için değil; bunlara ek olarak belirtilere yönelik tedavi planı oluşturmak için de yararlanılabilir. Önceki paragraflarda bahsedildiği gibi bir müdahale çalışmasından önce söz konusu sorunun nedenleri hakkında bilgi edinmek gerekir. Dolayısıyla tedavi de bu etiyoloji üzerinden uygun olan yöntem ile ilerleyecektir. Örneğin bu çalışmanın bulgularına göre bireyin gösterdiği psikolojik belirtinin bağlanma stiliyle bir ilişkisi bulunuyorsa bu noktada bireyin sahip olduğu öz şefkat düzeyinin ve stresli bir durumla karşılaştığında çaresiz yaklaşımla ilişkili tepkilere ne derece başvurduğunun değerlendirilmesi faydalı olacaktır. Devam eden aşamada müdahale, bu alanları kapsayacak şekilde düzenlenerek bireye sağlanan fayda artırılabilir. Bu çalışmada hem kaygılı hem kaçınmacı bağlanma stili ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişkiler olduğu; öz şefkat kontrol edildiğinde ve benzer şekilde öz şefkat ile çaresiz yaklaşım birlikte kontrol edildiğinde ilişkinin küçüldüğü görülmüştür. Ek olarak kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki anlamlı ilişki, çaresiz yaklaşım tek başına kontrol edildiğinde de küçülmektedir. Bu bulgulara dayanarak; bireyin sahip olduğu bağlanma

stiliyle ilişkili bir psikolojik belirti ile çalışılırken öz şefkat ve stresle etkili başa çıkma süreçleri açısından geliştirilmesinin tedavi süreçlerine eklenmesi önerilebilir.

Bu çalışmanın bir katkısının da öz şefkat kavramına yönelik olduğu söylenebilir. Öz şefkat üzerine yapılan çalışmalar son yıllarda hız kazanmıştır ve gelişmeye hızla devam eden bir çalışma alanıdır. Dolayısıyla gelişmeye hızla devam eden bu kavramın ilişkili olduğu değişkenler ile bir arada ele alınmasının öz şefkat çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazında görüldüğü gibi öz şefkat hem bağlanma stilleriyle hem stresle başa çıkma tarzlarıyla hem de psikolojik belirtilerle ilişkidir. Ayrıca bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu bilgisi de alanyazında mevcuttur. Bu çalışmada ise bunlarla birlikte ve bunlara ek olarak elde edilen kaçınmacı bağlanma, öz şefkat, çaresiz yaklaşım ve psikolojik belirtileri içeren seri aracı model ile kaygılı bağlanma, öz şefkat, çaresiz yaklaşım ve psikolojik belirtileri içeren seri aracı modelin elde edildiği görülmüştür. Söz konusu anlamlı modellerin, gelişmekte olan öz şefkat araştırmalarına ve öz şefkat odaklı müdahale çalışmalarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

4.4. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI VE GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER

Mevcut araştırma bulguları çoğunlukla alanyazın ile tutarlıdır. Bunun yanında araştırma bulguları tartışılırken sınırlılıklarına da değinmek gerekmektedir. Bu bölümde araştırmanın sınırlılıklarına ve gelecekte yapılacak çalışmalar için önerilere yer verilecektir.

Araştırmanın sınırlılıklarından biri örneklemin yalnızca üniversitede lisans düzeyinde eğitim gören öğrencilerden oluşmasıdır. Bu çalışmadaki amacın üniversite öğrencilerine yönelik bir sonuç bulmak olduğu; örneklemin farklı üniversiteler ve bölümlerde okuyan, farklı şehirlerde yaşayan heterojen bir üniversite öğrencisi grubunu kapsadığı düşünüldüğünde araştırmanın amacına uygun ve genellenebilirliğinin yüksek olduğu

söylenbilir. Ancak gelecek çalışmalarda sonuçların tüm yetişkin bireylere genellenebilmesi için yetişkinliğin farklı dönemlerinde olan ve yaş aralığı daha geniş bir örneklem ile çalışılması önerilebilir.

