

**T.C.**  
**İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**



**10561604**

**DOKTORA TEZİ**

**İSTANBUL, 2023**

**T.C.**  
**İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**



**10561604**

**DOKTORA TEZİ**

**İSTANBUL, 2023**

## KABUL VE ONAY

**ÖZLEM ŞEN AYYILDIZ** tarafından hazırlanan “**RUH SAĞLIĞI ÇALIŞANLARININ BAĞLANMA DÜZEYLERİNİN STRES ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ÖZŞEFKATİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 18.07.2023 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu ile İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Prof. Dr. Zümra ATALAY

.....

Üye

Dr. Nilgün ONNAR, Arel Üniversitesi

.....

Üye

Dr.Volkan GİRGİN, Arel Üniversitesi

.....

Üye

Dr. Ezgi ÖZKAN, Haliç Üniversitesi

.....

Üye

Dr.Şeyma GÜLDAL, 29 Mayıs

Üniversitesi

.....

İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun  
..... tarih ve ..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Prof. Dr. Ali AKDEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**RUH SAĞLIĞI ÇALIŞANLARININ BAĞLANMA DÜZEYLERİNİN STRES ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ÖZŞEFKATİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

18.07.2023

**Özlem ŞEN AYYILDIZ**

## ÖZET

### RUH SAĞLIĞI ÇALIŞANLARININ BAĞLANMA DÜZEYLERİNİN STRES ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ÖZŞEFKATİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

ÖZLEM ŞEN AYYILDIZ

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

(DANIŞMAN: PROF. DR. ZÜMRA ATALAY)

İSTANBUL, 2023

Bu araştırmada, Ruh sağlığı çalışanlarının bağlanma düzeylerinin stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin aracılı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini Türkiye de klinik alanda çalışan 302 ruh sağlığı profesyoneli oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında veri toplama amacıyla katılımcılara Kişilerarası Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz şefkat Ölçeği, DASS Stres Ölçeği ve demografik değişkenleri ölçümleyebilmek için demografik değişkenler formu kullanılmıştır. Analizlerde, PROCESS MACRO analiz tekniği uygulanmıştır. Bu yöntem ile yapılan aracılık analizlerinde “Bootstrap” methodu kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre; güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolünün olmadığı belirlenmiştir. Çalışmanın diğer bulgularına bakıldığında; güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkat değişkeninin kısmi aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonuçları ilgili alan yazın kapsamında tartışılarak ileride yapılacak araştırmalar için öneriler oluşturulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Ruh Sağlığı, Ruh Sağlığı Çalışanları, Ruh Sağlığı Çalışanlarının Bağlanma Düzeyleri, Bağlanma Stilleri, Öz şefkat, Bilinçli Farkındalık, Stres.

## **ABSTRACT**

### **ATTACHMENT LEVELS OF MENTAL HEALTH PROFESSIONALS MINDFULNESS AND SELF-COMPASSION IN ITS EFFECT ON STRESS EXAMINATION OF THE INTERMEDIATE ROLE**

**PH.D THESIS**

**ÖZLEM ŞEN AYYILDIZ**

**GRADUATE SCHOOL, ISTANBUL AREL UNIVERSITY**

**PSYCHOLOGY**

**(SUPERVISOR: PROF. DR. ZÜMRA ATALAY))**

**İSTANBUL, 2023**

The purpose of this research is to examine the mediated role of mindfulness and self-compassion in the effect of mental health professionals' attachment levels on stress. The research sample consists of 302 mental health professionals working in the clinical field in Turkey. In order to collect data within the scope of the study, Interpersonal Attachment Styles Scale, Mindfulness Scale, Self-Compassion Scale, DASS Stress Scale and demographic variables form created by the researcher to evaluate demographic characteristics were applied to the participants. The PROCESS MACRO software installed in the SPSS 25 Package program was used in the analyses. The "Bootstrap" method was used in the mediator variable analyzes performed with this method. According to the findings obtained in the research; It was determined that conscious awareness did not have a mediating role in the effect of secure attachment, anxious attachment and avoidant attachment on stress. Considering the other findings of the study; It has been observed that self-compassion has a partial mediator role in the effect of secure attachment, anxious attachment and avoidant attachment on stress. The results of the research were discussed within the scope of the related literature and suggestions for future studies were presented.

**Key Words:** Mental Health, Mental Health Professionals, Attachment Levels of Mental Health Professionals, Attachment Styles, Self-compassion, Conscious Awareness, Stress.

# İÇİNDEKİLER

## Sayfa

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ÖZET.....                                                                                 | i   |
| ABSTRACT .....                                                                            | ii  |
| İÇİNDEKİLER .....                                                                         | iii |
| ŞEKİL LİSTESİ.....                                                                        | vi  |
| TABLO LİSTESİ .....                                                                       | vii |
| KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ.....                                                           | ix  |
| ÖNSÖZ.....                                                                                | x   |
| 1 GİRİŞ .....                                                                             | 1   |
| 1.1 1.1 Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi .....                                             | 6   |
| 1.2 1.2 Araştırmanın Amacı .....                                                          | 8   |
| 2 KURAMSAL ÇERÇEVE.....                                                                   | 11  |
| 2.1 Bağlanma.....                                                                         | 11  |
| 2.1.1 Bağlanma Kavramı.....                                                               | 11  |
| 2.1.2 Bağlanmanın Tarihçesi.....                                                          | 12  |
| 2.1.3 Bağlanma Teorileri.....                                                             | 12  |
| 2.1.4 Mary Ainsworth'un Kurama Katkıları.....                                             | 15  |
| 2.1.4.1 Güvenli Bağlanma .....                                                            | 16  |
| 2.1.4.2 Güvensiz Bağlanma .....                                                           | 16  |
| 2.1.4.3 Korkulu-Kaçınmacı Bağlanma .....                                                  | 17  |
| 2.1.4.4 Saplantılı Bağlanma.....                                                          | 17  |
| 2.1.4.5 Kayıtsız-Kaçınmacı Bağlanma .....                                                 | 17  |
| 2.1.5 İçsel Çalışan Modeller.....                                                         | 18  |
| 2.1.6 Davranışsal Bağlanma Sistemi.....                                                   | 18  |
| 2.1.7 Psikanalitik Açından Bağlanma .....                                                 | 19  |
| 2.1.8 Yetişkinlikte Bağlanma.....                                                         | 20  |
| 2.1.9 Bağlanmanın Nörobiyolojisi .....                                                    | 22  |
| 2.1.10 Bağlanma ve Stres İlişkisi.....                                                    | 23  |
| 2.2 Stres.....                                                                            | 25  |
| 2.2.1 Stresin Kavramı ve Tarihçesi.....                                                   | 25  |
| 2.2.2 Stresin Fizyolojik Boyutu .....                                                     | 26  |
| 2.2.2.1 Stres ve Serotonin İlişkisi .....                                                 | 26  |
| 2.2.2.2 Stresin Psikososyal Boyutu.....                                                   | 27  |
| 2.2.3 Stres Kuramları .....                                                               | 27  |
| 2.2.3.1 Canon'un Savaş ya da Kaç Modeli.....                                              | 27  |
| 2.2.3.2 Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu .....                                         | 28  |
| 2.2.3.3 Lazarus ve Folkman'ın Stres ve Stresin Birincil ve İkincil Değerlendirilmesi..... | 29  |
| 2.2.3.4 Psikanalitik Kurama Göre Stres.....                                               | 30  |
| 2.2.3.5 Kognitif kuram açısından Stres.....                                               | 31  |
| 2.2.3.6 Davranışçılık Kuramına Göre Stres.....                                            | 32  |
| 2.2.3.7 Varoluşçu Kurama Açısından Stres.....                                             | 32  |
| 2.3 Bilinçli Farkındalık (Mindfulness).....                                               | 33  |
| 2.3.1 Bilinçli Farkındalık Tarihsel Kökeni .....                                          | 35  |
| 2.3.2 Bilinçli Farkındalık Yaklaşımları.....                                              | 37  |
| 2.3.2.1 Psikanalitik/Psikodinamik Yaklaşım ve Bilinçli Farkındalık .....                  | 37  |

|          |                                                                                                                                                                                         |            |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2.3.2.2  | Varoluşçu Yaklaşım ve Bilinçli Farkındalık .....                                                                                                                                        | 37         |
| 2.3.2.3  | Gestalt Yaklaşımı ve Bilinçli Farkındalık .....                                                                                                                                         | 38         |
| 2.3.2.4  | Hümanistik Kuram.....                                                                                                                                                                   | 38         |
| 2.3.2.5  | Bilişsel Davranışçı Kuram ve Bilinçli Farkındalık.....                                                                                                                                  | 39         |
| 2.3.2.6  | Farkındalık Temelli Terapi ve Yaklaşımlar.....                                                                                                                                          | 40         |
| 2.3.3    | Bilinçli Farkındalığın Nörobiyolojisi.....                                                                                                                                              | 42         |
| 2.3.4    | Bilinçli Farkındalığın, Stres ve Diğer Değişkenlerle İlişkisi .....                                                                                                                     | 43         |
| 2.3.5    | Bilinçli Farkındalık ve Öz Şefkat İlişkisi.....                                                                                                                                         | 45         |
| 2.3.6    | Ruh Sağlığı Profesyonellerinin Meslek Yaşamında Bilinçli Farkındalık .....                                                                                                              | 45         |
| 2.4      | Öz Şefkat.....                                                                                                                                                                          | 47         |
| 2.4.1    | Şefkat Nedir?.....                                                                                                                                                                      | 47         |
| 2.4.2    | Öz Şefkat (Self-Compassion.....                                                                                                                                                         | 47         |
| 2.4.1.1  | 2.4.2.1 Öz Şefkat Ne Değildir?.....                                                                                                                                                     | 49         |
| 2.4.1.2  | 2.4.2.2 Öz-Şefkatin Bileşenleri.....                                                                                                                                                    | 51         |
| 2.4.1.3  | 2.4.2.3 Alt Boyutların Birbiriyle İlişkisi.....                                                                                                                                         | 53         |
| 2.4.1.4  | 2.4.2.4 Öz-şefkat Kavramına Evrimsel Sınırbilimsel Yaklaşım... ..                                                                                                                       | 53         |
| 2.4.2    | Öz-şefkatin Kuramsal Temeli .....                                                                                                                                                       | 54         |
| 2.4.2.1  | Psikanalitik Kuram ve Öz-Şefkat .....                                                                                                                                                   | 54         |
| 2.4.2.2  | Bilişsel Davranışçı Kuram ve Öz-şefkat.....                                                                                                                                             | 54         |
| 2.4.2.3  | 2.4.3.3 Hümanistik Kuram ve Öz-Şefkat.....                                                                                                                                              | 55         |
| 2.5      | Öz-şefkat ve Bağlanma İlişkisi .....                                                                                                                                                    | 55         |
| 2.6      | Öz Şefkat ve Stres İlişkisi .....                                                                                                                                                       | 56         |
| 2.7      | Öz-Şefkat İle İlgili Araştırmalar .....                                                                                                                                                 | 56         |
| <b>3</b> | <b>ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ .....</b>                                                                                                                                                       | <b>58</b>  |
| 3.1      | Araştırma Modeli .....                                                                                                                                                                  | 58         |
| 3.2      | Çalışma Grubu .....                                                                                                                                                                     | 58         |
| 3.3      | Veri Toplama Araçları .....                                                                                                                                                             | 60         |
| 3.3.1    | Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği .....                                                                                                                                 | 60         |
| 3.3.2    | DASS Stres Ölçeği.....                                                                                                                                                                  | 61         |
| 3.3.3    | Bilinçli Farkındalık Ölçeği- BİFÖ (Mindful Attention Awareness Scale-MAAS) .....                                                                                                        | 61         |
| 3.3.4    | Öz Şefkat Ölçeği .....                                                                                                                                                                  | 62         |
| <b>4</b> | <b>BULGULAR.....</b>                                                                                                                                                                    | <b>63</b>  |
| 4.1      | Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Düzeyi, Bilinçli Farkındalık Düzeyi, Öz Şefkat Düzeyi, Stres Düzeyi Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....        | 64         |
| 4.2      | Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği DASS- Stres Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular.....            | 85         |
| 4.3      | Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve DASS- Stres Ölçeği Puanları Arasındaki Yordayıcı Etkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular..... | 86         |
| 4.4      | Kişiler Arası Bağlanma Stillerinin Stres Üzerindeki Etkisinde Bilinçli Farkındalık ve Öz Şefkatin Aracı Rolüne Yönelik Bulgular .....                                                   | 88         |
| <b>5</b> | <b>TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>                                                                                                                                                        | <b>98</b>  |
| 5.1      | Demografik Bulgular Tartışma .....                                                                                                                                                      | 98         |
| 5.2      | Araştırmanın Sınırlılıkları .....                                                                                                                                                       | 128        |
| 5.3      | Sonuç ve Öneriler.....                                                                                                                                                                  | 129        |
| <b>6</b> | <b>KAYNAKLAR .....</b>                                                                                                                                                                  | <b>131</b> |

|          |                                                   |            |
|----------|---------------------------------------------------|------------|
| <b>7</b> | <b>EKLER.....</b>                                 | <b>149</b> |
|          | EK A Katılımcı Bilgilendirme Onam Formu.....      | 149        |
|          | EK B DASS Stres Ölçeği.....                       | 150        |
|          | EK C Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği ..... | 151        |
|          | EK D Bilinçli Farkındalık Ölçeği .....            | 152        |
|          | EK E Öz Şefkat Ölçeği .....                       | 153        |
|          | EK F Etik Kurul Onayı.....                        | 155        |
| <b>8</b> | <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>                              | <b>156</b> |



## ŞEKİL LİSTESİ

### Sayfa

|                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 4.1 Güvenli bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin model şeması.....   | 90 |
| Şekil 4.2 Kaygılı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin model şeması.....   | 91 |
| Şekil 4.3 Kaçınmacı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin model şeması..... | 92 |
| Şekil 4.4 Güvenli bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolüne ilişkin model şeması.....              | 93 |
| Şekil 4.5 Kaygılı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolüne ilişkin model şeması.....              | 95 |
| Şekil 4.6 Kaçınmacı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolüne ilişkin model şeması.....            | 96 |

## TABLO LİSTESİ

### Sayfa

|                                                                                                                                                                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 3.1 Çalışma grubuna ilişkin demografik özellikler.....                                                                                                                                                                            | 59 |
| Tablo 4.1 1 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve DASS- Stres Ölçeği betimleyici istatistikler. ....                                                                                 | 63 |
| Tablo 4.2 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının cinsiyete göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar t-testi sonuçları. ....                                      | 64 |
| Tablo 4.3 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının medeni duruma göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar t-testi sonuçları. ....                                  | 65 |
| Tablo 4.4 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının kendi terapi sürecinden geçme durumuna göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar t-testi sonuçları. ....         | 67 |
| Tablo 4.5 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının süpervizyon alma durumuna göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar t-testi sonuçları. ....                      | 68 |
| Tablo 4.6 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının covid-19 geçirme durumuna göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar t-testi sonuçları. ....                      | 69 |
| Tablo 4.7 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının 1. derece yakınların covid-19 geçirme durumuna göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar t-testi sonuçları. .... | 70 |
| Tablo 4.8 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının covid-19 kaynaklı kayıp yaşama durumuna göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar t-testi sonuçları. ....        | 71 |
| Tablo 4.9 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının eğitim durumuna göre incelenmesine yönelik anova testi sonuçları. ....                                             | 72 |
| Tablo 4.10 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının çocuk sayısına göre incelenmesine yönelik anova testi sonuçları. ....                                             | 74 |
| Tablo 4.11 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının alanda çalışma süresine göre incelenmesine yönelik anova testi sonuçları. ....                                    | 76 |
| Tablo 4.12 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının yaşa göre incelenmesine yönelik kruskal walis h testi sonuçları. ....                                             | 78 |
| Tablo 4.13 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının mesleğe göre incelenmesine yönelik Kruskal Walis H testi sonuçları.....                                           | 80 |

|                                                                                                                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 4.14 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının süpervizyon süresine göre incelenmesine yönelik Kruskal Wallis H testi sonuçları. ....            | 82 |
| Tablo 4.15 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının çalışılan ekole göre incelenmesine yönelik Kruskal Wallis H testi sonuçları. ....                 | 84 |
| Tablo 4.16 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve DASS- Stres Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları. .... | 85 |
| Tablo 4.17 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği puanlarının Öz Şefkat Ölçeği Puanları üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları. ....                                          | 86 |
| Tablo 4.18 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği puanlarının Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları. ....                               | 87 |
| Tablo 4.19 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği puanlarının DASS-Stres Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları. ....                                         | 87 |
| Tablo 4.20 Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği puanlarının DASS-Stres Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları. ....                                | 88 |
| Tablo 4.21 Güvenli bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde Bilinçli Farkındalığın aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları. ....                                                                                 | 89 |
| Tablo 4.22 Kaygılı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları. ....                                                                                 | 91 |
| Tablo 4.23 Kaçınmacı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları. ....                                                                               | 92 |
| Tablo 4.24 Güvenli bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları. ....                                                                                            | 93 |
| Tablo 4.25 Kaygılı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları. ....                                                                                            | 94 |
| Tablo 4.26 Kaçınmacı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları. ....                                                                                          | 95 |
| Tablo 4.27 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve DASS- Stres Ölçeği için Cronbach's Alfa güvenirlik analizi sonuçları. ....                                          | 97 |

## KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ

**MBSR:** Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı

**ACT:** Kabul ve Adanmışlık Terapisi



## ÖNSÖZ

Öncelikle tez sürecimle vedalaşmaya haftalar kala, doktora eğitim sürecinde; ‘insanı anlamaya giden yol’da, beni en çok da kendimle buluşturan, cesaretlendiren ve öğrenme merakımın heyecanını paylaşan çok kıymetli süpervizör hocalarım; Dr. Fiona Faraci, Dr. Ceylin Özcan ve Dr. Serap Çakıcı’ya sonsuz şükranlarımı iletiyorum.

Kendimi öğrencisi olabildiği için şanslı gördüğüm Prof. Dr. Zümra Atalay’a, eğitim ve tez sürecimde ki kıymetli katkıları için en özel anılarıma şeffaflıkla eşlikçi olduğu için çok teşekkür ediyorum. Bu çalışmanın heyecanına ve zorluklarına benimle eşlik eden ve kıymetli önerileri ile tezimle olan ilişkiyi güçlendiren, desteklerini her zaman yanımda hissettiğim çok değerli jüri üyelerim Dr. Nilgün Onnar, Dr. Ezgi Özkan ve Dr.Şeyma Güldal ve Dr.Volkan Girgin’e teşekkür ediyorum.

Uzun yıllar çalıştığım Fransız Lape Hastanesi, şefkat rahibelerinden merhum Sr. İren ve çok kıymetli Sr. Veronica ya, yardım veren konumunun, şefkat ve kabul duygularıyla bütünleştirip, insanı salt insan olduğu için anlamama alan açıp, yaşamıma şefkatle dokundukları için minnettarım. Fransız Lape Hastanesinde yollarımızın kesiştiği, Lape’nin bana en güzel armağanı sevgili arkadaşım Dr. Sibel Doğan meslektaşım Psk. Alis Onar’a bazen bir anne gibi kapsayıcılığı, yatıştırıcılığı ve yardımları için sonsuz teşekkür ederim. Her zaman ve her koşulda yanımda olan, doktora sürecimin zorlayıcı taraflarında yanımda durabilen arkadaşım Uzm. Dyt. İlknur Türk Hocoğluna teşekkür ederim.

Bu zorlantılı süreçte, desteğini her an yanımda hissettiğim, heyecanımı benimle gün be gün paylaşan sevgili arkadaşım, Psk.Dr. Ayşe Ceviz ve Uzm.Psk.Sandy Ben’e çok teşekkür ediyorum.

Seçilmiş ailem olan; Hüsniye SELEK ve Gül SELEK’e sonsuz şükranlarımla..

Canım çekirdek ailem, hislerime sözcüklerin yetmeyeceği can yoldaşım, en büyük destekçim, sevgili eşim Deniz Ayyıldız’a, onlarla yeterince ilgilenememe rağmen beni yalnız bırakmayan, küçücük dünyalarında ne yapmaya çalıştığımı anlamaya çalışan canım çocuklarım; Deniz ve Ediz’e sonsuz teşekkürlerimle..

Son olarak; dinlediğim her yaşam hikayesin de, bana ihtiyaçlarımı aynalayan, şefkatle kapsamaya çalıştığım danışanlarıma ve bu tezin var olmasına zaman ayırıp emek veren tüm tez katılımcısı meslektaşlarıma teşekkür ediyorum.

18.07.023

**ÖZLEM ŞEN AYYILDIZ**

Müjdeliyorum;

Yeni çağın yeni kıtası iç'tir

Kıpırtısız seyahatlerin vakti gelmiştir

İnsan pek yakında kendi iç'ine gidecektir.

# 1 GİRİŞ

Ruh sağığı uzmanlarının özne yaşantılarını anlayıp kendilerini koruması, profesyonel anlamda en az teknik bilgileri öğrenip aktarmaları kadar önemlidir. Bu bağlamda ruh sağığı uzmanlarının insani yönlerine dikkat çekilerek, özne deneyimlerinin incelenmeye açıldığı bir bakış açısı literatürde belirmeye başlamıştır. Böylelikle; onlarca yaşantı, talep, aktarım, yüklü ruhsal süreçler ve zaman zaman strese maruz kalan uzmanların, kendileriyle ilişki kurmak ve önce insan olarak kendi ihtiyaçlarıyla temas edebilmelerinin önemi anlaşılmıştır. Yapılan çalışmalar uzmanların psikoterapi deneyimi içerisinde ki konum alışıının önemine dikkat çekse de; odak noktanın insan olarak uzmanın kendisinin olduğu, onların ihtiyaçlarıyla deneyimlerini anlamaya çalışan çalışmaların oldukça yeni ve az olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bu çalışma ruh sağığı uzmanları ile yapılmıştır. Fakat çalışmanın amacı, yapılmış çalışmalarda ele alındığı üzere uzmanların deneyimlerinin mesleki sürece kattığı değerden öte; yardım veren konumunda olarak önce kendini anlamak, bireysel ihtiyaçları ile ruhsal süreçlerini koruyan dinamiklerin ne olduğunu belirleyebilmektir.

Ruh sağığı uzmanlarının erken dönem yaşantılarının, kendi çalışma süreçlerine (seanslara) nasıl yansıdığının ele alındığı çalışmalara bakıldığında; bağlanma dinamikleri (Soygüt, 2004; Marmarosh ve ark., 2015) ve içselleştirilmiş ebeveynlik temsillerinin (Fox-Borisoff, 2009) odak nokta olduğu belirtilmiştir. Kişinin erken dönemde bakım veren ile kurduğu ilişkisi, yaşamın ileri dönemleri için temel oluşturarak yetişkinlikte önemli yansımalar ortaya koymaktadır. (Person, Cowan ve Cowan, 1993). Benzer şekilde Bowlby, kişinin erken çocukluk döneminde bakım veren ile kurduğu ilişkinin yapısının, kişinin ileriki yaşamında duygu, düşünce, davranışlarında ve bir öteki ile kurduğu ilişkilerinde belirleyici olduğunu öne sürmüştür (Bowlby, 1969). Yetişkinlikteki bağlanma karşılıklı bir ilişkidir (Çalışır, 2009; Vardar, 2019). Bu bağlamda Hazan ve Shaver, yeni doğan ile bakım veren arasındaki bağlanma ve keşif ilişkisini yetişkinlik döneminde, profesyonel ve yaptığı iş arasındaki ilişkiye benzetmektedir. Erken çocukluk dönemi oyunu ve keşfi gibi yetişkin için de meşgul olduğu profesyonel kimliği, gerçek ve algılanan yetkinliğin ana kaynağı olarak görülmüştür. Bu bağlamda profesyonel kimlik, yetişkine keşif ve ustalık için en büyük fırsatlardan birisini sunmaktadır. Marmarosh ve arkadaşları

(2015) nın yapmış oldukları araştırmada, henüz mesleki yaşamlarına yeni atılmış olan ruh sağlığı uzmanlarının kırılma farkındalıkları ve bağlanma dinamikleri incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, korkulu ve kaygılı bağlanan uzmanların daha fazla kırılım yaşadıkları; kaçınan kayıtsız bağlanan uzmanların ise daha az kırılım yaşadıkları belirtilmiştir.

Amerikan Psikoloji Derneği'nin 1950 yılında yayınlanan yıllık raporlarında ilk kez strese yer vermesiyle, stres kelimesi psikoloji alanında kullanılmaya başlanmıştır. Psikoloji alanı, üç sebepten dolayı stresi çalışma alanında önemli bulmaktadır. İlk olarak, stresin gerginlik, engellenme, çatışma, endişe, duygusal çöküntü, benlik tehdidi, ağır dış şartlar ve uyarılma gibi kavramların çoğu ile ilişkili olmasıdır. İkincisi, stresin psikosomatik belirtilerinin araştırma olanağı sunmuş olmasıdır. Araştırmacıları alanda değinilmemiş konuları incelemeye sevk etmesi de üçüncü sebebi oluşturmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2013). Bu bağlamda kişinin ruhsal sağlığını ve kendi ile olan ilişkisini belirleyen faktörlerden birinin stres olduğu düşünülmektedir. Stres, kişi ve çevre etkileşiminden doğan ve kişinin iyi oluşunu tehdit eden bir olgudur. Cüceloğlu (1994) stresi, “kişiye rahatsızlık veren çevre kaynaklı etmenler nedeniyle kişinin fizyolojik ve psikolojik sınırlarının üstünde çaba göstermesi” olarak tanımlamaktadır. Baltaş ve Baltaş (2013) stresi “kişiyi yakın ilişkilerinden uzak tutan, verimliliğini azaltan ve yaşamdan aldığı keyfi azaltan bir gölge” olarak tanımlamıştır. Psikolojik yönüyle stresin, bireyin kişisel bütünlüğünü tehdit edici ve zorlayıcı bir etmen olduğu belirtilmiştir.

Ruh sağlığı uzmanları mesleki deneyimleri boyunca profesyonel destek sağlamak amacıyla pek çok stresöre maruz kalmaktadırlar. Uzmanların maruz kaldıkları stresörlerden, terapi sürecinin akışı, danışanlar ile sağlıklı terapötik bağ kurma ve bunu sürdürme, danışanların zorlantılı deneyimlerini anlamlandırma ve duygu regülasyonunun sağlanabilmesi amacıyla onlara destek olmak önceliklidir. (Hellman ve ark., 1987). Lazarus ve Folkman'a (1984) göre, kişi yaşadığı stres durumuna bağlı olarak stresi azaltmak ve stresörleri denetlemek için kendisine bir stresle başa çıkma metodu tercih eder. Kişilerin stresi yaşama şekli gibi stresle baş etme tarzları da birbirinden farklıdır.

Çalışmada kişinin kendi ile olan ilişkisini etkilediği düşünülen bir diğer değişken bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık (mindfulness) “peş peşe gelen

anlarda algımızın o sırada, iç dünyamızla temasta da neler olup bittiğine merkezlenerek ve şeffaflıkla farkında olma hali” olarak tanımlanmaktadır (Nyanaponika Thera, 1972) Bilinçli farkındalık birçok faktörü içinde barındıran bir kavramdır. Bunların içinde farkında olma ve dikkat verme süreci ön plandadır (Germer 2004). Doğuştan itibaren her birey bilinçli farkındalık kapasitesiyle doğar, bu kapasite kullanılmadığında zamanla geriler (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık, doğasına özgü bir takım pratiklerle herkes tarafından kazanım sağlanacak bir beceridir. Bilinçli farkındalığın en temel özelliği, süreç içerisinde devam eden durum ve deneyimlere olağandan daha fazla dikkat kesilerek, açık veya kabul edici özel bir dikkatlilik hali ve farkındalık sürecidir (Brown ve Ryan, 2003) Zihinsel çalışmalar aracılığıyla bilinçli farkındalığın, kişinin algısında var olan farkındalık seviyesini yükseltip, psikolojik ve fizyolojik sonuçlar oluşturan stresörlerden de kişiyi uzaklaştırıp koruduğu belirtilmiştir (Bishop ve ark., 2004). Yardım meslek çalışanları, işlerinin doğası gereği insanın ruhsallığı üzerinde çalıştıkları için, yüklendikleri stres nedeniyle sosyal, fiziksel ve psikolojik alanlarda olumsuz sonuçlar doğuran durumlara maruz kalmaktadır (Önder ve ark., 2014). Bunların başında dikkat düzeylerinde azalma ve konsatrasyon sıralanabilir. Bu bağlamda, kişilerarası ilişkilerde bozulma, yapılan işin doğasına özgü duyarsızlaşma, ruhsal ve bedensel hastalıkların artması dikkat çekmektedir (Şahin, 1999). Son yirmi yılda tıp, psikoloji, nörobilim, sağlık hizmetleri, iş dünyası ve eğitim alanlarında Bilinçli farkındalık uygulamalarının faydalarına yönelik araştırmaların artış göstermiş olması dikkat çekicidir (Meiklejohn ve ark., 2012).

Öz şefkat, kişinin kendi acısına karşı açık olmayı, kendisine karşı nezaket ve şefkat duygularını deneyimlemeyi; yapılan hatalara, başarısızlıklara ve yetersizliklere karşı yargılayıcı olmayan bir tutum ile yaklaşarak ve tüm bu deneyimleri de insan olmanın ortak bir özelliği olarak kabul edebilmeyi içermektedir. Neff (2003a), öz-şefkatin birbiri ile etkileşimde olan üç temel bileşeni; paylaşımların bilincinde olma, öz-sevecenlik ve farkındalık olarak belirtmiştir. İlk temel bileşen, öz-sevecenlik, bireyin deneyimlediği olumsuz bir olaydan sonra, kendisine nezaketle yaklaşması, kendisine bakım göstermesi ve kendisine anlayışla yaklaşabilmeyi içermektedir (Neff, 2003a). Öz-sevecenlik mümkün olan durumlarda, bireye hataları, yanlışları ve başarısızlıklarını onarması için destekleyici bir ortam sunmaktadır (Neff, 2011a). İkinci temel bileşen olan paylaşımların bilincinde olma, temas ettiğimiz tüm

durumların mükemmellik dışında, yanılabilir, hata yapılabilir olduğunu kabul etmek olarak belirtilmiştir (Neff ve Pommier, 2012). Herkes için olası başarısızlık ve hata yapma durumu anlaşılır olduğundan, herhangi birinin yaşadığı, deneyimlediği olası bir başarısızlık, insan olmanın ortak bir özelliği olarak kabul edilebilir (Neff, 2003b), Üçüncü ve son temel bileşen olan bilinçlilik, bireyin mevcut olan anın farkında olabilmesi, hem olumlu hem de olumsuz olan duygu ve düşüncelerini kabul edip bunları dengeli bir bakış açısı ile ele alabilmesini içermektedir (Neff, 2003a). Daha yalın hali ile öz şefkat, başkalarına karşı hissedilen şefkatin, benzer şekilde kişinin kendisi içinde hissetmesi ve bunun geliştirilebilen bir özellik olduğunun farkında olması ile ilgilidir (Germer, 2009), Ayrıca, Brown (2011), bireylerin kendilerine ve diğerlerine karşı şefkat gösterdiklerinde, şefkati hayatlarına dahil etmiş olduklarını, şefkatin temelinde kabullenme olduğunu, bireyin kendisine sevecenlikle ve nezaketle yaklaştığında, diğerlerini de bu kapsama alanına alabileceği bir şefkat temeli oluşturduğunu belirtmiştir. Öz şefkatin, kişilerin eksik ya da kusurlu hissettiği durumlarda ya da birtakım zorluklar ile karşılaştıklarında hem kendileri hem de diğerleri için duygusal destek ve duygusal denge sağlamada yardımcı olduğu belirtilmiştir (Neff, 2011b). Ayrıca öz şefkatin, olumsuz duyguları azaltma ve olumlu duyguları artırma amacı ile sağlıklı bir duygu düzenleme stratejisi olduğu da dikkat çekicidir (Neff ve ark., 2005).

Öz şefkat ve bireysel iyi oluş faktörlerinin birbiri ile olan ilişkisini açıklayan araştırmaların yanı sıra (Akın ve Akın, 2014; Bluth ve Blanton, 2014; Neff, 2011a; Smeets ve ark., 2014), nispeten daha az sayıda araştırma öz-şefkatin sağlıklı kişiler arası davranış ile ilişkisini incelemiştir (Neff ve Beretvas, 2012; Yarnell ve Neff, 2013). Yarnell ve Neff (2013), Öz şefkatin ilişkide kişinin kendisinin ve diğerinin ihtiyaçlarını dengede tutma konusunda önemli bir rol oynayabileceğini, çatışma durumlarında öz şefkate sahip bireylerin her iki tarafın da ihtiyaçlarını gerçekçi bir şekilde göz önünde bulundurabildiklerini belirtmişlerdir. Öz şefkat ile bağlanma arasındaki ilişkiye de araştırmalarda yer verilmiştir (Neff ve Beretvas, 2012; Neff ve McGehee, 2010; Raque Bogdan ve ark., 2011; Terzi, 2015).

Neff ve McGehee (2010), anne desteği gibi aile deneyimlerinin, öz şefkatin gelişmesine katkıda bulunmada önemli bir rol oynayabileceğini belirtmiştir (Akt. Wei ve ark., 2011). Erken çocukluk döneminde çocuğun ebeveyn ile bağlanma ilişkisi, öz

şefkati arttırıcı kapasite ve kişinin kendini yatıştırabilme yeteneği sayesinde güvenli bağlanmasını desteklemektedir (Raque Bogdan ve ark., 2011; Galinha ve ark., 2014). Neff ve McGehee (2010), bakım verenlerin ihtiyaç zamanında sürekli erişilebilir olduğu, besleyici ve destekleyici bir ortamda yetiştirilen bireylerin, şefkatli bir şekilde kendileri ile ilişki kurma yeteneğini geliştirebildiklerini belirtmişlerdir. Buna ek olarak, Neff ve Beretvas (2012), güvenli bağlanmanın bireyin öz şefkatinin gelişmesinde etkili olduğunu; güvenli bağlanan bireylerin kendilerini kabulde daha iyi olduklarını, diğerleri ile bağ kurabildiklerini ve olumsuz yaşam deneyimleri karşısında duygusal dayanıklılığı olan bireyler olduklarını ve böylece, bu bireylerin öz-şefkatlerinin yüksek düzeyde olabileceğini vurgulamışlardır. Yapılan bir araştırmada bağlanma boyutları (kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyleri) ve öz şefkat arasındaki ilişki incelendiğinde, kaçınan ve kaygılı bağlanma gösteren bireylerin düşük öz şefkat gösterdikleri; kaçınan bağlanan bireylerin kaygılı bağlanan bireylere göre daha düşük varyans gösterdikleri bulunmuş olup, bu durum çalışma modellerinin farklılıklarından kaynaklanabileceği şeklinde yorumlanmıştır (Raque Bogdan ve ark., 2011). Kaçınan bağlanma diğerinin olumsuz, kendisinin olumlu modelini içerebilirken; kaygılı bağlanma her ikisinin olumsuz modeliyle ilişkili bulunmuştur (Hazan ve Shaver, 1987). Ayrıca, Brophy ve ark. (2019), kaçınan bağlanmanın öz şefkat üzerinde kısmi etkisinin olduğunu öne sürmüşlerdir. Özetle, öz şefkat ve kaçınan bağlanma arasında düşük ilişki bulan (Raque Bogdan ark., 2011; Wei, 2011) ve ilişki bulmayan (Neff ve McGehee, 2010; Bolt, 2015; Irons, 2007; Moreira ve ark., 2016; Neff, Beretvas, 2012; Pepping ve ark., 2015; Rosen, 2013; Terzi, 2015) araştırmalara rastlanılmıştır.

Mikulincer ve Shaver (2003), güvensiz bağlanma gösteren bireylerin ihtiyaç duydukları destek, ilgi, özen ve sevgiyi elde ettiklerinde bağlanma yönelimlerini zor olsa da değiştirebileceklerinin üzerinde durmuşlardır. Neff ve Beretvas (2012), bu destek, ilgi, özen ve sevginin sadece diğer bireylerden değil, kişinin kendisi tarafından da sağlanabileceğini ve bu sağlandığında bağlanma stillerinde değişiklik olabileceğini belirtmiştir.

Literatürdeki tüm bu bilgiler ışığında, mevcut araştırma değişkenlerinin (bağlanma, stres, bilinçli farkındalık ve öz şefkat) birbiri ile ilişkili olduğu düşünülmüş olup, bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin aracılık etkisi olabileceği düşünülmektedir.

## 1.1 Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Psikoloji bilim tarihi incelendiğinde, insanı anlamaya dayalı yapılan çalışmalarda, insanın olumsuz duygulanımları üzerinden, bireylerin psikolojik sağaltımlarıyla ilişkili bilgi edinilmeye çalışılması dikkat çekicidir. Geçmişten bu zamana ruhsal süreçlerin olumsuz ve olumlu yönleri üzerine yapılmış araştırmaların sayısı, ruhsal hastalıkların doğasını inceleyen pozitif psikoloji araştırmalarından daha fazla olduğu belirtilmiştir (Myers ve Diener, 1995). Bu bağlamda yıllar boyunca yapılan çalışmalarda insanın iyiye gitmeyen ruhsal durumunu sağlıklı bir duruma getirmenin amaçlandığı ortaya koyulmuştur. Fakat iyilik halinin sürdürülmesini sağlayan yönlerin ele alınıp incelenmesi araştırmalara konu olmamıştır. Son yıllarda ‘sağlıklı bireye olan merakın artmasıyla ve psikolojik sağlığın olumsuz yönlerinden çok olumlu yönlerinin neler olduğuna duyulan ilginin araştırıldığı belirtilmiştir. Bu pozitif yaklaşım, psikolojinin uzun yıllar iyilik halini sürdürmek amacıyla, “insanların yaşamlarını daha verimli hale getirmek ve sürdürülebilir iyilik halini ortaya çıkarmak” fikrini beslemiştir. Bu bağlamda son yıllarda, bilinçli farkındalık ve öz şefkat kavramları araştırmalarda önleyici olarak önem kazanmaya başlamıştır. Giderek artan araştırmalarda da yer bulacağı öngörülmektedir.

