



T. C.

ANKARA MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YETİŞKİN BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİ,
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

HATİCE SİMGE ALTINTAŞ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Prof. Dr. Nilhan SEZGİN

ANKARA-2025



T. C.

ANKARA MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YETİŞKİN BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİ,
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

HATİCE SİMGE ALTINTAŞ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Prof. Dr. Nilhan SEZGİN

ANKARA-2025

TEZ ONAY FORMU

Kurum : Ankara Medipol Üniversitesi
Programın Seviyesi : Yüksek Lisans (X) Doktora ()
Anabilim Dalı : Klinik Psikoloji
Tez Sahibi : Hatice Simge ALTINTAŞ
Tez Başlığı : Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri, Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi
Sınav Yeri : Ankara Medipol Üniversitesi
Sınav Tarihi : 28.04.2025

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve nitelik yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman

Prof. Dr. Nilhan SEZGİN

Kurumu

Ankara Medipol Üniversitesi

İmza

Sınav Jüri Üyeleri

Dr. Öğr. Üyesi Esra ANGIN

Kırıkkale Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Kutlu Kağan

Ankara Medipol Üniversitesi

TÜRKARSLAN

Yukarıdaki jüri kararıyla kabul edilen bu Yüksek Lisans tezi, Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../ tarih ve / sayılı kararı ile şekil yönünden Tez Yazım Kılavuzuna uygun olduğu onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bu tez çalışmasında kullanılan verilerin toplanması ve analiz edilmesi aşamalarında etik kurallara uyulduğunu, katılımcıların onayının alındığını, çalışma sürecinde Ankara Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu tarafından uygunluk onayı alındığını, tez çalışmasının Ankara Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı tarafından belirlenen etik kurallar ve akademik yazım ilkelerine uygun olarak hazırlandığını, tezdeki bütün bilgilerin akademik ve etik kurallar içinde elde edildiğini, atıf yapılması gereken tüm kaynaklara bilimsel atıf kurallarına uygun şekilde yer verildiğini ve bu kaynakların kaynaklar listesinde belirtildiğini beyan ederim.

Hatice Simge ALTINTAŞ

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim ve tez sürecim boyunca bilgi ve deneyimleriyle bana rehberlik eden, yüreklendirici, destekleyici ve sabırlı tutumuyla yanımda olan çok değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Nilhan SEZGİN'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca kıymetli bilgilerini ve desteğini benden esirgemeyen hocam Dr. Öğr. Üyesi Cihat ÇELİK'e, değerli yorumlarıyla çalışmama katkı sağlayan jüri hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Esra ANGIN ve Dr. Öğr. Üyesi Kutlu Kağan TÜRKHARSLAN'a ve eğitim hayatım boyunca gelişimime katkı sağlayan tüm değerli hocalarıma teşekkürü borç bilirim.

Her zaman koşulsuz sevgileriyle ve fedakârlıklarıyla yanımda olan, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve bana umut aşılayan sevgili aileme, zorlandığım anlarda yanımda olan ve motivasyon sağlayan sevgili arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
ETİK BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
KISALTMALAR.....	vii
TABLolar.....	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT.....	x
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM: ALAN YAZINI İNCELEMESİ.....	4
1.1. Bağlanma Kavramı.....	4
1.1.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı.....	4
1.1.2. Bağlanma Stilleri.....	6
1.1.3. Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma.....	8
1.1.3.1. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma.....	8
1.1.3.2. Ergenlik Döneminde Bağlanma.....	9
1.1.3.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma.....	10
1.1.3.3.1. Yetişkin Bağlanma Stilleri.....	11
1.2. Psikolojik Sağlamlık.....	12
1.2.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler.....	13
1.2.1.1. Risk Faktörleri.....	14
1.2.1.2. Koruyucu Faktörler.....	16
1.2.1.3. Olumlu Sonuçlar.....	17
1.2.2. Psikolojik Sağlamlığın Boyutları.....	18
1.3. Bilinçli Farkındalık.....	18
1.3.1. Bilinçli Farkındalık Tutumları.....	20
1.3.1.1. Yargılamama.....	20
1.3.1.2. Sabır.....	21
1.3.1.3. Güven.....	21
1.3.1.4. Acemi Zihni.....	22
1.3.1.5. Hırslanmamak.....	22

1.3.1.6. İzin Vermek.....	22
1.3.1.7. Kabul.....	23
1.3.1.8. Güçlü Olmak.....	23
1.3.2. Bilinçli Farkındalık Becerileri.....	23
1.3.2.1 Beden Taraması.....	24
1.3.2.2. Şefkat.....	24
1.3.2.3. Duyguları Fark Etme.....	24
1.3.2.4. İçten Bir Anlayış ve Kabul ile Kendini Destekleme.....	25
1.3.2.5. Farkında Yeme.....	25
1.4. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkiler.....	25
1.4.1. Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi.....	25
1.4.2. Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi.....	27
1.4.3. Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi	28
İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM.....	31
2.1. Örneklem.....	31
2.2. Araştırmanın Modeli.....	31
2.3. Veri Toplama Araçları.....	31
2.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	31
2.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II).....	31
2.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ).....	32
2.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ).....	32
2.4. İşlem.....	32
2.5. Verilerin Analizi.....	33
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR.....	34
3.1. Betimleyici İstatistikler.....	34
3.2. Örneklem Grubuna İlişkin Bulgular.....	35
3.3. Cinsiyetin Bağlanma Stilleri, Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular.....	36
3.4. Gelir Durumunun Bağlanma Stilleri, Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular.....	37
3.5. İlişki Durumunun Bağlanma Stilleri, Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular.....	38

3.6. Bağlanma Stilleri, Psikolojik Sağlamlık ve Bilinęli Farkındalık Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular.....	39
3.7. Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Bulgular.....	40
3.8. Bağlanma Stilleri ve Bilinęli Farkındalığa İlişkin Bulgular.....	41
3.9. Psikolojik Sağlamlık ve Bilinęli Farkındalığa İlişkin Bulgular.....	42
3.10. Hiyerarşik Regresyon Analizi ile Bağlanma Stilleri ve Bilinęli Farkındalığın Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular.....	43
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA.....	45
4.1. Bulguların Yorumu.....	45
4.2. Öneriler ve Sınırlılıklar.....	51
4.3. Sonuç.....	55
KAYNAKÇA.....	56
EKLER.....	73
ETİK KURUL ONAYI.....	83
ÖZGEÇMİŞ.....	84

KISALTMALAR

Akt.: Aktaran

APA: American Psychological Association

BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bkz.: Bakınız

Düz.: Düzeltilmiş

KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Ort.: Ortalama

Std.: Standart

Vd.: Ve diğerleri

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

TABLOLAR

Tablo 1.	Ölçeklerin Güvenirlik ve Normallik Analizi Sonuçları.....	34
Tablo 2.	Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	35
Tablo 3.	YİYE-II, KPSÖ ve BİFÖ Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	36
Tablo 4.	YİYE-II, KPSÖ ve BİFÖ Puan Ortalamalarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesi.....	37
Tablo 5.	YİYE-II, KPSÖ ve BİFÖ Puan Ortalamalarının İlişki Durumuna Göre İncelenmesi.....	38
Tablo 6.	Ölçekler Arası Korelasyonun İncelenmesi.....	39
Tablo 7.	Kaygılı Bağlanma ve Kaçınmacı Bağlanmanın Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Yordayıcı Rolü.....	40
Tablo 8.	Kaygılı Bağlanma ve Kaçınmacı Bağlanmanın Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Yordayıcı Rolü	41
Tablo 9.	Bilinçli Farkındalığın Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Yordayıcı Rolü.....	42
Tablo 10.	Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalığın Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Yordayıcı Rolü.....	43

ÖZET

Araştırmanın amacı, yetişkin bireylerin bağlanma stilleri, psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında ilişki bulunup bulunmadığını ve söz konusu özelliklerin cinsiyet, gelir ve romantik ilişki durumu değişkenleri açısından incelenmesidir. Araştırmanın örneklemi 18-45 yaş aralığında bulunan 339 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların 243'ü (%71,7) kadın, 96'sı (%28,3) erkek ve yaş ortalaması $30,24 \pm 6,65$ 'tir. Araştırmanın verileri katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (BİFÖ) uygulanmasıyla elde edilmiştir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırma verileri SPSS 29 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde Bağımsız Gruplar T-Testi Analizi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline psikolojik sağlamlık ile negatif korelasyona sahip olduğu, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık arasında pozitif korelasyon olduğu, düşük gelir grubundaki katılımcıların kaygılı bağlanma puanlarının orta gelir grubundaki katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu, ilişkisi olmayan bireylerin kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma puanlarının ilişkisi olan katılımcılardan, erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyinin kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, ilişkisi olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ilişkisi olmayan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinden anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Kaygılı bağlanmanın psikolojik sağlamlığı ve bilinçli farkındalığı yordadığı, kaçınmacı bağlanma stiline bilinçli farkındalığı yordadığı ve bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlığı yordadığı saptanmıştır. Sonuçlar, psikolojik sağlamlıkta bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalığın önemini ve bilinçli farkındalık ve bağlanma temelli müdahalelerin danışma ve psikoterapi alanına katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Sözcükler: bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık, psikolojik sağlamlık, yetişkinlik dönemi

ABSTRACT

The Relationship Between Attachment Styles, Psychological Resilience and Mindfulness in Adults

The aim of the study is to examine whether there is a relationship between adult individuals' attachment styles, psychological resilience, and mindfulness levels, and to investigate these characteristics in terms of gender, income, and romantic relationship status. The sample of the research consists of 339 participants in the 18-45 age group ($30,24 \pm 6,65$). 243 (71.7%) of the participants were women and 96 (28.3%) were men. The data of the research were provided to the participants through the Demographic Information Form, Inventory of Experiences in Close Relationships, Brief Resilience Scale and Mindful Attention Awareness Scale. The research was designed in the relational survey model, one of the quantitative research methods. The data obtained from the participants were analyzed using the SPSS 29 package program. For the statistical analyses, Independent Samples t-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Multiple Linear Regression Analysis, and Hierarchical Regression Analysis were performed. According to the findings, anxious and avoidant attachment styles showed a negative correlation with psychological resilience. Additionally, both anxious and avoidant attachment styles were found to be negatively associated with levels of mindfulness. On the other hand, a positive correlation was observed between psychological resilience and mindfulness. Participants from the low-income group reported significantly higher levels of anxious attachment compared to those from the middle-income group. Individuals who were not in a romantic relationship had significantly higher scores on both anxious and avoidant attachment styles than those who were in a relationship. Furthermore, male participants exhibited significantly higher levels of psychological resilience compared to female participants. It was also found that participants who were in a romantic relationship had significantly higher levels of mindfulness than those who were not in a relationship. Regression analyses revealed that anxious attachment significantly predicted both psychological resilience and mindfulness; avoidant attachment significantly predicted mindfulness; and mindfulness significantly predicted psychological resilience. The results reveal the importance of attachment styles and mindfulness in psychological resilience and

suggest that mindfulness- and attachment-based interventions may contribute to the field of counseling and psychotherapy.

Key Words: adulthood, attachment styles, mindfulness, psychological resilience



GİRİŞ

Bağlanma kuramı ilk olarak İngiliz psikolog John Bowlby tarafından ortaya atılmıştır. Bowlby'e göre (1973) yeni doğan bir bebeğin kurduğu ilk ilişki, anne ya da temel bakım veren birey ile gerçekleşmektedir ve bu ilişkiye bağlı olarak gelişen duygusal bağ, bağlanma olarak tanımlanmaktadır.

Bowlby'e göre (1973) bebek, bakım vereni ile arasındaki bağlanma deneyimini içselleştirir ve içselleştirdiği deneyimler bebeğin yaşamındaki ilişkilerine yön verir. Hazan ve Shaver'a göre (1987) bebeklikteki bağlanma ilişkisi, kişinin gelecek yaşamında kuracağı arkadaş ve romantik ilişkilerini doğrudan etkiler.

Bağlanma stillerinin, bireylerin stresli yaşam olaylarına verdikleri tepkileri etkilediği ve bu yolla psikolojik sağlamlık düzeylerini şekillendirdiği öne sürülmektedir. Bazı bireyler olumsuz yaşantılara daha kolay uyum sağlarken bazıları bu süreçte ciddi düzeyde zorlanmakta ve psikolojik işlevsellikte bozulmalar yaşayabilmektedir. Aradaki bu farklılığı açıkladığı düşünülen değişkenlerden biri olan psikolojik sağlamlık, bireyin yaşadığı olumsuzluklardan hızlı bir şekilde sıyrılabilmesi, iyileşmesi, toparlanabilme gücü ve yeni şartlara uyum sağlayabilmesi anlamına gelmektedir (Doğan, 2015). Ülkemizde psikolojik sağlamlığın psikolojik dayanaklılık, yılmazlık ve kendini toparlama gücü gibi farklı şekillerde adlandırıldığı da görülmektedir (Satıcı ve Deniz, 2017). Bu araştırmada ise psikolojik sağlamlık terimi kullanılacaktır.

Fraser ve diğerleri (1999), psikolojik sağlamlığın bireysel özellikler ile çevresel faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir psikososyal yapı olduğunu belirtmişlerdir. Psikolojik sağlamlıkta önemli olan bu bireysel ve çevresel faktörler, koruyucu faktörler ve risk faktörleri kapsamında da değerlendirilebilir. Olumsuz yaşam olayları, psikolojik sağlamlığı tehdit eden başlıca risk faktörleri arasında yer almaktadır. Buna karşılık, bireylerin zorluklara karşı uyum süreçlerini kolaylaştıran ve toparlanma kapasitelerini destekleyen bazı koruyucu faktörler de bulunmaktadır (Kararımak, 2006).

Psikolojik sağlamlığın sürdürülebilirliği, bireyin içsel yaşantılarını fark edebilme ve duygusal tepkilerini düzenleyebilme becerilerine bağlıdır. Bu noktada, bilinçli farkındalık (mindfulness), bireyin stresle başa çıkma ve psikolojik sağlamlığını artırma süreçlerinde önemli bir koruyucu olarak öne çıkmaktadır.

Bilinçli farkındalık, “şu anda gerçekleşen deneyimlere, yargısız ve kasıtlı olarak, açık bir farkındalıkla dikkat verme süreci” olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994). Bilinçli farkındalık; anda kalma, duyguların farkında olma ve zihinsel süreçleri denetleyebilme becerilerini içerir. Bu becerilere yüksek düzeyde sahip bireyler, dikkatlerini sürdürebilme, plan yapma ve bu planları koşullara göre esnetebilme konusunda daha başarılıdır (Akçakanat ve Köse, 2019; Karabacak ve Demir, 2017). Bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin de yüksek olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Problemi

Bu araştırmada yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stilleri, psikolojik sağlık düzeyleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın bir diğer amacı yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık düzeylerinin; cinsiyet, öğrenim durumu ve romantik ilişki durumu gibi sosyo-demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini ve söz konusu bireysel kaynakların farklı sosyo-demografik gruplarda nasıl dağıldığını incelemektir.

Günümüzde psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesi, ruh sağlığı alanında önemli bir hedef durumundadır. Bilinçli farkındalığın anda kalma, duygu ve düşünceleri kabul etme yönü ile; bağlanma stillerinin bireyin stresle başa çıkma biçimlerini doğrudan etkileyebilecek kişilerarası ilişkiler yönü ile psikolojik sağlık ile bağlantılı olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkisini ele alma ve bu ilişkilerin cinsiyet, gelir düzeyi ve romantik ilişki durumu gibi demografik değişkenlere göre nasıl farklılık gösterdiğini inceleme bakımından alan yazınındaki boşluğu doldurması hedeflenmiştir. Kuramsal temellere dayanan bu çerçevede, araştırmanın temel problemi ve denenceleri aşağıda sunulmuştur.

Araştırmanın denenceleri şunlardır:

1. Katılımcıların bağlanma stilleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Katılımcıların bağlanma stilleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3. Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki vardır.

4. Katılımcıların bağlanma stilleri cinsiyet, gelir durumu ve romantik ilişki durumu olmak üzere demografik özelliklerine göre farklılaşmaktadır.

5. Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet, gelir durumu ve romantik ilişki durumu olmak üzere demografik özelliklerine göre farklılaşmaktadır.

6. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet, gelir durumu ve romantik ilişki durumu olmak üzere demografik özelliklerine göre farklılaşmaktadır.

7. Katılımcıların bağlanma stilleri psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlı şekilde yordar.

8. Katılımcıların bağlanma stilleri bilinçli farkındalık düzeyini anlamlı şekilde yordar.

9. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlı şekilde yordar.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın 18-45 yaş aralığındaki yetişkin bireylerdeki bağlanma stilleri, psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyi ile demografik özellikleri arasındaki ilişkileri inceleme bağlamında alan yazınına katkıda bulunacağı, araştırma sonuçlarının yetişkin bireylerin bağlanma stilleri, psikolojik sağlamlıkları ve bilinçli farkındalıkları üzerine ileride yapılacak çalışmalara ışık tutacağı, yetişkin bireylerin bu alanlardaki psikolojik mekanizmalarının anlaşılmasına ve bu kapsamda psikolojik danışmanlık ve psikoterapi süreçlerinde önemli olacağı değerlendirilmektedir. Ayrıca genç yetişkinlere ve yeni ebeveyn olan bireylere yönelik bilinçli farkındalık, bağlanma ve psikolojik sağlamlık temelli eğitimlerin tasarlanmasına fayda sağlayabileceği değerlendirilmektedir. Araştırmanın psikolojik sağlamlıkta bilinçli farkındalık ve bağlanma stillerinin önemini vurgulamasıyla çift terapisi ya da ebeveyn danışmanlığı kapsamında yürütülen çalışmalara yeni açılımlar sunabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan bireylerin araştırmadaki veri toplama araçları olan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu'nu içten yanıtlar vererek doldurdıkları

varsayılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin, ölçmek istenen özellikleri ulaşılan örnekleme de geçerli ve güvenilir bir biçimde ölçtüğü kabul edilmiştir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın örneklem grubu 18 ile 45 yaş ve arası yetişkin bireyler ile sınırlı olduğundan bu yaş grubu dışındaki bireylere genellenebilirliğinin düşük olabileceği değerlendirilmektedir. Veriler öz-bildirim ölçeklerine dayalı toplandığından davranışsal çalışmalarda farklı sonuçların elde edilebileceği düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM: ALAN YAZINI İNCELEMESİ

1.1. Bağlanma Kavramı

Bowlby'e (1980) göre bağlanma; bireylerin zorlu yaşam deneyimleri sırasında bir kişi ya da nesneye karşı güçlü bir yakınlık arzusu duymasıdır. 0-2 yaş arasında, bebek tüm gelişim alanlarında hızlı bir değişim göstermektedir ve bebeğin birincil bakım verene bağımlı olduğu bir ilişki söz konusudur (Tüzün ve Sayar, 2006). Bebek doğduğu andan itibaren kendisine bakım verilmesine tümüyle bağlıdır ve ona bakım veren bireyle ilk sosyal ilişkisini kurma ihtiyacı hissederek ilk sosyalleşme davranışlarını gösterir (Yıldız, 2008). Bir bebek dünyaya geldiğinde bir yetişkin tarafından bakıma ve korunmaya ihtiyaç duymakta ve bakım vereni ile kurduğu ilişki, bebeğin davranışlarının güvenli olarak gelişimini sağlamaktadır (Karakuş, 2012).

1.1.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramını ortaya atan Bowlby'e (1969) göre bağlanma, çocuğun bağlanma figürüne karşı geliştirdiği duygusal bağıdır. Duygusal bağ kurma ve bağlanma bebek doğduktan kısa bir süre sonra, içgüdüsel faktörlerin karşılanmasıyla ortaya çıkmaktadır (Bretherton, 1992; akt., Çiçek, 2019). Bağlanma figürü, kişinin destek ve korunma ihtiyacını karşılamak amacıyla yöneldiği önemli kişileri ifade etmektedir (Yıkıcı, 2023).

