



T.C.
HASAN KALYONCU
ÜNİVERSİTESİ
2015

SOSYAL BİLİMLER
ENSTİTÜSÜ

İSTANBUL

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA BİÇİMLERİ, BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DÜZEYLERİ VE PSİKOLOJİK BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

Yüksek Lisans Tezi

Beyzanur ALBAYRAK

İstanbul, 2015

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA BİÇİMLERİ, BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DÜZEYLERİ VE PSİKOLOJİK BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

Yüksek Lisans Tezi

Beyzanur ALBAYRAK
Danışman: Prof. Dr. Can TUNCER

İstanbul, 2015

ÖZET

Bu araştırmada, bağlanma, bilinçli farkındalık ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini 452 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcıların bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtilerinin düzeyi ve aralarındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Bu amaçla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-I), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılmıştır. Ayrıca bir kişisel bilgi formu kullanılarak katılımcıların cinsiyet, yaş ve sosyo-ekonomik seviyelerine dair bilgi alınmıştır. Uygulanan analiz sonuçlarına göre; bilinçli farkındalık düzeyi ile kaygılı bağlanma biçimi, güvenli bağlanma biçimi ve rahatsızlık ciddiyeti indeksi arasında negatif, bilinçli farkındalık düzeyi ve kaçıngan bağlanma biçimi arasında ise pozitif, rahatsızlık ciddiyeti indeksi ile kaygılı bağlanma biçimi, kaçıngan bağlanma biçimi ve güvenli bağlanma biçimi arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bağlanma biçiminin, bilinçli farkındalık düzeyini yordadığı bulunmuştur. Travma ve bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Elde edilen bulgulara demografik değişkenler açasından bakıldığında ise; bağlanma alt-boyutlarının tümünde kadın katılımcılar ile erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca, yaşın farklılaşmasının kaygılı bağlama biçimi ve rahatsızlık ciddiyeti indeksi üzerinde, sosyo-ekonomik seviyenin farklılaşmasının ise rahatsızlık ciddiyeti üzerinde bir fark ortaya koyduğu bulunmuştur. Bütün sonuçlar ele alındığında, bağlanmanın ve bilinçli farkındalığının, psikolojik belirtiler ile ilişkili olduğu söylenebilir. Elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartişılmıştır.

Anahtar Sözcükler: bağlanma, bilinçli farkındalık, psikolojik belirtiler

ABSTRACT

The present study aimed to examine the relationships among attachment, mindfulness, and psychological symptoms and included 452 university students as sample. Participants' attachment styles, levels of mindfulness, and levels of psychological symptoms were investigated separately and in relation to each other. Experiences in Close Relationships Inventory, Mindfulness Scale, and Short Symptoms Inventory were employed. Participants were also asked to answer a demographic information form with the questions of gender, age, and socio-economic level. Results demonstrated that there was a negative relationship between the levels of mindfulness and anxious attachment and between global severity index and secure attachment whereas there was a positive relationship between the levels of mindfulness and avoidant attachment, between global severity index and anxious attachment, and between avoidant attachment and secure attachment. Regression analyses showed that levels of attachment styles was significantly related with mindfulness. Also, there was not a significant relationship between mindfulness and trauma. Demographic characteristics indicated that there was a significant difference between male and female participants on the each sub-category of attachment styles. Additionally, participants' ages lead to a difference on their anxious attachment and global severity index whilst their socio-economic levels lead to a difference only on their global severity index. Suggesting that attachment and mindfulness are associated with psychological symptoms, overall results has been discussed in the light of previous literature.

Key Terms: attachment, mindfulness, psychological symptoms

ÖNSÖZ

Tez çalışmam boyunca, bana maddi ve manevi destek olan ve varlıklarıyla bu süreci kolaylaştıran sevgili annem, babam ve kardeşlerime, bilgi ve deneyimlerini içtenlikle benimle paylaşan tez danışmanım Prof. Dr. Can Tuncer'e, veri toplarken bana büyük katkı sağlayan ve yardımlarını benden esirgemeyen Prof. Dr. Ömer Özkan'a; yüksek lisans eğitimim süresince beni destekleyen Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji bölümü öğretim üyelerine ve yol arkadaşım Psk. Sümeyra Tayfur'a teşekkürlerimi sunarım.

Beyzanur Albayrak

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLO LİSTESİ	vi
1.GİRİŞ	1
1.1 Bağlanma Kuramı ve Gelişimi.....	3
1.1.1 İçsel Çalışan Modeller.....	5
1.1.2 Duygulanım Regülasyonu.....	7
1.1.3 Duygu ve Duygunun Fizyolojisi.....	7
1.1.4 Duygu Regülasyonu.....	9
1.1.5 Duygu Regülasyonu Stratejileri.....	10
1.1.6 Yaşamın Erken Dönemlerinde Bağlanma Biçimleri.....	12
1.1.7 Bağlanma ve Bilinçli Farkındalık.....	14
1.2 Bilinçli Farkındalık.....	16
1.2.1 Bilinçli Farkındalık ve Tarihçesi.....	16
1.2.2 Bilinçli Farkındalıkta Zihin Kavramı.....	17
1.2.3 Bilinçli Farkındalık.....	19
1.2.4 Bilinçli Farkındalığın Temel Stratejileri	20
1.2.5 Bilinçli Farkındalık ve Duygu Regülasyonu.....	22
1.2.6 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Çalışmalar.....	23
1.3 Psikiyatri ve Klinik Psikolojiye Genel Bir Bakış.....	24
1.3.1 Psikiyatrinin Tarihçesi.....	24
1.3.2 Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma.....	26
1.3.3 Psikolojik Belirtiler ve Bilinçli Farkındalık.....	28
1.4 Araştırmanın Gerekçesi.....	29
1.5 Amaç ve Hipotezler	30
2.YÖNTEM	
2.1 Örneklem.....	31
2.2 Veri Toplama Araçları.....	31

2.2.1 Kişisel Bilgi Formu.....	31
2.2.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-I).....	32
2.2.3 Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ).....	33
2.2.4 Kısa Semptom Envanteri (KSE).....	34
2.3 İşlem.....	36
3.BULGULAR	
3.1 Ölçeklerin Alt-Boyutlarının Birbirleriyle İlişkilerinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi.....	37
3.2 Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Bağlanmanın Alt Boyutları Açısından İncelenmesi	38
3.3 Ölçeklerin Demografik Yapı ile İncelenmesi.....	38
4.TARTIŞMA	
4.1 Ölçeklerin Alt-Boyutlarının Birbirleriyle İlişkileri.....	43
4.2 Bağlanmanın Alt-Boyutları ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki	45
4.3 Çocukluk Döneminde Travma Yaşamış ve Yaşamamış Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Açısından İncelenmesi.....	46
4.4 Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	46
5.SONUÇ VE ÖNERİLER	
5.1 Sonuç.....	50
5.2 Sınırlılıklar ve Öneriler.....	50
KAYNAKÇA	52
EKLER	64

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvenli Bağlanma Altboyutları, Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi Arasındaki İlişkiler	37
Tablo 2: Bilinçli Farkındalığı Yordayan Değişkenler	38
Tablo 3: Çocukluk Döneminde Travma Yaşamış ve Yaşamamış Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeyi Açısından Karşılaştırılması	39
Tablo 4: Cinsiyete göre Bağlanma Biçimi, Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin İncelenmesi	39
Tablo 5: Yaşa göre Bağlanma Biçimi, Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Rahatsızlık Ciddiyetinin İncelenmesi	40
Tablo 6: Sosyoekonomik Seviyeye göre Bağlanma Biçimi, Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Rahatsızlık Ciddiyetinin İncelenmesi	41

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Sosyal bir canlı olan insan için yaşamındaki ilişkiler onun varoluşunun bir parçasıdır. Bu varoluş süreci, insan yavrusunun dünyaya gelişi ile bir diğerine duyulan ihtiyaç ve ona olan bağımlılıkla başlamakta ve yaşam boyu devam etmektedir. Bu süreçte bireyin hem kendisi ile hem de bir diğeri ile kurduğu ilişkinin niteliği, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı stres ve problemlerle nasıl baş ettiğini ve iyi oluş halini etkileyen önemli bir faktördür.

Yaşamın ilk yıllarında şekillenmeye başlayan bu süreç, bebeğin gelişimi üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Bakım verenin bebeği ile kurduğu ilişkide, bebeğin ihtiyaçlarının karşılanmasında gecikme ya da düzensizlik, bakım verenin duygusal ifadesinin sınırlılığı, bebek ile uyum sağlayamama gibi olumsuz etkileşimler ileriki dönemlerde psikolojik problemler ortaya çıkarmaktadır (Brennan ve ark., 2000). Oysa, bakım verenin ve bebeğin birbirlerine uyum sağladıkları olumlu etkileşimlerin ileri de bireyin iyilik halini arttırdığı bilinmektedir (Schore, 2001).

Bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına karşı cevap veriş şekline göre güvenli ve güvenli olmayan bağlanma biçimleri oluşmaktadır (Bretherton,1992; Schore, 2001). Schore'a göre (2001), güvenli bağlanmanın temelinde, karşılıklı oluşan sağlıklı duygusal süreçler yatmaktadır. Bu süreç içinde uyumu, empatiyi, duyguların yansıtılmasını, göz temasını, ses uyumunu ve ortak paylaşımları barındırmaktadır. Buna karşın, güvensiz bağlanmanın olduğu ilişkiler ise zaman içinde sosyal, psikolojik ve nörobiyolojik işleyişi bozmaktadır.

Yaşamın ilk dönemlerinde kurulan ilişki, dışarıdaki dünyaya dair ilk materyallerin kazanıldığı bir ilişkidir. Öyle ki, bebek bakım vereni ile etkileşimi sonucunda bir deneyim ve bilgi kazanmaktadır. Bakım veren ile kurulan ilişki, bebek için insan davranışlarına verilen anlamların - hem kendi davranışı için hem de diğerinin davranışı için - taşıdığı bir şablon görevini görmektedir (Schore, 2001).

İçsel çalışma modellerini oluşturan bu şablonlar, bireyin ileri ki dönemlerde yaşamında karşılaştığı stres ve problemler karşısında baş etme becerisini etkilemektedir. Duygu regülasyonu, kendini tanıma ve kendinin farkında olma becerileri öne çıkan baş etme becerileridir (Synder, Shapiro ve Treleaven, 2012). Siegel ve Hartzell'e göre bebeğin çevresi ile etkileşimi bebeğin ön-frontal lobunu, kendine dair farkındalığını, dikkatini ve duygusal iletişimini etkiler (2003, aktaran. Synder ve ark., 2012). Dolayısıyla işlevsel ve başarılı olan duygu regülasyonu süreçleri ileride olumlu ilişkiler ve gelişim süreci gösterirken, işlevsiz ve başarısız olan duygu regülasyonu süreçleri uzun dönemde olumsuz gelişim süreci göstermektedir (Schore, 2001).

Yaşamın ilk yıllarından itibaren oluşmaya başlayan baş etme tarzı zaman içinde belli bir cevap veriş tarzı ve belli bir tutum oluşturmaktadır. Bu tutumlar olayların nasıl karşılandığını, nasıl anlamlandırıldığını ve bunlar ile nasıl baş edildiğini etkilemektedir.

Bilinçli farkındalık *şu anda olana* dair geliştirilen dikkat ve onu yargısız bir şekilde kabul edilmiş hali olarak tanımlanmaktadır. Bir başka şekilde, bilinçli farkındalığın zihinsel yaşantılara karşı dikkati artırarak, düşünceleri *düşünceler* olarak, duyguları *duygular* olarak görmeyi ve yaşantılara karşı daha işlevsel tepkiler vermeyi sağladığı düşünülmektedir. Bishop ve arkadaşları da (2004) bilinçli farkındalığı, dikkatin *şu andaki* düşünce, duygu ve duyum üzerine yönlendirilerek düzenlenmesi olarak tanımlamışlardır. Bunun da bireyi hem kendi içinde hem de çevresinde neler olup bittiğine dair uyanık hale getirdiğini söylemektedirler.

Birey günlük yaşamı içinde kendinin farkında olmadan ve davranışları hakkında çok fazla düşünmeden *otomatik* bir şekilde hareket eder. Bilinçli farkındalığa sahip bir birey ise günlük yaşamında değişen durumların ve bu durumlara verdiği tepkilerin farkında olur. Bu tarz bir farkedilmiş ise bireyin kendiliği ile güvenli bir ilişki kurmasını sağlar ki: yaşadığı bir durum karşısında kendi duygularına ve düşüncelerine dikkatini vermesi ve bunları oldukları gibi yargılamadan şefkatli bir şekilde kabul etmesi artık bir beceri halini almaktadır (Synder, 2012). Duygular ile baş etme becerisinin işlevselliği ve kendine dair farkındalığın yüksek oluşu bir yandan bireyin sosyal ilişkilerini düzenlerken bir yandan da yaşam kalitesini arttırmaktadır.

Yapılan birçok çalışma, bilinçli farkındalığın ruh sağlığı ile yakından ilgili olduğunu ve stres ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi düzenleyerek iyi oluş halini arttırdığı, psikolojik belirtileri azalttığı ve davranışı düzenlediği yönündedir (Carmody ve Baer, 2008; Keng ve ark., 2011).

Yukarıdaki bilgilere dayanarak, bağlanma tarzı kişinin hem kendisi ile hem de diğerleri ile olan ilişkisini etkilemektedir. Bağlanma tarzına bağlı olarak gelişen baş etme becerileri, özellikle güvenli olmayan bağlanma tarzında, yetişkinlik dönemine gelindiğinde sosyal ilişkilerde yaşanan sorunlar, psikolojik belirtilerde artış şeklinde kişinin günlük işleyişini etkileyerek yaşam kalitesini düşürmektedir. Bir diğer yandan, baş etme becerilerinden biri olan dikkatin düzenlenmesi de psikolojik iyi oluş hali açısından oldukça etkili olabilmektedir. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzları, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1 Bağlanma Kuramı ve Gelişimi

Baęlanma kavramı en temel anlamıyla bir başkası ile duygusal bir ilişki içinde olmak ve buna bağlı olarak o kişiye yakın olma, onun yanında kendini güvende hissetme ve o kişiden ayrılma durumlarında bu ayrılığı protesto etmek şeklinde tanımlanmaktadır (Stroebe ve Archer, 2013). Baęlanma teorisi, bebeğin bakım vereni ile kurduğu ilk ilişkiye ve bu ilişkinin kalitesine odaklanır. Kurulan bu ilk ilişkinin bireyin yetişkinlik döneminde çevresi ile olan ilişkisini, psikolojik sağlığını ve psikopatolojisini belirlediğini söyler (Gelso, Palma ve Bhatia, 2013). Doęumla birlikte biyolojik olarak aktive olan bağlanma davranışı herhangi bir tehdit durumunda bir diğerine yakınlık ve destek sağlama arayışı ile karakterizedir. Bu tarz bir davranış ise yenidoğan için hayatta kalma ve çevreye adapte olma açısından büyük bir önem taşımaktadır (Vrtička ve Vuilleumier, 2012).

Bağlanma teorisinin temellerini John Bowlby atmış ve daha sonra Mary Ainsworth teorisinin gelişmesine katkı sağlamıştır. Bebek ve bakım verenin arasında oluşan bu bağa odaklanmanın yanı sıra, Bowlby özellikle bebek ve bakım verenin birbirlerinden ayrılması, bebeğin bakım vereninden mahrum kalması ve aradaki bu bağın bozulması gibi durumlarla da yakından ilgilenmiştir. Teorinin gelişimi sırasında, Ainsworth *güvenli bağlanma figürü* kavramını teoriye katmıştır. Ona göre, güvenli bağlanma figürü, bebeğin dünyayı keşfederken kullanacağı bir üst görevi görmektedir. Bu görev annenin bebek çevresini keşfederken orada olması ve bebeğe güvenli bir alan sağlaması anlamına gelir (Siegel, 2001). Ainsworth'un kurama kazandırdığı bir diğer önemli kavram ise *annelik duyarlılığı*'dir. Kavram, annenin bebekten gelen her türlü sinyale karşı hassas oluşu, bu hassasiyetinde bakım veren ve bebek arasında bir bağlanma paterninin gelişimine katkıda bulunması şeklinde tanımlanmaktadır (Bretherton, 1992). Schore (2000)'da bebeğin bir figür ile etkileşime girme ihtiyacını, bağlanma davranışının önemli dinamiklerinden biri olarak görmektedir. Doğumla birlikte bebek bir şekilde sosyal çevresi ile etkileşim kurmak için çabalar. Henüz gelişmemiş ve gelişmekte olan başa çıkabilme becerilerine sahip olan bebek koku alma, tatma, dokunma gibi duyularıyla çevresi ile etkileşim sağlamaya çalışır (Schore, 2001). Bebeğin çevresiyle etkileşime girme ihtiyacı varken, bir diğer yandan bakım verenin de bebekten gelebilecek herhangi bir uyarıcı ya da sinyale karşı duyarlı olma ihtiyacı vardır. Bu şekilde bebek ve bakım vereni karşılıklı bir alışveriş içinde bulunmaktadır (Schore, 2000).

Bowlby'nin, mezuniyetinin ardından gönüllü olarak yer aldığı bir çalışmada, dikkatini çeken iki çocuk olmuştur. Bir tanesi sabit bir anne figürü olmayan ve hırsızlık nedeniyle okuldan kovulan; yalnız, uzak ve sevgisiz bir ergendir. Diğeri ise, yedi yaşlarında ve Bowlby'nin gölgesi gibi tabir edilen, o'nun peşinden hiç ayrılmayan bir çocuktur. Bu deneyim Bowlby'i erken dönem aile ilişkilerinin kişilik gelişimi üzerindeki etkisi üzerine çalışmaya itmiştir (Ainsworth, 1974, akt. Bretherton, 1992). Daha sonra Londra Çocuk Kliniğindeki eğitimde Bowlby'nin çocukların yaşadığı

duygusal sıkıntılarının altında, aile ilişkilerinin yattığına olan inancını güçlendirmiştir (Bretherton, 1992).

Londra Çocuk Kliniğinde anne yoksunluğu ve çalmaya eğilimli olan 44 ergeni incelemesi sonucu Bowlby, çocukların bu durumlarını bakım verenden mahrum ve ayrı kalmalarına bağlamıştır. Bu sırada İkinci Dünya Savaşı'nın patlak vermesi nedeniyle Bowlby, Tavistock Kliniği Çocuk Bölümünün başına getirilmiştir. Aile ilişkilerine verdiği önemden dolayı daha sonra bölümün adını Çocuk ve Aile Bölümü olarak değiştirmiştir. Bu dönemde çocuklarla yapılan çalışmaların Klenian oryantasyonundan gelen kişilerle yapılması sebebiyle, Bowlby burada kendi çalışmalarını yürütebilme imkanı bulmuş ve ağırlıklı olarak anne-çocuk ayrılığına odaklanmıştır. Ayrıca, anne-çocuk ayrılığının çocuklar üzerinde yarattığı etkinin o dönemde söylenen diğer şeylere oranla daha ortada ve inkar edilemez bir durum olduğunu savunmuştur (Bretherton, 1992).

Mary Ainsworth ise Bowlby'den 6 yıl sonra mezun olmuş ve mezuniyetinin ardından William Blatz'dan dersler almıştır. Blatz'ın Freud'un bilinçdışı süreçlere yaptığı vurgu yerine daha bilinçli süreçlere vurgu yapıyor olması sebebiyle Ainsworth ondan ayrılmıştır. Fakat Blatz'dan aldığı bu dersler onun Bağlanma Teorisine yaptığı katkıları etkilemiştir. Bu katkıların en önemlilerinden biri, güvenlik teorisinin ilkelerinden biri olan bebeklerin ya da çocukların yabancı oldukları ortamlara çıkmadan önce kendi aileleriyle güvenli bir bağlılığa sahip olmaları gerektiği görüşüdür. Ainsworth bu görüşü destekleyerek *güvenli üs* kavramını teoriye katmıştır. Bir değer yandan, Ainsworth bitirme tezinde ailesel ve aile-dışı güvenlik konusu üzerinde çalışmıştır. Bununla birlikte akademik çalışmalarına Toronto Üniversitesinde kişilik üzerine dersler vererek devam etmiş, doktorasını ise Londra'da tamamlamıştır. Bu sırada Bowlby'nin erken dönemde anneden ayrı kalmanın kişilik gelişimi üzerine etkisini çalışmak adına yürütmüş olduğu araştırma dikkatini çekmiş ve bu şekilde Bowlby ile bir araya gelmişlerdir (Bretherton, 1992).

Dünya Sağlık Örgütü Bowlby'den kimsesiz çocukların ruh sağlığı ile ilgili bir rapor yazmasını istediğinde, Bowlby'nin ulaştığı sonuç: Bir bebeğin ruhsal olarak sağlıklı gelişmesinin altında, sıcak, yakın ve sabit bir bakım verenle sürekli devam eden bir ilişkinin yattığı sonucudur. Ayrıca bu yakın ilişkide hem bebeğin hem de bakım verenin birbirlerinden keyif almaları ve memnun olmaları gerektiğinin de vurgulanmıştır (Bretherton, 1992).

Bowlby bağlanma davranışının doğasını anlattığı makalesinde, bağlanmanın içgüdüsel karşılıklı ilkesine dayanarak ortaya çıktığını hem annenin bebeğe hem de bebeğin anneye bağlanmasına yönelik bir işlev gördüğünü söylemektedir. Bu içgüdüsel davranışlar; emme, tutunma, gülme, ağlama vb., ilk bir yılda bağımsız bir şekilde gelişirken, bir yandan da kendi içinde bütünleşerek anne figürü üzerine odaklanır. Bunun yanı sıra, Bowlby ayrılma anksiyetesinin, sadece bakım verenin ortada olmadığı durumlarda değil ayrıca bebek için zarar verici - tehdit içeren ve bebeğin bakım verenini güvenli bir

üst olarak kullanmak istediği durumlarda da görüldüğünü söylemiştir. Ona göre, çocuğun aşırı bir şekilde ayrılık anksiyetesi yaşaması olumsuz aile deneyimlerinden (terk edilme ve ebeveyn tarafından reddedilme tehditleri), ebeveynlerden birinin ya da kardeşlerden birinin ağır bir hastalığı veya ölümü durumunda ve çocuğun büyük bir sorumluluk hissetmesinden kaynaklanmaktadır. Ayrılık anksiyetesinin çok az görülmesi ya da hiç görülmemesi durumlarında Bowlby bunun yalancı bir olgunluk göstergesi olduğunu, çocuğun aslında bu durumda ilkel savunma süreçlerine başvurduğunu söylemiştir (Bretherton, 1992). Yine Bowlby, çocuklarda da keder yas davranışlarının görüldüğünü ve bu davranışların bağlanma figürünün olmadığı fakat bağlanma davranışının aktive olduğu durumlarda ortaya çıktığını ileri sürmüştür (Bretherton, 1992).

Temellerini Bowlby'nin attığı ve Ainsworth'un gelişimine katkı sağladığı bağlanma kuramı, erken dönem ilişkilere dayanarak ortaya çıkar. Bakım veren ile kurulan ilk ilişkiler, çocuğun gelişim sürecinde ve yetişkinlik döneminde ruhsal sağlığını etkiler.

1.1.1 İçsel Çalışan Modeller

İçsel çalışan modeller, bağlanmanın ortaya çıktığı herhangi bir durumda aktive olan bilişsel ve duygusal yapılara verilen addır. Bu modeller, geçmiş deneyimleri organize ederek yeni deneyimleri anlamaya yardımcı olurlar (Collins ve ark., 2004).