Ruh sağlığı uzmanları çok çeşitli eğitimlerden geçip mesleki hayata atıldıklarında, kişilerin ruhsal zorlantıları karşısında çoğunlukla sorun odaklı çalışmaktadırlar ve bu durum karşısında uzmanların kişisel stres süreçlerini nasıl ele aldıkları, bilinçli farkındalıkları ve öz şefkat pratiklerinin kendi yaşamlarına ne ölçüde alabildikleri ve nasıl dönüştürdükleri konusu üzerine açılan merakla bu araştırma oluşturulmuştur. Bu bağlamda meslek seçimi ile ilişkili olarak; çocuğunu olduğu gibi kabul eden, duygularını düzenleyebilen ebeveynlerle büyümüş, öz saygısı sağlıklı gelişmiş çocuğun, gelecekte meslek seçiminde ruh sağlığı uzmanlığı ya da terapistliği seçeceğinin kuşkulu olduğu Miller (2013) kitabında belirtmiştir. Ruh sağlığı alanında çalışmak için gereken becerileri içinde yetiştirdiğimiz çocukluk deneyiminin açtığı yaralardan ve bu yaraların getirdiği isyanı anlamış olmaktan, bir takım eksiklik ve kayıpların yas sürecini yaşamış olmaktan, tüm bunlarla geçmişimizin bize gerçekçi gelen yanılsamalarının izlerinden sıyrılarak kendimizi incitmeden meslekle bütünleşmenin önemine dikkat çekmiştir. Erten’in (2001) ruh sağlığı çalışanları ile

ilgili yürüttüğü çalışmasında, terapistin çocukluğunun mutsuz olduğu, aile fertlerinden farklı olduğu, başkalarının acılarını dindirebilmek için kendini feda edebildiği ve ruhsal zorluklara sahip olup, yalnız bir çocukluğu olan terapistin, yalnızlığını yetişkinliğinde de sürdürmekte olduğundan bahsetmiştir. Çatışmalı ailelerde büyüyen terapistlerin aile süreçlerinde yaşadıkları zorluklarla başa çıkabilmek için geliştirdikleri becerilerini, mesleki uygulama sürecinde de kullanabildikleri belirtilmiştir. Lawson ve Brossart’a (2003) bu bağlamda Ruh sağlığı alanında çalışmanın, her meslek grubu için çeşitli risk ve zorlukları söz konusudur. Bu risk ve zorlukların tanımlanmasının ve iyilik haline yönelik gerçekleştirilebilecek stratejilerin belirlenmesinin, ruh sağlığı uzmanları için bir rehber işlevi göreceği düşünülmektedir.

Bu alışma Türkiye de artan ruhsal sorunlar ve yardım arama talepleriyle ruh sağlığı uzmanlarının, yardım veren konumunu koruyup, kendi süreçlerini anlamak ve iyileştirmek üzerine geliştirilmiştir. Kişilerin bağlanma stili aracılığı ile dış dünyayla, bilinçli farkındalık ve öz şefkat aracılığı ile de i dünyayla kurdukları ilişkilerin bazı demografik değişkenler dikkate alınarak, bu değişkenler arasındaki bağlantıların daha net ortaya konulabilmesi ve ilgili alan yazına katkı sağlaması amacıyla, Ruh sağlığı alanında çalışanların bağlanma düzeylerinin stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin aracılık etkisi incelenecektir.

Bu alışma sonucu elde edilecek bulgular doğrultusunda; Ruh sağlığı uzmanlarının, kendilerini anlamaya yönelik faaliyetlerin neler olabileceği, mesleki yeterliliklerinin beslenebileceği kaynakların keşfine aılabilmekle ilişkili sorular ne çıkmaktadır. Bu duruma istinaden incelen literatür çalışmalarında, ruh sağlığı alanında eğitim alan profesyonellerin eğitim programlarına ders olarak eklenebilecek uygulamaların ruh sağlığı çalışanlarına katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda Christopher ve arkadaşları tarafından ‘Beden Zihin Tıbbı ve Kendine Bakım Sanatı’ isimli, farkındalık temalı bir ders geliştirilmiştir (Christopher ve Maris, 2010). Ayrıca süpervizyon süreçlerine farkındalık odaklı eğitimlerin eklenmesi ve geliştirilmesinin alana katkı sağlayacağını da düşündürmektedir. Bu eğitimlerin pek çok alanda terapistleri destekleyici olduğu ve psikoterapi süreçlerini de olumlu biçimde dönüştürdüğünden bahsedilmiştir. Christopher ve arkadaşlarının çalışmalarında, ruh sağlığı çalışanlarının ‘‘bir uzman olarak kendilerine güven’’, ‘‘ilişki kurma kapasitesinde olumlu anlamda artış’’ alanlarının önemi gözlemlenirken, Safran

ve ark. (2014) tarafından bahsedilen eğitimin, bireylerarası ilişkilerde ki dinamiklere ve kişinin kendi duygularını keşfetmesine katkı sağladığı vurgulanmıştır. Özetle bu çalışmadan elde edilecek bulgular sonucunda farkındalık odaklı eğitim ve pratiklerin terapistlerin kişisel yaşantıları ve ilişki kurma becerilerine yansımalarının önemine dikkat çekecektir.

## **1.1 1.2 Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın amacı; Ruh sağlığı alanında çalışanların bağlanma düzeylerinin stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin aracılık etkisini incelemektir. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda alt problemler oluşturulmuştur.

1. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanları cinsiyet değişkeniyle ilişkili olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanları medeni durum değişkeniyle ilişkili olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının kendi terapi sürecinden geçme değişkeniyle ilişkili olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının süpervizyon alma değişkeniyle ilişkili olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

5. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının Covid-19 geçirme değişkeniyle ilişkili olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

6. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının 1. derece yakınların Covid-19 geçirme değişkeniyle ilişkili olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

7. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının Covid-19 kaynaklı kayıp yaşama değişkeniyle ilişkili olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

8. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının eğitim durumu değişkeniyle ilişkili olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

9. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının çocuk sayısı değişkeniyle ilişkili olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

10. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının alanda çalışma süresi değişkeniyle ilişkili olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

11. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının yaş değişkeniyle ilişkili olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

12. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının meslek değişkeniyle ilişkili olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

13. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının süpervizyon süresi değişkeniyle ilişkili olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

14. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının çalışılan ekol değişkeniyle ilişkili olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

15. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanları arasındaki ilişki anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

16. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi puanları Öz Şefkat düzeyi puanlarını yordamakta mıdır?

17. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi puanları, Bilinçli Farkındalık düzeyi puanlarını yordamakta mıdır?

18. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi puanları, Stres düzeyi puanlarını yordamakta mıdır?

19. Bilinçli Farkındalık düzeyi ve Öz Şefkat düzeyi puanları Stres düzeyi puanlarını yordamakta mıdır?

20. Güvenli Bağlanmanın Stres Üzerindeki Etkisinde Bilinçli Farkındalığın Aracılık etkisi var mıdır?

21. Kaygılı Bağlanmanın Stres Üzerindeki Etkisinde Bilinçli Farkındalığın Aracılık etkisi var mıdır?

22. Kaçınmacı Bağlanmanın Stres Üzerindeki Etkisinde Bilinçli Farkındalığın Aracılık etkisi var mıdır?

23. Güvenli Bağlanmanın Stres Üzerindeki Etkisinde Öz Şefkatin Aracılık etkisi var mıdır?

24. Kaygılı Bağlanmanın Stres Üzerindeki Etkisinde Öz Şefkatin Aracılık etkisi var mıdır?

25. Kaçınmacı Bağlanmanın Stres Üzerindeki Etkisinde Öz Şefkatin Aracılık etkisi var mıdır?

## 2 KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1 Bağlanma

#### 2.1.1 Bağlanma Kavramı

İnsan yavrusu biyolojik olarak hayatını devam ettirebilmek için başka canlı türlerinin yavrularına göre doğrudan yardıma daha fazla gereksinim duymaktadır. Bebeğin biyolojik olarak bu gereksinimi, bebek ile bakım vereni arasında gelişen bağlanma dinamiği ile ilişkilidir.

Bağlanma (attachment), hayatın ilk günlerinden itibaren başlayan, içinde bulunulan çevreyle karşılıklı etkileşim sonucunda gelişen, duygusal tarafı yüklü olan, pozitif ve destekleyici bir ilişki biçimini ifade eder. Bu bağlamda bağlanma, bebeğin bakımını sağlayan ile arasında gerçekleştiği, bebeğin bakım verenine yakınlık kurma ve onu arama davranışıyla gerçekleşen, genellikle stres yaratan bir durumda açığa çıkan, sürekliliği olan sağlam bir bağ şeklinde de ifade edilmektedir (Bilgin, 2001).

Duygusal bir bağ olan bağlanma; desteği, güvenliği ve rahatlığı kapsamaktadır. Bebeğin bağ kuracağı kişi; bebeğe güven sağlayan, huzurlu hissettiren ve bebekle yakın temas kurabilen kişidir (Tuna, 2018).

Bağlanma, temelde bir bireyin kendinden başka bir nesneye karşı yakın temasta olma isteği sonucunda kurduğu duygusal bağdır (Fraley, 2019). Bağlanma, bireyin kaygılandığında, bitkin düştüğünde veya hastalandığında bağlanma figürü ile yakınlık kurma amacıyla hissettiği arzudur (Bowlby, 1982'den akt. Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bağlamda bebek, dünyaya gözlerini açtığında beraberinde getirdiği özelliklerle anneyle bağ kurması daha kolay olabilmektedir (Bowlby, 2013).

Bağlanma ile ilişkili literatür incelendiğinde, erken dönem bebeklik sürecinde başlayan bu dinamiğin hayat boyunca süregeldiği öne sürülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Henüz kesinliği tam olarak belirtilmemiş olsa da bağlanmanın gebelik sürecinde oluşmaya başladığını ortaya atan kaynaklar mevcuttur (Bloom, 1995). Prenatal bağlanma olarak adlandırılan, doğum öncesi sürecin, doğum sonrasında oluşan bağlanma dinamiğinin temellerini oluşturduğundan bahsedilmektedir (Doan ve Zimerman, 2008). Yapılan çalışmalar hamilelik döneminde fetüs ve anne arasında

gelişen ilişkinin gelecekte ki ilişki kurma biçiminin oluşmasını sağladığı ve erken dönem bebeklik bağlanmasının temel dinamiklerini oluşturduğu belirtilmiştir (Brandon ve ark., 2009). Bu anlamda bir birey olarak fetüsün fark edilmesi, annenin zihinsel temsillerinin algısal zeminde oluşması ve bu ilişkinin prenatal bağlanma ile ilişkili ve önemli olduğu belirtilmiştir (Doan ve Zimerman, 2008).

Kordon bağımız doğumumuzdan sonra kesilse bile; bağlanma ve ayrılma yaşamımız boyunca süregelmektedir (Stalh, 2014). Yaşam boyu devam etmekte olan bağlanma dinamikleri, zamanla bireyin açığa çıkan ihtiyaçlarıyla ilişkili olarak zemin değiştirmektedir. Bebeklik döneminde oluşan bağlanma, ilerleyen zamanla birlikte çocukluk dönemi bağlanması olarak dönüşür. Böylelikle sadece ebeveynlerle değil, oluşan çevreyle birlikte farklı istek ve ilgi alanlarıyla buluşan çocuğun, ilişkisel dinamikleri de yeniden şekillenmeye başlar (Dwyer, 2005).

### **2.1.2 Bağlanmanın Tarihçesi**

John Bowlby, İngiliz nesne ilişkileri okulunun öğrencilerinden biri olup bağlanma teorisinin de kurucusu olarak bilinmektedir. Bowlby nesne ilişkileri teorisinin, ruhsal bozulmaların gelişiminde çevresel faktörlerin görmezden gelindiği ve psikanalitik düşünceye yeteri kadar değer verilmediği düşüncesiyle bu kuramdan ayrılmıştır (Budak, 2005). Bowlby, bakım evlerindeki çocukları gözlemlemiş ve tüm ihtiyaçlarının karşılanıp beslenmelerine rağmen bu çocukların aşırı sıkıntılı, kaygılı ve gelişimlerinin geriden gelmiş olmasını düşündürücü bularak, 1951’de Dünya Sağlık Örgütü raporunda yaşamın ilk üç yılının içerisinde oluşan anne yoksunluğunun sonraki dönemlerde ruhsal ve fiziksel birçok problematiğe yol açabileceğini öne sürmüştür (Hazan ve Shaver, 1994).

### **2.1.3 Bağlanma Teorileri**

Bowlby bir psikiyatrist, psikanalist ve psikoterapist olmasına rağmen, bağlanma teorisi üzerine yapılan araştırmaların çoğu gelişimsel ve sosyal psikologlar tarafından yürütülmüş ve bağlanmanın normatif yönlerine odaklanmıştır. Bununla birlikte, başlangıçtan itibaren Bowlby, bağlanma teorisini sadece hem normal hem de psikopatolojik gelişim için değil, özellikle psikoterapi ile ilgili olarak kavramsallaştırmıştır (Bowlby, 1973).

Bireyin davranışları, insanın varoluşundan günümüze kadar araştırmalarda yer bulmuş ve bu davranışlar pek çok açıdan değerlendirilmeye başlanmıştır (Öğüt, Dilmen, 2010). Yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkan ve süregiden bir süreçte yayılan bağlanma, kişinin ilişki kurma biçimini belirleyen ve sevgi bağı oluşturan bir dinamiktir. (Arslan, 2008). Yeni doğan hayatta kalmaya yönelik ihtiyaçlarını, bu ihtiyaçları karşılayan nesne üzerinden karşılar. Bu süreç, annenin yerine bebeğin gereksinimlerini karşılayan kişiyle kurduğu nesne ilişkileri üzerinden aktarılır ve bu ilişki dinamiği, bir ötekilerle hayat boyu devam ederek yer bulur (Yörükân, 2015: 2).

Bebeklik dönemi gelişiminde aksilikler olmadıkça bağlanma davranışı genellikle bakım verene yönelik gelişir. Bağlanma davranışı sadece bebek ve bakım veren arasında görülmemekte, ilişki genelleştirilerek bir öteki üzerinden de sürdürülebilmektedir. Gelişim döneminde baba figürünün önemli rol oynadığı aile yapılarında ve bebek bakımının temelinde diğer kişiler tarafından da üstlenildiği aile dinamiklerinde bebek ve diğer kişiler arasında bağlanma davranışı oluşabilmektedir (Bowlby, 2012: 238).

Bowlby, yaptığı çalışmalarda ve bağlanma kuramında bebeğin bağlanma davranışının genelde dışı olan bakım verene ya da anneye yönelik olduğunu belirtmiştir. Baba bu süreçte annelere duygusal destek sağlayan, bebek için ikinci planda olan bir figür olarak bahsedilmiştir (Demirdağ, 2017: 81).

Schaffer ve Emerson (1964)'a göre bebeğin, asıl bakım verene karşı geliştirdiği bağlanma davranışı sonraki aylarda bebeğin çevresinde bulunan diğer aile üyelerine karşı da oluşmaktadır. 18 aylık olan bir bebek çevresinde bulunan birkaç farklı kişiye bağlanma davranışı gösterebilir. Anne ve bakım verenden sonra en sık rastlanan bağlanma figürü baba, sonrasında ise büyük olan kardeştir (Bowlby, 2012: 259).

Bebeğin bağlanma davranışı, bağlılık duyduğu kimseyi istediği yerde bulamaması halinde onu istemesi, arayıp bulmaya çalışması, bulunca sevinmesi, dokunma ve sarılma gibi olumlu davranışlar sergilemesiyle anlaşılmaktadır (Yörükân, 2015: 4). Bebek yabancı bir ortamda tanımadığı kişilerle etkileşim halindeyken, hastalık, korku, yaralanma gibi tehlikeli durumlarla karşılaştığında güvenlik ihtiyacı hissetmektedir. Erken yaşlarda giderilen güvenlik ihtiyacı bağlanma üzerinde olumlu etki gösterebilmekte ve bağlanma ilişkisini her yaşta mümkün kılmaktadır. Bağlanma

ile bebek ve birincil bakım veren arasında samimi içten bir bağ kurulmakta ve bu bağ diğer bütün koşullarda sürdürülebilmektedir (Yörükân, 2011: 2).

Bowlby (1969, 1989) etolojik kuramı, insan davranışlarına uygulamasıyla hayatın ilk yıllarında oluşan bağlanma davranışının yaşam boyu insanı etkisi altına aldığını savunmuştur. Bebek ve bakım veren arasında kurulan bağlanmanın olumlu olmasıyla bebek kendini sevmeye, onaylanmaya layık hissedebilmekte, sosyal ve fiziksel çevresini güvenilir, pozitif algılamaktadır. Böylelikle güvenli bağlanma sağlayan bebekler, çocukluk ve erişkinlik yaşamında olumlu gelişim gösterebilmektedir. Kurulan bağ güvensiz ve olumsuz duygular içeriyorsa hayat boyu gelişim sürecinde insanlar ve dünya ile kurulan bağ da bu doğrultuda olumsuz olabilmektedir (Sayıl, 2012: 28).

İnsan davranışlarının çoğunun kalıtsal özellik taşıdığı düşünülmesine rağmen yapılan yeni çalışmalarla birey ve çevre ilişkisinin kişilik oluşumu üzerinde etkili olduğu öne sürülmüştür. Yeni doğan bir bebek sadece annesiyle ilişki içerisinde olmayıp çevresinde ona bakım sağlayan, temel ihtiyaçlarını gideren diğer kişilerle de iletişim, etkileşim halinde olabilmektedir. Bebek birinci yaşını tamamlarken çevresine karşı güven ve güvensizlik duygularının temelini de atmış olur. Çocukluk yıllarında ise çevreye karşı oluşturulan güven duygusu, çocuğun kendine olan güveninin temel belirleyicisidir. Çocukluk çağında çevre ile güven ilişkisi kuramayan ve kendi güvenliğini sağlayamayan çocukların bu duyguyu daha sonradan kendiliğinden kazanması zorlantılı bir hal alabilmektedir (Geçtan, 2016: 31-32).

Bowlby, bağlanma teorisinde; analitik kuram ve davranışın biyolojisini bütünleştirerek, yeni doğanların hayatta kalabilmeleri için bakım aldıkları kişi ile bağımlı düzeyde ilişki kurdukları ve ilişkiyi sürdürmekle ilişkili olarak pek çok davranış geliştirdiklerini öne sürmüştür (Bowlby, 1980). Bowlby, Harlow ve Lorenz gibi araştırmacıların etolojik çalışmalarını incelemiş, pek çok yeni doğan hayvan bağlanma davranışları ile annelerinden ayrılan yeni doğan insan yavrularının davranışlarını karşılaştırmış bu anlamda pek çok yönlerinin benzediğini vurgulamıştır. Bu bağlamda Bowlby, anne ve yeni doğan arasında, evrimsel bir dönüşüm sonucu açığa çıkan bağın, biyolojik bir gereksinimle şekillenen yakınlaşma arzusu olduğuna da dikkat çekmiştir (Bahadır, 2006: 4).

Bağlanma stillerinin aslında insanların çocuklukta edindikleri psişik bir süreç olduğu ileri sürülmüştür. Bağlanma stilleri arasındaki farklılıklar ise; bağlanma sürecinde yaşanan kaygı, kabul, onaylanma hissi ve hayal kırıklıklarının yoğunluğu ile ilişkili olduğu öne sürülmüştür.

Anne çocuk arasındaki bağ ile ilgili çalışmalarda, annenin bağlanma stiline ve kişilik özelliklerinin önemli derecede etkili olduğu ortaya koyulmuştur. Bu bağlamda çocukluk evresinde güvenli bağlanmanın sağlanmış olması yaşamın ileriki zamanlarında karşılaşılan zorlu süreçlerde duygu durum regülasyonu oluşumunu kolaylaştıracağı düşünülmüştür. Bununla birlikte bazı teorisyenlere göre yaşamın çocukluk ve ergenlik süreçlerinin ayrıca değerlendirilmesi gerekliliği öne sürülmüştür (Stalh, 2014).

Tüm bireyler birincil bakım veren ile kurdukları ilişkileri temel alan bir bağlanma modeli geliştirirler. Ancak yetiştirilme süreci, aile yapısı, okul eğitimi gibi birçok çevresel etmen kişiden kişiye farklılaştığı için bu durumlardan etkilenen bağlanma modelleri de kişiden kişiye değişebilmektedir. Bu şekilde, bireylerin duygusal gelişimi ve kişilik gelişimindeki farklılıklar da anlaşılabilir (Sümer, 2006).

Bağlanma teorisi bireyin kendisi için önemli olan bireylerle kurduğu samimi duygusal bağları ve bu bağların yaşam boyu bireye olan etkilerini açıklamaya çalışmaktadır (Fraley, 2019).

#### **2.1.4 Mary Ainsworth'un Kurama Katkıları**

Bowlby'nin psikanalitik kurama bilimsel ve deneysel yöntemler getirerek temellerini attığı ilk hareket bağlanma kuramıdır. Bowlby, ileri sürdüğü bağlanma kuramını her ne kadar deneysel methodlarla açıklıyor olsada Mary Ainsworth, laboratuvar analizleriyle gelişmesine destek olmuştur (Cohen, 2019: 72-73).

Mary Ainsworth, Bowlby'nin çalışmalarını deneysel olarak test eden ilk araştırmacıdır (Bartholomew, 1994). Ainsworth'ün çocuklarla gerçekleştirdiği yabancı durum deneyi sonucunda bağlanma modelleri arasındaki ayrım ve bu farklı bağlanma modellerine sahip bireylerin tepkileri arasındaki farklılıklar belirtilmiştir. (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Yabancı durum deneyinde laboratuvar ortamında

annesinden ayrılan ve daha sonra anneleriyle tekrar buluşturulan çocukların yabancı bir kişiyle baş başa kaldıklarındaki ve anneleri geri döndüğündeki tepkileri ölçülmüştür. Çocuklar anneyi arama, ağlama, gülme davranışları gibi birbirinden farklı davranışsal tepkiler geliştirmişlerdir (Ainsworth ve ark., 1971).

#### **2.1.4.1 Güvenli Bağlanma**

Çevreyi araştırma ve inceleme alanlarında annelerini güvenli bir üs olarak konumlandıran çocuklar, tanımadıkları biri ile karşılaştıklarında anlaşılır biçimde gösterdikleri huzursuzluk, güvenli bağlanma dinamiği ile ilişkilidir (Ainsworth ve ark., 1978; Bartholomew ve Horowitz, 1991). Ayrıca bireyin ilk senelerde anne ile kurduğu bağlanma dinamiği stres ile başa çıkma becerisini de açığa çıkarmaktadır (Kamer, 2012). Bu bağlamda bebeklerin annelerini yakınlarında bulamadıklarında üzülürken aynı zamanda anneleri tekrardan geldiğinde mutlu ve rahat hissettikleri belirtilmiştir (Ainsworth ve ark., 1978; Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bebek stres altında olduğu durumlarda bakım verenin (bağlanma ilişkisi kurduğu kişi) duyarlı olduğunu hissederse, bu tür durumlarla başa çıkmak için huzurlu olmak adına başa çıkma stratejileri geliştirmeye daha yatkın hale gelmektedir. Bu durumda güvenli bağlanmanın oluşumuna zemin hazırlanmaktadır (Şahin, 2015). Güvenli bağlanma dinamiği, bakım veren ile tatmin edici, güvenilir ilişki kurma biçimini kapsar (Aydoğdu ve Olcay, 2013).

Anne bebek arasındaki etkileşimde kurulan bağ bazı durumlarda zor bir oluşumla da sağlanabilmektedir. Örneğin, sürekli huzursuzluk yaşayan çocuğun durumu karşısında annenin çaresiz hissetmesi; sağlıklı çocuklara gösterilen sevecen ve şefkatli bir yaklaşımda bulunamaması, güvenli bağlanma duygusu geliştirmesini engellemektedir (Bowlby, 2013).

#### **2.1.4.2 Güvensiz Bağlanma**

Güvensiz bağlanan bebekler, annesi ortamda olsa da çevrelerini keşfetmeye açılmakta zorlanırlar. Tanıdık olamayan bir kişinin odaya girmesi ile annelerine karşı yoğun davranışlar geliştirirler ve anneleri odadan çıktığında yoğun bir şekilde tedirgin olurlar, anneleri geri döndüğünde ise huzursuzlaşarak yatışmakta oldukça zorlanırlar (Ainsworth ve ark., 1978; Bartholomew ve Horowitz, 1991).

#### **2.1.4.3 Korkulu-Kaçınmacı Bağlanma**

Bakım veren ile erken dönemde yeterince iyi ilişki oluşturulamaması korkulu kaçınmacı bağlanma dinamiğinin gelişmesi konusunda düşündürücüdür. Bu tarz bağlanma örüntüsünün bireyler üzerinde, ebeveynlerinin katı tutumları nedeniyle otonomi geliştiremediği, yaşamlarında genellikle bir ötekinden onay almaya duyulan yoğun arzu ile onay alamama ve reddedilme korkularından doğan ilişki kurma zorlukları ile karakterize olduğu bilinmektedir. Ainsworth'un deneyinde bu bağlanma örüntüsü ile ilgili tanımlanan en belirgin fark, anneleri ortamı terk eden çocuklarda, anneleri tekrar geri geldiğinde annelerini yok sayma ve ortamda olan yabancı kişiye yada oyuna yönelmeleridir (Ainsworth ve ark., 1978; Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu tür bağlanma dinamiğine sahip bireylerle yakın ilişkide bulunmak karşılıklı duygusal yoksullaşmaya ve yıpranmaya yer açar. Uzun süreli ve kalıcı ilişki kurmaktan kaçınırlar, yakın ilişki kurdukları kişilerin, genellikle tüm gereksinimlerini karşılamasını beklerler. Bu kişiler fazlasıyla doyum sağladıkları ya da doyum sağlayamadıkları döneme fikse olurlar. Yetersizlik yaşadıkları ego fonksiyonlarında, fikse oldukları döneme gerilerler ve ilişkisel kırımlardan korktukları için ilişki kurmaktan kaçınırlar (Ainsworth ve ark.,1978).

#### **2.1.4.4 Saplantılı Bağlanma**

Bu bağlanma stilinde, ilişkilerde kabul edilmeme korkuları kişileri yakın ilişki kurmaktan alı koyar, olası terk edilme ve kabul edilmeme düşünceleri yıkıcı bir düşlemdir. Saplantılı bağlanma paterninde; öz değerlilik algısının düşük olması nedeniyle, ötekiyle kurulacak ilişkide benliğin olası hasar görebilme durumu karşısında oldukça kırılganırlar (Ainsworth ve ark., 1978).

#### **2.1.4.5 Kayıtsız-Kaçınmacı Bağlanma**

Kaçınmacı kayıtsız bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin, “narsistik şizoid” bir görünüme sahip olduğu öngörülür. Benlik algılarında oluşabilecek kırımlara karşı kayıtsız bir tutum geliştirip köklü ve yakın ilişkilerden kaçınırlar. Böylelikle, özdeşim nesnesi ile ilişkisel süreçte kopmalar açığa çıkar (Keskin ve Çam, 2008).

Bağlanma ile ilgili çalışmalarda, 11 ile 36 ay arasında olan çocuklarla yapılan araştırmada, olası bir tehlikenin olmadığı, tanınmadık bir alanda annelerinin

yanlarında olmadığı bazı çocukların huzursuz, tedirgin ve kaygılı oldukları neredeyse hepsinin oyun oynamadığı, bağlanma nesnelerini arama davranışları geliştirdikleri belirtilmiştir (Bowlby, 2014: 73-79).

### **2.1.5 İçsel Çalışan Modeller**

Bowlby; Mikulincer, Florian ve Weller'e göre erken çocukluk döneminde yaşanan problematiklerin ebeveynlerin tutumları ile ilişkili olduğu, çocuğun ihtiyacına yanıt veren çocuk ile bakım vereni arasında güven içeren bir ilişki kurulmasının öneminden bahsetmiştir (Dykas ve Cassidy, 2011). Bebek eğer erken yıllarda anne bağlanmasını güvenli bir şekilde sağlarsa gelecek dönem psikososyal gelişimini daha güvenli bir şekilde gerçekleştirecektir (Atak, 2011). Bu biyopsikososyal yaklaşım, gerontoloji, kişilik gelişimi, kimlik oluşumu, yaşam döngüsü gelişimi ve daha fazlası dâhil olmak üzere birçok çalışma alanını etkilemiştir (Orenstein ve Lewis, 2020). Bu bağlamda, bağlanma figürünün, tutarlı, öngörülebilir, duyarlı ilişki kurma biçimi çocuğun güven duygusunu geliştirirken, bağlanma figürünün yanıt vermemesi, tutarsız ve öngörüsüz davranışları ise güvende hissetmemesine yer açmaktadır (Dykas ve Cassidy, 2011). Anne ile başlayan ilişki kurma tecrübeleri, bağlanma deneyimleri olarak adlandırılırken tekrar eden bağlanma deneyimlerinin zihinde oluşturduğu temsiller ise Bowlby tarafından "İçsel Çalışma Modelleri" olarak tanımlanmıştır (Cassidy, 2016). "İçsel Çalışan Modeller" şeklinde adlandırılmış olan zihin temsilleri ve bilişlerin gelecekteki zeminini oluşturur. Bebeğin hayatta kalmak için bakım vereni ile kurduğu bağımlı ilişki düzeyi sonraları kendine güven ve gelişmiş davranışlara dönüşerek, yetişkin bağlanmasına alan açar (Shaver ve Mikulincer, 2005).

### **2.1.6 Davranışsal Bağlanma Sistemi**

Bowlby'nin bağlanma teorisinde önemli görüşlerinden biri, yaşama yeni başlamış bebeğin gelişim perspektifinde şefkatli, yetenekli, akıllı bir bağlanma figürünün düzenleyici rolüdür. Bu durum davranış yöntemleri ile iletişim teorilerinin önemini vurgulamıştır. Bütün bu açıklamaları yaparken eş değer sürede çocuk ile bakım verenin ilişkisinde davranışsal ve duygusal süreçler çocuğun gelişimi üzerindeki güçlü taraflara yön vermek hedefiyle evrimden yararlanmıştır. Bowlby bağlanma teorisini tanımlarken bebeğin bakım veren ile kuracak olduğu günlük bağların bebeğin çocukluktan yetişkinlik dönemlerine dek sosyal, duygusal, fiziksel

ve zihinsel gelişiminde oldukça önemli etkisi olduğunu ifade etmektedir (David ve Stewart, 2019). Kişinin çocukken kazandığı bağlanma dinamiği hayatı boyunca sürecek olan sağlıklı sosyal, psikolojik ve zihinsel yetenek ile ilişkilidir. Bu sebepten dolayı, her insan yaşamı boyunca dış dünya ile temas etmeye, güvenmeye, güvende hissetmeye, diğer kişilere bağlanmaya, ihtiyaç duymaktadır (Demirel, 2018).

### **2.1.7 Psikanalitik Açıdan Bağlanma**

Psikanaliz ile geçmiş zamandan gelen bağa bakıldığında, bağlanma teorisini öncelikle etologların incelediği saptanmıştır. Psikolojinin gelişimi bireylerarası bir çerçevede gerçekleşmektedir (Blatt ve Levy, 2003).

Psikanalitik teoriye göre bağlanma, nesne ilişkileri üzerinden değerlendirilmektedir. Harlow'un çalışmalarıyla birlikte Bowlby, psikanalitik çerçevede dört temel teori ileri sürmüştür. Bunlardan birincisi bebeğin temel fizyolojik ihtiyaçlarını annesinden gidermek istemesi ile annenin zamanla haz kaynağı olmasıdır. Bu durum 'Temel İtki Teorisi' olarak kavramsallaştırmıştır. İkincisi, bebeklerin içsel olarak oral yoldan annenin memesini emerek sahip olma itkisidir. Bebek bu bağlılıkla birlikte zamanla annenin varlığını keşfeder. Bu durum, 'Birincil Emilen Nesne' teorisi olarak kavramsallaştırılmıştır. Üçüncüsü, bebeklerin çevresindeki nesne ve canlılara temasta olma itkisidir. Bu bağlamda bebek, fizyolojik ihtiyaçlarının haricinde nesneyle temas ihtiyacına açılmaktadır. Bu durum, 'Birincil Nesne Yapışması' olarak kavramsallaştırılmıştır. Dördüncü olarak ise, bebekler aşına oldukları yere, anne rahmine tekrardan geri gitme arzusu içindedirler. Bu durum ise, 'Birincil Rahme Dönüş Arzusu' olarak kavramsallaştırılmıştır.

Bağlanma davranışı, çiftleşme ve ebeveynlik davranım örüntüleriyle eşdeğer ihtiyaçlar arasında yer alan biyolojik bir ihtiyaçtır. İnsan türünün yavrusu canlılar arasında en immatür yapıya sahip olanıdır. Bunun muhtemel sebeplerinden birisi, insan yavrusunun diğer canlılar gibi bir yapılanma ve davranım örüntüsü sağlayamamasından kaynaklandığı ileri sürülmektedir. Diğer bir ihtimalle literatür çalışmalarında en çok hayvanların bağlanmaları sistematik olarak ele alınmış olmasıdır (Bowlby, 2013).

### 2.1.8 Yetişkinlikte Bağlanma

Bebekler çevresinde bulunan diğer bireyler ile samimi olmalarını sağlayan davranış sezgileri ile doğarak, hayatta kalabilme ve dünyayı keşfetme çabasında güvenli bir liman oluşturan kişilere ihtiyaç duymaktadır. Bebeğin gelişim evresinde yadsınamaz derecede önemli olan bağlanma davranışı, ergenlik ve yetişkinlik aşamalarında önemli bir yer edinerek, yaşam boyu kişinin hayatında varlığını hissettirmektedir (Tolan, 2002: 19).

Bebek bağlanma dinamiği, yaşam boyu bağlanma stiline temelini oluşturmaktadır. Bebek bağlanma dinamiğinin öncülleri yaşam boyu bağlanma temsillerine ve davranışlarına önemli ölçüde katkıda bulunmakta ve yetişkin bağlanmanın çocukluk temelli olduğunu öne sürmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016: 112).

1980'li yıllarda bağlanma araştırmaları yalnızca çocuklarla değil yetişkinlerle de yapılmaya başlanmıştır (Fraley, 2019). Main ve arkadaşlarının (1985) yetişkin bağlanması üzerindeki çalışmaları onları çocuklukta bağlanma temellerine götürmüştür. Hazan ve Shaver (1987)'in yetişkin dönemi bağlanma stilleri Ainsworth ve diğerlerinin ortaya koyduğu bağlanma stilleri ile benzerlik gösterdiği vurgulanmıştır. Ayrıca bağlanma sürecini romantik sevgi olarak tanımlamışlardır. Hazan ve Shaver'ın çalışmasından yola çıkarak Bartholomew, Horowitz (1991) ise yetişkin bağlanma stillerini güvenli, saplantılı, korkulu, kaçınan olmak üzere dörtlü bağlanma modeli ile tanımlamışlardır.

Bağlanma, bebeklik döneminde oluşan ve hayat boyu süre gelen bir örüntüdür. Yaşamın ilk yıllarında bakım verenle ya da anneye kurulan bağlanma örüntüleri, yetişkinlik çağlarında kişinin yakın ilişkilerinin temelini oluşturmaktadır. Bireyin bebeklik çağında ilk bakım verenlerle kurduğu ilişki daha sonraları yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerde yer bulur. Birey, bebeklik çağında birincil bakım vereni ile beraber olmuş ve ihtiyaçlarına karşılık bulmuşsa güven duygusu gelişir. Bu bağlamda yetişkinlerin partnerleri ile kurdukları ilişkide, ihtiyaçlarına karşılık bulabildiklerinde güven duygusu yenilenir ve bunun sonucunda eş, kişinin gelişimine yardım sağlayan güvenli bir üs olma özelliğini temsil eder (Kozan, 2020).

Bağlanma teorisinin, bebeğin erken dönem gelişim sürecindeki etkileri üzerine yapılmış çalışmalara, bağlanmanın yetişkinlik sürecindeki etkileri üzerine devam edilmiştir. Bu bağlamda öne çıkan araştırmalardan biri, çocukluk dönemi ile ilişkili olan anılar ve mevcut bağlanma dinamiklerini ölçümlemek için planlanmış, yarı yapılandırılmış sorulardan oluşan katılımcıların görüşme esnasında yetişkin bağlanma türlerinin incelendiği bir çalışmadır (Main ve ark., 1985). Bu çalışma Ainsworth'un ortaya attığı erken dönem bağlanma dinamiklerinin hayat boyu devam ettiği, yetişkinlik ilişki kurma süreçlerinde de yansımalarının görülebileceği belirtilmiştir (Main, 1990).

Bağlanma dinamiklerinin, erken dönemde bakım veren ilişkisinin, yetişkinlikte de orantılı şekilde açığa çıktığını, iş, arkadaşlık ilişkileri, partner seçimine kadar pek çok alanda kendini gösterdiği öne sürülmüştür. Sosyal ilişkiler zemininde çevre, benlik ve dünyayı algılama şekli bu doğrultuda gelişim göstermektedir. Çalışmalar çocukluk dönemi bağlanma dinamiklerinin, yetişkinlik döneminde kişilerarası ilişkilerde yer bulduğunu öne sürmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Güncel araştırmaların ışığında görülmektedir ki, çocukluk dönemindeki bağlanma stillerinin yetişkinlik döneminde de paralellik gösterdiği görülmüştür. Aile döngüsünde yıkıcı herhangi bir değişim veya dönüşüm olmadığı sürece değişimin zor olduğu vurgulanmıştır (Tuna, 2018). Yine yapılan çalışmalarda, bağlanma sağlıklı bir şekilde kurulduğunda, bireyin aile ve iş yaşamında gelişimsel süreç boyunca yaşamsal doyum düzeylerinin de arttığı belirtilmiştir (Gürçam, 2017). Yetişkin bağlanması psikosomatik araştırmalarda da giderek daha önemli hale gelmektedir.

Bağlanma sosyal işlevsellik, başa çıkma, stres tepkisi, psikolojik iyi olma, sağlık davranışı ve morbidite dâhil olmak üzere bir çok biyopsikososyal fenomeni etkileme eğilimindedir (Maunder ve ark., 2005; Meredith ve ark., 2006). Bu bağlamda bağlanmanın ölçülmesini içeren araştırmalar, benzersiz bir bakış açısı sağlayarak bağlanma yapıları, teorik ve deneye dayalı olarak diğer kişilik ve nevroitiklik, genel sıkıntı, benlik saygısı, savunmacılık, işlevsiz inançlar ve destek arama gibi sosyal yapılardan farklılaşmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Weiss, yetişkinlikteki bağlanmayı çocukluktaki bağlanmadan ayıran üç temel faktör olduğunu öne sürmüştür. Bunlardan birincisi yetişkinlerde, bağlanma dinamiğinin eşler arasında ki ilişkide yer bulduğudur, çocuklarda ise çocuk ile bakım

veren arasındadır. İkincisi ise, erken dönem bağlanma dinamiğinin davranışlar üzerindeki etkisinden sorumlu olmakta iken, yetişkin bağlanma dinamiğinin buna yer açmamasıdır. Sonuncusu ise yetişkinlikteki bağlanma genellikle cinsel yakınlık içerirken çocuklukta ki bağlanmanın ise bakım ihtiyaçlarına ve güvenliğe yönelik olmasıdır (West ve ark., 1994: 16).