Bağlanma, dünyaya gelen insanın yaşamını sürdürebilmesi ve gelişimini sağlayabilmesi açısından önemlidir. Harry Harlow (1958) yavru maymunların davranışlarını incelediği bir dizi araştırma gerçekleştirmiştir. Harlow, anne tarafından bebeğin açlık ve susuzluk gibi temel ihtiyaçlarını karşılanmasının anne ile bebek arasında bir bağlanma oluşturduğunu ileri sürmüştür ve bu Bowlby'nin bağlanma kuramının temelini oluşturmaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006). Harlow'un (1958) gerçekleştirdiği çalışmaların birinde yavru maymunlar ve onlar için hazırlanan iki

yapay anne modeli yer almaktadır. İlk anne, metal tellerden oluşan ve kötü görünümlü bir modeldir. Bu modelin göğüs kısmına içinde süt bulunan bir biberon yerleştirilmiştir. Diğer anne ise kumaşla kaplanmış, yumuşak ve iyi görünümlü olan ancak üzerinde süt bulunmayan bir modeldir. Deneyin ilk aşamasında, yavru maymun yalnızca besleneceği zaman metal tellerden oluşan modelin yanına gitmiştir. Beslenmediği zamanlarda kötü görünümlü anneden uzaklaşmış ve iyi görünümlü annenin yanında yer almıştır. Deneyin ikinci aşamasında korkan yavrunun hangi anneye gideceği test edilmek istenmiştir ve yavru maymunun, beslendiği anneye değil yumuşak ve iyi görünümlü anneye gittiği ve onun yanında sakinleşmeye çalıştığı gözlemlenmiştir. Deneyin sonraki aşamasında; bir grup yavru maymun yumuşak anneye bırakılmış, diğer bir grup ise yalnız bırakılmıştır. Yalnız bırakılan maymunların oldukları yerde hareket etmediği gözlemlenirken yumuşak anne modelinin yanında olan yavruların bir süre sonra keşfe çıktıkları gözlemlenmiştir. Ayrıca yalnız bırakılan gruptaki maymunlardan bazılarının yetişkin olduklarında yavrularını öldürdükleri ya da ilgisiz bıraktıkları da gözlemlenmiştir. Harlow'un maymunlarla laboratuvar ortamında gerçekleştirdiği bu çalışma, bağlanmanın oluşmasında fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasının tek başına yeterli olmadığını göstermesi bakımından önemlidir (Soysal vd., 2005).

Bowlby'nin bağlanma kuramında bağlanma figürünün bebeğe verdiği tepkiler bebekte zihinsel temsiller oluşturur ve bu temsiller "içsel çalışan modeller" olarak tanımlanır (Bowlby, 1973). İçsel çalışan modeller bebeğin kendisi ve çevresi ile ilgili algısını ve gelecekteki davranışlarını şekillendirir (Karakuş, 2012). Bowlby'e göre (1980) içsel çalışan modeller yaşam boyu değişmeyerek çocuğun kişiler arası ilişkilerini belirlemektedir. Bebek ve bakım veren birey arasındaki ilişkinin olumlu ilerlemesi, bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması, kendini güvende hissetmesi ve bebekle yakınlığın sağlanması ile bebek kendini önemli ve değerli hisseder ve böylece kendini sevmeye değer olarak, diğer insanları ve yaşadığı dünyayı da güvenilir bir yer olarak algılar (Çalışır, 2009). Bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarını karşılamaması durumunda ise bebek, bağlanma figürünü reddedici olarak ve kendini de sevmeye değmez olarak algılar (Morsünbül ve Çok, 2011). Çocukların keşif ve rahatlık girişimlerinin bakım verenleri tarafından engellenmesi ya da reddedilmesi kendilerini değersiz ve yetersiz

olarak değerlendirdikleri bir içsel çalışan model geliştirmelerini sağlar (Karakuş, 2012).

Bowlby (1973) içsel çalışan modeller için, bağlanma figürünün bebeğin destek ve korunma taleplerine ne ölçüde yanıt verebildiği ve bağlanma figürünün verdiği yanıtlara göre bebeğin kendi benliğini ne ölçüde yanıtlanabilir olarak değerlendirdiği olmak üzere iki temel özellik tanımlamıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu iki özelliğe bağlı olarak bağlanma figürünün yanıt verme kapasitesi içsel çalışan modellerin “başkaları” modeline, bebeğin kendisine yanıt verilebilirlik algısı ise “kendilik” modeline temel oluşturmaktadır (Arı, 2021). Başkaları modeli, bağlanma figürünün kimliği, ulaşılabilirliği ve tepkilerinin öngörülebilirliğine dayalı olarak bebeğin bu figürle ilgili beklentilerini oluşturur ve bu beklentiler, dünyayla ilgili bir anlayış geliştirir; kendilik modeli ise bebeğin bakım verenin gözünden kendisini ne kadar kabul edilebilir olarak algıladığıyla ilgili temsilleri içerir ve bu temsiller, bireyin kendilik algısını şekillendirir. Her iki model de içsel çalışan modellerin temellerini atmaktadır (Çalışır, 2009). Bebeğin zorlu bir durum karşısında bakım verenden ihtiyaç duyduğu desteği alması ve bakım verenin olumlu tepkisi ile karşılaşması bağlanma figürünün bebek için güvenilir ve ulaşılabilir olduğuyla ilgili, bebeğin kendi ile ilgili algısının da sevillebilir olduğuyla ilgili temsiller oluşturur. Bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarını karşılamayıp olumsuz tepkilerde bulunması ise bebekte bakım verenin güvenilmez ve reddedici olduğuna, bebeğin ise sevmeye değmez olduğuna yönelik temsiller oluşturur (Berber Çelik, 2018).

Bebekte bakım verenin tepkilerine yönelik oluşan temsiller bebeklerin diğer insanlarla olan ilişkilerinde de kullanacakları bir prototip oluşturmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bebek ve bağlanma figürü arasında oluşan bağlanma örüntülerinin çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerine içsel çalışan modeller aracılığıyla aktarıldığı öne sürölmektedir (Yıkıcı, 2023). Çocuk ve bakım veren arasında kurulan ilişki, sonraki dönemlerdeki bağlanmalar için bir rol model olmakta ve kişinin doğduğu an temel bir ihtiyaçı olan ilişki kurma ihtiyaçı yetişkinlik dönemi için de büyük önem arz etmektedir (Subaşı ve Kazan, 2020).

1.1.2. Bağlanma Stilleri

Bowlby (1983), bebek ve bakım vereni arasındaki bağlanma sistemini; bebeğin bakım vereni ile yakınlık kurup yakınlığı korumak istemesi, keşfederken bakım vereni

güvenli bir üs olarak görmesi, bakım veren uzaklaşma veya bir ayrılık sebebiyle erişilemez olduğunda ayrılık durumunu protesto etmesi ve tehlike söz konusu olduğunda bakım vereni sağlam bir sığınak olarak görmesi olmak üzere dört davranış ile açıklamıştır.

Mary Ainsworth, John Bowlby'nin bağlanma kuramından yola çıkarak bebeklerin annelerine bağlanma stilleri ve annelerinden ayrılmaya verdikleri tepkileri incelediği çalışmalar yürütmüştür. Ainsworth'e (1963) göre bebek ve bakım veren arasında kurulan bağın yetersiz olması güvensiz bağlanmayı, sağlıklı olması ise güvenli bağlanmayı oluşturmaktadır.

Mary Ainsworth bağlanma stillerini keşfeden kişi olarak kabul edilmektedir. Ainsworth ve diğerleri (1978) 12-18 aylık çocuklar ve anneleri ile laboratuvar ortamında yürüttükleri, çocukları önce annelerinden ayırıp sonra tekrar bir araya getirdikleri ve çocukların ayrılık durumuna tepkilerini değerlendirdikleri bir araştırmanın sonucu olarak geliştirdikleri "Yabancı Durum" yöntemi ile; çocuklukta bağlanma stillerini güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma olarak üç bağlanma ilişkisi tanımlamışlardır.

Güvenli bağlanan bebekler anneleri ile çevreyi incelemiş ve diğerleriyle iletişim kurmuşlar, annelerinden ayrıldıklarında ise çok fazla ağlamayarak çevreyle ilgilenmeye devam etmişler, anneleri ile tekrar bir araya geldiklerinde ise sevinerek anneleri ile ilişkilerine devam etmişlerdir. Kaygılı bağlanan bebekler anneleri yanındayken çevre ile iletişim kurmayıp annenin yanından ayrılmamışlar ve anneleri yanından ayrıldığında ve anne geri döndüğünde de ağlamışlardır. Kaçınmacı bağlanan bebekler ise anneleri yanlarındayken anne ile ilgilenmeyip çevre ile iletişim kurmuşlardır. Anneleri yanlarından ayrıldığında ve yanlarına geri döndüğünde bunu önemsememişlerdir (Ainsworth vd., 1978).

Ainsworth ve diğerleri (1978); güvenli bağlanan çocukların annelerini çocukların isteklerine olumlu tepkiler veren ve duyarlı anneler olarak, kaygılı bağlanan çocukların annelerini tutarsız ve müdahaleci olarak, kaçınmacı bağlanan çocukların annelerini ise çocukların yakınlık isteklerine yeterli düzeyde yanıt veremeyen ve fiziksel temastan kaçınan anneler olarak ifade etmişlerdir.

1.1.3. Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma

1.1.3.1. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma

Bebeklik dönemindeki bağlanma kavramı; belirli bir kişiye karşı olumlu tepkiler verme, zamanı o kişiyle beraber geçirmek isteme, korku hissetme durumunda o kişiyi arama, kişinin varlığını duyumsamaya rahatlama duygusunun eşlik etmesi gibi duygu ve davranışları içermektedir (Erkuş, 1994; Morgan, 1991; akt., Soysal vd., 2005). Yeni doğan bebekler ihtiyaç duydukları bakımı almalarını sağlayan emme refleksi ve bu refleks dışında bakım veren ile iletişimi sağlayan izleme, gülümseme, ağlama ve dokunma gibi kısıtlı bir davranış repertuarı ile dünyaya gelirler ve bu davranışlar bebek ile bakım veren arasında bir etkileşim oluşmasına yardımcı olur (Kesebir vd., 2011). Bakım veren, bebek için birincil bağlanma objesi konumundadır ve bebeğin rahatlık ve güven hissi için bakım verenin bebeğin davranışlarına uyumlu yanıt vererek bir güvenli üs işlevi görmesi gerekmektedir (Soysal vd., 2005).

Goodfriend'in (1993) çalışmasında; doğumdan sonra özel bakıma alınarak annelerinden ayrılan bebeklerin yüzlerinde üzüntülü bir ifade olması, sosyal geri çekilme yaşama, gelişmelerinin yavaşlaması veya durması gibi durumlar yaşadıkları belirtilmiştir. Holmes'ün 1994 yılındaki çalışmasında da annelerinden ayrılan bebeklerin kalp atımının hızlanması ve nörobiyolojik farklılaşmalar gibi durumların gözlemlendiği belirtilmektedir.

Ainsworth ve diğerlerinin (1978) tanımlamış oldukları çocukluk dönemi bağlanma stillerine göre güvenli bağlanan çocuklar, anneleri ile istekli bir şekilde ortamı araştırırlar ve anneleri yokken çok az kaygı tepkilerinde bulunurlar. Bakıcı ortama geri döndüğünde, bakıcıyla yakın temas kurup ortamı araştırmaya geri dönerler. Kaygılı bağlanan çocuklar ortamı çok fazla araştırmayıp annelerinin yokluğunda çok fazla kaygılanır ve anneleri döndüğünde de kolayca yatışmazlar. Kaçınmacı bağlanan çocuklar ise annelerinden ayrıldıklarında kaygı tepkilerinde bulunmazlar ve anneleri ile yakınlığı reddederler.

Güvenli bağlanma, kişi için sağlıklı süreçlerle ilişkilendirilirken güvensiz bağlanma biçimi kişinin daha sonraki yaşam dönemlerinde psikopatolojinin belirleyicisi olarak düşünülmektedir (Kesebir vd., 2011). Yaşamın ilk üç yılında söz konusu bir psikopatolojik durumun da bebek ve bakım veren arasındaki ilişkiden

doğduğu, bu ilişkide var olan bir sorunun patolojik bir yapı oluşmasında etkili olduğu kabul edilmektedir (Soysal vd., 2005).

Waters ve diğerleri (1979) bebekleri 15 aylıkken bağlanma stilleri açısından sınıflandırıp 3,5 yaşına geldiklerinde annelerinden bağımsız arkadaş ortamında yeniden gözlemlemiş oldukları çalışmada; ilk aşamada güvenli bağlanma olarak sınıflandırılan çocukların, arkadaşları tarafından aranan arkadaşlar olma olasılığının daha yüksek olduğunu, bu çocukların isteklerinin peşine düşen çocuklar olduğunu ve ilk aşamada güvensiz bağlanma olarak sınıflandırılan çocukların ise daha içedönük ve kararsız olduklarını, yeni uyarıcılara karşı daha az meraklı olduklarını gözlemlemişlerdir.

Okul öncesi dönem çocukları arasındaki bağlanma ilişkilerinin niteliği ile ilgili araştırma sonuçları incelendiğinde; güvenli bağlanan çocukların sosyal becerilerinin yüksek olduğu, olumlu duygulanımlarının yüksek olduğu ve yetişkinlerle uyum içerisinde olabildikleri; güvensiz bağlanan çocukların ise huzursuz, rahatsız, uyumsuz, saldırgan, depresif ve sosyal izolasyona eğilimli oldukları gözlemlenmiştir (Soysal vd., 2005).

1.1.3.2. Ergenlik Döneminde Bağlanma

Ergenlik döneminde çocukların bağlanma ilişkisinde değişim yaşanabilmektedir (Keskin ve Çam, 2007). Ergenlik döneminde, ergen için akran ilişkileri daha önemli hale gelmekte ve ergen ile akranları arasında gelişen bağlanma davranışı, ergenin bakım vereni ile arasındaki bağlanma ilişkisinden etkilenmektedir (Kır vd., 2021). Çocukluk döneminden ergenlik dönemine geçişle birlikte, bağlanma kavramının yakınlık ve güvenli üs gibi işlevleri çocuğun arkadaşlarına yönelmekte, çocuk pasif alıcı bir rolden bağlanma figürü rolüne girmeye başlamakta ve bağlanma tek yönlü bir ilişkiden karşılıklılık içeren bir ilişkiye dönüşmektedir (Subaşı ve Kazan, 2020). Bakım veren ebeveynlerinden ilgili ve özerklik çabalarını destekleyici bir tutum gören ergenler güvenli bağlanma örüntüsü gösterirken ebeveynlerinden bu desteği göremeyen ergenler güvensiz bağlanma örüntüsü gösterirler (Güngör, 2000).

Elicker ve diğerleri (1992) 12 ve 18 aylık çocukları bağlanma stilleri açısından sınıflandırıp önce 4 yaşına geldiklerinde değerlendirdikleri, sonra 10-11 yaşlarına geldiklerinde tekrar değerlendirdikleri araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre güvenli bağlanma gösteren çocukların psikolojik olarak daha sağlıklı,

özgüvenleri daha yüksek, sosyal, yardımsever, popüler, arkadaşlarının performanslarını değerlendirmede daha olumlu yanlılığa sahip oldukları ve güvenli bağlanma gösteren çocuklar tarafından arkadaş olarak tercih edildikleri; güvensiz bağlanma gösteren çocukların ise daha az duyarlılık ve anlayış gösterdikleri, arkadaşlarının performanslarını değerlendirmede daha fazla olumsuz yanlılığa sahip olan çocuklar oldukları gözlemlenmiştir.

Çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya çıkan psikopatolojinin bebeklik döneminde bebek ve bakım veren arasındaki ilişkinin niteliği ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Keskin ve Çam, 2007). Anksiyete bozuklukları ve depresif bozukluklar gibi duygudurum bozuklukları kaygılı bağlanma ile, davranış bozuklukları kaçınmacı bağlanma stili ile ve dağınık bağlanma stili ise dissosiyatif bozukluklarla ilişkilendirilmektedir (Nakash-Eisikovits vd., 2022). Ebeveynleri ile güvensiz bir bağlanma gösteren ergenlerin öfke davranışı gösterme sıklığının arttığı (Keskin ve Çam, 2007) ve arkadaşlık ilişkilerinde zorluklar yaşadıkları (Lieberman vd., 1999) belirtilmektedir.

1.1.3.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma

Bağlanma, bebeklik dönemi ile sınırlı olmayıp yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Kişinin bebeklik döneminde bakım vereni ile arasında oluşan bağlanma ilişkisi, yetişkinlik döneminde kuracağı ilişkilerin temelini oluşturmaktadır. Bebekler, bağlanma ilişkisi kurdukları bakım verenleri tarafından ihtiyaçları karşılandığında ve bakım verenin yanında olduklarında kendilerini güvende hissetmektedirler. Yetişkin bireyler de buna benzer olarak, romantik ilişki içerisinde oldukları partnerlerle beraber olduklarında ve onlar tarafından istekleri karşılandığında güvende hissetmektedirler (Bartholomew, 1997).

Weiss (1994) yetişkinlik dönemindeki bağlanmanın, çocukluk dönemindeki bağlanmadan üç özellik ile farklı olduğunu belirtmiştir. Bu özelliklerden ilki çocukluktaki bağlanmanın birincil bakım veren ve bebek arasında olması iken yetişkinlikteki bağlanmanın partnerler arasında olmasıdır. İkinci özellik çocukluktaki bağlanmanın çocuğun diğer davranışsal sistemlerini etkilerken yetişkinlikteki bağlanmanın diğer davranışsal sistemlerini etkilememesidir. Üçüncü özellik ise yetişkinlikteki bağlanmanın çocukluktaki bağlanmadan farklı olarak partnerler arasındaki cinsel ilişkiyi de içermesidir (West ve Sheldon, 1994; akt., Bayar, 2021).

1.1.3.3.1. Yetişkin Bağlanma Stilleri

Bowlby'e (1977) göre bağlanma, doğumdan itibaren bebeklikte oluşan zihinsel süreçlerin yaşam boyu benzer şekilde devam ettiği bir süreçtir. Bağlanma konusunda genellikle bebeklik ve çocukluk dönemine odaklanılmış olsa da yetişkinlik dönemi bağlanma süreci ile ilgili yapılan ilk çalışmalardan biri Main ve diğerlerinin (1985) bireylerin anne-baba ilişkileri ve kişilikleri hakkında yaptıkları ve Ainsworth'ün bağlanma stilleri bakımından inceledikleri yarı yapılandırılmış görüşmelerdir. Söz konusu araştırmada güvenli bağlanma gösteren bireylerin çocukluk anıları ve deneyimlerini daha fazla hatırladıkları ve anılarının olumlu olduğu, kaçınmacı bağlanma gösteren bireylerin bağlanma ilişkileri ile ilgili anıları anımsamakta zorlandıkları ve ilişkilere değer atfetmekte zorluk yaşadıkları, saplantılı bağlanma gösteren bireylerin ise çocukluk anılarını bütünleştirmede zorlanmalarına rağmen ebeveynlerine yönelik olumlu bir algıya sahip oldukları belirtilmiştir. Main ve diğerleri (1985) bu çalışma ile çocukluk bağlanma stillerinin yetişkinlik döneminde de geçerli olabileceğini belirtmişlerdir (Sümer ve Güngör, 1999).

Hazan ve Shaver (1987) bebeklikte görülen bağlanma stillerinin yetişkin yaşamında görülen bağlanma stillerine benzer olduğunu ileri sürerek Ainsworth'ün bağlanma stillerine paralel bir şekilde güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç grup tanımlamışlardır. Bu gruplandırmaya göre güvenli bağlanan yetişkinler sosyal, kendine güvenen, girişken ve yakın ilişki kurmaktan rahatsızlık duymayan kişilerdir. Kaygılı-kararsız bağlanan yetişkinler terk edilmeye ve reddedilmeye karşı hassastırlar ve kendilerine güvenmezler. Kaçınan bağlanan yetişkinler ise yakın ilişki kurmaktan uzak duran, yakınlığa izin vermeyen bireylerdir.