Bağlanma teorisi, erken dönemde oluşan temsili modellerin yetişkinlik döneminde de etkisini devam ettirdiğini varsayar. Buna göre, içsel çalışan modeller bireyin kişiliğine bağlı olarak ve belli bir bağlanma durumunda ortaya koyulan bilişsel, duygusal ve davranışlar paternleri ilgilendirmektedir. Erken dönemde bebek ve bakım veren arasında kurulan ilişkinin kalitesini, bakım verenin duygusal olarak varoluşu ve bebeğin ihtiyaçlarına cevap verirliliği etkiler. Kurulan bu ilişkinin kalitesine göre, bebek hem diğerine hem de kendine dair ilk temsili modellerini oluşturmaya başlar. Bu temsili modeller, daha sonra bakım verenin orada oluşu, duyarlılığı, cevap verirliliği ve kendiliğin sevimliye değen veya sevimliye değmeyen olarak şekillenmesinde etkili olurlar (Collins ve ark., 2004). Bu sürecin şekillenmesinde öncelikli olarak, bakım verenin ve çevredekilerin bebeğe cevap veriş şekilleri büyük rol oynamaktadır. Bebeklikten çocukluğa geçiş döneminde, çocuk bir yandan etrafı keşfetme ve güvenli olan bakım vereninden yavaş yavaş ayrılma çabaları gösterirken, bakım verenin de bu duruma verdiği tepkiler bu şemaların içeriğini etkiler (Griffith, 2004). Bunun yanında, ebeveynlerin çocuklarına verdikleri tepkiler de ileride çocukların farklı ortam ve durumlarda ki iyi oluş hallerinide etkilemektedir (Darling, 1999).

Bebek ve bakım vereni arasında kurulan bağlanma paterni, çocukluk döneminde değişime daha fazla açıktır. Öyle ki, bakım verende ki herhangi bir değişim, bağlanma paterninde de değişim meydana getirmektedir. Ancak, çocukluk döneminde kurulmuş olan bu paternin tekrarlayıcı bir şekilde devam ettirilmesi, ergenlik ve daha sonra da yetişkinlik döneminde paternin, daha sabit ve kalıcı hale gelmesine neden olmaktadır (Collins ve ark., 2004).

Kendiliğe ve diğerlerine dair oluşturulan temsili modeller zaman içinde otomatik ve bilinçsiz bir şekilde işlemeye başlamaktadırlar. Bu sebeple yaşam boyunca kalıcılıklarını ve sürekliliklerini koruyan bir niteliğe sahip olurlar. Dolayısıyla değişime karşı da dirençli bir yapı oluştururlar (Collins ve ark., 2004). İçsel çalışma modelleri, bireyin deneyimlerini ve yaşantılarını geçirdiği bir süzgeç rolü oynamaktadır. Yaşanan her durum, bireyin geliştirmiş olduğu inanç sistemlerine (kendisi, diğeri ve dünya hakkında) yani bilişsel şemalarına göre yorumlanarak ve değerlendirilerek, bunlara uygun bir tepki – davranış ortaya koyulmaktadır (Griffith, 2004).

Collins ve Read (1994) içsel çalışma modellerini oluşturan dört önemli bileşen olduğundan bahsetmektedir. Bunlardan ilki bağlanma ile ilgili anılardır. Bağlanma deneyimine dair hatırlanan anılar, sadece bebek ve bakım veren arasındaki etkileşimin değil aynı zamanda deneyimin, kendinin ve diğerlerinin davranışlarının değerlendirilmesi açısından da büyük bir önem taşımaktadır. Bağlanma durumları ile ilgili inançlar, tutumlar ve beklentiler, bireyin kendiliğine, diğerine ve ilişkilerine dair inançlarına bağlıdır. Erken dönemde oluşan bu inançlar bireyin yetişkinlik döneminde, ilişki içinde kendinin nasıl olacağı, diğerinden ne bekleyeceği ve ilişkinin nasıl olacağına dair yapacağı yansımaları etkilemektedir. Bağlanma davranışı, kendi içinde diğerinin yanında güvende hissetme ile karakterizedir. Fakat, erken dönemde kurulan ilişkinin kalitesine göre bireyler yetişkinlik dönemlerine geldiklerinde farklı bağlanma paternleri sergilemekte ve farklı seviyelerde sosyal-duygusal ihtiyaçlara sahip olmaktadır. Farklı seviyede sahip olunan bu ihtiyaçlar, yine bireyin geleceğe dair farklı seviyelerde stratejilere ve planlara sahip oluşunu etkilemektedir (akt. Collins ve ark., 2004). İçsel çalışan modeller, bireylerin dikkatlerini, yorumlarını ve hafızalarını gelecekte kuracakları ilişkilerin nasıl olması gerektiği ve onlarla nasıl baş edeceklerini belirleyecek şekilde etkilemektedir (Pietromonaco ve Barrett, 2000). Dolayısıyla, erken dönemde kurulan ilişkiler, yetişkinlik dönemine gelindiğinde ihtiyaçlar, planlar, hedefler ve duygusal stres ile başa çıkabilme kapasitesini etkilemektedir (Collins ve ark., 2004).

Sonuç olarak içsel çalışan modeller, bireyin yeni deneyimleri nasıl karşılayacağını ve bu yeni deneyimleri ile nasıl varolacağını belirleyen bir referanstır. Erken dönem ilişkilerde çevreden gelen tepkiler ve mesajlar sonucu oluşan referanslar, yetişkinlik dönemine gelen bireyin belirli duygu, düşünce ve davranış kalıplarını ortaya koyuş şeklini, ihtiyaçlarını ve bunları nasıl karşıladığını belirleyen önemli bir kaynaktır.

1.1.2 Duygulanım Regülasyonu

Birçok nesne ilişkisi kuramcısının olduğu gibi Bowlby’de içsel çalışan modellerin amacının duygulanım düzenlemesi olduğunu vurgulamaktadır (Çalışır, 2009). Duygulanım düzenlemesi; bireyin bilişlerini kullanarak duygu durumundaki yükseliş ve alçalışları düzenlemesi ve sahip olduğu o duyguya dayanabilmesidir. Ayrıca, duygu düzenlemesi, bireyin kendilik düzenlemesi adına bir örnek oluşturur (Fonagy ve ark., 2004)

Bebeğin, duygu düzenleme becerisi bakım vereniyile kurduğu ilişkinin yardımı ile gelişmektedir. Kendiliğin yapılanmasında yine bebeğin diğerleri ile kurduğu deneyimler sonucunda gerçekleşmektedir. Dolayısıyla, bakım verenle kurulan ilk ilişki yetişkinlik döneminde geldiğindeki duygulanım düzenleme becerisi içinde bir örnek oluşturmaktadır. Bebeğin çevresi ile kurduğu etkileşimde yüz ifadeleri ve çıkarılan sesler bu tarz bir düzenleme için ilk adımı oluştururlar (Fonagy ve ark., 2004).

Bowlby bebeklerin, diğerlerine yakınlık sağlama davranışı ile dünyaya geldiklerini söylemektedir. Buna göre, yakınlık arama davranışı bebeğin doğumla birlikte getirdiği ve bebeği fiziksel, duygusal herhangi bir tehditte koruyan ve sakinleştiren ilk duygulanım düzenleme stratejilerindendir. Bu tarz bir güvenlik stratejisi de insan yavrusunun hayatta kalması için gereklidir (Mikulincer ve ark., 2003).

Bebeğin çevresiyle kurduğu etkileşimde, diğerlerinin hazır oluşlarına dair olumlu beklentiler oluşursa, bebek kendini yeterli ve değerli hissedecektir ki böylelikle ilk duygu düzenleme stratejileri bu olumlu inançlar çerçevesinde gelişecektir. Ancak, diğerlerinin hazır oluşu ile ve bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması ile ilgili problemler olduğunda ve bebek sakinleştiremediğinde, ilk duygu düzenleme stratejileri olumsuz şekillenecektir. Sonuç olarak, doğum ile birlikte bakım verenin hazır bulunuşluğu bebeğin duygu düzenlemesini etkileyen en önemli etkenlerden biridir (Mikulincer ve ark., 2003).

1.1.3 Duygu ve Duygunun Fizyolojisi

Tarih boyunca birçok teorisyen duygunun tanımına dair farklı açıklamalar yapmışlardır. Bazıları biyolojiye daha fazla önem verirken, bazıları bireysel farklılıklara bazıları da kültüre daha fazla odaklanmıştır (Gross, 2008).

Duygular içinde öznelliği, biyolojiyi ve bir amacı barındıran, sosyal ilişkileri düzenleyen hislerdir. Özne olarak duygular bireyin belli bir şekilde hissetmesini sağlar, örneğin sinirlenmek, eğlenmek buna bir örnektir. Duygunun öznel bir his oluşu, bireyin o duyguya dair bir anlam ve kişisel bir önem atfetmesi ile ortaya çıkar. Duyguya verilen bu anlam ve önem bireyin bilişsel ve zihinsel süreçlerine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Reeve, 2005).

Bunun yanı sıra, bu öznel hissediş hali içinde biyolojik tepkilerde yer alır. Öyle ki, birey belli bir durumla karşı karşıya kaldığında vücut kendini karşılaşıacağı o duruma karşı hazırlamaya başlar. Böyle bir durumda vücutta biyolojik ve fizyolojik aktivasyonlar meydana gelir. Otonom ve hormonal sistemler vücudu belli bir davranışı ortaya koymasına için hazır hale getirirler (Reeve, 2005).

Diğer bir yandan, duygular bireyin amaçlarını da etkiler; birey açlık hissettiğinde, bu açlık hissini gidermesi için belli bir davranışı ortaya koymasını sağlar. Bu açıdan baktığımızda, duygular bireyin hayatta kalmasını sağlayan, onu yaşama adapte eden önemli bir motivasyondur (Reeve, 2005). Dolayısıyla durumun ve amacın değiştiği her durumda, duyguda değişmektedir (Gross, 2008).

Son olarak her duygu bireyin sosyal davranışını da etkiler. Sosyal hayat içinde bireyin diğerlerine sözlü olarak ifade ettiği mesajların yanı sıra, beden duruşu, yüz ifadesi ve ses tonu ile karşı tarafa kendi duygusallığına dair mesajlar da iletir. Çoğu zaman bireyin söylediklerinden daha fazla öneme sahip olan sözsüz iletişim, beden, duruş ve mimikler ile karşı tarafa birçok mesaj gönderirler (Reeve, 2005).

Duygu üç ayrı özellikten oluşmaktadır. Bunlar durum, dikkat ve değerlendirme özellikleridir. Duygular belli bir duruma direkt bir tepki olarak ve bilişsel bir düzenleme olmadan ortaya çıkarlar. Bu da bizi, objektif olan herhangi bir durumun bireyde belli bir duyguyu açığa çıkarttığı sonucuna ulaştırır. Bir durumun bireye ne ifade ettiği önemlidir, çünkü bu ifadeler bize, bireyin içinde bulunduğu ortam hakkında bilgi vermektedirler (Gross, 2008).

Bir ortamın mutlu edici ya da üzücü olarak tanımlanması, o ortamın mutlu edici ya da üzücü olmasından daha çok dikkatin ortamdaki bu bileşenlere odaklanmasından kaynaklanır. Dolayısıyla, dikkat duyguların yaşanması için bir kapı görevi görmektedir. Dikkat bir duygunun yaşanmasında nasıl belirleyici bir konuma sahip ise aynı şekilde bazen duygunun da dikkat üzerinde belirleyici bir konuma sahip olması söz konusudur. Örneğin, bir tehdit durumunda, dikkat algılanan bu tehdiye dair bir bilgi işleme sürecine girecektir. Bu da olumsuz bir duygu açığa çıkaracaktır. Açığa çıkan bu olumsuz duygu bir süre sonra tehdiye yönelen dikkati daha da arttıracak ve bu olumsuz duyguyu daha da arttıracak ve buradaki döngüsellik bu şekilde devam edecektir. Bu döngüsellik, başka bir açıdan bireyin hayatta kalması için işlevsel bir önemde sahiptir. Bireyin içinde bulunduğu ortamda bir tehdit oluştuğunda, dikkat direkt olarak ortamdaki önemli bileşenleri taramaya yöneltilir. Ortamdaki bileşenler önemli bulduğundaysa, birey ortamda ne olduğuna ve buna karşı nasıl bir davranışta bulunması gerektiğine dair bilişsel bir değerlendirmede bulunmaktadır (Gross, 2008).

Bilişsel değerlendirme düşüncenin duyguya öncülük etmesi anlamına gelir; deneyimin değerlendirilmesi ve bireyin iyi oluş halini etkilemesi ile de karakterizedir. Bireyin içinde bulunduğu duruma dair yaptığı bilişsel değerlendirmeler veya atıflar onun nasıl hissedeceğini ve dolaylı olarak iyi oluş halini de etkiler (Parrott, 2004). Bu noktada bireysel farklılıklar olayların ve durumların nasıl algılandığını ve hangi duygunun açığa çıktığını etkileyecektir (Gross, 2008).

İçinde bulunulan durumun, dikkatin ve değerlendirmenin duyguyu etkilemesinin yanı sıra, duygunun oluşumunu etkileyen fizyolojik bir süreçte söz konusudur. Sinir sistemi; beyin ve omurilikten oluşan Merkezi sinir sistemi, beyin ve omurilikten alınan mesajları vücuttaki diğer sinirlere ulaştıran Periferik sinir sisteminden oluşmaktadır (Parrott, 2004).

Periferik sinir sistemi altındaki otonom sinir sistemi, kendi içinde ikiye ayrılır. Sempatik sinir sistemi, herhangi bir tehdit durumunda duyguların bedensel duyularını ortaya çıkaran, vücudu uyaran, organize eden ve hareketlendiren bir özelliğe sahiptir (Pinel, 2009). Ayrıca bir tehdit durumunda vücudu gereken şekilde savaş veya kaç pozisyonuna hazır hale getirir (Parrott, 2004). Bu sırada, böbrek üstü bezlerinden adrenal ve noradrenalin adı verilen iki kimyasal madde salgılanır. Sempatik sinir sisteminde hep ya da hiç ilkesi geçerlidir. Yani aktif hale geçtiğinde bütün sistem hep birlikte bir tepki verir (Türkçapar, 2014). Parasempatik sinir sistemi ise tehdit ortadan kalktıktan sonra vücudu eski dengeli ve enerji biriktiren haline geri getiren bir özelliğe sahiptir (Pinel, 2009).

Merkezi sinir sisteminde ise duyguların ve duygusal tepkilerin ortaya çıkmasında limbik sistem önemli bir rol oynamaktadır. Limbik sisteme gelen herhangi bir hasar duygusal davranışın ortaya çıkmasını bozmaktadır (Parrott, 2004).

Netice itibarıyla duygular evrensel olarak yaşanan fakat bireysel bir zemine sahip olan hislerdir. Her ortam her birey için farklı duygular ortaya çıkarırken, yine ortamdaki farklı bileşenlere verilen dikkat ve bilişler farklılaşan duygular adına büyük bir rol oynamaktadır.

1.1.4 Duygu Regülasyonu

Duyguların davranışları, sosyal yaşamı ve kararları etkilemesi gibi olumlu özelliklerinin yanı sıra bireyi kötü hissettirmek gibi olumsuz özellikleri de vardır. Bu olumsuz duygular farklı yoğunluklarda yaşandığında, bireylerin sosyal ilişkilerini, psikolojik ve fiziksel sağlıklarını ve iyi oluş hallerini etkilemektedir (Gross ve Thompson, 2006)

Duygu regülasyonunun kökeni psikolojik savunmalar, stres ve başa çıkma, bağlanma ve duygu teorisine dayanır (Freud, 1959, akt. Gross ve Thompson, 2006; Folkman ve Moskowitz, 2000; Bowlby, 2014; Gross, 1998). Başlarda yoğunluklu olarak gelişim psikolojisinin konusu olan duygu regülasyonu günümüzde biyolojik psikoloji, bilişsel psikoloji, sosyal psikoloji, klinik ve sağlık psikolojisi alanları içinde önemli bir başlık haline gelmiştir (Gross, 1998).

Gross (1998) duygu regülasyonunu, bireylerin hangi duyguları, ne zaman, nasıl yaşadıkları ve bu duyguları nasıl ifade ettiklerini kapsayan bir süreç olarak tanımlamaktadır. Ayrıca, duygu regülasyonunu kendi içinde iki anlamlı olarak tanımlamak mümkündür. Bu anlamda iki farklı yapıdan

söz edilebilir. Bir taraftan duyguların düşünce, fizyoloji ve davranışı nasıl düzenlediği önem kazanırken, diğer taraftan duyguların kendi kendilerini nasıl düzenlediği de önemli hale gelmektedir (Gross & Thompson, 2006).

Bu düzenleme süreci otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçdışı olabilir. Duyguyu oluşturan bir çok bileşen olmasından dolayı, duygudaki herhangi bir değişim duygunun ortaya çıkışını, süresini, davranışsal ve fizyolojik vb. bileşenlerini etkileyecek ve bir değişim yaratacaktır. Bu noktada duygu regülasyonu, duyguyu bireyin amacına göre söndürmekte, arttırmakta ya da sadece dengeleyerek etkilemektedir (Gross & Thompson, 2006).

Literatürde duygu regülasyonunun içsel bir sürece mi yoksa dışsal bir sürece mi dayandığına dair farklı açıklamalar vardır. Ancak hem içsel hem de dışsal süreçlerin bir temel oluşturduğu ve her ikisinde içinde bulunulan duruma göre kullanıldığı görüşü yaygındır. Duygu regülasyonu stratejileri bireylerin hem olumlu hem de olumsuz duygularını ya artırarak ya da azaltarak düzenlemektedirler. Bu düzenleme; bilinçli, çabalı ve denetimli bir süreçten, bilinçdışı, çaba gerektirmeyen ve otomatik bir tepki haline gelen bir süreci kapsamaktadır. Burada ki en önemli nokta ise, hiçbir duygu düzenleme yöntemi iyi ya da kötü olarak adlandırılmamaktadır. Duygu düzenleme yöntemleri uyumlu ya da uyumsuz olarak ele alınmaktadır. Bu anlamda, uyumlu duygu düzenleme yöntemi bir durumu daha iyi hale getirirken, uyumsuz duygu düzenleme yöntemi durumu daha da kötüleştirmektedir (Gross & Thompson, 2006).

Duygu regülasyonu stratejileri bazen bilinçli bazen otomatikleşmiş bir şekilde bilinçdışı olarak bireyin deneyimlediği duyguları nasıl karşıladığını ilgilendirir. Bu karşılama biçimi durumu daha iyi hale getirirse uyumlu, daha kötü hale getirirse uyumsuz duygu düzenleme stratejileri olarak adlandırılarak bireyin yaşamını etkilemektedir.

1.1.5 Duygu Regülasyonu Stratejileri

Duygu düzenleme stratejileri kavramsal olarak tanımlandığında birbirinden farklı yaklaşımlar ortaya çıkmaktadır. Bunlardan ilki, bireylerin duygularını düzenlemeye çalışırken ne yaptıklarıdır. Üzgün hisseden bir bireyin, bu duygusunu değiştirmesi için ortaya koyabileceği sonsuz sayıda davranışsal eylem mevcuttur. İkinci yaklaşım ise, bireylerin duygularını düzenlerken, bunu duygunun hangi bileşeni ile yaptıklarına dikkat çekmektedir. Bu bileşen duygunun deneyim, ifade edilmiş şekli ve fizyolojik bileşeni olarak farklılaşır. Fakat bu bileşenler bir grup olarak ele alındığında, duyguyu ortaya çıkaran farklı sebepler, sonuçlar ve davranışsal mekanizmaları görmek zorlaşmaktadır. Bazen bireylerin bir duyguyu değiştirmeye çalıştıkların da bu duyguyu tamamen yok ettikleri durumlar söz konusudur. Bu durum, duyguyu bileşenlerine ayırmayı daha da önemli hale getirmektedir. Son

yaklaşım ise, duygu düzenleme sürecinin temelinde yatan kavramsal analizler olduğu görüşüdür. Duygusal olarak verilen tepkiler öncelikli olarak ortamda ki bir uyarının önemli olarak algılanması ile başlar. Uyarana gösterilen duygusal tepki farklı şekillerde düzenlenir. Bu noktada duygu düzenleme stratejileri birincil etkilerini duygunun ortaya çıkışındaki bu süreçte göstermektedirler. Bireyler duygularını düzenlerken birçok düzenleyici süreç aktif hale gelmektedir. Süreçlere dikkat edilerek; sebep, sonuç ve altta yatan mekanizmalara odaklanma yaklaşımı, duyguyu anlama açısından diğer yaklaşımlara göre daha fazla önem kazanmaktadır (Gross 1998).

Duygu düzenleme stratejileri Gross (1998) tarafından ortaya koyulan süreç modeline dayanır. Bu modelde Gross, duygunun içten ya da dıştan gelen herhangi bir ipucunun değerlendirilmesi ile başladığını ifade eder. Ayrıca, bu değerlendirme sürecinde kullanılan stratejileri iki düzeye ayırır. Geçmiş odaklı strateji; herhangi bir tepkiden önce duygunun etkinleşmesi ile ilgili iken, tepki odaklı strateji; herhangi bir tepkiden sonra duygunun etkinleşmesi ile ilgilidir (Gross ve Munoz, 1995, akt. Gross ve Thompson, 2006).

Duygu düzenleme stratejilerinden ilki durum seçimidir. Durum seçimi, belirli kişi, yer ve nesnelere uzaklaşarak ya da onlara yakınlaşarak duygunun düzenlenmesidir. Bireyin belli bir durumun özelliklerini ve bu durumda ortaya çıkmasını beklediği duygusal tepkileri ilgilendirir. Fakat her durum, her bir birey için farklı anlamlara geleceğinden dolayı farklı duygusal tepkiler ortaya çıkacaktır. Bu nedenle bireyin belli bir duruma dair sahip olduğu bilgi, bu stratejiyi kullanırken önem kazanır (Gross, 1998). Örneğin, birey saldırgan bir arkadaşından kaçınarak, onunla karşılaştığında ortaya çıkan duyguyu azaltıyor olabilir, fakat bu durum uzun dönemde saldırgan arkadaşı ile olan ilişkisini sürdürmesini de engelliyordur (Gross ve Thompson, 2006).

Bir diğer strateji durum düzenlemesidir. Belli bir durumda kaçınılmaz bir şekilde, belli bir duygunun ortaya çıkışını azaltmak adına ortamın ya da durumun düzenlenmesi ile ilgilidir. Aktif bir şekilde ortamda yapılan düzenleme, belli bir duygunun ortaya çıkışını etkileyerek, duygunun düzenlenmesine katkı sağlar (Gross, 1998). Örneğin, sinirli ve gergin bir berbere gitmek yerine, daha sakin olan berberi beklemek, ortamı direk olarak düzenleyerek gergin olan berber ile bir araya geldiğinde ortaya çıkacak olan duygunun kontrolünü sağlamış olur (Gross ve Thompson, 2006).

Dikkatin açılması stratejisi ise; ortamın seçimi ya da düzenlenmesi dışında dikkatin farklı bir tarafa verilmesi ile sağlanır. Bireylerin belli bir durumda dikkatlerini yönlendirdikleri şeyler de onların duygularını etkiler. Örneğin, saç kesildiği için ağlayan bir çocuğun dikkatini doğum gününde ne tür hediyeler beklediğine kaydırmak onun bu duygusu ile başatmasına yardımcı olur. Bu nedenle dikkatin açılması stratejisi içsel bir sürece dayanır. Bunun dışında dikkati ilgilendiren iki ayrı strateji daha saymak mümkündür. Bunlar dikkati başka bir tarafa çekme ve dikkati yoğunlaştırmaktır (Gross ve Thompson, 2006).