Araştırmalar sonucu bağlanmanın kişiler üzerinde üç farklı stili (güvenli, güvensiz-kaçıncı ve güvensiz-kaygılı) ortaya konulmuştur. Dünya genelinde yaşayan bireylerin büyük çoğunluğunun güvenli ve özerk bir bağlanma davranışı sergilediği ortaya konulmuştur (Howe, 1999: 46). Güvenli bağlanan yetişkinler karşılaştıkları yıkıcı durumlarda yapıcı, iyileştirici ve çözümleyici bir tavırla eyleme geçip, ihtiyaç halinde başkalarından yardım alabilme, sosyal destek sürecine girebilme ile olumlu başa çıkma stratejileri geliştirebilmektedir (Yörükân, 2015: 113; Mikulincer, 1995: 1203).

### **2.1.9 Bağlanmanın Nörobiyolojisi**

Annenin doğum öncesi bağlanma süreci oldukça önemli olduğu öne sürülmüştür (Petri ve ark, 2018). Annenin duygusal reaksiyonları karşısında çocuk, ilişkilerinde güven duymayı öğrenmekle birlikte temel güven duygusunu da inşa etmektedir. Güven duygusu; aidiyet ve hoş görü anlayışını beraberinde getirmektedir. Çocuklar aidiyet ve güven duygularını somut olarak hissedip, yetişkinlik döneminde de bu duyguyu anımsayabilirler. Bununla birlikte, anneye bağlılığın geliştiği ilk üç yılda, bebeğin beyinde motivasyon ve bağlanma ile ilgili nöronal ağ yapıları oluşmaktadır. Bu süreçte çocuklar, ihtiyaç duydukları ilgiyi alamadıklarında, ilgi gören çocuklara nispeten beyinlerinde daha az nöronal ağ yapısı oluşmaktadır. Yapılan bir çalışmada, güvenli bağlanma geliştiren bebeklerin annelerinin duyarlı, uyum sağlayan, iş birlikçi ve empatik oldukları görülmüştür. Bununla birlikte, çocukluk döneminde anne ile geliştirilen bağlanma ilişkisi yetişkinlik döneminde bir ötekine bağlanabilmek de önemli olduğu belirtilmiştir. Bağlanma dinamiğinin beyin yapısal işlevinde ‘sıcaklık, koruma, güven’ ile mi ilişkilendirildiği yada ‘terkedilmek, korku, yalnızlık’ ile mi ilişkilendirildiği önemli olup, yaklaşık üç yaşımıza kadar olan deneyimlerimizi bilinç düzeyinde hatırlamak mümkün olamayacağından, çocuklukta geliştirilen bağlanma dinamiğinin bilinçdışı ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Stalh, 2014).

Ayrışma sürecinde (mutual regülasyon) bebeğin bakım vereniyle kurduğu ilişki, bebeğin çevredeki uyaranlarla kuracağı ilişki için ipucu oluşturmaktadır. Bebeğin verdiği mesajı bakım vereni fark edemese bile bebek uyarıcı davranış örüntülerini sürdürmeye devam edecektir. Ko-regülasyon ve mutual (birliktelik içeren) regülasyon süreçlerini takip eden işleyiş, bebeğin ilk dönem davranışsal örüntülerini temsil etmektedir. Bu etkileşim sayesinde bebeğin zihninde şemalar gelişmektedir. Bakım verenin mesajı nasıl aldığı, mesajı nasıl ulaştırılabileceği ve nasıl reaksiyon göstereceğine dair gelişen şemalar içsel bağlanma, ‘nesne sürekliliği’ sürecini temsil etmektedir. Nesne sürekliliği; çocuğun annesinden ayrı odalarda olsalar bile annesinin varlığını hissedebilmesi olarak adlandırılabilir. Bir başka deyişle; bebek annesinin fiziki görüntüsünü içselleştirmesiyle birlikte güven duygusunu tesis etmek için bedensel ve görsel olarak onu algılaması gerekmemektedir. Bebeğin annesiyle kurduğu bu içsel bağlılığı, yetişkinlik döneminde benzer olarak sevdiği insanlar için de hissetmektedir (Stalh, 2014).

Nörobiyolojik bakış açısına göre, çocuğun ilk dönemlerinde sevgi ve ilgi ihtiyaçları gözetilmediğinde, ilk yaşam sürecinde ihmal edilmiş olmasıyla birlikte sinaps ağlarının gelişme göstermediği öne sürülmüştür. Bebekliğinde alamadığı sevgi ve ilgiden dolayı, bir yetişkinin beyninin, sağlıklı bir bağlanma ilişkisi kurmuş ve ihtiyaçlarını sağlamış bir diğer yetişkin beyni kadar dopamin ve oksitosin üretmediği öne sürülmüştür (Stalh, 2014). Ayrıca, dopamin ve oksitosin hormonlarının salınımıyla birlikte şefkat ve sevgi uyarıcı etken madde olarak en yüksek seviyede motivasyon sağlamaktadır. Dolayısıyla, yakınlık duyamama ve yalnız olma durumları halinde bu motivasyon düşmektedir (Stalh, 2014).

### **2.1.10 Bağlanma ve Stres İlişkisi**

Temel fizyolojik ve psikososyal ihtiyaçların giderilmesi için beden ve zihin sağlığı önem taşımaktadır. Bağlanma dinamiği üzerinden psikososyal ihtiyaçlar karşılanamadığında, bu ihtiyaçların yarattığı gerilim ile stres tepkisi ortaya çıkmaktadır (Şahin, 2013). Farklı kişilik yapılanmaları ve farklı bağlanma dinamiklerine sahip bireylerin farklı stres tepkileri verdikleri belirtilmiştir. Bu durumla ilişkili güvensiz bağlanma dinamiğine sahip bireyler depresyon, somatizasyon, anksiyete bozukluğu gibi sorunsalları daha kolay yaşantılayabilmektedir. Stres kaynaklı bu tip problematlere yatkın olan kişilik yapılanmalarında bununla ilişkili

yaşantılanan deneyimlerin algılanma biçiminin önemli rolü olduğu düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle güvenli bağlama dinamiğine sahip kişilerin ruhsal dayanıklılıklarının, güvensiz bağlanma dinamiğine sahip kişilere göre daha sağlam olabileceği belirtilmiştir (Yıldırım, 1991). Bu bağlamda yapılan araştırmalar bağlanma ve stres arasında ilişki olduğunu gösterir niteliktedir. Bağlanma ile ilişkili olarak genel iyilik halinin ölçümlendiği bir çalışmada, bakım verenle kurulan sağlıklı bağlanma dinamiğinin kişisel iyilik halinde ki artışla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Wilkinson ve Walford, 2001). Erken dönem bağlanma dinamiğinin yetişkinlikteki yansımalarını araştıran bir boylamsal çalışmada, bağlanma teorisinin pek çok biyopsikososyal alanda yansımaları olduğu sonucuna varılmıştır. Psikososyal işlevsellik, ruhsal iyilik hali, somatik yakınmalar ve stresle başa çıkabilme açısından bağlanma stili ile ilişkili olduğu öne sürülmüştür (Ravitz ve ark., 2010). Yapılan başka bir çalışmada, güvenli bağlanma dinamiğine sahip kişilerin stres düzeyinin ölçümlendiği Kısa Semptom Envanterinin düşük benlik, kaygı, depresyon boyutlarıyla negatif anlamda ilişkili olduğu belirtilmiştir (Varlık, 2015). Bir başka ifadeyle güvenli bağlanma dinamiğine sahip kişilerin stres durumlarına karşı daha az tepki geliştirdikleri görülmektedir (Selye, 1993). Erken dönem bakım verenin tüm ihtiyaçlarını gidereceğine dair geliştirdiği güven ilişkisiyle olumlu benlik, olumlu çevre, olumlu dünya şeması oluşur. Mayer'in çalışmasında elde ettiği bulgularla güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin öz yeterliliğe sahip olması ve düşük seviyede psikolojik stres yaşaması, yüksek düzeylerde öz saygıya sahip ve daha az suçlayıcı olmasıyla ilişkili bulunmuştur (Chotai ve ark, 2005).

Bağlanmanın, stres ve stres ile ilişkili hastalıklara karşı rezistans geliştiren kişilerin duygusal gelişim süreçlerinde, önemli bir yer edindiği düşünülmektedir. Güvensiz bağlanma dinamiğine sahip kişilerin, beyin bağlantıları ve sinir hücreleri strese duyarlı gelişim göstermesi nedeniyle yaşamın ilerleyen süreçlerinde ilişki kurma biçimleri üzerinde olası sevilmemeye, eleştirilme, onaylanmama, vb negatif deneyimler karşısında kırılgan tepkiler açığa çıkarabilirler.

## 2.2 Stres

### 2.2.1 Stresin Kavramı ve Tarihçesi

Stres ifadesi, farklı bilim dallarında farklı anlamlarda tanımlanmıştır. Eski tıp kaynaklarında bugünkü stres sözcüğüne benzer anlamda kullanılan sözcük "distres" olup, latince "distringere" sözcüğü ile açıklanmıştır. Aşırı çekme ve gerilme anlamına gelen bu sözcük, tıp da hastalıklar sonucu ortaya çıkan aşırı acı ve ağrıyı ifade etmek için kullanılmıştır (Baron ve Greenberg, 2006). Hippocrates bu sözcüğü bugünkü stres anlamında kullanmış, doğa gücünün hastalıkları iyileştirmedeği durumlarda insanların "distres" içine düştükleri için acı ve ağrı çektiklerini belirtmiştir. Latince’de “Estrictia” ve eski Fransızca’da “Estrece” kelimelerinden gelen “Stres” kelimesinin birincil anlamı zorlanma, gerilme ve baskıdır. Aynı zamanda, 17. yy’da bela, musibet, keder, felaket, elem gibi anlamlarda; 18. ve 19. yy’larda ise kişiye, organa, obje ve ruhsal yapıya yönelik olarak güç ve baskı anlamında ifade edilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2018: 308-309).

Tıp tarihinde ise, 20.yy başlarında henüz bilimsel olarak değil ancak sezgisel şekilde bedensel ve ruhsal hastalıkların sebebi olarak düşünülmüştür. Benzer belirtiler, 19. yy’ın ikinci yarısında, daha geniş bir perspektiften ele alınmıştır. Stres kavramını günümüzdeki anlamı ile ilk değerlendiren kişi Claude Bernard, canlı organizmanın değişen dış çevre koşullarına karşın iç çevresindeki bütünlüğü korumasının zorunluluğu olarak ifade etmiştir. Böylelikle tıp literatürüne bağımsız yaşamın temel şartı olan “içyapının dengeliliği” prensibi kazandırılmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2018: 309).

Günümüzde yaygın olarak kabul gören Iwanchewich, Gibson ve Donnelly’nin tanımlarına göre stres; fiziksel ya da psikolojik olarak etki eden içsel ya da dışsal bir uyarana organizmanın gösterdiği uyumsal bir tepki olup bireylerarası farklılıklar gösterebilmektedir (Aydın ve Pehlivan, 2002).

Stresin insanların bedensel ve psikolojik sınırlarının tehdit altında hissettikleri durumlarda ortaya çıktığı ve tehdit gören canlıların kendini korumak adına bir tepki zinciri oluşturabilme yeteneğinin var olduğu ifade edilmiştir (Baltaş, 2015). Tüm

bunlarla birlikte stres, bütünlüğü koruma, eski hale geri dönebilmek için harcanan çaba şeklinde de tanımlanabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2015).

### **2.2.2 Stresin Fizyolojik Boyutu**

Stres, kişiye özgü farklı ruhsal dinamikler üzerinden yönlendirilen ve olası tehlike algısı karşısında anatomik yapılar üzerinden salınan biyokimyasal oluşumlarla harekete geçen fizyolojik bir tepkimedir.

Stres tepkisi fizyolojik olarak, kalp atış sayısının hızlanması, kandaki basıncın yükselmesi gibi fiziksel semptomlar açığa çıkartır. Ayrıca adrenal medula'yı uyararak ve kan dolaşımına adrenalin ve noradrenalin salgılanmasını gerçekleştirir. Bu tepkimede hipotalamus aktif rol oynar. Stres yaratan durum uzun sürmeden sona ererse, strese verilen tepki bu anlamda otonom sinir sistemi düzeyinde yaşanır eğer bu durum uzun sürerse, devreye pitüiter girer. Adrenal medulanın uyarılmasıyla boşalan nöroepinefrin karaciğerden şeker salgılamaya yol açar ve Adrenokortikal sistem harekete geçerek pitüit bezinin sinyalleri ile adrenokortikotropik hormonu (ATCH) salınır. Vücudun en temel stres hormonu olan ATCH, böbreküstü bezi kabuğundan (adrenal cortex) glikokortikoidlerin salgılanmasını sağlar. Tüm bunlarla stres tepkisi başlar bunlar içinde en önemli etkenlerden biride kortisol salgınımının başlamış olmasıdır (Baltaş, 1984).

Yapılan araştırmalarda, pek çok psişik ve fiziksel stresörlerin; beyin kan akımını, beyin glikoz kullanımını ve beyindeki birçok nörotransmitterin miktar ve metabolizmasını değiştirdiği belirtilmiştir (Wise ve Rompre, 1989).

#### **2.2.2.1 Stres ve Serotonin İlişkisi**

Son yıllarda stresle ilgili yapılan çalışmalarda, stresin genetik nedenlere bağlı olup olmadığı araştırılmış ve düşük serotonin düzeyine sahip kişilerin stres karşısında daha az dayanıklı oldukları ve anksiyete belirtilerinde yükseliş olduğu belirtilmiştir. Buna karşılık aynı düzeyde serotonine sahip kişilerin anksiyete ve depresyona karşı neden farklı tepkiler verdikleri ise henüz bilinmemektedir. Bu bağlamda bazı çalışmalar cinsiyetin, serotonin üretiminin ve bazı transmitterlerin rolü üzerinde durmaktadır (Baltaş,1984).

### 2.2.2.2 Stresin Psikososyal Boyutu

Çok farklı nedenlerle açığa çıkan stres tepkisi; günlük yaşam stresleri, gelişimsel süreçlere dair stresler ve yaşam kırılımlarına sebep olan stresler olarak tanımlanmaktadır (Baltaş, 1986). Bu üç kaynağın düzeylerinin stresörlerin ortaya çıkmasında, kişiye özgü psikolojik ve sosyal değişkenler önem taşımaktadır. Kişinin olay ve durumlara yüklediği anlam, fizyopsikolojik tepkime döngüsünün açığa çıkıp çıkmaması açısından önemlidir. (Lazarus, 1966).

### 2.2.3 Stres Kuramları

#### 2.2.3.1 Canon'un Savaş ya da Kaç Modeli

W.Canon ve H. Selye'nin çalışmalarından sonra stres kavramı psikoloji alanına girmiş olup 1950'lerden itibaren de psikolojinin birçok alanında kullanıldığı görülmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2018: 311).

Biyolog W. Canon stres kavramını laboratuvar ortamında “kaçma ve savaşma” reaksiyonlarını inceleyerek açıklamış ve stresin canlının dışsal, çevresel uyaranlar tarafından doğal içsel dengesinin bozulması sonucunda oluştuğunu belirtmiştir. Bu süreç “homeostasis” ve “savaş kaç tepkisi” ile açıklanmaktadır. Organizma tehdit niteliğindeki durumlarda “savaş ya da kaç” reaksiyonu göstermekte, böylece başa çıkabileceği durumlarla savaşmakta ya da başa çıkamayacağı durumlardan uzaklaşmaktadır (Mc Carty, 2016).

Stres tepkisi sırasında açığa çıkan biyolojik değişimler;

- Hormon üretimi, organizmanın ihtiyacı olan daha fazla enerji için artış gösterir.
- Parasempatik sistem, rahatlamaya duyulan ihtiyaçtan dolayı yavaşlar.
- Sempatik sistem hızlanır.
- Hızlı enerji sağlamak üzere, organizmada birikmiş şeker ve yağ dolaşıma girer.
- Solunum, organizmaya daha fazla oksijen sağlamak için hızlanır.
- Kan basıncı artar, kalp atışı hızlanır.

- Beyin ve beden kaslarına doğru ilerleyen kan, yaralanma ihtimaline karşı kol ve bacakları savunmak için korumaya geçer.
- Çok daha fazla alyuvar kan akışına girer ve oksijen taşınmasını artırır.
- Haraket için kaslar gerginleşerek hazırlanır.
- Sindirim sistemi durur, kan beyin ve kaslara yönelir.
- Terleme ile bedenin fazla ısınmasının önüne geçilir.
- Bazı kaslar gevşer.
- Göz bebekleri genişler, görüşün netleşmesi sağlanır.

İnsanoğlunun doğadaki uzun süreli varoluşundan sorumlu olan tepkime örüntüsünün, tehdit içeren durumlarda önemli bir etken olduğu düşünülmektedir (Roskies, 1994).

#### **2.2.3.2 Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu**

Selye, yaptığı deneysel çalışmalar sonucunda, organizmanın enfeksiyon, intoksikasyon, travma, soğuk, sıcak kas yorgunluğu ve x ışını gibi farklı uyarılara organizmanın benzer şekilde reaksiyon verdiğini öne sürmüştür. Selye bu uyarıların organizmaya etki mekanizmalarının birbirinden farklı olmasına rağmen, organizmada tek ve ortak bir özellik gösterdiğini ortaya koymuş ve canlılara özgü bu non-spesifik ve uniform tepki stres tepkisi olarak adlandırılmıştır (Selye, 1977).

Stresin bireyler üzerindeki etkisini selye, 'genel uyum sendromu' olarak tanımlamaktadır. Bu durum alarm, direnme ve tükenme şeklinde üç aşamada gerçekleşir.

**Alarm Aşaması:** Stresin açığa çıktığı ilk dönem olarak belirtilir. Bu durumda organizmada bir takım fizyolojik değişiklikler meydana gelir. Yüz solar, göz bebekleri genişler, damarlar büzüşür, kalp atışları hızlanır, insülin yükselir, midede asit salgısı artar. İstenmeyen durumdan kişi kaçır ya da savaşıır.

**Direnme Aşaması:** Stres oluşturan durumlara uyum sağlamak için direncin gelişmesi olarak belirtilir. Stresin yatışmadığı durumlarda, yoğun ve sürekli gerilim oluşarak, vücudun savunma sistemi zayıflar ve tükenme aşamasına geçiş görülür.

Tükenme Aşaması: Yaşamın oldukça zorlantılı hissedildiği bir aşamadır. Bu aşamada, uykusuzluk, canlılığın yitirilmesi, öfke patlamaları, kızgınlık, baş ve göğüs ağrıları, çaresizlik, yalnızlık, engellenmişlik, şüphecilik, cesaretsizlik görülmektedir.

Organizma, genel uyum sendromuna göre alışılmış dışsal koşullar değişim gösterdiğinde, önceki durumuna geri dönüp uyum geliştirmek üzere çabalar. Bu durumda gerekli olan belirli oranda enerji harcanmasıdır. Selye'nin kuramına göre, uyum süreçlerinin işlemesi ve bu amaç doğrultusunda harcanan enerji, organizmayı zorlar ve süreç içinde bozulmasına yol açar. Bu anlamda günümüzde de selyenin modeli önemini korumaktadır.

Araştırmacılar son zamanlarda stresin tanımlanmasında, psikolojik süreçlerin önemli etkisi olduğunu öne sürmektedir. Stresörlerin tümü aynı endokrinolojik tepkinin verilmediğine dair kanıtlar öne sürmektedir. Böylelikle kişilerin strese karşı verdikleri tepkiler, onların kişilik yapılanmaları, uyaranları anlamlandırma biçimleri ve biyolojik durumlardan etkilenme sürecine göre değişiklik göstermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

### **2.2.3.3 Lazarus ve Folkman'ın Stres ve Stresin Birincil ve İkincil Değerlendirilmesi**

Açığa çıkan herhangi bir dış uyarcının, kişinin dünyasında tehlike ya da stres oluşturacak şekilde ifade edilebilmesi için, stres tepkisi açığa çıkaran bu uyaranın, birey tarafından stres verici bir durum olarak algılaması ile ilişkili tutulmuştur (Lazarus, 1984).

Folkman ile Lazarus stresi şu şekilde açıklamaya çalışmışlardır;

a. Kognitif Değerlendirme: Kişinin o sırada ki durum ile olan etkileşimi yalnızca dışsal koşullardan oluşan uyaranlara bağlı olmadan, genel olarak o durumu stres ile ilişkili bir yerden algılamasıyla ilişkili tutulmuştur.

b. Deneyim: Bireyin o sıradaki durumu stresli olarak tanımlamasında bireyin geçmiş deneyimleri, öğrenmiş olduğu bilgiler önem taşır.

c. Talep: Kişinin bir istek yada talebi nasıl algıladığı, ihtiyaçları, arzuları ve uyarılma biçimi ile ilişkili tutulmuştur.

d. Kişilerarası Etki: Kişinin stresli durumlara yüklediği anlam, durumsal faktörler ve tepki verme biçimi başa çıkma becerilerini etkilemektedir.

e. Stres Durumu: Kişinin çevre ile ilişkisinden beklentisi ve baş etme mekanizmasına olan inancı ile ilişkisidir. Kişi baş etme becerilerini iyi bir yerden geliştirirse, stres ile ilişkili duygu düzensizliğini dengeleyebilir fakat durum olumsuz olursa düzensizlik devam eder ve stresin yarattığı pek çok olumsuzluk bozucu etki yaratır (Lazarus, 1966).

Lazarus, bireylerin stresli olduğu durumlarda birincil ve ikincil değerlendirme olgusundan bahsetmiştir. Kişi stresli durumları negatif, pozitif yada nötr düzeyde anlamlandırabilir. Kişi, bir olaya olumsuz anlam çıkarımında bulunduğu zaman bunun zarar getirebileceği, tehditkar ve zorlantılı taraflarına odaklanır. (Lazarus, 1984).

Birincil değerlendirmede kişi, bir durumu kendisi için tehditkar, zarara uğratan ve stres yaratan şekilde anlamlandırır. İkincil değerlendirme sürecine girer. Kişi, mevcut içsel kaynaklarını değerlendirerek stres verici durum karşısında nasıl pozisyon alacağını belirler. Başa çıkabilme becerisi ve mevcut kaynakları ile zorlayıcı durum karşısında ne yapacağına karar verir. Bu zorlantılı durum karşısında, mevcut kaynakları ve baş etme becerileri gelişmiş olduğunda, düşük düzeyde stres; mevcut kaynakları ve savunma mekanizmaları yeteri kadar gelişmemiş olduğunda ise yüksek stres düzeyi yaşantılabilmektedir. Bu bağlamda Lazarus, kişinin stresli durumlarda birincil ve ikincil değerlendirme süreçleri arasında bir orantı geliştirdiğini belirtmiştir (Lazarus, 1984).

#### **2.2.3.4 Psikanalitik Kurama Göre Stres**

Psikanalitik yaklaşım, kişilerin stres ile kurdukları ilişkinin doğasında, psikofizyolojik sorunsallara yol açan içsel çatışmaların varlığı öne sürülmüştür. Franz Alexander, bilinçdışı bazı duygusal durumların psikofizyolojik bozuklukların ürünü olduğunu öne sürmüştür. Bu bağlamda açığa çıkmamış düşmanca dürtülerin depresyona neden olduğu düşünülmektedir. Egonun gelişmişliği, acıya, hüznün ve kedere katlanabilme gücü ile ilişkilidir. Ego savunma mekanizmasının gelişmişliği ile

strese karşı geliştirilen dayanıklılığında gelişmiş olması beklenmektedir Kişinin ego savunma mekanizmasının zayıflığı ise yaşanan zorlantıların üstesinden gelebilmesi açısından bir o kadar zor olacaktır. Bu durumda çözüm yalıtım olarak tanımlanan savunma mekanizmasının devreye girdiği geçici çözümdür. Yalıtım, kişinin geçmişteki deneyimini içeren duygusal tarafı hissetmeyerek, repress ederek yaşantılaması olarak belirtilmiştir. Anlamlandırılmayan gerilimlerin yatışması için bu gerilimlerin belirli nesnel bir gerçekliğe bağlanması da önemli bir savunma mekanizmasıdır. Ruhsal zorlantının fizyolojik bir hastalığa dönüşmesi ve kaygı bozuklukları bu bağlamda anlaşılabilir. Psikolojik temelli bir atak geçiren kişinin kalp krizi geçirdiğini düşünmesi bilindik bir klinik durumdur. Böylelikle organizma strese karşı biyolojik bir yanıt vermiş olmaktadır (Özakkaş, 2004).

#### **2.2.3.5 Kognitif Kuram Açısından Stres**

1950 li yıllarda stres kavramı psikoloji dünyasında kullanılmaya başlanmış böylelikle de bu anlamda araştırmalara yer verilmiştir (Uçar,2004). Stres, bireyin bir takım psikolojik zorlantılar sonucunda hem ruhsal hem de bedensel bozulmalarla seyreden bir olgudur. Yaşanan bir takım zorlantılar, organizmanın kognitif süreçleri üzerinden açıklanabilir. Kognitif süreçler yaşamın her alanında etkindir. Herhangi bir stresörün her bir kişide bazı duygusal tepkimelere neden olacağı beklenir fakat Yıldırım'a (1991) ın bakış açısıyla aynı stresör, her bir kişide aynı duygusal tepkimeye dönüşmez. Bu bağlamda stresörün "nasıl algılandığı" önem kazanır. Kişinin yaşadığı stresin etkisi, stresörü algılama biçimine bağlı olarak değişir (Görgülü ve Gül, 2008). Kognitif kuram açısından, kişinin duygularını ve duygularıyla ilişki olarak tepkilerini açığa çıkaran şey, genellikle o durumla ilişkili düşünceleridir. Hiçbir çaba sarf etmeden kendiliğinden ve aniden ortaya çıkan otomatik düşünceler, daha net düşüncelerdir, kişiler genellikle düşünceleri aracılığı ile duygularının farkındadırlar (Şahin, 2001). Çoğunlukla negatif düşünceler kişinin gerçeği çarpıtmasına yer açan bir takım kognitif yanlışlıkları uyararak besler. Bahsedilen kognitif yanlışlıklar:

1. Keyfi çıkarsama: Somut bir durum ya da nesnel bir kanıt olmadan, kişinin belirli, net bir kanı oluşturmasıdır.

2. Seçici soyutlama: Genellikle önemsiz ve yalnız öngörülebilecek bir detaya odaklanılarak, durumu buna göre zihinselleştirmek.

3. Aşırı genelleme: Kişinin kendi yetersizliğini ve değerini tek bir nedene dayanarak bir sonuç geliştirmesi ve pek çok başka duruma genelleyerek yaşantılaması olarak tanımlanır.

4. Büyütme ve küçümseme: Olası önemsiz bir başarısızlığa daha büyük anlamlar yükleyerek travmatik olacak şekilde zihinselleştirmedir. Aslında olumlu nitelikte olan bir durumun, olumsuz olarak düşünülmesi küçümsemedir. Bilişsel kurama göre stres, kişinin çevreye adaptasyonunu tehlikeye düşüren, çevreyle olan etkileşiminde varolan kaynaklarını kullanma kapasitesini zorlayan olgudur. (Uçman,1990).

#### **2.2.3.6 Davranışçılık Kuramına Göre Stres**

Davranışçı kuramcılar kişilerin stres tepkilerini, belirli durumlar karşısında öğrenme becerileri üzerinden açıklamışlardır. Kişiler tehlikeli durumlar karşısında korku ve kaygı tepkileri göstererek, geçmişte yaşanan yıkıcı durumlarla ilişkili bir biçimde stres tepkileri yeniden açığa çıkabilmektedir. Kişiler kontrolleri dışında gerçekleşen olumsuz bir takım durum ve olaylara sürekli maruz kaldıklarında özgüvenleri yaralanıp, durumun değişeceğine dair inanç ve düşüncelerini yitirebilirler. Bu bağlamda özgüven kaybı, kişilerin ötekilere karşı güven kayıplarına yol açarak umutsuzlukla birlikte stres tepkilerinin açığa çıkmasına da neden olmaktadır. Davranışçı teorisyenler, stres tepkilerinin kişilerin olaylara atfettikleri düşünce içerikleri ile ilişkili olduğunu savunmaktadırlar. Davranışçı teoriyle ilişkilendirilen bir takım teknikler stresle başa çıkmayı iki açıdan destekler. Fizyolojik denetim, bedensel hareketlilik ve beslenme ile ilişkili öğrenilenler stresin etkisini azaltmayı amaçlar.

#### **2.2.3.7 Varoluşçu Kurama Açısından Stres**

Varoluşçu kuramın temeli, hayatın anlamına ilişkin vurgu yapmasıdır. Günümüz dünyasında stres ve varoluşsal kaygının zemininin anlam yoksunluğu olduğuna dikkat çekmektedir. Varoluşçu kuramcılara göre; yaşamın kendi içinde bir anlamı yoktur, evrende kendi varlığını yaratan tek varlık insandır, insan insanlığını kendi oluşturur ve nasıl oluşturursa öyle var olur, değerlerini yaratır, yaşam yolunu seçer. Bu bağlamda yaşama anlam veren yaşayan insandır. Varoluşun anlamsızlığı kişiyi eylemsizliğe götürür (Corey, 1990).

Yaşamın öngörülebilir, kontrol edilebilir ve süreklilik sağladığına tutunmak isteriz. Fakat bu bağlamda gelişen bir inanç, günlük stres ve kaygıyı yatıştırılmamıza yardımcı olan güven duygusu oluşturabilir fakat bu inanç gerçekçi zemine oturmaz. İnsanın ruhsal sağlığını koruyabilmesi ölüm düşüncesinin sınırlarını belirlemekle ilişkilidir. Stres düzeyi bu denge ve uyum bozulduğunda artmaktadır. Bununla birlikte ara sıra belirli ölçülerde anımsanan ölüm, hayata canlılığa katkı sağlayabilir. Hastalık olarak tanımlanan, stres ya da ruhsal savunma mekanizmalarının yoksunluğu, açığa çıkan bozucu durum, ölümle baş etmede evrensel temaların yetersizliğine temas ederek savunma nitelikleri gösterir. Çoğu kez kaygı ve korkuyla başa çıkmanın yetersizliğine çarpan, savunma mekanizmaları klinik tablonun bozulmasına zemin oluşturur (Yalom, 1999).

### **2.3 Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)**

Son yıllarda yapılan araştırmalarda öz şefkat, bilinçli farkındalık, öz sevecenlik, öz duyarlık, kavramlarının oldukça merak uyandırdığı görülmektedir. Bilinçli farkındalık kavramı psikoterapi literatürün de ‘akışta olan hali hazırdaki uyarımları, oluştuğu an da, o sırada eleştirisiz gözlemlemek’ şeklinde ifade edilmiştir (Baer, 2003).

Bilinç, sözlük anlamda kişinin kendisini ve çevresini tanıma yeteneği, algı ya da şuurlu, bilinçli ise; bilinçle yapılan, bilinci olan, şuurlu şeklin de tanımlanmıştır (Türkkan, Akış, 2005). Bilinçlilik ise; bireyin kabul etmede zorlandığı sıkıntı veya zorlanti oluşturabilecek duygu ve düşüncelerine kendini kaptırmadan, deneyimlerini ve bu deneyimlerin eşlik ettiği duygu ve düşüncelerini herhangi bir şekilde kategorize etmeden dramatik bir sürece dönüştürmeden, olduğu gibi kabul etmesi ve onları dengede tutabilme becerisi olarak tanımlanmıştır (Neff ve McGehee, 2010). Başka bir ifadeyle bilinçlilik “algılarımızın, peş peşe anlarda bedenimizde ve iç dünyamızdaki deneyimlere merkezlenmesi, açık bir şekilde farkında olma hali” şeklinde tanımlanmaktadır. (Nyanaponika ve Thera, 1972). Bu bağlamda bilinçlilik seviyesi artmış kişiler, yaşam deneyimlerini kategorize etmeden şu anın içinde var oldukları şekilleriyle kabul etme eğilimindedirler (Hacettepe University Journal of Education, 2007). Shapiro ve arkadaşları (2018), bilinçli farkındalığın tanımını, kasıtlı olarak nazik ve açık bir şekilde dikkat ettiğimizde ortaya çıkan farkındalık olarak tanımlamışlardır.

Başka bir ifadeyle Mindfulness (Bilinçli Farkındalık), an'ın içinde oluşan deneyimlere odaklanma şeklinde ifade edilmiştir (Kabat-Zinn, 1990). Aynı zamanda bilinçli farkındalık, kabul, deneyime açıklık, merakla ilişkili bir yetenek ve şu anki deneyimlerin farkındalığını kaçırmamak için düzenli bir dikkat süreci şeklinde de tanımlanmaktadır. Genellikle üzerine çok düşünülmeyen alışkanlıklar ise; öğrenilmiş davranışlardan oluşmakta ve farkındalık eksikliği içermektedir. Bu bağlamda kişilerin eylemlerinin barındırdığı tüm dinamikleri gerçekliği ile fark etmeyi sağlar (Gunaratana, 2011).

Bilinçli farkındalık, açık dikkat ve canlılık içeren bir fenomendir (Germer ve ark., 2005). Şimdi gerçekleştirenlere karşı aktif olmamızı sağlayan, tüm duygu deneyimlerimizle iyilik halimizi arttırmaya yönelik bir beceri olarak belirtilmiştir (Eğitim ve Bilim Dergisi, 2011).

Bilinçli farkındalık bu anlamda bir yöntem, psikolojik bir süreç veya sonuç olarak tanımlanabilir. Bu becerileri geliştirme azalmış ankiyete 'yaşamaya bir açıklık' ve 'artmış psikolojik esneklik' sonucunu oluşturmaktadır. Bu yetenekleri geliştirmenin sonucu ise; azalmış anksiyete, deneyime açılma ve psikolojik esneklik olarak da tanımlanmaktadır (The Journal of Psychiatry, 2007). Bu bağlamda; bilinçli farkındalık (mindfulness), bir dikkat yönlendirme becerisidir (Kabat Zinn, 2000).

Bilinç, budist psikolojiye göre, farkındalık ve farkındalık uyandıran nesneler olarak iki durumdan oluşmaktadır. Duygularla algılanan deneyimlerdeki artış farkındalık olarak bilinmektedir, budist literatür de doğası anlaşılmış olsa da, önemli olan farkındalığın kavramsal olarak anlaşılmasının zor olduğu, birincil olarak deneyimlenmesi gereken bir süreç olarak belirtilmiş olmasıdır. Bilinçli farkındalığı gelişmiş olan bireyler, keder ve acı veren durumlarla karşılaştıklarında, bu durumlara dikkat kesilmekten öte, sorun oluşturan durumun kendisinin farkına varırlar. Bu süreç, negatif eleştiriye yer vermeden, kişinin kendi süreçlerini anlama ile kurduğu ilişkiyi güçlendirir. Bu bağlamda mindfulness, kişinin negatif duyguları açığa çıktığında, bu duyguları bastırmadan, kaçınmadan, eleştirmeden, şeffaflık içeren düşünme becerisi geliştirmesine olanak sağlar (Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2012). Başka bir farkındalık tanımında, öznel deneyimlerin ayırmsanması ve kabullenilmesinden bahsedilmektedir. Baer'ın farkındalıkla ilgili; iç ve dış uyaran akışının yargılanmadan gözlemlendiği bir süreç olarak bahseder. Bu anlamda farkındalığın pek çok tanımı

olduğu dikkat çekicidir. Bu durum, farkındalığın doğasının çok sayıda dinamikten oluşmasıyla ilişkilidir. Bu tanımlardan anlamlı bir bütün oluşturulduğunda, an'a odaklanan dikkat, iç'e yönelik gözlem, yargısız kabul farkındalığı oluşturan dinamikler olarak nitelendirilebilir.

1. Bilinçli farkındalık, zihinsel süreçlerinden geçmeden oluşan farkındalık halidir, kavramsal değildir (nonconceptual).

2. Bilinçli farkındalık, şimdiki an'dadır, şimdi odaklıdır (present- centered).

3. Bilinçli farkındalık, yargı içermez (nonjudgemental).

4. Bilinçli farkındalık, belirli bir yere odaklanan dikkati içerir. Maksatlıdır (intentional).

5. Bilinçli farkındalık, yargısız gözlem içerir (participant observation).

6. Bilinçli farkındalık, sözel değildir (nonverbal).

7. Bilinçli farkındalık, keşif ile ilişkilidir (exploratory).

8. Bilinçli farkındalık, özgürlük içerir (liberating).

### **2.3.1 Bilinçli Farkındalık Tarihsel Kökeni**

Bilinçli farkındalık, Hindistan'ın doğusunda 5. yy'da yaşamış olan Buda'nın öğretilerine dayanmaktadır. Sanskritçe Dharma ve Pali dilinde Dhamma olarak bilinen Buda'nın öğretileri bireyin ruhsal özgürlük ve mutluluğa kavuşmasını ve iç görüş kazanarak acı çekmekten kurtulmasını hedefleyen uygulama ve ilkelerden oluşmaktadır. Budizm güneydoğu Hindistan'da başlayarak Himalaya Krallıkları, Japonya, Kore, Çin, Güneydoğu Asya ve Sri Lanka'yı etkisi altına almıştır ve günümüzde halen etkisi devam etmektedir.