Çalışmadaki bir diğer sınırlılık katılımcılardan demografik bilgiler alınsa da bunların dengeli dağılımının sağlanamamış olmasıdır. Örneğin alanyazın dikkate alındığında öz şefkat araştırmalarının cinsiyete göre farklı sonuçlar verebildiği görülmektedir. Benzer şekilde stresle başa çıkmada sosyal desteğe başvurma tarzı için de farklı sonuçlar alınmaktadır. Ancak bu çalışmada ulaşılabilen örneklemin demografik dağılımı dengeli olmadığından cinsiyetler açısından bir değerlendirme yapılamamıştır. Ayrıca bireylerin kardeş sayısı, eğitim durumu, anne-babanın hayatta olup olmaması gibi diğer demografik değişkenler de bu çalışmadaki ana değişkenlerle ilişkili olması akla yatkın gelmektedir. Dolayısıyla gelecek çalışmalarda cinsiyet başta olmak üzere diğer demografik değişkenlerin de dengeli dağılmasına özen gösterilerek ana değişkenlerin bu demografik özelliklere göre değerlendirilmesinin alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada modeller oluştururken, toplam test edilecek model sayısını tez araştırması sınırları içinde tutmak amacıyla, öz şefkatin yalnızca toplam puanı ile çalışılmış ve anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Alanyazın göz önüne alındığında, bir sonraki aşamada öz şefkatin bileşenlerini ayrı ayrı değerlendirmenin de önemli olabileceği düşünülmektedir. Gelecek çalışmalarda öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin de modellere ayrı ayrı dahil edilmesi alanyazına daha ayrıntılı bilgiler sunacaktır.

Mevcut çalışmadaki en büyük sınırlılık ise verilerin olağanüstü pandemi sürecinde toplanmış olmasıdır. Bireylerin pandemi döneminden psikolojik anlamda nasıl etkilendiğine dair çalışmalar yapılmaya başlanmış olsa da yaklaşık 1 yıl önce hayatımıza girmiş ve hala varlığını sürdüren bir stres faktörü olması bu dönemin etkileri hakkında çok net yorumlar yapmayı güçleştirmektedir. Dolayısıyla pandemi sürecinin bireylerin üzerinde yarattığı etki ölçeklere verilen cevapları ve dolayısıyla araştırma sonuçlarını

etkilemiş olabilir. Küresel anlamda yaşanan bu etki ne yazık ki kontrol edilebilir bir karıştırıcı etki değildir. Dolayısıyla çalışmanın sonuçları değerlendirilirken bu etkinin göz önünde bulundurulması önemli görünmektedir. Çalışmadaki bir sınırlılık da verilerin bir kısmının kağıt-kalem formunda bir kısmının çevrimiçi ortamda toplanmış olmasıdır. Zira yapılan analizler sonucunda kaçınmacı bağlanma boyutu ve psikolojik belirtiler değişkenlerinde bu iki ortamda toplanan veriler arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Her iki değişkende de çevrimiçi ortamda toplanan veriler için ortalamalar daha yüksektir. Bunun yanında kağıt kalem formunda toplanan veriler pandemi öncesi döneme, çevrimiçi ortamda toplanan veriler ise pandemi dönemine denk gelmektedir. Dolayısıyla söz konusu farkın verilerin toplandığı ortamdan mı yoksa pandemi etkilerinden mi kaynaklandığı konusu da netlik kazanamamıştır.

SONUÇ

Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler araştırılmış; bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzlarının aracı etkilerine bağlı anlamlı modeller üzerine çalışılmıştır. Çalışmanın örneklemini Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde ve çeşitli bölümlerinde lisans eğitimi gören 465 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada katılımcılara “Demografik Bilgi Formu”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II”, “Öz Duyarlık Ölçeği”, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve “Kısa Semptom Envanteri” uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile, aracı değişkenler yoluyla oluşturulan modeller ise Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi ile değerlendirilmiştir. Bu analizler sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir.