Stifter ve Moyer (1991) dikkati başka bir tarafa çekmeyi içinde bulunulan durumun farklı yönlerine dikkati vermek ya da tamamen içinde bulunulan durumdan dikkati çekmek ve farklı bir şeye yönlendirmek olarak tanımlar (akt. Gross ve Thompson, 2006). Dikkat ayrıca içsel süreçlerde de farklı yönler kaydırılabilir. Örneğin, bir aktör bir sahneyi inandırıcı bir şekilde oynamak için o duruma ilişkin belli bir olayı aklına getirebilir (Gross ve Thompson, 2006).

Dikkati yoğunlaştırmak ise, içinde bulunulan durumun duygusal yönlerine dikkati vermek olarak tanımlanmaktadır. Birey dikkatini belli bir duygu ve o duygunun ortaya çıkardığı sonuçlara odakladığında buna derin düşünme – ruminasyon denilmektedir. Bir diğer strateji olan bilişsel değişim ise, bireyin bir durumu nasıl değerlendirdiği ve duruma verdiği anlamın değişmesi ile duygunun değişmesidir. Bireyin duruma dair düşüncesi ya da bu durumla baş edebilirliği değiştiğinde ortaya çıkan bir durumdur. Örneğin, bir konser öncesi kaygının fizyolojik olarak hissedilen kalp atışını sahne korkusu yerine performans öncesi duyulan heyecan olarak düşünen birey duygusunu yönetebilmiştir (Gross ve Thompson, 2006).

Son olarak tepki ayarlaması stratejisi, bireyin direk olarak fizyolojik ve davranışsal tepkilerini ilgilendirir. Daha önce bahsedilen duygu düzenleme stratejilerinin aksine, tepki ayarlaması stratejisi bir duygu ortaya çıktıktan sonra devreye girer. Vücutta kas gerginliğini veya sempatik sistemin hipereaktivitesini azaltmak adına verilen ilaçlar bu duygu düzenleme stratejisine birer örnektir (Gross, 1998). Ayrıca, gevşeme egzersizleri de olumsuz duygunun fizyolojik ve deneyimsel yönünü azaltmak için kullanılan stratejilerdir. Bunlar dışında alkol, uyuşturucu vb. maddelerin kullanımında yine olumsuz duygunun azaltılması adına kullanılan yöntemlerdendir (Gross ve Thompson, 2006).

Duygu düzenleme stratejileri, bireyin duyguları ile baş etmek adına kullandığı yöntemlerdir. Bunlardan bazıları duygu ortaya çıkmadan önce kullanılırken, bazıları da duygu ortaya çıktıktan sonra kullanılırlar.

1.1.6 Yaşamın Erken Dönemlerinde Bağlanma Biçimleri

Literatürde, bakım veren ve bebek arasında bağlanma tarzlarının nasıl farklılaştığına dair bir çok çalışma vardır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Levy ve ark., 1998). Ancak, en önemli çalışmayı bağlanma davranışındaki bireysel farklılıkları araştırmak amacıyla Mary Ainsworth yapmıştır (McLeod, 2008).

Ainsworth, Yabancı Durum Testi adını verdiği çalışmasında, bağlanma davranışının çocuklar arasında nasıl farklılaştığını bulmayı amaçlamıştır. Yabancı Durum Testi, Ainsworth'un daha önce

Uganda ve Baltimore da yaptığı çalışmalara dayanarak 1969 yılında Ainsworth ve Wittig tarafından geliştirilmiştir (akt. McLeod, 2008, Ainsworth, 1978).

Test bir oyun odasında yaşları 12 ve 18 ay arasında değişen bebek ve anneleri ve bir yabancınn gözlememesi şeklindedir. Testin amacı bebeğin testin üç dakikalık kısımlarına verdiği tepkileri gözlemlemektir. Prosedüre göre, testin başında bebek ve anne yalnızdırlar. Daha sonra aralarına bir yabancı katılır. Anne, bebeği ve yabancıyı yalnız bırakır ve odayı terk eder. Anne geri gelir, yabancı odayı terk eder. Anne tekrar odayı terk eder ve bebeği yalnız bırakır. Yabancı tekrar geri gelir. Daha sonra ,anne tekrar geri gelir ve yabancı odayı terk eder. Test uygulandığı sırada gözlemci bebeğin davranışlarını dört ayrı kategoride inceleyip puanlandırır. Bu kategoriler: (1) ayrılık anksiyetesi: bebeğin anne tarafından yalnız bırakıldığında gösterdiği kaygı, (2) bebeğin etrafı keşfetme isteği, (3) yabancı anksiyetesi: bebeğin odada bir yabancı oluşuna verdiği tepki ve (4) yeniden biraraya gelme: annenin odaya geri dönmesidir (McLeod, 2008).

Testin sonucunda Ainsworth (1970) üç ayrı bağlanma tarzından bahseder. Ainsworth'tan sonra, dördüncü bağlanma biçimi olan dezorganize bağlanma literatüre girmiştir (akt. McLeod, 2008; Main ve Solomon, 1990). Main ve Cassidy (1988) güvenli bağlanan bebeklerin bakım verenlerini, onların ihtiyaçlarını karşılamaya hazır, etrafı keşfederken onlar için güvenli bir üs olan ve stres durumlarında bebeklerini sakinleştirebilen özelliklere sahip bireyler olarak tanımlamaktadır (akt. McLeod, 2008) Ayrıca, güvenli bağlanan bebekler, üzgün oldukları durumda bakım verenleri tarafından kolayca sakinleştirilebilirler. Güvenli bağlanma, bakım verenin bebekten gelen sinyallere karşı hassas ve cevap veren bir yapıda olması durumunda gerçekleşmektedir (McLeod, 2008).

Behrens, Hesse ve Main (2007) yaptıkları bir çalışmaya göre, güvensiz bağlanan bebeklerin etrafı keşfederken bakım verenleri ile uyum içinde olmadıklarını ve bakım verenleri ile hem fiziksel hemde duygusal olarak kopuk olduklarını ifade etmektedirler (akt. McLeod, 2008) Bu bebekler stres durumunda bakım verenleri tarafından sakinleştirilemezler. Bakım verenler, genelde duyarsız ve bebeğin ihtiyaçlarını reddeden tarzdadır. Yine bakım veren, bebeğin duygusal stres yaşadığı durumlarda onunla ilgilenmeye hazır değildir (Steven-Hinde ve Verschueren, 2002, akt. McLeod, 2008).

Dağınık bağlanan bebekler ise, bakım verene karşı kararsız davranışlar sergilerler. Burada bebekler bakım verenlerine yapışır tarzda tutunma davranışı gösterirken, bir yandan da bakım veren ile yeniden bir araya gelme durumunda, onu reddetme davranışı sergilemişlerdir. Bebekler, bakım verenden gelen güvenlik duygusunu geliştirememişlerdir. Ayrıca, etrafı ve yeni yerleri keşfetmek bu bebekler için zordur. Stres yaşadıklarında bakım verenleri tarafından sakinleşemezler. Bu durum bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına cevap veriş seviyesi ile ilgilidir (McLeod, 2008).

Bebeğin dünyaya gelişi ile birlikte gelişmeye başlayan bağlanma davranışı ve örüntüleri yetişkinlik döneminde de kendini göstermeye devam eder (Bartholomew & Horowitz, 1991). İlk

olarak Hazan ve Shaver (1987) yetişkinler için bir öz-bildirim ölçeği geliştirerek yetişkinleri, bebeklikte olduğu gibi üç ayrı kategoriye ayıran bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmanın sonucunda güvensiz bağlanan iki grup, güvenli bağlanan gruba göre daha fazla olumsuz deneyimlerden ve romantik ilişkilerinden bahsetmiştir. Ayrıca, güvensiz bağlanan grubun daha kısa romantik ilişkileri olduğu ve çocukluk döneminde aile ilişkilerinin olumsuz olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Daha sonra Bartholomew yetişkinler için dördü bağlanma modelini geliştirmiştir. Bu modelin iki boyutu vardır. Bir boyut kendiliğin negatif veya pozitif algılanma derecesini gösterirken, diğer boyut diğerlerinin negatif veya pozitif algılanma derecesini göstermektedir. (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Modele göre, güvenli bağlanan bireyler hem kendilerini hem de diğerlerini olumlu olarak algırlarlar. Kaygılı-kaçınan bağlanan bireyler ise diğerlerini olumlu, kendilerini ise olumsuz olarak algırlarlar. Reddedici bağlanan bireyler de ise kendilik olumlu algılanırken, diğerleri olumsuz algılanır. Son olarak korkulu bağlanan bireyler hem kendilerini hem de diğerlerini olumsuz olarak algılamaktadırlar (Levy ve ark., 1998).

Sonuç olarak erken dönemdeki ilişkilerin ve oluşan bağlanma biçimlerinin yetişkinlik dönemine gelindiğinde de etkisini göstermeye devam ettiği ve bireyin yaşamındaki işlevselliğini etkilediği söylenebilir.

1.1.7 Bağlanma ve Bilinçli Farkındalık

Bağlanma kuramına göre, bireyin varlığı doğumun ilk yıllarından itibaren bakım vereniyle kurduğu ilişkiden etkilenir. Bu varoluş şekli ayrıca bireyin yetişkinlik dönemindeki ilişkilerini ve kendi hayatını nasıl gördüğünü de etkilemektedir. Bir diğer yandan, birey yaşamında bazen olumlu şeyler deneyimlerken bazen olumsuz şeyler de deneyimler. Budist öğretilerine göre, bireyin acı çekmesinin sebebi yaşamındaki nesnelere, insanlara ya da fikirlere bağlanmasıdır. Hatta öğreti hayatından memnun olma duygusuna bağlanan bireyin bile bir süre sonra bu duyguya bağlanması nedeniyle acı çekeceğini söylemektedir (Komagata, 2010).

Her birey kendi bakım vereniyle kurduğu ilişkiye dayanarak farklı bağlanma paternleri geliştirmektedir. Güvenli bağlanan bireyler yaşamlarında daha iyi ilişkilere ve daha pozitif bir bakışa sahipken, güvensiz bağlanan bireyler duyguları ile başetmekte zorlanan ve negatif dünya görüşüne sahip bireylerdir. Örneğin, sevilen birinin kaybı durumunda; güvenli bağlanan bir birey için yaşadığı üzüntü baş edebileceği bir durum iken, güvensiz bağlanan bir birey için bu üzüntü kolay kolay geçmeyen bir durum haline alır. Öyle ki, ambivalan bağlanan birey bu duyguyu fazlasıyla yaşarken, kaçınan bağlanan birey üzüntü duygusunu konuşmaktan kaçınarak bu duygusunu bilişsel bir şekilde rasyonalize ederek ifade etmeye çalışır. Dolayısıyla, güvenli bağlanma hem çocuk hem de yetişkin

için daha sağlıklı bir zihin durumu iken, güvensiz bağlanma patolojik durumların ön planda olduğu bir bağlanma biçimidir (Komagata, 2010).

Budizm öğretisinde ızdırap kavramı önemli bir yer tutmaktadır. Iızdırap kelimesi Buda öğretisindeki dukkha kelimesinden gelmektedir. Dukkha kelimesinin anlamı sızı, dert, yas, tatminsizlik, sızıntı, doyumsuzluk gibi kavramları içine alan geniş bir anlama sahiptir. Budizm öğretisinin en önemli amaçlarından biri, bu ızdırapı bitirmektir. Iızdırapın kökenin de ise bireyin duyumlara, nesnelere, fikirlere vb. diğer şeylere karşı aç oluşu, güçlü bir özlem duyusu ve bağlanması görülmektedir. Burada güçlü bir özlem duyusu hali ve bağlanma arasındaki fark önemlidir. Çünkü bağlanma, bu güçlü özlemin aşırı olan hali olarak tanımlanmaktadır. Öğretiye göre bağlanma, bireyin istek ve arzularını kabul edip, bunların akıp gitmesine izin vermediği durumlarda gerçekleşir. Dolayısıyla bireyin istek ve özlemleri onun bağlanmasına sebep olduğu için bir süre sonra bunlar otomatik bir hal alır ve bu otomatik hale gelen durum ızdırapın kaynağı olarak görülür. Burada bağlanma teorisinde bireyin bağlanma ihtiyacı ve Budizm öğretisindeki ızdırapın sebebi olarak görülen bağlanma birbirinin zıttı gibi görünmesine rağmen aslında aynı şeylerden söz etmektedirler (Komagata, 2010).

Budizm öğretisinde bağlanmama kavramının 3 farklı özelliğinden bahsedilir. Bunlardan ilki aşırı durumlardan kaçınmaktır. Bir nesneye, duyuma ya da kişiye karşı duyulan duygulara aşırı yapışma hali ya da bu duyguların bastırılmasını ızdırapın kendisi olarak tanımlamaktadır. Önemli olan bu duygulara aşırı bir şekilde bağlanmak ya da bunları bastırmak gibi uçlarda deneyimler yaşamak yerine bu duyguları oldukları gibi kabul edip daha doğal tepkiler vermektir. Bu durumda güvenli bağlanan bireyler yaşadıkları durumlara daha esnek ve çevrelerinden yakınlık ve yardım talebinde bulunmak gibi doğal tepkiler verebilirken, güvensiz bağlanan bireyler duygularını ifade etmek yerine bastırarak ya da aşırı bir şekilde duygularına yapışarak tepki vermektedirler (Myhr, 2014).

Bir diğer özellik ise yaşanan her duygunun süresiz oluş halidir. Her duygu bir zaman diliminde yükseldiği ve yoğunlaştığı gibi daha sonra alçalacak ve azalacaktır. Güvenli bağlanan bireyler, bu özelliği güvensiz bağlanan bireylere göre daha çok içselleştirmişlerdir. Şöyle ki, güvenli bağlanan bireyler, ilişkilerinde güvensiz olan herhangi bir durumu fark edip bununla daha kolay baş edebilmektedirler. Ambivalan bağlanan bireyler kişilere ya da nesnelere sanki hep ve sürekli oradalmış gibi bağlı olurken, kaçınan bireyler bu gibi durumlarda kişilere ya da nesnelere sanki hiç orada değillermiş gibi yaklaşarak duygularını bastırma yoluyla baş etmektedirler (Komagata, 2010).

Son özellik ise Budizm öğretisinin *kendilik* kavramına bakışı ile ilgilidir. Öğreti, kendilik kavramına bağlanmama durumunun diğer iki özelliği gibi bakmaktadır. Kendiliği, devamlılığı olmayan kalıcı bir süreç olmaktan çok bir ilüzyon olarak tutumlar, beklentiler, anlamlar ve duygulardan oluşan bir bütün olarak tanımlamaktadır (Komagata, 2010).

Buna göre, bağlanma kuramı ve bilinçli farkındalık kavramı birçok açıdan birbirleriyle örtüşmektedir. Bağlanma kuramına göre bireyin sahip olduğu bağlanma biçimi sadece bir kişiye bağlanma açısından ilişkilerini değil aynı zamanda duygu, düşünce ve deneyimlerine bağlanmasında etkilemektedir. Bireyin belli bir duyguya aşırı bağlanması ya da tersi biçimde yok sayıyor olması, kişinin sağlıklı bir kendilik oluşturmasını ve sağlıklı ilişkiler kurmasını engellemektedir. Bilinçli farkındalık penceresinden bakıldığında, bireyin duygu, duyum ve deneyimlerine bağlanarak uç deneyimler yaşaması yerine bunları oldukları gibi kabul ederek daha esnek cevaplar verebilme becerisi kazanması önemlidir.

1.2 Bilinçli Farkındalık

1.2.1 Bilinçli Farkındalık Kavramı ve Tarihçesi

Son yıllarda Bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramı literatürde ve ruh sağlığı alanında adından sıkça söz ettirmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Shapiro ve ark., 2006; Synder ve ark., 2012). Eski metinlerde kullanıldığı şekliyle *bilinçli farkındalık*, farkında olma, dikkat ve hatırlama anlamlarına gelir. Bilinçli farkındalık, Buda'nın öğretilerinin dili olan *Pali* dilindeki, *Sati* sözcüğünün İngilizceye çevirilmiş halidir (Ögel, 2012).

Tarihsel olarak Bilinçli Farkındalık meditasyonu ilk olarak Siddharthana Gautama ile başlamıştır. Hindistanın kuzeyinde 5. ve 6. yüzyıllarda yaşayan Siddhartha eğlenceli ve zevk verici bir hayatın sahibi olan bir prensdir. Babası Siddharthana'nın kendisi gibi bir kral olmasını istemektedir. Hiçbir sıkıntı ve acı yaşamamış olan Siddhartha sahip olduğu bu eğlenceli hayatı istememektedir. Yirmili yaşlarının sonlarına doğru güçlü bir rüyadan uyanma hali yaşayarak yaşadığı şehirden bir süreliğine uzaklaşır. Şehire geri döndüğünde dört haberci tarafından ziyaret edildiğini söyler. Bunlar bunak, zayıf yaşlı bir adam, ciddi bir hastalığı olan sakat bir adam, çürümüş bir insan bedeni ve bir keşiştir. Siddharthana onlarla karşılaştığında çok şaşırır ve bütün insanlar bu tarz acılar yaşar mı diye düşünür? Bir gün kendisinin de aynı acıyı yaşayacağı bir kaderi olduğunu farkeder. Bunun üzerine babasının onunla ilgili isteklerini reddederek, karısına ve çocuğuna veda ederek ilim öğrenmek ve aydınlanmak için onlardan ayrılır. Siddharthana altı yıl boyunca ormanlarda dolaşarak ve farklı teknikler deneyerek derin düşünceli bir ruh haline ulaşmaya çalışmıştır. Bu süre içinde çok az yemek yemiş, aç ve tükenmiş bir hale gelmiştir. Fakat yaşadığı acının devam ettiğini farkettiğinde ise bedenini beslemeye başlamıştır (Miller, 2014).

Siddharthana yaşadığı tüm bu deneyimler sonunda, zarar verici düşünceler ve duygularla karşılaştığında, yıkıcı zihin süreçleri ile bu düşünce ve duygulara tepki vermek yerine onları merhametli bir şekilde kabul etmeye yönelerek bu deneyimlerin üstesinden gelmiştir (Miller, 2014).

Bilinçli farkındalık kavramının kökeni 2500 yıllık Buda (Buddha) öğretisine dayanmaktadır ve Budist meditasyonundan etkilenmiştir. Öğreti Budizm'in kurucusu olan o zamanın Buddha'sı Shakyamuni Buddha'ya dayanır. Budizm deneye dayalı bir öğreti olmasının yanında, yaşamı olduğu gibi açık bir şekilde deneyimleme ile de karakterizedir (Ögel, 2012). Buda öğretisi insanın mutluluğu ve ruhsal özgürlüğü için gerekli olan bir takım prensiplere ve uygulamalara dayanır. Öğretinin merkezinde bireyin içgörü kazanması ve yaşadığı ızdırabın üstesinden gelmek vardır. Bu öğreti tüm Asya geneline Budizm meditasyonu ile yayılmış ve günümüze kadar taşınmıştır. 1960 ve 70'lerin sonlarına doğru kültürel değişimler nedeniyle Asyada ki birçok Budizm öğreticisi Amerikaya gelerek Budizm'in yayılmasını sağlamıştır. Bu sırada farkındalık kavramının doğu'dan alınıp batı'ya getirilmesiyle birlikte anlamı da genişletilmiştir. Sati'ye ait olan zihinsel süreçler olan farkındalık, hatırlama ve dikkatte, bilinçli farkındalık kavramı içine dahil edilmiştir (Siegel ve ark., 2008). Budizm'in yayılması ve popülerite kazanmasıyla birlikte sağlık alanında doktorlar, nerobilimciler ve psikoterapistlerin ilgi odağı olmaya başlamıştır (Bodhi, 2011). Jon-Kabat Zinn tarafından 1979 yılında Massachusetts Üniversitesi Sağlık Merkezinde geliştirilen *Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma* programı ile klinik alana girmiş ve sonrasında depresyon ve anksiyete gibi psikopatolojik rahatsızlıklara sahip olan hastalara yardım etmek amacıyla kullanılmaya başlanmıştır (Bodhi, 2011).

Bilinçli farkındalık, Budist meditasyonu türlerinden biridir. Budizm, vipassana (içgörü) ve samatha (konsantrasyon ve sükunet) aşamalarından oluşur. Vipassana, en eski meditasyon pratiğidir ve yaşanan şey her ne ise tam da olduğu anda farkında olmayla ilgilidir. Samatha ise zihnin sadece belli bir şeye odaklandığı ve başka bir şey ile meşgul olmasına izin verilmemesi ile ilgilidir (Ögel, 2012).

Meditasyon sistemleri konsantrasyon üzerine yoğunlaşır. Buna da Samatha adı verilir. Burada kişi zihnini belli bir nesneye odaklayarak, diğer düşünceleri zihninden uzaklaştırmayı hedefler. Burada ki amaç huzur ve sükunete ulaşmaktır. Vipassana meditasyonu ise samatha meditasyonundan biraz daha farklıdır ve farkındalık meditasyonuna daha yakındır. Burada ise deneyimlerimize geçmiş koşullanmalarımıza dayanarak bakmak yerine, onlara oldukları gibi dikkat etmek önemlidir (Ögel, 2012).

1.2.2 Bilinçli Farkındalıkta Zihin Kavramı

Buddist psikolojisinde koşullu zihin kavramı davranışçılık kuramından bildiğimiz koşullu tepki ve koşullu davranışsal müdahalelerden çok daha farklı bir anlama gelmektedir. Koşullu zihin kavramına göre yaşam içinde yaşanan acılar, bireyin stresli zihnine hapsolmek zorunda değildir. Yani, birey bir

acı yaşadığında bu acıyı kederli ve koşullu zihni ile karşılamak yerine, koşulsuz bir zihinle kabul etmelidir (Miller, 2014).

Bir diğer yandan, İngilizdeki kelime haliyle bilinçli farkındalık hafıza anlamına da gelmektedir. Fakat buradaki hafıza geçmişe dair yaşananları hatırlayabilme kapasitesinden daha çok içinde bulunulan anda ki gerçekliği hatırlayabilme kapasitesi ile ilgilidir. Bu gerçeklik belli bir anda deneyimlere, duyumlara ve çevreye ve hatta bireyin söylediği şeylere o andaki dikkati ile verdiği anlamı anlayabilmesiyle ilgilidir. Ayrıca, verilen bu anlam olmadığında yaşanan deneyimin devamlılığı da söz konusu değildir (Renge, 2006).

Literatürde hatırlayabilme kapasitesinden *zihinsel faktör* olarak bahsedilir. Zihinsel faktör, bireyin dikkatini toplayarak veya gruplayarak bir algı oluşturmasıdır. Algı, bireyin yeni deneyimlerini açık veya kapalı deneyimler olarak nasıl yorumladığına verilen addır (Renge, 2006).

Bireyin zihninde kim ve ne olduğuna dair düşünceleri sürekli olarak değişir. Bu değişim zihnin eksiksiz ve değişmez olduğu görüşüne aykırıdır. Dolayısıyla, zihin birden çok faktörün bir araya gelmiş halidir. Örneğin, gün içinde bireyin aklından birçok düşünce geçer. Bu düşüncelerden biri zihinsel faktörlerin bir alt kümesini oluşturur. Gün içinde birey farklı ortamlarda ve farklı durumlarda, zihinsel faktörlerin etkisi ile farklı *kendilik halleri* sergiler. Örneğin, *iş kendiliği*, *sosyal kendilik*, *üzgün kendilik* ve *mutlu kendilik* gibi. Zihinsel faktörlerin bu açık etkisi ile, birey *kendiliğini* devam eden ve değişmez olarak algılayarak kararlarını ve davranışlarını bu algılarına göre şekillendirmektedir. Örneğin, bireyin bezen kendiliğini sevmesi bazen de nefret etmesi zihinsel faktörlerin etkisi ile değişen bir durumdur (Renge, 2006).