Farkındalık hareketinin önemli bir ismi Tibetli Budistlerin ruhani lideri olan Dalai Lama'dır. Çinliler tarafından işgal edildiği için Tibetten kaçan Dalai Lama'nın etkisi büyüktür. Tibetten kaçan entelektüel diğer kişilerle, Amerika'ya giderek bir grup oluşturmuştur ve 1987 yılında Massachusetts Merkezli, Zihin ve Yaşam Enstitüsü

kurulmuştur. Bu enstitü, farkındalığın dünyaya yayılmasında önemli rol oynayan kuruluşlardan biri olmuştur (Moniz ve Slutzky, 2015: 3). Havayolu ulaşımının yaygınlaşması ile 1960’lardan itibaren insanların farklı yerlere ulaşması kolaylaşmış ve kültürel etkileşim artmıştır. Yoga, Budizm ve benzer manevi disiplinler ve etkileri dünyanın dört bir tarafına seyahat eden öğrenciler ile yayılmış özellikle modernizm, militarizm ve materyalizme dair değerlere inancını kaybetmiş genç nesilleri etkisine almıştır. Benzer şekilde Batılı insanların büyük bir çoğunluğu Asya ülkelerine yolculuk ederek Buda’nın öğretilerini ve bunlardan köken alan meditasyon öğreti ve uygulamaları denemiş ve ülkelere dönerek öğrendiklerini paylaşp bu öğretilerin yaygınlaşmasına katkıda bulunmuştur. Bu yaygınlaşma ile birlikte öğretiler psikoterapistler, sinir bilimciler ve tıp uzmanlarının da dikkatini çekmiş ve böylelikle batılı bilim adamları ile Doğu maneviyatçıları arasında önemli bir aktarım başlamıştır (Bodhi, 2011: 20).

Geleneksel Budizm kavramlarını günlük dilde açıklamış olan Kabat-Zinn ; bu kavramları ulaşılabilir bir hale getirmiştir. İlk olarak “Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı” ile bilinçli farkındalık dersleri ve ardından “Full Catastrophe Living” kitabı, bilinçli farkındalığın gelişmesinde temel oluşturmuştur. Bu uygulamalarla bilinçli farkındalığın stresle başa çıkmanın ötesinde olduğu belirlenmiş; bir “psikoterapi türü” ve farklı psikolojik rahatsızlıklar için “tedavi yöntemi” şeklinde kullanımı yaygınlaşmıştır (Bodhi, 2011: 19-20).

1979 yılında Jon Kabat Zinn’ in MBSR programını geliştirmesiyle, kavramın Batı dünyasında dikkat çekmesini sağlamış ve son 30 yıldır özellikle psikoloji, nöroloji gibi bilim dalları farkındalık üzerine incelemeler yapmış ve kavram çeşitli araştırmalar ile giderek popülerliğini arttırmıştır (Schmidt, 2011).

Farkındalık Temelli Stres Azaltma Uygulamaları, başlangıçta kronik ağrıları azaltma amacı ile Jon Kabat-Zinn tarafından Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezinde 1979 yılında geliştirilmiş haftada iki buçuk saat ve 8-10 haftalık bir kurs olarak düzenlenmiştir (Baer, 2003: 126-127).

### **2.3.2 Bilinçli Farkındalık Yaklaşımları**

#### **2.3.2.1 Psikanalitik/Psikodinamik Yaklaşım ve Bilinçli Farkındalık**

Bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı gibi insan zihninin çeşitli katmanlarını ele alan kavramlar psikanalitik yaklaşım ile birlikte ortaya çıkmıştır (Freud, 1953). Buna göre insanlar, iç ve dış birtakım uyarıların doğrudan farkında olamamakta, bunları dikkati zorlayarak hatırlayabilmekte ya da birtakım zihinsel olayları günlük hayattaki çeşitli yansımalar ile birlikte gözlemleyebilmektedir. Bu kapsamda günlük davranışların, esprilerin, dil sürçmelerinin ve hatta kazaların pek çoğu bilinçdışında yer alan düşüncelerin simgesel hareketleri olarak görülmektedir. Bu nedenle psikanaliz sürecindeki temel amaçlardan biri bireyin bilinç dışındaki bilgiyi iç görü yoluyla bilinç düzeyine çıkarmaktır (Freud, 1953). Bu bilgiler ışığında psikodinamik yaklaşım, kişinin hem kendi iç yaşantıları hem de çevre hakkında düşünebilme kapasitesine sahip olmasını gerekli kılmaktadır (Özyeşil, 2011).

#### **2.3.2.2 Varoluşçu Yaklaşım ve Bilinçli Farkındalık**

Varoluşçu yaklaşımın temel dinamiği, insanın kendisini tanımasını, yaşamakta olduğu hayatı anlamlandırmasını, özgür bir yaşam alanı içinde kendi tercihlerinin sorumluluklarını üstlenmesinin önemini ve ölüm kaygısının insan yaşamı üzerindeki etkilerini ele almaktadır. Bu yaklaşıma göre ölümün farkında olmak hayatın da farkında olmayı, kişinin hala devam eden yaşamına yönelik farkındalık kazanmasını ve yaşamını daha anlamlı kılmasını sağlamaktadır (May ve Yalom, 1989). Benzer şekilde Budist felsefesi de hastalanmaktan, yaşlanmaktan ve ölümden kaçışın olmadığını, değişimin tüm canlıların doğasında olduğunu, kişinin eylemlerinin sonuçlarına ilişkin sorumluluklar alması gerektiğini vurgulamaktadır (Hanh, 1991).

Varoluşçu yaklaşım geçmişteki olayların değiştirilemez, geleceğin ise belirsiz oluşunun ve kişinin sahip olduğu tek anın “şimdiki an” olduğunun altını çizmektedir. Bu bağlanmada bilinçli farkındalık ile benzerlik göstermektedir. Her iki yaklaşımda da kişi mevcut an’da ki var oluşuna odaklanır. Bilinçli farkındalıkta olduğu gibi varoluşsal yaklaşımda da kişi içinde bulunduğu ana dikkat vererek yargılamadan uzak olan bu dikkat süreci, kişinin kendi iç dünyasına ve var oluşuna yönelik merakla gerçekleştirdiği bir keşif yolculuğu olarak nitelendirilebilir (Harris, 2013).

### 2.3.2.3 Gestalt Yaklaşımı ve Bilinçli Farkındalık

Bu yaklaşıma göre insan organizmasının tüm unsurları bir bütün olarak ele alınmaktadır. Tıpkı evrendeki tüm parçaların ahenkli bir bütün oluşturması gibi insan da kendi içinde bütünleşmeyi sağlayan birçok parçayı bünyesinde bulundurur. Ancak bütün, bu parçaların toplamından farklıdır. Farkındalık, gestalt yaklaşımının ortaya koyduğu temel kavramlardan biridir. Terapötik süreçte; beden, zihin, iç ve dış uyaranlara karşı bütüncül bir farkındalık kazanılması en önemli amaçtır. Buna göre, birey seçimleri üzerinde etkisi olan faktörlerin ve seçimlerinin olası sonuçlarının ne derece farkında olursa yapacağı seçimin istendik sonucu doğurması ve gelişime katkı sağlaması da o derece mümkündür (Perls, 1969).

Gestalt yaklaşımının bir diğer önemli ilkesi ise “şimdi ve buradadır”. Şimdi ve burada olmak kişinin o anda neler hissettiğinin, aklından neler geçtiğinin farkında olmasıdır. Şimdi ve burada olmaktan kaçmak ise bu duyguların ortaya çıkmasını engellemek, onları gizlemeye ya da bastırmaya çalışmak, dikkati farklı bir yöne kaydırmak anlamına gelmektedir (Perls, 1969).

Gestalt yaklaşımının yukarıda bahsedilen özelliklerinin bilinçli farkındalık ile ortak yanlara sahip olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık anlarında birey, hem bedeninde olup bitenleri gözlemlemekte, hem de duygu ve düşüncelerinin neler olduğu hakkında fikir sahibi olmaktadır. Bu bağlamda bilinçli farkındalığın, bireyin kendi iç dünyasına bütüncül bir bakış açısı ile eğilmesine olanak tanıdığını söylemek mümkündür. Gestalt yaklaşımında farkındalık, bireylerin etkili seçimler yapabilmesi için ön koşul niteliğindedir. Bilinçli farkındalık anlarındaki gözlemler de kişinin ihtiyaçları, dürtüleri ve davranışları arasındaki farkı görmesine yardımcı olur.

Gestalt yaklaşımının şimdi ve burada’ya yaptığı vurgu ile bilinçli farkındalığın mevcut an üzerinde çalışmayı gerekli kılması her iki yaklaşımın benzerliklerini gösterir niteliktedir (Levine, 2012).

### 2.3.2.4 Hümanistik Kuram

Hümanistik kuram, temelde anda kalmayı yargısızlığı ve kabulü ilke edinmesi bakımından bilinçli farkındalıkla benzerlik göstermektedir. Tanı ve tedavi yerine danışanın olduğu gibi kabullenmesini amaç edinir. Bireyin olaylar karşısında kişisel

sorumluluğunu alarak ilişkilerini değerlendirmesi, keşfetmesi veya anlamlandırması konusunda cesaretlendirir. Kişinin kendine ait doğru kaynakları bulması farkındalık geliştirmesine temel oluşturmaktadır (Özyeşil, 2011).

### **2.3.2.5 Bilişsel Davranışçı Kuram ve Bilinçli Farkındalık**

Bilişsel davranışçı kurama göre bilişler, duygu ve davranışları şekillendirmektedir. Bu yaklaşım, insanların aynı olay karşısında farklı duygular hissetmesi ve farklı davranışlarda bulunmasının temel sebebinin, anlamlandırma biçimlerindeki farklılıklar olduğunu öne sürmektedir. Bu nedenle bilişsel davranışçı yaklaşımda kişinin dikkatini kendine vermesi, olaylar karşısında yaşadığı duyguların, bedeninde meydana gelen değişimlerin, bu duygu ve değişimler üzerinde etkisi olan düşüncelerin farkına varması hedeflenmektedir. Bilinçli farkındalıkta da kişi dikkatini kendisine yöneltir. Bilişsel davranışçı yaklaşımda birtakım düşüncelerin gerçeklerden çarpıtılmış ve uzak olduğu kabul edilmektedir. Tehlikeyi olduğundan daha büyük algılamak, yapılan bir hatayı kişiliğin bütünü ile özdeşleştirmek, bir kişinin davranışlarını tüm insanlara genellemek ya da başka insanların kendisi hakkında ne düşündüğüyle ilgili varsayımları gerçek gibi kabul etmek çarpıtılmış düşünce biçimlerine örnek olarak gösterilebilir. Bilişsel davranışçı yaklaşım aşırı kaygı, mutsuzluk, umutsuzluk gibi birçok duygunun bilişsel çarpıtmalar denen bu tarz düşüncelerin etkisi ile ortaya çıktığını kabul etmektedir. Bu nedenle terapötik süreçte düşüncelerin gerçeğe ne derece yakın olup olmadığı ele alınmakta, eğer düşünce gerçeği yansıtmıyorsa alternatif düşüncenin ne olabileceği üzerine çalışılmaktadır (Türkçapar, 2018). Her iki kuram arasında ki temel farklılık; bilinçli farkındalıkta düşünceleri yargılamak, gerçeğe uygun olup olmadığını değerlendirmek ve bu düşünceleri alternatifleri ile değiştirmeye çalışmanın yeri yoktur. Bunun yerine düşünceyi fark etmek, onun yalnızca bir düşünce içeriği olduğunun ayırımına varmak, onu kabul etmek ve bu kabulle değişimin olması üzerine çalışılmaktadır (Cayoun, 2011).

Bilişsel ekol ile Budist felsefesinin ortak görüşü “düşüncelerimizle dünyayı algılama biçimi oluştururuz” görüşünü temsil eder. Bilişsel terapiler ve Budizm, düşüncelerin ortaya çıkış nedenlerini, belli türdeki düşünce ve arzuların sonuçlarını anlamayı sağlar. Ayrıca pek çok durum karşısında zihinsel süreçlerin eğitilebilmesine yardımcı olur. Bilinçli farkındalık, pozitif duygulara kaynak oluşturan bir temeldedir.

Bir tür uyanış biçimidir. An'ı bütünüyle deneyimleme niyeti içerir. Dikkatimizi kabul ederek şimdi an'a çevirdiğimiz derinlemesine bir ilişki kurma biçimidir. (Özyeşil ve ark., 2011).

### **2.3.2.6 Farkındalık Temelli Terapi ve Yaklaşımlar**

Batı'daki terapi yöntemlerinden biri olan farkındalık, otuz yıla yakın bir süredir psikoloji alanında uygulanmaktadır. (Klinik Psikiyatri, 2010).

Meditasyon pratiklerinden kökenini almış olan farkındalık kavramı, farkındalık meditasyonu pratiğinde; dikkatin nefese, beden uyarımlarına, zihnin o sıradaki akışına ve duygulara odaklandığı bir deneyimdir. Bu bahsedilen deneyimler ise yargısızca, olduğu gibi kabullenmeyi içermektedir. (Kabat-Zinn, 2005). Danışanların farkındalık düzeyini arttırmayı amaçlayan, farkındalık temelli terapiler pek çok teknik pratiklerin uygulandığı yaklaşımlardır. Bu yaklaşımların bir bölümü yoğun meditasyon uygulamalarını içermekte diğer yaklaşımlarda ise çeşitli bilişsel ve yaşantısal alıştırmalar yoluyla farkındalık düzeyinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

Meditasyon içerikli farkındalık eğitimi, özellikle Budist temelli doğu felsefesinde geçmiş yıllardan bu zamana kök salmıştır. Bu gelenek ile farkındalık meditasyonunun, kişilerin acılarıyla şeffaflıkla temas ederek, iç görü kazandırmak, akılcılık, şefkat gibi olumlu niteliklerin oluşması ve gelişmesini sağlamaktadır. Ruh sağlığı alanında farkındalık temelli egzersizler uzmanlar tarafından uygulanmaktadır. Farkındalık temelli yaklaşımlar:

- Farkındalık temelli stres azaltma
- Farkındalık temelli bilişsel tedavi
- Diyalektik davranışçı tedavi kabullenme ve sorumluluk tedavisi

Farkındalık Temelli yaklaşımlar iki şekilde oluşmaktadır:

1. Formal meditasyon egzersizleri: Katılımcılar 45-50 dakikalık sürelerde, sessizce oturur ve dikkatlerini öznel bir şekilde yönlendirirler.

2. İnformal egzersizler: Günlük hayattaki farkındalığa odaklanır ve görece daha kısa sürelidir. Katılımcılar, günlük rutinler pratiğinde farkındalık geliştirirler.

Farkındalık temelli bilişsel terapi, farkındalık temelli stres azaltma da formal meditasyon ve informal egzersizler yer alırken, Diyaletrik davranışçı tedavi, kabullenme ve sorumluluk tedavisinde ise, kısa süreli daha az formal egzersizler yer almaktadır. Katılımcılar çoğunlukla, günlük beceriler üzerine dikkatlerini odaklarlar. Dikkatlerini, anılar, düşünceler, düşlemler üzerine yönlendirirler. Böylelikle zihnin gezintileri not edilir daha sonra dikkat belirlenen gözlem nesnesine tekrar odaklanır. Bedensel duyular ya da duygular açığa çıktığında, bunlar dikkatle gözlemlenir, ne hissettikleri, duyuları bedenlerinin hangi bölgelerinde hissettiklerini ve tüm bu duyuların o an'ın içerisinde değişikliğe uğrayıp uğramadığı gözlemlenir. O sırada konum değiştirme ya da açığa çıkan bir dürtü dikkatle gözlemlenir fakat eyleme geçilmez. Bu deneyim kısa sözcüklerle ifade edilir. Bazı türde farkındalık egzersizleri çevresel uyaranları gözlemleyerek gerçekleşir. Tüm bu deneyim karşısında kabul, ilgi, merak, yargısızca dikkat kesilerek gerçekleşir o sırada düşüncelerin mantıklı ya da mantıksız olduğu değerlendirilmeyerek, istenmeyen düşüncelerden uzaklaşılması ya da rahatsızlık oluşturan bir duygu ya da duyuların yatıştırılması için özel çabaya girilmez. Bu tür duyular açığa çıktığında ya da sonlandığında not alınır ve gözlemlenir. Farkındalık temelli meditasyon genellikle dikkati yoğunlaştırmaya odaklı uygulamalarla başlar sonrasında özel bir uyarıya odaklanılır, o sırada dikkatin gezindiği fark edilirse sürece tekrar geri dönülür. Yönerge, yargıdan uzak gözlemlere dayalı egzersizlerle devam eder. Zaman içinde ortaya çıkan tüm uyaranlara dikkat yönlendirilir ve bu döngünün sıklıkla değiştiğine de dikkat edilir (Kabat – Zinn, 1982).

Bilinçli farkındalık uygulamaları, günlük farkındalık egzersizleri, formal meditasyon uygulamaları, inzivaya çekilme şeklinde ilerler. Pek çok şekilde uygulanan bilinçli farkındalık egzersizleri, düzenli olarak tekrar edilmeyi gerektirir. Bilinçli farkındalık pratiğini artırmak için gerekli egzersizler günlük rutinleri içerir (Didonna, 2009).

Bilinçli farkındalık uygulamalarını üçe ayıran Siegel (2010), bu üç bileşenden şu şekilde bahsetmiştir; biçimsel meditasyon pratikleri, belirli bir stili olmayan bilinçli farkındalık pratikleri ve inzivaya çekilmeyi içerir. Bu meditasyon şekli, belirli bir zamanda, dikkatin belirli bir nesneye yönlendirildiği sessiz bir ortamda odaklanmak ile gerçekleşir. Biçimsel olmayan bilinçli farkındalık uygulamaları, günlük yaşamdaki rutinlere dikkat çekerek, an da kalmayı içerir. Oldukça sessiz bir alanda az sayıda kişi

ile ilişki kurarak günlük rutinleri farkındalık becerileri ile bütünleştirmek; inzivayı içerir (Atalay, 2011). Farkındalık uygulamalarında, beden tarama, dikkatin sırayla bedenin bölgelerine yönlendirilmesi, duygu farkındalığı, farkındalıklı yemek, nazik ve şefkatli gözlem gibi çeşitli meditasyon becerileri öğretilmektedir. Meditasyon egzersizleri yapılarak katılımcıların rahat bir şekilde oturmaları, gözlerini kapatmaları, nefesi takip etmeleri konusunda talimatlar verilmektedir. Yürüme, ayakta durma gibi sıradan aktiviteler sırasında farkındalıklarının artırılması sağlanarak bedensel duyuların farkındalığı geliştirilmektedir. Katılımcıların pratikler sırasında; duygu, düşüncelerinin farkında olmaları, ortaya çıktığında yargılamadan gözlemlemeye çalışmaları, yargılayan düşünceler ile karşılaştıklarında bunun sadece bir “düşünce” olduğunu kavramaları, dikkatlerini şimdiki ana geri dönmesini sağlamaları beklenmektedir. Düşünceler ile araya mesafe koyulması, düşünceler ile benliğin bir tutulmaması, gibi bilişsel terapi unsurlarını içermektedir (Baer, 2003: 126-127). Bu beceri ve meditatif egzersizlerin öğretilmesinin amacı; bireylerin günlük hayat içerisinde stres yaratan faktörleri nasıl algıladıkları, stres ile nasıl daha uyumlu bir şekilde yaşayabilecekleri konusunda farkındalığın kazandırılmasıdır (Hofmann ve Gomez, 2017).

Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler üçüncü dalga bilişsel davranış terapileri olarak ifade edilmekte olup davranışsal ve bilişsel terapileri yeniden ele alınarak sentezlenmesi hali olarak belirtilmiştir. Üçüncü dalga müdahalelerini diğerlerinden ayıran; kabul, dikkat, farkındalık, ilişki, derinleşme, şimdiki an ile temas kurma gibi özellikleri barındırmasıdır. Bir diğer farkı ise birinci ve ikinci dalga temelli terapiler sorunlu davranışı ortadan kaldırmaya odaklanırken üçüncü dalga terapiler bu davranışları kabul ederek anormal diye nitelendirilen davranışların altında yatan etkenleri anlamaya ve incelemeye çalışmaktadır (Hayes, 2016: 658-659).

### **2.3.3 Bilinçli Farkındalığın Nörobiyolojisi**

Bilinçli farkındalık uygulamalarının beyin üzerindeki etkilerine yönelik yapılan araştırmalar son yıllarda artış göstermektedir. Farkındalık temelli uygulamaların öncesinde ve sonrasında beyin aktiviteleri görüntülenmiş ve uygulamaların beynin özellikle amigdala, korteks gibi bölümlerinde çeşitli değişikliklere sebep olduğu anlaşılmıştır (Glomb ve ark. 2011: 122). Bu değişikliklerin nedenini ise davranış, duygu ve düşüncelerin değişmesiyle beynin yapısının da

değişmesi yeteneği olarak ifade edilen “nöroplastisite” kavramı açıklamaktadır (Atalay, 2020: 49).

Güncel nörobilim çalışmaları, ‘insan beyninin her yaşta yeniden şekillenebilir olduğu ve deneyimlerin beyinde kimyasal dönüşümlere yer açtığını bildirmektedir (Anlar, 2013).

Hölzel ve ark. (2011) çalışmasında, bilinçli farkındalık uygulamalarının beyindeki gri maddede değişimler oluşturduğunu belirtmektedirler. Sekiz haftalık MBSR eğitiminin, hafıza, empati, benlik algısı ve stresle ilgili beyin bölgelerini harekete geçirdiği belirtilmiştir. Günlük düzenli bilinçli farkındalık pratikleri yapan uygulayıcıların, Mr raporlarında hipokampüsteki, şefkat, farkındalık ve içebakış yapılarını kapsayan gri madde yoğunluğunda artış olduğu belirtilmiştir (Anlar, 2013).

Araştırmalar, bilinçli farkındalık uygulamalarının dikkat, duygu regülasyonu ve esneklik becerisi kazanmayı arttırdığını belirtmiştir. Bilinçli farkındalık egzersizleri ile duygu davranış regülasyonu sağlanmaktadır. (Meiklejohn ve ark., 2012).

#### **2.3.4 Bilinçli Farkındalığın, Stres ve Diğer Değişkenlerle İlişkisi**

Araştırmalar bilinçli farkındalık becerisi kazanmış olan kişilerin stresli durumlarda başa çıkabilme becerilerinin gelişmiş olduğunu belirtilmiştir. MBSR programının, kişinin hayat kalitesini olumlu anlamda arttıran pek çok alanda gelişme sağladığı ve stres semptomlarını azalttığı öne sürülmüştür (Eğitim ve Bilim, 2011: 36-160). Aynı zamanda farkındalık, bireylerin günlük deneyimleriyle tam bir zıtlık içerisindedir. Çünkü çoğu kişinin genel modu dikkatsizliktir. Zihin daima gezinir. Bu zihnimizin “otomatik pilot” halidir (Hofmann ve Gomez, 2017).

Paulson ve ark. (2013) göre; sahip olduğumuz tek şey şundur. Dikkatimizi ana getirerek bu durum deneyimlenebilir. Deneyimlemenin birçok yolu vardır. Bir odak nesnesi seçilerek pratik yapmak mümkündür. Genellikle ilk adım nefese odaklanmaktır. Nefes, bir dikkat nesnesi olarak seçildiğinde ve odaklanmaya çalışıldığında kaçınılmaz olarak zihin başka şeylere kayar, geçmişe, geleceğe gider, düşüncelere kapılır. Bu nedenle nefese odaklanmak kas egzersizine benzetilebilir. Zihin de aynı kaslar gibi gider ve dikkat verdiğinde odaklanılan nesneye geri döner. Dikkatin başka bir noktaya yöneldiğini fark ederek, fark edildiğinde şefkat ile ana geri

dönerek bir bilinçli farkındalık egzersizi yapılabilir ve bu stresi azaltma yöntemi olarak kullanılabilir. Çünkü stresin kaynağı genellikle düşüncelerdir. Zihin, olumsuz düşünceleri tekrar ederek olumsuz duyguların ortaya çıkmasını sağlar. Ancak gelen her düşünceye kapılmadan, düşüncelerin sadece bir “düşünce” olduğunu kabul ederek, düşüncelerin gelişini ve gidişini izleyerek kısır döngü kırılabilir. Bu şekilde bir farkındalıklı yaklaşım ile zihni eğitmek ve stres ile olan ilişkiyi değiştirme yoluyla olaylara başka bir boyut kazandırabilir.

Özellikle yoğun stres altında çalışan sağlık çalışanları ile yapılan bir çalışma bilinçli farkındalık seviyesinin stres seviyeleri ile ters orantılı olduğunu göstermiş olup sağlık çalışanları gibi yoğun stres altında olan meslek gruplarında bilinçli farkındalık seviyesinin ne kadar önemli olduğu belirtilmiştir (Atanes ve ark., 2015).

Shapiro ve ark. (1998) ise; tıp öğrencilerinin stres düzeylerini azaltma amacıyla 8 haftalık farkındalık temelli stres azaltma programına katılmalarını içeren bir çalışma yapmış olup program sonucunda öğrencilerin kaygı düzeyinde azalmalar meydana geldiğini, depresyon dahil olmak üzere genel anlamda psikolojik rahatsızlıklarının belirtilerini azalttığını, empati seviyelerinde de artışa sebep olduğunu ortaya koymuştur.

MBSR programı kapsamında yapılan bir araştırmada, katılımcıların iyi oluş halleri, bilinçli farkındalık seviyeleri, bilinçli farkındalık pratikleri ve tıbbi ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir, sekiz oturumluk bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı sonucunda, katılımcıların bilinçli farkındalık ve iyi oluş hallerinde artış, stres ve stres belirtilerinde azalma olduğu sonucuna varılmıştır. (Carmody ve Baer, 2008). Bilinçli farkındalık meditasyonunu uzun süreli yapan kişilerin psikolojik işlevselliğinin araştırıldığı bir çalışmada, katılımcıların bilinçli farkındalık becerilerinin gelişip, uyumlu psikolojik işlevsellik gösterdikleri belirtilmiştir (Lykins Baer, 2009) Falkenström (2010,) düzenli bilinçli farkındalık egzersizleri yapan kişilerde bilinçli farkındalığın, iyi oluşa olumlu anlamda etki ettiğini öne sürmüştür.

Sürekliliği olan sağlık problemi yaşayan kişilerde ruh sağlığı üzerinde MBSR programının etkisinin araştırıldığı çalışmada, MBSR pratiklerinin yerleşik sağlık

sorunları olan kişilerin depresyon, anksiyete ve psikolojik gerilimlerini azaltmada etkisi olduğu belirtilmiştir (Bohlmeijer ve ark., 2010).

### **2.3.5 Bilinçli Farkındalık ve Öz Şefkat İlişkisi**

Mindfulness, farkında olarak yargı içermeyen şimdiki an'a odaklanmak, özenle dikkatli olmayı içerir. Bu bağlamdaki dikkat daha çok farkındalığa bununla birlikte şimdiki an gerçekliğinde kabul sürecine yer açar. Öz şefkat de kabullenmeyi içerir. Bireylerin duyguları ile doğru oranda bir yakınlık içinde olmaları öz şefkati içerir, orantılı miktardaki mesafe düşünce ve duygularımız belirlediğinde, duygularımız ile ilişkide olarak, yargısız gözlem için ihtiyaç duyulan zihinsel alanı açar. Bu anlamda, bilinçli farkındalık öz şefkate, öz şefkat de bilinçli farkındalığa neden olur (Neff, 2004). Kendimizi zorlantıların ortasında ve mücadelemizin derinleştiği yerde kabullenebildiğimizde, daha fazlasını bırakıp, kendimize şefkat geliştirmeyi keşfedip ilgi göstermeyi kendimize yönelttiğimizde öz şefkat ile temas etmeye başlarız. (Germer, 2009).

### **2.3.6 Ruh Sağlığı Profesyonellerinin Meslek Yaşamında Bilinçli Farkındalık**

Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların, ruh sağlığı uzmanlarının iyi oluş halini destekleyerek çalışma hayatlarına da önemli katkılar sağladığı düşünülmektedir (Atalay, 2020: 163).

Buradan hareketle çalışma hayatında farkındalığın üç önemli etkisinden bahsedilmektedir. Birincisi sosyal ilişkilerin kalitesini artırma, ikincisi psikolojik dayanıklılığı geliştirme, üçüncüsü ise odaklanma, performans ve karar verme becerilerinde iyileştirmeler sağlamasıdır. Genel anlamda üç konu içerisinde ele alınsa da, farkındalık temelli uygulamaların; tepki esnekliği sağlayarak davranıştan önce boşluk bırakabilmede, durabilme ve karar verme becerilerini geliştirmede, tekrarlanan olumsuz düşünce sarmalı olan ruminasyona girmede azalmalar sağlayarak problem çözme ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmede, duyguların geliş ve gidiş anlarının farkındalığını sağlayarak duygu düzenleme becerilerini geliştirmede, olumlu ve olumsuz tüm duyguların varlığını kabul etmeyi sağlayarak olumsuz durumları tolere edebilmede, yargılayıcı düşüncelerin görülmesini sağlayarak öz şefkat ve

empati becerilerini geliştirmede, stres düzeyinde azalmalar sağlayarak hafıza kapasitesinde yer açmada önemli ölçüde olumlu sonuçlar doğurduğuna değinilmiştir. Ayrıca profesyonellerin çalışma hayatında daha olumlu ilişkiler kurmasına, takım ruhunu geliştirmesine, performansını, verimliliğini, motivasyonu ve iş birliğini arttırmasına yol açmaktadır (Atalay, 2020: 170-171).

Tüm bu katkılar ile farkındalık pratikleri; ruh sağlığı uzmanlarının stres ile ilişkisini değıştirme, özüne bakabilme ve kaynaklarını geliştirebilme yoluyla psikolojik dayanıklılığını arttırdığından (Atalay, 2020: 169) özellikle ruh sağlığı profesyonellerinin mesleki ve yaşam doyumlarını yükseltme noktasında oldukça önemlidir (Buz ve Genç, 2019).

Bu nedenle farkındalık temelli müdahalelerin psikolojik destek kurumlarında kullanılması açısından bakıldığında, hem ruh sağlığı profesyonelleri hem de danışanlar için faydalı olacağı düşünülmektedir. Uygulama pratiğinde; profesyonellerin zihinsel sağlığını, psikolojik dayanıklılığını yani iyi oluş halini destekleyerek yaşanan tüm durumlara açık, şefkatli ve odaklanmış bir şekilde bakabilmelerine, değışen durumlara esnek şekilde tepki verebilmelerine katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte farkındalık, stres seviyelerinde ve tükenmişlik problemlerinde azalmalara yol açtığından, mesleğin doğası gereği çalışma ortamlarında sıklıkla stresle karşılaşan ruh sağlığı uzmanları için son derece faydalı olduğu bildirilmiştir (Kaczor, 2017).

Profesyonellerin bilinçli olarak dikkatlerini şefkatli bir şekilde şimdiki ana yönlendirmesi, zor duygularla karşılaştıklarında duygularla savaşmak yerine duyguların yanında oturabilmeyi beraberinde getirmektedir. Zorlu duygularla karşılaştığını fark eden uzmanlar, duyguların ardındaki nedene meraklı bir tavır geliştirerek kendi deneyimine izin vererek duygu düzenleme becerilerini geliştirecektir (Turner, 2009).

Bahsedilen bilgiler doğrutusunda çalışma hayatında profesyonellerin; anda kalabilme konusunda deneyim geliştirerek stres yaratan durumlar karşısında daha güçlü olabileceği, sadece kişisel refahı ile kalmayıp danışanların refahını da olumlu etkileyebileceği, duygu farkındalığı geliştirerek ötekinin ne hissettiğini de daha kolay anlayabileceği, anda yaşananları kabul etme noktasında farkındalık kazanacağından

danışanların değiştirmeyeceklerini kabul etme, değiştirebilecekleri ile mücadele edebilme konusunda daha faydalı olabileceği düşünülmektedir. (Bishop ve ark. 2004).

## **2.4 Öz Şefkat**

### **2.4.1 Şefkat Nedir?**

Şefkat kavramı (compassion), latince'den gelmekte olup Com- (beraber) ve pati (acı çekmek) anlamı taşımaktadır. Acıya olan açıklığımız ve acıyı yatıştırmak için geliştirdiğimiz içsel motivasyon şefkat şeklinde tanımlanmaktadır. Bu bağlamda acının doğasını öğrenmeye ve bunu ne yaparak sonlandırabileceğimize duyulan motivasyondur.

Paul Gilbert, şefkat temelli terapinin kurucusudur. Şefkati, insanın doğasında olan, geliştirilebilen psikolojik bir işlev olarak görmektedir. Bu anlamda şefkat, bakım verme becerimizi destekler. Şefkati, bakım verme ilişkisinin tüm dinamiklerini kapsayacak şekilde geniş anlamda ifade eder (Atalay, 2019).

### **2.4.2 Öz Şefkat (Self-Compassion)**

Öz şefkat, insan olmanın doğasında olumsuz duyguların varlığını kabul edip, bu tür duygu deneyimleri karşısında, kişinin kendine nazik ve sevecen şekilde yaklaşmasını sağlar (Neff, 2003).

Literatürde öz şefkat Türkçeye farklı karşılıklarla çevrildiği ve bu değişkenle ilişkili çok sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir. Buna göre Yılmaz (2009), Özyeşil (2011), Sarıcaoğlu (2011), Deniz ve arkadaşları (2012) ve Bolat (2013) bu kavramı öz anlayış olarak kullanırken; Akın (2009), Alp (2012) ve Arda (2012) öz duyarlık şeklinde çevirmiş; Bayramoğlu (2011), Andiç (2013), Kantaş (2013) ve Demir (2014) ise kavramın Türkçe karşılığını öz şefkat olarak kullanmışlardır. Bu doğrultuda, self-compassion kavramının anlamını dilimizde „öz-şefkat“ kavramının karşıladığı düşünülerek, bu çalışma kapsamında „öz-şefkat“ terimi olarak kullanılmaktadır.

Öz şefkat kavramı, Doğu felsefi düşüncesinde yüzyıllardır varlığını sürdürürken, Batı psikolojisi için nispeten güncel bir kavram olmaktadır. Batılı

araştırmacıların, başkalarına karşı empati ve şefkati inceleyen çok sayıda çalışmalarının olduğu bilinse de, Budist düşünceden bir yapı olan öz-şefkat üzerinde çalışmaların son zamanlarda yoğunlaştığı ve bu çalışmaların ilk adımlarını atarak, Batı da psikoloji alanına bu kavramın kazandırılmasında aracılık eden kişinin de Kristin Neff olduğu bilinmektedir (Barnard ve Curry, 2011). Ayrıca Neff'in (2003a), "öz-şefkat" kavramını ruh sağlığı alanında kullanan ilk kişi olduğu belirtilmiştir.

Neff (2003a), öz-şefkatin, kişinin acıları, başarısızlıkları ve yetersizlikleri karşısında yargılayıcı olmadan, anlayışlı bir tutum sergilemesi ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin, yaptığı hataların ve karşılaştığı zorlukların tüm insanlar tarafından yaşanabildiğinin kabulünü içerdiğini belirtmiştir. Böylece, duyarlı ve öz-şefkatli olan bir birey, acılarını, başarısızlıklarını ve yetersizliklerini önyargı da bulunmadan anlayabilmekte ve insan olmanın hata yapılabilir özelliğini kabul etmektedir. (Neff, 2003a,b) Bununla birlikte, bireyler yaşadıkları problemler karşısında kendine acımanın aksine kendine yönelik şefkat gösterdiklerinde, odağını tamamen bu problemlere ve problemlerden doğan acılarına yönlendirmek ve bu durumların sadece kendilerine has olduğunu düşünmek yerine bunların insan doğasında var olan ortak bir paylaşım olduğunu fark ederek başkalarıyla etkileşim içerisinde bulunmaktadır (Harter, 2001). Diğer yandan, öz-şefkat, belirli bir öz değerlendirmeyi kapsamamakta ve benliğin bilişsel temsili olarak görülmemektedir. Bunların aksine, öz-şefkat bireysel deneyimlerin pozitif veya negatif tüm yönlerine kucak açabilen bir tür açık yürekli farkındalığı ifade etmektedir (Neff, 2003). Aynı zamanda insanların olumsuz deneyimler karşısında orantılı bir yaklaşım geliştirebilmesini özümser. Böylelikle kişinin rahatsızlık veren duygularını abartmasını yada bastırmasını önler, bilinçli ve nesnel bir şekilde duygularıyla arasına mesafe almasını sağlar (Neff ve ark., 2007). Öz-şefkatin kişisel yararlarının yanında, kişiler arası ilişkilerin işlevselliği açısından da etkileri bulunmaktadır. Konuyla ilişkili yapılan araştırmalar, bireylerin kendilerine yönelik şefkat duygusunun geliştiğinde, beyinlerinin genel şefkate ilişkin kısımlarının da uyarıldığını göstermektedir (Neff ve Pommier, 2013: 162).

Öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireyler, kendilerine sevecen ve cesaretlendirici bir tutum geliştirerek, olumsuz duygularla özdeşleşmeyerek, kendilerine karşı yargılayıcı ve küçümseyici davranmazlar. Bu bağlamda kendilerini daha kolay yatıştırabilmektedirler (Germer, 2009 ve Neff, 2003a).

Deniz ve Sümer (2010), öz-şefkate sahip bireylerin olumsuz olaylarla ilgili ruminatif düşüncelere kapılmaktan ziyade, bu olaylar karşısında mantıklı bir çözüm yolu bulma arayışında olma tutumlarının daha fazla olduğunu belirtmiştir.

Super (2015), öz-şefkatin kişinin kendisine yönelik öz-sevecenlik kazanmasını, kişinin kendisi ile ilgili yüksek beklentilerinin olmamasını, kişinin kendisine yönelik samimi ve sıcak olmasını, başarısızlıklarını ve yetersizliklerini kabul etmesini ve öz takdirin gelişmesini kapsadığını belirtmiştir.

Super (2015) öz-şefkatin, diğer bireyler ile kurulan ilişkilerde samimiyetin artmasına ve sosyal ilişkilerin gelişmesine olanak tanıdığını belirtmiştir. Ayrıca araştırmada, günlük karşılaşılan stresli olaylar, boşanma/ayrılma ve sevdikleri birini kaybetme vb. gibi durumlarda öz-şefkatin bireyin psikolojik dirençliliğini arttırdığı belirtilmiştir. Kısaca; öz-şefkat, kişinin kendisine yönelik sevgi, şefkat ve kabul göstermesi olarak tanımlanmıştır (Neff, 2003a).