Araştırmanın ana değişkenleri olan bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan korelasyon analizlerine göre değişkenlerin birbirleriyle farklı düzeylerde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Söz konusu ilişkilerin yönleri ve düzeyleri Tablo 3'te ayrıntılı biçimde verilmiştir. İlişkiler bu bölümde kısaca şu şekilde özetlenmektedir:

Bağlanma stillerinin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu; öz şefkatin olumsuz bileşenleri olan öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme; duygu odaklı/etkisiz başa çıkma tarzlarından olan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkilidir. Toplam öz şefkat ve öz şefkatin olumlu bileşenleri olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik; problem odaklı/etkili başa çıkma tarzlarından olan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı psikolojik belirtilere negatif yönde ilişkilidir. Araştırmanın planlanması aşamasında ana değişkenlerin psikolojik belirtilerle olan ilişkilerine yönelik kurulan hipotezlerin doğrulandığı görülmektedir.

Bağlanma stilleri ve öz şefkat arasındaki ilişkilere bakıldığında; hem kaygılı bağlanma boyutu hem kaçınmacı bağlanma boyutu toplam öz şefkat düzeyi, öz şefkatin olumlu bileşenlerinden olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile negatif yönde; öz şefkatin olumsuz bileşenlerinden olan öz yargılama ve izolasyon ile pozitif yönde ilişkilidir. Öz şefkatin olumsuz bir bileşeni olan aşırı özdeşleşme ise kaygılı bağlanma ile pozitif yönde ilişkili iken kaçınmacı bağlanma ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Araştırmanın planlanması aşamasında bağlanma stilleri ve öz şefkat arasındaki ilişkilere dair kurulan hipotezlerin doğrulandığı görülmektedir.

Bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilere bakıldığında; hem kaygılı bağlanma boyutu hem kaçınmacı bağlanma boyutu problem odaklı/etkili başa çıkma tarzlarından olan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile negatif; duygu odaklı/etkisiz başa çıkma tarzlarından olan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile pozitif yönde ilişkilidir. Etkili başa çıkma tarzlarından olan sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ise kaçınmacı bağlanma ile negatif yönde ilişkili iken kaygılı bağlanma ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Araştırmanın planlanması aşamasında kaygılı bağlanma ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmasına dair kurulan hipotezin araştırma sonunda doğrulanmadığı; bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilere yönelik kurulan diğer hipotezlerin ise doğrulandığı görülmektedir. Kaygılı bağlanma ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı arasında anlamlı bir ilişki bulunamaması yani hipotezin doğrulanmaması üzerinde pandemi dönemi şartlarının etkili olmuş olabileceği düşünülebilir.

Öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilere bakıldığında; etkili başa çıkma tarzlarından olan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım öz şefkat ve öz şefkatin olumlu bileşenleri ile pozitif yönde; öz şefkatin olumsuz bileşenleri ile negatif yönde ilişkilidir. Etkili başa çıkma tarzlarından olan sosyal desteğe başvurma yaklaşımının ise öz şefkat, öz şefkatin olumlu bileşenleri, öz yargılama ve izolasyon ile ilişkisi diğer etkili başa çıkma tarzları ile benzer iken bu yaklaşımın aşırı özdeşleşme ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır. Etkisiz başa çıkma tarzlarından olan çaresiz

yaklaşım öz şefkat ve öz şefkatin olumlu bileşenleri ile negatif yönde; öz şefkatin olumsuz bileşenleri ile pozitif yönde ilişkilidir. Bir diğer etkisiz başa çıkma tarzı olan boyun eğici yaklaşım ise öz şefkat ile negatif yönde; öz şefkatin olumsuz bileşenleri ile pozitif yönde ilişkili iken öz şefkatin olumlu bileşenleri ile aralarında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Araştırmanın planlanması aşamasında öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilere dair kurulan hipotezlerin doğrulandığı görülmektedir. Bunun yanında araştırma hipotezlerinde yer almasa da öz şefkatin bileşenlerine dair bulgular da elde edilmiştir.