Üzgünlük, kızgınlık, mutluluk, korku ve anksiyete gibi birçok zihinsel faktör birbirleriyle çatışma halindedir. Birey üzgün hissettiğinde, bu üzgünlüğünü genelleştirir ve değişmez olarak algılayarak, kendiliğini de üzgün bir birey olarak etiketler. Fakat daha sonra birey mutlu hissettiğinde, bunun tam tersi bir şekilde kendini sanki hep mutlu bir insanmış gibi algılar. Bu sebeple, birey herhangi bir ruhsal hal içinde iken kendini o ruhsal hal ile tanımlayarak geçmişte yaşadığı diğer tüm ruhsal halleri unuttur. Bunun sebebi bireyin farklı ruhsal durumları, farklı zamanlara taşıyamıyor oluşudur. Aslında, içinde bulunduğu an da üzgünlük, mutluluk, kızgınlık, isteklilik, etraftaki renkler, ortamın sıcaklığı, kokular gibi birden çok zihinsel faktör mevcuttur. Bu durumda, bireyin ortamda bulunan birden fazla zihinsel süreç içinde sadece birine odaklanmayıp, diğer zihinsel süreçleride görmesi ve onlara da dikkat etmesi farkındalığın temellerini oluşturmaktadır (Renge, 2006).

Dolayısıyla tek bir düşünceye odaklanıp o düşüncenin içinde kaybolmak yerine dikkati genişletmek ve ortamdaki diğer zihinsel süreçlere de dikkat etmek farkındalığın temelini oluşturmaktadır. Bu hem psikopatolojilerin ortaya çıkışını önleme bakımından hem de var olan psikopatolojinin giderilmesi bakımından önemlidir. Bu süreci, farkındalığın içinde farkındalığın olması olarakta adlandırabiliriz. Örneğin, ayrılma kaygısında kişinin, ayrılık durumlarına ve

ihimallerine yoğunlaşmış olan zihinsel sürecini, ortamda var olan diğer zihinsel süreçlerinde farkına varabilecek şekilde genişletebilmesi kaygısının azalmasına yardımcı olacaktır.

1.2.3 Bilinçli Farkındalık

Farkındalık kavramını tanımlamak çok kolay olmasına rağmen farkındalık sahibi olmak bu kadar kolay değildir. Günlük yaşam içinde zihin, kendini incelemesi anlamında farkındaliksız olarak işler. Normal işleyişinde zihin ya geçmiş yaşantılar ya da gelecekte yaşanacaklar arasında gidip gelmek ile meşguldür. Bu durum literatürde *otomatik pilot* olarak adlandırılmaktadır. Yani zihin bir yerde beden başka bir yerdedir (Siegel ve ark., 2008). Ögel'in (akt. 2012, Crane 2009) aktardığına göre, otomatik pilot terimi, kişinin şimdiki anda duygusal algısının bilincinde olmadan veya bilinçli bir hedefi olmadan hareket ettiği bir zihin durumu ile ilgilidir.

Günlük yaşamlarında insanlar otomatik pilot terimi ile hayatlarını devam ettirirler. Fakat bu durum onlara bir avantaj sağlıyor gibi görünse de, diğer yandan ruhsal sorunlara karşı da yatkınlık oluşturarak günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerinde sorun çıkartmaktadır (Ögel, 2012).

Bilinçli dikkatin kapasitesi o andaki sınırlı bilgi miktarına odaklanabilir. Bu da bilinçli dikkatin kişiyi sınırladığı bir durum yaratabilir. Fakat otomatik pilot, zihnin işlem yapabilme hızını artırır. Yeni bir şey öğrenirken, kişi ulaşılabilir dikkatin tümüne ihtiyaç duyar. Zamanla kişi gereken beceriyi kazandığında ise bu beceri kişi için artık otomatikleşmiş olur. Bu sayede dikkat aynı anda başka bir şeye yönlendirilebilir. Bu pencereden bakıldığında, alışkın olunan problem çözme becerileri de otomatikleşmiş olabilirler (Ögel, 2012).

Otomatikleşmiş problem çözme becerilerinin ilki, yapma halidir. Yapma hali, ruminatif düşünme biçimi ve kaçınma farkındasızlığın temel öğeleri olarak sayılabilir. Yapma hali, zihnin, olayların nasıl olduğu ve bizim olayların nasıl olmasını istediğimiz veya istemediğimiz arasındaki farkı anladığı noktada aktive olur. Yani, istenilen birşeye yönelinildiğinde veya istenilmeyen şeylerden uzaklaşıldığında, yapma hali'nde olduğumuz kabul edilir. Bu yönelme ve uzaklaşma hali bir çekişme ve sonunda da memnuniyetsizlik yaratır. Yapma hali, zihnin yaşanan deneyimi işleminin düşünsel halidir. Öyle ki, çoğunlukla birey bir şey yaşadığında, bu yaşantısı ile birlikte olmak yerine sürekli yaşantısı hakkında düşünür. Bir süre sonra bu sürekli düşünme hali onun gerçekliği haline gelir ve deneyimlerini yargılamasına hatta davranışlarını etkilemeye başlar (Ögel, 2012).

Ruminatif düşünme biçimi ise, kişinin deneyimlerini, duygusal sorunlarını incelediği ve sürekli analiz etmeye çalıştığı bir durumdur. Ruminatif düşünce biçiminin içeriği genellikle kişinin benliği ile

ilişkilidir ve eleştireldir. Örneğin, “Niye böyle hissediyorum? Bunlar niye hep benim başıma geliyor?” gibi. Zihin sürekli bu tarz düşüncelerle meşgul olduğunda, bir süre sonra bu düşünce kişinin gerçekliği haline gelir. Bu da içeride ve çevrede neler olduğuna dair farkındalığı kaybetmeye neden olur (Ögel, 2012).

Son olarak kaçınma, kişinin düşünceleri, duyguları ve bedensel duyuları ile temas etmeme çabası olarak tanımlanabilir. Kişi istemediği düşünce ve duyguları ittikçe, anı deneyimlemekten uzaklaşmış olur. (Ögel, 2012).

Literatürde bilinçli farkındalık kavramının Kabat-Zinn (1994) tarafından yapılan tanımı, dikkati hem amaçlı hemde yargısız bir şekilde şu an da olana odaklamaktır (akt. Synder ve ark., 2012). Farkındalık üç ayrı bileşenden oluşur. Bunlar; niyet, dikkat ve tutumdur. Farkındalığın gelişmesinde en önemli ve ilk bileşenlerden biridir niyet. Dikkat ise, bireyin içsel ve dışsal deneyimleri bire bir ve anlık olarak gözlemlemesi anlamına gelmektedir. Son olarak tutum, bireyin içsel ve dışsal deneyimlerine dikkat etmeye niyetlenerek, bu deneyimlerini yargısız, şefkatli ve meraklı bir şekilde kabul etme sürecidir (Shapiro ve ark., 2006).

Brown ve Cordon (2009), bilinçli işlemleri doğal bir tutum olarak tanımlamaktadır. Bir diğer ifadeyle, bilince gelen herhangi bir şey kısa bir süreliğine dikkat odağında tutulur ve daha sonra tutulan bu şeye karşı bilişsel ve duygusal bir reaksiyon gösterilir. Gösterilen bilişsel ve duygusal reaksiyonlar öznel bir deneyime sahiptir.

- Bu reaksiyonlar öncelikle değerlendirme içerirler. Bu değerlendirme *iyi, kötü veya nötr* olabilir ve genellikle kişinin benliğine dair değerlendirmelerdir.
- Belleğin bir ilişki kurabilmesi amacıyla, daha önce ilişki kurulan nesnelere ve bu nesnelere benzer özellikteki diğer nesnelere geçmiş deneyimlerle koşullanmıştır.
- Algılanan deneyim ise daha önceki deneyimlere benzetilir ya da daha ileri bir bilişsel işleme için var olan bilişsel şemaya benzetilmek için zorlanır (akt. Ögel, 2012).

Buradan anlaşılacağı üzere zihin dünyayı ve çevresini pasif bir şekilde işlemek yerine, bunlara daha önceki deneyimlerine bağlı olarak anlamlar, etiketler ve yargılar yükler. Bu yüklemelerde kişinin bilişsel şemalarını, inançlarını ve dikkatini yönlendirmektedir (Ögel,2012).

1.2.4 Bilinçli Farkındalığın Temel Stratejileri

Farkındalık kavramının temel stratejilerinden ilki *şimdiye odaklanmaktır*. Şimdiye odaklanmak, dikkatin belli bir düşünceye, bedensel bir duyuma veya belli bir şeye yöneltilmesi ve dikkatin bu

şeyler arasında gezinmesi olarak tanımlanır. Diğer bir ifade ile şimdiki deneyime odaklanmak, dikkati geçmişten şimdiye odaklayabilme ve o an da ki odaktan kaymasını da engellemektir. Bir içeriğe yönelmiş olan dikkati başka bir içeriğe yönlendirebilmek, sadece bir nesneye odaklanmış olan dikkati sürdürebilmek ve bir şeye yönelmiş dikkatin başka şeylere yöneldiği anlarda dikkatin kaydığını farkedebilme becerileri dikkatin üç alt işlevini oluşturur. Dikkat regülasyonu sağlanırken dikkati belli bir biçimde yönlendiriyor olmak ve dikkati şimdiye odaklamayı amaçlıyor olmak önemlidir. Bu da dikkatin odağını kontrol etmek ile mümkündür. Öyle ki bu kontrol etme, düşüncelerin sadece gelip geçen zihinsel bir aktivite olduğunu ve gerçeği yansıtmadıklarını görebilme becerisidir. Kişi düşüncelere sadece akıp giden şeyler olarak baktığında bir yandan da aslında kişi dikkatini düşüncenin içeriğinden de çekmiş olur (Ögel, 2012).

İkinci strateji ise *yargısızlıktır*. Yargılar, deneyimlerimize dayanarak bir sonuca vardığımız tarafsız olmayan değerlendirmelerdir. Yargılarla değerlendirme yapılan bu süreç otomatik bir şekilde işler. Bir şey deneyimlediğimizde, zihin sürekli olarak bu deneyimi geçmiş diğer deneyimler ve beklentiler ile karşılaştırdığı gibi diğer yandan da duygu ve düşünceleri değerlendirir. Bu şekilde deneyimler hakkında olumlu ya da olumsuz sonuçlara varılır. Eğer deneyim olumlu olarak algılandıysa, kişi bunu elinde tutmak için; fakat deneyim olumsuz olarak algılandıysa, kişi bu yaşantılardan kaçmak için, çaba harcar.

Yargısızlık ise, deneyimleri kabullenme ve serbest bırakma ilkesine dayanır. Dolayısıyla, yaşanan sıkıntının veya acının kaynağı deneyimlerin kendileri değil, bu deneyimlerle kurulan içinde yargıları barındıran ilişkidir. Kişi deneyimlerine olumlu ya da olumsuz yaklaşmak yerine, onların sadece birer düşünce ve duygu olduğunu ve gerçeğin kendisini yansıtmadığını gördüğünde, deneyimlerinden kaçmaya ya da kaçınmaya gerek olmadığını anlayabilir. Sürekli olarak deneyimlerin analiz edilmesi, neden-niçin-nasil şeklinde sorularla deneyimin irdelenmesi yerine yargısız bir şekilde deneyimi kabul etmek, kişide bir bilişsel esneklik geliştirerek ve kişinin farklı deneyimler yaşamasını da kolaylaştırmaktadır (Ögel, 2012).

Hyes ve ark., kabullenmenin, duyguları, düşünceleri ve anıları sadece oldukları gibi hissederek, düşünmek ve hatırlamaya dayandığını ifade etmektedir (2003, akt. Ögel, 2012). Kabullenmek basit bir şekilde olan şey her ne ise ona teslim olmak ve şu an da olan deneyimden uzaklaşmak yerine, deneyimi yaşamak demektir. Bu şekilde kişi olumlu, olumsuz ya da nötr olan deneyimlerini kabul etmeyi ve onlarla birlikte olmayı öğrenir. Crane'de (2009) kabullenmenin, kişinin deneyimlerine karşı daha yargısız olmasına ve onları oldukları gibi sadece yaşamasına yardımcı olduğunu ifade etmektedir. Bu da kişinin kendi benliğine ve deneyimlerine karşı daha kibar, şefkatli, tutkulu ve saygılı olma becerisini öğretir (akt. Ögel, 2012). Ögel'e göre, pasif kabullenme bir şeye teslim olmaktır. Aktif kabullenme ise kontrol edilemeyen şeylerle mücadele etmeyi bırakmaktır. Kişi bu şekilde olumsuz

duygu ve düşüncelerine sahip olmamayı seçer. Bu seçim kişiyi deneyimi ile içsel olarak maruz bırakır, bunun da değişime yol açtığı düşünülmektedir (Ögel, 2012).

Gözlem, kişinin kendisini ve çevresini içinde bulunduğu anda duyumsayarak ve serbest bırakarak algılamasıdır. Gözlem yaparken kişi, kendini ve çevresini analiz etmez ve yargılamaz (Ögel, 2012). Kişi gözlem yaparken bir yandan da kendi yaşamıyla ilişkisini de devam ettirir, öyle ki kişi deneyimlerine karşı nazik ve bir merak ile yaklaşmaya başlar (Ögel, 2012). Crane'de (2009) bu durumu deneyimle ilişki kurmak olarak tanımlamıştır (akt. Ögel, 2012).

Bilişsel ayrışma, düşünme ve duygunun içeriğinden ayrılıp düşünceyi sadece düşünce ve duyguyu sadece duygu olarak algılamak anlamına gelir. Kişi düşünceleri ile sürekli meşgul olduğunda yani onları ittiğinde veya bastırmaya çalıştığında artık bu düşünceler bir süre sonra kişinin gerçekliği haline gelir. Bilişsel ayrışma kavramı ile amacımız kişinin düşünceleri ile kendisini ayırmayı amaçlar. Bunu yapabilmek için kişinin düşüncelerine serbest bırakmayı, düşüncelerine tutunmadan bunların sadece birer düşünce olduğunu yargısız bir şekilde kabul etmesi ve gelip geçici olduğunu bilmesi gerekir. Bir diğeri ise kişinin düşünce ile arasında bir mesafe koymasındır. Çünkü düşünceler o andaki duygusal durumdan etkilenerek ortaya çıkarlar. Kişi içinde bulunduğu duygusal durumla yaşantılarına kapılıp gitmektedir. Fakat, deneyimlere mesafe koymak kişinin zihninden geçen duygu ve düşüncelerin geçici olduğunu görebilmesine yardımcı olur (Ögel, 2012).

Farkındalık, deneyimlere tepki vermek yerine deneyimlere yanıt verebilme becerisine dayanır. Verilen yanıtlar ne kadar geniş ve farklı olursa veya ne kadar serbest bırakılabilirse kişinin baş etme gücü de o kadar yükselmektedir.

1.2.5 Bilinçli Farkındalık ve Duygu Regülasyonu

Duygusal değişiklikler, duyguların regülasyonu için kullanılan stratejiler ve duyguların kabulü birçok psikolojik rahatsızlık ile yakından ilgilidir. Özellikle depresyon, kaygı bozukluğu, yeme bozukluğu vb. psikolojik rahatsızlıklarda olumsuz duygusal yaşantılardan kaçınma veya bu duygunun yarattığı etkileri azaltmak adına işlevsiz başa çıkma mekanizmaları çok sık kullanılmaktadır. Bu nedenle daha uygun ve işlevsel başa çıkma mekanizmalarının öğrenilmesi ve bu becerilerin geliştirilmesi bireyin yaşam kalitesini arttırmak adına çok önemlidir (Ögel, 2012).

Yapılan bir çalışmaya göre, duygu regülasyonunun, hem farkındalığı hem de olumsuz duygulara dayanıklılığı arttırdığı ve olumlu duyguları ayırt etmede düzenleyici bir rolü olduğu bulunmuştur. Buna göre, bireyin farkındalığının artması daha sağlıklı duygu regülasyonu stratejilerini kullanmasını sağlamaktadır (Hill ve Updegraff, 2012). Yine, farkındalığın depresyona eşlik eden düşük olumlu

duygusallık, zayıf duygu regülasyonu ve olumsuz kendilik algısı gibi bileşenler arasında düzenleyici bir rolü olduğu bulunmuştur (Jimenez, 2010). Ayrıca, bireyin farkındalığının artmasının duygu dalgalanmalarının ve stresin azalmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Brown ve Ryan, 2003).

Farkındalık ve duygu regülasyonunun kesiştiği nokta tepki odaklı duygu düzenleme stratejileridir. Farkındalığın olumsuz duygular sonucunda ortaya çıkan psikolojik, fizyolojik ve davranışsal durumlar (ruminasyon, bastırma vb.) üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Ögel, 2012). Bunun yanı sıra, farkındalığın duyguları yargısız bir şekilde kabullenmeyi ve böylelikle olumsuz duygulara karşı dayanıklılığı arttırdığı birçok çalışma ile gösterilmiştir (Hill ve Updegraff, 2012; Ögel, 2012).

1.2.6 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Çalışmalar

Farkındalığın klinik alana girmesiyle, psikolojik rahatsızlıklar ile arasındaki ilişkiyi araştıran çok sayıda çalışma yapılmıştır. Farkındalık ve iş doyumunu arasındaki ilişki üzerinde yapılan bir çalışmada, farkındalık çalışmaları yapılan grubun kontrol grubuna göre duygusal tükeniminin daha az, iş doyumunun ise daha yüksek olduğu ve farkındalık çalışmaları sırasında geliştirilen duygu regülasyonu becerilerinin de bu ilişkiyi kontrol ettiği bulunmuştur (Hulsheger ve ark., 2013).

Yine, farkındalık eğitiminin internet üzerinden verilmesinin ve uygunluğunun algılanan stres, anksiyete ve depresyona etkisinin incelendiği bir çalışmada eğitim sonunda bireylerin stres, anksiyete ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu görülmüştür (Krusche ve ark., 2013).

Yetişkinlerden oluşan klinik bir örneklem ile yapılan çalışmada, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin farkındalık, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiyi düzenleyip düzenlemediğinin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin tanısız olarak anksiyete ve depresyon ile ilişkisinin olup olmadığının araştırılması sonucunda; endişenin farkındalık ve anksiyete arasındaki ilişkiyi etkilerken, ruminasyon ve yeniden değerlendirmenin farkındalık ve depresyon arasındaki ilişkiyi etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Desrosiers, Vine, Klemanski ve Hoeksema, 2013).

Son yıllarda yapılan çalışmalar farkındalığın hem fiziksel sağlık hem de psikolojik sağlık ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmaya göre, bu ikisi arasındaki ilişkide negatif duyguların, ruhsal rahatsızlıklar ve farkındalık arasındaki ilişkiyi etkilediği bulunmuştur (Mandal ve ark., 2012).

Farkındalık meditasyonu eğitiminin, bireyin bilişsel ve duygusal işleyişi üzerindeki etkiyi çalışan bir çalışmada, yirmi kişiden oluşan ve klinik olmayan bir gruba on günlük farkındalık eğitimi öncesinde ve sonrasında test uygulanmıştır. Diğer gruba ise, on gün boyunca hiçbir farkındalık eğitimi verilmemiştir. Grupları değerlendirmek için öz-bildirim ölçeklerinden (farkındalık, ruminasyon,

duygudurum, çalışan hafıza, dikkat ve dikkatin değişimi) yararlanılmıştır. Sonuçlara bakıldığında ise farkındalık eğitimi alan grubun farkındalık seviyelerinin, hafızalarının ve dikkatlerinin eğitim almayan gruba göre yüksek olduğu görülmüştür (Chambers ve ark., 2008).

1.3 Psikiyatri ve Klinik Psikolojiye Genel Bakış

1.3.1 Psikiyatrinin Tarihçesi

Psikiyatri, bireyin bilişlerinin, duygularının, davranışlarının ve bunların çevreye uyumu sırasında ortaya çıkardıkları bozuklukların incelendiği, tanımlandığı ve korunmaya çalışıldığı bir tıp dalıdır. Günümüzde çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemleri üzerinde ayrı ayrı yaklaşımların ve bilişsel, duygusal, davranışsal ve farklı nörokimyasal açıklamaların getirildiği bir uzmanlık alanı haline gelmiştir (Öztürk, 2011).

İlk Çağlarda ruhsal hastalıklar doğa-üstü bir takım güçler ile açıklanıyordu. Ruhsal hastalıkların tedavisinde ise büyücü hekimler, şamanlar söz sahibiydi ve farklı törenler, danslar ve hareketler ile zararlı ruhları kovarak kişi iyileştirilmeye çalışılıyordu. O dönemlerde doğa karşısında güçsüz ve çaresiz kalan ilkel insan yaşadığı bu ruhsal hastalıklar karşısında doğa-üstü bir gücün varlığına inanmış ve karşılaştıkları ruhsal hastalıkları bu inanca göre açıklamaya çalışmıştır. Yani ilkel insan karşılaştığı hastalıklar, sıkıntılar ve korkular karşısında gizemci ve büyüsel bir düşünceye sığınarak kendini korumuştur (Öztürk, 2011).

Gizemci büyüsel düşünce biçiminin hakim olduğu İlk Çağdan sonra, Eski Çağda Hipokrat'ın görüşü egemen hale gelmiştir. Hipokrat'a göre, hastalıklar doğa üstü güçlere değil, doğal etkenlere bağlıdır. Şu an psikiyatri literatüründe sık kullanılan histeri, melankoli gibi birçok terim Hipokrat'ın o dönemde kullandığı terimlerdir. Hastalığın tanımını değiştirdikten sonra bu hastalıkları bilimsel düşünce ve yöntem yardımı ile açıklayan ilk kişi Hipokrat olmuştur. Hipokrat'tan sonra da Eflatun, Aristo ve Cicero gibi birçok ünlü düşünür bilimsel düşüncenin önemine vurgu yapmış ve büyüsel düşüncenin geçersiz olduğunu belirtmişlerdir (Öztürk, 2011).

Hastalıklara getirilen bu olumlu bakış açısı Orta Çağ ile birlikte bir gerileme yaşamış ve eski gizemci büyüsel düşünce yeniden önem kazanmaya başlamıştır. Orta Çağ ile birlikte dinsel ve yarı dinsel açıklamalar ruhsal hastalıklar üzerinde egemen olmaya başlamıştır. Bu görüşe göre ruh hastalığı olan kişiler, şeytanın yakaladığı bir büyücü varsayılır ve bundan kurtuluşunda kişinin yakılması ile olduğu inancı hakimdir. Bu durum ruhsal hastalıklara karşı olan tutumun ilkel çağlardaki büyüsel düşünceden de uzaklaşarak daha acımasız bir tutum haline geldiğini göstermektedir (Öztürk, 2011).

Rönesans döneminde ise Hristiyan Kilisesinin katı ve acımasız olan bu tutumu sonucunda karşı tepkiler doğmaya başlamıştır. Bu tepkiler ile birlikte hem ruh sağlığı alanında hem de sanatta ve kültürel yaşamda egemen olan bu tutum giderek zayıflamaya başladı. Bu dönemde Avrupa toplumu İslam dünyasında gelişmiş olan birçok bilimsel çalışmayı tanımaya başladı. Bütün bu değişimler bilimsel düşünme ve araştırmanın gelişimi için bir zemin oluşturmuş ve böylece şeytana yakalanma ve diri diri yakılma uygulamaları son bulmuştur (Öztürk, 2011).