#### **2.4.1.1 Öz Şefkat Ne Değildir?**

Literatür incelendiğinde Öz-şefkat kavramının, alandaki uzman ve araştırmacıların dikkatini çekmesi ve araştırmalarda nispeten yakın zamanda yer alması nedeniyle diğer kavramlarla (benlik saygısı, kendine acıma vb.) sıklıkla karıştırıldığı ve doğru bir şekilde tanımlanmaması sonucunda gerçek anlamından kaymalar yaşandığı görülmektedir. Bu karmaşalara konu olan ve öz-şefkat ile ayrıştırılması gereken kavramlardan biri kendine acımadır. Bireyler yaşadıkları problemleri durumlar karşısında kendine acımaya yönelik tutum sergilediklerinde, odağını tamamen bu problemleri durumlara yönlendirerek bu problemlerin ve problemlerden doğan acıların sadece kendilerine has olduğuna dair düşüncelere kapılmaktadır. Bu durum, bireylerin diğer insanları göz ardı etmelerine, onlarla olan etkileşiminin kopmasına ve dolayısıyla yaşadıkları problemlerin ve problemler karşısında deneyimledikleri acıların abartılmasına neden olmaktadır (Neff, 2011).

Bir diğer ayrıştırılması gereken kavram olan öz-saygı ile öz-şefkat arasındaki benzerliklerin ve farklılıkların araştırıldığı görülmektedir.

Rosenberg (1965: 30), öz-saygıyı “Benliğe yönelik olumlu ve olumsuz tutum” şeklinde tanımlarken; Leary ve Mac Donald (2003) öz-saygıyı “Bireyin kendisiyle

ilgili pozitif duyguları ve diğerleri tarafından ne derece değer gördüğü hakkındaki düşünceleri” şeklinde tanımlamıştır.

Literatür incelendiğinde, öz-şefkat ve öz-saygının benzer kavramlar olduğu ve Neff’in (2003b) geliştirdiği Öz-Duyarlık Ölçeği’nde ve Rosenberg’in (1965) geliştirdiği Öz-Saygı Ölçeği’nde, bu iki kavramın birbiri ile yüksek düzeyde korelasyon ( $r = .59$ ) gösterdiği görülmüştür.

Neff ve Vonk (2009), bu iki kavramın bireyin iyi hissetmesi ile ilişkili olduğunu ve bu kavramların iyimser olmak ve mutluluk gibi pozitif kavramları yordadığını ileri sürerek, öz-şefkat kavramının, uzun süredir literatürde araştırılan ve var olan öz-saygı kavramının daha iyi ve daha sağlıklı bir alternatifi olduğunu öne sürmüşlerdir. Bununla birlikte, Neff ve Vonk (2009), öz-şefkati öz-saygıya kıyas ile benlik tutumunun daha sağlıklı şekli olduğunu, öz-şefkatin öz-saygının oluşturduğu olumsuz etkilere karşı koruyucu bir faktör olduğunu belirtmişlerdir.

Neff (2003a, b), öz-saygının pozitif öz-değerlendirme ve sosyal kıyaslamaya dayandığını belirtirken; öz-şefkatin ise temellerinin öz-kabule dayandığını belirtmiştir.

Neff (2011a), yaptığı araştırmada, öz-şefkatte sosyal kıyaslamamanın olmadığını, insanların kendilerini toplumdan ayırtmadıklarını ve böylece kendilerini izole hissetmediklerini belirtmiştir.

Gilbert ve Irons (2005) yaptığı araştırmada, öz-şefkatin kendini yatıştırma sistemini (self soothing system) etkinleştirdiğini ve tehdit sistemini etkisizleştirdiğini öne sürmüşlerdir. Öz-şefkatin, öz eleştirinin olumsuz etkilerine karşı bireyleri koruduğunu, öz-şefkatin bireylere yüksek öz-saygıya sahip olmalarında yardımcı olduğunu (Neff, 2003a) ve öz-şefkatin, düşük öz-saygıya sahip olan bireyler için de faydalı olduğu belirtilmiştir (Leary ve ark., 2007).

Trzesniewski (2005), öz-saygının değişime dirençli bir yapısının olduğunu; özşefkatin ise bunun aksine, müdahale ile geliştirilebilir özellik de olduğundan bahsetmiştir. Bununla ilgili olarak, Gilbert (2009) “Şefkatli Zihin Eğitimi” programında katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin program sonunda arttığını ortaya koymuştur.

Neff ve Germer (2013), “Bilinçli Öz-Şefkat” geliştirme programını hazırlamışlar ve bu programda bilinçlilik ve öz-sevecenlik bileşenlerine dayanan öz-şefkati geliştirmeyi amaçlamışlardır. Program sonunda; katılımcıların Öz-şefkat düzeylerinin arttığını belirtmişlerdir. Bu programda da öz-şefkatin geliştirilebilir olduğuna yönelik sonuç destekleyici bulunmuştur.

Öz-şefkat geliştirmenin iyimser olmayı, kişinin kendisini koşulsuz şekilde kabul etmesini ve psikolojik iyi oluşu teşvik ettiği ifade edilmiştir (Neff, 2011b). Öz şefkatin, sosyal karşılaştırmaya dayanmadığı ve bu sebeple bireyleri öz-eleştirisinin olumsuz etkilerine karşı koruduğu ve sert öz-eleştiriden ziyade bireyleri üretken davranışlarda bulunmasına yönlendirdiği belirtilmiştir (Neff, 2003a). Ayrıca, öz-şefkatin bireylerin öz-saygılarının artmasına yardımcı olduğu; düşük öz-saygıya sahip olan bireylere fayda sağladığı belirtilmiştir (Leary ve ark., 2007).

Öz-şefkatin alt boyutlarından biri olan bilinçliliğin, objektif bir öz-değerlendirmeyi kolaylaştırdığı belirtilmiştir (Neff, 2003b). Ek olarak Leary ve ark.’nın (2007), yapmış oldukları araştırmada, öz-şefkate sahip bireylerin daha doğru bir öz-değerlendirmede bulundukları belirtilmiştir. Ayrıca bu araştırmada öz-şefkate sahip bireyler “davranışlarının sorumluluğunu alan bireyler” olarak yorumlanmışlardır.

Öz-şefkatin varlığında, olumsuz yaşantıların ve beraberindeki duyguların değerlendirilmesi ve eleştirilmesinden ziyade kabul ile karşılandığı göz önünde bulundurulduğunda, öz-şefkate sahip bireylerin öz-saygısını korumaya çalışan bireylere kıyasla egolarını geliştirme ve korumaya yönelik ihtiyaçlarının daha düşük düzeyde olacağı vurgulanmaktadır (Neff, 2011).

#### **2.4.1.2 Öz Şefkatin Bileşenleri**

Öz sevecenlik, yaşam olayları karşısındaki öznel deneyimlerin yol açtığı olumsuz durum ya da duygular karşısında kişinin tüm bu deneyimleri kendisine karşı nezaketle karşılamasını içerir. Kişinin olumlu ve olumsuz tüm deneyimleri insan olmanın ortak süreci olarak değerlendirmesi paylaşımların bilincinde olmayı gerektirir, kişinin dramatik bir takım duygu ve düşüncelerine fazla içselleştirmeden orantılı bir şekilde fark etmesi bilinçliliği içermektedir (Neff, 2003b). Bahsedilen bu

bileşenler farklı şekillerde deneyimlenmiş olsa da birbirleri ile ilişkilidir. (Neff, 2003b). Kişi, utanç ve korku ile ilişkili duygularını, sevilme, onay alma, ihtiyaç duyduğu durumları açık bir şekilde hassasiyet göstererek yaşantılaması paylaşımların bilincinde olmayı içerir. Kişi bu durumların kendine has olmadığını, insan olmanın bir parçası olduğunun farkındadır.

Öz-şefkatin özelliklerinden olan sempati kavramı, kişinin olumsuz duyguları fazlaca içselleştirmeden kendine acıyarak yaklaşması anlamı taşımaz, aksine birey duygularından kopmadan, acılarını yansıtmadan, dengeli bir şekilde ele alarak, ihtiyacı olan şefkatli anlayışı kendisine gösterebilmektedir (Gilbert, 2009).

Bilinçli farkındalık bileşeni öz şefkati deneyimlemeyi gerektirse bile; bu ikisinin aslında aynı olmadığını bilmek önem taşımaktadır. Öz şefkatin bileşeni olan bilinçli farkındalık daha dar kapsamlıdır ve acı çekmede dahil hoş gitmeyen duygu ve düşüncelerimize dair dengeli bir farkındalıktan bahsedilmektedir. Genel olarak bilinçli farkındalık, aslında hoş giden ve gitmeyen ya da nötr bir deneyim olması fark etmeksizin, tüm deneyimlere karşı kabullenici ve açık olarak dikkatini vermektir. Öz şefkat ve bilinçli farkındalığın bir diğer ayrımı da onların hedef kişiler olduğudur. Bilinçli farkındalık, kişinin kendisine ‘deneyimleyen’ olarak odaklanmaktansa kişinin içsel ‘deneyimlerine’ odaklanmaktadır. Öz şefkat, insan olmanın bir parçası olan hoş gitmeyen deneyimlerde bizi rahatlatmayı vurgulamaktadır (Atalay,2019).

İnsanlar zorluklarla karşılaştığı zaman, duraklayıp yaşanan an ile ilişki kurmaktansa, var olan durumu hızlıca çözümlemek istemektedirler. Çoğu zaman acının kaynağının kendi iç dünyalarında ki katı bir öz eleştiriden kaynaklandığını fark edemezler. Farkındalık hali, kişinin dikkatini içinde bulunduğu an’a ve orada olanlara yönlendirmesiyle oluşur (Neff, 2003a). O anki deneyimin kişinin bedeninde ve zihninde oluşturduğu değişimleri gözlemleyerek, o an deneyimi ile alakalı çıkarımlar yapmadan, ayrıntılı olarak bağlantılar kurmadan yada ruminatif düşüncelere kapılmadan, o an ile ilişki kurmayı içerir (Bishop ve ark., 2004). Böylelikle kişi duygu ve düşüncelerini var oldukları gibi ele alarak, iç görü geliştirebilir. Öte tarafta bir takım olumsuz düşünce ve duyguları fazlaca içselleştirmiş olmak, kişinin benliğinin gerçekliğinin olumlu ve olumsuz taraflarını karıştırmasına neden olabilir. Aşırı özdeşim hali, sevilmez, yetersiz, değersiz bir benlik inancını destekleyen süreçlere

dönüşerek, yalnızca o anki deneyim ile ilişkili olacak şekilde düşünce ve duyguları değerlendirmenin önüne geçer (Neff, 2003a).

#### **2.4.1.3 Alt Boyutların Birbiriyle İlişkisi**

Öz-şefkatin üç boyutu birbirleriyle etkileşim halinde olup birlikte gelişebilmekle birlikte, birbirlerinden ayrı olarak deneyimlenmektedirler. Öz-şefkatin diğer boyutlarına doğrudan katkı sağlayan bilinçlilik boyutudur. Kişinin zorlantılı duygularla arasına mesafe koyması, düşüncelerini yargılayıcı olmadan düzenleyebilmesi, kendisine katı eleştiriler yöneltmeyerek, kendini anlamaya çalışması bilinçlilik boyutunu içerir. Böylelikle öz sevecenlik de gelişmeye başlar. (Neff, 2003a ve Neff 2003b). Kişi, kendini koşulsuz olarak kabul ettiğinde, olumsuz duygu ve düşüncelerin etkileri azalmaktadır. Böylelikle olumsuz duyguları görmezden gelme ya da ona odaklanma durumu azalarak, bilinçlilik süreklilik sağlamış olur. (Fredrickson, 2001 ve Neff, 2003b) Bu bağlamda bilinçliliğin getirdiği tutarlı ve orantılı eylem benmerkezci tutumun önüne geçerek diğerleriyle paylaşımların bilincinde olma becerisini aktifleştirir (Elkind, 1967).

#### **2.4.1.4 Öz-şefkat Kavramına Evrimsel Sinirbilimsel Yaklaşım**

Şefkat, beynin prefrontal bölgesindeki ve limbik sistemdeki aktivasyon ile oksitosin ve endorfin gibi nöro kimyasalların aktif rolüne bağlı olarak gelişmektedir. (Hanson ve Mendius, 2019)

Öz şefkatin gelişimine dair pek çok görüş, öz şefkatin doğuştan gelen bir yeti olabileceğini vurgular (Neff ve ark., 2007). Kişinin kendisine yönlendirdiği ilgiyi hissetmesi, beyindeki bağlılık sistemini aktive ederek, şefkat duygusunu uyandırmaktadır. Bu duygu, oksitosin, insula ve prefrontal korteks dahil sinir yollarını uyarak, öz şefkat için hareketlendirici rol oynamaktadır (Hanson ve Mendius, 2019).

## **2.4.2 Öz-şefkatin Kuramsal Temeli**

### **2.4.2.1 Psikanalitik Kuram ve Öz-Şefkat**

Öz şefkatin yapısının nesne ilişkileri kuramındaki gizil boşluk kavramı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Sümer, 2008). Gizil boşluk, “hayal ve gerçek arasındaki ortak deneyim alanı” olarak belirtilmiştir (Ogden, 1990) .

İlk nesne gelişiminde bu kavram “bebeğin annesiyle kendisini bir bütün olarak görmesi daha sonra kendisini annesinden ayrı bir kişi olarak görmesi şeklinde ilerler” olarak bilinmektedir. Bebek en başta tüm dünyayı kapsayan bir yanılsamada yaşar. “ben” ve “ben değil” kavramlarını ayırt etmeyi öğrenen çocuk da öz-şefkat duygusu gelişmeye başlar. (Kirkpatrick, 2005).

### **2.4.2.2 Bilişsel Davranışçı Kuram ve Öz-Şefkat**

Kognitif kuram en temel anlamda, uyum bozan duygu ve düşünceler karşısında, kişilerin bu duygu ve düşüncelere alternatif yapıcı yeni duygu ve düşünceler geliştirerek, dünyayı ve kendilerini daha sağlıklı bir yerden anlamlandırmalarını sağlar (Beck, 2006). Bu bağlamda, bilinçli farkındalık egzersizleri, düşüncelerin gözlemlenip yargılanmamasını içerir (Baer, 2003). Bilinçli farkındalık bu bağlamda pek çok bilişsel kuramcı tarafından uygulamalara dahil edilmiştir. Kabul ve Adanmışlık Terapisi öz-şefkatin boyutlarını içermektedir. ACT’ın en temel dinamiği “acının insanın doğasına ait olduğu ve tüm insanların acı deneyiminden geçtiği” fikri öz şefkatin paylaşımların bilincinde olma boyutu ile ilişkili bulunmuştur (Hayes, 2002). Bilişsel davranışçı kuramdaki yeni yaklaşımlar öz şefkati destekler niteliktedir. Linehan (1993) sınır kişilik bozukluğu tanısı almış bireylerin tedavisinde kullanılmak üzere Diyalektik Davranış Terapisi pratiklerini bilinçli farkındalık uygulamalarıyla bütünleştirerek bu kişilerin kabul etme becerilerini arttırmayı hedeflemiştir (Robins, 2002). Kognitif kuramcılarının uyguladığı gestalt iki sandalye tekniği vb. methodlar kişilerin kendilerine karşı olan tutumlarında şeffaf ve anlayışlı olmalarına yer açmaktadır (Kirkpatrick, 2005).

#### 2.4.2.3 Hümanistik Kuram ve z-Şefkat

Rogers'ın koşulsuz olumlu kabul üzerine kurulu olan teorisi, öz-şefkatin doğası ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ellis'in Akılcı Duygusal Davranış Kuramında z-şefkatle ilişkili olarak 'kişinin kendine karşı affedici olması''nın öneminden bahsedilmiştir (Kirkpatrick, 2005). Maslow teorisinde 'acıyı kabul etmek ve hataların gelişim sürecinde bir fırsat' olarak değerlendirebileceğinden bahsetmesi, öz şefkatli yaklaşımla benzerlik göstermektedir (Sümer, 2008).

#### 2.5 z-Şefkat ve Bağlanma İlişkisi

Yaşamanın ilk yıllarında bakım verenle olan ilişkimizin, yetişkin yaşamındaki ilişkilerimizin de zeminini oluşturduğu düşünülen bağlanma teorisine göre şefkat; bakım verme davranışı ile ilişkilendirilmiştir (Atalay, 2019). Erken çocukluk dönemindeki bakım veren ilişkisi öz şefkat düzeyinin gelişimini etkilemektedir. Bakım verenin şefkatli ve duyarlı tutumu, benlik değerin ve öz-şefkat gösterebilme potansiyelinin gelişimini destekler (Neff ve Mc Gehee, 2010). Yapılmış çalışmalar şefkat ve bağlanma arasında anlamlı bir ilişki olduğunu destekler niteliktedir. Kendilerine şefkat gösterebilen ve gösteremeyen kişiler karşılaştırıldıklarında, kendilerine şefkat göstermekte zorlanan kişilerin eleştirel bir bakım veren tarafından yetiştirildiği düşünmektedir. Çocukluk döneminde duygusal istismara maruz kalmış olmak ayrıca düşük öz şefkat ile ilişkilendirilmiştir. z şefkatin, çocukluk çağı zorlantıları ve sonraki dönemlerde olan duygusal bozukluklar arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Atalay, 2019).

Kendilerine karşı şefkat göstermekte zorlanan bireylerin çoğunlukla eleştirel, işlevsiz ailelerden geldikleri ve ilişkilerinde güvensiz bağlanma yaşadıkları belirtilmiştir. Aynı zamanda çocukluk döneminde duygusal istismara uğramış olmak da düşük öz şefkatle ilişkilendirilmiş ve kendilerine karşı şefkat gösteremeyen bireylerin bunun sonucu olarak daha çok duygusal stres yaşadıkları belirtilmiştir. Yapılan araştırmalar, kendimize karşı şefkat gösterememenin, yaşamın erken yıllarında bakım veren kişiler tarafından yeterince iyi bakım almamak ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Atalay, 2019).

## 2.6 Öz-Şefkat ve Stres İlişkisi

Öz şefkat ve stres ilişkinin çalışıldığı araştırmalarda; kişilerin karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarında öz şefkatin kıymetli bir başa çıkma mekanizması olabileceğini göstermiştir. Bu konudaki araştırmalar, stres yaratan yaşam olayları karşısında öz şefkatin yatıştırıcı bir şekilde işlev gördüğünü göstermiştir (Allen, 1983; Lloyd ve ark., 2018). Ayrıca yapılan çalışmalarda stresle başa çıkabilmek ve çözüm odaklı beceri geliştirmenin öz şefkat ile ilişkili olduğunu belirtilmiştir (Allen ve Leary, 2010; Yarnel ve Neff, 2013). Bu bağlamda zorlayıcı durumlar karşısında öz şefkatin yapıcı bir öz değerlendirme ile ruhsal sağlamlığa katkısının olduğunu göstermiştir (Leary ve ark., 2007; Welford, 2013).

Yardım meslek çalışanları ile yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalık temelli uygulamaların öncesi ve sonrasında, stres, bilinçli farkındalık ve öz şefkat puanları ölçümlenmiş, çalışma sonucunda, katılımcıların stres seviyelerinin azaldığı, bilinçli farkındalık ve öz şefkat seviyelerinin ise yükseldiği belirtilmiştir (Newsome, 2010).

## 2.7 Öz-Şefkat İle İlgili Araştırmalar

Psikoloji ve psikopatolojilerle yakından ilgili olduğu düşünülen Öz şefkat, pek çok araştırmanın konusu olmuştur. Öz şefkat becerisinin gelişmesinin psikopatoloji gelişmesini önlediği ve pozitif psikolojiyle ilgili kavramları da güçlendirdiği düşünülmektedir (Neff ve ark., 2007). Yapılan bir araştırmada, öz şefkatin, olumsuz duyguları dengelemede diğer duygu regüle eden yöntemlerden daha etkin olduğu belirtilmiştir (Arimitsu ve Hoffman, 2017). Öz şefkatin bireylerin ruhsal hastalık belirtilerine karşı koruyucu olduğu, öz şefkati yüksek bireylerin, düşük ruhsal hastalık belirtileri gösterdiği araştırmalarda belirtilmiştir (Mac Beth ve Gumley, 2012). Ayrıca Öz şefkatin depresyon ve bağlanma stili ile hayat kalitesini olumlu anlamda etkilediği belirtilmiştir (Brophy ve ark., 2020)

Ringebach (2009),’in meditasyon yapan ve yapmayan psikolojik danışmanlarla yaptığı çalışmasında, anlayış tatmini anlayış yorgunluğu, tükenmişlik ve öz-şefkat düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmada, meditasyon yapan danışman grubunun öz-şefkat düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu, tükenmişlik düzeylerinin ise daha düşük olduğunu belirtilmiştir. Yardım meslek elemanları ile

yapılan başka bir çalışmada öz şefkat ile duygusal zeka arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir. (Heffernan ve ark., 2010).



### 3 ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümünde, veri toplama araçları, örneklem, araştırma modeli, veri toplama işlemleri ve araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir.

#### 3.1 Araştırma Modeli

Araştırma betimsel bir çalışma olup, betimsel verilerin analizinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri ile ilgili normallik varsayımı kutu-çizgi grafikleri, dal-yaprak grafikleri, Q-Q grafiği ve çarpıklık-basıklığa dair veriler ile değerlendirilmiştir. Tabachnick ve Fidell 'in (2013) belirttiği, basıklık ve çarpıklık katsayılarının + 1,5 ve – 1,5 arasında yer aldığı durumlarda normal dağılım kabul edilmektedir. Bu bilgiler ışığında araştırmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Parametrik test varsayımlarının karşılanmadığı durumlarda parametrik olmayan testler tercih edilmiştir. Ölçek puanları arasındaki ilişkilerde Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklarda ise Kruskal Wallis H testi ve Bağımsız Gruplar t-Testi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile incelenmiştir. Varyansların homojen olmadığı durumlarda varyanslar homojen olmadığına kullanılan t testi istatistikleri kullanılmıştır. Araştırmada regresyon modelleri kullanılarak Baron ve Kenny (1986)' nin belirttiği, değişkenler arası ilişkide aracı etkiyi sınavabilmek için gerekli adımlar sıra ile uygulanmıştır. Regresyon modelleri sonrasında aracılık etkisini belirlemek üzere güven aralıkları incelenmiştir. Aracı etkinin analizinde PROCESS SPSS Makro yazılımı kullanılmıştır. Verileri SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir.

#### 3.2 Çalışma Grubu

Örneklem seçimi ölçüt örnekleme yöntemine göre yapılmıştır. Araştırmanın linki sosyal medya reklam aracı ile Türkiye' de klinik düzeyde çalışan Ruh sağlığı uzmanına gönderilmiştir. 2500 kişiye çalışmanın içeriği gönderilmiş olup araştırmaya 302 katılımcı dâhil edilmiştir. Araştırmada 261 (%86,4) kadın ve 41 (%13,6) erkek bulunmaktadır. 169 (%56,0) katılımcı 22-30 yaş arası, 97 (%32,1) katılımcı 31-40 yaş arası, 22 (%7,3) katılımcı lisans ve 14 (%4,6) katılımcı 50 yaş ve üstüdür. 106 (%35,1) katılımcı lisans, 160 (%53,0) katılımcı yüksek lisans ve 36 (%11,9) katılımcı doktora

düzeyinde eğitim görmüştür. 113 (%37,4), katılımcı evli ve 189 (%62,6) katılımcı bekadır. 224 (%74,2) katılımcının çocuğu bulunmamakta, 47 (%15,6) katılımcının tek çocuğu bulunmakta ve 31 (%10,3) katılımcının iki ve daha fazla çocuğu bulunmaktadır. 118 (%39,1) katılımcı psikolog, 124 (%41,1) katılımcı klinik psikolog, 12 (%4,1) katılımcı psikiyatrist ve 48 (%15,9) katılımcı psikolojik danışmandır. 69 (%22,8) katılımcı 6 ay-1 yıl, 69 (%22,8) katılımcı 1-3 yıl, 35 (%11,6) katılımcı 3-5 yıl ve 129 (%42,7) katılımcı 5 ve daha fazla yıldır alanda çalışmaktadır. 45 (%14,9) katılımcı psikodinamik terapiler, 186 (%61,6) katılımcı bilişsel davranışçı terapi, 16 (%5,3) katılımcı şema terapi, 19 (%6,3) katılımcı geştalt terapi ve 36 (%11,9) katılımcı diğer bir ekolle çalışmaktadır. 188 (%62,3) katılımcı kendi terapi sürecinden geçmiş ve 114 (%37,7) katılımcı geçmemiştir. 242 (%80,1) katılımcı süpervizyon almış ve 60 (%19,9) katılımcı almamıştır. 165 (%54,6) katılımcı 450 saatten az, 27 (%8,9) katılımcı 450 saat, 52 (%17,2) katılımcı 450 saatten fazla süpervizyon almış ve 55 (%18,2) katılımcı almamıştır. 95 (%31,5) katılımcı covid-19 geçirmiş ve 207 (%68,5) katılımcı geçirmemiştir. 176 (%5,3) katılımcının birinci derece bir yakını covid-19 geçirmiş ve 126 (%41,7) katılımcının geçirmemiştir. 55 (%18,2) katılımcı covid-19 kaynaklı kayıp yaşamış ve 247 (%81,8) katılımcı yaşamamıştır. Çalışma grubunda ki kişilerin demografik özelliklerini içeren bilgilere Tablo 1’ de belirtilmiştir.

**Tablo 3.1** Çalışma grubuna ilişkin demografik özellikler.

| <b>Değişken</b>      | <b>Gruplar</b>      | <b>n</b> | <b>%</b> |
|----------------------|---------------------|----------|----------|
| <b>Cinsiyet</b>      | Kadın               | 261      | 86,4     |
|                      | Erkek               | 41       | 13,6     |
| <b>Yaş</b>           | 22-30 Yaş           | 169      | 56,0     |
|                      | 31-40 Yaş           | 97       | 32,1     |
|                      | 41-50 Yaş           | 22       | 7,3      |
|                      | 50 + Yaş            | 14       | 4,6      |
| <b>Eğitim Durumu</b> | Lisans              | 106      | 35,1     |
|                      | Yüksek Lisans       | 160      | 53,0     |
|                      | Doktora             | 36       | 11,9     |
| <b>Medeni Durum</b>  | Evli                | 113      | 37,4     |
|                      | Bekar               | 189      | 62,6     |
| <b>Çocuk Sayısı</b>  | Yok                 | 224      | 74,2     |
|                      | Tek Çocuk           | 47       | 15,6     |
|                      | 2 + Çocuk           | 31       | 10,3     |
| <b>Meslek</b>        | Psikolog            | 118      | 39,1     |
|                      | Klinik Psikolog     | 124      | 41,1     |
|                      | Psikiyatrist        | 12       | 4,0      |
|                      | Psikolojik Danışman | 48       | 15,9     |

Tablo 3.1 (devam)

|                                                      |                            |     |      |
|------------------------------------------------------|----------------------------|-----|------|
| <b>Alanda Çalışma Süresi</b>                         | 6 Ay-1 yıl                 | 69  | 22,8 |
|                                                      | 1-3 Yıl                    | 69  | 22,8 |
|                                                      | 3-5 Yıl                    | 35  | 11,6 |
|                                                      | 5+ Yıl                     | 129 | 42,7 |
| <b>Çalışılan Ekol</b>                                | Psikodinamik Terapiler     | 45  | 14,9 |
|                                                      | Bilişsel Davranışçı Terapi | 186 | 61,6 |
|                                                      | Şema Terapi                | 16  | 5,3  |
|                                                      | Gestalt Terapi             | 19  | 6,3  |
|                                                      | Diğer                      | 36  | 11,9 |
|                                                      |                            |     |      |
| <b>Kendi Terapisinden Geçme Durumu</b>               | Evet                       | 188 | 62,3 |
|                                                      | Hayır                      | 114 | 37,7 |
| <b>Süpervizyon Alma Durumu</b>                       | Evet                       | 242 | 80,1 |
|                                                      | Hayır                      | 60  | 19,9 |
| <b>Süpervizyon Süresi</b>                            | 450 Saaten az              | 165 | 54,6 |
|                                                      | 450 Saat                   | 27  | 8,9  |
|                                                      | 450 saatten fazla          | 52  | 17,2 |
|                                                      | Süpervizyon almayan        | 55  | 18,2 |
| <b>Covid-19 Geçirme Durumu</b>                       | Evet                       | 95  | 31,5 |
|                                                      | Hayır                      | 207 | 68,5 |
| <b>İlk Derece Yakınların Covid-19 Geçirme Durumu</b> | Evet                       | 176 | 58,3 |
|                                                      | Hayır                      | 126 | 41,7 |
| <b>Covid-19 Kaynaklı Kayıp Yaşama Durumu</b>         | Evet                       | 55  | 18,2 |
|                                                      | Hayır                      | 247 | 81,8 |

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların bağlanma stillerinin değerlendirilmesi için Kişilerarası Bağlanma Stilleri Ölçeği, stres düzeyinin belirlenmesinde DASS Stres Ölçeği Stres Alt Boyutu, bilinçli farkındalık düzeyinin belirlenmesi için Bilinçli Farkındalık Ölçeği, öz şefkat düzeyinin belirlenmesi için Öz şefkat ölçeği kullanılmıştır.

#### 3.3.1 Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği

Ahmad, Jahan ve imtiaz (2016) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, Kandemir ve İlhan (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 27 maddeden oluşmaktadır. Bunlar, kişinin başka bir kişiden yakınlık bekleme eğilimi ve bu kişi yanında olduğunda kişinin kendisini güvende ve değerli hissetmesini içeren ifadelerden oluşmuştur. Bu değerlendirme sürecinde, bana hiç uygun değil (1)'den, bana her zaman uygun (7)'a kadar giden Likert tipi ölçek kullanılmıştır. Ölçekte güvenli,

kaygılı ve kaçınmacı bağlanma olmak üzere 3 boyut bulunmaktadır. Mevcut araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizinde Cronbach Alfa katsayıları güvenli bağlanma için 0.72, kaygılı bağlanma için 0.80 ve kaçınmacı bağlanma için 0.74 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.2 DASS Stres Ölçeği**

Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından stres kavramını ölçmek için geliştirilen DASS (Depression, Anxiety and Stress Scale) Ölçeği'nin çalışmada, stres alt boyutu kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Bilgel ve Bayram (2009) tarafından yapılmıştır. Stres boyutunun güvenirlik katsayısı orijinal çalışmada 0.90 olarak hesaplanmıştır. Üç boyut içeren (Depresyon, Anksiyete, Stres) ölçekteki boyutlar ayrı ayrı kullanmak için de uygundur. Bu nedenle çalışmada kullanılmak üzere 14 sorudan oluşan stres boyutu alınmıştır. Ölçekteki maddeler 4'lü likert (0-Hiç katılmıyorum ... 3-Tamamen katılıyorum) tipi sorular ile ölçülmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar stresin yüksek olduğunu göstermektedir (Bilgel ve Bayram, 2009). Cronbach Alpha katsayısı bütünü için .89, stres alt boyutu için .92, test tekrar test güvenirlik puanı her üç alt boyut için .98 ölçek bütünü için .99 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.3 Bilinçli Farkındalık Ölçeği- BİFÖ (Mindful Attention Awareness Scale- MAAS)**

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), anlık yaşantılara yönelik dikkat ve farkındalık becerisine ilişkin kişisel farklılıkları ölçmektedir. BİFÖ on beş sorudan oluşmaktadır ve tek bir toplam puan vermektedir. BİFÖ'nün yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi bulgusunda ölçeğin tek faktörlü yapı gösterdiği tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi bulgularıyla da bu sonuç desteklemiştir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli Farkındalık Ölçeği, 6'lı Likert Tipte bir ölçektir. Ölçekten elde edilen puanlar arttıkça bilinçli farkındalık düzeyi yükselmektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlık katsayısı  $\alpha=0,82$  tespit edilmiştir. Ölçek bir ay sonra aynı kişilere uygulandığında, test-tekrar-test güvenirliği  $r=0,81$  tespit edilmiştir (Brown ve Ryan,2003). BİFÖ Türkçe uyarlama çalışması, Özyeşil, Kesici, Deniz ve Arslan (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, çeviri uzmanı kişiler tarafından Türkçeye

çevrilmiştir. Ölçeğin dil eşdeğerliği iki öğrenci grubu üzerinde test edilmiştir. İlk 39 gruba önce ölçeğin orijinal versiyonu, üç hafta sonra ise Türkçeye versiyonu uygulanmış; ikinci gruba ise önce ölçeğin türkçe versiyonu, üç hafta sonra ise orijinal versiyonu uygulanmıştır. Sonuç olarak iki uygulama arasında yüksek düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır ( $r=.95$ ;  $r=.96$ ). Yapılan uyum analizleri sonucunda ölçeğin tek faktörlü yapısının olduğu doğrulanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik açısından uygun olduğu tespit edilmiştir. BİFÖ'nün iç tutarlık katsayısı  $\alpha=0,82$  bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyonları ise .43 ve .68 arasında değişim göstermektedir. BİFÖ, Selçuk Üniversitesi öğrencileri içinden seçilen örneklem grubuna üç hafta ara ile uygulanıp ölçek test-tekrar-test güvenirliği  $r=0,86$  tespit edilmiştir (Özyeşil ve ark., 2011). Yapılan bu çalışmada ise bilinçli farkındalık ölçeğinin güvenirlik katsayısı  $\alpha=0,827$  olarak yüksek bulunmuştur

#### 3.3.4 Öz-Şefkat Ölçeği

Neff (2003) tarafından geliştirilmiş olan Öz-Şefkat Ölçeği (Self- Compassion Scale), alt ölçeklerdeki değerlerden yola çıkarak genel değerlere ulaşmayı amaçlar. Ölçek, öz şefkati oluşturan üç ana bileşenden oluşmaktadır: öz şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık. Ölçek 26 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme şeklindedir. Ölçekten alınan skorlar yükseldikçe, öz şefkat düzeyinin yükseldiği anlaşılmaktadır. Neff (2003) tarafından yapılan ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında; ölçeğin tamamı için iç tutarlık değeri .92 olarak ölçülmüştür. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .93 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada elde edilen verilere göre ise, Öz Şefkat Ölçeği" nin güvenirlik katsayısı .94 43 olarak bulunmuştur. Ölçeğin uyarlaması ve geçerlik, güvenirlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Kişilerden ölçek maddesinde belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini derecelendirmeleri için "Hemen hemen hiçbir zaman = 1" ve "Hemen hemen her zaman =5" olacak şekilde 5"li Likert tipi bir ölçek sunulmuştur. Ölçeğin Türkçe" ye uyarlandığı Öz - Şefkat Ölçeği" nde (ÖŞÖ) orijinalinden farklı olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği, aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30'un altında olan 2 madde ölçekten çıkarılarak toplamda 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu ise .83 olarak hesaplanmıştır.

## 4 BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara ve bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir. Öncelikle betimsel istatistikler verildikten sonra gruplar arası farklılaşmalar ve aracılık etkisi test edilmiştir.

**Tablo 4.1 1** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve DASS- Stres Ölçeği betimleyici istatistikler.

| Ölçekler                    | $\bar{x}$ | ss    | Çarpıklık | Basıklık |
|-----------------------------|-----------|-------|-----------|----------|
| Güvenli Bağlanma            | 41,01     | 4,89  | -,708     | ,611     |
| Kaygılı Bağlanma            | 23,38     | 7,66  | ,513      | ,106     |
| Kaçınmacı Bağlanma          | 21,82     | 6,29  | ,254      | -,007    |
| Bilinçli Farkındalık Ölçeği | 61,75     | 16,08 | -,798     | ,020     |
| Öz Şefkat Ölçeği            | 86,18     | 16,17 | -,538     | ,092     |
| DASS-Stres                  | 15,76     | 8,60  | ,606      | ,136     |

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği Güvenli Bağlanma boyutu için ortalama= 41,01 ve standart sapma= 4,89, çarpıklık= -,708 ve basıklık= ,611 olarak hesaplanmıştır. Kaygılı Bağlanma boyutu için ortalama= 23,38 ve standart sapma= 7,66, çarpıklık= ,513 ve basıklık= ,106 olarak hesaplanmıştır. Kaçınmacı Bağlanma boyutu için ortalama= 21,82 ve standart sapma= 6,29, çarpıklık= ,245 ve basıklık= -,007 olarak hesaplanmıştır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği için ortalama= 61,75 ve standart sapma= 16,08, çarpıklık= -,798 ve basıklık= ,020 olarak hesaplanmıştır. Öz Şefkat Ölçeği için ortalama= 86,18 ve standart sapma= 16,17, çarpıklık= -,538 ve basıklık= -,092 olarak hesaplanmıştır. DASS-Stres Ölçeği için ortalama= 15,76 ve standart sapma= 8,60, çarpıklık= ,606 ve basıklık= ,136 olarak hesaplanmıştır.