Bartholomew ve Horowitz (1991) yetişkin bağlanma stillerini incelemişler ve Hazan ve Shaver'in (1987) modelinden yola çıkarak dörtlü bağlanma modelini ortaya koymuşlardır. Bu modelde "benlik" ve "başkaları" olmak üzere iki alt boyut; güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma olmak üzere ise dört bağlanma stili vardır. Bu dört bağlanma stilinden korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri güvensiz bağlanmanın içerisinde yer almaktadır. Olumlu benlik ve olumlu başkaları boyutlarını içeren güvenli bağlanma türüne göre güvenli bağlanan kişiler kendilerini değerli ve sevmeye layık görürler, diğer insanları da olumlu algılar ve onlara karşı açık olurlar. Diğer insanlar ile iletişim ve yakınlık kurmaktan

çekinmezler. Saplantılı bağlanmada olumsuz benlik ve olumlu başkaları modeli vardır ve saplantılı bağlanan bireyler diğerlerinin desteğine ihtiyaç duyan, olumsuz duygularını abartılı biçimde ifade eden bireylerdir. Romantik ilişkilerinde partnerlerinden onay ve kabul alma arayışındadırlar. Kayıtsız bağlanmada olumlu benlik ve olumsuz başkaları boyutlarını vardır. Kayıtsız bağlanan bireyler kendilerini değerli ve sevilmeye layık görürler ancak diğer insanları olumsuz değerlendirerek yakın ilişkilerden kaçınmaktadırlar. Korkulu bağlanmada ise olumsuz benlik ve olumsuz başkaları boyutları yer almaktadır. Korkulu bağlanan bireyler kendilerini değersiz görürler ve diğer insanları da olumsuz ve reddedici olarak değerlendirerek yakın ilişkilerden kaçınma davranışı gösterirler.

1.2. Psikolojik Sağlamlık

Bazı bireyler olumsuz yaşam olaylarına daha kolay uyum sağlarken bazıları bu süreçte zorlanmakta ve ciddi işlevsellik kaybı yaşayabilmektedir. Söz konusu olumsuz deneyimlerden sonra insanların kendini toparlama, uyum sağlama ve normal yaşamlarına dönebilme durumları psikolojik sağlamlık (resilience) kavramıyla açıklanmaktadır (Tayfun, 2015).

Alan yazını incelendiğinde resilience kelimesinin Türkçeye çevrilmesinde ortak bir adlandırma yapılmadığı görülmektedir. Işık (2015) araştırmasında “resilience” kavramını karşılamak amacıyla incelediği lisansüstü tezlerin %37,50’sinde psikolojik sağlamlık ve %28,57’sinde psikolojik dayanıklılık, geri kalanında ise yılmazlık, kendini toparlama gücü ve psikolojik güçlendirme kavramlarının kullanıldığını belirtmiştir. Bu çalışmada psikolojik sağlamlık terimini kullanmak tercih edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık kavramının tanımı için alan yazınına bakıldığında araştırmacılar tarafından farklı tanımlamalar yapıldığı görülmektedir (Kararımak, 2006). Felten (2001) psikolojik sağlamlığı, yaşanan bir kayıp veya sağlık sorunundan sonra kişinin eski duygusal ve fiziksel sağlık düzeyine tekrar ulaşabilmesi olarak tanımlamıştır. Luthar ve diğerleri (2000) psikolojik sağlamlığı tanımlamada, kişinin gelişimini sekteye uğratabilecek olumsuz bir duruma maruz kalmak ve kişinin olumsuzluklar karşısında başarılı bir uyum süreci gerçekleştirmesi olmak üzere iki önemli nokta belirtmişlerdir. Smith ve diğerlerine (2008) göre stresli yaşam olayları sonrasında toparlanma ya da stresten kurtulma yeteneği psikolojik sağlamlığı işaret

eder. Öz ve Yılmaz (2009), psikolojik sağlamlığın kişinin yaşadığı olumsuz bir yaşam deneyimi sonrasında yaşadığı değişime bir uyum sağlama olduğunu, bu uyumun risk ve koruyucu faktörleri de içerdiğini belirtmişlerdir. Fraser ve diğerleri (1999), psikolojik sağlamlığı bireysel özellikler ve çevresel faktörlerin etkileşim halinde olduğu dinamik bir süreç olarak tanımlamakta ve bu faktör gruplarının birbirinden bağımsız değerlendirilmemesi gerektiğini savunmaktadırlar. Bireysel özellikleri içeren içsel kaynaklar, bireyin stresli durumlara karşı daha esnek ve etkili yanıtlar verebilmesine yardımcı olmaktadır ve çevresel faktörleri içeren dışsal kaynaklar da bireyin riskli koşullarla ve sorunlarla baş etmesinde koruyucu bir etkiye sahiptir. Destekleyici bir çevreye sahip olan bireyler, içsel kaynaklarını daha etkili kullanabilirken; güçlü bireysel özelliklere sahip bireyler de çevresel destekleri daha iyi değerlendirebilmektedir (Fraser vd., 1999).

Masten (1994) psikolojik sağlamlığın; a) bireyin zaman içindeki psikolojik işleyişine odaklanan gelişimsel yol veya geçmişi, b) bireyin karşılaştığı zorluklar, c) bireysel ve sosyal koruyucu faktörler ve risk faktörleri, d) bireyin koruyucu faktör olarak işlev gören özellikleri, e) çevresel risk faktörleri veya koruyucu faktörler, f) uyum sürecinin dinamik doğası olmak üzere önemli temel bileşenleri olduğunu ve psikolojik sağlamlığı anlamada bu temel bileşenlerin incelenmesi gerektiğini belirtmiştir.

Psikolojik sağlamlığın yaşam boyunca çeşitli düzeylerde bulunduğu ve kişinin ilerleyen dönemlerde psikolojik sağlamlığı geliştirme potansiyelinin olduğu belirtilmektedir (Ağaç ve Üzar-Özçetin, 2021; Wagnild ve Collins, 2009). Block ve Kremen'e (1996) göre, sağlamlık kavramı kişinin sadece bazı davranışlarını değil genelleşmiş ve tipik bir özelliğini ifade etmektedir.

1.2.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlık; koruyucu faktörler ve risk faktörlerini de barındıran, kişinin yaşadığı olumsuz bir deneyime karşı uyum sağlamasını ifade eden bir süreçtir (Kararmak, 2006). Psikolojik sağlamlık kavramında risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu uyum gösterme olmak üzere üç önemli nokta olduğu belirtilmektedir (Gizir, 2007).

1.2.1.1. Risk Faktörleri

Risk, olası bir olumsuz sonucun tahmin edilmesinde olumsuz yaşam şartlarını ifade eden değişkendir (Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Risk, bireylerin ruhsal hastalık geliştirme ihtimalini artıran veya gelişimsel olarak olumsuz sonuçlara daha açık hale gelmelerine yol açan faktörleri ifade etmektedir (Goyos, 1997). Kişinin yaşamında karşılaşılabileceği olumsuz deneyimler kişinin psikolojik sağlamlığını etkileyebilecek risk faktörleri anlamına gelmektedir (Kararımak, 2006). Alan yazınında psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili olarak temel kabul edilen çalışmalardan biri olan ve çocuklar üzerinde boylamsal olarak gerçekleştirilen Kauai araştırmasında risk faktörleri olarak; yoksulluk, ebeveynlerin psikolojik problemlerinin olması, genetik bozukluklar, aile içerisinde şiddet öyküsü, doğum sırası komplikasyonları, annenin eğitim düzeyi ve zorlu koşullarda büyüme gibi faktörler tespit edilmiştir (Werner, 1989; 1993). Kauai araştırması risk altındaki çocukların yetişkinlik dönemlerinde depresyon, anksiyete, madde kullanımı gibi psikolojik sorunlar yaşayabilmelerinin dışında; psikolojik olarak sağlıklı, duygusal olarak dengeli, toplumla uyumlu, üretken, mesleki anlamda işlevsel bireyler olabileceklerine yönelik olarak önemli bulgular sunmaktadır. Araştırmanın bulguları; erken yaşam koşullarının bireylerin yetişkinlikteki psikolojik sağlamlıklarının tek belirleyicisi olmadığını ve risk altındaki çocuklar için koruyucu faktörlerin, erken müdahale ve destek programlarının kritik bir önem taşıdığını ortaya koymaktadır.

Rutter ve diğerleri (1979), Wight Adası'nda ve Londra'nın yoksul bir semtinde yürüttükleri çalışmalarda; düşük sosyoekonomik düzeyi, evlilikte şiddetli geçimsizlik, geniş aile yapısı, babanın suç işlemesi, annenin psikiyatrik bozukluğunun olması ve ailedeki çocukların koruyucu aileye yerleştirilmesi olmak üzere aile ile ilgili altı değişkenin çocuklarda artan psikiyatrik bozukluk olasılığıyla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Kolvin ve diğerleri (1988a, 1988b, 1988c) risk faktörleri ve bu faktörlerin kişilerde suçluluk gelişimi üzerindeki etkileriyle ilgili yaptıkları boylamsal çalışmalarda; evlilikte dengesizlik, ebeveynlerin sağlık sorunları, çocukların kötü koşullarda bakımı, geçim kaynağı olarak devlete veya topluma muhtaç olma, ev nüfusunun kalabalık olması ve annelik sorumluluklarını yerine getirmede yetersiz

kalma değişkenleri ile çocukların sonraki yaşamlarında suç işleme oranlarının ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Risk faktörlerinin psikolojik sağlamlığı tanımlamada önemli bir etken olduğu belirtilmektedir (Kararımak, 2006). Masten ve Coastworth (1998), psikolojik sağlamlığı belirlemek için ilk olarak; bireyin örneğin yoksul olmak gibi yüksek risk durumu içerisinde olması ya da aile içi şiddet, savaş, bir ebeveynin ölümü gibi bir zorluk ya da travmaya maruz kalması gibi önemli bir tehdit altında olduğunun tespit edilmesi gerektiğinin, ikinci olarak ise bireyin uyum sağlama veya gelişim kalitesinin iyi olması değerlendirmesinin yapılabilmesi gerektiğini savunmuşlardır. Garmezzy (1993) de benzer olarak, psikolojik sağlamlığı tanımlamada gerçek risk ya da olumsuzluk içermemesi durumunda yapılan sağlamlık tanımının eksik kalacağını savunarak psikolojik sağlamlıkta risk faktörlerinin etkisini vurgulamıştır.

Bireyin mizacı ya da nörolojik yapısı gibi kendine özgü özelliklerinden ve bireysel faktörlerden kaynaklanan riskler içsel; içsel riskler dışında olan, çevresel faktörlerden kaynaklanan ve bireyin sağlıklı gelişimini engelleyebilecek faktörler ise dışsaldır (Boyden ve Mann, 2005). Alan yazını incelendiğinde; risk faktörlerinin bireysel, ailesel ve sosyal risk faktörleri olmak üzere üç kategoriye ayrıldığı görülmektedir (Luthar ve Zigler, 1991; Masten ve Reed, 2002). Söz konusu risk faktörleri kategorilerine ait örnekler aşağıdaki gibi sıralanabilmektedir (Gizir, 2007).

a) Bireysel risk faktörleri:

- Prematüre doğum öyküsü
- Bireyin sahip olduğu kronik rahatsızlıklar ve/veya psikopatolojiler
- Olumsuz yaşam olaylarına maruz kalma

b) Ailesel risk faktörleri

- Bireyin ailesinin sahip olduğu hastalık ve/veya psikopatolojiler
- Boşanma ya da ölüm sebebiyle tek bir ebeveyn ile yaşamak
- Ergenlik döneminde anne olma

c) Çevresel risk faktörleri

- Zorlayıcı ekonomik koşullar ve yoksulluk
- Çocukluk çağı ihmal ve/veya istismar öyküsü
- Savaş ya da toplumsal ölçekli doğal afetler yaşamak
- Evsizlik

- Toplumsal şiddet

1.2.1.2. Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili diğer bir mekanizma, bireyin olumsuz deneyimleri yapıcı bir şekilde ele almasına ve bu şekilde tepki vermesine olanak sağlayan koruyucu faktörlerdir (Kararımak, 2006). Koruyucu faktörler, bireyin olumsuz sonuçlanabilecek çevresel tehditlere karşı uyum sağlamasını kolaylaştıran, direncini artıran ya da olumsuz koşullara karşı tepkisini hafifleten etkilere olarak tanımlanmaktadır (Rutter, 1985).

Masten (1994), koruyucu faktörlerin risk faktörlerinin olumlu karşıtları olduklarını, bazı durumlarda tam zıttı olarak yer aldıklarını ancak koruyucu faktörlerin eksikliğinin mutlaka bir risk oluşturmayacağını, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin bireyin uyum sağlama durumu ile doğrudan ilişkili olduğunu savunmuştur.

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin zorluklarla başa çıkmada içsel özellikleri ve sosyal destek gibi dışsal kaynakları kullanmaları “içsel ve dışsal koruyucu faktörler” olarak tanımlanmakta ve bu koruyucu faktörler mevcut durumda riskli koşullar içerisinde olan bir bireyin olası negatif deneyimlerle karşı karşıya gelme ihtimalini azaltabilmektedir (Kararımak, 2006).

Garmezy (1987) koruyucu faktörleri; bireysel koruyucu faktörler, aile yapısı ile ilgili koruyucu faktörler ve bireyin sosyal çevresi ile ilişkili koruyucu faktörler olmak üzere üç grupta sınıflandırmıştır. Bireysel koruyucu faktörler kişilik eğilimleri ile, aile yapısı ile ilgili koruyucu faktörler ailenin destekleyiciliği ve sıcaklığı ile ve bireyin sosyal çevresi ile ilgili koruyucu faktörler zor bir yaşam olayı karşısında kişinin fiziksel ve psikolojik bir destek alabileceği bir sosyal destek sistemi ile ilgilidir. Garmezy (1987) çalışmasında; yüksek IQ seviyesi, yüksek sosyo-ekonomik düzey ve güçlü iletişim, destekleyici ilişkiler gibi özellikleri içeren olumlu aile özelliklerinin sağlamlığı artıran koruyucu faktörler olduklarını belirtmiştir.

Werner (1989), yüksek risk altındaki çocukların gelişim süreçlerini incelediği çalışmasında koruyucu faktörleri a) sosyallik, ortalama zeka, iletişim becerilerinde yeterlilik, içsel kontrol odağı ve bireyin etkinlik düzeyi gibi kişisel özellikleri; b) bir ebeveyn, kardeş, eş veya hayat arkadaşı gibi aile bireyleri ile kurulmuş olan bağlar ve bu kişilerden sağlanan duygusal destek; c) okulda, işte ya da bir toplulukta sosyal destek sağlayan sistemlerinin varlığı olmak üzere üç kategoride sınıflandırmıştır.

Gizir (2007), psikolojik sağamlık araştırmalarını derlediği çalışmasında psikolojik sağamlıktaki koruyucu faktörleri Garnezy (1987) ile benzer şekilde üç gruba ayırmıştır: bireysel koruyucu faktörler, ailesel koruyucu faktörler ve çevresel koruyucu faktörler. Zekâ, kolay mizaç, iç kontrol odağı gibi doğuştan gelen özellikler ile bu özellikleri temel alan akademik başarı, benlik saygısı, özyeterlik algısı, özerklik, geleceğe yönelik hedefler koyabilme, sosyal yetkinlik, etkili sorun çözme becerileri gibi beceriler ve iyimserlik, umut, mizah duygusuna sahip olma özellikleri ayrıca sağlık, cinsiyet ve yaş gibi demografik özellikler bireysel koruyucu faktörler olarak değerlendirilmektedir. Ebeveynler ile olumlu ilişkiler içerisinde olma, destekleyici ebeveyn tutumları, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı ebeveynlik yöntemleri ve çocukluk döneminde ebeveynlerin beklentilerinin gerçekçi olduğuna ilişkin algı ailesel koruyucu faktörler olarak ifade edilmiştir. Son olarak bireyin sosyal çevresinde destekleyici ilişkilere sahip olması, algılanan akran desteği ve toplumsal kaynaklara etkili bir şekilde erişebilme ise çevresel koruyucu faktörler olarak sıralanmıştır.

1.2.1.3. Olumlu Sonuçlar

Risk kavramı ile bireyin farklı yaşam alanlardaki yeterlilik ve/veya yetkinlik kavramlarını içeren olumlu sonuçlar da psikolojik sağamlıkta önemli olmaktadır (Gizir, 2007). Olumlu sonuçlar; kişinin içsel ve dışsal koruyucu faktörleri sayesinde risk faktörlerinin üstünden gelerek elde ettiği yeterlilik ve/veya yetkinliktir (Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Olumlu sonuçlar, bir bireyin yaşadığı olumsuz deneyimler ya da zorluklar sonrasında bu olumsuz deneyimlerin etkisini azaltacak adımlar atması ve hayatını olumlu yönde etkileyecek değişimlerin meydana gelmesini içermektedir (Masten, 2001). Yeterlilik ve yetkinlik anlamlarını içeren olumlu sonuçlar, genel anlamda bir bireyin etkili bir şekilde ve iyi düzeyde uyum sağlamasını ifade etmektedir (Akkuş, 2015; Masten ve Coatsworth, 1998).

Olumlu sonuçlar; olumlu sosyal ilişkiler, sosyal yeterlilik, yaşam doyumu, akademik başarının yüksek olması, arkadaşlar tarafından kabul görmek, mutlu olmak, herhangi bir psikopatolojinin bulunmaması, kurallara uygun davranmak, suça sürükleyici davranışlardan uzak durmak ve gelişimsel döneme uygun görevlerin sağlanması gibi sıralanabilmektedir (Masten ve Reed, 2002; Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

1.2.2. Psikolojik Sağlamlığın Boyutları

Kobasa (1979), psikolojik sağlamlığın; bağlılık, kontrol ve meydan okuma olarak üç temel boyutu olduğunu ifade etmiştir. Bağlılık alt boyutu; izolasyon ya da yabancılaşma yerine çevreyle ilişki kurma, etkileşim katılım odaklı olma eğilimi ve anlam arayışını ifade etmektedir. Kontrol alt boyutu bireyin çevresindeki sonuçlara etkide bulunmak için çaba göstermesini, pasif olmayan bir tutum benimsemesi anlamını taşımaktadır. Meydan okuma alt boyutu ise belirsizlik ve olası tehditlerden sakınmamayı, olumlu ve olumsuz deneyimlerden sürekli olarak ders çıkarmak isteğini ifade etmektedir (Maddi, 2002).

Friborg ve diğerleri (2005) psikolojik sağlamlığın kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal tarz, sosyal yeterlilik, aile uyum desteği ve kişisel yapısal tarz olmak üzere altı boyutu olduğunu belirtmişlerdir. Kendilik algısı bireyin kendine yönelik olumlu değerlendirmelerini içermektedir. Gelecek algısı kişinin geleceğe yönelik umut dolu ve olumlu beklentilerini ifade etmektedir. Yapısal tarz, planlı bir yaşam tarzı sürdürmeyi içermektedir. Sosyal yeterlilik boyutu sosyal destek sistemlerinden faydalanabilmeyi, aile uyum desteği ise aile ilişkilerinde olumlu duygular ve desteği belirtmektedir. Kişisel yapısal tarz boyutu kişinin yaşamını kontrol edebilmesini içermektedir.

1.3. Bilinçli Farkındalık

Farkındalık; beş fiziksel duyu, kinestetik duyular ve zihinsel faaliyetler dahil olmak üzere gerçeklikle doğrudan temas sağlayan uyarıların bilinçli olarak kaydedilmesi ve dikkat süreçlerini içermektedir (Brown vd., 2007). Farkındalık ve dikkat birbirleriyle iç içe olan süreçlerdir; dikkat, farkındalık zemini üzerinden devamlı olarak figürler ortaya koymakta ve bu figürleri farklı sürelerle odakta tutmaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık terimi (mindfulness) ise şimdiki zamanda olup bitenlere karşı dikkatli olma ve bunların farkında olma durumu olarak tanımlanır ve iyi oluşu olumlu etkilediği düşünülen bir bilinç özelliğidir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık kavramı; köken olarak Budizm'e dayanmaktadır ve Yunan felsefesi, varoluşçuluk, fenomenoloji, hümanizm, transandantalizm ve natüralizm gibi felsefi ve psikolojik geleneklerle de bağlantısı vardır (Brown vd., 2007). Bilinçli farkındalık,

Budizm ile bir bağlantısı olmaksızın da insana özgü bir kapasite olarak kabul edilmektedir (Kabat-Zinn, 2003).