Daha sonraları Avrupa'da hızla gelişen bilimsel çalışmalar ruh sağlığı alanında da etkisini göstermiştir. Bununla ilgili ilk adım 17. yüzyılda, ruh hastaları hakkındaki bir kararın hekimler tarafından verilmesi gerektiği görüşü kabul edilerek atılmıştır. 18. yüzyılın sonlarında Fransız ruh hekimi Pinel *Traitement Moral* isimli yapıtı ile psikoterapinin ilkerinden bahseden ilk hekim olmuştur. 19. yüzyılda ise Fransız ve Alman ruh hekimleri; Bruer, Freud, Bleuler, Jung ve Adlerin de içlerinde bulunduğu birçok isim çağdaş psikiyatrinin temellerini atmışlardır. Kraepelin psikiyatrik hastalıkların sınıflandırılması ve tanılmasında yönünde yaptığı çalışmalar sonucunda, psikozları ve psikonevrozları ana ve alt gruplara ayırmıştır. Yine 19. yüzyılda Charcot, histerinin sadece kadınlarda değil aynı zamanda erkekler ve çocuklarda da görülebileceğini; hastalığın ortaya çıkmasında ruhsal etkenlerin önemli bir rol oynadığını ve hastalığın hipnoz ile düzelebileceğini göstermiştir. Bu dönemde Freud yaptığı çalışmalar sonucu psikanaliz kuramı ile ruh sağlığı alanına yeni açıklamalar getirmiştir. Yine aynı dönemde Rus fizyoloğu Pavlov koşullu tepki kuramı ile psikolojiye ve psikolojik rahatsızlıklara olana bakışa ayrı bir boyut katmıştır. Daha sonra gittikçe önem kazanan davranışçı okullar 20. yüzyıl ile birlikte klinik psikoloji alanında ağırlığını ortaya koymuştur (Öztürk, 2011).

Yirminci yüzyılın ikinci yarısında psikofarmakolojinin gelişmesi ile ruhsal hastalıkların ilaçla tedavisinin yaygınlaşması, ruh hastalığı tedavilerinin toplum içindeki kurumlara alınması, DSM ve ICD gibi tanı ve sınıflandırma kitaplarının yayınlanması ile ortak bir dilin yaygınlaşması, psikiyatrinin içinde ayrı bir dal olarak kültürel psikiyatrinin gelişmesi, ruhsal hastalıkların nörobilim ile açıklanmasında yaşanan gelişmeler ve son olarak tıp alanında etik ilkelerin belirlenmesi ve uygulamaya geçirilmesi gibi birçok önemli adım atılmıştır (Öztürk, 2011).

Psikiyatri alanının gelişimine Türk tarihi penceresinden bakıldığında, İslamiyet öncesinde Türklerin hastalık anlayışlarının ve tedavi yöntemlerinin şamanizm inancına dayandığı görülmüştür. Şamanizm inancına göre, şeytanlar kovularak ve telkinler yapılarak hastalıklar tedavi edilmektedir. İslamiyetin kabulü ile birlikte ise Türklerde geleneksel İslam tıbbi görüşü hakim olmuştur. İslam dünyasının ünlü hekimi İbni Sina ruhun *bitkisel, hayvansal ve insani* bir yanı olduğuna inanıyordu. Bitkisel ruh, beslenme ve üreme; hayvansal ruh algılama ve hareket ile ilgiliyken insani ruh yüksek idealler ve ahlaki değerler ile ilgili olduğunu söyleyen İbni Sina dünyada yüzyıllar boyunca bilgisinden faydalanılmış ünlü bir filozoftur (Öztürk, 2011).

Orta Çağ döneminde Avrupa'nın katı ve acımasız tutumuna karşın İslam dünyasında ve Türklerde ruh hastalarına karşı daha anlayışlı ve hoşgörülü bir tutum hakimdir. İslam dünyasında sık karşılaşılan *damgalama* toplum içinde sık görülen bir durum olması sebebiyle ruh hastalıklarında da yaygın bir şekilde görülmüştür. Fakat hiçbir zaman Avrupa'da olduğu kadar acımasız olmamış, kendini utanç ve gizleme şeklinde ortaya koymuştur (Öztürk, 2011).

1.3.2 Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma

Bağlanma davranışının insan yavrusu için en önemli amaçlarından biri diğerinin varlığı ile güvende hissetmektir. Ayrıca, bağlanma davranışı hem stresli durumlarda hem de bilinmeyen ortamlarda; kendini düşünme biçimi, duygusal işleme ve davranış şekliyle ortaya koyan bir sistemler bütünüdür (Berry ve ark., 2014). Bowlby'nin çalışmalarına göre güvensiz bağlanma biçimi erişkinlik döneminde psikopatolojinin belirleyicisi iken, güvenli bağlanma biçimi sağlıklı süreçler ile belirgindir (Bowlby, 2014).

Psikoterapi kuramlarından biri olan bilişsel davranışçı kurama göre kişinin yaşadığı problem, kişinin düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının etkilendiği ve bunlarında birbirlerini etkilediği bir durumdur. Güvensiz bağlanma biçiminin, kişinin düşünce ve davranışlarını anksiyeteyi arttıracak şekilde etkilediği bilinmektedir. Casey ve ark. (2004) anksiyete bozukluğunda kişinin alta yatan bilişsel inançlarının ve bu inançların temalarının çeşitlilik gösterdiğini söylemektedirler. Kontrol, mükemmelliyetçilik, aşırı sorumluluk hissi, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişisel yetersizlik bu temalardan başlıcalarıdır (akt. Mhyr, 2014). Bu farklı düşünce temaları içsel çalışan modeller ile yakından ilişkili olmakla birlikte, kişinin hem yeni ortamlarda hem de stres altında, kendinden ve diğerlerinden beklentileri ile ortaya çıkan anksiyete ile de yakından ilişkilidir (Berry ve ark., 2014).

Main'e göre (2000) güvenli bağlanma, çocuğun etrafını keşfetmeye karşı hazır oluşu ve bakım vereninde herhangi bir stres durumunda ulaşılabilir oluşu ile karakterizedir. Fakat güvensiz bağlanma, çocuğun stresli olduğu durumlarda bakım verenin ara ara cevap verdiği, bazen çocuğu sakinleştirdiği bazen sakinleştirmedeği ve bunun sonucunda da çocuğun duygusal olarak sakinleşmek için bakım verene ulaşılabilirliğini arttırmak için ortaya koyduğu yapışma davranışları ile karakterizedir. Güvensiz bağlanmanın özelliklerinden biri olan *aşırı yapışma* tarzında bir davranış stratejisi ise çocuğun bakım verenden gelebilecek herhangi bir yatıştırma davranışını kaçırmamak içindir. Diğer yandan, bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarına karşı sabırsız ve umursamaz bir tutumda olması, çocuğun bağlanma ihtiyacına dair duygularını bastırarak daha emniyetli bir kendilik geliştirmesine yol açmaktadır. Kaçınan bağlanma biçimi adı verilen bu durum bağlanma davranışının gösterilmediği bir

stratejiye sahiptir. Bu strateji ise ilişkilerde reddedilme ve terk edilme durumlarını azaltmak amacıyla içinde barındırır (akt. Mhyr, 2014).

Bağlanma anksiyetesi, terk edilmeye karşı aşırı hassasiyet, tehlikelere karşı artmış dikkat, ihtiyaçların aşırı dile getirilmesi, bağlanma figürünün ulaşılabilirliğine dair endişeler ve bağımlı yapışkan davranışlar ile kendini ortaya koyar. Bağlanma anksiyetesi yüksek olan kişiler, kaygılı bağlanan kişilerdir. Tam tersi şekilde kaçınmacı bağlanma ise, bağlanma figürleriyle yakınlık kurmaktan kaçınma, kişisel ihtiyaçları reddetme ve bağlanma figürlerinden gelebilecek destekleri reddetme şeklinde görülür. Bu stratejiyi kullanan kişiler kaçınan bağlanan kişilerdir. Yine anksiyete bozukluklarında sıkça karşılaşılan kaçınma ve güvenlik sağlayıcı davranışlar, güvensiz bağlanan bireylerde daha sık görülürken, güvenli bağlanan bireyler de risk alma, yeni ve zorlayıcı ortamlarla karşı karşıya gelme ve çevreden destek sağlama davranışları daha çok görülmektedir (Berry ve ark., 2014).

Anksiyetenin yanı sıra bağlanma depresyon ile de yakından ilişkilidir. Bowlby, bakım vereninin kaybı durumunda bebeğin bu ayrılığa çaresizlik duygusu ile tepki verdiğini ve yine bebeğin bakım vereni ile güvensiz bağlanması sonucu kendisini değersiz diğerlerini de ulaşamaz olarak algıladığını söylemektedir. Bowlby, bebeğin yaşadığı kaygı, umutsuzluk ve duygusal kopma durumlarında yetişkinlikte ortaya çıkan depresyon ile ilişkilendirmiştir (Bowbly, 2014).

Erişkinlerde bağlanma biçimleri ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada, kaygılı bağlanan grupta sosyal anksiyete, kaçınma, depresyon ve değersizlik hislerinin yüksek, yaşamdan zevk alma düzeylerinin ise düşük olduğu bulunmuştur (Eng ve ark., 2001). Psikopatoloji tanısı koyulan (depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) ve panik bozukluk (PB)) yüz dört kişi ve psikopatoloji tanısı konmayan yetmiş yedi kişininin katıldığı Türk örnekleminde yetişkin bağlanma boyutları ile farklı psikopatolojiler arasındaki ilişki incelenmiştir. Bağlanma kaygısı ve kaçınma boyutları üzerinde yapılan karşılaştırmada gruplar arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Buna göre, depresyon tanısı alanlar OKB ve PB tanısı alanlara göre daha yüksek düzeyde bağlanma kaçınması bildirmişlerdir. Ayrıca bağlanma kaygısının ve kaçınmanın psikopatoloji açısından bir risk faktörü oluşturduğu bulunmuştur (Sümer, 2009).

Çocukluk döneminde kronik bir travmaya maruz kalmanın, erken dönemlerden itibaren kişilerin kendiliklerine ve diğerlerine dair geliştirdikleri zihinsel temsiller ve bağlanmanın düzenleyici işlevleri gibi birçok farklı alanda işlevselliklerini etkilediği bilinmektedir. Bu durumun, onları gelecekte kalıcı ve sağlıklı ilişkiler geliştirmelerini sekteye uğratmanın yanı sıra psikolojik, fizyolojik ve ilişkisel birçok problemede kapı açtığı ortadadır (Berry ve ark., 2014). Ayrıca, travma yaşantısının, güvensiz bağlanmanın ve yüksek düzeyde travma ile ilişkili bilişlerin psikopatolojik semptomatoloji ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Travma ile ilişkili bilişler travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) semptomları

için birer belirleyici iken, bağlanma kaygısı ve depresif semptomlar arasında da düzenleyici bir rol oynamaktadır (Elwood ve Williams, 2007).

Kişilik bozuklukları kişilerarası ilişkiler ve kişinin kendine ve diğerlerine dair oluşturduğu şemalar zemininde görülür. Kendiliğe ve diğerlerine dair geliştirilen sağlıklı ve işlevsiz şemalar kişilik bozukluğunun önemli parçalarından biridir. Çocukluk döneminde güvensiz bağlanmanın hem ergenlik hem de yetişkinlik dönemine gelindiğinde kişilik bozuklukları için bir risk oluşturduğu bilinmektedir (Brennan ve Shaver, 2002). Bowlby'de (2014) erken dönemde kurulan ilişkilerin uzun süreli ve yaşam boyunca kişinin kişilik örgütlenmesini ve patolojisini etkilediğini söyler ve kaygılı-kararsız bağlanma biçimini bağımlı ve histerik kişilikler ile ilişkilendirirken, çocukluk dönemindeki kaçınan bağlanma biçimini ise yetişkinlik döneminde narsistik patoloji ve psikopatik kişilik ile bağdaştırır.

Czubak (2014)'ta yaptığı çalışmada bağlanma biçimi ve kişilik bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Yine Fonagy (2000)'de güvenli bağlanmanın bebeğin, bakım vereninin ve diğerlerinin zihnini keşfetmesine imkan verdiğini söylemektedir. Güvensiz bağlanmanın ve ihmallerin olduğu durumda, bebeğin zarar görmemek için bakım verenin zihnini keşfetmeye açık olmadığını bunun da ileriki dönemde gelişimsel olarak kişilik patolojisine ve özellikle borderline kişilik bozukluğuna sebep olduğu söylemiştir.

1.3.3 Psikolojik Belirtiler ve Bilinçli Farkındalık

Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Davranışçı Psikoterapilerin üçüncü dalgası olarak kabul edilen ve daha çok *farkında olma* ve *kabullenme* kavramı üzerine kurulan bir yaklaşımdır. (Ögel, 2012). Şimdiki an'a odaklanarak ve yargılamadan deneyimin farkında olma hali olarak adlandırılan bilinçli farkındalık çalışmaları son yıllarda ruh sağlığı ve fiziksel sağlık alanlarında gittikçe önem kazanmakta ve psikoterapi yaklaşımlarına da yeni bir bakış açısı getirmektedir (Allen ve ark., 2006).

Bilinç ve özellikle bilincin *dikkat ve farkındalık* kapasiteleri psikolojik iyi oluş hali açısından oldukça önemli olmasına rağmen bilimsel olarak çok fazla araştırılmamıştır. Örneğin, ruminasyon, sürekli geçmişi düşünme veya geleceğe dair fantazi ve kaygılar kişiyi an'da yaşananı deneyimlemekten uzaklaştırır (Brown ve Ryan, 2003). Diğer bir yandan, farkındalık çalışmalarının bilişsel süreçleri ve dikkati arttırarak duygu düzenleme becerisini geliştirdiği, deneyimlere karşı reaktif oluşu azaltarak daha esnek cevaplar verebilmeyi arttırdığı ve kişilerarası ilişkilerde stres, kaygı ve öfke düzeyini düşürdüğü bilinmektedir (Davis ve Hayes, 2011). Ayrıca, deneyimlenen anın yargılamadan ve kabul edici bir tutumla karşılanmasının psikolojik sağlıklılıkla ilişki olduğu ve özellikle depresyon,

anksiyete ve stres semptomlarının düzeyini azalttığı yapılan çalışmalar ile gösterilmiştir (Cash ve Wihittingham, 2010).

Bilinçli Farkındalık yaklaşımında *farkında dikkat* ve bu dikkati yargılamadan *şimdiye odaklamak* esastır. Fakat, anksiyete bozukluklarında ise dikkat daha dar ve yargılayıcıdır. Buradaki farkındalık alıştırmaları ise, dar ve yargılayıcı olan dikkatin deneyim üzerinden çekilip, deneyime eşlik eden duygu, düşünce ve duyuları kabullenme şeklinde desteklenmesidir. Yaşanan deneyimlerin düşük düzeyde kabullenilmesinin, kişinin anksiyeteye eşlik eden duygu ve düşünceleri üzerindeki kontrolü arttırdığı bilinmektedir (Ögel,2012). Ayrıca, Kim ve ark. (2009) tarafından yapılan bir çalışma sonucunda farkındalık temelli terapilerin panik bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluklarına eşlik eden kaygı ve depresyon semptomlarını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.

Farkındalık çalışmalarının kişilik bozuklukları üzerindeki en büyük etkenlerinden biri işlevsiz olan kendiliklerini, diğerlerini ve dünyayı algılama biçimlerini değiştirerek yeni ve daha esnek bir bakış açısı getirmesidir. Çünkü farkındalık, kişinin deneyimleri üzerine yorumlar ve yargılar getirme sürecini sekteye uğratarak kişiyi şimdiye ve şimdide olana odaklar. Bu tarz bir değişim ise kişilik patolojisini azaltır (Ögel, 2012).

Farkındalık çalışmaları ve kişilik arasındaki ilişki üzerine çok fazla çalışma yapılmamıştır. Bu ilişkiyi araştıran çalışmalardan birinde, katılımcılara kişilik (NEO-FFI) ve farkındalık (KIMS) ölçekleri doldurtulmuş ve aradaki ilişki incelenmiştir. Buna göre, farkındalık çalışmaları kişiliğin açıklık ve dışadönüklük özellikleri ile olumlu bir ilişki içindeyken; kişiliğin öfke, kaygı gibi duyguları yaşama eğiliminin yoğun olduğu duygusal denge ve sorumluluk özellikleri ile olumsuz bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur (Van den Hurk ve ark., 2011)

Farkındalık özellikle borderline kişilik bozukluğunun tedavisinde oldukça etkili bir yöntemdir. Ayrıca, borderline kişilik bozukluğunda ön plana çıkan boşluk duygusunu farketme, yargısız bir şekilde kabullenme ve dikkatin denetlenmesi gibi alanlara etki eder. Boşluk duygusunu kabullenmek, kişinin kendi boşluk duygusu ile temas etmesini ve acı veren deneyimlere maruz kalmasını sağlar. Buna ek olarak, bu duyguyu kabul ediş hali kişiyi, boşluk duygusuna karşı daha açık ve onu anlamaya istekli bir hale getirir ki, bu da kaçınma ve reddetme gibi davranış örüntülerini yaklaşma davranışlarına doğru değiştirir (Ögel, 2012).

1.4 Araştırmanın Gerekçesi

Literatüre bakıldığında, son yıllarda bilinçli farkındalık ve bağlanma konusunda yapılan çalışmaların sayısında bir artış görülmektedir. Yapılan çalışmalar, bilinçli farkındalığın bağlanma

üzerindeki etkisine vurgu yapmaktadır. Bu vurgu, bağlanma süreçlerine bağlı olarak değişen, duygularla baş edebilme ve esneklik becerilerinin, bilinçli farkındalık çalışmaları sayesinde geliştirilebildiği yönündedir. Ortaya çıkan sonuçlar bakım verenin kendi içsel yaşantılarının farkına varması ve duygu regülasyonu becerilerini geliştirmeleri sayesinde bebekleriyle güvenli bağlanma kurdukları yönündedir (Synder ve ark., 2012). Bir diğer yandan, bilinçli farkındalık çalışmalarının psikolojik sağlıklılığa etkisi üzerinde yapılan çalışmalar göstermiştir ki, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, kişiler deneyimleriyle hem duygusal hem de bilişsel olarak daha esnek bir şekilde baş edebilmektedirler. (Ryan & Brown, 2003). Bu alanda yapılan diğer çalışmalar da, bilinçli farkındalığın kişinin stres, duygu ve ilişkileriyle başa çıkma becerisini arttırdığı ve depresyon, anksiyete ve genel psikolojik belirtileri azalttığı yönündedir (Brown & Ryan, 2003; Shapiro ve ark., 2007, 2011).

Diğer taraftan yetişkinlik dönemindeki bağlanma biçimleri ve belirli psikopatolojiler arasında güçlü bir ilişki olduğu birçok çalışma ile ortaya koyulmuştur (Kesebir ve ark., 2011). Literatürde, yetişkinlik dönemine gelindiğinde bağlanma biçimlerinin kişinin sosyal ilişkilerinde, duygularını düzenlemesinde ve stres ile başa çıkma becerisinde önemli bir belirleyici olduğu söylenmektedir. Özellikle güvensiz bağlanmanın psikopatoloji açısından büyük bir belirleyiciliği olduğu görülürken, ileriki dönemlerde güvenli bağlanmanın oluşturulmasının psikopatolojinin iyileşmesine katkıda bulunduğu görülmüştür (Mikulincer ve Shaver, 2012).

1.5 Amaç ve Hipotezler

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin bakım verenleri ile kurdukları bağlanma biçimlerinin ve farkındalık düzeylerinin onların psikolojik belirtileri ile arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın hipotezleri şu şekilde belirlenmiştir:

H1: Katılımcıların bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

H2: Çocukluk döneminde travma yaşamış katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile çocukluk döneminde travma yaşamamış katılımcıların farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

H3: Katılımcıların demografik değişkenleri açısından bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasında bir fark var mıdır?

BÖLÜM 2

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın örneklem grubu, kullanılan ölçme araçları, verilen toplanması ve analizine dair açıklamalar yer almaktadır.

2.1 Örneklem

Bu çalışmada, üniversite öğrencileri rastgele seçilerek ve anket yöntemi kullanılarak veri toplanmıştır. Araştırma 254'ü (%56,2) kadın ve 198'i (%43,8) erkek olmak üzere toplam 452 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların 206'sı (%45,6) 17-20, 215'i (%47,6) 21-24 ve 31'i (%6,9) 24 üstü bir yaşta. Sosyoekonomik düzey açısından ise katılımcıların 23'ü (%5,1) düşük, 318'i (%70,4) orta, 99'u (%21,9) yüksek ve 9'u (%2) çok yüksek bir sosyoekonomik seviyeye sahip olduklarını söylemişlerdir.

2.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların bağlanma biçimlerini ölçmek amacıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-I), farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ve genel psikolojik belirtilerini değerlendirmek amacıyla Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada bağımsız değişkenler ile ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların bağlanma biçimleri ve farkındalık düzeyleri ile ilişkili olabileceği düşünülen bazı değişkenlere ait verilerin toplanması için cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik düzey gibi demografik özelliklere ilişkin bilgiler istenmiştir.

2.2.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-I)

Araştırmada kişilerin bağlanma biçimlerini değerlendirmek amacıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-I, Experiences in Close Relationships Inventory) kullanılmıştır. Brennan ve arkadaşları (1998, akt., Sümer 2006) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri bağlanmadaki temel iki boyut olan kaygı ve kaçınmayı ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Toplam 36 maddeden oluşan ölçekte her bir boyut 18'er madde ile ölçülmektedir. Katılımcılar, her bir maddenin kendilerini ne derece tanımladığını 7 dereceli (1 = Beni hiç tanımlamıyor, 7 = Beni tamamıyla tanımlıyor) ölçekler kullanarak değerlendirmektedir.

Tamamlanan ölçekler kaygı ve kaçınma boyutlarında değerlendirilebileceği gibi ayrıca Bartholomew ve Horowitz'in (1991) ortaya koyduğu Dörtlü Bağlanma Modeli zemininde de değerlendirilebilmektedir. Brennan ve arkadaşları (1998, akt., Sümer 2006) dört bağlanma biçiminin iki boyut üzerinde küme analizi yöntemi yapılarak oluşturulmasını önermişlerdir. Bu analiz sonucuna göre her iki boyuttan da düşük puan alanlar güvenli, her iki boyuttan da yüksek puan alanlar korkulu, kaygı boyutundan yüksek kaçınma boyutundan düşük puan alanlar saplantılı ve kaygı boyutundan düşük kaçınma boyutundan yüksek puan alanlar kayıtsız bağlanma biçimi içinde gruplandırılmaktadır. Sümer (2006) de küme analizi yöntemi ile ölçekten kategorik ölçümler alınabileceğini ve Dörtlü Bağlanma Modeli zemininde gruplandırmalar yapılabileceğini önermiştir.

YİYE ölçeği çeviri ve tersine çeviri yoluyla İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. Sümer (2006) YİYE'nin faktör yapısını görmek amacıyla 36 madde üzerinden varimaks rotasyonu ile temel bileşenler (faktör) analizini uygulamıştır. Elde edilen İki faktörlü sonuç, toplam varyansın %38'ini açıklamıştır. Kaçınma boyutuna karşılık gelen ilk faktör toplam varyansın %22'sini açıklarken kaygı boyutuna karşılık gelen ikinci faktör ise toplam varyansın %16'sını açıklamıştır. Buna ek olarak, her iki boyutun da yüksek düzeyde güvenilirlik katsayısına sahip olduğu bulunmuştur (kaygı boyutu için .86, kaçınma boyutu için .90). YİYE'ye göre oluşturulmuş olan bağlanma değişkenlerinin hem kategorik (.17) hem de boyutsal analizlerinde (.24) en yüksek düzeyde varyansı açıkladığı görülmüştür. YİYE ile ölçülen kaygı ve kaçınma boyutlarının, İlişki Ölçekleri (İÖ) ve İlişki Ölçekleri Anketi (İOA) ile ölçülen benlik ve başkaları modellerinden yaklaşık 2.5 kat daha fazla varyans açıkladığı bilinmektedir. Faktör analizi sonuçları ele alındığında, YİYE'nin kaygı ve kaçınma boyutlarını temsil eden iki boyutun Türkiye örneklemini içinde de gözlemlendiği görülmüştür. Bir diğer yandan, kaygı boyutunda ki 13. madde dışında bütün maddelerin öngörülen boyuttan yüksek yük aldığı ve iki boyutun da birbirlerinden bağımsız olarak temsil edildiği ortaya konulmuştur (Sümer, 2006).