#### 4.1 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Düzeyi, Bilinçli Farkındalık Düzeyi, Öz Şefkat Düzeyi, Stres Düzeyi Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Düzeyi, Bilinçli Farkındalık Düzeyi, Öz Şefkat ve Stres Düzeyi puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

**Tablo 4.2** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Düzeyi, Bilinçli Farkındalık Düzeyi, Öz Şefkat ve Stres Düzeyi puanlarının cinsiyete göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar t-testi sonuçları.

| Ölçekler                    | Gruplar | n   | $\bar{x}$ | ss    | t      | sd  | P     |
|-----------------------------|---------|-----|-----------|-------|--------|-----|-------|
| Güvenli Bağlanma            | Kadın   | 261 | 40,97     | 4,94  | -,363  | 300 | ,717  |
|                             | Erkek   | 41  | 41,27     | 4,65  |        |     |       |
| Kaygılı Bağlanma            | Kadın   | 261 | 23,70     | 7,70  | 1,861  | 300 | ,064  |
|                             | Erkek   | 41  | 21,32     | 7,09  |        |     |       |
| Kaçınmacı Bağlanma          | Kadın   | 261 | 21,82     | 6,30  | -,009  | 300 | ,993  |
|                             | Erkek   | 41  | 21,83     | 6,31  |        |     |       |
| Bilinçli Farkındalık Ölçeği | Kadın   | 261 | 61,86     | 15,67 | ,310   | 300 | ,757  |
|                             | Erkek   | 41  | 61,02     | 18,68 |        |     |       |
| Öz Şefkat Ölçeği            | Kadın   | 261 | 85,67     | 16,29 | -1,380 | 300 | ,168  |
|                             | Erkek   | 41  | 89,41     | 15,19 |        |     |       |
| DASS- Stres Ölçeği          | Kadın   | 261 | 16,52     | 8,49  | 3,964  | 300 | ,000* |
|                             | Erkek   | 41  | 10,93     | 7,76  |        |     |       |

Tablo 4.2’de Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Stres Düzeyi ( $t_{(300)} = 3,964$ ;  $p < .01$ ) puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Kadın katılımcıların Stres düzeyi puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi ve Öz Şefkat düzeyi puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p > .05$ )

**Tablo 4.3** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının medeni duruma göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar t-testi sonuçları.

| Ölçekler                    | Gruplar | n  | $\bar{x}$ | ss    | t      | sd  | P      |
|-----------------------------|---------|----|-----------|-------|--------|-----|--------|
| Güvenli Bağlanma            | Evli    | 11 | 41,26     | 5,37  | ,677   | 300 | ,499   |
|                             | Bekar   | 18 | 40,86     | 4,59  |        |     |        |
| Kaygılı Bağlanma            | Evli    | 11 | 21,58     | 6,97  | -3,212 | 300 | ,001** |
|                             | Bekar   | 18 | 24,46     | 7,86  |        |     |        |
| Kaçınmacı Bağlanma          | Evli    | 11 | 20,49     | 6,28  | -2,884 | 300 | ,004** |
|                             | Bekar   | 18 | 22,62     | 6,18  |        |     |        |
| Bilinçli Farkındalık Ölçeği | Evli    | 11 | 64,36     | 17,14 | 2,199  | 300 | ,029*  |
|                             | Bekar   | 18 | 60,19     | 15,24 |        |     |        |
| Öz Şefkat Ölçeği            | Evli    | 11 | 89,45     | 14,76 | 2,749  | 300 | ,006** |
|                             | Bekar   | 18 | 84,22     | 16,69 |        |     |        |
| DASS- Stres Ölçeği          | Evli    | 11 | 14,16     | 8,55  | -2,525 | 300 | ,012*  |
|                             | Bekar   | 18 | 16,72     | 8,51  |        |     |        |

Tablo 4.3’de Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının medeni duruma göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi Kaygılı Bağlanma( $t_{(300)} = -,212$ ;  $p < .01$ ), Kaçınmacı Bağlanma( $t_{(300)} = -2,884$ ;  $p < .01$ ) boyutu, Bilinçli Farkındalık düzeyi ( $t_{(300)} =$

2,199;  $p < .05$ ) ve Öz Şefkat düzeyi ( $t_{(300)} = -2,525$ ;  $p < .01$ ) puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Evli katılımcıların Bilinçli Farkındalık düzeyi ve Öz Şefkat düzeyi puanlarının bekar katılımcılardan; bekar katılımcıların Stres düzeyi, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınmacı Bağlanma boyutu puanlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Güvenli Bağlanma boyutu puanlarının ise medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p > .05$ ).



**Tablo 4.4** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının kendi terapi sürecinden geçme durumuna göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar t-testi sonuçları.

| Ölçekler                    | Gruplar | n  | $\bar{x}$ | ss   | t     | sd  | P    |
|-----------------------------|---------|----|-----------|------|-------|-----|------|
| Güvenli Bağlanma            | Evet    | 18 | 41,14     | 4,85 | ,585  | 300 | ,559 |
|                             |         | 8  |           |      |       |     |      |
|                             | Hayır   | 11 | 40,80     | 4,97 |       |     |      |
|                             |         | 4  |           |      |       |     |      |
| Kaygılı Bağlanma            | Evet    | 18 | 23,19     | 7,53 | -,557 | 300 | ,578 |
|                             |         | 8  |           |      |       |     |      |
|                             | Hayır   | 11 | 23,69     | 7,89 |       |     |      |
|                             |         | 4  |           |      |       |     |      |
| Kaçınmacı Bağlanma          | Evet    | 18 | 21,95     | 6,35 | ,445  | 300 | ,657 |
|                             |         | 8  |           |      |       |     |      |
|                             | Hayır   | 11 | 21,61     | 6,22 |       |     |      |
|                             |         | 4  |           |      |       |     |      |
| Bilinçli Farkındalık Ölçeği | Evet    | 18 | 62,55     | 15,6 | 1,110 | 300 | ,268 |
|                             |         | 8  |           | 9    |       |     |      |
|                             | Hayır   | 11 | 60,43     | 16,6 |       |     |      |
|                             |         | 4  |           | 8    |       |     |      |
| Öz Şefkat Ölçeği            | Evet    | 18 | 87,05     | 16,5 | 1,208 | 300 | ,228 |
|                             |         | 8  |           | 7    |       |     |      |
|                             | Hayır   | 11 | 84,74     | 15,4 |       |     |      |
|                             |         | 4  |           | 4    |       |     |      |
| DASS- Stres Ölçeği          | Evet    | 18 | 15,80     | 8,99 | ,108  | 300 | ,914 |
|                             |         | 8  |           |      |       |     |      |
|                             | Hayır   | 11 | 15,69     | 7,96 |       |     |      |
|                             |         | 4  |           |      |       |     |      |

Tablo 4.4’de Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının kendi terapi sürecinden geçme durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının kendi terapi sürecinden geçme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p > .05$ )

**Tablo 4.5** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının süpervizyon alma durumuna göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar t-testi sonuçları.

| Ölçekler                    | Gruplar | n   | $\bar{x}$ | ss    | t                  | sd     | P     |
|-----------------------------|---------|-----|-----------|-------|--------------------|--------|-------|
| Güvenli Bağlanma            | Evet    | 242 | 41,36     | 4,80  | 2,546              | 300    | ,011* |
|                             | Hayır   | 60  | 39,58     | 5,05  |                    |        |       |
| Kaygılı Bağlanma            | Evet    | 242 | 23,13     | 7,72  | -1,137             | 300    | ,256  |
|                             | Hayır   | 60  | 24,38     | 7,38  |                    |        |       |
| Kaçınmacı Bağlanma          | Evet    | 242 | 21,44     | 6,29  | -2,138             | 300    | ,033* |
|                             | Hayır   | 60  | 23,37     | 6,13  |                    |        |       |
| Bilinçli Farkındalık Ölçeği | Evet    | 242 | 61,71     | 16,08 | -,073              | 300    | ,942  |
|                             | Hayır   | 60  | 61,88     | 16,19 |                    |        |       |
| Öz Şefkat Ölçeği            | Evet    | 242 | 86,25     | 16,10 | ,149               | 300    | ,882  |
|                             | Hayır   | 60  | 85,90     | 16,58 |                    |        |       |
| DASS- Stres Ölçeği          | Evet    | 242 | 15,54     | 8,16  | -,795 <sup>a</sup> | 78,576 | ,429  |
|                             | Hayır   | 60  | 16,67     | 10,23 |                    |        |       |

Tablo 4.5’de Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının süpervizyon alma durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Güvenli Bağlanma ( $t_{(300)} = 2,546$ ;  $p < .01$ ) ve Kaçınmacı Bağlanma ( $t_{(300)} = -2,138$ ;  $p < .01$ ) boyutu puanlarının süpervizyon alma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Güvenli Bağlanma boyutu, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının süpervizyon alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p > .05$ )

**Tablo 4.6** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının covid-19 geçirme durumuna göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar t-testi sonuçları.

| Ölçekler                    | Gruplar | n   | $\bar{x}$ | ss    | t     | sd  | P    |
|-----------------------------|---------|-----|-----------|-------|-------|-----|------|
| Güvenli Bağlanma            | Evet    | 95  | 41,32     | 4,60  | ,735  | 300 | ,463 |
|                             | Hayır   | 207 | 40,87     | 5,03  |       |     |      |
| Kaygılı Bağlanma            | Evet    | 95  | 22,79     | 7,69  | -,904 | 300 | ,367 |
|                             | Hayır   | 207 | 23,65     | 7,64  |       |     |      |
| Kaçınmacı Bağlanma          | Evet    | 95  | 21,91     | 6,23  | ,157  | 300 | ,875 |
|                             | Hayır   | 207 | 21,78     | 6,33  |       |     |      |
| Bilinçli Farkındalık Ölçeği | Evet    | 95  | 62,96     | 15,74 | ,885  | 300 | ,377 |
|                             | Hayır   | 207 | 61,19     | 16,24 |       |     |      |
| Öz Şefkat Ölçeği            | Evet    | 95  | 88,29     | 16,00 | 1,544 | 300 | ,124 |
|                             | Hayır   | 207 | 85,21     | 16,19 |       |     |      |
| DASS- Stres Ölçeği          | Evet    | 95  | 15,93     | 8,20  | ,225  | 300 | ,822 |
|                             | Hayır   | 207 | 15,69     | 8,80  |       |     |      |

Tablo 4.6’da Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının Covid-19 geçirme durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının Covid-19 geçirme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p > .05$ )

**Tablo 4.7** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının 1. derece yakınların covid-19 geçirme durumuna göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar t-testi sonuçları.

| Ölçekler                    | Gruplar | n   | $\bar{x}$ | ss    | t                  | sd     | P    |
|-----------------------------|---------|-----|-----------|-------|--------------------|--------|------|
| Güvenli Bağlanma            | Evet    | 176 | 41,29     | 4,54  | 1,145 <sup>a</sup> | 241,91 | ,253 |
|                             | Hayır   | 126 | 40,62     | 5,34  |                    | 4      |      |
| Kaygılı Bağlanma            | Evet    | 176 | 23,07     | 7,26  | -,829              | 300    | ,408 |
|                             | Hayır   | 126 | 23,81     | 8,18  |                    |        |      |
| Kaçınmacı Bağlanma          | Evet    | 176 | 21,77     | 6,34  | -,158              | 300    | ,875 |
|                             | Hayır   | 126 | 21,89     | 6,24  |                    |        |      |
| Bilinçli Farkındalık Ölçeği | Evet    | 176 | 62,52     | 15,39 | ,982               | 300    | ,327 |
|                             | Hayır   | 126 | 60,67     | 17,00 |                    |        |      |
| Öz Şefkat Ölçeği            | Evet    | 176 | 86,77     | 15,44 | ,734 <sup>a</sup>  | 251,40 | ,464 |
|                             | Hayır   | 126 | 85,36     | 17,17 |                    | 8      |      |
| DASS- Stres Ölçeği          | Evet    | 176 | 15,59     | 8,20  | -,420              | 300    | ,674 |
|                             | Hayır   | 126 | 16,01     | 9,16  |                    |        |      |

Tablo 4.7’de Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının 1. Derece yakınların Covid-19 geçirme durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının 1. Derece yakınların Covid-19 geçirme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p > .05$ )

**Tablo 4.8** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının covid-19 kaynaklı kayıp yaşama durumuna göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar t-testi sonuçları.

| Ölçekler                    | Gruplar | n   | $\bar{x}$ | ss    | t      | sd  | P    |
|-----------------------------|---------|-----|-----------|-------|--------|-----|------|
| Güvenli Bağlanma            | Evet    | 55  | 41,73     | 4,39  | 1,203  | 300 | ,230 |
|                             | Hayır   | 247 | 40,85     | 4,99  |        |     |      |
| Kaygılı Bağlanma            | Evet    | 55  | 23,18     | 7,96  | -,209  | 300 | ,834 |
|                             | Hayır   | 247 | 23,42     | 7,60  |        |     |      |
| Kaçınmacı Bağlanma          | Evet    | 55  | 20,85     | 6,83  | -1,261 | 300 | ,208 |
|                             | Hayır   | 247 | 22,04     | 6,16  |        |     |      |
| Bilinçli Farkındalık Ölçeği | Evet    | 55  | 64,42     | 16,07 | 1,364  | 300 | ,174 |
|                             | Hayır   | 247 | 61,15     | 16,05 |        |     |      |
| Öz Şefkat Ölçeği            | Evet    | 55  | 86,36     | 18,01 | ,094   | 300 | ,926 |
|                             | Hayır   | 247 | 86,14     | 15,77 |        |     |      |
| DASS- Stres Ölçeği          | Evet    | 55  | 14,38     | 7,49  | -1,317 | 300 | ,189 |
|                             | Hayır   | 247 | 16,07     | 8,82  |        |     |      |

Tablo 4.8’de Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının Covid-19 kaynaklı kayıp yaşama durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının Covid-19 kaynaklı kayıp yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p > .05$ )

**Tablo 4.9** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının eğitim durumuna göre incelenmesine yönelik anova testi sonuçları.

| Ölçekler    | Gruplar | n   | $\bar{x}$ | ss   | F     | sd  | p     | Fark |
|-------------|---------|-----|-----------|------|-------|-----|-------|------|
| Güvenli     | Lisans  | 106 | 41,00     | 4,74 | 2,052 | 2   | ,130  | -    |
| Bağlanma    | Yüksek  | 160 | 41,35     | 4,72 |       |     |       |      |
|             | Lisans  |     |           |      |       | 299 |       |      |
|             | Doktora | 36  | 39,53     | 5,87 |       |     |       |      |
| Kaygılı     | Lisans  | 106 | 23,61     | 7,37 | ,082  | 2   | ,922  | -    |
| Bağlanma    | Yüksek  | 160 | 23,28     | 8,11 |       |     |       |      |
|             | Lisans  |     |           |      |       | 299 |       |      |
|             | Doktora | 36  | 23,14     | 6,51 |       |     |       |      |
| Kaçınmacı   | Lisans  | 106 | 22,79     | 6,79 | 3,625 | 2   | ,028* | Fark |
| Bağlanma    | Yüksek  | 160 | 20,91     | 5,86 |       |     |       | Yok  |
|             | Lisans  |     |           |      |       | 299 |       |      |
|             | Doktora | 36  | 23,00     | 6,15 |       |     |       |      |
| Bilinçli    | Lisans  | 106 | 61,99     | 15,7 | ,293  | 2   | ,746  | -    |
| Farkındalık |         |     |           | 3    |       |     |       |      |
| Ölçeği      | Yüksek  | 160 | 61,21     | 16,5 |       |     |       |      |
|             | Lisans  |     |           | 9    |       | 299 |       |      |
|             | Doktora | 36  | 63,42     | 15,0 |       |     |       |      |
|             |         |     |           | 3    |       |     |       |      |
| Öz Şefkat   | Lisans  | 106 | 86,92     | 16,4 | 1,703 | 2   | ,184  | -    |
| Ölçeği      |         |     |           | 7    |       |     |       |      |
|             | Yüksek  | 160 | 86,73     | 15,6 |       |     | 299   |      |
|             | Lisans  |     |           | 4    |       |     |       |      |
|             | Doktora | 36  | 81,53     | 17,2 |       |     |       |      |
|             |         |     |           | 8    |       |     |       |      |
| DASS- Stres | Lisans  | 106 | 15,98     | 8,73 | 1,921 | 2   | ,148  | -    |
| Ölçeği      | Yüksek  | 160 | 15,08     | 8,25 |       |     |       |      |
|             | Lisans  |     |           |      |       | 299 |       |      |
|             | Doktora | 36  | 18,14     | 9,51 |       |     |       |      |

Tablo 4.9’da Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin ANOVA Testi bulguları verilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Kaçınmacı Bağlanma ( $F_{(2-299)}= 3,625$ ;  $p<.01$ ) boyutu puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Ancak yapılan ikili karşılaştırmalar testi sonucunun anlamlı olmadığı görülmüştür.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Güvenli Bağlanma ve Kaygılı Bağlanma boyutu, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p>.05$ ).

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Güvenli Bağlanma boyutu puanlarının çocuk sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.10** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının çocuk sayısına göre incelenmesine yönelik anova testi sonuçları.

| Ölçekler                          | Gruplar   | n   | $\bar{x}$ | ss    | F      | sd | p      | Fark        |
|-----------------------------------|-----------|-----|-----------|-------|--------|----|--------|-------------|
| Güvenli<br>Bağlanma               | Çocuk Yok | 224 | 40,75     | 4,74  | 1,212  | 2  | ,299   | -           |
|                                   | Tek Çocuk | 47  | 41,85     | 4,83  |        |    |        |             |
|                                   | 2 + Çocuk | 31  | 41,58     | 5,94  |        |    |        |             |
| Kaygılı<br>Bağlanma               | Çocuk Yok | 224 | 24,25     | 7,76  | 6,171  | 2  | ,002** | 1>3         |
|                                   | Tek Çocuk | 47  | 21,45     | 7,00  |        |    |        |             |
|                                   | 2 + Çocuk | 31  | 20,00     | 6,44  |        |    |        |             |
| Kaçınmacı<br>Bağlanma             | Çocuk Yok | 224 | 22,38     | 6,22  | 3,532  | 2  | ,030*  | Fark<br>Yok |
|                                   | Tek Çocuk | 47  | 20,15     | 6,35  |        |    |        |             |
|                                   | 2 + Çocuk | 31  | 20,29     | 6,25  |        |    |        |             |
| Bilinçli<br>Farkındalık<br>Ölçeği | Çocuk Yok | 224 | 59,74     | 15,54 | 7,520  | 2  | ,001** | 2>1         |
|                                   | Tek Çocuk | 47  | 68,91     | 13,80 |        |    |        |             |
|                                   | 2 + Çocuk | 31  | 65,39     | 19,56 |        |    |        |             |
| Öz Şefkat<br>Ölçeği               | Çocuk Yok | 224 | 83,58     | 16,29 | 12,709 | 2  | ,000** | 2,3>1       |
|                                   | Tek Çocuk | 47  | 92,02     | 14,44 |        |    |        |             |
|                                   | 2 + Çocuk | 31  | 96,10     | 11,18 |        |    |        |             |
| DASS-<br>Stres<br>Ölçeği          | Çocuk Yok | 224 | 16,78     | 8,59  | 8,735  | 2  | ,000** | 1>3         |
|                                   | Tek Çocuk | 47  | 14,53     | 8,66  |        |    |        |             |
|                                   | 2 + Çocuk | 31  | 10,29     | 6,20  |        |    |        |             |

Tablo 4.10’da Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının çocuk sayısına göre incelenmesine ilişkin ANOVA Testi bulguları verilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Kaygılı Bağlanma ( $F_{(2-299)} = 6,171$ ;  $p < .01$ ) ile Kaçınmacı Bağlanma ( $F_{(2-299)} = 3,532$ ;  $p < .05$ ) boyutu, Bilinçli Farkındalık

düzeyi ( $F_{(2-299)} = 7,520$ ;  $p < .01$ ), Öz Şefkat düzeyi ( $F_{(2-299)} = 12,709$ ;  $p < .01$ ), Stres düzeyi ( $F_{(2-299)} = 8,735$ ;  $p < .01$ ) puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Çocuğu olmayan katılımcıların Stres düzeyi ve Kaygılı Bağlanma boyutu puanlarının 2 ve daha fazla çocuğu olan katılımcılardan; tek çocuğu olan katılımcıların Bilinçli Farkındalık düzeyi puanlarının çocuğu olmayan katılımcılardan; tek çocuğu olan ve 2 ve daha fazla çocuğu olan katılımcıların Öz Şefkat düzeyi puanlarının çocuğu olmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Kaçınmacı Bağlanma boyutu için yapılan ikili karşılaştırmalar testi sonuçlarının anlamlı olmadığı belirlenmiştir.





$t_{298} = 2,681; p < .01$ ) puanlarının alanda çalışma süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Alanda 6 ay – 1 yıl süreyle çalışan katılımcıların Kaçınmacı Bağlanma boyutu puanlarının 5 yıl ve üstü süredir çalışan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Kaygılı Bağlanma boyutu ve Öz Şefkat düzeyi puanlarının ikili karşılaştırmalar testi sonuçlarının anlamlı olmadığı görülmüştür.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Güvenli Bağlanma boyutu, Bilinçli Farkındalık düzeyi ve Stres düzeyi puanlarının alanda çalışma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p > .05$ ).



**Tablo 4.12** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının yaşa göre incelenmesine yönelik kruskal walis h testi sonuçları.

| Ölçekler                          | Gruplar   | n   | SO     | H     | sd | p      | Fark |
|-----------------------------------|-----------|-----|--------|-------|----|--------|------|
| Güvenli<br>Bağlanma               | 22-30 Yaş | 169 | 148,50 | 1,738 | 3  | ,628   | -    |
|                                   | 31-40 Yaş | 97  | 151,22 |       |    |        |      |
|                                   | 41-50 Yaş | 22  | 158,16 |       |    |        |      |
|                                   | 50 + Yaş  | 14  | 179,14 |       |    |        |      |
| Kaygılı<br>Bağlanma               | 22-30 Yaş | 169 | 160,86 | 8,368 | 3  | ,039*  | Fark |
|                                   | 31-40 Yaş | 97  | 148,74 |       |    |        | Yok  |
|                                   | 41-50 Yaş | 22  | 113,68 |       |    |        |      |
|                                   | 50 + Yaş  | 14  | 117,00 |       |    |        |      |
| Kaçınmacı<br>Bağlanma             | 22-30 Yaş | 169 | 159,61 | 4,517 | 3  | ,211   | -    |
|                                   | 31-40 Yaş | 97  | 141,29 |       |    |        |      |
|                                   | 41-50 Yaş | 22  | 128,25 |       |    |        |      |
|                                   | 50 + Yaş  | 14  | 160,89 |       |    |        |      |
| Bilinçli<br>Farkındalık<br>Ölçeği | 22-30 Yaş | 169 | 148,68 | 4,086 | 3  | ,252   | -    |
|                                   | 31-40 Yaş | 97  | 151,26 |       |    |        |      |
|                                   | 41-50 Yaş | 22  | 145,25 |       |    |        |      |
|                                   | 50 + Yaş  | 14  | 196,96 |       |    |        |      |
| Öz Şefkat<br>Ölçeği               | 22-30 Yaş | 169 | 140,55 | 11,02 | 3  | ,012*  | Fark |
|                                   | 31-40 Yaş | 97  | 155,49 | 6     |    |        | Yok  |
|                                   | 41-50 Yaş | 22  | 185,23 |       |    |        |      |
|                                   | 50 + Yaş  | 14  | 203,04 |       |    |        |      |
| DASS-<br>Stres<br>Ölçeği          | 22-30 Yaş | 169 | 166,60 | 14,63 | 3  | ,002** | 1>3  |
|                                   | 31-40 Yaş | 97  | 140,11 | 9     |    |        |      |
|                                   | 41-50 Yaş | 22  | 105,23 |       |    |        |      |
|                                   | 50 + Yaş  | 14  | 120,79 |       |    |        |      |

Tablo 4.12’de Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının yaşa göre incelenmesine ilişkin Kruskal Walis H Testi bulguları verilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Kaygılı Bağlanma ( $H_{(3)} = 8,368$ ;  $p < .05$ ) ile Öz Şefkat düzeyi ( $H_{(3)} = 11,026$ ;  $p < .05$ ) boyutu, Stres boyutu ( $H_{(3)} = 14,639$ ;  $p < .01$ ) puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. 22-30 yaş arası katılımcıların Öz Şefkat düzeyi puanlarının 42-50 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Kaygılı Bağlanma boyutu ve Öz Şefkat düzeyi puanları için ikili karşılaştırmalar testi sonuçlarının anlamlı olmadığı görülmüştür.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Güvenli Bağlanma ve Kaçınmacı Bağlanma boyutu ve Bilinçli Farkındalık düzeyi puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p > .05$ ).



**Tablo 4.13** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının mesleğe göre incelenmesine yönelik Kruskal Wallis H testi sonuçları.

| Ölçekler                    | Gruplar         | n   | SO     | H      | sd | p     | Fark |
|-----------------------------|-----------------|-----|--------|--------|----|-------|------|
| Güvenli Bağlanma            | Psikolog        | 118 | 141,22 | 10,282 | 3  | ,016* | 2>3  |
|                             | Klinik Psikolog | 124 | 163,60 |        |    |       |      |
|                             | Psikiyatrist    | 12  | 91,29  |        |    |       |      |
|                             | Psikolojik      | 48  | 160,56 |        |    |       |      |
|                             | Danışman        |     |        |        |    |       |      |
| Kaygılı Bağlanma            | Psikolog        | 118 | 149,62 | ,499   | 3  | ,919  | -    |
|                             | Klinik Psikolog | 124 | 154,99 |        |    |       |      |
|                             | Psikiyatrist    | 12  | 156,63 |        |    |       |      |
|                             | Psikolojik      | 48  | 145,81 |        |    |       |      |
|                             | Danışman        |     |        |        |    |       |      |
| Kaçınmacı Bağlanma          | Psikolog        | 118 | 158,83 | 3,514  | 3  | ,319  | -    |
|                             | Klinik Psikolog | 124 | 143,36 |        |    |       |      |
|                             | Psikiyatrist    | 12  | 182,00 |        |    |       |      |
|                             | Psikolojik      | 48  | 146,90 |        |    |       |      |
|                             | Danışman        |     |        |        |    |       |      |
| Bilinçli Farkındalık Ölçeği | Psikolog        | 118 | 147,05 | 1,480  | 3  | ,687  | -    |
|                             | Klinik Psikolog | 124 | 158,11 |        |    |       |      |
|                             | Psikiyatrist    | 12  | 158,33 |        |    |       |      |
|                             | Psikolojik      | 48  | 143,65 |        |    |       |      |
|                             | Danışman        |     |        |        |    |       |      |
| Öz Şefkat Ölçeği            | Psikolog        | 118 | 146,63 | 4,249  | 3  | ,236  | -    |
|                             | Klinik Psikolog | 124 | 160,17 |        |    |       |      |
|                             | Psikiyatrist    | 12  | 110,42 |        |    |       |      |
|                             | Psikolojik      | 48  | 151,34 |        |    |       |      |
|                             | Danışman        |     |        |        |    |       |      |
| DASS- Stres Ölçeği          | Psikolog        | 118 | 156,91 | 1,539  | 3  | ,673  | -    |
|                             | Klinik Psikolog | 124 | 146,83 |        |    |       |      |
|                             | Psikiyatrist    | 12  | 169,67 |        |    |       |      |
|                             | Psikolojik      | 48  | 145,72 |        |    |       |      |
|                             | Danışman        |     |        |        |    |       |      |

Tablo 4.13’de Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının mesleğe göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H Testi bulguları verilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Güvenli Bağlanma ( $H_{(3)}= 10,282$ ;  $p<.05$ ) boyutu puanlarının meslek değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Klinik psikologların Güvenli Bağlanma boyutu puanlarının psikiyatristlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınmacı Bağlanma boyutu, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının mesleğe göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p> .05$ ).

**Tablo 4.14** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının süpervizyon süresine göre incelenmesine yönelik Kruskal Wallis H testi sonuçları.

| Ölçekler                          | Gruplar             | n   | SO     | H      | sd | p      | Fark  |
|-----------------------------------|---------------------|-----|--------|--------|----|--------|-------|
| Güvenli<br>Bağlanma               | 450 Saaten az       | 165 | 149,35 | 19,296 | 3  | ,000** | 2>1,4 |
|                                   | 450 Saat            | 27  | 206,07 |        |    |        |       |
|                                   | 450 saatten fazla   | 52  | 156,79 |        |    |        |       |
|                                   | Süpervizyon almayan | 55  | 118,02 |        |    |        |       |
| Kaygılı<br>Bağlanma               | 450 Saaten az       | 165 | 153,09 | 4,533  | 3  | ,209   | -     |
|                                   | 450 Saat            | 27  | 143,48 |        |    |        |       |
|                                   | 450 saatten fazla   | 52  | 129,64 |        |    |        |       |
|                                   | Süpervizyon almayan | 55  | 163,17 |        |    |        |       |
| Kaçınmacı<br>Bağlanma             | 450 Saaten az       | 165 | 149,21 | 5,914  | 3  | ,116   | -     |
|                                   | 450 Saat            | 27  | 135,59 |        |    |        |       |
|                                   | 450 saatten fazla   | 52  | 136,02 |        |    |        |       |
|                                   | Süpervizyon almayan | 55  | 172,65 |        |    |        |       |
| Bilinçli<br>Farkındalık<br>Ölçeği | 450 Saaten az       | 165 | 147,74 | 2,757  | 3  | ,431   | -     |
|                                   | 450 Saat            | 27  | 137,43 |        |    |        |       |
|                                   | 450 saatten fazla   | 52  | 166,96 |        |    |        |       |
|                                   | Süpervizyon almayan | 55  | 146,91 |        |    |        |       |
| Öz Şefkat<br>Ölçeği               | 450 Saaten az       | 165 | 147,38 | 2,662  | 3  | ,447   | -     |
|                                   | 450 Saat            | 27  | 163,19 |        |    |        |       |
|                                   | 450 saatten fazla   | 52  | 162,48 |        |    |        |       |
|                                   | Süpervizyon almayan | 55  | 139,59 |        |    |        |       |
| DASS-<br>Ölçeği                   | 450 Saaten az       | 165 | 153,11 | 1,760  | 3  | ,624   | -     |
|                                   | 450 Saat            | 27  | 133,33 |        |    |        |       |
|                                   | 450 saatten fazla   | 52  | 143,13 |        |    |        |       |
|                                   | Süpervizyon almayan | 55  | 155,36 |        |    |        |       |

Tablo 4.14’de Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının süpervizyon süresine göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H Testi bulguları verilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Güvenli Bağlanma ( $H_{(3)} = 19,296$ ;  $p < .05$ ) boyutu puanlarının süpervizyon süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. 450 saat süpervizyon alan katılımcıların Güvenli Bağlanma boyutu puanlarının süpervizyon almayan ve 450 saatten az alan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınmacı Bağlanma boyutu, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının süpervizyon süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p > .05$ ).



**Tablo 4.15** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının çalışılan ekole göre incelenmesine yönelik Kruskal Wallis H testi sonuçları.

| Ölçekler                          | Gruplar                    | n   | SO     | H     | sd | p    | Fark |
|-----------------------------------|----------------------------|-----|--------|-------|----|------|------|
| Güvenli<br>Bağlanma               | Psikodinamik Terapiler     | 45  | 123,23 | 5,778 | 4  | ,216 | -    |
|                                   | Bilişsel Davranışçı Terapi | 186 | 157,09 |       |    |      |      |
|                                   | Şema Terapi                | 16  | 151,75 |       |    |      |      |
|                                   | Gestalt Terapi             | 19  | 161,97 |       |    |      |      |
|                                   | Diğer                      | 36  | 152,33 |       |    |      |      |
| Kaygılı<br>Bağlanma               | Psikodinamik Terapiler     | 45  | 163,90 | 2,128 | 4  | ,712 | -    |
|                                   | Bilişsel Davranışçı Terapi | 186 | 151,53 |       |    |      |      |
|                                   | Şema Terapi                | 16  | 134,63 |       |    |      |      |
|                                   | Gestalt Terapi             | 19  | 135,74 |       |    |      |      |
|                                   | Diğer                      | 36  | 151,67 |       |    |      |      |
| Kaçınmacı<br>Bağlanma             | Psikodinamik Terapiler     | 45  | 153,36 | 5,928 | 4  | ,205 | -    |
|                                   | Bilişsel Davranışçı Terapi | 186 | 153,45 |       |    |      |      |
|                                   | Şema Terapi                | 16  | 159,13 |       |    |      |      |
|                                   | Gestalt Terapi             | 19  | 177,05 |       |    |      |      |
|                                   | Diğer                      | 36  | 122,21 |       |    |      |      |
| Bilinçli<br>Farkındalık<br>Ölçeği | Psikodinamik Terapiler     | 45  | 138,50 | 5,182 | 4  | ,269 | -    |
|                                   | Bilişsel Davranışçı Terapi | 186 | 149,80 |       |    |      |      |
|                                   | Şema Terapi                | 16  | 177,78 |       |    |      |      |
|                                   | Gestalt Terapi             | 19  | 183,79 |       |    |      |      |
|                                   | Diğer                      | 36  | 147,79 |       |    |      |      |
| Öz Şefkat<br>Ölçeği               | Psikodinamik Terapiler     | 45  | 133,67 | 4,686 | 4  | ,321 | -    |
|                                   | Bilişsel Davranışçı Terapi | 186 | 149,60 |       |    |      |      |
|                                   | Şema Terapi                | 16  | 166,75 |       |    |      |      |
|                                   | Gestalt Terapi             | 19  | 176,21 |       |    |      |      |
|                                   | Diğer                      | 36  | 163,76 |       |    |      |      |
| DASS- Stres<br>Ölçeği             | Psikodinamik Terapiler     | 45  | 174,51 | 8,249 | 4  | ,083 | -    |
|                                   | Bilişsel Davranışçı Terapi | 186 | 154,20 |       |    |      |      |
|                                   | Şema Terapi                | 16  | 119,28 |       |    |      |      |
|                                   | Gestalt Terapi             | 19  | 124,58 |       |    |      |      |
|                                   | Diğer                      | 36  | 137,32 |       |    |      |      |

Tablo 4.15’da Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının çalışılan ekole göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H Testi bulguları verilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının çalışılan ekole göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p > .05$ ).

#### 4.2 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği DASS- Stres Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve DASS- Stres Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 4.16** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve DASS- Stres Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları.

| Ölçekler                                   | 1       | 2       | 3       | 4      | 5       | 6 |
|--------------------------------------------|---------|---------|---------|--------|---------|---|
| Güvenli Bağlanma <sup>(1)</sup>            | 1       |         |         |        |         |   |
| Kaygılı Bağlanma <sup>(2)</sup>            | -,071   | 1       |         |        |         |   |
| Kaçınmacı Bağlanma <sup>(3)</sup>          | -,177** | ,079    | 1       |        |         |   |
| Bilinçli Farkındalık Ölçeği <sup>(4)</sup> | ,100    | -,085   | -,034   | 1      |         |   |
| Öz Şefkat Ölçeği <sup>(5)</sup>            | ,313**  | -,436** | -,141** | ,272** | 1       |   |
| DASS- Stres Ölçeği <sup>(6)</sup>          | -,291** | ,418**  | ,241**  | -,052  | -,612** | 1 |

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

Tablo 4.16’da Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği, DASS- Stres Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği Güvenli Bağlanma boyutu puanları ile Öz Şefkat Ölçeği ( $r = .313$ ;  $p < .01$ ) ve DASS- Stres Ölçeği ( $r = -.291$ ;  $p < .01$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği Kaygılı Bağlanma boyutu puanları ile Öz Şefkat Ölçeği ( $r = -.436$ ;  $p < .01$ ) ve DASS- Stres Ölçeği ( $r = .418$ ;  $p < .01$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği Kaçınmacı Bağlanma boyutu puanları ile Öz Şefkat Ölçeği ( $r = -.141$ ;  $p < .01$ ) ve DASS- Stres Ölçeği ( $r = .241$ ;  $p < .01$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları ile Öz Şefkat Ölçeği ( $r = .272$ ;  $p < .01$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. DASS- Stres Ölçeği puanları ile Öz Şefkat Ölçeği ( $r = .612$ ;  $p < .01$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

#### 4.3 Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve DASS- Stres Ölçeği Puanları Arasındaki Yordayıcı Etkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve DASS- Stres Ölçeği puanları arasındaki yordayıcı etkiler incelenmiştir.

**Tablo 4.17** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği puanlarının Öz Şefkat Ölçeği Puanları üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.

| Bağımlı Değişken                                           | Bağımsız Değişken | B      | Standart Hata B | Beta  | t      | p    |
|------------------------------------------------------------|-------------------|--------|-----------------|-------|--------|------|
| Öz Şefkat                                                  | Sabit             | 68,288 | 7,347           |       | 9,294  | ,000 |
|                                                            | Kaygılı Bağlanma  | -,879  | ,105            | -,416 | -8,403 | ,000 |
|                                                            | Güvenli Bağlanma  | ,937   | ,164            | ,284  | 5,727  | ,000 |
| R= ,520 R <sup>2</sup> = ,270 Sd:2/ 299 F: 55,385 p=,000** |                   |        |                 |       |        |      |

\*\*p <,01, \*p <,05

Tablo 4.17’de Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği Puanlarının Öz Şefkat Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisini belirlemek için ‘Stepwise’ yöntemi kullanılarak Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kurgulanmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $F_{(2, 299)} = 55,385$ ,  $p < .01$ ). Öz Şefkat puan varyansının %27’sini açıklamaktadır. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği Kaygılı Bağlanma ( $\beta = -.416$ ,  $t = -8,403$ ,  $p < .01$ ) ve Güvenli Bağlanma ( $\beta = .284$ ,  $t = 5,727$ ,  $p < .01$ ) boyutu puanlarının Öz Şefkat Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği

Kaçınmacı Bağlanma boyutu puanlarının ise Şefkat Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamadığı görülmüştür.

**Tablo 4.18** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği puanlarının Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.

| Bağımlı Değişken                                        | Bağımsız Değişken  | B      | Standart Hata B | Beta  | t      | p    |
|---------------------------------------------------------|--------------------|--------|-----------------|-------|--------|------|
| Bilinçli Farkındalık                                    | Sabit              | 53,791 | 9,585           |       | 5,612  | ,000 |
|                                                         | Güvenli Bağlanma   | ,302   | ,192            | ,092  | 1,574  | ,117 |
|                                                         | Kaygılı Bağlanma   | -,163  | ,121            | -,077 | -1,342 | ,181 |
|                                                         | Kaçınmacı Bağlanma | -,029  | ,150            | -,012 | -,197  | ,844 |
| R= ,127 R <sup>2</sup> = ,016 Sd:3/ 298 F: 1,629 p=,128 |                    |        |                 |       |        |      |

\*\*p <,01, \*p <,05

Tablo 4.18’de Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği Puanlarının Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisini belirlemek için ‘Enter yöntemi kullanılarak Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kurgulanmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $F_{(3, 298)} = 1,629$ ,  $p <,01$ ).

**Tablo 4.19** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği puanlarının DASS-Stres Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.

| Bağımlı Değişken                                           | Bağımsız Değişken  | B      | Standart Hata B | Beta  | t      | p      |
|------------------------------------------------------------|--------------------|--------|-----------------|-------|--------|--------|
| Öz Şefkat                                                  | Sabit              | 17,362 | 4,416           |       | 3,932  | ,000   |
|                                                            | Kaygılı Bağlanma   | ,436   | ,056            | ,388  | 7,809  | ,000** |
|                                                            | Güvenli Bağlanma   | -,410  | ,089            | -,233 | -4,636 | ,000** |
|                                                            | Kaçınmacı Bağlanma | ,231   | ,069            | ,169  | 3,349  | ,001** |
| R= ,520 R <sup>2</sup> = ,271 Sd:3/ 298 F: 36,871 p=,000** |                    |        |                 |       |        |        |

\*\*p <,01, \*p <,05

Tablo 4.19’da Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği Puanlarının DASS-Stres Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisini belirlemek için ‘Stepwise’ yöntemi kullanılarak Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kurgulanmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $F_{(3, 298)} = 36,871$ ,  $p <,01$ ). DASS-Stres

Ölçeği puan varyansının %27'sini açıklamaktadır. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği Kaygılı Bağlanma ( $\beta = ,388, t = 7,809, p < ,01$ ), Güvenli Bağlanma ( $\beta = -,233, t = -4,636, p < ,01$ ) ve Kaçınmacı Bağlanma ( $\beta = ,169, t = 3,349, p < ,01$ ) boyutu puanlarının DASS-Stres Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir.