Thera (1972) bilinçli farkındalığı “birbirini izleyen algı anlarında bize ve içimize gerçekte ne olduğuyla ilgili net ve kararlı farkındalık” olarak, Hanh (1976) “kişinin bilincini şimdiki gerçekliğe canlı tutması” olarak tanımlamıştır (akt., Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatinin kendi kendine düzenlenmesi ve mevcut deneyimlerini yargılamadan kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994). Germer ve diğerleri (2005) ise bilinçli farkındalığı, kişiye yaşamı farkında olarak yaşama ve zihinsel olarak anda kalma fırsatı sunan bir kavram olarak tanımlamıştır. Brown ve Ryan’a (2003) göre bilinçli farkındalık kişinin duyularının ve çevredeki uyaranların dışında duygu, düşünce ve güdülerinin de farkında olması durumunu içerir. Bilinçli farkındalığın amacı; yaşanan an içerisinde bilinçliliği koruyarak inanç, düşünce ve duygu bağlarından bağımsız bir şekilde duygusal bir denge ve huzur hissi geliştirmektir (Özdoğan ve Balcı-Çelik, 2022). Bilinçli farkındalık, kişinin kendisine ve çevresindekilere daha fazla şefkat ve nezaket hissetmesine yardımcı olabilir (Neff, 2012).

İnsanların sahip oldukları dikkat etme ve farkında olma kapasiteleri, an içerisinde meydana gelenlere dikkat etme ve dikkatlerini sürdürme eğilimleri ve isteklilikleri her bireye göre farklılık göstermektedir ve kişiden kişiye değişen bu özellikler çeşitli faktörlerden etkilenmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Ryan ve Deci (2000) bilinçli farkındalığın bireyi otomatik düşüncelerden, sağlıklı olmayan davranış ve alışkanlıklardan uzaklaştırmaya yardımcı olarak davranış düzenlemeye, psikolojik iyi oluşu ve mutluluğu artırmaya katkı sağlayabileceğini ifade etmişlerdir. Hodgins ve Knee (2002) de benzer şekilde, bilinçli farkındalığın öz-düzenlenmiş aktiviteler, yeterlilik ve ilişkili olma gibi psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına katkı sağlayarak psikolojik iyi oluşu olumlu etkileyebileceğini belirtmişlerdir. Öz-Belirleme Teorisi’ne göre açık farkındalık; bireyin ihtiyaçları, ilgi alanları ve değerleriyle tutarlı davranışlar göstermesini kolaylaştırmada önemlidir (Deci ve Ryan, 1980).

Siegel ve diğerleri (2009) bilinçli farkındalığın zihin boşaltmak, duygusuz olmak, hayattan kopmak, sürekli haz aramak ya da acıdan kaçmak gibi beklentilerle ilgisi olmadığını, aksine, bilinçli farkındalığın zihnin yaptığı her şeyin farkında olmak,

duyguları bastırmak yerine onları tanımak, hayata daha açık ve derinlemesine katılım sağlamak ve hazzı ya da acıya tutunmadan her deneyimi olduğu gibi kabul etmeyi öğrettiğini ve bilinçli farkındalık sayesinde kişinin acıya dayanıklılığının arttığını ve böylelikle çekilen acının kaynağını daha net görmeye yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir.

Bilinçli farkındalığın dikkat, niyet ve tutum olmak üzere üç ana bileşeni vardır (Aktepe ve Tolan, 2020; Shapiro vd., 2006). İnsan zihni aynı anda birçok uyarana maruz kalmaktadır. Bir kişinin var olan bütün uyarılara dikkatini yoğunlaştırmasının mümkün olmaması sebebi ile insan zihni bazı uyarıları içeri alarak bazılarını ise dışarıda tutarak bir filtre gibi çalışmaktadır ve zihnin karşılaşılan bazı uyarılara odaklanma yetisi bilinçli farkındalığın dikkat bileşenini kapsamaktadır (Brewer vd., 2013; Aktepe ve Tolan, 2020). Bilinçli farkındalığın en önemli unsurlarından olan dikkat; bir kişinin içerisinde bulunduğu anı, iç ve dış süreçleri ile gözlemleyebilmesini ifade etmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020). Bilinçli farkındalıkta niyet, insan zihninin çevresinde maruz kaldığı uyarıları filtrelerken seçim gerçekleştirmesinde rol almaktadır ve insanın gerçekleştireceği eylemler için gerekçe oluşturabilmesi, farkındalığa yönelik anlayış geliştirebilmesi için bir adım işlevi görmektedir (Shapiro vd., 2006). Bilinçli farkındalıkta tutum ana bileşeninde ise bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları durumlar ve olaylara karşı gösterdikleri yaklaşım anlamına gelmektedir (Kabat-Zinn, 1990).

Ameli (2016), bilinçli farkındalık kavramının mantığı basit olsa da bir bireyin onu günlük hayata dahil edebilmek için düzenli pratik yapması ve tutumları belirli bir yönde şekillendirmesi gerektiğini belirtmiştir (Aktepe ve Tolan, 2020). Kabat-Zinn (1990) bilinçli farkındalık becerilerinin geliştirilebilmesi adına yargılamama, sabır, acemi zihni, güven, acemi zihni, hırslanmama, kabul ve izin verme gibi tutumların geliştirilmesi gerektiğini ifade etmiştir.

1.3.1. Bilinçli Farkındalık Tutumları

1.3.1.1. Yargılamama

Tarafsız olmamayı içeren yargılayıcı olmama kavramı bilinçli farkındalık bağlamında; kişilerin günlük yaşamda sık sık kullandıkları iyi-kötü ve doğru-yanlış gibi etiketlerin kişilerin olayları olduğu gibi kabul etmeyip önyargılı bir tutum sergilemek yerine yaşanan deneyimi tüm yönleri ile ele alıp gözlemlemesi ve kabul

etmesini ifade etmektedir (Akçakanat ve Köse, 2018). Bilinçli farkındalıkta kişi yargılamama becerisi ile yalnızca olayların kendisini değil onlarla gelen zihinsel süreçleri de fark ederek gözlemlemektedir (Wahbeh vd., 2011).

Yargılamama becerisi, bireylerin yaşamlarını dışarıdan bir gözle değerlendirerek, düşüncelerini, eylemlerini ve duygularını bilinçli bir şekilde gözlemlemelerini amaçlayan, otomatik tepkilerinin farkına varmalarına yardımcı olan ve yargıların fark edilerek en aza indirildiği aşamalı bir süreci içermekte olup (Aktepe ve Tolan, 2020) kişinin deneyimlerini eleştirmemesi ya da her birini olumlu görmesi değil; olumlu ya da olumsuz her deneyim karşısında nasıl bir tutum sergilediğini fark etmesi ve geçmişin etkilerinden veya geleceğe dair kaygılardan bağımsız bir biçimde içinde bulunduğu anı bilinçli bir şekilde deneyimlemeye odaklanmasıdır (Atalay, 2019).

1.3.1.2. Sabır

Sabır; gücenme duygusu olmadan, huzursuzluk veya acelecilik göstermeden, iç ve dış gerçekliği kabul ederek ve umudu koruyarak daha iyi zamanları bekleyebilme kapasitesini ifade eden bir olgudur (Akhtar, 2015). Sabır, içinde bulunulan anı tam anlamıyla kabul etmek ve her deneyimin gerçekleşmesi için zamana ihtiyaç duyulduğunu fark etmek anlamına gelmektedir (Kabat-Zinn, 1990).

Sabır, bilinçli farkındalığın bütün yönlerinin merkezinde bulunduğu varsayılan bir bilinçli farkındalık tutumudur (Ninivaggi 2019). Bilinçli farkındalıkta sabır tutumu; kişinin içinde bulunduğu anı kabul etmesi ve farkında olmasına yardımcı olmaktadır ve ayrıca kişinin karşılaştığı zorluklara ve zaman gerektiren süreçlerin getirebileceği umutsuzluk duygusuna karşı da koruyucu bir işlevi vardır (Aktepe ve Tolan, 2020).

1.3.1.3. Güven

Bilinçli farkındalıkta güven, bireyin benliğini açığa çıkarmasını ve ona yönelik farkındalığının artmasını sağlayan bir kavramdır (Kabat-Zinn, 1990). Bireyin kendine, çevresine ya da başka bir şeye duyduğu güven, bireye sezgisel olarak yol göstererek onu dışarıdan gelebilecek tehlikelere ya da kendi kendine zarar vermekten korur (Kabat-Zinn, 2001). Bilinçli farkındalık bağlamında geliştirilen güven becerisi ile kişi; öfke anı gibi beklenmedik ve aniden gelişen durumlarda, huzursuzluk hissetmek yerine durumu başarılı bir şekilde yönetmeye yardımcı olabilecek olumlu duyguları

harekete geçirebilir (Ninivaggi, 2019). Bir birey bilinçli farkındalık egzersizleri sayesinde güven duygusunu geliştirebilir ve başkalarına da güvenerek, onların olumlu yönlerini fark ederek çevresine de yansıtabilir (Kabat-Zinn, 1990).

1.3.1.4. Acemi Zihni

Acemi zihni, diğer bir ifade ile yeni başlayan zihni, dünyayı bir çocuğun gözlerinden keşfeder gibi heyecanla izleyen ve duyulara daha fazla önem veren bir keşif ruhu olarak tanımlanmaktadır (Aktepe ve Tolan, 2020; Ninivaggi, 2019). Günlük yapılan işler ve görüşmeler bir süre sonra monotonlaşıp kişinin farkındalığının azalmasına ve otomatik pilota hareket etmesine neden olabilirken (Aktepe ve Tolan, 2020) acemi zihni becerisi kişinin otomatik pilot durumundan çıkmasına, yeni fırsatları ve bir deneyimdeki diğer olası seçenekleri fark etmesine yardımcı olur (Kabat-Zinn, 1990).

1.3.1.5. Hırslanmamak

İnsanlar çoğunlukla belirli bir hedef doğrultusunda çaba harcamayı seçerken bilinçli farkındalık kişiyi herhangi bir hedefe bağlı kalmaksızın sadece varlığını fark etmesine ve bedenini hissetmesine yönlendirmektedir (Kabat-Zinn, 1990). Bilinçli farkındalıkta kişi herhangi bir durumu değiştirmek için çabalamaz ve şu anda kalmaya çalışır çünkü geçmiş ya da geleceğe odaklanmak bugünü dolaylı yoldan etkileyerek bu yönde boşa çaba harcamaya, boşa harcanan çaba ise hırsla dönüşebilmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020). Bilinçli farkındalık bağlamında hırslanmama için kişinin hedeflerine içinde bulunulan anın getirdiği şartları ve yaşanan deneyimleri olduğu gibi kabul ederek ilerlemesi olduğu söylenebilmektedir.

1.3.1.6. İzin Vermek

Bilinçli farkındalık kişinin eylemlerini otomatik pilot halinde sürdürmeyerek şimdiki ana gelmesi ve dikkatini toplamasına yardımcı olmaktadır (Germer vd., 2005). Bilinçli farkındalıkta izin vermek ya da bir başka ifade ile akışına bırakmak kavramı ile bireyin zihnini belirli bir bakış açısı, arzu veya duyguyla kısıtlamaması ve dünyayı olduğu gibi anlamaya ve görmeye çalışmasının önemi vurgulanmaktadır (Kabat-Zinn, 1990). İzin verme kavramı; kişinin ortaya çıkan durumlara karşı mücadele etmeden, direnç göstermeden, onları arzulayıp peşinden gitmeden ya da reddederek uzaklaştırmadan, sadece var olanı olduğu gibi kabul etmesi anlamına gelmektedir (Akçakanat ve Köse, 2018).

1.3.1.7. Kabul

Kabat-Zinn (1990) bilinçli farkındalık bağlamında kabul hakkında, kişinin kendini tüm yönleriyle ve olduğu gibi görmesini içeren bir tür gönüllü teslimiyet olduğunu ifade etmektedir. Kabul; olumlu deneyimleri olduğu kadar olumsuz deneyimleri de kabul edebilmek anlamına gelmektedir (Atalay, 2019). Bilinçli farkındalıkta kişinin olumsuz deneyimleri ortadan kaldırma çabasındansa, işlevselliğini bozarak huzursuzluk yaratan değişim çabalarını bir kenara bırakıp düşünce, duygu ve deneyimlerini olduğu gibi kabul etmesi önemlidir (Kabat-Zinn, 1990).

1.3.1.8. Güçlü Olmak

Bilinçli farkındalık kişinin duygularına kapılmadan olayları yönetebilmesine ve önce kendi içsel dengesini sağlayabilmesine yardımcı olmaktadır (Kabat-Zinn, 2001). Güçlü insanlar duyguları bastırmadan, başkalarına üstün görünme çabası olmadan, gerektiğinde yardım ve destek arayabilme cesaretini gösterebilen insanlardır ve bilinçli farkındalık, anı yaşayıp kabullenmeyi içermesi ile güçlü olma becerisine temel oluşturmaktadır (Akçakanat ve Köse, 2018).

1.3.2. Bilinçli Farkındalık Becerileri

Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler “dur”, “gözlemle” ve “geri dön” olarak üç katman içermektedir: “dur” hayatın akışını yavaşlatarak fark edebilmeyi, “gözlemle” kişinin yaşadığı anı bütün ayrıntılarıyla duyumsamasını, nefesi, bedeni ve duyguları açık bir dikkatle gözlemleyebilmesini, “geri dön” ise bazen zihnin dağılabildiğini, bunun fark edilmesinin önemli olduğunu ve bu sayede şimdiki ana dönerek yaşanan deneyimi tam anlamıyla sürdürebilmeyi ifade etmektedir (Germer, 2009).

Lutz ve diğerleri (2008) bilinçli farkındalık için odaklanmış dikkat, yargılamadan gözlem yapma ve şefkatle kabul olmak üzere üç beceri tanımlamışlardır. İnsan zihni için bir merceğe gibi işlev gören “odaklanmış dikkat” şimdiki anda yaşanan deneyimlerin farkına varılmasına, “yargılamadan gözlem yapma” bu farkındalığı derinleştirmeye, “şefkatle kabul” ise yaşanan olumlu ya da olumsuz durumları içtenlik ve anlayış ile kabul etmeye olanak sağlamaktadır (Lutz vd., 2008). Pollak ve diğerleri (2019) söz konusu bilinçli farkındalık becerileri için “farkında dinlemek”, “farkında

nefes almak” ve “farkında yürüme” gibi teknikler önermişlerdir. Farkında dinlemek tekniğinde, kişi çevresindeki araba kornası ya da kuş cıvıltısı gibi sesleri yargılamadan, sınıflamadan yalnızca duymaya odaklanır ve her sesin bir başlangıcı ve bitişi olduğuna dikkat edilmesi, bu seslerin biricikliğinin ve o anla sınırlı olduklarının farkına varılması amaçlanmaktadır. Farkında nefes alma tekniğinde anda kalmak desteklenmektedir ve kişi, nefesin bedeninde en çok hissedildiği yeri gözlemleyerek, her bir nefesin bedeninde yarattığı duyumlara dikkat etmekte, tüm bunları yargılamadan fark etmeye çalışmaktadır. Farkında yürüme tekniğinde; günlük yaşamda otomatikleşmiş hareketlerin bilinçli hale getirilmesi amaçlanmaktadır ve bedenin dengesini ve ağırlığını hissederek, ayakların zeminle temasına odaklanarak yavaş adımlarla yürünürken, her adımın bedende nasıl hissedildiğine ve çevredeki uyaranlara dikkat verilmektedir.

1.3.2.1. Beden Taraması

Bilinçli farkındalıkta beden taraması, kişinin dikkatini sistemli bir şekilde vücudun farklı bölgelerine yönlendirerek o anki bedensel hisleri olduğu gibi fark etmesini amaçlayan bir uygulamadır ve amaç gevşemek değil, hoş ya da rahatsız edici tüm duyuları yargılamadan ve değiştirmeye çalışmadan gözlemlemektir (Zümbül, 2021). Beden taraması sayesinde gevşeme, sürecin doğal bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Ameli, 2016).

1.3.2.2. Şefkat

Bilinçli farkındalıkta birey düşünce ve duygularını yargılamadan gözlemler; onları dikkatle izler, anlayışla inceler ve şefkatli bir kabullenişle içsel dünyasında yer açar (Ameli,2016). Şefkati temel alan bilinçli farkındalık becerisinde; kişinin rahat bir pozisyon alması ve farkındalıkla nefes alıp dinleyerek ana odaklanması, sonrasında zihninde kendini güvende hissedeceği bir yer canlandırması, ardından şefkatli ve bilge olarak gördüğü bir kişiyi hayal etmesi istenmektedir ve bu kişinin, bireyin yaşadığı zorlayıcı duruma nasıl yaklaşacağı ve ne tür destekleyici ifadelerde bulunacağı zihinsel olarak canlandırılmaktadır (Pollak vd., 2019). Buradaki amaç söz konusu figürün şefkat yaklaşımını içselleştirmektir.

1.3.2.3. Duyuları Fark Etme

Bilinçli farkındalık bireyin duygularını bastırmadan, yargılamadan ve değiştirmeye çalışmadan, olduğu haliyle tanınmasına; duygularını daha açık ve net bir

şekilde gözlemlemesine olanak tanımaktadır ve böylece kişi, duygularına otomatik tepkiler değil bilinçli ve dengeli yanıtlar verme becerisi kazanmaktadır (Germer, 2009). Bilinçli farkındalıkta duyguları fark etme becerisi kişinin duygusal dayanıklılığını artırmada önemlidir.

1.3.2.4. İçten Bir Anlayış ve Kabul ile Kendini Destekleme

Bilinçli farkındalık yalnızca dikkati ana getirmek değil; aynı zamanda bu dikkati şefkatli, yargısız ve kabul edici bir tutumla sunmayı, kişinin kendisine sevgi dolu nezaket ile zorlayıcı duygulara karşı anlayış ve merhametle yaklaşmasını içermektedir (Germer, 2009). Özdemir'e (2020) göre bilinçli farkındalık uygulamaları yalnızca zihinsel farkındalığı değil, bireyin kendine yönelik şefkatli bir tutum geliştirebilmesini de desteklemektedir.

1.3.2.5. Farkında Yeme

Bilinçli farkındalıkta farkında yeme, kişinin yemek yeme eylemini bilinçli bir şekilde, tüm duyularını kullanarak ve anda kalarak gerçekleştirmesi anlamına gelmektedir. Kişi bu uygulama ile yemeğin tadını, kokusunu ve dokusunu fark etme, aynı zamanda açlık ve tokluk sinyallerine dikkat etmeye odaklanmaktadır (Kabat-Zinn, 1990; Bays, 2009). Farkında yeme becerisi kişinin hem fiziksel sağlığını hem de duygusal yeme alışkanlıklarını düzenlemeye yardımcı olabilmektedir (Kristeller ve Wolever, 2011).

1.4. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

1.4.1. Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Svanberg (1998) psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin olumsuz yaşam olayları ve stresle daha işlevsel ve esnek bir şekilde başa çıkıyor olduklarını, bu özelliklerin yaşamın erken dönemlerinde diğer insanlarla kurulan güvenli bağlanmalar yoluyla gelişebileceğini ve böylece psikiyatrik bozukluk geliştirme riskinin önemli ölçüde azaltılabileceğini belirtmiştir (Friborg vd., 2003)

Alan yazını incelendiğinde; bağlanma stillerinin psikolojik sağlık ve bireysel özellikler üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla, bağlanma stilleri ve çeşitli değişkenler üzerine pek çok araştırma yapıldığı görülmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Masten ve Reed (2002), bağlanma ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi vurguladıkları çalışmalarında; çocukluk dönemi bağlanma stillerinin, bireylerin

gelişimsel süreçlerinde karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma kapasitelerini etkilediğini ve çocuklukta güvenli bağlanma gösteren bireylerin, yetişkinlik döneminde daha dayanıklı ve stresle başa çıkabilen bireyler olma eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir.

Cassidy ve Shaver (2008) güvenli bağlanma stiline, kişilerin duygu düzenleme becerileri, stresle baş etme becerileri, genel psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ifade etmişlerdir.