Buraya kadar aktarılan kısmın çoğunlukla alanyazın ile tutarlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmada alanyazından farklı olarak birbirleriyle ilişkileri açık olan bu değişkenlerin bir arada ele alınması, aracılık etkisine dayanan anlamlı modeller oluşturulması amaçlanmıştır. Bu noktada seri çoklu aracı değişken analizlerinin sonuçlarına bakıldığında; öz şefkatin bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye tüm modellerde aracılık ettiği görülmektedir ki bu bulgu hem alanyazın ile tutarlıdır hem de araştırmanın planlanma aşamasında öz şefkatin aracı rolüne dair kurulan hipotezleri doğrulamaktadır. Bu çalışmada elde edilen ve alanyazında ilk olma niteliğine sahip olan sonuçları ise model 2 (Bkz. Şekil 5) ve model 7 (Bkz. Şekil 10) içermektedir. Buna göre hem kaçınmacı bağlanma hem kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve çaresiz yaklaşımın seri aracı rolü bulunmaktadır. Bu da şu anlama gelmektedir: Bireyin kaygılı bağlanma veya kaçınmacı bağlanma düzeyinin yüksek olması, öz şefkat düzeyinin düşük olması ile ilişkili olup öz şefkat düzeyinin düşük olması da bireyin stresle karşılaşma anında çaresiz yaklaşım ile karakterize tepki sıklığının artması ile ilişkilidir. Bu yol psikolojik belirtilerdeki artış üzerinde etkilidir. Bu bulgular bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve çaresiz yaklaşımın seri aracı rolünün anlamlı olacağına dair kurulan hipotezleri doğrulamaktadır. Ancak çalışmanın sonucunda diğer seri aracı rollere dair kurulan hipotezlerin doğrulanmadığı görülmüştür. Ayrıca kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide çaresiz yaklaşımın tek başına aracı rolü olduğu da bu çalışmadan elde edilen bir sonuçtur. Buna göre kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan bireyin stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşım ile karakterize tepkilere başvurma olasılığı yükselmekte ve bu da psikolojik belirti

gösterme olasılığını artırmaktadır. Bu bulgu da bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolüne dair kurulan hipotezlerden yalnızca birinin doğrulandığını göstermektedir.

Bu çalışmanın sonuçları kuramsal açıdan değerlendirildiğinde; bağlanma kuramının temelinde yer alan, yaşamın erken dönemlerinde oluşan, bireyin benliğine ve diğerlerine yönelik içsel modellerinin yaşam boyu kişinin benliğine ve diğerlerine yönelik algılarını, olayları yorumlama şekli ve tepkilerini şekillendiği bilgisi önemli olmaktadır (Bowlby, 1969). Zira bireyin benliğine dair olumsuz modellere sahip olması, bireyi değersizlik duygularına iter ve kendisini yargılamasına yatkın hale getirir. Benzer şekilde bireyin diğerlerine yönelik olumsuz modellere sahip olması başkalarına güvenmekten kaçınmalarına ve kendilerine güvenebilmek için yüksek standartlar koymalarına yol açarak kendilerine karşı nazik olmalarını engelleyebilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Wei ve ark., 2011). Bu açıklama göz önüne alındığında; bireyin benliğine veya diğerlerine yönelik olumsuz içsel modellere sahip olması ile karakterize olan güvensiz bağlanmanın psikolojik belirti düzeyindeki artışla ilişkili olmasında etkili olan faktörlerden birinin öz şefkat düzeyi olması akla yatkın gelmektedir. Zira bireyin değersizlik duygularına sahip olması ile diğerlerine güvenmek yerine kendine güvenebilmek için kendisine yüksek standartlar koyması, bireyi kendisine karşı anlayışlı olmak yerine yargılayıcı olmaya, acılarını hafifletmek yerine acıyla özdeşleşmeye yatkın hale getirir.