**Tablo 4.20** Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği puanlarının DASS-Stres Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.

| Bağımlı Değişken                                           | Bağımsız Değişken           | B      | Standart Hata B | Beta  | t       | p      |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------|-----------------|-------|---------|--------|
| DASS-Stres                                                 | Sabit                       | 41,274 | 2,321           |       | 17,781  | ,000   |
|                                                            | Öz Şefkat Ölçeği            | -,343  | ,025            | -,645 | -13,725 | ,000** |
|                                                            | Bilinçli Farkındalık Ölçeği | ,066   | ,025            | ,123  | 2,620   | ,009** |
| R= ,623 R <sup>2</sup> = ,388 Sd:2/ 299 F: 94,853 p=,000** |                             |        |                 |       |         |        |

\*\*p < ,01, \*p < ,05

Tablo 4.20’de Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği Puanlarının DASS-Stres Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisini belirlemek için ‘Stepwise’ yöntemi kullanılarak Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kurgulanmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $F_{(2, 299)} = 94,853, p < ,01$ ). DASS-Stres Ölçeği puan varyansının %38,8’ini açıklamaktadır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ( $\beta = -,645, t = 7,809, p < ,01$ ) ve Öz Şefkat Ölçeği ( $\beta = ,123, t = 2,620, p < ,01$ ) boyutu puanlarının DASS-Stres Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir.

#### 4.4 Kişiler Arası Bağlanma Stillerinin Stres Üzerindeki Etkisinde Bilinçli Farkındalık ve Öz Şefkatin Aracı Rolüne Yönelik Bulgular

Bu bölümde, kişiler arası bağlanma stillerinin stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Bu araştırmada, aracı rolünün belirlenmesinde regresyon modelleri kullanılarak Baron Kenny (1986)’ nin öne sürdüğü, değişkenler arası ilişkide aracı etkinin sınanabilmesine yönelik istatistiksel teknikler uygulanmıştır. Regresyon modelleri kurulmuş olup, aracılık etkisini belirlemek üzere Sobel (1982) tarafından geliştirilen test uygulanmış ve güven aralıkları incelenmiştir. Analizlerde, SPSS 25 Paket programına kurulan PROCESS

MACRO yazılımı kullanılmıştır. Bu yöntem ile gerçekleştirilen aracı değişken analizlerinde “Bootstrap” yöntemi kullanılmaktadır. Bu yöntemde araştırma verilerinden rastgele şekilde alt örneklemeler yaratılır ve analiz edilen aracılık modeli bu alt örneklemeler için de sınanır ve daha büyük olan araştırma örnekleme ile alt örneklemelerin analiz sonuçları birbiri ile kıyaslanır (Preacher ve Hayes, 2008). Mevcut çalışmada aracı değişken analizi sırasında Hayes (2009)’un önerdiği üzere 5000 bootstrap örnekleme kullanılmıştır.

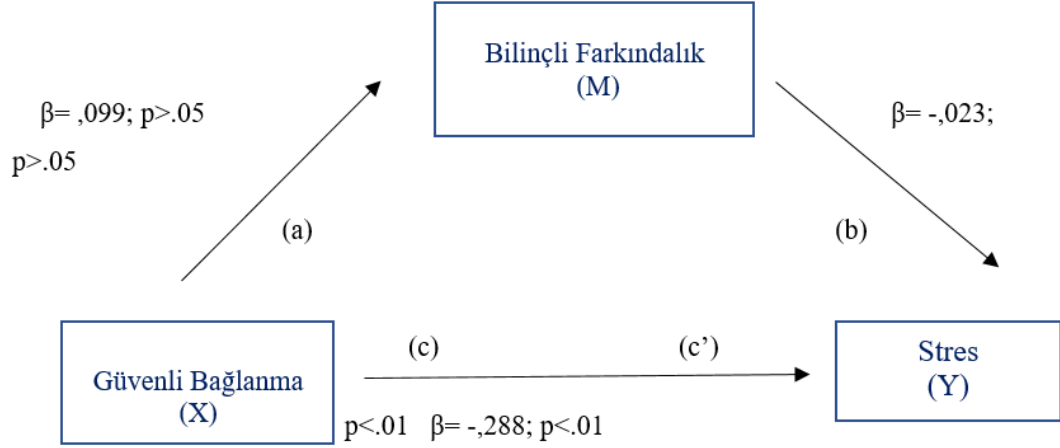
Baron ve Kenny (1986)’nin önerdiği adımlarda varsayımların karşılanması sonrasında güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin (LLCI; ULCI) “0” değerini içermemesi ve Sobel testi sonuçlarının anlamlı çıkması durumu değişkenler arası etkinin anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Aracı etkinin anlamlı olduğu durumlarda, aracı değişken bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkinin bir bölümünü veya tümünü açıklayabilir. İlişkinin tümünü açıkladığında tam aracı, bir bölümü açıklandığında ise değişken kısmi aracı şeklinde tanımlanır. Tam aracılık ortaya çıktığında aracı değişken analize eklendiğinde bağımlı ile bağımsız değişken arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesi beklenir. Kısmi aracılıkta ise, aracı değişken bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin belirli bir kısmını açıklamaktadır.

**Tablo 4.21** Güvenli bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde Bilinçli Farkındalığın aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları.

| Bağımlı Değişken                                           | Bağımsız Değişken    | B     | Standart Hata B | Beta  | t      | p      |
|------------------------------------------------------------|----------------------|-------|-----------------|-------|--------|--------|
| Bilinçli Farkındalık                                       | Güvenli Bağlanma     | ,327  | ,188            | ,099  | 1,733  | ,084   |
| R= ,099 R <sup>2</sup> = ,009 Sd:1/ 300 F: 3,003 p=,084    |                      |       |                 |       |        |        |
| Stres                                                      | Güvenli Bağlanma     | -,507 | ,097            | -,288 | -5,189 | ,000** |
|                                                            | Bilinçli Farkındalık | ,012  | ,029            | -,023 | ,672   | ,672   |
| R= ,298 R <sup>2</sup> = ,085 Sd:2/ 299 F: 13,912 p=,000** |                      |       |                 |       |        |        |
| Stres                                                      | Güvenli Bağlanma     | -,511 | ,097            | -,290 | -5,265 | ,000*  |
| R= ,290 R <sup>2</sup> = ,084 Sd:1/ 300 F: 27,720 p=,000** |                      |       |                 |       |        |        |

\*\*p < ,01, \*p < ,05

Tablo 4.21’de güvenli bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Sonuçlara ilişkin model şeması Şekil 4.1’de verilmiştir.



**Şekil 4.1** Güvenli bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin model şeması

Güvenli Bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü incelendiğinde, modelin bağımsız değişkeni olan güvenli bağlanmanın ( $\beta=,099$ ;  $p>.05$ ) aracı değişken olan bilinçli farkındalığı yordamadığı belirlenmiştir.

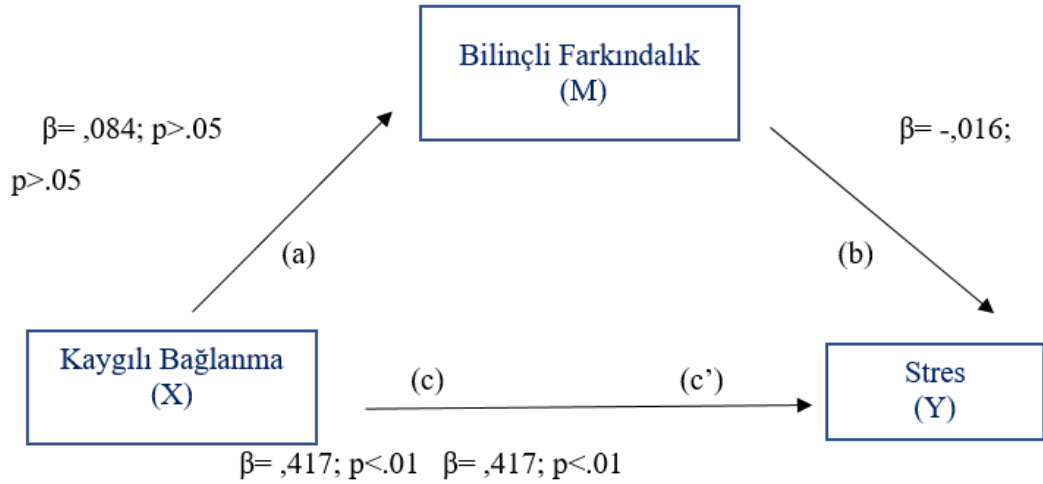
(a). Bu sonuç, aracı model varsayımlarında yer alan modelin bağımsız değişkeninin aracı değişkeni yordaması gerektiğine yönelik koşulu sağlamadığını göstermektedir. Bu bulgular değerlendirildiğinde, güvenli bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolünün olmadığı sonucunu ortaya koymaktadır.

**Tablo 4.22** Kaygılı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları.

| Bağımlı Değişken                                           | Bağımsız Değişken    | B     | Standart Hata B | Beta  | t      | p      |
|------------------------------------------------------------|----------------------|-------|-----------------|-------|--------|--------|
| Bilinçli Farkındalık                                       | Kaygılı Bağlanma     | -,178 | ,120            | -,084 | -1,475 | ,141   |
| R= ,084 R <sup>2</sup> = ,007 Sd:1/ 300 F: 2,177 p=,141    |                      |       |                 |       |        |        |
| Stres                                                      | Kaygılı Bağlanma     | ,468  | ,059            | -,416 | 7,899  | ,000** |
|                                                            | Bilinçli Farkındalık | -,009 | ,028            | -,016 | -,320  | ,748   |
| R= ,298 R <sup>2</sup> = ,085 Sd:2/ 299 F: 13,912 p=,000** |                      |       |                 |       |        |        |
| Stres                                                      | Kaygılı Bağlanma     | ,469  | ,058            | ,417  | 7,967  | ,000*  |
| = ,417 R <sup>2</sup> = ,174 Sd:1/ 300 F: 63,485 p=,000**  |                      |       |                 |       |        |        |

\*\*p < ,01, \*p < ,05

Tablo 4.23’de kaygılı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Sonuçlara ilişkin model şeması Şekil 4.2’de verilmiştir.



**Şekil 4.2** Kaygılı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin model şeması

Kaygılı Bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü incelendiğinde, modelin bağımsız değişkeni olan kaygılı bağlanmanın ( $\beta = -,084$ ;  $p > ,05$ ) aracı değişken olan bilinçli farkındalığı yordamadığı belirlenmiştir.

(a). Bu sonuç, aracı model varsayımlarında yer alan modelin bağımsız değişkeninin aracı değişkeni yordaması gerektiğine yönelik koşulu sağlamadığını

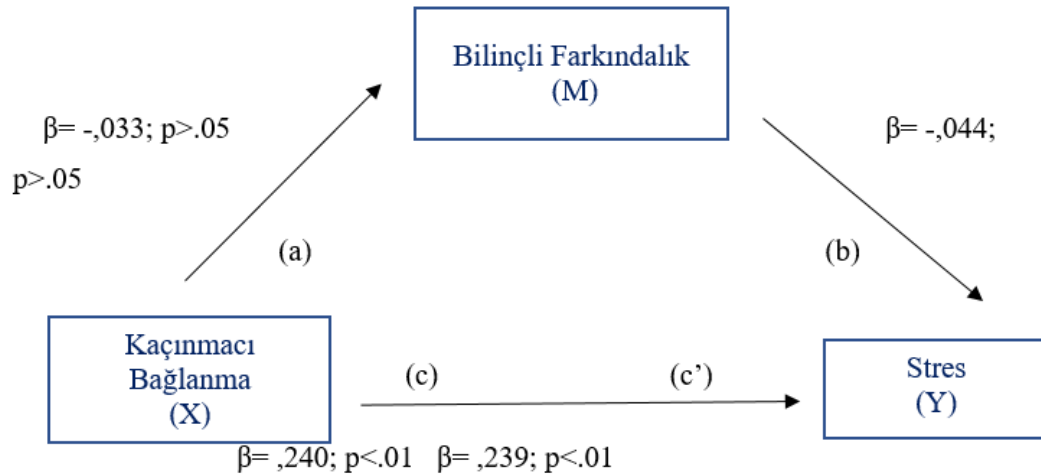
göstermektedir. Bu bulgular değerlendirildiğinde, kaygılı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolünün olmadığını sonucunu ortaya koymaktadır.

**Tablo 4.23** Kaçınmacı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları.

| Bağımlı Değişken                                           | Bağımsız Değişken    | B     | Standart Hata B | Beta  | t     | p      |
|------------------------------------------------------------|----------------------|-------|-----------------|-------|-------|--------|
| Bilinçli Farkındalık                                       | Kaçınmacı Bağlanma   | -,086 | ,17-47          | -,033 | -,587 | ,557   |
| R= ,033 R <sup>2</sup> = ,001 Sd:1/ 300 F: ,345 p=,557     |                      |       |                 |       |       |        |
| Stres                                                      | Kaçınmacı Bağlanma   | ,326  | ,076            | ,239  | 4,261 | ,000** |
|                                                            | Bilinçli Farkındalık | -,023 | ,030            | -,044 | -,787 | ,431   |
| R= ,244 R <sup>2</sup> = ,059 Sd:2/ 299 F: 9,514 p=,000**  |                      |       |                 |       |       |        |
| Stres                                                      | Kaçınmacı Bağlanma   | ,329  | ,076            | ,240  | 4,293 | ,000*  |
| R= ,240 R <sup>2</sup> = ,057 Sd:1/ 300 F: 18,432 p=,000** |                      |       |                 |       |       |        |

\*\*p < ,01, \*p < ,05

Tablo 4.23’de kaygılı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Sonuçlara ilişkin model şeması Şekil 4.3’de verilmiştir.



**Şekil 4.3** Kaçınmacı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin model şeması

Kaçınmacı Bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü incelendiğinde, modelin bağımsız değişkeni olan kaçınmacı bağlanmanın ( $\beta = -,084$ ;  $p > .05$ ) aracı değişken olan bilinçli farkındalığı yordamadığı belirlenmiştir (a).

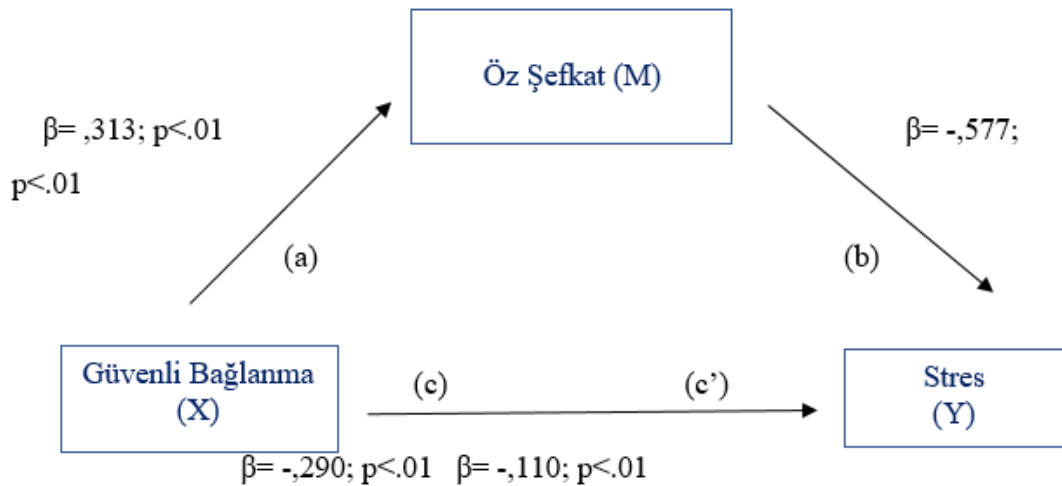
Bu sonuç, aracı model varsayımlarında yer alan modelin bağımsız değişkeninin aracı değişkeni yordaması gerektiğine yönelik koşulun sağlanamadığını göstermektedir. Bu bulgular değerlendirildiğinde, kaçınmacı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolünün olmadığı sonucunu ortaya koymaktadır.

**Tablo 4.24** Güvenli bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları.

| Bağımlı Değişken                                           | Bağımsız Değişken | B     | Standart Hata B | Beta  | t      | p      |
|------------------------------------------------------------|-------------------|-------|-----------------|-------|--------|--------|
| Öz Şefkat                                                  | Güvenli Bağlanma  | 1,034 | ,181            | ,313  | 5,709  | ,000** |
| R= ,313 R <sup>2</sup> = ,098 Sd:1/ 300 F: 32,603 p=,000** |                   |       |                 |       |        |        |
| Stres                                                      | Güvenli Bağlanma  | -,193 | ,084            | -,110 | -2,306 | ,021*  |
|                                                            | Öz Şefkat         | -,307 | ,025            | -,577 | 12,087 | ,000** |
| R= ,298 R <sup>2</sup> = ,085 Sd:2/ 299 F: 13,912 p=,000** |                   |       |                 |       |        |        |
| Stres                                                      | Güvenli Bağlanma  | -,511 | ,097            | -,290 | -5,265 | ,000*  |
| R= ,290 R <sup>2</sup> = ,084 Sd:1/ 300 F: 27,720 p=,000** |                   |       |                 |       |        |        |

\*\*p < ,01, \*p < ,05

Tablo 4.24’de güvenli bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde, öz şefkatin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Sonuçlara ilişkin model şeması Şekil 4.4’de verilmiştir.



**Şekil 4.4** Güvenli bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolüne ilişkin model şeması

Güvenli Bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolü incelendiğinde, Güvenli bağlanmanın ( $\beta=,313$ ;  $p<.01$ ) öz şefkati yordadığı belirlenmiştir (a). Ayrıca, Güvenli Bağlanmanın ( $\beta= -,290$ ;  $p<.01$ ) stresi yordadığı

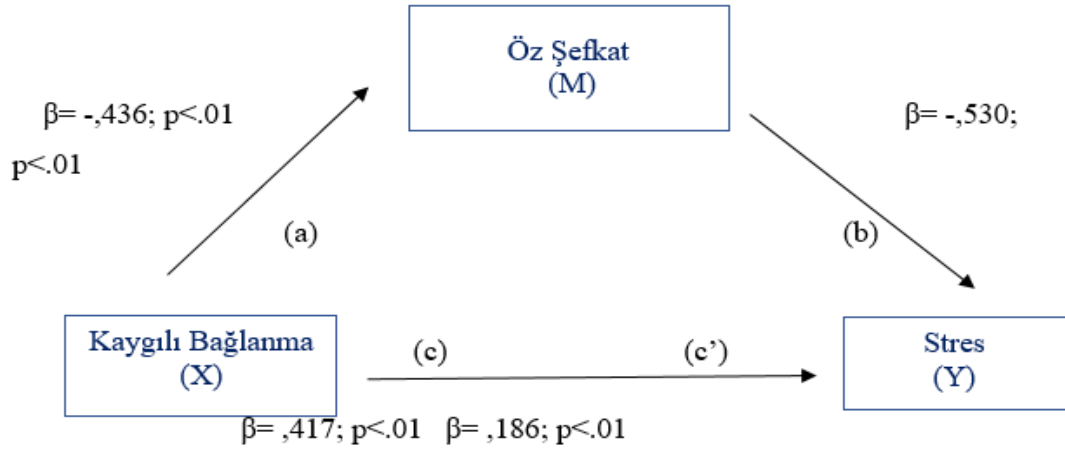
görülmüştür (c). Öz şefkat aracı değişken olarak modele eklendiğinde güvenli bağlanmanın ( $\beta=-,110$ ;  $p<.01$ ) ve öz şefkatin ( $\beta=-,577$ ;  $p<.01$ ) stresi yordadığı belirlenmiştir (c'). Beta katsayıları değerlendirildiğinde, öz şefkat modele aracı değişken olarak atandığında güvenli bağlanmanın ( $\beta= -,290 - p<.01$ ;  $\beta= -,110 - p<.01$ ) stres üzerindeki yordayıcı etkisinin düştüğü görülmüştür. Güven aralıkları incelendiğinde, alt ve üst sınır değer işaretlerinin farklı yönde olduğu görülmüştür (LLCI= -,255, ULCI= ,111). Bu bulgular değerlendirildiğinde, güvenli bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin kısmi bir aracı rolünün olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.25** Kaygılı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları.

| Bağımlı Değişken                                            | Bağımsız Değişken | B     | Standart Hata B | Beta  | t       | p      |
|-------------------------------------------------------------|-------------------|-------|-----------------|-------|---------|--------|
| Öz Şefkat                                                   | Öz Şefkat         | -,921 | ,109            | -,436 | -8,396  | ,000** |
| R= ,436 R <sup>2</sup> = ,190 Sd:1/ 300 F: 70,497 p=,000**  |                   |       |                 |       |         |        |
| Stres                                                       | Kaygılı Bağlanma  | ,209  | ,055            | ,186  | 3,756   | ,000** |
|                                                             | Öz Şefkat         | -,282 | ,026            | -,530 | -10,672 | ,000** |
| R= ,634 R <sup>2</sup> = ,402 Sd:2/ 299 F: 100,637 p=,000** |                   |       |                 |       |         |        |
| Stres                                                       | Kaygılı Bağlanma  | ,417  | ,058            | ,417  | 7,967   | ,000*  |
| R= ,417 R <sup>2</sup> = ,174 Sd:1/ 300 F: 63,485 p=,000**  |                   |       |                 |       |         |        |

\*\*p < ,01, \*p < ,05

Tablo 4.25’de kaygılı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Sonuçlara ilişkin model şeması Şekil 4.5’de verilmiştir.



**Şekil 4.5** Kaygılı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolüne ilişkin model şeması

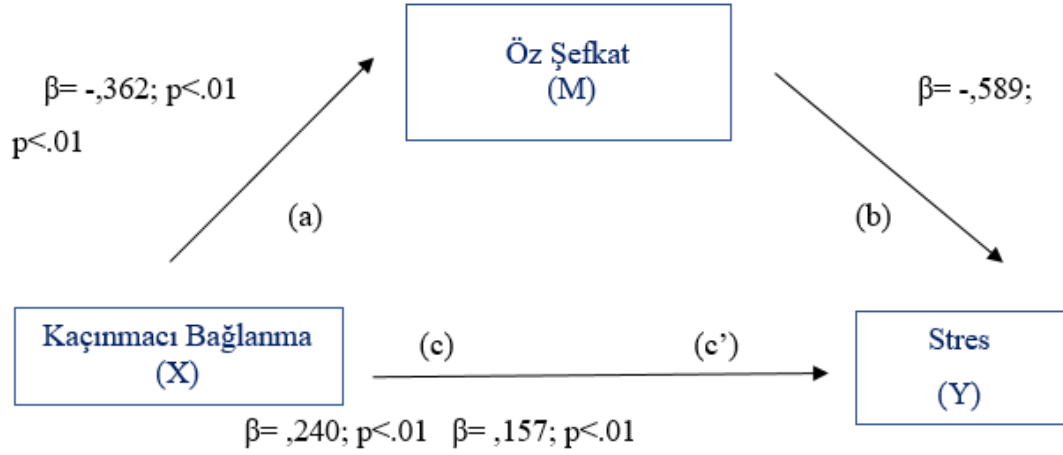
Kaygılı Bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolü incelendiğinde, Kaygılı bağlanmanın ( $\beta = -,436$ ;  $p < .01$ ) öz şefkati yordadığı belirlenmiştir (a). Ayrıca, Kaygılı Bağlanmanın ( $\beta = ,417$ ;  $p < .01$ ) stresi yordadığı görülmüştür (c). Öz şefkat aracı değişken olarak modele eklendiğinde kaygılı bağlanmanın ( $\beta = ,186$ ;  $p < .01$ ) ve öz şefkatin ( $\beta = -,530$ ;  $p < .01$ ) stresi yordadığı belirlenmiştir (c'). Beta katsayıları değerlendirildiğinde, öz şefkat modele aracı değişken olarak atandığında kaygılı bağlanmanın ( $\beta = ,417$  -  $p < .01$ ;  $\beta = ,186$  -  $p < .01$ ) stres üzerindeki yordayıcı etkisinin düştüğü görülmüştür. Güven aralıkları incelendiğinde, alt ve üst sınır değer işaretlerinin farklı yönde olduğu görülmüştür (LLCI= ,166 , ULCI= ,302). Bu bulgular değerlendirildiğinde, kaygılı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin kısmi bir aracı rolünün olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.26** Kaçınmacı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları.

| Bağımlı Değişken                                           | Bağımsız Değişken  | B     | Standart Hata B | Beta  | t      | p      |
|------------------------------------------------------------|--------------------|-------|-----------------|-------|--------|--------|
| Öz Şefkat                                                  | Kaçınmacı Bağlanma | -,362 | ,146            | -,141 | -2,470 | ,014*  |
| R= ,141 R <sup>2</sup> = ,019 Sd:1/ 300 F: 6,100 p=,014*   |                    |       |                 |       |        |        |
| Stres                                                      | Kaçınmacı Bağlanma | ,215  | ,062            | ,157  | 3,743  | ,000** |
|                                                            | Öz Şefkat          | -,313 | ,024            | -,589 | -      | ,000** |
| 13,009                                                     |                    |       |                 |       |        |        |
| R= ,631 R <sup>2</sup> = ,398 Sd:2/ 299 F: 99,005 p=,000** |                    |       |                 |       |        |        |
| Stres                                                      | Kaçınmacı Bağlanma | ,329  | ,076            | ,240  | 4,293  | ,000*  |
| R= ,240 R <sup>2</sup> = ,057 Sd:1/ 300 F: 18,432 p=,000** |                    |       |                 |       |        |        |

\*\*p < ,01, \*p < ,05

Tablo 4.26 da kaygılı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Sonuçlara ilişkin model şeması Şekil 4.6’da verilmiştir.



Şekil 4.6 Kaçınmacı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolüne ilişkin model şeması

Kaçınmacı Bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolü incelendiğinde, Kaçınmacı bağlanmanın ( $\beta = -,362$ ;  $p < .01$ ) öz şefkati yordadığı belirlenmiştir (a). Ayrıca, Kaçınmacı Bağlanmanın ( $\beta = ,240$ ;  $p < .01$ ) stresi yordadığı görülmüştür (c). Öz şefkat aracı değişken olarak modele eklendiğinde kaçınmacı bağlanmanın ( $\beta = ,157$ ;  $p < .01$ ) ve öz şefkatin ( $\beta = -,589$ ;  $p < .01$ ) stresi yordadığı belirlenmiştir (c'). Beta katsayıları değerlendirildiğinde, öz şefkat modele aracı değişken olarak atandığında kaçınmacı bağlanmanın ( $\beta = ,240 - p < .01$ ;  $\beta = ,157 - p < .01$ ) stres üzerindeki yordayıcı etkisinin düştüğü görülmüştür. Güven aralıkları incelendiğinde, alt ve üst sınır değer işaretlerinin farklı yönde olduğu görülmüştür (LLCI= ,024 , ULCI= ,142). Bu bulgular değerlendirildiğinde, kaçınmacı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin kısmi aracı rolünün olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.27** Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve DASS- Stres Ölçeği için Cronbach's Alfa güvenilirlik analizi sonuçları.

| Ölçekler                    | Cronbach's Alfa |
|-----------------------------|-----------------|
| Güvenli Bağlanma            | ,739            |
| Korkulu Bağlanma            | ,787            |
| Kaçınmacı Bağlanma          | ,669            |
| Bilinçli Farkındalık Ölçeği | ,922            |
| Öz Şefkat Ölçeği            | ,929            |
| DASS-Stres Ölçeği           | ,919            |

Tablo 4.27'de Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve DASS- Stres Ölçeği için Cronbach's Alfa güvenilirlik analizi sonuçları verilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği Güvenli Bağlanma boyutu için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı ,739 olarak hesaplanmıştır. Kaygılı Bağlanma boyutu için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı ,787 olarak hesaplanmıştır. Kaçınmacı Bağlanma boyutu için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı ,669 olarak hesaplanmıştır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı ,922 olarak hesaplanmıştır. Öz Şefkat Ölçeği için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı ,929 olarak hesaplanmıştır. DASS-Stres Ölçeği için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı ,919 olarak hesaplanmıştır.

## 5 TARTIŞMA VE ÖNERİLER

### 5.1 Demografik Bulgular Tartışma

Betimleyici veri analizlerine göre, Stres düzeyi puanlarının cinsiyet üzerinde anlamlı bir değişim olup olmadığı incelenmiştir. İncelenen bulgularda, kadınların stres seviyelerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Matud (2004)'un araştırmasında, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre belirgin olarak yüksek stres semptomu gösterdikleri belirtilmiştir. Şahin ve Batıgün (1997), sağlık çalışanlarıyla yürüttükleri çalışmada, fiziksel stres semptomlarının kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda ki bulgular araştırma bulgusuyla benzerlik göstermekle birlikte, örnekleme homojen bir dağılım olmaması nedeniyle de düşündürücüdür. Buna karşın alanyazında stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar da rastlanmaktadır. (Erdem, 2019; Güngör, 2019; Tekin, 2009; Türkmen Tunç, 2017). Ceyhan ve Kurtyılmaz (2005) tarafından yapılan çalışmada, stres ile cinsiyet ilişkisinde anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmadığı belirtilmiştir. Benzer şekilde Tokmak ve ark., (2011) sağlık çalışanlarının iş alanlarıyla ilişkilerinin stres üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada, stres ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmadığı belirtilmiştir. Yılmaz (1993) tarafından yapılan başka bir çalışmada, cinsiyetler arasında; stres düzeyi, psikopatoloji ve stresle baş etme tarzları arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir. Altun (2017), yaptığı çalışmada erkeklerin kadınlara oranla stres kaynakları ortalamasının daha yüksek olduğunu belirtmiştir Kılıç (2016)'ın doktorlarda stres ve başa çıkma yöntemleri konusundaki araştırmasında, stres ile cinsiyet arasında pozitif bir ilişkiye rastlanmadığı öne sürülmüştür. Bakır (2017) sivil toplum gönüllüleri ile yaptığı çalışmada, stres değişkeni ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna varılmıştır. Alanyazında bu bağlamda, hem bu bulguyu destekleyen hem de desteklemeyen araştırmaların varlığı dikkat çekicidir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat düzeyi puanlarının cinsiyet puanları ile anlamlı düzeyde değişim gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan analizde, Kişiler Arası Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Öz Şefkat düzeyi puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı değişim göstermediği belirlenmiştir.

Yapılan literatür araştırmasında, bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında ki ilişkide farklı sonuçların olduğuna rastlanmaktadır. Collins ve Read & Feeney ve Noller (1990) yaptıkları araştırmada, bağlanma ile cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir değişim olmadığını ifade etmişlerdir. Shi (2003)'nin bir araştırmasında korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı bağlanma stilleri arasında cinsiyet farklılığı bulunamamıştır. Şipit'in (2019) yaptığı çalışmada cinsiyet ile bağlanma dinamikleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı, Nebi Sümer (2006)'ın yaptığı başka bir araştırmada kaygılı bağlanma ile cinsiyet değişkeni arasında herhangi bir ilişkinin bulunmadığı sonucuna varılmıştır (Sümer, 2006). Bu bağlamda ki, bulgular araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Öte yandan; Jackson ve Kirkpatrick (2007) tarafından yapılan araştırmada yetişkin bağlanma stilleri cinsiyet değişkenine göre farklılıklar gösterdiği belirtilmiştir. Işınsoy (2003) 'un yaptığı başka bir araştırmada cinsiyet ile kaygılı bağlanma dinamiği arasında farklılaşan anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmazken, bağlanma stillerinin kaçınma boyutunda cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu erkeklerin daha güvenli, kadınların ise daha kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip olduğunu öne sürmüştür. Mason, Platts ve Tyson (2005) tarafından yapılan başka bir araştırmada cinsiyet değişkenine bağlı olarak bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerde, erkeklerin kadınlara göre kaygılı bağlanma stili puanları daha yüksekken, kaçınan bağlanma puanlarının ise daha düşük olduğu belirtilmiştir. Bekaroğlu (2015), yaptığı araştırmada, kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha fazla kaygılı bağlanma gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır. Bu bağlamda yapılan araştırma kapsamında sonuçlar değerlendirildiğinde bağlanma düzeyi üzerinde cinsiyetin tam olarak belirleyici bir rol oynamadığı, kadın ve erkeklerin bağlanma düzeyleri bazı çalışmalarda anlamlı farklılıklar gösterirken bazı çalışmalarda anlamlı farklılıklar olmadığı gözlemlenmiştir. Tourek (2014), ruh sağlığı çalışanları ile yaptığı araştırmada, kadınların bilinçli farkındalık puanlarının erkeklerin bilinçli farkındalık puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bildirilmiştir. Kınay (2013), araştırmasında, bilinçli farkındalık puanlarına ilişkin erkeklerin puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Baer, Samuel, Lykins (2011) araştırmalarında, bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirtilirken, Çelikler (2017)'in araştırmasında, bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir değişim göstermediği sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda yapılan araştırma kapsamında sonuçlar değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde cinsiyetin tam olarak belirleyici bir rol

oynamadığı, kadın ve erkeklerin bilinçli farkındalık düzeyleri bazı çalışmalarda anlamlı farklılıklar gösterirken bazı çalışmalarda anlamlı farklılıklar göstermediği belirlenmiştir. Türkiye’de 2007 ve 2018 yılları arasında yapılan öz-şefkat araştırmalarından oluşan bir meta analiz çalışması, kadın ve erkeklerin acı ve zorlayıcı deneyimler karşısında kendilerine karşı nezaketle yaklaşma, yaşanan zorlayıcı deneyimi insana dair ve yaşamının bir parçası olarak görme gibi özellikler bakımından aralarında fark olmadığı sonuç olarak; öz-şefkatin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır (Bacanlı & Çarkıt, 2020). Türkiye’de yapılan bazı araştırmalarda kadın ve erkeklerin öz-şefkat düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşan araştırmalar mevcuttur (örn., Asıcı ve Karaca, 2014; Kıcalı, 2015; İkiz ve Totan, 2012; Özyeşil, 2011; Terzi, 2015). Murn ve Steele (2020) Öz-şefkat, yaş ve cinsiyet ilişkisi üzerine yapılan bir araştırmada, öz-şefkat düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı belirtilmiştir. Neff & Pommier, (2013) tarafından yapılan başka bir araştırmada kadın ve erkeklerin öz-şefkat puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirtilmiştir. Bu bağlamda ki bulgular araştırma bulgusuyla benzerlik göstermektedir. Yarnell ve arkadaşlarının (2015), öz şefkat ile cinsiyet ilişkisinin incelediği araştırmada, erkeklerin öz-şefkat puanlarının kadınların öz şefkat puanlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda; meta-analitik araştırmalar, kadınların erkeklere kıyasla biraz daha düşük öz şefkat düzeylerine sahip olduklarını, ancak cinsiyet rolü ilişkisinin dikkatlice araştırılmadığını öne sürmekte olup, cinsiyete dayalı öz şefkat farklılıklarının ayrıntılı bir şekilde araştırılması da önerilmektedir. Literatür incelendiğinde, kadınların özşefkat puanlarının erkeklerin öz şefkat puanlarından daha düşük olduğunu (Kıvrak, 2021; Demircan, 2021; Demirbilek, 2021; Bacanlı ve Çarkıt, 2020), erkeklerin özşefkat puanlarının kadınların öz şefkat puanlarından düşük olduğunu (Yarnell ve ark., 2015; Neff, 2003; Deniz ve ark., 2012) cinsiyetin öz şefkat puanlarına göre anlamlı bir değişim göstermediğini (İskender, 2009; Neff ve Mc Gehee, 2010; Kirkpatrick, 2005) ortaya atan araştırma sonuçları mevcuttur. Bu bağlamda ki araştırma sonuçları, öz şefkat değişkeni üzerinde cinsiyet değişkeninin belirleyici bir rolü olmadığı, erkek ve kadınların öz şefkat düzeylerinin benzer olduğu araştırma sonuçları ile desteklenmektedir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz şefkat ve Stres düzeyi puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir değişim

gösterip göstermediği amacıyla yapılan analizde, Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Kaygılı Bağlanma, Kaçınmacı Bağlanma boyutu, Bilinçli Farkındalık düzeyi ve Öz Şefkat düzeyi puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde değişim gösterdiği belirlenmiştir.