Çalışır (2009) güvenli bağlanma stili ve duygu düzenleme becerilerinin depresyonla ilişkisini incelemiş ve güvenli bağlanma stiline depresyonla mücadelede önemli bir koruyucu faktör olduğu, güvenli bağlanmaya sahip yetişkin bireylerin duygu düzenleme becerilerinin daha sağlıklı olduğu ve depresyona daha az eğilimli oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Terzi ve Çankaya (2009) üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin öznel iyi olma düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları üzerindeki etkisini incelemişler ve güvenli bağlanma stiline benlik saygısı, plan yapma, yardım arama ve kabul gibi psikolojik sağlık ile bağlantılı özelliklerin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Saplantılı bağlanma stiline yaşam doyumunun, korkulu bağlanma stiline kaçma/soyutlama başa çıkma tutumunun ve kayıtsız bağlanma stiline ise aktif planlama başa çıkma tutumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna varmışlardır.

Soncu (2010) tarafından, ruh sağlığı uzmanlarının bağlanma stilleri ile psikiyatrik semptomlar ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, daha düşük düzeyde psikiyatrik belirti ve tükenmişlik yaşadıkları bulunmuştur.

Kararımak ve Güloğlu'nun (2014) depresyon yaşamış yetişkin bireylerde bireylerin bağlanma stilleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada; güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha yüksek psikolojik sağlık düzeyine sahip oldukları ve güvenli bağlanan bireylerle korkulu veya kaygılı bağlanan bireyler arasında psikolojik sağlamlık düzeyinin anlamlı olarak farklı olduğu ortaya konulmuştur.

Ak (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirilen araştırmada psikolojik sağlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelenmiş olup araştırma bulgularına göre; psikolojik sağlık ile korkulu bağlanma stili arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu; düşük psikolojik sağlık

düzeyine sahip bireylerde korkulu bağlanma eğiliminin arttığı, yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip bireylerde ise korkulu bağlanma stilinin daha düşük düzeyde olduğu belirtilmiştir. Söz konusu araştırmada psikolojik sağlamlık ile saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Ayvaz Halıcı (2022) tarafından yürütülen araştırmada, yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile olan ilişkisi incelenmiş ve çalışma sonuçlarına göre, güvenli bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, güvensiz bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlık düzeyini olumsuz etkilediği ortaya konulmuştur.

1.4.2. Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi

Bilinçli farkındalığın daha kapsamlı anlaşılabilmesi adına sosyal bağlamda incelenmesi gerektiği ve bu bağlamda, bağlanma kuramının uygun bir kuramsal temel olduğu belirtilmektedir (Shaver vd., 2007). Bağlanma kuramındaki içsel çalışma modelleri; bireyin duygu ve düşüncelerini, bilgi işleme süreçlerini ve kişiler arası etkileşimlerini etkilemektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Ma (2008), bağlanma güvenliği ve genel uyumsal işleyiş arasında bilinçli farkındalığın kısmen aracı rolü olduğunu ve terapi sürecinde bilinçli farkındalık düzeyindeki değişikliklerin bağlanma güvenliğindeki değişiklikler ile bireylerin genel uyum işleyişindeki değişiklikler arasındaki ilişkide kısmen aracılık ettiğini belirtmiştir.

Stevenson ve diğerleri (2017) bilinçli farkındalık meditasyonlarında yer alan şefkatli bir figür tarafından kabul edici tutuma ilişkin zihinsel temsillerin, bağlanma kuramındaki güvenli üs kavramı ile benzer olduğunu ve bilinçli farkındalık ile güvenli bağlanma arasında çift yönlü bir ilişki olabileceğini; güvenli bağlanmanın kişinin bilinçli farkındalığını, bilinçli farkındalık uygulamalarının da güvenli bağlanmayı destekleyebileceğini öne sürmüşlerdir.

Caldwell ve Shaver'ın (2013) bağlanma stillerinin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmadan elde ettikleri bulgulara göre; kaygılı bağlanmanın bilinçli farkındalık düzeyi ile negatif yönde anlamlı olduğu, aralarındaki

ilişkide ruminasyon ve zayıf dikkat kontrolü gibi bilişsel süreçlerin aracı rolünün olduğu ve kaçınmacı bağlanmanın da düşük bilinçli farkındalık düzeyiyle negatif yönde anlamlı olduğu, kaçınmacı bağlanma ve bilinçli farkındalık arasında düşünce bastırma ve zayıf dikkat kontrolünün aracı rolü olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.

Davis ve diğerleri (2016), yetişkin bağlanma stilleri ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiyi ve bilinçli farkındalık düzeyinin bu ilişkideki düzenleyici rolünü inceledikleri çalışmada; güvensiz bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma stillerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleriyle ilişkili olduğunu ve bilinçli farkındalık düzeyinin güvensiz bağlanma stillerinin olumsuz etkilerini azaltmada düzenleyici rolü olduğunu ortaya koymuşlardır.

Stevenson ve diğerleri (2017) kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma olmak üzere iki yetişkin bağlanma boyutu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceledikleri sistematik derleme ve meta-analiz çalışmasında; 33 çalışmanın analizi sonucunda, hem kaygılı bağlanma hem de kaçınmacı bağlanmanın toplam bilinçli farkındalık düzeyi ve alt boyutlarıyla genellikle negatif yönde ilişkili olduğunu, kaygılı bağlanma ile bilinçli farkındalığın “gözlemleme” alt boyutu arasında anlamlı olmayan pozitif bir ilişki olduğunu, güvensiz bağlanmanın düşük bilinçli farkındalık düzeyi ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Jaurequi ve diğerleri (2021) kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma stilleri ile anksiyete arasındaki ilişkilerde bilinçli farkındalığın aracı rolü olup olmadığını bireysel ve partnerler arası düzeyde inceledikleri araştırmada 219 heteroseksüel çiftten elde ettikleri verilere göre; kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin anksiyete semptomları ile ilişkili olduğu ve bu ilişkide bilinçli farkındalık düzeyinin hem bireysel hem partnerler arası düzeyde aracı rolü olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.

1.4.3. Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi

Alan yazını incelendiğinde, bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlamlık arasında ilişki bulunan birçok araştırma olduğu görülmektedir (Keye ve Pidgeon, 2013).

Alan yazınında bireyin mizacına dair farkındalık düzeyinin yüksek olmasının, öz-düzenleme becerilerinin gelişimini desteklediği; bunun da psikolojik iyi oluşu artırarak stres düzeyini ve duygusal tepkiselliği azalttığı ifade edilmektedir (Carmody ve Baer, 2008; Ryan ve Deci, 2000).

Chavers (2013) çalışmasında, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ifade etmiştir.

Bajaj ve Pande'nin (2016) bilinçli farkındalık uygulamalarının yaşam doyumu ve öznel iyi oluş üzerindeki etkisini ve bu etkinin psikolojik sağlamlık üzerinden nasıl aracı bir rol oynadığını incelemeyi amaçlamışlardır. Bu çalışmada; bilinçli farkındalık uygulamalarının yaşam doyumunu artırdığı ve öznel iyi oluşu artırdığı, psikolojik sağlamlığın bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ve öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini aracı olarak güçlendiren bir faktör olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve öznel iyi oluşunu artırdığı ortaya konulmuştur.

Wang ve diğerleri (2016) bilinçli farkındalık ve duygusal dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada; duygusal dayanıklılığın, bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayıp oynamadığını incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre; bilinçli farkındalık puanlarının olumlu duygularla olumlu, olumsuz duygularla ise olumsuz yönde anlamlı olduğu, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasında duygusal dayanıklılığın aracı bir rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Galante ve diğerlerinin (2018) üniversite öğrencilerine bilinçli farkındalık kursları verilmesinin, stresle başa çıkma dirençlerini artırıp artırmayacağını değerlendirmeyi amaçladıkları, 18 yaş ve üzeri üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş oldukları çalışmada; katılımcıları rastgele olarak bilinçli farkındalık eğitimi alan bir grup ve yalnızca alışıldık zihinsel sağlık desteği alan bir grup olmak üzere iki gruba ayırmışlardır. Çalışmada üniversite öğrencilerine verilen 8 haftalık bilinçli farkındalık kursunun, öğrencilerin sınav dönemi gibi yüksek stres dönemlerinde psikolojik sıkıntıyı azalttığı ve psikolojik sağlamlığı artırdığı belirtilmiştir.

Liu ve diğerlerinin (2022) üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi meta-analiz çalışmasıyla inceledikleri araştırmada; bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki olduğu, bu ilişkinin üniversite öğrencileri arasında evrensel olduğu ve kültürel veya ekonomik faktörlerden bağımsız olarak geçerli olduğu ortaya konulmuş ve üniversite

öğrencilerinin psikolojik sağamlıklarını artırmada bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarının etkili olabileceği belirtilmiştir.

Bilinçli farkındalık, bireyin stresli yaşam olaylarına verdiği otomatik ve tepkisel davranışları fark etmesini, bu tepkileri düzenleyebilmesini ve duygusal dengeyi sürdürebilmesini mümkün kılar. Shapiro ve diğerlerine (2006) göre bilinçli farkındalık, bireylerin dikkat odağını esnek biçimde yönetmelerine, duygusal tepkilerini düzenlemelerine ve mevcut deneyimlerine ilişkin kabul geliştirmelerine olanak tanır. Bu beceriler, psikolojik sağamlığın temel bileşenleri olan duygusal esneklik, stres toleransı ve toparlanma kapasitesine doğrudan katkıda bulunur. Bu nedenle bilinçli farkındalığın psikolojik sağamlıkla olumlu yönde ilişkili olması beklenmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM

2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini, rastgele yöntemle seçilen 18-45 yaş arası 243 kadın (%71,7) ve 96 erkek (%28,3) olmak üzere toplam 339 bireyden oluşmaktadır. Katılımcılara Google Formlar çevrim içi anket sistemi üzerinden ulaşılmıştır.

2.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın modeli tarama modellerinden ilişkisel tarama modelidir. İlişkisel tarama modellerinde iki veya daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişim olup olmadığı ya da değişimin derecesinin belirlenmesi amaçlanır ve ilişkisel tarama modelleri neden-sonuç ilişkisi vermemektedir (Karasar, 2006). İlişkisel tarama modeli kullanılan bu çalışmada 18-45 yaş aralığındaki bireylerin bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek hedeflenmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada; katılımcıların demografik bilgilerini edinmek için araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Demografik Bilgi Formu (DBF), yetişkin bağlanma stillerini saptamak amacıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), psikolojik sağlamlık düzeylerini saptamak amacıyla Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), bilinçli farkındalık düzeylerini saptamak amacıyla ise Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) uygulanmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu'nda (bkz. Ek-C) katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumları, sosyo-ekonomik düzeyleri ve romantik ilişki durumlarına ait sorular yer almaktadır.

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

Yetişkin bireylerin bağlanma stillerini ölçmek amacıyla Fraley ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilen envanterin Türk kültürüne uygun olarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ve Türkçeye uyarlanması Selçuk ve diğerleri (2005) tarafından yapılmıştır. Maddeler yedili Likert tipi bir ölçek olarak derecelendirilmektedir (*1: hiç, 7: tamamen katılıyorum*). Ölçekte kaygı ve kaçınma boyutu ayrı ayrı değerlendirilmekte olup tek sayılar kaygı boyutunu, çift sayılar ise kaçınma boyutunu ölçmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasında kaçınma boyutunun Cronbach Alfa

katsayısı .90'dır. Kaygı boyutunun Cronbach Alfa katsayısı ise .86'dır. Ölçeğin bu araştırmadaki Cronbach Alfa katsayı değerleri kaygı boyutunda ($\alpha=.89$) ve kaçınma boyutunda ise ($\alpha=.89$) olup iç tutarlılık kat sayıları yüksektir. (bkz. Ek-D)

2.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiş olup ölçeğin Türkçeye uyarlanması Doğan tarafından 2015 yılında gerçekleştirilmiştir. Türkçe uyarlamasının iç tutarlık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Maddeler beşli Likert tipi bir ölçek olarak derecelendirilmektedir (*1: hiç uygun değil, 5: tamamen uygun*). Ölçek altı maddeden oluşmaktadır ve üç maddesi ters puanlanmaktadır. Bu araştırmada Psikolojik Sağlamlık ölçeğinin Cronbach Alfa katsayı değeri .83 olarak hesaplanmıştır. (bkz. Ek-E)

2.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), bireylerin günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında olma ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimini ölçmek amacıyla Brown ve Ryan tarafından 2003 yılında geliştirilmiştir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türk kültürüne uygun olarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ve Türkçeye uyarlanması Özyeşil ve diğerleri (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Maddeler altılı Likert tipi bir ölçek olarak derecelendirilmektedir (*1: hemen hemen her zaman, 2: çoğu zaman, 3: bazen, 4: nadiren, 5: oldukça seyrek, 6: hemen hemen hiçbir zaman*). Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır ve ölçekten alınabilecek puanlar 15 ve 90 arasındadır. Alınan puanın artması katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyinin artması anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bu araştırmadaki Cronbach Alfa katsayı değeri .87 olarak hesaplanmıştır. (bkz. Ek-F)

2.4. İşlem

Araştırma kapsamında gerekli etik onay Ankara Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan alınmıştır. Demografik Bilgi Formu, Gönüllü Katılım Formu (bkz. Ek-A), bilgilendirilmiş onam formu (bkz. Ek-B) ve uygulanan ölçekler, Google Formlar üzerinden çevrim içi bir anket olarak sunulmuştur. Gönüllü katılım formu ve bilgilendirilmiş onam formu ile katılımcılardan araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarına yönelik onay alınmış ve istedikleri zaman araştırmadan çekilme hakları olduğuna ilişkin gerekli bilgilendirme

yapılmıştır. Anket linki oluşturulup çeşitli platformlarda paylaşılarak 18-45 yaş aralığındaki 339 kişiye ulaşılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler Microsoft Excel paket programı ile düzenlendikten sonra SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 29.0 paket programına aktararak istatistiksel çözümlemeleri yapılmıştır. İlk adımda sayısal verilerin normal dağılıma uygunluğu Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) testleri, Histogram ve Q-Q Plot grafikleri ile incelenerek araştırma verilerinin normal dağılımı yansıttığı belirlenmiştir. Daha sonra kategorik veriler frekans ve yüzde değerleri ile, normallik varsayımını sağladığı saptanmış olan sayısal verilerin ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. İki bağımsız grup karşılaştırması için Bağımsız Gruplar t-testi Analizi, ikiden fazla bağımsız grup olması durumunda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) çözümlemeleri uygulanmıştır. ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı farklılık saptanan sonuçlarda farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla varyanslar homojen ise Scheffe Testi, varyanslar homojen değil ise Tamhane Testi ile değişimin kaynağı araştırılmıştır. İki sayısal değişken arasındaki ilişkiyi hesaplamak amacıyla Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi karşılaştırmaları hesaplanmış, değişkenlerin yordayıcı etkilerini saptamak amacıyla Regresyon Analizi uygulanmıştır. Araştırmada uygulanan tüm istatistik çözümlemeler için istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denenceleri doğrultusunda yapılan istatistiksel analizlerin bulguları yer almaktadır.

3.1. Betimleyici İstatistikler

Katılımcılara uygulanan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) uygulanmıştır. Kullanılan ölçeklere ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 1’de yer almaktadır. YİYE-II iki alt boyut (kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma) için ayrı ayrı toplam puan vermektedir. Tablo 1’de araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik ve normallik analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 1

Ölçeklerin Güvenirlik ve Normallik Analizi Sonuçları

	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Alt Değer</i>	<i>Üst Değer</i>	<i>CA (α)</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Kaygılı Bağlanma	3.44	1.06	1.33	6.39	.89	.31	-.44
Kaçınmacı Bağlanma	2.77	1.00	1.00	6.00	.89	.42	-.38
Psikolojik Sağlamlık	18.37	4.67	6.00	29.00	.83	-.21	-.14
Bilinçli Farkındalık	55.72	12.25	23.00	88.00	.87	-.05	-.43

Not: Ort.=Ortalama SS= Standart Sapma, CA (α)=Cronbach Alfa

Tablo 1’e göre araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik (Cronbach Alfa) ve normallik analiz sonuçları değerlendirildiğinde, tüm ölçeklerin güvenirlik düzeylerinin yüksek olduğu ($\alpha > .80$) görülmektedir (Cohen vd., 2011). YİYE-II alt boyutlarından Kaygılı Bağlanma ($\alpha = .89$) ve Kaçınmacı Bağlanma ($\alpha = .89$) alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları yüksektir, bu da maddelerin tutarlı bir şekilde aynı yapıyı ölçtüğünü göstermektedir. Benzer şekilde, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($\alpha = .83$) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nin ($\alpha = .87$) de iç tutarlılık katsayıları yüksektir. Çarpıklık

(Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri -1.5 ile +1.5 arasında bulunmakta olup verilerin normal dağılıma yakın olduğunu göstermektedir. Örneğin, Kaygılı Bağlanma alt boyutu için çarpıklık değeri .31 ve basıklık değeri -.44 iken, Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nde bu değerler sırasıyla -.05 ve -.43 olarak hesaplanmıştır. Bu da verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir (Kline, 2015; Tabachnick ve Fidell, 2013).

3.2. Örneklem Grubuna İlişkin Bulgular

Araştırmaya 339 katılımcı dahil edilmiş olup Tablo 2'de katılımcıların demografik özelliklerine ait frekans ve yüzdeler yer almaktadır.

Tablo 2

Katılımcıların Demografik Özellikleri

		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	243	%71.7
	Erkek	96	%28.3
Gelir Durumu	Düşük	72	%21.2
	Orta	177	%52.2
	Yüksek	90	%26.5
Medeni Durum	Evli	202	%59.6
	Bekar	137	%40.4
İlişki Durumu	Var	208	%61.4
	Yok	131	%38.6

Çalışmaya katılan bireylerin yaşları 18-45 yaş arasında değişmekte olup yaş ortalaması 30.24'tür (SS = 6.65). Katılımcıların %61.4'ü (n = 208) romantik ilişki yaşadığını, %38.6'sı (n = 131) ise yaşamadığını ifade etmiştir. Katılımcıların %71.7'si kadın (n = 243), %28.3'ü erkektir (n = 96). Katılımcıların %52.2'si (n = 177) orta gelir düzeyinde, %21.2'si (n = 72) düşük gelir düzeyinde, %26.5'i (n = 90) yüksek gelir düzeyinde olduğunu ifade etmiştir. Medeni duruma göre ise katılımcıların %59.6'sı (n = 202) evli, %40.4'ü (n = 137) bekar olduğunu ifade etmiştir.