Bağlanma kuramındaki içsel modellerin yaşam boyu olayları yorumlama şekli üzerindeki belirleyici etkisi, stresle karşılaşma durumunda bireylerin verdiği tepkiler üzerinde bağlanma stillerinin rol oynayabileceğini göstermektedir. Olumsuz benlik modeline sahip olan bireylerin değersizlik duyguları, bu bireylerin stresli bir durum karşısında çevrelerini kontrol edebilme konusunda kendilerine güvenmelerini engeller. Olumsuz diğerleri modeline sahip bireyler ise diğerlerinin güvenilir olmadığına inandıklarından ihtiyaç halinde diğerlerinden destek alamayacaklarını düşünürler (Bowlby, 1975; Kobak ve Sceery, 1988). Dolayısıyla stresle etkili bir şekilde baş edebilmek için gerekli olan benliğe

ve diğerlerine yönelik güven konusundaki eksiklik, güvensiz bağlanma stiline sahip kişileri etkisiz baş etme tarzlarını kullanmaya yatkın hale getirir (Ognibene ve Collins, 1998). Bu açıklamalar göz önüne alındığında; güvensiz bağlanmanın psikolojik belirti düzeyindeki artışla ilişkili olmasında etkili olan faktörlerden birinin etkisiz baş etme tarzları olması akla yatkın gelmektedir. Zira bu çalışmada da etkisiz baş etme tarzlarından biri olan çaresiz yaklaşım, kaygılı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı role sahip bulunmuştur. Çaresiz yaklaşımın içeriğine bakıldığında stresli durum karşısında kendini suçlama, başa çıkabilmek için kendi potansiyeline güvenmeme ve çözümü dışarıdan beklemeye işaret eden tepkiler olduğu görülmektedir. Bu tepkilerin olumsuz benlik modelini içeren kaygılı bağlanma tarafından tetiklenmesi ve sonuçta psikolojik belirti düzeyinde artışa yol açması akla yatkın gelmektedir.

Mevcut çalışmada güvensiz bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkat ve çaresiz yaklaşımın seri aracı rolü olmasına dair elde edilen bulgu değerlendirilecek olursa; bireyin benliğini değersiz hissetmesi ile karakterize olan olumsuz benlik modeline sahip olmanın, bireyin olumsuz durumlar karşısında kendisini anlayışlı bir şekilde kabul etmeyerek kendisini yargılamasının önünü açtığı; kendisine karşı bu tutumunun ise bireyin söz konusu olumsuz durum ile baş etmede kendine güvenerek hareket etmesini engelleyerek etkisiz baş etme tarzlarına (bu çalışmada çaresiz yaklaşım) yönelttiği söylenebilir. Tüm bu etkileşim ise psikolojik belirti düzeyindeki artışla sonuçlanır. Benzer bir etkileşim bireyin diğerinin güvenilir olmadığına dair inancı ile karakterize olan olumsuz diğerleri modeli için de geçerlidir. Olumsuz diğerleri modeline sahip olmanın, bireyin diğerlerine güvenmediği için kendisine güvenmek zorunda hissetmesi ve kendisine yüksek, katı standartlar koyması sonucu kendisine dair anlayışlı olmamasına yol açtığını; bireyin diğerlerine dair güvensizlik inancının ve kendisine dair anlayışlı olmamasının bir sonucu olarak da stresle karşılaşma durumunda bununla baş etmek için yeterli kaynağa sahip olmamasının kişiyi etkisiz baş etme tarzlarına (bu çalışmada çaresiz yaklaşım) yönelttiği söylenebilir. Çaresiz yaklaşımın içeriğine bakıldığında göze çarpan stresli durum karşısında kendini suçlama, başa çıkabilmek için kendi potansiyeline güvenmeme ve çözümü dışarıdan beklemeye işaret eden tepkilerin güvensiz bağlanma ile

ilişkili olarak ortaya çıkan düşük öz şefkat düzeyi tarafından tetikleniyor olması akla yatkın gelmektedir.