Türkiye'de ise YİYE ölçeği değerlendirilirken genellikle Sümer tarafından önerilen ikili puanlama yöntemi kullanılmış ve yeniden bir faktör analizi uygulanmamıştır. Fakat bu araştırmada ölçeğin daha önce Şahin ve Yaka (2010) tarafından yapılan faktör analizinde elde edilen 3 faktörlü

(Güvenli, Kaygılı ve Kaçınan) gruba göre bir puanlama sistemi kullanılmıştır. Buna göre Kaygılı bağlanma biçiminin (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36. maddeler) açıkladığı varyans %21.80; Kaçınan bağlanma biçiminin (1, 5, 7, 9, 11, 13, 17, 23. maddeler) açıkladığı varyans %16.62; Güvenli bağlanma biçiminin (3, 15, 19, 25, 27, 29, 31, 33, 35. maddeler) açıkladığı varyans ise %5.73 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçekteki 22. maddenin ters puanlanması gerektiği de belirtilmektedir.

2.2.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Araştırmada katılımcıların farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Mindfull Attention Awareness Scale) kullanılmıştır. Ölçek yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında olma ve bu deneyimlere karşı yöneltilmiş olan dikkatin eğilimini ölçen 15 maddeden oluşmaktadır. BİFÖ tek faktörlü bir yapıya sahip ve tek bir toplam puan veren bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puan bilinçli farkındalığın yüksekliğini ifade eder. BİFÖ 6 dereceli likert tipi (1=Hemen hemen her zaman, 6=Hemen hemen hiçbir zaman) bir ölçektir.

Brown ve Ryan (2003) 'nın yaptığı yapı geçerliği çalışmalarında hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizine göre, BİFÖ tek faktörlü bir yapı göstermiştir. Faktör yükleri ise .27 ile .78 değerleri arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, uyum indeksleri BİFÖ'nün tek faktörlü yapı gösterdiğini doğrulamıştır ($\chi^2/df=189.57/90$, GFI: .92, CFI:.91, RMSEA:.058). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Ölçekten elde edilen madde toplam korelasyonları .25 ile .72 değerleri arasında değişmektedir. BİFÖ'nün test-tekrar güvenilirliği dört hafta arayla yapılan iki uygulama arasında .81 ilişkili olarak bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği için; Beş Büyük Kişilik Özelliği, Sürekli Durum Ölçeği, Bilinçli Farkındalık-Farkındasızlık Ölçeği ve Özbilinç Ölçeği kullanılmış ve aralarında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu bulunmuştur (Brown ve Ryan, 2003).

BİFÖ'nün türkçeye uyarlanmasını Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılmıştır. Dil eşdeğerliliği için yapılan çalışmada, birinci gruptan elde edilen sonuçlara göre, orjinal İngilizce form ve Türkçe form arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r=.95, p<.001$). İkinci gruptan elde edilen sonuçlara göre, ölçeğin Türkçe formu ve İngilizce formu arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r=.96, p<.001$). Bu gruplardan elde edilen bulgulara bakılarak ölçeğin Türkçe formunun, orjinal İngilizce formuna eşdeğer olduğu söylenebilir.

Faktör analizi sonuçlarına göre ölçekte 1'den büyük olan 5 özdeğer ortaya çıkmıştır. Scree plot çizgi grafiğinde ilk ani değişiklik, birinci faktörde ortaya çıkmış; bu çıkış ise ölçeğin tek faktörlü olabileceğini düşündürmüştür. Beş özdeğerin açıkladığı toplam varyans 58.019 olarak bulunmuştur. Birinci faktörün özdeğeri 4.24 (%28.33), ikinci faktör 1.22 (%8.18), üçüncü faktör 1.13 (%7.54), dördüncü faktör 1.08 (%6.73) ve beşinci faktör ise 1.01 (%6.16) olduğu görülmüştür. BİFÖ'nün her bir madde için madde faktör yükleri .484 ile .805 arasında değişmektedir. 15 madde için madde toplam korelasyonu ise .436 ile .682 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenilirliği için madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80'dir. Test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .86'dır (Özyeşil ve ark., 2011).

BİFÖ'nün ölçüt-bağlantılı geçerliğinin saptanabilmesi amacıyla yapılan korelasyon analizleri sonuçlarına göre, öğrencilerin BİFÖ'den aldıkları puanlar ile ÖZAN (ÖzAnlayış Ölçeği) arasında pozitif yönde, anlamlı ve orta düzeyde ($r = .48, p < .001$), DASÖ' (Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği)nün depresyon alt boyutu ile negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde ($r = -.52, p < .001$), DASÖ'nün anksiyete alt boyutu ile negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde ($r = -.51, p < .001$), DASÖ'nün stres alt boyutu ile negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde ($r = -.53, p < .001$), pozitif duygu ile pozitif yönde, anlamlı ve düşük düzeyde ($r = .21, p < .001$), negatif duygu ile negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde ($r = -.47, p < .001$) ilişkiler olduğu saptanmıştır (Özyeşil ve ark., 2011).

2.2.4 Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Araştırmada katılımcıların bağlanma biçimleri ve farkındalık düzeylerinin psikolojik belirtilerle ilişkisine bakıldığında, bu belirtilerin Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory) ile ölçülmesi amaçlanmıştır. Kısa Semptom Envanteri (KSE), psikiyatrik hastalarda ve normal insanlarda görülebilen bazı psikolojik belirtilere ait semptomları taramak amacıyla geliştirilmiş çok boyutlu kendini değerlendirme türü bir ölçektir.

KSE'nin orjinal formunu Derogatis (1992) hazırlamıştır. Form hazırlanırken 90 maddeden oluşan SCL-90-R Semptom Belirleme Listesi'nin 9 faktörüne dağılmış olan 90 madde içinden, her faktörde en yüksek yükü alan maddelerin seçilmesiyle 53 maddeden oluşan Kısa Semptom Envanteri oluşturulmuştur. Maddeler 0-4 değerleri arasında (0=Hiç ve 4=Çok fazla) derecelendirilerek 5'li likert tipi ölçek ile puanlandırılabilir ve ölçekten alınan toplam puan 0 ile 212 puan arasında değişebilmektedir. Form 9 alt ölçek, 3 global indeks ve alt maddelerden oluşmaktadır. Alt ölçekler, Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Hostilite, Fobik Anksiyete, Paranoid Düşünceler, Psikotizm olarak adlandırılmıştır.

Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılan Türkiye uyarlaması çalışmasında ise KSE'nin Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon ve Hostilite olmak üzere beş faktörden oluştuğu görülmüştür. Bu alt ölçekteki maddeler sırasıyla:

“ Anksiyete” 12, 13, 28, 31, 32, 36, 38, 42, 43, 45, 46, 47 ve 49. maddeler.

“ Depresyon” 9, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 25, 27, 35, 37 ve 39. maddeler.

“ Olumsuz Benlik” 15, 21, 22, 24, 26, 34, 44, 48, 50, 51, 52 ve 53. maddeler.

“ Somatizasyon” 2, 5, 7, 8, 11, 23, 29, 30 ve 33 maddeler.

“ Hostilite” 1, 3, 4, 6, 10, 40 ve 41. maddelerdir.

Global rahatsızlık belirleyicisi olan üç ölçek farklı puanlama yöntemleri ve türüne bağlı olarak *Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi (RCİ) - (Global Severity Index)*, *Belirti Toplamı İndeksi (BTİ) - (Positive Symptom Total)* ve *Semptom Rahatsızlık İndeksi (SRİ)- (Positive Symptom Distress Index)* olarak adlandırılmıştır.

Her bir alt ölçek için elde edilen toplam puan, o alt ölçekteki madde sayısına bölüldüğünde o boyut için bir puan elde edilmektedir. Her bir alt test puanının ve genel belirti puanının yükselmesi psikolojik belirti düzeyinin yükseldiği anlamına gelmektedir. Rahatsızlık ciddiyeti indeksi ise kişinin stres düzeyini gösterir. Bu değer 0-4 puan arasında değişmekte ve alt ölçeklerin toplamının 53'e bölünmesiyle elde edilmektedir. Belirti toplamı indeksi ise “0” olarak işaretlenen maddeler dışında pozitif olan tüm değerlerin bir olarak kabul edilerek elde edilen toplam puanı vermektedir. Bu puan 0-53 arasında değişmektedir. Semptom rahatsızlık indeksi ise alt ölçeklerdeki puanların toplamının belirti toplamındaki puana bölünmesi ile elde edilir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Şahin ve Durak (1994) tarafından KSE'nin güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin üç ayrı çalışma sonucunda iç tutarlılığı toplam puanında elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları 0.96 ve 0.95; alt ölçekler için ise 0.55 ve 0.86 arasında değiştiği bulunmuştur. Derogatis (1992)'in Batı'da yaptığı çalışmalarda bu değerlerin 0.71 ve 0.85 arasında olduğu belirtilmiştir (akt. Savaşır ve Şahin, 1997).

KSE'nin 11-35 yaş arasındaki kişiler üzerinde yapılan geçerlilik çalışmaları yine Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. KSE'nin ölçüt bağıntılı geçerliğine ilişkin yapılan çalışmalarda *Sosyal Karşılaştırma Ölçeği* ile korelasyonu -0.14 ve -0.34 arasında, *Boyuneğicilik Ölçeği* ile $.16$ ve $.42$ arasında, *Strese Yatkinlik Ölçeği* ile $.24$ ve $.36$ arasında, *UCLA-Yalnızlık Ölçeği* ile $.13$ ve $.36$ arasında,

Offer Yalnızlık Ölçeği ile $-.34$ ve $-.57$ arasında, *Beck Depresyon Envanteri* ile ise $.34$ ve $.70$ arasında değişen korelasyonlar bulunmuştur.

Yapılan yapı geçerliği çalışmasında ölçeğin madde geçerliğini belirleyebilmek amacı ile örneklerim, *Strese Yatkinlik Ölçeği* nden alınan puan sonuçlarına göre *strese yatkin* ve *strese yatkin olmayan* şeklinde gruplara ayrılmıştır. 53 maddenin ise yalnızca üç maddesinin (4, 8, 26) ayırıcılığının istatistiki olarak anlamlılık düzeyine ulaşamadığı bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı ile yapılan analiz sonucunda, ölçeğin ayrı iki grubu anlamlı düzeyde ayırt edebildiği bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997).

2.3. İşlem

Uygulamada, üniversite öğrencilerinin bir kısmına internet üzerinden oluşturulan anket ile ulaşılmış ve 100 veri toplanmıştır. Araştırmaya katılımın artırılması amacıyla internet üzerinden toplanan verilere ek olarak, elden de 352 veri toplanmıştır. Elden toplanan veriler üniversite öğrencilerinin dersliklerinde gruplar halinde toplanmıştır ve uygulama süresince mümkün olduğunca sessiz bir ortam oluşturulmaya çalışılmıştır. Uygulama haziran ve kasım ayları arasında yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS 19/Windows programı ile analiz edilmiştir. Analiz aşamasında, soruların çoğu boş bırakıldığı için 67 anket analize dahil edilmemiştir.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda katılımcılardan cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik düzeylerinin sorulduğu kişisel bilgi formu, yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri, bilinçli farkındalık ölçeği ve kısa semptom envanteri ile toplanan veriler analiz edilmiştir. Katılımcıların bağlanma biçimleri, farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi görmek amacıyla korelasyon analizi, katılımcıların bağlanma biçimlerinin farkındalık düzeylerini ne kadar yordadığını görmek amacıyla regresyon analizi ve demografik değişkenlerin araştırmadaki diğer değişkenler üzerindeki etkisini karşılaştırmak amacıyla T testi, Mann-Whitney U testi ve Anova analizleri kullanılmıştır. Anova analizlerinden anlamlı farklılıklar çıkması durumunda çoklu karşılaştırma testi olan Tukey – HSD testi kullanılmıştır.

BÖLÜM 3

BULGULAR

3.1 Ölçeklerin Alt-boyutlarının Birbirleriyle İlişkilerinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

BİFÖ (Bilinçli Farkındalık Ölçeği) için yapılan faktör analizi anlamlı çıkmıştır. Yapılan analizler sırasında BİFÖ toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Toplam puana göre güvenilirlik katsayısı .85, toplam varyans açıklayıcılığı .56 olarak bulunmuştur.

Tablo 1

Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvenli Bağlanma Altboyutları, Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

		Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	Bilinçli Farkındalık Düzeyi
Güvenli Bağlanma	Pearson Correlation	,313**	-,126**
	Sig. (2-tailed)	0	0,008
Kaygılı Bağlanma	Pearson Correlation	,505**	-,240**
	Sig. (2-tailed)	0	0
Kaçınan Bağlanma	Pearson Correlation	,140**	,101*
	Sig. (2-tailed)	0,003	0,031
Bilinçli Farkındalık Düzeyi	Pearson Correlation	-,450**	1
	Sig. (2-tailed)	0	
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	Pearson Correlation	1	-,450**
	Sig. (2-tailed)		0

*p<.05, **p<.005

Tablo 1’de katılımcıların bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmak amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre bilinçli farkındalık düzeyi ile kaygılı bağlanma biçimi ($r = -.24$, $p < .00$), güvenli bağlanma biçimi ($r = -.12$, $p < .00$) ve rahatsızlık ciddiyeti indeksi ($r = -.45$, $p < .00$) arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre, kişinin bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, kaygılı ve güvenli bağlanma biçimi düzeyi ve rahatsızlık ciddiyeti indeksi azalmaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyi ve kaçınan bağlanma biçimi arasında ise pozitif yönde ($r = .10$, $p < .00$) bir ilişki vardır. Buna göre, kişinin bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça kaçınan bağlanma biçimi düzeyi de artmaktadır.

Rahatsızlık ciddiyeti indeksi ile kaygılı bağlanma biçimi ($r=.50$, $p<.00$), kaçınan bağlanma biçimi ($r=.14$, $p<.00$) ve güvenli bağlanma biçimi arasında pozitif yönde ($r=.31$, $p<.00$) bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre, kişinin rahatsızlık ciddiyeti indeksi arttıkça kaygılı, kaçınan ve güvenli bağlanma biçimi düzeyleri de artmaktadır.

3.2 Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Bağlanmanın Alt Boyutları Açısından İncelenmesi

Bağlanma biçiminin, bilinçli farkındalık düzeyini ne kadar iyi tahmin ettiğini araştırmak amacıyla regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre değişkenler arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Modelimiz $Bifö=68,004-0.173 \times \text{kaygılı}$ 'ya göre kaygılı bağlanma puanı 1 puan arttığında bifö değeri 0.173 puan, $Bifö=64.321-0.159 \times \text{güven}$ 'e göre güvenli bağlanma puanı 1 puan arttığında bifö değeri 0.159 puan düşmektedir. Diğer modelimiz de $Bifö=53,215+0.120 \times \text{kaçınan}$ 'a göre kaçınan bağlanma puanı 1 puan arttığında bifö değeri 0.120 puan artmaktadır. Regresyon analizine ilişkin bulgular aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 2
Bilinçli Farkındalığı Yordayan Değişkenler

<i>Değişken</i>	<i>R²</i>	<i>Uyarlanmış R²</i>	<i>Std. Hata</i>	<i>B</i>	<i>beta</i>	<i>t</i>	<i>F</i>
Güvenli Bağlanma	.016	.014	.059	-.159	-.126	-2.684	7.206
Kaygılı Bağlanma	.058	.056	.033	-.173	-.240	-5.246	27.524
Kaçınan Bağlanma	.010	.008	.055	.120	.101	2.160	4.665

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

3.3 Ölçeklerin Demografik Yapı ile İncelenmesi

Bu bölümde “Çocukluk döneminde travma yaşamış ve travma yaşamamış katılımcıların farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yanıt aramak amacıyla yapılan T-testi sonuçları Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3

Çocukluk Döneminde Travma Yaşamış ve Yaşamamış Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeyi Açısından Karşılaştırılması

	<i>Travma</i>	<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Std. Sapma</i>	<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>Sig.</i>
Bilinçli Farkındalık Düzeyi	Evet	122	57,6967	13,25646	-0,776	384	0,438
	Hayır	264	58,8068	12,98627			

*p<0.01

Tablo 3' te görüldüğü gibi, bilinçli farkındalık düzeyi açısından travma yaşayanların ve yaşamayanların toplam puanları ($t(384) = -,776, p>0.01$) arasındaki farklar anlamlı bulunmamıştır.

Gruplararası birim sayısının çok fazla olması sebebiyle demografik değişkenlerin oluşturduğu grupları karşılaştırmak amacıyla parametrik olmayan Mann-Whitney U Testi uygulanmıştır.

Tablo 4

Cinsiyete göre Bağlanma Biçimi, Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin İncelenmesi

	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
Güvenli Bağlanma	Kadın	254	255,39	17.808.5	0
	Erkek	198	189,44		
Kaygılı Bağlanma	Kadın	254	242,33	21.126	0,004
	Erkek	198	206,2		
Kaçınan Bağlanma	Kadın	254	242,06	21.195	0,004
	Erkek	198	206,55		
Bilinçli Farkındalık Düzeyi	Kadın	254	235,18	22.941.5	.109
	Erkek	198	215,37		
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	Kadın	254	226,5	25.145	0,999
	Erkek	198	226,51		

Kadın ve erkek öğrencileri birbirleriyle karşılaştırmak amacıyla uygulanan Mann-Whitney U testine göre, bağlanma alt-boyutlarının hepsinde kadın katılımcılar ile erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Diğer boyutlar ele alındığında, kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklar bulunmamıştır. Fakat ortalamalar ele alındığında, kadın öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerine göre erkek öğrencilerden daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Rahatsızlık ciddiyeti indeksi açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında bir fark bulunmamıştır.

Tablo 5

Yaşa göre Bağlanma Biçimi, Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin İncelenmesi

	Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma	Sd	F	P	Fark	η^2
Güvenli Bağlanma	17-20	206	39,3641	10,20084					
	21-24	215	38,9116	10,67999	2;449	2,339	0,98		
	24 +	31	35	11,06948					
Kaygılı bağlanma	17-20	206	59,2282	18,7656				17-20 – 21-24	
	21-24	215	55,8558	18,39933	2;449	3,935	0,02	21-24 – 24+	0.017
	24 +	31	50,3871	15,4006				17-20 – 24+	
Kaçınan Bağlanma	17-20	206	41,2913	11,60246					
	21-24	215	41,2512	10,99712	2;449	0,445	0,641		
	24 +	31	39,2903	11,166					
Bilinçli Farkındalık Düzeyi	17-20	206	58,4126	14,02366					
	21-24	215	58	12,43788	2;449	0,113	0,893		
	24 +	31	57,3226	14,93405					
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	17-20	206	1,1422	0,6982				24+ – 17-20	
	21-24	215	1,1781	0,64128	2;449	3,411	0,034	24+ – 21-24	0.014
	24 +	31	0,8442	0,61145					

Yaşa göre, güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyi ve rahatsızlık ciddiyeti indeksinin normalliği incelendiğinde normal dağıldığı görülmüştür. Tablo 5' te uygulanan ANOVA analizinden elde edilen bulgulara göre yaşın farklılaşması kaygılı bağlanma biçimi üzerinde anlamlı bir fark ortaya çıkarmaktadır ($F_{(2,449)} = 3,935, p < .00$). Buna göre, Tukey HSD karşılaştırması sonucunda, yaşları 17 ile 20 arasında değişen grubun hem yaşları 21 ve 24 arasında olan gruptan hem de 24 yaş ve üzeri olan gruptan daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Yine

yaşları 21 ve 24 arasında olan grubun, yaşları 24 ve üzerinde olan gruptan daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir.

Rahatsızlık ciddiyeti indeksi yaşın farklılaşması üzerinde anlamlı bir fark ortaya koymaktadır ($F_{(2,449)} = 3,411, p < .00$). Buna göre, yaşları 24 ve üzerinde olan grubun yaşları 17 ile 20 ve 21-24 arasında değişen gruptan daha düşük puanlar aldığı görülmektedir.

Yaşın farklılaşması kaçınan bağlanma biçimi ($F_{(2,449)} = ,445, p > .00$), güvenli bağlanma biçimi ($F_{(2,449)} = 2,339, p > .00$) ve bilinçli farkındalık düzeyi ($F_{(2,449)} = ,113, p > .00$) üzerinde anlamlı bir fark ortaya koymamaktadır

Tablo 6

Sosyoekonomik Seviyeye göre Bağlanma Biçimi, Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksinin İncelenmesi

	Sosyo-ekonomik Seviye	N	Ortalama	Std. Sapma	Sd	F	p	Fark	η^2
Güvenli Bağlanma	Düşük	23	38,5217	8,82594					
	Orta	318	38,8491	10,65915	2;437	0,04	0,961		
	Yüksek	99	39,1212	10,75637					
Kaygılı Bağlanma	Düşük	23	60,2609	16,02616					
	Orta	318	57,3679	18,44661	2;437	0,405	0,667		
	Yüksek	99	56,4444	18,92047					
Kaçınan Bağlanma	Düşük	23	40,1304	12,09171					
	Orta	318	40,9686	10,86303	2;437	0,359	0,698		
	Yüksek	99	41,9091	12,3504					
Bilinçli Farkındalık Düzeyi	Düşük	23	53,9565	12,15236					
	Orta	318	57,7579	13,31567	2;437	1,792	0,168		
	Yüksek	99	59,5657	13,62857					
Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi	Düşük	23	1,4676	0,66718				Düşük-Orta	
	Orta	318	1,1247	0,66087	2;437	3,065	0,048	Düşük-Yüksek	0.013
	Yüksek	99	1,0972	0,68197					

Tablo 6' da uygulanan ANOVA analizi sonuçlarına göre, sosyoekonomik seviyenin farklılaşması bilinçli farkındalık düzeyi ($F_{(2,437)} = 1,792, p > .00$), güvenli bağlanma biçimi ($F_{(2,437)} = ,040, p > .00$) kaygılı bağlanma biçimi ($F_{(2,437)} = ,405, p > .00$) ve kaçınan bağlanma biçimi ($F_{(2,437)} = ,359, p > .00$) üzerinde anlamlı bir fark ortaya çıkarmamaktadır.

Tukey – HSD karşılaştırması sonucunda, sosyoekonomik seviyenin farklılaşması rahatsızlık ciddiyeti indeksi üzerinde anlamlı bir fark oluşturmaktadır ($F_{(2,437)}=3,065$, $p<.00$). Buna göre, sosyoekonomik seviyesi düşük olan grubun hem sosyoekonomik seviyesi orta olan gruptan hemde yüksek olan gruptan daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

BÖLÜM 4

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma doğrultusunda yapılan analiz sonuçlarından elde edilen bulgular konuyla ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

4.1 Ölçeklerin Altboyutlarının Birbirleriyle İlişkileri

“Katılımcıların bağlanma biçimleri, farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusunun yanıtını belirlemek amacıyla uygulanan korelasyon analizi sonucuna göre, rahatsızlık ciddiyeti indeksi ile bağlanma biçimi alt boyutları olan kaygılı, kaçınan ve güvenli bağlanma biçimi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Psikolojik belirtiler ile hem kaygılı bağlanma hem de güvenli bağlanma arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmasına rağmen kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin güvenli bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiden daha güçlü olduğu görülmüştür.

Kaygılı ve kaçınan bağlanma biçiminin psikolojik belirtiler ile pozitif yönde bir ilişki göstermesi beklendik; fakat güvenli bağlanma biçiminin de psikolojik belirtiler ile pozitif yönde bir ilişki göstermesi beklenmedik bir sonuçtur.