3.3. Cinsiyetin Bağlanma Stilleri, Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Katılımcıların YİYE-II alt boyutları (kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma), KPSÖ ve BİFÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t-testine ait sonuçlar Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3

YİYE-II, KPSÖ ve BİFÖ Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

					<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Cohen'in d'si</i>
	Cinsiyet	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>			
Kaygılı Bağlanma	Kadın	243	3.48	1.07	.91	.365	
	Erkek	96	3.36	1.04			
Kaçınmacı Bağlanma	Kadın	243	2.82	1.02	1.47	.143	
	Erkek	96	2.64	.95			
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	243	17.89	4.70	3.00	.003*	.36
	Erkek	96	19.56	4.38			
Bilinçli Farkındalık	Kadın	243	55.70	12.78	.04	.969	
	Erkek	96	55.76	10.86			

*Not: Ort.=Ortalama, SS=Standart Sapma, Cohen'in d'si=Etki Büyüklüğü, *p<.05*

Tablo 3'e göre, cinsiyet değişkenine göre YİYE-II'nin Kaygılı Bağlanma ($t=0.91$, $p=.365$) ve Kaçınmacı Bağlanma ($t=1.47$, $p=.143$) alt boyutlarında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>.05$). Buna karşın Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=3.00$, $p=.003$). Erkek katılımcıların ortalama puanı kadın katılımcıların ortalamasından anlamlı düzeyde yüksektir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

3.4. Gelir Durumunun Bağlanma Stilleri, Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Katılımcıların YİYE-II alt boyutları, KPSÖ ve BİFÖ puanlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4

YİYE-II, KPSÖ ve BİFÖ Puan Ortalamalarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesi

	Gelir Durumu	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Fark</i>	<i>Eta-Kare</i>
Kaygılı Bağlanma	(1) Düşük	72	3.72	.97	4.19	.016*	2<1	.02
	(2) Orta	177	3.30	1.03				
	(3) Yüksek	90	3.50	1.14				
Kaçınmacı Bağlanma	(1) Düşük	72	3.00	1.06	2.88	.057		
	(2) Orta	177	2.75	1.00				
	(3) Yüksek	90	2.62	.95				
Psikolojik Sağlamlık	(1) Düşük	72	17.50	4.64	1.70	.184		
	(2) Orta	177	18.70	4.41				
	(3) Yüksek	90	18.40	5.12				
Bilinçli Farkındalık	(1) Düşük	72	55.56	12.96	.02	.986		
	(2) Orta	177	55.82	11.63				
	(3) Yüksek	90	55.64	12.98				

*Not: Ort.=Ortalama, SS=Standart Sapma, *p<.05*

Tablo 4'e göre, gelir durumu ile YİYE-II alt boyutlarından Kaygılı Bağlanma arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($F=4.19$, $p=.016$). Farkın yönünü saptamak amacıyla uygulanan çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre, düşük gelir grubundakilerin Kaygılı Bağlanma puan ortalaması ($Ort.=3.72$), orta gelir grubundakilerden ($Ort.=3.30$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir ($p<.05$). Bununla birlikte, Kaçınmacı Bağlanma alt boyutunda ($F=2.88$, $p=.057$) ve diğer ölçeklerde (Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık) gelir grupları arasında anlamlı fark yoktur ($p>.05$). Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları genel olarak yüksek gelir grubunda daha yüksek

bir ortalama gösterse de (Ort.=18.40), fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($F=1.70$, $p=0.184$).

3.5. İlişki Durumunun Bağlanma Stilleri, Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Katılımcıların YİYE-II alt boyutları, KPSÖ ve BİFÖ puanlarının ilişki durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testine ait sonuçlar Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5

YİYE-II, KPSÖ ve BİFÖ Puan Ortalamalarının İlişki Durumuna Göre İncelenmesi

	İlişki Durumu	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Cohen'in d'si</i>
Kaygılı	Var	208	3.24	1.00	4.65	<.001*	.52
Bağlanma	Yok	131	3.77	1.07			
Kaçınmacı	Var	208	2.54	.96	5.33	<.001*	.59
Bağlanma	Yok	131	3.12	.98			
Psikolojik	Var	208	18.57	4.83	1.03	.306	
Sağlamlık	Yok	131	18.04	4.40			
Bilinçli	Var	208	57.32	12.76	3.06	.002*	.34
Farkındalık	Yok	131	53.18	10.97			

*Not: Ort.=Ortalama, SS=Standart Sapma, Cohen'in d'si=etki büyüklüğü *p<.05*

Tablo 5'e göre, ilişki durumu ile YİYE-II ve BİFÖ arasındaki bağlantılarda anlamlı farklar tespit edilmiştir. Kaygılı Bağlanma puanları, ilişki durumu olmayan bireylerde (Ort.=3.77), ilişkisi olan bireylerden (Ort.=3.24) anlamlı derecede daha yüksektir ($t(337)=4.65$, $p<.001$). Benzer şekilde, Kaçınmacı Bağlanma alt boyutu puanları da ilişki durumu olmayan bireylerde (Ort.=3.12), ilişkisi olanlara göre (Ort.=2.54) anlamlı şekilde yüksektir ($t=5.33$, $p<.001$). Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nde ise ilişki durumu ile anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($t=1.03$, $p=.306$). Bilinçli Farkındalık Ölçeği sonuçlarına bakıldığında, ilişki durumu olmayan

bireylerin puan ortalamaları (Ort.=53.18), ilişkisi olan bireylerden (Ort.=57.32) anlamlı derecede daha düşüktür ($t=3.06, p=.002$).

3.6. Bağlanma Stilleri, Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiler

Araştırmaya dahil edilen ölçekler YİYE-II, KPSÖ ve BİFÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonuçları Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6

Ölçekler Arası Korelasyonun İncelenmesi

		Kaygılı Bağlanma	Kaçınmacı Bağlanma	Psikolojik Sağlamlık	Bilinçli Farkındalık
Kaygılı	<i>r</i>	1			
Bağlanma	<i>p</i>				
Kaçınmacı	<i>r</i>	.38	1		
Bağlanma	<i>p</i>	<.001*			
Psikolojik	<i>r</i>	-.39	-.18	1	
Sağlamlık	<i>p</i>	<.001*	<.001*		
Bilinçli	<i>r</i>	-.46	-.29	.26	1
Farkındalık	<i>p</i>	<.001*	<.001*	<.001*	

Not: * $p<.05$

Tablo 6'ya göre, YİYE-II alt boyutları Kaygılı Bağlanma ve Kaçınmacı Bağlanma ile Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık Ölçekleri arasında anlamlı ve negatif yönde ilişkiler bulunmaktadır. Kaygılı Bağlanma, Psikolojik Sağlamlık ile negatif yönde ($r=-.39, p<.001$), Bilinçli Farkındalık ile ise daha güçlü bir negatif korelasyona ($r=-.46, p<.001$) sahiptir. Benzer şekilde, Kaçınmacı Bağlanma alt boyutu da Psikolojik Sağlamlık ($r=-.18, p<.001$) ve Bilinçli Farkındalık ($r=-.29, p<.001$) ile zayıf ve orta düzeyde negatif ilişki göstermektedir. Bunun yanında, Psikolojik

Sağlamlık ile Bilinçli Farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r=.26, p<.001$).

3.7. Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Bulgular

Tablo 7

Kaygılı Bağlanma ve Kaçınmacı Bağlanmanın Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Yordayıcı Rolü

	<i>Std. Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	.89		27.82	<.001
Kaygılı Bağlanma	.24	-.38	-6.97	<.001
Kaçınmacı Bağlanma	.25	-.04	-.76	.450
	<i>R²</i>	<i>Düz. R²</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
	.16	.15	30.92	<.001

Not: Düz. R² = Düzeltilmiş R²

Tablo 7’de yer alan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, YİYE-II’nin alt boyutları olan Kaygılı Bağlanma ve Kaçınmacı Bağlanma’nın Psikolojik Sağlamlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=30.92, p<.001$) ve varyansın %15’ini açıklamaktadır ($Düz. R^2=.15$). Kaygılı Bağlanma alt boyutu, Psikolojik Sağlamlık üzerinde negatif yönde yordayıcı bir etkiye sahiptir ($\beta=-.38, t=-6.97, p<.001$) ancak Kaçınmacı bağlanma alt boyutunun yordayıcı bir etkisi bulunmamaktadır ($\beta=-.04, t=-.76, p=.450$).

3.8. Bağlanma Stilleri ve Bilinęli Farkındalığa İlişkin Bulgular

Tablo 8

Kaygılı Bağlanma ve Kaçınmacı Bağlanmanın Bilinęli Farkındalık Üzerindeki Yordayıcı Rolü

	<i>Std. Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	2.22		34.45	<.001
Kaygılı Bağlanma	.60	-.41	-7.84	<.001
Kaçınmacı Bağlanma	.63	-.14	-2.68	.008
	<i>R²</i>	<i>Düz. R²</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
	.23	.22	49.18	<.001

Not: Düz. R² = Düzeltilmiş R²

Tablo 8'deki çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, YİYE-II'nin alt boyutları olan Kaygılı Bağlanma ve Kaçınmacı Bağlanma'nın Bilinęli Farkındalık'ı yordama etkisi incelenmiş ve model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=49.18$, $p<.001$). Model, varyansın %22.2'sini açıklamaktadır ($Düz. R^2=.22$). Kaygılı Bağlanma alt boyutu ($\beta=-.41$, $t=-7.84$, $p<.001$) ve Kaçınmacı Bağlanma alt boyutu ($\beta=-.14$, $t=-2.68$, $p=.008$) Bilinęli Farkındalık üzerinde negatif yönde yordayıcı bir etkiye sahiptir. Beta katsayıları incelendiğinde, Kaygılı Bağlanma'nın ($\beta=-.41$) Bilinęli Farkındalık üzerinde Kaçınmacı Bağlanma'ya ($\beta=-.14$) göre daha güçlü bir yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

3.9. Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalığa İlişkin Bulgular

Tablo 9

Bilinçli Farkındalığın Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Yordayıcı Rolü

	<i>Std. Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	1.14		11.22	<.001
Bilinçli Farkındalık	.02	.26	4.96	<.001
	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
	.26	.07	24.54	<.001

Tablo 9'daki regresyon analizi sonuçlarına göre, bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi incelenmiş ve model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=24.54$, $p<.001$). Bilinçli farkındalık, psikolojik farkındalığı pozitif yönde anlamlı şekilde etkilemektedir ($\beta=.26$, $t=4.96$, $p<.001$). Model, varyansın %6.8'ini açıklamaktadır ($R^2=.07$). Bu bulgular, bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini yordadığını ortaya koymaktadır.

3.10. Hiyerarşik Regresyon Analizi ile Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalığın Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Tablo 10.

Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalığın Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Yordayıcı Rolü

Model	Standardize Katsayılar		Standardize Olmayan Katsayılar		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
	<i>Beta</i>	<i>Std. Hata</i>	<i>Beta</i>					
1 (Sabit)	24.32	.80			30.58	<.001	61.35	<.001
Kaygı	-1.73	.22	-.39		-7.83	<.001		
2 (Sabit)	21.42	1.77			12.10	<.001	32.56	<.001
Kaygı	-1.52	.25	-.35		-6.15	<.001		
Bilinçli Farkındalık	.04	.02	.10		1.83	.068		
3 (Sabit)	21.73	1.88			11.57	<.001	21.74	<.001
Kaygı	-1.49	.26	-.34		-5.74	<.001		
Bilinçli Farkındalık	.04	.02	.10		1.74	.083		
Kaçınma	-.13	.25	-.03		-.50	.617		

Tablo 10’da verilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, birinci modelde yalnızca Kaygılı Bağlanma değişkeninin etkisi incelenmiş ve Kaygılı Bağlanma’nın psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi olduğu görülmüştür ($B=-1.73$, $\beta=-.39$, $t=-7.83$, $p<.001$). Modelin açıklayıcılığı yüksektir ($F=61.35$, $p<.001$). İkinci modele Bilinçli Farkındalık eklendiğinde, Kaygılı Bağlanma’nın etkisi azalarak devam etmiş ($B=-1.52$, $\beta=-.35$, $t=-6.15$, $p<.001$), Bilinçli Farkındalık ise pozitif yönde ancak sınırda anlamlılık düzeyinde kalmıştır ($B=.04$, $\beta=.10$, $t=1.83$, $p=.068$). Modelin genel açıklayıcılığında da bir azalma olduğu gözlenmektedir ($F=32.56$, $p<.001$). Üçüncü modelde ise Kaçınmacı Bağlanma değişkeni de eklenmiş; Kaygılı Bağlanma üzerindeki negatif ve anlamlı etkisini sürdürmüş ($B=-1.49$, $\beta=-.34$, $t=-5.74$, $p<.001$), Bilinçli Farkındalık’ın etkisi anlamlılık sınırının biraz daha dışında kalmış ($B=.04$, $\beta=.10$, $t=1.74$, $p=.083$) ve Kaçınmacı

Bağlanma değişkeninin etkisi ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($B=-.13$, $\beta=-.03$, $t=-.50$, $p=.617$). Son modelin açıklayıcılığında da azalma olduğu gözlenmektedir ($F=21.74$, $p<.001$). Sonuç olarak, modellerde Kaygılı Bağlanma değişkeninin psikolojik sağlamlık üzerinde sürekli ve anlamlı bir negatif etkisi olduğu görülürken Bilinçli Farkındalık ve Kaçınmacı Bağlanma değişkenlerinin eklenmesi modelin anlamlılığını artırmamıştır ve bu değişkenlerin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu söylenememektedir.



BÖLÜM 4: TARTIŞMA

4.1. Bulguların Yorumu

Araştırmanın ilk denencesi olan “Katılımcıların bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.” ile ilgili sonuçlar incelendiğinde; kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline psikolojik sağlamlık ile negatif korelasyona sahip olduğu, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma puanı arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin düştüğü gözlenmektedir. Bu sonuca benzer biçimde, alan yazınında yer alan çalışmalarda da kişilerin bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Neria ve diğerleri (2001) bağlanma stilleri, psikolojik sağlamlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada psikolojik sağlamlığın güvenli bağlanma ile pozitif yönde, kaçınmacı ve kararsız bağlanma ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır. Kurilova (2013) psikolojik sağlamlık, bilinçli farkındalık, öz-şefkat ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini belirtmiştir. Benzer şekilde Jenkins (2016) psikolojik sağlamlık, bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma ile psikolojik sağlamlığın negatif korelasyon gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler terk edilme korkusu, aşırı yakınlık ihtiyacı ve duygusal dalgalanmalar yaşama eğilimindedirler ve bu özelliklerin psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin de yakın ilişkilerden kaçınma ve duygusal olarak mesafeli olma eğiliminde olmalarının stres durumlarında duygusal destek aramaktan kaçınma ile iyileşme kapasitelerini sınırlayabileceği ve psikolojik sağlamlıklarını olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın ikinci denencesi “Katılımcıların bağlanma stilleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.” ile ilgili bulgular incelendiğinde kaygılı bağlanma stili ve kaçınmacı bağlanma stili ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif korelasyon olduğu; kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma düzeylerinin artmasının bilinçli farkındalık düzeyini olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. İlgili alan yazını incelendiğinde, Cevik (2024) romantik ilişki yaşayan bireylerde bağlanma stili açısından ilişki doyumu ve bilinçli

farkındalığı incelediği araştırmasında bilinçli farkındalık ile kaçınmacı bağlanma arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu, Kurilova (2013) da kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma ile bilinçli farkındalığın negatif korelasyon gösterdiğini belirtmiştir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerde reddedilme, terk edilme gibi korkular taşıma eğiliminde olmalarının bilinçli farkındalığın temel özelliklerinden olan şu ana odaklanma ve deneyimleri yargılamadan gözlemlemeyi zorlaştırarak bilinçli farkındalığı olumsuz etkileyebileceği; kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin ise duygusal yakınlıktan kaçınma ve duygularını bastırma eğiliminde olmalarının şu anda olanları fark etme ve kabul etme becerileri olumsuz etkileyerek bilinçli farkındalık düzeylerinin daha düşük olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın üçüncü denencesi olan “Katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki vardır.” ile ilgili bulgular incelendiğinde psikolojik sağlık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu; psikolojik sağlık düzeyi arttıkça bilinçli farkındalık düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Keye ve Pidgeon (2013) üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık, bilinçli farkındalık ve akademik öz-yeterliliği inceledikleri çalışmada psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalığın pozitif korelasyon gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Oh ve diğerleri (2022) çalışmalarında bilinçli farkındalık temelli müdahalenin katılımcıların psikolojik iyilik halini ve psikolojik sağlık düzeylerini artırmış olduğu sonucuna varmışlardır. Benzer şekilde, Zhang ve diğerlerinin (2023) araştırmasında bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık arasında pozitif korelasyon olduğu ortaya konulmuştur. Bilinçli farkındalığın bireyin psikolojik sağlamlığını destekleyen önemli bir içsel özellik olduğu söylenebilmektedir.

Araştırmada yetişkin bireylerin bağlanma stilleri, psikolojik sağlamlıkları ve bilinçli farkındalıklarının cinsiyetler arasında, romantik ilişkinin olup olmaması durumunda ve farklı gelir gruplarında farklılaşıp farklılaşmadığı, söz konusu değişkenlerin belirlenen demografik gruplarda nasıl işlediği ve bu demografik özelliklere ilişkin gruplarda genellenebilir olup olmadığını değerlendirmek amacıyla; araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu’nda cinsiyet, romantik ilişki durumu ve gelir durumuna ait sorulara yer verilmiştir. Katılımcılardan romantik

ilişkiyle ilgili duruma “var” ya da “yok” olarak yanıt vermeleri, gelir durumu ile ilgili soruya ise “alt, orta-alt, orta, orta-üst, üst” seçeneklerinden kendi algılarına göre uygun olduğunu düşündükleri seçenekle yanıt vermeleri istenmiştir. Verilerin değerlendirmesinde orta-alt ve orta-üst grubu seçeneğini seçen katılımcı sayısının çok düşük olması nedeniyle orta-alt grubundakiler alt gruba, orta-üst grubundakiler üst gruba dahil edilmiş olup gelir durumu “alt, orta ve üst” olmak üzere üç düzeyde incelenmiştir.

Araştırmanın dördüncü denencesi “Katılımcıların bağlanma stilleri cinsiyet, gelir durumu ve romantik ilişki durumu olmak üzere demografik özelliklerine göre farklılaşmaktadır.” ile ilgili bulgulara göre; kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Gelir durumu ile ilgili bulgulara göre; düşük gelir grubundaki katılımcıların kaygılı bağlanma puanlarının orta gelir grubundaki katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu, kaçınmacı bağlanma ile gelir grupları arasında ise anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Düşük gelirin, bireylerin daha fazla stresli yaşam olayına maruz kalma ve sosyal kaynakların daha sınırlı olması ile bağlantılı olarak ilişkilerde terk edilme korkusu ve onay arama gibi eğilimleri ve kaygılı bağlanmayı güçlendirebileceği düşünülmektedir. Araştırmanın katılımcıların bağlanma stillerinin romantik ilişki durumu bakımından incelendiği bulgulara göre ise; ilişkisi olmayan bireylerde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanları, ilişkisi olan bireylerden anlamlı derecede daha yüksek olarak bulunmuş olup ilişkisi olmayan bireylerin daha yüksek kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma düzeylerine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Alan yazınında ilişkisi olmayan bireylerin ilişkisi olan bireylere kıyasla güvensiz bağlanma stillerini (kaygılı, kaçınmacı veya kayıtsız) geliştirdiklerine yönelik çalışmalar mevcuttur. Karahasanoğlu ve Kaya (2019) yaptıkları araştırmada ilişkisi olmayan katılımcıların, ilişkisi olan katılımcılara göre kayıtsız bağlanma puanlarının anlamlı ölçüde fazla olduğunu ortaya koymuşlardır. Başer-Baykal ve diğerleri (2019), ilişkisi olmayan bireylerin ilişkisi olan bireylere göre kaçınmacı bağlanma puanlarının anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmada elde edilen ilişkisi olmayan bireylerin daha yüksek kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma düzeylerine sahip olduğu bulgusu kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerde kıskanç, bağımlı ve reddedilmeye karşı hassas olma gibi

eğilimlerinin ilişkilerde sorun yaşama ve ilişkileri sürdürememe ile sonuçlanabileceğini akla getirmektedir. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin ise duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimlerinden dolayı ilişki içerisinde olmayabilecekleri düşünülmektedir.

Araştırmanın beşinci denencesine göre katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet, gelir durumu ve romantik ilişki durumu olmak üzere demografik özelliklere göre farklılaşması beklenmektedir. Demografik değişkenlerden ilişki durumuna bakıldığında ilişki durumu olan ve olmayan katılımcılar arasında psikolojik sağlık düzeyi bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Alan yazını incelendiğinde bireylerin romantik ilişki içerisinde olmasının bireye duygusal destek sağlayarak ve kişisel gelişimini olumlu etkileyerek psikolojik sağlamlığı artırdığı öne sürülen araştırmaların mevcut olduğu; diğer yandan romantik ilişkilerin psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebileceği araştırmaların da bulunduğu belirtilmektedir (Sharma ve Pandey, 2025).