Elde edilen bu sonuçların psikolojik belirtilerin etiolojisini anlama açısından alanyazına katkı sağladığı düşünülmektedir. Etiyolojisine dair elde edilen bilgilerin psikolojik belirtileri önleme ve tedavi planı oluşturma çalışmalarına yön verebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Ainsworth, M. D. S. ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.
- Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self compassion, stress and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ataman Temizel, E. ve Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri*, 17,7-17.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (1998, Eylül). *Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişki*. Bildiri sunum, X. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara.
- 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.
- Bayar, Ö. (2017). *Üniversite öğrencilerinde öz şefkatin yordayıcıları olarak bağlama tarzı ve algılanan sosyal destek* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bayrak, R., Güler, M. ve Hisli Şahin, N. (2018). The mediating role of self-concept and coping strategies on the relationship between attachment styles and perceived stress. *Europe's Journal of Psychology*, 14(4), 897-913.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. I Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1975). Attachment theory, separation anxiety and mourning.
- Brennan, K.A., Clark, C. L. ve Shaver, P.R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. J.A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.),

Attachment theory and close relationships içinde (s.46-76). New York: Guilford Press.

Cantazaro, A. ve Wei, M. (2010). Adult attachment, dependence, self-criticism, and depressive symptoms: A test of a mediational model. *Journal of Personality*, 78(4), 1135-1162.

Carver, S. C., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 56(2), 267-283.

Chambell-Sills, L., Cohan, S. L. ve Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behavior Research and Therapy*, 44, 585-599.

Chishima, Y., Mizuno, M. Sugawara, D. ve Miyagawa, Y. (2018). The influence of self-compassion on cognitive appraisals and coping with stressful events. *Mindfulness*, 9, 1907-1915.

Derogatis, L. R. ve Melisaratos, N. (1983). The brief symptom inventory: an introductory report. *Psychological Medicine*, 13(3), 595-605.

Doron, G., Moulding, R., Nedeljkovic, M., Kyrios, M., Mikulincer, M. ve Sar-El, D. (2012). Adult attachment insecurities are associated with obsessive compulsive disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85, 163-178.

Ehret, A. M., Joorman, J. ve Berking, M. (2018). Self-compassion is more effective than acceptance and reappraisal in decreasing depressed mood in currently and formerly depressed individuals. *Journal of Affective Disorders*, 226, 220-226.

- Ein-Dor T., Doron, G., Solomon, Z., Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2010). Together in pain: Attachment-related dyadic processes and posttraumatic stress disorder. *Journal of Counseling Psychology*, 57(3), 317-327.
- Fleishman, J. A. (1984). Personality characteristics and coping patterns. *Journal of Health and Social Behavior*, 25(2), 229-244.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Sciences and Medicine*, 45(8), 1207-1221.
- Folkman S. ve Lazarus R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Folkman S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. ve DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Forsythe, C. J. ve Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11(4), 473-485.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation and conditional process analysis: a regression based approach*. New York, NY: The Guilford Press.

- Hazan C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Howard, M. S. ve Medway, F. J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in the School*, 41(3), 391-402.
- 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.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baetting, I., Doering, N. ve Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: association with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44, 501-513.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts-Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Lopez, F. G., Mauricio, A. M., Gormley, B., Simko, T. ve Berger, E. (2001). Adult attachment orientations and college student distress: the mediating role of problem coping styles. *Journal of Counseling and Development*, 79, 459-464.
- Mackintosh, K., Power, K., Schwannauer, M. ve Chan, S. W. (2017). The relationships between self-compassion, attachment and interpersonal problems in clinical patient with mixed anxiety and depression and emotional distress. *Mindfulness*, 9, 961-971.

- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: a move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in child Deveelopment*, 50(1/2), 66-104.
- Mikulincer, M. ve Florian, V. (1995). Appraisal of and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(4), 406-414.
- Mikulincer, M., Florian, V. ve Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: the impact of the gulf war in israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 817-826.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11, 11-15.
- Muris, P. ve Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24, 373-383.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D. ve Beretvas, N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 1-21.

- Neff, K. D., Hsieh, Y. ve Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Ognibene, T. C. ve Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 323-345.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A. ve Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117.
- Pielage, S., Gerlsma, C. ve Schaap, C. (2000). Insecure attachment as a risk factor for psychopathology: The role of stressful events. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 296-302.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.

- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M. ve Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272-278.
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Shapira, L. B. ve Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377-389.
- Shorey, H. S. ve Snyder, C. R. (2006). The role of adult attachment styles in psychopathology and psychotherapy outcomes. *Review of General Psychology*, 10, 1-20.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S. ve Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 434-446.
- Sirois, F. M., Molnar, D. S. ve Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, 14(3), 334-347.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.

- Şahin, N. H. (Ed.). (1994). *Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım (2)*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H. Ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Terzi, Ş. ve Cihangir Çankaya, Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 556-558.
- Türk Dil Kurumu. (2011). Güncel Türkçe sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>
- Wei, M., Heppner, P. P. Ve Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 438-447.
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T. ve Shaffer, A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Larson, L. M. ve Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, depressive symptoms, and validation from self versus others. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 386-377.

Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Ying, Y. ve Han, M. (2009). Stress and coping with a professional challenge in entering masters of social work students: The role of self-compassion. *Journal of Religion and Spiritualityin Social Work: Social Thought*, 28(3), 263-283.

EK 1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Diğer ölçeklere geçmeden önce aşağıdaki kişisel bilgilerinizi cevaplandırmanızı rica ederiz.

1. Yaşınız: _____
2. Cinsiyetiniz: _____
3. Doğum Yeriniz: _____
4. Şu Anda Yaşadığınız İl: _____
5. En Uzun Süre Yaşadığınız Yerleşim Birimi:
 Köy () Kasaba () İl () Büyükşehir ()
6. Medeni Durumunuz:
 Bekar () Nişanlı ()
 Evli/Birlikte Yaşıyor () Ayrı/Boşanmış/Eşini Kaybetmiş ()
7. Şu anda kimlerle birlikte yaşıyorsunuz? _____
8. Eğitim gördüğünüz bölüm nedir? _____
9. Eğitim gördüğünüz bölümdeki sınıfınız?
 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 ()
10. Anneniz hayatta mı?
 Evet () Hayır ()
11. Annenizin eğitim durumu?
 Okur-yazar değil () Okur-yazar ()
 İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu ()
 Lise mezunu () Üniversite mezunu ()
 Yüksek lisans/doktora ()
12. Babanız hayatta mı?
 Evet () Hayır ()
13. Babanızın eğitim durumu?
 Okur-yazar değil () Okur-yazar ()
 İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu ()

Lise mezunu () Üniversite mezunu ()
Yüksek lisans/doktora ()

14. Anne-babanız birlikte mi yaşıyor? Evet () Hayır ()

15. Kardeş sayınız: _____

16. Geçmişte almış olduğunuz psikolojik /psikiyatrik bir tanınız var mı?

Evet () Hayır ()

Cevabınız “evet” ise ne olduğunu belirtiniz: _____

17. Mevcut zamanda sizi profesyonel yardım almaya yönlendiren ruh sağlığınız ile ilgili bir problem / problemler yaşıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

Cevabınız “evet” ise kısaca açıklayınız: _____

EK 2: YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II (YİYE-II)

YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ – II (YİYE - II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	1-----2-----3-----4-----5-----6-----
-7	
Hiç	Kararsızım/
Tamamen	
katılmıyorum	fikrim yok
katılıyorum	

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemseyemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7

9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7

14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7

24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3: ÖZ DUYARLIK ÖLÇEĞİ (ÖDÖ)

ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiçbir zaman, (2) Nadiren, (3) Sık sık, (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye mutlaka TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5

13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

EK 4: STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ (SBÖ)

SBÖ

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarımızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun.