Kaygılı ve kaçınan bağlanma biçiminin psikolojik belirtiler ile arasındaki ilişki literatür tarafından desteklenmektedir. Literatürde bağlanma kuramı ve psikolojik belirtiler arasında yakın bir ilişki olduğu görülmektedir. Özellikle güvenli olmayan bağlanma biçimine sahip bireylerin psikolojik belirtilerinin güvenli bağlanma biçimine sahip bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Berry, 2014; Kesebir ve ark., 2011; Surcinelli ve ark., 2010). Roberts ve arkadaşlarının (1996) erişkinlerde bağlanma biçimi ve depresyon semptomları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, güvenli olmayan bağlanma biçiminin işlevsiz tutumları ve düşük öz-saygıyı ilgilendirdiği ve bunun da zaman içinde depresif semptomlarda artışa neden olduğu bulunmuştur. Çalışır’ da (2009) kaygılı bağlanan kişilerin, kişilerarası ilişkilerinde sevgi ve yakınlık ihtiyaçlarını karşılamak için yapışma ve kontrol etme gibi davranış örüntüleri gösterdiklerini söylemektedir. Bu tarz işlevsiz davranış örüntüleri, kişilerin kendiliğın olumsuz yönünü karşılarındakilere yansıtarak duygularını düzenlediklerini düşündürmektedir. Bayramkaya (2009) yetişkin bağlanma boyutları, kişilerarası ilişki biçimleri ve sosyal fobi arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında, kaygılı ve kaçınan bağlanma ile sosyal fobi belirtileri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu bulmuştur. Yine aleksitimisi olan bireylerin kaçınan ve kaygılı bağlanma puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. (Batıgün ve Büyükaşahin, 2008).

Mevcut araştırmada güvenli bağlanma biçimi ve psikolojik belirtiler arasında görölen pozitif yönde ilişki dikkat çeken önemli bir bulgudur. Güvenli bağlanma biçiminin psikolojik belirtiler ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermesinin birkaç nedeni olabilir. Birincisi güvenli bağlanma biçimi zaman içinde değişeme uğrayabilir. Thompson (2006)'a göre, bağlanma sadece bebeklik döneminde bebek ve bakım vereni arasında gelişen bir süreç olmanın dışında aslında yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Fakat, yaşamın erken dönemlerinde kazanılan bağlanma biçimi zaman içinde tutarlılığını yitirerek değişebilir. Örneğin, bağlanmada önemli bir yere sahip olan bakım verenden sağlanan duyarlılık zaman içinde gelişim dönemlerine göre değişime uğramakta ve farklılaşmaktadır. Burada gelişen ve değişen çocuca karşı ebeveynlerin tutum ve davranışları etkili olmaktadır. Çocukluk döneminde güvenli bağlanma biçimine sahip olan bir çocuk için stres yaratan ve ebeveynlerden sağlanan duyarlılığın azaldığı bir dönemde bağlanmanın güvenliğide azalmaktadır. Aynı şekilde yetişkinlik döneminde de partner ya da ebeveynler ile olan ilişkide duyarlılığın azalması durumu da söz konusudur. Buna göre, yaşam boyunca karşılaşılan stresörler kişinin bağlanma biçimini etkilemektedir. Dolayısıyla, güvenli bağlanma biçimine sahip bireylerin psikolojik belirtiler ile olumlu yönde bir ilişki göstermesi mümkün olabilir. Güvenli bağlanma biçiminin psikolojik belirtiler ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermesinin diğer bir nedeni yaşamın belli bir döneminde stresörlerin bireyin genetik yapısını harekete geçirerek temeldeki psikolojik belirtileri ortaya çıkarması ile ilgili olduğu söylenebilir. (Çakır, 2002; Kendler ve ark., 1995, 2001). Belli bir döneme kadar güvenli bağlanma biçimine sahip birey onu etkileyecek ve genetik yapıyı ortaya çıkaracak herhangi bir stresör ile karşılaştığında, güvenli olan bağlanma biçimi kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimine dönebilir. Bu da neden bu tarz bir sonuç aldığımızı destekler niteliktedir.

Psikolojik belirtiler ve bilinçli farkındalık düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulgu literatürü desteklemektedir. Buna göre bireyin bilinçli farkındalık düzeyi düştükte psikolojik belirtileri artmaktadır. Bilinçli farkındalık literatürüne bakıldığında, bireyin deneyimlerine, kendiliğine ve diğerlerine karşı tutumlarının bilinçli farkındalığın temelini oluşturduğu görölmektedir. Bireyin dikkatini ve zihnini şimdiye odaklaması, onu geçmiş ve gelecekle uğraşmaktan alıkoymaktadır. Bu şekilde dikkat kontrolünü ele alan kişi, olumsuz duygu ve düşünceleri ile daha esnek bir şekilde baş edebilmektedir. Deneyimler ile esnek bir şekilde başetmeyi etkileyen diğer faktörler, bu deneyimleri yargısız bir şekilde ve kaçınmadan kabul etmektir. Bu şekilde birey, duyguları duygu, düşünceleri düşünce ve anıları anılar olarak tanımlamakta ve hatırlamaktadır. Bu tarz bir yaklaşım ise, bireyin psikolojik iyilik halini ve başetme becerisini arttırmaktadır (Ögel, 2012). Bilinçli farkındalık düzeyinin özellikle depresyon ve anksiyete bozukluklarında önemli bir etkiye sahip olduğu söylenmektedir (Ögel, 2012). Bilinçli farkındalık düzeyinin psikolojik belirtilerle negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermesi bilinçli farkındalığın bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki önemini vurgulamaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Keng, Smoski ve Robins, 2011; Cash ve Whittingham, 2010). Bowlin ve Baer tarafından (2012) yapılan araştırmada bilinçli farkındalığın,

psikolojik sağlıklılık ile pozitif yönde, stres düzeyi ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu bulunurken, öznel iyi-oluş halini ve davranış düzenlemesini arttırdığı, psikolojik semptomları, duygusal tepkiselliği, depresyonun tekrar etme ve kötüye gitme risklerini de azalttığı bildirilmiştir (Keng ve ark., 2011; Teasdale ve ark., 2000).

Kaygılı bağlanma biçimi ve bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki negatif ilişki literatür ile bir paralellik göstermektedir. Yapılan bir araştırma sonucuna göre, güvenli olmayan bağlanma biçimine sahip bireylerin kaygı ve kaçınma durumlarında düşünceleri baskılama ve ruminasyonu bir savunma olarak kullandıkları bunun da bağlanma paternleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi etkilediği belirtilmektedir (Caldwell and Shaver, 2013). Bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla çocukluk döneminde kötü muameleye maruz kalmış ve sağlıksız bağlanma biçimine sahip olan bir grup kadınla tedavi grubu ve kontrol grubu oluşturularak çalışılmıştır. Araştırma başında güvenli olmayan bağlanma biçiminin işlevsiz duygu düzenleme ve düşük düzeyde bilinçli farkındalık ile ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırma sonunda ise tedavi grubunun düşünce ve duygularında farklılaşmalar olduğu, bunun da bilinçli farkındalık seviyelerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Caldwell ve Shaver, 2014).

Bilinçli farkındalığın güvenli bağlanma biçimi ile negatif ve kaçınan bağlanma biçimi ile pozitif yönde bir ilişki göstermesi beklenmedik bir sonuçtur. Literatürde bu tarz bulgulara rastlanmamıştır. Dolayısıyla, elde edilen sonuçlar ile ilgili yapılacak çalışmaların bu duruma açıklık getireceği düşünülmektedir.

4.2 Bağlanmanın Alt-Boyutları ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki

Bağlanma biçiminin bağlanmanın farkındalık düzeyini ne kadar iyi yordadığını araştırmak için uygulanan regresyon analizinde, bağlanma biçiminin bilinçli farkındalığı yordadığı görülmüştür. Kaygılı bağlanma arttıkça, bilinçli farkındalığın düşmesi araştırmanın amaçları doğrultusunda beklenen bir bulgudur ve literatür tarafından desteklenmektedir. Fakat, kaçınan ve güvenli bağlanma arttıkça, bilinçli farkındalık düzeyinin de artması ise araştırmanın amaçları doğrultusunda beklenmeyen bir bulgudur.

Literatürde, güvenli bağlanan bireylerin, güvensiz bağlanan bireylere göre daha uyumlu duygu regülasyonu becerilerine sahip oldukları ve deneyimlerine karşı daha esnek yanıtlar vererek baş ettikleri bilinmektedir. Aynı şekilde, bilinçli farkındalık'ta bireylerin baş etme becerilerini ilgilendiren bir yaklaşımdır. Duygu ve dikkatin regülasyonu bireyin hem kendisi hem diğerleri hem de deneyimlerine karşı tutumlarını ilgilendirmektedir. Bu sebeple, güvenli bağlanma arttıkça, bilinçli farkındalık düzeyinin de artması beklenmektedir. Çünkü güvenli bağlanan bireyler bu tarz bir beceriyi

geliştirmişlerdir. Fakat, güvensiz bağlanan bireyler, baş ederken çok fazla yapışma ya da kaçınma tarzı davranışlar sergilemektedir. Bu yapışmalar ve kaçınmalar ise bireyi, deneyimlerini ya da ilişkilerini olduğu gibi yargısız bir şekilde kabul etmekten alıkoymaktadır. Bu sebeple, güvensiz bağlanma biçiminde daha düşük bilinçli farkındalık düzeyi beklenmektedir (Synder ve ark., 2012; Ögel, 2012).

4.3 Çocukluk Döneminde Travma Yaşamış ve Yaşamamış Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Açısından İncelenmesi

Çocukluk döneminde travma yaşamış ve yaşamamış bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri açısından karşılaştırılması sonucunda, iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Elde edilen bulgu, literatür tarafından desteklenmemektedir. Literatürde bilinçli farkındalığın az sayıda travma sonrası stres bozukluğu semptomu ile ilişkili olduğu söylenmektedir (Smith ve ark., 2011). Hasta popülasyonundan oluşmayan bir grupta yapılan çalışma sonucunda, kötü muamelenin depersonalizasyon ile olumlu, bilinçli farkındalık ile olumsuz yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunmuştur (Michal ve ark., 2007). Mevcut çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi ve çocukluk döneminde yaşanan travma arasında istatistiki olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının sebebi, travma sorusunun genel bir soru olarak sorulması ve bireylerin bu soruyu algılayış şekilleriyle ilgili olduğu düşünülmektedir. Literatürde travmanın öngörülmesinde, travmaya ait bilişlerin tetikleyici ve devam ettirici rol oynadığı vurgulanmaktadır (Elwood ve Williams, 2007; Yıldırım ve Tosun, 2012). Bilişsel davranışçı terapilerin vurguladığı gibi yaşamda karşılaşılan olayların bireyi nasıl etkilediği olayın kendisinden daha çok olaya verilen anlamla yakından ilişkilidir. Hangenaars ve arkadaşlarının (2010) travma sonrası stres bozukluğu olan yetmiş yedi hasta ile yaptıkları çalışmaya göre, travma ile ilgili bilişlerdeki azalmaların travma sonrası stres bozukluğu semptomlarında azalma ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sebeple, travma olgusunun göreceli bir durum olmasının ve her birey için farklı değerlendirmeler sunmasının mevcut sonuçlar açısından önemli bir etken olduğu düşünülmektedir.

4.4 Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Bağlanma biçimi, bilinçli farkındalık düzeyi ve psikolojik belirtiler üzerinde demografik değişkenlerin nasıl bir etkisi olduğunun incelendiği analiz sonuçlarına göre, cinsiyet açısından bağlanma alt-boyutlarının tümünde kadınların erkeklerden daha yüksek ortalamalara sahip olduğu ve istatistiksel anlamda farklılaştığı bulunmuştur. Literatürde, bağlanmanın bazı boyutlarında erkeklerin bazı boyutlarında kadınların öne çıktığını gösteren çalışmalar mevcuttur.

Buna göre, Akbağ ve İmamoğlu (2010) tarafından yapılan bir çalışmada kızların erkeklere göre daha fazla korkulu bağlanma eğilimi gösterirken, saplantılı bağlanma eğiliminin ise erkeklerde daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Kadınların bağlanmanın alt-boyutlarının tümünde erkeklerden farklılaşmasının sebebi, bağlanmanın temelde bir diğeri ile iletişim içinde olma amacını barındırması ve kadınların erkeklere göre daha fazla iletişim odaklı olmaları olduğu düşünülmektedir. Buna göre, kadınların herhangi bir stres durumunda duygu ve düşüncelerini daha fazla paylaşma ve dışavurma eğilimi gösterirken, erkeklerin bir stresör ile karşılaştıklarında daha fazla içe çekilme eğilimi göstermelerinin etkili olduğu söylenebilir. Böylelikle erkekler, kadınlar kadar yoğun duygular yaşıyor olsalar da bunu karşı tarafa iletirken yaptıkları baskılamalar onların bu tarz duyguları daha az yaşıyor gibi algılanmalarına sebep olmuş olabilir.

Cinsiyet için diğere değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat ortalamalar birbirleriyle kıyaslandığında, bilinçli farkındalık düzeyi açısından kadınların ortalamalarının erkeklerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülürken, rahatsızlık ciddiyeti indeksi için ortalamalar açısından fark bulunmamıştır.

Kadınların bilinçli farkındalık ortalamalarının daha yüksek oluş sebebinin, onların duyguları tanıma ve kontrol etme becerileri ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, kadınların erkeklere göre duygusal ve düşünsel değişimleri çok daha hızlı fark etmeleri ve tanımlamaları, onların deneyimlerine karşı tutumlarını etkileyerek bilinçli farkındalık düzeylerini arttırmış olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde birçok araştırma cinsiyet ile psikolojik belirtiler arasında bir ilişki olduğunu ve kadınların erkeklere göre daha fazla psikolojik semptomlara sahip olduğunu göstermektedir (Öztürk, 2011; Dalgard ve ark., 2006; Leach ve ark., 2008). Bu çalışmada ise cinsiyet ve psikolojik belirtiler arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaka'da (2011) bağlanma, erken döneme yönelik şemalar, öz-yönetim ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında, cinsiyetin psikolojik belirtiler üzerindeki etkisine baktığında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yaş ile güvenli ve kaçınan bağlanma arasında bir fark bulunmamıştır. Kaygılı bağlanma ve yaş arasında ise istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre, yaş küçüldükçe kaygılı bağlanma oranı artmaktadır. Bulunan bu sonuç literatür tarafından desteklenmektedir. Bağlanma biçimleri ve yaş ilişkisini araştıran bir çalışma, yaşın artmasının kaçınan ve kaygılı bağlanmayı azalttığını göstermektedir (Chopik ve ark., 2013). Bunun yanı sıra, başka bir çalışmada yaşın güvenli, kaçınan ve ambivalan bağlanma biçimleri üzerinde bir fark yaratmadığı bulunmuştur. Kaygılı bağlanma biçiminin ise genç erişkinlikte yüksek iken daha ileri ki yaşlarda azaldığı görülmüştür (Segal ve ark., 2009). Kaygılı bağlanmada ortaya çıkan bu yaş farkının gelişimsel olarak bireyin bu yaş döneminde ailesi ile kurmuş olduğu bağları kopararak bireyselleşmek adına çevresindeki arkadaşlara

ve/veya romantik bir partnere yönelerek yeni davranış paternleri ve rolleri denemenin ve sürdürmenin bireyde bir kaygı yaratması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Yaş ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yani yaş bilinçli farkındalık üzerinde bir etki oluşturmamaktadır. Bilinçli farkındalık kişinin deneyimlerini nasıl karşıladığı ve bu deneyimler ile nasıl baş ettiğine dayanır. Yaşın burada bir fark ortaya çıkarmaması, bilinçli farkındalığın yaşamın erken dönemlerinden itibaren ebeyevnlerle kurulan ilişkiye bağlı olarak gelişmesi ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Buna göre, bilinçli farkındalığın yaşamın erken dönemlerinden itibaren öğrenilmeye başlanarak yaşamdaki stresörler ile başatme tarzında gelişen bir beceri olması, yaş ve bilinçli farkındalık arasında ilişki görülmemesinin sebebi olabilir (Synder ve ark., 2012).

Yaş ile psikolojik belirtiler arasında istatistiki olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre, psikolojik belirtilerin 21-24 yaş arasında yükseldiği, 24 ve üstü yaşlarda ise azaldığı görülmüştür. Erikson ergenlik dönemini çocukluktan yetişkinliğe geçişte bir süreç olarak tanımlamakta ve kişiyi biyopsikososyol açıdan değerlendirmektedir. Bu dönemde yaşanan çatışmalar kimlik, yaşamın hedefi ve anlamı üzerine yoğunlaşmıştır. Gelişimi devam eden ergenin bir yandan bu çatışmalar ile uğraşıyor olması onun psikolojik semptomlarını arttırabilmektedir (Corey, 2008; Akdemir ve Çuhadaroğlu, 2008). Bir diğer yandan, 21-24 yaş arasının bireylerin yoğun bir stres (gelecek kaygısı) ile karşı karşıya kaldıkları bir dönem olmasının psikolojik belirtileri arttırmış olabileceği de düşünülmektedir. Yaka'da (2011) psikolojik belirtiler ve yaş arasındaki ilişkilere baktığı çalışmasında, hem psikiyatrik rahatsızlığı olan hem de psikiyatrik rahatsızlığı olmayan her iki grupta da 17-25 yaş arasındaki bireylerin psikolojik belirtilerinin diğer yaş gruplarına göre (26-35 ve 36-62) daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Sosyoekonomik seviye, bağlanma ve bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde fark oluşturmazken, psikolojik belirtiler üzerinde bir fark oluşturmuştur. Buna göre, sosyoekonomik seviyesi düşük olan grubun psikolojik belirtilerinin, sosyoekonomik seviyesi orta ve yüksek olan gruptan daha fazla olduğu bulunmuştur. Holzer ve arkadaşları (1986) düşük sosyoekonomik seviye ve psikiyatrik semptomlar arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, düşük sosyoekonomik seviyenin psikopatoloji ile yakından ilişkili olduğunu ve majör depresyon ile aralarında yüksek bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Başka bir çalışmada ise, düşük sosyoekonomik seviyenin anksiyete, depresyon, kişilik bozuklukları ve ailesel psikopatoloji için bir risk oluşturduğu bulunmuştur (Johnson ve ark., 1999). Yine birçok çalışma, gelir düzeyi düşüklüğünün yüksek depresif belirtiler ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Kaya ve ark., 2007; Lorant ve ark., 2003).

Çalışmada, sosyoekonomik seviyenin bağlanma üzerinde bir fark yaratmaması literatür ile paralellik göstermektedir. Bağlanmada önemli olan, bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarlı

bir şekilde cevap vermesini kapsayan *anne duyarlılığı* kavramıdır. Bakım verenin duyarlı tutum ve davranışları bebeğin erken dönemlerden itibaren stres ile başa çıkma becerisini geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca, duyarlı bir şekilde karşılık görmek bebeğin düzenli bir şekilde öz-yeterliliği deneyimlemesini sağlamaktadır. Bu durumda, bakım veren ve bebek arasında şekillenmeye başlayan süreçte bakım verenin sosyoekonomik seviyesinden daha çok, bebeğe karşı tutumlarının etkili olduğu düşünülmektedir. 40 anne ve 12 aylık bebekleri ile yapılan bir gözlem araştırması sonucunda anne duyarlılığının annenin yaşı, geliri ve sosyoekonomik seviyesi ile ilişki olmadığı bulunmuştur (Pederson ve ark., 2008). Meins'in (2011) yaptığı çalışmada ise sosyoekonomik seviyenin bakım verenlerin bebeklerine verdikleri geribildirimlere bir etkisinin olmadığını bulmuştur.

Sosyoekonomik seviye bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde farklılık göstermemiştir. Literatüre bakıldığında bu bulgu ile ilgili yapılmış çalışmalara rastlanmamaktadır. Sosyoekonomik seviyenin bir fark ortaya koymamasının sebebinin, bilinçli farkındalığın kişinin kendiliğine ve deneyimlerine karşı tutumlarını ilgilendirmesi olduğu düşünülmektedir. Buna göre, içinde bulunulan sosyoekonomik seviyeden daha çok aile içi dinamiklerin, özellikle erken dönem bakım veren ile kurulan ilişkilerin ve sonrasında çevreden öğrenilen ve kazanılan baş etme becerilerinin etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.

BÖLÜM 5

SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1 Sonuç

Bu çalışmada bağlanma, bilinçli farkındalık düzeyi ve psikolojik belirtiler üzerine odaklanılmıştır. İlk olarak teorik bilgiler ve yapılan araştırmalara dayanarak oluşturulan bağlanma biçimi, bilinçli farkındalık düzeyi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri inceleyen hipotez test edilmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyi ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunurken, regresyon analizi sonucunda ise bağlanma biçiminin bilinçli farkındalığı yordadığı bulunmuştur.

İkinci hipotez olan çocukluk döneminde yaşanan travma ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkiye bakılmış fakat ikisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Son olarak, demografik değişkenlerin bağlanma biçimi, farkındalık düzeyi ve psikolojik belirtiler üzerinde bir fark ortaya çıkarıp çıkarmadığı araştırılmıştır. Bağlanmanın alt-boyutlarında kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Cinsiyet bilinçli farkındalık düzeyi ve psikolojik belirtiler üzerinde bir fark ortaya çıkarmamıştır. Yaş ile kaygılı bağlanma biçimi ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, güvenli, kaçınan bağlanma ve bilinçli farkındalık düzeyi arasında bir ilişki bulunmamıştır. Sosyoekonomik seviye, psikolojik belirtiler üzerinde anlamlı bir fark oluşturmuştur. Sosyoekonomik seviye, bağlanma biçimleri alt-boyutları ve bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde anlamlı bir fark ortaya çıkarmamıştır.

5.2 Sınırlılıklar ve Öneriler

Araştırma genel olarak ele alındığında sonuçların beklenen yönde çıktığı ve literatürdeki araştırmalarla tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Ortaya çıkan farklılıklar diğer araştırmalarda kullanılan yöntem farklılıklarından ve demografik değişkenler (cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik seviye) ile ilgili yapılan çalışmaların azlığından kaynaklanabilir.

Araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. İleride yapılacak daha kapsamlı çalışmalar, hastanelerden veya belli klinik gruplardan elde edilecek verilerin bağlanma ve bilinçli farkındalığın, psikolojik belirtiler ile ilişkisine dair daha detaylı bilgiler ortaya koyacaktır.

Bilinçli farkındalık ölçeğine ait olan travma sorusunun genel olarak sorulması, bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde bir fark ortaya çıkmamasına neden olmuş olabilir. İleride yapılacak olan çalışmalarda, travma sorusunun daha açık ve net bir şekilde sorulmasının, sonuçlar açısından bir fark oluşturacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada, bağlanma biçimi, bilinçli farkındalık düzeyi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler incelenirken, psikolojik belirtiler genel olarak ele alınmış, KSE'nin depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite alt-boyutları üzerinde durulmamıştır. İleride yapılacak olan çalışmalarda, bu alt-boyutlarda ele alınıp farklı gruplar oluşturularak birbirleriyle karşılaştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. ve Wittig, B. A. (1969). Attachment and exploratory behavior of one-year-olds in a strange situation. In B. M. Foss (Ed.), *Determinants of infant behavior* (Vol. 4, pp. 111-136). London: Methuen.
- Ainsworth, M. D. S. ve Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41, 49-67.
- Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M. ve Stayton, D. (1974). *Infant-mother attachment and social development*. In M. P. Richards (Eds.), *The introduction of the child into a social world* (pp. 99-135). London: Cambridge University Press.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10, 669-682.
- Akdemir, D. and Çuhadaroğlu, Ç. F. (2008) Çocuk ve ergen psikiyatrisi bölümüne başvuran ergenlerin klinik özellikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15 (1), 5-14.
- Allen, N. B., Chambers, R., Knight, W., Blashki, G., Ciechomski, L., Hased, C., Gullone, E., McNab, C., and Madows, G. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 285-294.
- 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*, 62 (2), 226-244.
- Batıgün A. D. ve Büyükşahin A. (2008). Aleksitimi: psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11, 105-114.