Psikolojik sağlık ve gelir durumuna bakıldığında düşük, orta ve yüksek olmak üzere belirlenen gelir gruplarında psikolojik sağlık düzeyi bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazınında ekonomik yoksulluk psikolojik sağlamlıkta bir risk faktörü olarak, ailenin ekonomik gelir düzeyi ise bir koruyucu faktör olarak kabul edilmektedir (Gizir, 2007). Bu bağlamda katılımcıların gelir durumuna göre psikolojik sağlık düzeyleri incelendiğinde; düşük, orta ve yüksek olmak üzere belirlenen gelir gruplarında psikolojik sağlık düzeyi bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazınında yüksek ve orta gelir grubundaki bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin düşük gelir grubundakilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu çalışmalar bulunmaktadır. Hoşoğlu ve diğerleri (2018) araştırmalarında yüksek gelir grubundaki katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin düşük gelir grubundaki katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Alan yazınında, bu araştırmadan elde edilen bulguya benzer şekilde, psikolojik sağlık ve gelir durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmayan araştırmaların da mevcut olduğu görülmektedir. Parmaksız (2019), Sezgin (2016) ve Soysal (2006) araştırmalarında psikolojik sağlık düzeyi ve gelir durumu arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucunu elde etmişlerdir.

Katılımcıların psikolojik sağamlık düzeyleri cinsiyet değişkeni bakımından incelendiğinde ise erkek katılımcıların psikolojik sağamlık düzeylerinin kadınların psikolojik sağamlıklarından anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alan yazınında, psikolojik sağamlık düzeylerinin cinsiyet değişkeni bakımından incelendiği araştırmalarda; hem erkek katılımcıların psikolojik sağamlık düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu (Hoşoğlu vd., 2018) hem kadın katılımcıların psikolojik sağamlık düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu (Oktan vd., 2014), hem de psikolojik sağamlık düzeyinde cinsiyetler arası anlamlı bir farklılığın bulunmadığı (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018) sonuçlarına ulaşıldığı görülmektedir.

Araştırmanın altıncı denencesi “Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet, gelir durumu ve romantik ilişki durumu olmak üzere demografik özelliklerine göre farklılaşmaktadır.” ile ilgili bulgulara göre, söz konusu demografik özelliklerden romantik ilişki durumu ve bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. İlişkisi olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ilişkisi olmayan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Romantik ilişkilerde bireylerin bilinçli farkındalığının ilişki içerisinde yaşanabilecek sorunları azaltabileceği belirtilmektedir (Bozburun, 2022). Bu bağlamda, özellikle sağlıklı iletişime dayalı bir romantik ilişki içerisinde olan bireylerin bilinçli farkındalık ve psikolojik sağamlık ile yakından ilişkili olabilecek duygu düzenleme ve problem çözme becerileri gibi özelliklerinin güçlü olabileceği; destekleyici bir romantik partnerin varlığının bilinçli farkındalıkla ilişkili olan kabul ve anda olma gibi becerileri olumlu etkileyebileceği düşünölmektedir. Benzer şekilde, romantik bir ilişki içerisinde olmayıp sosyal destek eksikliği içerisinde olan bireylerin bilinçli farkındalık becerilerinin olumsuz etkilenebileceği düşünölmektedir.

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet ve gelir düzeyi değişkenlerine göre incelendiğinde ise katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet ya da gelir düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Arslan (2018) araştırmasında kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin erkeklerinkinden anlamlı derecede yüksek olduğu; Cengiz ve diğerleri (2016) ve Konan ve Yılmaz (2020) araştırmalarında kadın ve erkeklerin bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir

farklılık bulunmadığı sonuçlarına ulaşmışlardır. Gelir düzeyi bakımından, alan yazınında bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaştığı ve farklılaşmadığı araştırmalar mevcuttur. Topal ve diğerleri (2021) çalışmalarında yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların bilinçli farkındalıklarının düşük gelir düzeyine sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aygün (2020) araştırmasında katılımcıların bilinçli farkındalıklarının gelir düzeyi bakımından farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmanın yedinci denencesine göre “Katılımcıların bağlanma stilleri psikolojik sağlık düzeyini anlamlı şekilde yordar.” hakkında araştırmadan elde edilen bulgulara göre kaygılı bağlanma stiline psikolojik sağlık düzeylerini olumsuz yönde etkilediği, kaçınmacı bağlanma stiline ise psikolojik sağlık üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Güvenli bağlanma stili bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarına karşı başa çıkma stratejileri geliştirmelerini desteklerken; güvensiz bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri sıklıkla olumsuz duygulanım, düşük öz yeterlik ve yetersiz sosyal destek algısıyla ilişkilidir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bağlanma stillerinin psikolojik sağlık üzerinde belirleyici bir rolünün olduğu söylenebilmektedir.

Araştırmanın “Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi, psikolojik sağlık düzeyini anlamlı şekilde yordar.” denencesine göre araştırma bulguları incelendiğinde; bilinçli farkındalığın psikolojik farkındalığı pozitif yönde anlamlı şekilde etkilediği, bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça psikolojik sağlık düzeylerinin de artış gösterdiği görülmektedir. Tomlinson ve diğerleri (2018) bilinçli farkındalığın stresle başa çıkma becerilerini artırdığı, duygu düzenleme becerilerini desteklediği ve bireyin zorluklar karşısında daha esnek tepkiler vermesine yardımcı olduğu belirtmişlerdir ve çalışmalarında bilinçli farkındalık düzeyinin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bilinçli farkındalığın bireyin zorlayıcı yaşam olayları karşısında psikolojik sağlamlığını artırmada önemli olduğu görülmektedir. Araştırmada bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlığı yordamasını incelemek amacıyla yapılan Hiyerarşik Regresyon modeline göre ise; kaygılı bağlanma stiline psikolojik sağlık üzerinde negatif yordayıcı bir etkisinin olduğu, modele bilinçli farkındalık eklendiğinde kaygılı bağlanmanın yordayıcı etkisinin azaldığı ve bilinçli farkındalığın anlamlı bir yordayıcı etkisinin

olmadığı, modele kaçınmacı bağlanmanın eklenmesinin ardından kaygılı bağlanmanın psikolojik sağlık üzerinde anlamlı yordayıcı etkisinin sürdüğü ancak bilinçli farkındalık ve kaçınmacı bağlanmanın psikolojik sağlık üzerinde anlamlı yordayıcı etkisi olmadığı saptanmıştır. Bu bulguya göre; kaygılı bağlanmanın psikolojik sağlık üzerinde daha anlamlı yordayıcı bir etkisi olduğu, bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlığı tek başına yordadığı ancak bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlığı yordamada oluşturulan Hiyerarşik Regresyon modelinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

“Katılımcıların bağlanma stilleri bilinçli farkındalık düzeyini anlamlı şekilde yordar.” denencesine ilişkin bulgular incelendiğinde; kaçınmacı bağlanma stiline bilinçli farkındalık düzeyini negatif yönde anlamlı etkilediği, kaygılı bağlanma stiline de benzer şekilde bilinçli farkındalık düzeyini negatif yönde anlamlı etkilediği ve hatta kaçınmacı bağlanma stiline göre daha güçlü bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Araştırmanın bu bulgusu, bağlanma stillerinin bilinçli farkındalık bağlamında bireyin içsel deneyimleriyle temas etmesi ve dikkat düzenlemesi üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

4.2. Öneriler ve Sınırlılıklar

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık düzeyleriyle ilişkili olduğu ve bilinçli farkındalık düzeylerinin de psikolojik sağlık düzeyleriyle ilişkili olduğu, bilinçli farkındalık ve bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlığı yordadığı sonuçlarına varılmıştır.

Bağlanma stillerinin ve bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlığı yorduyor olması; bağlanma stillerinin kişilerarası ilişkiler bağlamı dışında bireyin içsel farkındalık süreçlerini vurgulayan bilinçli farkındalık ve zorluklarla başa çıkmayı içeren psikolojik sağlamlıkla da birlikte ele alınabileceğini akla getirmektedir. Güvensiz bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri ve psikolojik sağlık arasında negatif bir korelasyon olması, psikolojik sağlamlığın gelişiminde güvenli bağlanma stiline önemli olabileceğini akla getirmektedir. Alan yazınında da güvenli bağlanmanın psikolojik sağlık için koruyucu bir faktör olduğu, psikolojik sağlamlıkla ilişkili birçok kişilik özelliğiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Eagle, 1995; akt., Kararımak ve Güloğlu, 2014). Araştırma psikolojik sağlamlığın

gelişiminde bağlanma stili ve bilinçli farkındalığın önemli olduğunu vurgulamaktadır ve bu yönüyle alan yazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığın gelişiminde bağlanma stillerinin ve bilinçli farkındalık düzeylerinin ele alınmasının aynı zamanda bireylerin içsel kaynaklarını güçlendirmeye yönelik müdahale yaklaşımlarının geliştirilmesi konusunda da katkı sağlayabileceği ve psikoterapi alanında faydalı olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, bireylerin psikolojik sağlamlıklarının güçlendirilmesinde; bireylerin bağlanma desenlerinin belirlenerek sağlıklı ilişki dinamikleri geliştirmelerinin ve bilinçli farkındalık becerileri geliştirmelerinin etkili olabileceği düşünülmektedir. Bilinçli farkındalığın ilk defa bir psikoterapi yöntemi olarak kullanılması 1980’li yıllarda John Kabat-Zinn tarafından gerçekleştirilmiştir (Zümbül, 2021). Davis ve Hayes (2011) bilinçli farkındalığın Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness Based Stress Reduction), Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavior Therapy) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy) gibi psikoterapi ekollerinde merkezi bir rol alarak bir Budizm kavramı olmaktan çıkıp ana akım psikoterapi anlayışı hâline geldiğini belirtmişlerdir. Segal ve diğerleri (2002), Kabat-Zinn’in Bilinçli Farkındalık Temelli Programı’nı uyarlayarak depresyon hastaları için Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi’yi (Mindfulness Based Cognitive Therapy) tasarlamışlardır (Zümbül, 2021). Hoffman ve diğerleri (2010), bilinçli farkındalık temelli terapilerin klinik sorunların temelinde rol alan duygusal ve bilişsel süreçleri etkileyerek değiştirebileceğini, depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmada etkili olabileceğini ifade etmişlerdir. Bağlanma Temelli Terapi, bireylerin bağlanma desenlerini anlamayı ve yeniden şekillendirmeyi, bireylerin güvenli bağlanmalar geliştirmelerini amaçlayan bir yaklaşımdır (Deniz, 2025). Bu araştırma psikolojik sağlamlık, bilinçli farkındalık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri vurgulayarak yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık düzeyinin artırılmasında bağlanma ve bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların etkili terapötik müdahaleler olabileceğini öne sürmektedir.

Daha düşük bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık düzeyi ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerle yürütülen bireysel ve çift psikoterapi süreçlerinde, bağlanma stilleri konusunda çalışılmasının kişilerin kişilerarası ilişkilerini düzenleme ve zorluklarla baş etme becerilerini artırmada faydalı olabileceği

düşünülmektedir. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma gösteren bireylere bilinçli farkındalık temelli müdahale programları uygulamanın kişilerin mevcut bağlanma stillerini güvenli bağlanma stiline dönüştürmeye ve bilinçli farkındalık becerilerini artırmaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Araştırma; psikolojik danışma ve psikoterapi alanlarında bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırmaya yönelik programların düzenlenmesinde bağlanma stillerini ve bilinçli farkındalık becerilerini vurgulayan yaklaşımların önemli olacağına dikkat çekmektedir. Bu yönüyle alan yazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bowlby'nin (1969) bağlanma kuramına göre erken dönemde bebek ve bakım veren arasında kurulan bağlanma ilişkisi yetişkinlikteki bağlanma stillerini şekillendirmektedir. Bebeklik döneminde bebek ve bakım veren arasında güvenli bağlanmanın sağlanmasının çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde bireylerin psikolojik sağlamlıklarını olumlu etkileyeceği düşünülmektedir. Liehr ve Diaz (2010) farkında nefes ve beden taraması gibi bilinçli farkındalık becerilerini içeren bir eğitimin çocukların depresyon ve anksiyeteleri üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmada, iki hafta boyunca her gün çocuklara uygulanan bilinçli farkındalık eğitiminin çocukların depresyon ve anksiyete düzeylerini azalttığı sonucunu elde etmişlerdir. Çocukluktan itibaren çocuğun gelişimsel dönemine uygun bir biçimde bilinçli farkındalık temelli müdahalelerde bulunulmasının, ebeveynlere yönelik olarak çocukları ile güvenli bağlanmayı destekleyen, bilinçli farkındalık becerileri kazandıran psikoeğitim ve sosyal beceri programları uygulanmasının ve ebeveyn danışmanlığı yürütülmesinin çocukların ve ailelerinin psikolojik sağlamlıklarını ve bağlanma ilişkilerini olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın sınırlılıklarına bakılacak olduğunda; öncelikle, araştırma 18-45 yaş arasındaki 339 yetişkin bireyden alınan ölçümlerle gerçekleştirilmiştir ve kesitsel bir desene sahip olduğundan araştırmanın değişkenleri arasındaki nedensel ilişkiler hakkında herhangi bir bilgi alınması ve elde edilen ilişkilerin yönüyle ilgili kesin çıkarımlar yapılması mümkün değildir. İleride bu konuda boylamsal veya deneysel çalışmalar yürütülmesinin değişkenler arasındaki nedenselliğin daha açık biçimde ortaya konulmasına olanak sağlayabileceği düşünülmektedir. Katılımcılardan elde edilen gelir durumu bilgisi aylık ortalama hanehalkı geliri vb. sayısal verilere bağlı olarak değil kişinin kendi algısına göre seçim yapması istenerek elde edilmiştir. Her

kişinin gelir durumu algısı farklı olabileceğinden bireyin gelir durumunu nesnel ölçütler yerine öznel algısına yönelik değerlendirmesi, sosyal karşılaştırmalar ve kişisel beklentiler gibi etkenlerle çarpıtılmış bir algıya yol açabilir. İleriki çalışmalarda gelir düzeyinin aylık ortalama hanehalkı geliri üzerinden belirlenmesinin daha sağlıklı sonuçlar verebileceği ön görülmektedir. Ayrıca, araştırmada katılımcılardan elde edilen veriler öz-bildirime dayalı ölçme araçlarından elde edilmiş olup bu durumun ölçümlerin nesnelliğini sınırlayabildiği söylenebilmektedir.

Araştırmada katılımcıların bağlanma stilleri, psikolojik sağlamlıkları ve bilinçli farkındalıkları cinsiyet, romantik ilişki durumu ve gelir düzeyi değişkenleri bakımından incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubu 18-45 yaş aralığında 339 bireyden oluşmakta olup katılımcıların 243'ü kadın, 96'sı erkektir. Kadın ve erkek katılımcı sayısının yakın olmamasının araştırmanın değişkenlerini cinsiyetler arası değerlendirmede bir sınırlılık oluşturabileceği düşünülmektedir. Bu bakımdan ileriki çalışmalarda cinsiyet gruplarının daha homojen olduğu ve cinsiyetler arası farkların daha detaylı incelendiği araştırmaların yürütülmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın örnekleminin 18-45 yaş aralığı ile sınırlı olması elde edilen sonuçların diğer yaş gruplarına genellenebilirliğini sınırlamaktadır. İleride gerçekleştirilecek araştırmaların yaş, eğitim ve gelir düzeyi olmak üzere sosyo-kültürel bakımdan daha heterojen örneklem grupları ile yapılmasının bulguların geçerliliğini artırmada önemli olacağı düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında; bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarının farklı bağlanma stillerine sahip bireylerde psikolojik sağlamlığı nasıl etkileyeceğine yönelik çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Bireylerin psikolojik sağlamlık, bağlanma stili ve bilinçli farkındalıkla ilişkili süreçlerinin derinlemesine anlaşılması adına bu konularda nitel araştırma yöntemlerinin de kullanılabilmesi ve fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca araştırmaya konu olan değişkenler ile yetişkin bireylerde yakın ilişkiler bağlamında çiftler üzerinde de araştırmalar yürütülebileceği; bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalığın çiftlerin ilişki deneyimlerinde ve psikolojik sağlamlıklarında nasıl bir etkisi olduğunun incelenmesinin de yeni bir araştırma konusu olabileceği düşünülmektedir.

4.3. Sonuç

Bu araştırmada yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin, psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde anlamlı ve olumsuz yönde ilişkili olduğunu, psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalığın da anlamlı ve olumlu yönde ilişkili olduğunu, bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlığı yordadığını ortaya koymuştur.

Araştırma, bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ve geliştirdikleri bağlanma stillerinin stresle başa çıkma ve zorlayıcı yaşam olaylarına karşı psikolojik sağlamlık geliştirme sürecinde önemli olduğunu vurgulamaktadır. Araştırmanın bulguları bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri ortaya koyarak kişilerin zorluklarla baş etme kapasitesini ifade eden psikolojik sağlamlıkta bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık düzeyinin önemini ortaya koymaktadır. Bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalıkla ilişkisi bağlanma deneyiminde yalnızca kişilerarası ilişkilerin değil, aynı zamanda bireyin içsel süreçlerinin de rol oynadığını ortaya koymaktadır. Araştırmanın bu yönüyle alan yazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Psikoterapi sürecinde, özellikle kaygılı ve kaçınmacı olmak üzere güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerde, kişilerin bağlanma ile ilgili yaşam deneyimleri ve bağlanma stilleri üzerinde çalışılarak ve bununla birlikte bilinçli farkındalık temelli müdahale programlar uygulanarak bireylerin psikolojik sağlamlığının artırılacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma; yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin önemini ortaya koymaktadır.

KAYNAKÇA

- Ağaç, M. ve Üzar Özçetin, Y. S. (2021). Kanser sürecinde üstbilişler, psikolojik sağlamlık ve nüks korkusu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(4), 693-706. <https://doi.10.18863/pgy.859242>
- Ainsworth, M. D. S. (1963). The development of infant-mother interaction among the Ganda. *Determinants of Infant Behavior*, 2, 67–112.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Ameli, R. (2016). *25 farkındalık dersi: Şimdi sağlıklı yaşama zamanı* (Çeviri Ed. Z. Atalay, K. Ögel). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ak, A. H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılığının Kişilik Özellikleri ve Farklı Bağlanma Türleri ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Akçakanat, T. ve Köse, S. (2018). Bilinçli farkındalık (mindfulness): Kavramsal bir inceleme. *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, 2(2), 16-28. <https://doi.org/10.29228/ijbemp.6725>
- Akhtar, S. (2015). Patience. *The Psychoanalytic Review*, 102(1), 93-122. <https://doi.org/10.1521/prev.2015.102.1.93>
- Akkuş, Z. (2015). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın özgüven ve anne baba tutumları ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Aktepe, İ. ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561. <https://doi.org/10.18863/pgy.692250>
- Arı, F. A. (2021). Bilişsel şemalar ve bağlanma. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 11(4), 1823-1834. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.987946>

- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness-bilinçli farkındalık: Farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İnkılap Yayınevi.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi* 2018, 3(1), 37-53.
- Aygün, M. (2020). Spor lisesi ve düz lise öğrencilerinin kariyer kaygısı ve bilinçli farkındalıklarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 22(4), 90-100.
- Ayvaz Halıcı, N. (2022). *Yetişkinlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Bilişsel Duygu Düzenlemeleri ile Bağlanma Stili Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi.
- Bajaj, B. ve Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Başer Baykal, N., Kalay Usta, T., Kılıç Memur, H. N. ve Şirin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının, bağlanma stilleri ve ilişki durumları bakımından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(3), 1023-1032. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.2524>
- Bayar, B. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi.
- Bays, J. C. (2009). *Mindful eating: A guide to rediscovering a healthy and joyful relationship with food*. Shambhala Publications.
- Berber Çelik, Ç. (2018). Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Olma ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne?. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40. <https://doi.org/10.16991/befdergi.38072>

- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361. <https://doi.10.1037//0022-3514.70.2.349>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. Pimlico.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2: Separation: Anger and Anxiety*. Pimlico.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201-210. <https://doi.org/10.1192/bjp.130.3.201>
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3: Loss*. Random House.
- Bowlby, J. (1983). *Attachment: Attachment and loss: Volume one* (2. Baskı). Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Boyden, J. ve Mann, G. (2005). Children's risk, resilience, and coping in extreme situations. In M. Ungar (Ed.), *Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts* (s. 3-25). Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781412976312.n1>
- Bozburun, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliklerinin bilinçli farkındalık ve aleksitimi açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Brewer, J. A., Davis, J. H. ve Goldstein, J. (2012). Why is it so hard to pay attention, or is it? Mindfulness, the factors of awakening and reward-based learning. *Mindfulness*, 4(1), 75–80. <https://doi.10.1007/s12671-012-0164-8>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Caldwell, J. G. ve Shaver, P. R. (2013). Mediators of the Link Between Adult Attachment and Mindfulness. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 7(2), 299–310. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v7i2.133>
- Carmody, J. ve 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. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Cassidy, J. ve Shaver, P. R. (2008). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2. Baskı). The Guilford Press.
- Cantez, E. ve Can, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Cevik, T. (2024). Romantik ilişki yaşayan bireylerde bağlanma stili açısından ilişki doyumu ve bilinçli farkındalığın incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 327-340. <https://doi.org/10.55107/turksosbilder.1367833>
- Cengiz, R., Serdar, E. ve Donuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328.
- Chavers, D. J. (2013). *Relationships between spirituality, religiosity, mindfulness, personality, and resilience* (Doctoral dissertation, University of South Alabama).
- Cohen, L., Manion, L. ve Morrison, K. (2011). *Research methods in education* (7. Baskı). Routledge.

- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240-255. <https://doi.org/10.18863/PGY.94555>
- Çiçek, N. (2019). *Ön ergenlik döneminde psikolojik dışlanma, bağlanma ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi.
- Davis, D. M. ve Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208. <https://doi.org/10.1037/a0022062>
- Davis, T. J., Morris, M. ve Drake, M. M. (2016). The moderation effect of mindfulness on the relationship between adult attachment and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 96, 115-121. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.080>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *Journal of Mind and Behavior*, 1(1), 33-43.
- Deniz, Ş. (2025). Romantik İlişkilerde Duygusal Bağımlılığı Keşfetmek. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 12(1), 421-442.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.987946>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D. ve Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Elicker, J., Englund, M. ve Sroufe, L. A. (1992). Parent-child relationships in early childhood and the prediction of peer competence and peer relationships. R. Parke ve G. Ladd (Ed.), *Family-peer relationships: Modes of linkage* (s. 77-106) içinde. Erlbaum.

- Erdem, E. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Felten, H. J. (2001). Conceptualizing resilience in women: Overcoming adversity from illness or loss. *Journal of Gerontological Nursing*, 27(11), 46–53. <https://doi.org/10.3928/0098-9134-20011101-11>
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). *Experiences in Close Relationships Questionnaire-Revised*. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t03763-000>
- Fraser, M., Richman, J. ve Galinsky, M. (1999). Risk, protection and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143. <https://doi.org/10.1093/swr/23.3.131>
- Friborg, O., Hjemdal, O., Martinussen, M. ve Rosenvinge, J. H. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *Journal of Anxiety Disorders*, 17(2), 115-128. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00162-7](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00162-7)
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. ve Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42. <https://doi.org/10.1002/mpr.15>
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E. ve Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), 72–81. [https://doi.org/10.1016/s2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/s2468-2667(17)30231-1)
- Garmezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159-174. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03526.x>

- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127–136. <https://doi.org/10.1080/00332747.1993.11024627>
- Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Goldstein, J. (2002). *One dharma: The emerging Western Buddhism*. Harper San Francisco.
- Goyos, J. M. (1997). *Identifying resiliency factors in adult "Pedro Pan" children: A retrospective study* (Doctoral dissertation, Barry University).
- Güngör, D. (2000). *Bağlanma stillerinin ve zihinsel modellerin kuşaklararası aktarımında anababalık stillerinin rolü* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hodgins, H. S. ve Knee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. In E. L. Deci ve R. M. Ryan (Ed.), *Handbook of self-determination research* (s. 87–100) içinde. University of Rochester Press.
- Hoffman, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. ve Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A metaanalytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>

- Holmes, J. (1994). The clinical implications of attachment theory. *British Journal of Psychotherapy*, 11(1), 62-76. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0118.1994.tb00702.x>
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y. ve Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217- 239. <https://doi.org/10.26466/opus.405751>
- Işık, Ş. (2016). Türkiye'de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65–76. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.42745>
- Jaurequi, M. E., Kimmes, J. G., Seibert, G. S., Ledermann, T. ve Roberts, K. G. (2021). The role of mindfulness between adult attachment and anxiety: A dyadic approach. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 12(3), 132-145. <https://doi.org/10.1037/cfp0000197>
- Jenkins, J. K. (2016). *The Relationship Between Resilience, Attachment, and Emotional Coping Styles* (Unpublished master's thesis, Old Dominion University).
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the university of massachusetts medical center*. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. Piatkus Books.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette UK.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.

- Kararırmak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Kararırmak, Ö. ve Güloğlu, B. (2014). Deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerde bağlanma modeline göre psikolojik sağlamlığın açıklanması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(3), 01-18. <https://doi.org/10.14812/cufej.2014.0010>
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46. <https://doi.org/10.16947/tshd.48425>
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi* (16. baskı). Nobel Yayıncılık.
- Kaya, F. Ş. ve Karahasanoğlu, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde aşka ilişkin tutumlar, kişilik özellikleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 51-62. <https://doi.org/10.26695/mukatcad.2019.27>
- Keskin, G. ve Çam, O. (2007). Bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23(2), 145-158.
- Keye, M. D. ve Pidgeon, A. M. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4. <https://doi.org/10.4236/jss.2013.16001>
- Kır, Ö., Özteke Kozan, H. İ. ve Koç, H. (2021). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri açısından incelenmesi. *Psikoloji ve Psikiyatride Güncel Araştırma ve İncelemeler*, 1(1), 1-17. <https://doi.org/10.53493/crrpp.1075458>
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4. Baskı). The Guilford Press.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1>

- Konan, N. ve Yılmaz, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 42-50.
- Kolvin, I., Miller, F. J. W., Fleeting, M. ve Kolvin, P. A. (1988a). Risk and protective factors for offending with particular reference to deprivation. M. Rutter (Ed.), *Studies of psychosocial risk: The power of longitudinal data* (s. 77–95) içinde. Cambridge University Press.
- Kolvin, I., Miller, J. F. W., Scott, D. McL., Gatznis, S. R. M. ve Fleeting, M. (1988b). *Adversity and destiny: Explorations in the transmission of deprivation-Newcastle Families Study*. Gower.
- Kolvin, I., Miller, F. J. W., Fleeting, M. ve Kolvin, P. A. (1988c). Social and parenting factors affecting criminal offence rates: Findings from the Newcastle Thousand Family Study, 1947-1980. *British Journal of Psychiatry*, 152, 80–90.
- Kristeller, J. L. ve Wolever, R. Q. (2011). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation. *Eating Disorders*, 19(1), 49–61. <https://doi.org/10.1080/10640266.2011.533605>
- Kurilova, J. (2013). *Exploration of resilience in relation to mindfulness, self-compassion and attachment styles* (Unpublished master's thesis, University of Calgary Applied Psychology Division).
- Lieberman, M., Doyle, A. ve Markiewicz, D. (1999). Developmental patterns in security of attachment to mothers and fathers in late childhood and early adolescence: associations with peer relations. *Child Development*, 70(1), 202–213. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00015>
- Liu, X., Wang, Q. ve Zhou, Z. (2022). The association between mindfulness and resilience among university students: A meta-analysis. *Sustainability*, 14(16), Article 10405. <https://doi.org/10.3390/su141610405>
- Luthar, S. S. ve Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6–22. <https://doi.org/10.1037/h0079218>

- Luthar, S. S. ve Zigler, E. (1992). Intelligence and social competence among high-risk adolescents. *Development and Psychopathology*, 4(2), 287. <https://doi.org/10.1017/s0954579400000158>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D. ve Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
- Ma, Y. (2008). *Attachment security, mindfulness, and psychotherapy: Testing a mediational model* (Doctoral dissertation, University of Toronto). ProQuest Dissertations and Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/attachment-security-mindfulness-psychotherapy/docview/304576702>
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: a move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1/2), 66-104. <https://doi.org/10.2307/3333827>
- Masten, A. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. M. C. Wang ve E. W. Gordon (Ed.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (s. 3–25) içinde. Lawrence Erlbaum. <https://doi.org/10.4324/9780203052723>
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.53.2.205>

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227>
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *The handbook of positive psychology* (s. 74–88) içinde. Oxford University Press.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139-156. <https://doi.org/10.1080/10478400701512646>
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570. <https://doi.org/10.5455/cap.20110324>
- Nakash-Eisikovits, O., Dutra, L. ve Westen, D. (2002). Relationship between attachment patterns and personality pathology in adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(9), 1111–1123. <https://doi.org/10.1097/00004583-200209000-00012>
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. C. K. Germer ve R. D. Siegel (Ed.), *Compassion and wisdom in psychotherapy: Integrating mindfulness and compassion in clinical practice* (s. 72-92) içinde. Guilford Press.
- Neria, Y., Guttman-Steinmetz, S., Koenen, K., Levinovsky, L., Zakin, G. ve Dekel, R. (2001). Do attachment and hardiness relate to each other and to mental health in real-life stress?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(6), 844-858. <https://doi.org/10.1177/0265407501186006>
- Ninivaggi, F.J. (2019). *Learned mindfulness: Physician engagement and md wellness*. Academic Press.
- Oh, V. K. S., Sarwar, A. ve Pervez, N. (2022). The study of mindfulness as an intervening factor for enhanced psychological well-being in building the level of resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1056834>

- Oktan, V., Odacı, H. ve Berber-Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.
- Öz, F. ve Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82–89. <https://doi.org/10.17049/hunhemsire.88536>
- Özdemir, A. (2020). Öz-şefkat ve bilinçli farkındalık ilişkisi: Teorik bir inceleme. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 40(2), 185-202. <https://doi.org/10.26650/jsp2020-0062>
- Özdoğan, H. ve Balcı Çelik, S. (2022). Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(3), 1907-1922. <https://doi.org/10.24315/tred.962851>
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Parmaksız, İ. (2019). İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302. <https://doi.org/10.9779/pauefd.576186>
- Pollak, S. M., Pedulla, T. ve Siegel, R. D. (2019). *Mindfulness farkındalık temelli psikoterapi becerileri* (B. Uzun, Çev. Ed.). Apamer Psikoloji Yayınları.
- Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. M. W. Kent ve J. E. Rolf (Ed.), *Primary prevention of psychopathology, Vol. 3: Social competence in children* (s. 49–74) içinde. University Press of New England.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598–611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

- Satıcı, S. A. ve Deniz, M. E. (2017). Mizahla başa çıkma ve iyilik hali: Psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin aracılık rolünün incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1343-1356. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.330262>
- Schrier, A. M. ve Harlow, H. F. (1958). Effect of reserpine on avoidance of humans by Rhesus monkeys. *Journal of General Psychology*, 59(2), 149–155. <https://doi.org/10.1080/00221309.1958.9710183>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shaver, P. R., Lavy, S., Saron, C. D. ve Mikulincer, M. (2007). Social foundations of the capacity for mindfulness: An attachment perspective. *Psychological Inquiry*, 18(4), 264–271. <https://doi.org/10.1080/10478400701598389>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. ve Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi: Dicle üniversitesi örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dicle Üniversitesi.
- Sharma, A. ve Pandey, M. (2025). Assessing the relationship between romantic relationship status, emotional resilience, and peer pressure among adolescents. *International Journal of Science and Research*, 14(3), 1617-1621. <https://doi.org/10.21275/mr25328091613>
- Siegel, R. D., Germer, C. K. ve Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17–35). Springer.

- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Soncu, E. (2010). *Psychiatric symptomatology, attachment style, and burnout among mental health professionals in Turkey* (Unpublished master's thesis, University of İstanbul Bilgi).
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.
- Soysal, M. N. (2016). *Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Söner, O. ve Gültekin, F. (2021). COVID-19 salgınında ergenlerin umut, psikolojik sağlamlık ve kişilik özellikleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 329-349. <https://doi.10.17860/mersinefd.825260>
- Stevenson, J. C., Emerson, L. M. ve Millings, A. (2017). The relationship between adult attachment orientation and mindfulness: A systematic review and meta-analysis. *Minfulness*, 8, 1438-1455. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0733-y>
- Subaşı, N. G. ve Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 10(2), 147-162. <https://doi.org/10.48093/tojdac.746>
- Svanberg, P. O. G. (1998). Attachment, resilience and prevention. *Journal of Mental Health*, 7(6), 543-578. <https://doi.org/10.1080/09638239817716>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6.baskı). Pearson Education.
- Terzi, Ş. ve Cihangir Çankaya, Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.

- Thera., N. (1972). *The power of mindfulness*. Unity Press.
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vitterso, A. D. ve Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review. *Mindfulness*, 9(2), 23-43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
- Topal, A., Yılmaz, M., Dal, M. ve Alıncak, F. (2021). Lise düzeyindeki öğrencilerin farklı değişkenler açısından bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 4(2), 165-175.
- Tümlü, G. Ü. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3, 205–213. <https://doi.org/10.5961/jhes.2013.078>
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 19(1), 24-39. <https://doi.org/10.14744/dusunenadam.2020.00001>
- Yıkıcı, N. B. (2023). Bağlanma kuramı perspektifinden yetişkinlik döneminde eş seçiminin incelenmesi. *Premium E-Journal of Social Sciences (PEJOSS)*, 7(37), 1814–1828. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10431668>
- Wagnild, G. M. ve Collins, J.A. (2009). Assessing resilience. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 47(12), 28-33. <https://dx.doi.org/10.3928/02793695-20091103-01>
- Wahbeh, H., Lu, M. ve Oken, B. (2011). Mindful awareness and non-judging in relation to posttraumatic stress disorder symptoms. *Mindfulness*, 2(4), 219-227. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0064-3>
- Wang, Y., Xu, W. ve Luo, F. (2016). Emotional resilience mediates the relationship between mindfulness and emotion. *Psychological Reports*, 118(3), 725-736. <https://doi.org/10.1177/0033294116649707>
- Waters, E., Wippman, J. ve Sroufe, L. A. (1979). Attachment, positive affect and competence in the peer group: Two studies in construct validation. *Child Development*, 50, 821–829. <https://doi.org/10.2307/1129060>

- Weiss, R. S. (1994). Is the attachment system of adults a development of Bowlby's attachment system of childhood? *Psychological Inquiry*, 5(1), 65–67.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_14
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72–81.
<https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x>
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(04), 503.
<https://doi.org/10.1017/s095457940000612x>
- Yıldız, C. (2008). *Üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Zhang, J., Mao, Y. ve Zhang, Y. (2023). The relationship between trait mindfulness and resilience: A meta-analysis. *Personality and Mental Health*, 17(4), 313-327.
<https://doi.org/10.1002/pmh.1581>
- Zümbül, S. (2021). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi: Bir inceleme çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 155-194.
https://doi.org/10.17932/IAU.IAUD.2757.7252/iaud_v13i1006

EKLER

EK-A Gönüllü Katılım Formu

Gönüllü Katılım Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırma Prof. Dr. Nilhan Sezgin danışmanlığında, klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisi Hatice Simge Altıntaş tarafından, yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu çalışmada 18-45 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin bazı psikolojik özellikleri incelenmektedir. Katılım için sizden herhangi bir kimlik belirleyici bilgi istenmemektedir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılmayı kabul ederseniz sizden bazı anket formları doldurmanız istenmektedir. Bilgileriniz kesinlikle gizli tutulacak ve sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Araştırmada sizde rahatsızlık ya da olumsuzluk uyandırabilecek herhangi bir etkinin olmayacağı düşünülmektedir ancak istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz. Araştırmadan elde edilecek bulgular bireysel değil toplu sonuçlardır ve eğer araştırma hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz *** adresine ulaşabilirsiniz. Vereceğiniz destek için şimdiden teşekkür ederiz.

Yukarıdaki bilgileri okudum, bu araştırmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda bırakıp ayrılabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. ()

Ek-B Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Katıldığınız bu çalışma bilimsel nitelikte bir araştırma olup konusu yetişkin bireylerin bazı psikolojik özelliklerinin incelenmesidir. Bu araştırma, Ankara Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji programında Prof. Dr. Nilhan Sezgin danışmanlığında, araştırmacı Hatice Simge Altıntaş'ın yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Katılımın yaklaşık 10 dakika sürdüğü çalışmada bir demografik bilgi formuyla beraber üç ölçeği doldurmanız ve sorulan sorulara içtenlikle yanıt vermeniz istenmektedir. Araştırmaya yaklaşık 300 kişinin katılması planlanmakta ve katılım tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Araştırmada sizde rahatsızlık ya da olumsuzluk uyandırabilecek herhangi bir etkinin olmayacağı düşünülmektedir ancak istediğiniz zaman araştırmadan çekilebilirsiniz. Katılımcılardan alınan bilgiler gizli tutulacak ve bilimsel araştırma amacıyla kullanılacak olup araştırmadan elde edilecek bulgular bireysel değil toplu sonuçlar olacaktır.

Bilgilendirilmiş onam formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum ve söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum. ()

Gönüllünün Adı-Soyadı:

Tarih :

İmza :

Araştırma hakkındaki yukarıdaki ve istenen diğer bilgiler katılımcıya tarafımdan açıklanmış ve yazılı onamı alınmıştır.

Araştırmacının Adı-Soyadı: Hatice Simge Altıntaş

İletişim : ***

Tarih :

İmza :

EK-C Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek
- ☐ Diğer

2. Yaşınız:

.....

3. Eğitim Durumunuz:

- ☐ İlkokul mezunu
- ☐ Ortaokul mezunu
- ☐ Lise mezunu
- ☐ Önlisans mezunu
- ☐ Lisans mezunu
- ☐ Yüksek Lisans ve üzeri

4. Mesleğiniz:

.....

5. Size uygun olan gelir düzeyini işaretleyiniz.

- ☐ Alt
- ☐ Orta-alt
- ☐ Orta
- ☐ Orta-üst
- ☐ Üst

6. Romantik bir ilişkiniz var mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

7. Cevabınız “Evet” ise romantik ilişkinizin süresi:

.....

8. Medeni durumunuz:

- ☐ Bekar
- ☐ Evli

Ek-D Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-II)

Hiç Katılmıyorum

Kararsızım/Fikrim yok

Tamamen

Katılıyorum

1

4

7

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

10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini	1	2	3	4	5	6	7

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

Ek-E Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2.Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4.Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5.Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6.Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

Ek-F Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

	Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	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 kırırım 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	1	2	3	4	5	6

otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.						
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 şu an 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
---	---	---	---	---	---	---



ETİK KURUL ONAYI

ANKARA MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri, Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi							
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Hatice Simge ALTINTAŞ							
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Öğrenci							
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	İzmir							
	DESTEKLEYİCİ	Prof. Dr. Nilhan SEZGİN							
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ ☒	ÇOK MERKEZLİ ☐	ULUSAL ☒	ULUSLARARASI ☐				
Karar Bilgileri	Karar No:08	Tarih: 21.03.2024							
	Yukarıda bilgileri verilen Sosyal Bilimler Girişimsel Olmayan Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekece, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna "oy birliği" ile karar verilmiştir.								
ANKARA MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU									
BAŞKANIN UNVANI/ADI/SOYADI		Prof. Dr. F. İlçin GÖNENÇ							
Unvanı/Adı/ Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile İlişki		Katılım		İmza
Prof. Dr. F. İlçin GÖNENÇ	Hukuk	Ankara Medipol Üniversitesi	E ☐	K ☒	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Prof. Dr. Nurzahid KESKİN	Yönetim Bilişim Sistemleri	Ankara Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Doç. Dr. H. Deniz KARCI	Halkla İlişkiler ve Reklamcılık	Ankara Medipol Üniversitesi	E ☐	K ☒	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Dr. Öğr. Üyesi Cihat ÇELİK	Psikoloji	Ankara Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Dr. Öğr. Üyesi Muhammed GÖÇGÜN	Hukuk	Ankara Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı-Soyadı : Hatice Simge ALTINTAŞ

Orcid Numarası : 0009-0002-9512-2061

Eğitim Durumu

Lisans Ankara Üniversitesi / Psikoloji

Yüksek Lisans Ankara Medipol Üniversitesi / Klinik Psikoloji

Sertifikalar

Objektif Değerlendirmede Kullanılan Psikolojik Testler Uygulayıcı Sertifikası

WÇZÖ-IV (Wechsler Çocuklar için Zekâ Ölçeği-IV) Uygulayıcı Sertifikası