<i>Bir sıkıntım olduğunda...</i>	%0	%30	%70	%100
1- Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
2- İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3- Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4- Olayları büyütmeyip üzerinde durmaya çalışırım	()	()	()	()
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm	()	()	()	()
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	()	()	()	()
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum	()	()	()	()
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	()	()	()	()
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendime bulurum	()	()	()	()
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	()	()	()	()
13- İş olacağına varır diye düşünüyorum	()	()	()	()
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunu için uğraşırım	()	()	()	()
15- Problemin çözümü için adak adarım	()	()	()	()
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	()	()	()	()
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	()	()	()	()
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	()	()	()	()
19- Herşeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım	()	()	()	()
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım	()	()	()	()
21- Mücadeleden vazgeçerim	()	()	()	()
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	()	()	()	()
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım	()	()	()	()
24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim	()	()	()	()
25- “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm	()	()	()	()
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim	()	()	()	()
27- “Benim suçum ne” diye düşünürüm	()	()	()	()
28- “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm	()	()	()	()
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	()	()	()	()
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	()	()	()	()

EK 5: KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE)

KSE

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi bugün dahil, son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan uygun olanının içini işaretleyerek gösterin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızın üstünü karalayın.

	Hiç	Biraz	Orta Derecede	Epey	Çok Fazla
1. İçinizdeki sınırlılık ve titreme hali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Baygınlık, baş dönmesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Olayları hatırlamada güçlük	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Meydanlık(açık) alanlardan korkma duygusu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. İştahta bozukluklar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Yalnızlık hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Hüzünlü, kederli hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Hiçbir şeye ilgi duymama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ağlamaklı hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Kolayca incinebilme, kırılma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. İnsanların sizi sevmediğine kötü davrandığına inanmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Mide bozukluğu, bulantı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Uykuya dalmada güçlük	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Karar vermede güçlükler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahat etmekten korkma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Nefes darlığı, nefessiz kalma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Sıcak, soğuk basmaları	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer, etkinliklerden uzak kalmaya çalışma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Kafanızın bomboş kalması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Konsantrasyonda(dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Ölme ve ölüm üzerinde düşünceler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği					
41. Bir şeyleri kırma/dökme isteği	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Diğerlerinin yanındayken kendinin çok fazla farkında olmak, yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Dehşet ve panik nöbetleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Sık sık tartışmaya girme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmediğiniz düşüncesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Kendini değersiz görme, değersizlik duyguları	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. İzin verdiğiniz takdirde insanların sizi sömüreceği duygusu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Suçluluk duyguları	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EK 6: ETİK KOMİSYON İZİNİ



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Tarih: 21/11/2019
Sayı: 35853172-300-E.00000863469
0000863469

Sayı : 35853172-300
Konu : Esra UZBAŞ (Etik Komisyon İzni)

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 30.10.2019 tarihli ve 12908312-300/00000838865 sayılı yazınız.

Enstitünüz Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji programı öğrencilerinden **Esra UZBAŞ**'ın **Prof. Dr. İhsan DAĞ** danışmanlığında hazırladığı “**Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Öz Şefkat, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler**” başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **05 Kasım 2019** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini dsaygılarımla rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Rahime Meral NOHUTCU
Rektör Yardımcısı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://belgedogrulama.hacettepe.edu.tr> adresinden 0e385670-a5d2-4cad-ae92-1cd4b670cd6e kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara
Telefon:0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992 E-posta:yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet
Adresi: www.hacettepe.edu.tr

Sevda TOPAL