- Bayramkaya E (2009) Sosyal fobi belirtileri, yetişkin bağlanma boyutları ve kişilerarası ilişki biçimleri arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Behrens, K. Y., Hesse, E., & Main, M. (2007). Mothers' attachment status as determined by the Adult Attachment Interview predicts their 6-year-olds' reunion responses: A study conducted in Japan. *Developmental Psychology*, 43(6), 1553.
- Berry, K., Danquah, A. N. ve Wallin, D. (2014). Introduction. Danquah, A. N., ve Berry K. (Eds.), *Attachment theory in adult mental health: a guide to clinical practice* (3-15). New York: Routledge.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical Perspective. *Contemporary Buddhism*,12(1).
- Bowlby, J. (2014). *Ayrılma*. (M. Günay, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowlin, S. L. ve Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52, 411-415.
- 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* New York: Guilford Press.
- Brennan, P. A., Andersen, M. J., Hammen, C., Bor, W., Najman, J. M. ve Williams, G. M. (2000). Chronicity, severity, and timing of maternal depressive symptoms: relationships with child outcomes at age 5. *Developmental Psychology*, 36(6), 759-766.
- Brennan, K. A. ve Shaver, P. R. (2002). Attachment styles and personality disorders: their connections to each other and to parental divorce, parental death, and perceptions of parental caregiving. *Journal of Personality*, 66(5), 835-878.
- Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. Department of Child and Family Studies University of Wisconsin. *Madison Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.

- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Brown K. W. ve Cordon, S. (2009). *Toward a phenomenology of mindfulness: subjective*. *Clinical handbook of mindfulness*. F. Didonna (Eds.), New York: Springer
- Caldwell, J. G. ve Shaver, P. R. (2013). Mediators of the link between adult attachment and mindfulness. *An International Journal on Personal Relationships*, 7(2), 299-310.
- Caldwell, J. G. ve Shaver, P. R. (2014). Promoting attachment-related mindfulness and compassion: a wait-list-controlled study of women who were mistreated during childhood. *Mindfulness*. (Published online: March 28, 2014.) <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-014-0298-y>.
- Carmody, J., Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.
- Casey, L. M., Oei, T.P.S., Newcombe, P. A. ve Kenardy, J. (2004). The role of catastrophic misinterpretation of bodily sensations and panic self-efficacy in predicting panic severity. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 325-340.
- Cash, M. ve Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Journal of Mindfulness*, 1: 177-182.
- Chambers, R., Yee Lo, C. B. ve Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 303-322.
- Chopik, W. J., Edelstein, R. S. ve Fraley, R. C. (2013). From the cradle to the grave: age differences in attachment from early adulthood to old age. *Journal of Personality*, 81(2).
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. In K. Bartholomew and D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Vol: 5. Attachment processes in adulthood* (pp. 53-90). London: Kingsley.

- Collins, N., L., Guichard, A. C., Ford, M. B. ve Feeney, B. C. (2004). Working Models of Attachment: New Developments and Emerging Themes. S. Rholes and J. A. Simpson. (Eds.), *Adult Attachment: Theory, Research and Clinical Implications* (196-230) New York: The Guilford Press.
- Crane R. (2009). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy Distinctive Features*. New York: Routledge.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (T. Ergene,Çeviren). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Czubak, K. (2014). Attachment styles and personality disorders. *Personality and Individual Differences*, 51.
- Çakır, B. (2002). Genetik epidemiyoloji: psikiyatrik araştırmalarda yeri ve kullanımı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(4), 300-311.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 240-255.
- Dalgard, O. S., Dowrick, C., Lehtinen, V., Vazquez, J. L., Casey, B. P., Wilkinson, G., Ayuso-Mateos, J. L., Page, H., Dunn, G. ve The ODIN Group. (2006). Negative life events, social support and gender difference in depression: a multinational community survey with data from the ODIN study. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 41, 444-451.
- Darling, N. (1999). Parenting style and its correlates. Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education Champaign IL Erişim Tarihi: 20/08/2014, <http://www.ericdigests.org/1999-4/parenting.htm>
- Davis, D. M. ve Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Journal of Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- Derogatis, L. R. (1992). The Brief Symptom Inventory (BSI), administration, scoring and procedures manual=II. *Clinical Psychometric Research Inc.*
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H. ve Hoeksma, S. N. (2013). Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety common and distinct mechanisms of action, 30(7). 654-661.

- Elwood, L. S. ve Williams, N. L. (2007). PTSD-related cognitions and romantic attachment style as moderators of psychological symptoms in victims of interpersonal trauma. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(10), 1189-1209.
- Eng W., Heimberg R.G., Hart T.A., Schneier F.R., ve Liebowitz M.R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: the relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion*, 1: 365-380.
- Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychology Science*, 9(4), 115-118.
- Fonagy, P. (2000). Attachment and borderline personality disorder. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48: 1129-1146.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. ve Target, M. (2004). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. (2nd Ed.) U.K. : Karnac Books.
- Freud, S. (1959). *Inhibitions, symptoms, anxiety* (A. Strachey, Trans. and J. Strachey, Ed.). New York: Norton. (Original work published 1926)
- Gelso, C. J., Palma, B. ve Bhatia, A. (2013). Attachment theory as a guide to understanding and working with transference and the real relationship in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 69(11), 1160-1171.
- Griffith, B. A. (2004). The structure and development of internal working models: an integrated framework for understanding clients and promoting wellness. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 43.
- Gross, J.J. ve Munoz, R.F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: *An Integrative Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J.J. ve Thompson, R.A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

- Gross, J. J. (2008). Emotion and emotion regulation. O. P. John, R. W. Robins and L. A. Pervin. (Eds.), *Handbook of personality: theory and research* (701-724). New York: The Guilford Press.
- Hagenaars, M. A., Van Minnen, A. ve De Rooij, M. (2010). Cognitions in prolonged exposure therapy for posttraumatic stress disorder. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 10(3), 421-434.
- Hyes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and commitment therapy. An experiential approach to behavior change*. New York: The Guildford Press.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hill, C. L. M. ve Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotion regulation. *Journal of Emotion*, 12(1), 81-90.
- Hulshager, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A. ve Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310-325.
- Holzer, C. E., Shea, B. M., Swanson, J. W. ve Philip, L. (1986). The increased risk for specific psychiatric disorders among persons of low socioeconomic status. *American Journal of Social Psychiatry*, 6(4), 259-271
- Jimenez, S. S., Niles, B. L. ve Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and individual differences*, 49(6), 645-650.
- Johnson, J. G., Cohen, P., Dohrenwend, B. P., Linl, B. G. ve Brook, J. S. (1999). A longitudinal investigation of social causation and social selection processes involved in the association between socioeconomic status and psychiatric disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(3), 490-499.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık meslek yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kendler, K.S., Kessler, R.C., Walters, E.E., MacLean, C., Neale, M.C., Heath, A.C. ve Eaves, L.J. (1995). Stressful life events, genetic liability, and onset of an episode of major depression in women. *The American Journal of Psychiatry*, 152(6), 833-842.
- Kendler, K. S., Thornton, L. M. ve Gardner, C. O. (2001). Genetic risk, number of previous depressive episodes, and stressful life events in predicting onset of major depression. *The American Journal of Psychiatry*, 158(4), 582-586.
- Keng, S. L., Smoski, M. J. ve Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: a Review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kim, Y. W., Lee, S. H., Choi, T. K., Suh, S. Y., Kim, B., Kim, C. M., Cho, S. J., Kim, M. J., Yook, K., Ryu, M., Song, S. K. ve Yook K. H. (2009). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder. *Journal of Depression and Anxiety*, 26(7): 601-606. DOI: 10.1002/da.20552.
- Komagata, N. (2010). Attachment and non-attachment: attachment theory and buddhism. Erişim Tarihi: 10/08/2014, <http://nobo.komagata.net/pub/Komagata09-Xtachment.pdf>
- Krusche, A., Cyhlarova, E. ve Williams, J. M. (2013). Mindfulness online: an evaluation of the feasibility of a web-based mindfulness course for stress, anxiety and depression. 3(11).
- Leach, L. S., Christensen, H., Mackinnon, A. J., Windsor, T. D. ve Butterworth, P. (2008). Gender differences in depression and anxiety across the adult lifespan: The role of psychosocial mediators. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 43, 983-998.
- Levy, K. N., Blatt, S. J. ve Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and parental representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 407-419.

- Lorant, V., Delière, D., Eaton, W., Robert, A., Philippot, P. ve Anseau, M. (2003). Socioeconomic inequalities in depression: a meta-analysis. *American Journal Epidemiology*, 157(2):98-112.
- Main, M. ve Cassidy, J. (1988). Categories of response to reunion with the parent at age 6: Predictable from infant attachment classifications and stable over a 1-month period" *Developmental Psychology* 24, 415-426.
- Main, M. ve Solomon, J. (1990). "Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation". M.T. Greenberg, D. Cicchetti & E.M. Cummings (Eds.), *Attachment in the Preschool Years* (pp. 121–160). Chicago, University of Chicago Press.
- Main, M. (2000). The organized categories of infant, child, and adult attachment: flexible vs. Inflexible attention under attachment-related stress. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48, 1055-1096.
- Mandal, S. P., Arya, Y. K. ve Pandey, R. (2012). Mental health and mindfulness: mediational role of positive and negative affect. *Journal of Projective Psychology and Mental Health*, 19: 150-159.
- Meins, E. (2011). Security of attachment and maternal tutoring strategies: Interaction within the zone of proximal development. *British Journal of Developmental Psychology*, 15(2), 129-144.
- McLeod, S. (2008). *Mary Ainsworth*. <http://www.simplypsychology.org/mary-ainsworth.html>
- Michal, M., Beutel, M., Jordan, J., Zimmermann, M., Wolters, S. and Heidenreich, T. (2007). Depersonalization, mindfulness, and childhood trauma. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 195(8), 693-696.
- Miller, L. D. (2014). *Effortless mindfulness* (1. Ed). New York: Routledge.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. ve Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: the dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11-15.

- Myhr G. (2014). Responding to threat: using attachment-related interventions in cognitive behavioural therapy of anxiety disorders. Danquah A. N., and Berry K. (Eds.), *Attachment theory in adult mental health: a guide to clinical practice* (48-62). New York: Routledge.
- Ögel, Ö. (2012). *Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü dalga: Farkındalık (Ayrımsama) ve kabullenme temelli terapiler* (1. Baskı). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Öztürk, M. O. (2011). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (11.Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160).
- Parrott, W. G. (2004). The nature of emotion. M. B. Brewer and M. Hewstone (Eds). *Emotion and Motivation* (5-20). MA, Blackwell Pub.
- Pederson, D. R., Moran, G., Sitko, C., Campbell, K., Ghesquire, K., ve Acton, H. (2008). Maternal sensitivity and the security of infant-mother attachment: a q-sort study. *Child Development*, 61(6), 1974-1983.
- Pietromonaco, P. R. ve Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: what do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4(2), 155-175.
- Pinel, J. P. J. (2009). *Biopsychology*. Pearson International Edition (7th Ed.) USA: Pearson.
- Reeve, J. (2005). *Understanding motivation and emotion* (4th Ed). USA: Wiley and Sons.
- Renge, V. J. (2006). *The meaning of mindfulness*. White Wind Zen Community. Erişim Tarihi: 15/10/2014, <http://wwzc.org/dharma-text/meaning-mindfulness>.
- Roberts, J. E., Gotlib, I. H., ve Kassel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 310-320.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997), *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*, No: 9, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Segal, D. L., Needham, T. N. ve Coolidge, F. L. (2009). Age differences in attachment orientations among younger and older adults: evidence from two self-report measures of attachment. *International Journal Aging and Human Development*, 69(2), 119-132.

- Schore, A. N. (2000). Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment & Human Development*, 2(1), 23-47.
- Schore, A. N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 7-66.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E. ve Astin, J. A. (2006). Review article: mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Siegel, D. J. (2001). Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: attachment relationships, “mindsight” and neural integration. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 67-94.
- Siegel, D. J. ve Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive*. New York: Penguin.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. ve Olendzki, A. (2008). Mindfulness: what is it? Where did it come from? F. Didonna (Eds.), *Clinical handbook of mindfulness*, New York: Springer.
- Smith, B. W., Ortiz, J. A., Steffen, L. E., Tooley, E. M., Wiggins, K. T., Yeater, E. A., Montoya, J. D. ve Bernard, M. L. (2011). Mindfulness is associated with fewer PTSD symptoms, depressive symptoms, physical symptoms, and alcohol problems in urban firefighters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 613-617.
- Stevenson-Hinde, J. ve Verschueren, K. (2002). Attachment in childhood. In P. Smith & C. Hart (Eds.), *Blackwell handbook of childhood social development* (pp. 182-204). Oxford: Blackwell.
- Stifter, C. A. ve Moyer, D. (1991). The regulation of positive affect: Gaze aversion activity during mother-infant interaction. *Infant Behaviors and Development*, 14, 111-123.
- Stroebe, S. M. ve Archer, J. (2013). Origins of modern ideas on love and loss: contrasting forerunners of attachment theory. *Review of General Psychology*, 17(1), 28-39.
- Surcinelli, P., Rossi, N., Montebanocci, O. ve Baldaro, B. (2010). Adult attachment styles and psychological disease: examining the mediating role of personality traits. *Journal of Psychology*, 144 (6), 523-534.

- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21 (57), 1-22.
- 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.
- Synder, R., Shapiro, S. ve Treleaven, D. (2012). Attachment and Mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 709-717.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Turk gencleri icin uyarlanması.*Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 44-56.
- Şahin, N. H. ve Yaka, A. İ. (2010). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin (YİYE-I), kendilik algısı, olumsuz otomatik düşünceler ve psikopatolojik belirtiler bağlamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13 (26), 64-76.
- Teasdale, J. D., Segal, Z.V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M. ve Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615-623.
- Thompson, R. A. (2006). Erken dönemde bağlanma ve sonraki gelişim üzerindeki etkileri. (çev. Sayıl, M. ve Demir, G. Ö) *Türk Psikoloji Bülteni*, 12(38), 113.
- Türkçapar, H. (2014) *Kaygı ve panik bozukluk*. Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği. Erişim Tarihi:25/08/2014), http://www.bilisseldavranisci.org/index.php?option=com_content&view=article&id=53%3Akayg-ve-panik-bozukluk&catid=34%3Abrochures&Itemid=75
- Van den Hurk, P. A. M., Wiggins, T., Giommi, F., Barendregt, H. P., Speckens, A. E. M. ve Van Schie H. T. (2011). On the relationship between the practice of mindfulness meditation and personality-an exploratory analysis of the mediating role of mindfulness skills. *Journal of Mindfulness*, 2(3), 194-200. DOI: 10.1007/s12671-011-0060-7.
- Vrtička, P. ve Vuilleumier, P. (2012). Neuroscience of human social interactions and adult attachment style. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 212.

Yaka, A. İ. (2011). Bağlanma, erken döneme yönelik şemalar, öz-yönetim ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldırım, G. ve Tosun, A. (2012). Travma sonrası stres bozukluğunda bilişsel süreçler. International Journal of Human Sciences [Online]. (9) 2, 1429-1442.

EKLER

EK 1:

Katılım Formu

Bu araştırma, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı için hazırlanacak bir yüksek lisans tezi için uygulanmaktadır. Araştırmanın amacı; ilişkilerin ve farkındalığın kişilerin psikolojik durumları ile ilişkisini incelemektir.

Araştırmaya katılmanız için lisans düzeyinde üniversite öğrencisi olmanız gerekmektedir.

Sizden aldığımız bilgiler, güvenilirlik ve gizlilik prensipleri dikkate alınarak sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır. Verdiğiniz cevaplar, hiçbir kişi, kurum ya da kuruluşla paylaşılmayacaktır.

Sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst yanıtlar ile uygulama sırasında size yöneltilen talimatlara özenle uymanız çalışmanın geçerliliği ve güvenilirliği açısından önemlidir. Araştırmanın herhangi bir aşamasında istediğiniz zaman araştırmadan çekilebilirsiniz.

Bilimsel katkı ve yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Sayın katılımcı; demografik bilgi formunu doldurduktan sonra, lütfen size verilen doğrultular ışığında **üç ayrı ölçekteki** soruları cevaplayınız.

Yaş:

- 17-20
- 21-24
- 24+

Cinsiyet:

- Kadın
- Erkek

Sosyoekonomik düzey:

- Çok Düşük
- Düşük
- Orta
- Yüksek
- Çok Yüksek

EK 2:**KISA SEMPTOM ENVANTERİ**

Aşağıda, insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyunuz. Daha sonra, o belirtinin sizde bugün dahil, son bir haftadır ne kadar var olduğunu yandaki bölmede uygun olan yere işaretleyiniz. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz.

	MADDELER	PUANLAR					
		0	1	2	3	4	5
1	İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali						
2	Baygınlık , baş dönmesi						
3	Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri						
4	Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu						
5	Olayları hatırlamada güçlük						
6	Çok kolayca kızıp öfkelenme						
7	Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar						
8	Meydanlık(açık) yerlerden korkma duygusu.						
9	Yaşamınıza son verme düşüncesi.						
10	İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi.						
11	İştahta bozukluklar.						
12	Hiçbir nedeni olmayan ani korkular.						
13	Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları.						
14	Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme.						
15	İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme.						
16	Yalnızlık hissetme.						
17	Hüzünlü, kederli hissetme.						
18	Hiçbir şeye ilgi duymamak.						
19	Kendini ağlamaklı hissetme.						
20	Kolayca incinebilme , kırılma.						
21	İnsanların sizi sevmediğini, size kötü davrandığına inanma.						
22	Kendini diğer insanlardan daha aşağı görmek.						
23	Mide bozukluğu,bulantı.						
24	Diğer insanların sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu.						
25	Uykuya dalmada güçlük.						
26	Yaptığımız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek.						
27	Karar vermede güçlükler.						
28	Otobüs,tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkma.						
29	Nefes darlığı , nefessiz kalma.						
30	Sıcak,soğuk basmaları.						
31	Sizi korkuttuğu için bazı eşya yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak.						
32	Kafanızın bomboş kalması.						
33	Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar,karıncalanmalar.						
34	Hatalarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi.						
35	Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları.						
36	Dikkati bir şey üzerine toplamada güçlük.						
37	Bedenin bazı bölgelerinde ,zayıflık, güçsüzlük hissi.						
38	Kendini gergin ve tedirgin hissetme.						
39	Ölme ve ölüm üzerine düşünceler.						

40	Birini dövme, ona zarar verme yaralama isteği.							
41	Bir şeyleri kırma ,dökme isteği.							
42	Diğer insanların yanında iken yanlış bir şey yapmamaya çalışmak.							
43	Kalabalıklardan rahatsızlık duymak.							
44	Başka insanlara hiç yakınlık duymamak.							
45	Dehşet ve panik nöbetleri.							
46	Sık sık tartışmaya girmek.							
47	Yalnız kalındığında sinirlilik hissetme.							
48	Başarılarınıza rağmen diğer insanlardan yeterince takdir görmemek.							
49	Kendini yerinde duramayacak kadar tedirginlik hissetmek.							
50	Kendini değersiz görme duygusu.							
51	Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu.							
52	Suçluluk duyguları.							
53	Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri.							

EK 3:

BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

Çocukluk döneminde herhangi üzücü duygusal veya fiziksel (fiziksel bütünlüğüne zarar verici bir durum, trafik kazası, deprem vb.) bir yaşantı geçirdiniz mi?

Evet () Hayır ()

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1 Hemen hemen her zaman	2 Çoğu zaman	3 Bazen	4 Nadiren	5 Oldukça Seyrek	6 Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.					1 2 3 4 5 6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.					1 2 3 4 5 6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.					1 2 3 4 5 6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.					1 2 3 4 5 6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.					1 2 3 4 5 6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.					1 2 3 4 5 6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.					1 2 3 4 5 6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.					1 2 3 4 5 6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam.					1 2 3 4 5 6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.					1 2 3 4 5 6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.					1 2 3 4 5 6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.					1 2 3 4 5 6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.					1 2 3 4 5 6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.					1 2 3 4 5 6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.					1 2 3 4 5 6

EK 4:**YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ANKETİ**

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilintilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil genel olarak neler olduğuyula 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 karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

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

1. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim	1	2	3	4	5	6	7
2. Terk edilmekten korkarım	1	2	3	4	5	6	7
3. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olmak konusunda çok rahatımdır	1	2	3	4	5	6	7
4. İlişkilerim konusunda çok kaygılıyım	1	2	3	4	5	6	7
5. Birlikte olduğum kişi bana yakınlaşmaya başlar başlar kendimi geri çekiyorum	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları umursadığım kadar umursamayacaklarından endişelenirim	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişi çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım	1	2	3	4	5	6	7
8. Birlikte olduğum kişiyi kaybedeceğim diye çok kaygılanırım	1	2	3	4	5	6	7
9. Birlikte olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem	1	2	3	4	5	6	7
10.Genellikle, birlikte olduğum kişinin benim için hissettiklerinin, benim onun için hissettiklerim kadar güçlü olmasını arzu ederim	1	2	3	4	5	6	7
11.Birlikte olduğum kişiye yakın olmak isterim, ama süre kendimi geri çekerim	1	2	3	4	5	6	7
12.Genellikle birlikte olduğum kişiyle tamamen bütünleşmek isterim ve bu bazen onları korkutup benden uzaklaştırır	1	2	3	4	5	6	7

13. Birlikte olduğum kişilerin benimle çok yakınlaşması sağlanabilir ve rahatlatıcıdır	1	2	3	4	5	6	7
14. Yalnız kalmaktan endişelenirim	1	2	3	4	5	6	7
15. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda oldukça rahatımdır	1	2	3	4	5	6	7
16. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişiyle çok yakınlaşmaktan kaçınmayacağım	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişi tarafından sevildiğimin sürekli ifade edilmesine gereksinim duyarım	1	2	3	4	5	6	7
19. Birlikte olduğum kişiyle kolaylıkla yakınlaşabilirim	1	2	3	4	5	6	7
20. Birlikte olduğum kişileri bazen daha fazla duygu ve bağlılık göstermeleri için zorladığımı hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
21. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım	1	2	3	4	5	6	7
22. Terk edilmekten pek korkmam	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişinin bana ilgi göstermesini sağlayamazsam üzülür ya da kızarım	1	2	3	4	5	6	7
25. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım	1	2	3	4	5	6	7
26. Birlikte olduğum kişinin bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm	1	2	3	4	5	6	7
27. Sorunlarımı ve kaygılarımı genellikle birlikte olduğum kişiyle tartışırım	1	2	3	4	5	6	7
28. Bir ilişkide olmadığım zaman kendimi biraz kaygılı ve güvensiz hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
29. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanmakta	1	2	3	4	5	6	7

Rahatımdır							
30. Birlikte olduğum kişi istediğim kadar yakınımda olmadığında kendimi engellenmiş hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişilerden teselli, öğüt ya da yardım istemekten rahatsız olmam	1	2	3	4	5	6	7
32. İhtiyaç duyduğumda, birlikte olduğum kişiye ulaşamazsam kendimi engellenmiş hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
33. İhtiyacım olduğunda birlikte olduğum kişiden yardım istemek işe yarar	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiler beni onaylamadıkları zaman kendimi gerçekten kötü hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
35. Rahatlama ve güvencenin yanısıra birçok şey için birlikte olduğum kişiyi ararım	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi benden ayrı zaman geçirdiğinde üzülürüm	1	2	3	4	5	6	7