Katılımcılardan evli olanların Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat düzeyi puanlarının, katılımcılardan bekar olanların puanlarına göre yüksek olduğu; bekar katılımcıların Stres düzeyi, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınmacı Bağlanma boyutu puanlarının medeni durum değişkenine göre evli olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Erşan ark., (2013) araştırmasında, sağlık çalışanlarının stres değişkeni düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı değişim göstermediği belirtilmiştir. Kılıç (2016), hekimlerde stres ve stresle başa çıkma konusunda yaptığı çalışmada da stres puan ortalamalarının medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varmıştır. Havle ve ark., (2008), tarafından psikiyatristlerle yapılan çalışmada stres puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı değişim göstermediği belirlenmiştir. Bu bağlamda ki bulgular araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Öte yandan, Kessler ve Essex (1982), yaptığı çalışmasında evli olmayan bireylerin stres sonucu yaşanan duygusal hasara evli bireylere göre daha yatkın olduğu ve evli bireylerin evliliğin getirdiği duygusal destekle beraber stresle daha aktif baş edebildiğini belirtmişlerdir. Peker (2017), Atlı (2019) ve Solak (2020) tarafından yapılan çalışmada, evli bireylerin öz şefkat düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu belirtilmiş, evli bireylerin, olumlu ve olumsuz tüm deneyimlerde eşleri tarafından desteklenme ihtimalleri, öz şefkat düzeylerinin yüksek olmasına yol açabileceğini öne sürmüştür. Bu bağlamda, öz şefkatin partner ilişkilerinde ki etkisi incelendiğinde, kişinin kendinin ve partnerinin eksikliklerini kabul etme becerisinin artırdığı görülmektedir. Kişinin kendi eksikliklerini kabul etmesi, bir ötekinin eksikliklerini de kabul etmesine alan açıcı olmaktadır (Zhang ve ark., 2020: 11). Erdoğan (2018) tarafından yapılan çalışmada, evli bireylerin öz şefkat düzeyi, evlilik doyumları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Bibi ve arkadaşlarının (2017), Pakistan da 263 evli birey ile yaptıkları çalışmada da erkekler ve kadınlar arasında, öz şefkat düzeyleri ile ilgili anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir. Bu bağlamda bu çalışma araştırma sonucunu destekler nitelikte olup konu ile ilgili genel bir yargı yapabilmek için daha fazla sayıda yapılacak araştırmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir. Parlar ve Akgün (2018) ün çalışmasında, evli

katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyinin pozitif yönde anlamlı olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda araştırma sonucu, çalışmamız sonucunu destekler niteliktedir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Güvenli Bağlanma boyutu puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı değişim gösterip göstermediği belirlemek amacıyla yapılan analizde, anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Yapılan literatür araştırmasında medeni durumun bağlanma stillerine göre farklılaştığı görülmektedir. Buna göre evli katılımcıların, güvenli, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda evlilik deneyiminin meydana gelmesi ile kişinin bir öteki ve dış ortamdaki ziyade partnerlerine geliştirdikleri bağlanma dinamiklerinin sonucu olarak güvenli bağlanma puanlarının artması, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanlarının azalması beklenmektedir. Ancak çalışmada, bağlanma boyutu puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı değişim göstermediği belirlenmiştir. Alan yazında bağlanma dinamiklerinin medeni durum değişkenine göre inceleyen çalışmalarda, Magai, Cohen, Milburn, Thorpe, McPherson ve Peralta (2001)'nin çalışmasında evli kişilerde güvenli bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kobak ve Hazan, (1991) bağlanma stilleri ve evlilik ilişkisinin incelendiği çalışmada güvensiz bağlanma dinamiği geliştirmiş evli kişilere göre, güvenli bağlanma dinamiği geliştirmiş evli kişilerin ilişki uyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda güvensiz bağlanma dinamiğine sahip eşlerin olumsuz duygulanıma kolay girebildikleri, güvenli bağlanma dinamiğine sahip eşlerin ise; duygu regüle etme becerilerinin daha iyi olduğunu düşündürmektedir. Young, Acitell (1998) çalışmasında, bekar kişilerin yüksek düzeyde kaygılı bağlanma dinamiği sahip olduğu belirtilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının kendi terapi sürecinden geçme değişkenine göre anlamlı düzeyde değişim gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analizde, anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Ruh sağlığı uzmanlarının öznel yaşam deneyimlerini anlaması, kendilerini koruma becerileri geliştirmeleri teorik bilgi edinmeleri kadar önemli olduğu düşünülmektedir. Rogers'ın (çev. 2011) da belirttiği üzere, kendini koruyamayan, kendi içsel süreçlerinin farkında olmayan bir uzmanın danışanına da iyi gelmeyeceği

düşünülmektedir. Daw ve Joseph'in (2007) araştırmasında, kendi terapi süreçlerinden geçen deneyimli uzmanların bu deneyimi nasıl anlamlandırdıkları incelenmiş, profesyonel ve öznel anlamda doyum sağlayıcı bir deneyim olarak dönüştürebildikleri belirtilmiştir. Rake ve Paley (2009), tarafından yapılan farklı ekollerden gelen terapistlerin kendi terapi süreçleriyle ilişkili olarak yapılan analizde kişilerin; kendilerini daha yakından tanıdıkları, terapinin nasıl yapılacağını öğrenmiş olduklarını ve zorlantılı durumlarda açılmalara yer açan bir süreç olduğu belirtilmiştir. Elde edilen sonuçlarda terapiden geçmenin yararlı olduğu; ancak zorunlu olmasının ve gereksinim duyulan anda (doğru zamanlama) yapılmamasının elde edilen yararı bozabileceği de öngörülmüştür. Terapistlerin bireylerarası ilişki deneyimleri ve mesleki deneyimlerin mesleki gelişimlerini etkileyen önemli dinamikler olduğu belirtilmiştir (Rønnestad, Skovholt, 2003). Bu bağlamda terapistlerin kendi süreçlerini anlamaları, mesleki doyuma mesleki pozitif katkı sağlamaktadır. Orlinsky, Norcross, Rønnestad, Wiseman (2005). tarafından, ruh sağlığı profesyonelleri ile yapılan bir başka çalışmada, katılımcıların %59'unun kişisel terapi aldığı bildirilirken, bilişsel-davranışçı terapistlerin %65'inin en az bir kişisel psikoterapi deneyimine sahip oldukları belirtilmiştir. Bilican ve Soygüt' ün çalışmasında da psikoterapistlerin %57'sinin psikoterapi hizmeti aldığı bildirmiştir (2015). Gülüm ve Soygüt (2018), tarafından yapılan başka bir çalışmada; terapi ilişkisini geliştiren, ilişkisel süreçte donanımına yer açan, bireysel süreçlerinin farkında olup kendine bakım sağlayabilen terapistlerin bu nitelikleri olmayan terapistlere göre daha etkin oldukları belirtilmiştir. Yalom'un (çev. 2002), "Bağımlanan Terapi" adlı kitabında, terapi yapabilme becerisini etkili bir şekilde uygulamayı öğrenmenin ancak o terapi ekolünde bir terapiden geçmenin bu anlamdaki öneminden bahsetmiştir. Freud'un, analistlerin psikanalitik eğitimlerini tamamlayabilmeleri için kendi terapisi süreçlerinden geçmelerinin gerekliliğinden bahsetmiştir (Akt. Bennett Levy ve Finlay Jones, 2018) Literatürde bulunan çalışmalar bu bağlamda kendi terapi sürecinden geçme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Bizim çalışmamızda kendi terapi sürecinden geçme değişkenine göre anlamlı değişim göstermediği belirlenmiştir. Bu bağlamda ki bulgular araştırma bulgusunu destekler nitelikte olmadığı dikkat çekicidir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Güvenli Bağlanma ve Kaçınmacı Bağlanma boyutu puanlarının süpervizyon alma değişkenine göre anlamlı değişim

gösterip göstermediği amacıyla yapılan analizde, anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

Ruh sağlığı uzmanlarının çalışma disiplinlerinde önemli konulardan birinin süpervizyon olduğu belirtilmiştir. Süpervizyon, mesleki anlamda deneyimli bir meslektaşın, bu anlamda daha az deneyimli bir meslektaşla mesleği ile ilgili teorik ve pratik bağlamda bilgi ve beceriyi öğretmeye ilişkin bir süreç olarak tanımlanmıştır, bu bağlamda süpervizyon alan kişiye bilgi ve bakım sağlama kişinin kendi içsel dinamiklerinden bu sürece yansıyanları anlamasını sağlayan dinamikleri içermektedir. (FernándezAlvarez, 2016) Literatür incelendiğinde süpervizyon ile terapist bağlanma dinamikleri ilişkisini araştıran çalışmaların az sayıda olduğu anlaşılmaktadır (Menefee ve diğerleri, 2014). Bennett ve diğerleri (2008) tarafından yapılan bir araştırmada, süpervizyon ilişkisinde duygusal bağ ile bağlanma dinamiklerinin ilişkili olduğu ve bu süreçte süpervizyon ittifakının etkililiğinin önemli rol oynadığını belirtmişlerdir. Hayes, Nelson, Fauth'un (2015), karşı aktarım deneyimleri incelenmiştir. Bağlanma, süpervizyon aşamasında terapist ile süpervizör arasındaki ilişkiyi etkilediği belirtilmiştir (Bennett, 2008; Watkins, 1995). Deneyimli bir süpervizör, terapist'in neye ihtiyacı olduğunu anlayabilen, güven ilişkisi içinde öğrenebileceği, çalışıp, keşfedebileceği kapsayıcı bir konumundadır. Böylelikle terapist endişe verici yeni deneyimler karşısında destek ihtiyacını dönüştürebilmektedir (Fitch ve ark., 2010). Hill (1992) süpervizör ile terapist arasındaki güvenli bağlanma dinamiğinin terapi ilişkisini etkileyen önemli bir dinamik olduğunu belirtmiştir. Süpervizyon ilişkisinde terapistin güvenli bağlanma dinamiği daha verimli bir süpervizyon ilişkisi sonucunu etkilerken, güvensiz bağlanma dinamiğinin ise süpervizyon ilişkisini olumsuz anlamda etkilediği belirtilmektedir (Gunn ve Pistole, 2012; Renfro Michel ve Sheperis, 2009). White ve Queener (2003) tarafından süpervizyon bağlanma ilişkisini ele alan bir araştırmada; süpervizörlerin ve süpervizyon alan kişilerin bağlanma stilleri ile süpervizyon uyumları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, süpervizyon alan kişilerin bağlanma stillerinin süpervizyon uyumunu anlamlı düzeyde farklılaştırmadığı fakat süpervizörlerin bağlanma stillerinin, süpervizyon alan kişilerin ve süpervizörlerin çalışma uyumunu anlamlı düzeyde farklılaştırdığı belirtilmiştir. Bununla ilişkili olarak, süpervizyonda; süpervizyon alan kişinin ve süpervizörün güvenli olmayan bağlanma dinamiğine sahip olmaları süpervizyon ilişkisini olumsuz anlamda etkileyebildiği bildirilmiştir. Genel anlamda her ilişkide olduğu gibi

süpervizyon ilişkisinde de güvenli bağlanan kişilerin bu ilişki dinamiğini sağlam zemin üzerine kurdukları düşünülmektedir (Pistole, Watkins, 1995). Güvenli bağlanma stiline sahip terapistin, süpervizörü ile güvenilir ve iyi bir ilişki kurması danışanları için destek almasını sağlamaktadır. (Neswald, Mc Calip, 2001). Süpervizörlerin güvensiz bağlanma stillerine sahip olmaları, zaman zaman orantısız davranışları nedeniyle terapist açısından kapsayıcı bir konumdan görülmemektedir. (Bennett diğerleri, 2008) Foster'ın (2003) terapistlerin bağlanma stilleri ile süpervizyon ilişkisinin incelendiği bir diğer araştırmanın sonucunda güvenli bağlanma stili ile süpervizyon ilişkisi arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur. Gustafson (2015), terapistlerin güvenli bağlanma stilleri daha güçlü bir süpervizyon ilişkisi kurmaları konusunda dikkat çekici bulunmuştur.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Güvenli Bağlanma boyutu, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının süpervizyon alma değişkenine göre anlamlı düzeyde değişim gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analizde, anlamlı düzeyde bir değişim olmadığı belirlenmiştir .

Kim (1998)' in çalışmasında, terapistlerin bağlanma dinamiklerinin süpervizyon ilişkisini anlamlı düzeyde etkilediği belirtilmiştir. Gnilka ve diğerleri, (2016) tarafından geniş örneklemlili bir çalışmada, güvensiz bağlanma stiline sahip terapistlerin, süpervizyon ilişkisi kurdukları güven ilişkisinin daha düşük olduğu belirtilmiştir. Yakın ilişki kurmada zorluk yaşayan kaygılı bağlanma dinamiğine sahip terapistlerin, yakın ilişki kurmadaki zorlantıları süpervizyon ilişkisinde de aktarım ve karşıt aktarım ilişkisiyle açığa çıkmaktadır. (Bennett ve ark., 2008). Bununla birlikte bu kişiler, süpervizörün desteğine aşırı bağımlılık geliştirerek, danışanlarının ihtiyaçlarına hızlıca cevap verebilmek konusunda aşırı dürtüsel davranışlar gösterebilmektedirler. Hess ve arkadaşlarının (2008) çalışmasında, doktora sürecinde olan terapistlerin, süpervizörleriyle ilişkilerinde kendilerini açabilme becerileri ele alınmıştır. Bazı katılımcılar süpervizörle güvene dayalı bir ilişki tanımlarken, bazı katılımcıların güvensiz ve zorlantılı bir ilişki süreci deneyimlediği belirtilmiştir. Jacobsen ve Tanggaard (2009), İlk kez danışan görmeye yönelik deneyimlerinde, süpervizyon alan terapistlerin, süpervizyon deneyimlerinin araştırıldığı çalışmada, süpervizyon süreci ile ilişkili anlamlı bir verinin olmadığı belirtilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının Covid-19 geçirme değişkenine göre anlamlı bir değişim gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analizde, anlamlı bir değişim göstermediği belirlenmiştir.

COVID-19 pandemisinin ruh sağlığına etkilerinin beyin biyotipleri ve insan bağlantısının interaktif rolü ile ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada COVID-19 pandemisi “İnsanlığa ciddi bir tehdit” olarak tanımlanmıştır. İnsan ilişkisine yönelik bu tehdit evrensel olmakla birlikte, COVID-19’un ruhsal sağlığını etkilerinin kişiler arasında değişiklik gösterdiği de belirtilmiştir (Hagerty ve Williams, 2020). Yapılan literatür araştırmasında dikkat çeken, modern psikolojinin bir bilim ve klinik uzmanlık alanı olarak yıkıcı salgınlar bittikten sonra ortaya çıkmış olması nedeniyle çağdaş psikolojinin kendi bilimsel ve klinik bakış açısıyla bu önemli tarihsel fenomenleri incelemesinin zorluğu vurgulanmıştır (Huremovic, 2019a) Literatürde COVID-19 salgınının stresle ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Ye ve diğerlerinin, (2020) çalışmasında, COVID-19 ile ilişkili stresli deneyimlerin hem doğrudan hem dolaylı etkilerinin akut stres bozukluğuyla ilişkili olduğu ve bu ilişkide psikolojik dayanıklılık, uyumlu başa çıkma yöntemleri ve sosyal desteğin aracılık etkisi olduğu bildirilmiştir. Avusturya’da 1547 psikoterapist ile yapılan bir çalışmada; psikoterapistlerin stres düzeyi, mesleki kaygıları ve COVID-19 bulaşma korkuları araştırılmıştır. Verilerin analizi sonucunda terapistlerin stres düzeyleri genel olarak yüksek çıkmış olup, psikoterapi tek geliri olanların stres ve mesleki kaygı düzeyi daha yüksek olduğu bulunmuştur. (Probst ve ark., 2020). COVID-19 pandemisinde sağlık çalışanlarının stresle ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada, katılımcıların ruhsal semptomlarının şiddetinin yaş, cinsiyet, meslek, uzmanlık, ve COVID-19 hastalarına yakınlıktan etkilenmiş olmasıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Bohlken ve ark., 2020). Pierce ve diğerlerinin, (2020) çalışmasında, COVID-19’un ortaya çıkmasıyla birlikte, kişilerin ruh sağlığının kötüye gitme eğiliminde olduğu ve genel olarak stres düzeyinde artışın olduğu belirtilmiştir. Satıcı ve diğerlerinin (2020) yaptığı çalışmada, COVID-19 korkusunun depresyon, kaygı ve stresle olumlu yönde, yaşam doyumuyla ise olumsuz yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda ki bulgular araştırma bulgusu ile paralellik göstermemektedir.

Literatürde öz şefkatin, zorlantılı durumlar karşısında dayanıklı olmayı (Neff ve McGehee, 2010), kişinin kendini eleştirmesinin azalmasını (Wakelin ve ark., 2021), ruhsal semptomların gerilemesini (Ehret ve ark., 2015; Neff ve ark., 2007; Raes, 2010) ve sağlığın iyileştirilmesi ile ilişkili olarak (Dunne ve ark., 2018; Phillips ve Hine 2021) bir dizi olumlu sonuçlar doğurduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda, kendilerini olduğu gibi kabul eden kişilerin öz şefkat düzeylerinin yüksek olduğu, zorluklar ve özellikle stresli durumlar karşısında önleyici bir beceri olduğu belirtilmiştir (Allen, ark., 2012). Böylelikle öz şefkatin, olumsuz duygulara kapılma konusunda önleyici olduğu belirtilmiştir (Gilbert, 2009b) Öz şefkat, Covid-19 tehditi karşısında, dayanıklılık, korku kaygı, stres gibi olumsuz duygularla baş etme konusunda destekleyici rol oynamaktadır. (Satıcı, 2020). Öz şefkat; duygu ifadesine açılma, dürtüler üzerinde denetim sağlanma ve duyguların kabulü konusunda düzenleyici bir etkiye sahip olduğu çalışmalarda bildirilmiştir (Finlay Jones ve ark; 2015; Inwood, Ferrari, 2018). Öz şefkat, duygu ve düşüncelerle evrensel bir yerden temas etmeye, zorlantılı durumların tüm insanların deneyimlediğini fark etmeye ve yaşam deneyimleri karşısında dengeli bir anlayış geliştirilmesini sağlar, özellikle pandemi döneminde duyguları anlama ve regüle edebilme açısından işlevsel olmaya yardımcı olduğu belirtilmiştir (Gerace, 2021). Li ve ark.'ın (2021) Çin'de yaptığı bir çalışmada öz şefkat, literatürle tutarlı bir şekilde yaşam doyumu ile pozitif anlamda ilişkili olduğu belirtilmiştir. Seligman (2002), öz-şefkatin, zorlantılı durumlar karşısında, kişilere yaşam doyumunu iyileştirici ve destekleyici kaynaklar sunabildiğini göstermektedir. Pandemi süreçlerinde, şefkat becerisinin gelişmesi, acı çekmenin tüm insanlığın ortak bir deneyimi olarak değerlendirilmesi, pandemi ve karantinanın insanı anlamaya yönelik evrensel bir durum olarak görebilmelerinin önünü açmıştır (Li ve ark., 2021). Bu bağlamda ki bulgular araştırma bulgusu ile paralellik göstermemektedir. Pandemi döneminde beden farkındalığı ile ilgili yapılan Özcan ve arkadaşlarının çalışmada (2021), karantınada beden farkındalığı egzersizleri ile farklılaşan beden farkındalığı deneyimleri üzerinde, beden egzersizleri, beden farkındalığı ile ilişkili iç görü kazanmanın yanında pandeminin zorlantılı koşullarını kabul etme ile ilişkili destekleyici olduğu belirtilmiştir.

Beden egzersizleri ile duygusal dinamikleri anlamaya, kişinin kendisiyle ilişki kurmasına ve içsel süreçlerini düzenleyebilmesine yardımcı olur. Sollman (2020) araştırmasında, insanların psikopatoloji geliştirmeden, kendi süreçlerine farkındalık

geliştirmeyi destekleyici olduğu, kişinin kendine yardım veren olabilme konusunda, kendi kaynaklarını keşfe açılıp, içsel gücüne güvenebilmeye dikkat çeker. Pandemi süreçlerinde kişinin kendi bedeniyle kurduğu sağlıklı zeminde ilişkinin, ruhsal bozulmaları önleyici olduğu öngörülmektedir. Beden farkındalığı ile de yakından ilişkili olan bilinçli farkındalık aynı zamanda öz şefkatin bir bileşenidir. Bilinçli farkındalık bu bağlamda, bedenin ve beden farkındalığının da temel bileşenlerinden biridir (Cebolla, 2016). Pintado (2019), tarafından gerçekleştirilen 8 haftalık MBSR Programının ilk oturumlarında, bilinçli farkındalık egzersizlerinin, farkındalığı bedensel düzlemde artırdığı belirtilmiştir. Özetle bu çalışmada, alışkanlıkların dönüştüğü, beden farkındalıklarının yoğunlaştığı ve kişilerin kendilerine olan şefkat duyma becerilerinin de geliştiği bildirilmişlerdir. Böylelikle, bilinçli farkındalık pratiklerinin bilinçli farkındalık ve öz şefkat becerisini geliştirdiği öne sürülmüştür. Bu çalışmalardan hareketle, beden farkındalığı ve öz şefkatin bizim kültürümüzde de incelenmesi önemli bulunmuş, bu değişkenlerin birbiriyle ilişkileri doğrultusunda, pandemi döneminde değerlendirilmesi, bu dönemin getirdiği ruhsal bozuklukları önleyici olması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının 1. Derece yakınların Covid-19 geçirme değişkenine göre anlamlı bir değişim gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analizde, anlamlı bir değişim göstermediği belirlenmiştir.

Yalçın (2020) tarafından yapılan bir araştırmada COVID-19 kaynaklı bazı ruhsal semptomlar ve stres ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra COVID-19 kaynaklı bazı ruhsal semptomlar ile anksiyete arasındaki ilişkide sosyal destek ve COVID-19 tanısı almış bir yakını olmanın aracı rolünün anlamlı olduğu bulunmuştur.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının Covid-19 kaynaklı kayıp yaşama değişkenine göre anlamlı değişim gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analizde, anlamlı değişim göstermediği belirlenmiştir.

Toplumsal travma olarak adlandırılan pandeminin ortaya çıkması ve hızla yayılması bu travmanın insanın ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini arttırmıştır. Bu

travmatik süreç ile bireyler pek çok kayıp ve toplumsal bir yas tutma sürecine girdikleri düşünülmektedir. Bu konuda nesne kaybının getirdiği yas ve depresyon sürecine yer açmaktadır (Özer, 2017: 105). Pek çok kişi, pandemi nedeniyle nesnel ve ruhsal kayıp kayıba eşdeğer durumlar yaşantılamaktadır. Bu süreçte kişiler genel anlamda somut bir nesne kaybetmiş olmasalar da, kendileri için önemli olan imgesel nesne ve onların yüklediği anlamları keybetmektedir. Bununla birlikte, bireyler kayıp imgesel nesneleri ile birlikte simgesel imgeler kaybı içinde yas sürecine girmektedirler.

Psikanalitik teoride nesne, bireyin gerilimini azaltıp haz almak için ihtiyaç duyduğu, kendi ile ilişkili olan zihinsel temsillerini içerir. Freud'a (1905) göre birincil arzu nesnesi oral dönemde (0-1 yaş) ilk defa yatırım yaptığı anne memesidir. Bu dönemde alınan haz ve doyum gelişimsel dönemler boyunca erotojenik bölgelere aktarılmaktadır. Psikik enerji erken çocukluk döneminde gerçek nesnede iken yetişkinlik döneminde, nesnenin zihindeki temsillerine aktarılmaktadır. Buna paralel biçimde yetişkinlik yaşamında ikame arzu nesneleri oluşturulmaktadır. Bunun üzerinden geliştirilen "nesne kaybı" kavramı da arzu nesnesinden zihinsel ya da somut biçimde uzun süreli ya da sürekli ayrılık ile ölümü içermektedir (Freud, 2008:136). Yas sadece sevilen birinin kaybı ile ilgili olmayıp, bazı soyut arzu nesnelerinin de kaybına karşı hissedilen bir durumdur (Cesur, 2017). Kayıp nesneler için tutulan yas sağlıklı bir ruhsal süreçtir. Alanyazındaki çalışma sonuçlarına göre, pek çok araştırmacı bilinçli farkındalık uygulamalarının COVID-19 salgını sırasında ortaya çıkan olumsuz belirtilerle başa çıkmak için kullanılmasını önermiştir (Behan, 2020; Khoury ve ark., 2015; Li ve ark., 2020). Behan (2020), meditasyon ve bilinçli farkındalık uygulamalarının faydalarının altını çizmiş ve salgın sürecinde bireylerin başa çıkma becerilerini geliştirmeye yardımcı olmak için bu tür uygulamaların kullanılmasını önermiştir. Aynı şekilde, Di Giuseppe, Gemignani ve Conversano (2020) COVID-19'un travmatik etkileri ile başa çıkmak için farkındalık uygulamalarının kullanılmasının öneminden bahsetmiştir. Conversano ve diğerleri (2020) tarafından İtalya'da 6000'den fazla katılımcı ile yapılan bir çalışmada, bireylerdeki bilinçli farkındalık eğiliminin bazı psikolojik faktörler ve duygusal stresle olan ilişkisini incelemişler ve araştırma sonucunda, bilinçli farkındalığın iyi oluşa katkı sağladığı ve bireylerin COVID-19 gibi stresli durumlarla baş etmelerine

yardımcı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bağlamda ki bulgular araştırma bulgusu ile paralellik göstermemektedir.

Öz şefkat becerisi geliştirmiş olan kişiler, kendileriyle ilişki kurarken; zorlantılı durumlar, ızdırap, acı, kederi yaşama dair bir dinamik olarak içselleştirip, nazik ve şeffaf bir şekilde kendileriyle ilişkiye açılırlar. Bu nezaketli ve şeffaf ilişki kurma biçimi duygusal sakinliğin temelini oluşturur (Neff, 2008). İnsan olmanın önemli dinamiklerinden olan acı, stres, hayat kırıklığı öz şefkat becerisi geliştirmekte de önemli yer alır, öz şefkat becerisi gelişmiş kişiler, bu olumsuz deneyimler karşısında daha çok psikolojik sağlamlık gösterirler. (Neff ve ark., 2007). Mac Beth ve Gumley (2012), araştırmasında, öz şefkatin ruh sağlığı ve psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı olumlu etkilere sahip olduğunu belirtmiştir. Olumsuz olarak değerlendirilen duygular ile başa çıkmada, öz şefkat sağlıklı bir ruhsal beceridir (Deniz ve ark., 2008). Bu bağlamda ki bulgular araştırma bulgusu ile paralellik göstermemektedir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Kaçınmacı Bağlanma boyutu puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Güvenli Bağlanma ve Kaygılı Bağlanma boyutu, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının eğitim değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analizde, anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Yapılan literatür çalışmasında, güvenli bağlanma puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Bergin ve Bergin tarafından öğrencilerle yapılan bağlanma stillerinin incelendiği başka bir çalışmada güvenli bağlanmanın, güvensiz bağlanmaya oranla daha yüksek notlar ve standart test puanları ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, eğitim seviyesinin artması ile birlikte güvenli bağlanmanın da artış gösterdiği, kaçınmacı bağlanma dinamiğinin ise azaldığını öne sürmüştür. Erdem (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, artan eğitim seviyesinin, saplantılı ve korkulu bağlanma ile negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Dilmaç (2018), çalışmasında güvenli bağlanma düzeyi ile yüksek eğitim seviyesi arasında bir ilişki olduğunu, kaçınmacı bağlanma düzeyi ile ise düşük eğitim seviyesi arasında da bir ilişki olduğundan bahsetmiştir. Ateşer'in (2014) araştırmasında, eğitim seviyesi arttıkça güvensiz bağlanma düzeyinin de azaldığı belirtilmiştir. Psikoloji öğrencilerinin ve klinik psikologların eğitim düzeylerine göre

yetişkin bağlanma boyutlarının incelendiğinde başka bir çalışmada, eğitim seviyesi arttıkça kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutları puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı belirtilmiştir. Nielsen, Curtis, Kristensen, Rod Nielsen (2008) tarafından yapılan araştırmada, eğitim seviyesi düştükçe, stres puanlarının yükseldiği belirtilmiştir. Öte yandan, eğitim seviyesi düşük bireylerin ise genellikle başa çıkma stratejilerinin gelişmemiş olması ve dolayısıyla da kontrol duygusuna sahip olamadıkları açısından düşündürücüdür. Kapucı'nın (2014) çalışmasında, eğitim seviyesi ile güvenli bağlanma arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Sezen, (2019) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, lisans öğrencileri ile yüksek lisans öğrencisi ve yüksek lisans mezunu grupları arasında kaçınmacı bağlanma boyutunda anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirtilmiştir. Kaygılı bağlanma boyutu için lisans öğrencisi ve yüksek lisans öğrencileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Her iki boyut için de yüksek lisans öğrencileri ve yüksek lisans mezunları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Eğitim seviyesi yükseldikçe kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutları puanlarının azaldığı görülmektedir. (Sezen,2019). Kitner ve Hirsch (2014) tarafından yapılan araştırmada, eğitim seviyesi düzeyi ile öz şefkat düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda ki bulgular araştırma bulgusu ile paralellik göstermemektedir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Kaygılı Bağlanma ile Kaçınmacı Bağlanma boyutu, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat düzeyi, Stres düzeyi puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir değişim gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analizde, anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Güvenli Bağlanma boyutu puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği belirlenmiştir. Bu bağlamda sınırlı sayıdaki çalışmada, evli olan kişilerin çocuk sayısı ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir (Çimen Koçak, 2021: 30; Salepci, 2021). Bu çalışma bulgunun, örneklem yaş grubunun etkisiyle ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte çocuk sahibi olmayan kişilerin maruz kalabildikleri toplumsal baskınında kişilerin öz şefkat düzeylerinde bir etkisi olabileceği düşünülmektedir. Koçak (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, kişilerin

çocuk sayısı olma durumuna göre öz şefkat alt boyutlarında anlamlı bir değişim olduğu belirtilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Kaygılı Bağlanma ile Kaçınmacı Bağlanma boyutu, Öz Şefkat düzeyi puanlarının klinik alanda ki deneyim süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde değişim gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analizde, anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

Altekin (2012) ve Kahil (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, mesleki deneyim süresi yüksek olan ruh sağlığı çalışanlarının, travmatik stres düzeylerinin de daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Gürdil Birinci ve Erden (2016), Kılıç ve İnci (2015) tarafından yapılan araştırmalarda ise, mesleki deneyim süresine göre travmatik stres düzeyinde anlamlı bir değişimin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Robin ve Zanner (1992), tarafından İsrail’de sosyal çalışma uzmanlarının iş doyumlarının incelendiği çalışmada, artan çalışma süresinde, iş tatmininde arttığı belirtilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Kaygılı Bağlanma ile Öz Şefkat düzeyi boyutu, Stres boyutu puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analizde anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir.

Diehl, Elnick, Bourbeau ve Labouvie-Vief (1998) tarafından yapılan bir araştırmada, yaş değişkeni ile ilişkili olarak, güvenli bağlanmanın arttığı, kaygılı bağlanmanın ise azaldığı belirtmiştir. Böylelikle ilerleyen yaş ile birlikte öznel bilincinin gelişmesi ve buna bağlı olarak güvenli bağlanmanın arttığı, kaygılı bağlanmanın ise azaldığı belirtilmiştir. Bu bağlamda ilerleyen yaş ile artan yaşam deneyimlerinin öz-şefkat düzeyinde farklılaşmaya yer açması beklenmektedir. Bluth ve arkadaşları (2017), tarafından yapılan bir araştırmada, ilerleyen yaşlardaki kişilerin, öz şefkat becerilerinin daha gelişmiş olduğu belirtilmiştir. Allen, Goldwasser, Leary (2012) tarafından yapılan bir başka araştırmada öz şefkat, 33.27 yaş ortalamalı yetişkinler ve 20.92 yaş ortalamalı üniversite öğrencileri ile karşılaştırılmış, araştırma sonucunda öz şefkat düzeyinin yetişkinlerde daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Alanyazında farkındalık ve yaş arasındaki ilişkiyle ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında genellikle yaş almayla birlikte bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Acer, (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, 220 okul öncesi

öğretmende bilinçli farkındalık ve duygu regülasyonunun incelendiği çalışmada, 34 yaş ve üzerindeki öğretmenlerin, 28 yaş altı öğretmenlere göre farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Alispahic ve arkadaşları (2017)'nın Bosna'da, bireylerin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında yaşlı katılımcıların gençlere göre bilinçli farkındalık seviyelerinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Arslan (2018) tarafından yapılan başka bir araştırmada, 17-35 yaş ve 60-80 yaş arası toplamda 292 sağlıklı yetişkinde farkındalık ve yaş arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada yaşlı bireylerin farkındalıklarının gençlere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu durumun yaş aldıkça bilinçli farkındalığa yönelik ilgilinin artmasına bağlı olabileceği açısından düşündürücüdür. Literatürde farklı sonuçları olan az da olsa çalışmalar mevcuttur. Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilgili yapılan bir araştırmada bilinçli farkındalık düzeyinin yaş gruplarına göre farklılaşmadığını sonucuna varılmıştır (Menekşe, 2019; Çelikleri 2017). Bizim çalışmamızda literatürden farklı olarak yaş ve farkındalık arasında anlamlı bir ilişki olmamasının nedeni katılımcıların büyük çoğunluğunun aynı yaş grubunda olmasına bağlı olabileceği açısından düşündürücüdür.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Güvenli Bağlanma boyutu puanlarının meslek değişkenine göre anlamlı düzeyde değişim gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analizde, anlamlı düzeyde değişim gösterdiği görülmektedir. Klinik psikologların Güvenli Bağlanma boyutu puanlarının psikiyatristlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınmacı Bağlanma boyutu, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat düzeyi ve Stres düzeyi puanlarının meslek değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Leiper ve Casares'in (2000) tarafından psikologların bağlanma düzeyi üzerine yaptığı bir araştırmaya göre, İngiliz klinik psikologların %69.9'u bağlanma stiline güvenli, %18.4'ü kaçınan ve %9.2'si ise ikircikli olduğu belirtilmiştir. Çalışmanın sonuçları normal popülasyon ile karşılaştırıldığında psikologların bağlanma stiline güvenli olma oranı daha yüksek olduğu öne sürülmüştür. Evans vd. (2006), tarafından İngiltere ve Wales'de ruh sağlığı alanında çalışan sosyal çalışmacılar üzerinde yaptığı bir araştırmada; stres, iş doyumu ve tükenmişliğe sebep olan faktörleri ve bu

faktörlerin tekrarlanma sıklığını belirlemeyi amaçladıkları çalışmada, karar özgürlüğünün ruh sağlığı hizmetlerinde çalışan sosyal çalışmacılar arasında stresin önemli bir bileşenini oluşturduğunu ve yüksek oranda stresin ana bileşeninin ise yüksek oranda iş talepleri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Newsome, Waldo ve Gruszka, (2012) tarafından hemşire, sosyal çalışmacı, psikolog, öğretmen ve psikolojik danışmanları içeren yardım veren meslek gruplarından oluşan 31 katılımcıyla altı haftalık bilinçli farkındalık grup çalışmasının yapıldığı araştırmada; Yoga, beden tarama egzersizi, çigong ve meditasyondan oluşan grup aktivitelerinin uygulanması öncesi ve sonrası algılanan stres, bilinçli farkındalık ve öz şefkat puanları değerlendirilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda katılımcıların algılanan stres puanları azalırken, bilinçli farkındalık ve öz şefkat puanlarının önemli ölçüde arttığı belirlenmiştir. Dorian ve Killebrew (2014) tarafından, terapistlerle on haftalık yapılandırılmış olası problemlere yönelik hem başa çıkma hem de önleme amacı taşıyan bilinçli farkındalık pratiği uygulaması yapılmıştır. Haftada en az beş oturum olmak üzere en az yarım saat süren bilinçli farkındalık pratikleri sonunda katılımcıların dikkat ve farkındalık kapasitelerinin arttığı, kendilerine ve başkalarına karşı şefkat ve kabul becerilerinin geliştiği gözlemlenmiştir. Ramaci ve ark., (2019) tarafından, sicilya’ da yardım meslek çalışanları ile yapılan araştırmada, psikolojik esneklik, bilinçli farkındalık, ruhsal ve fiziksel sağlık ve stres kaynakları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, psikolojik esneklik ile fiziksel ve psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken bilinçli farkındalık ile fiziksel ve psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu olduğu öne sürülmüştür. Molina, Lemberger Truelove ve Zieher (2022) tarafından yapılan, bilinçli farkındalık uygulamalarının psikolojik danışmanların stres ve danışanlarla ilişkisine etkisinin incelendiği araştırmada, psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık uygulamaları sonrasında hizmet verdikleri danışanlarla ilişkilerinde iyileşme ve daha az çatışmanın görülmesinin yanı sıra stres düzeyinde de anlamlı bir azalma olduğu belirtilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Güvenli Bağlanma boyutu puanlarının süpervizyon süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analizde, anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. 450 saat süpervizyon alan katılımcıların Güvenli Bağlanma boyutu puanlarının süpervizyon almayan ve 450 saatten az alan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınmacı

Bağlanma boyutu, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının süpervizyon alma süresine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Psikoloji literatüründe yapılan araştırmalar incelendiğinde süpervizyon ile ilgili araştırmaların fazlalığı dikkat çekicidir. Süpervizyon, deneyimli ve deneyimsiz tüm terapistlerin gelişiminde olumlu etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda, uluslararası çalışmalar terapistlerin %96'sının süregiden süpervizyon aldığını göstermektedir. Klinik yönelimli eğitimin en önemli parçalarından biri süpervizyondur. Terapistlere bireysel destek ve mesleki anlamda gelişebilmeleri için önemli bir alan açmaktadır (Grant ve Schofield, 2007). Bu anlamda süpervizyon, mesleki beceri kazanılması ve büyümeyi içermektedir (Bernard ve Goodyear, 2013). Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Psikolojik Danışma ve İlgili Eğitim Programlarının Akreditasyonu Kurulu (Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs, CACREP), psikolojik danışman adaylarının eğitiminde süpervizyon altında yürütülen uygulamalara oldukça önem vermektedir. Buna göre, yüksek lisans ve doktora programlarındaki mesleki uygulamanın, toplam 100 saatlik süpervizyon altında yürütülen psikolojik danışma uygulamasını içermesi şart tutulmaktadır (CACREP, 2009). Süpervizyon çalışma uyumu ile bağlanma (White ve Queneer, 2003), süpervizör tarzı (Ladany ve ark., 2001), etkileşim (Chen ve Bernstein, 2000) ve süpervizörün kendini açması (Conn ve ark., 2009) arasındaki ilişki araştırmalarla doğrulanmıştır. Bu bağlamda, Apaydın'ın (2019) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, klinik psikolog, psikolojik danışman ve psikiyatrilerden oluşan süpervizyon grubunun, kaygılı bağlanma dinamiği puanları süpervizyon almayanlara göre anlamlı düzeyde azaldığı belirtilmiştir. Süpervizörlerle terapistler arasındaki ilişkinin rolüne yönelik tartışmalı araştırma bulgularının varlığı da dikkat çekicidir. Terapistler de zaman zaman spontan olmakta zorlanabilmekte ve erken çocukluk çağı bağlanma dinamiğinde ki bakım veren ilişkisine gerileyerek süpervizörlerinin yönlendirmelerine daha çok ihtiyaç duyabilmektedir. (Bennett ve ark., 2015). Horrocks ve Smaby (2006), tarafından 24 uzman psikolojik danışman adayı ile yaptıkları, bir dönemlik süpervizyon dersinde oluşan süpervizyon çalışma uyumunun incelendiği deneysel çalışmada, süpervizörle kurulan yakın ilişki ile psikolojik danışma becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Ladany, Ellis ve Friedlander (1999), tarafından 107 uzman psikolojik danışman adayı ile yaptıkları araştırmada, süpervizör ve psikolojik danışman adayı arasındaki bağın

gelişimi ve süpervizyondan sağlanan mesleki doyum arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Anjel ve Özkan (2009), psikolojik danışmanlarla yaptıkları araştırmada 371 katılımcıdan % 45.6'sının eğitimleri sırasında süpervizyon aldıklarını, % 54.2'sininse hiç süpervizyon almadıklarını belirtilmiştir. Özyürek (2009) tarafından PDR son sınıf öğrencilerinin kurum deneyimi süpervizyonuna ilişkin görüşlerini incelediği ulusal bir tarama çalışmasında, süpervizyonun çok geniş öğrenci gruplarıyla, çoğunlukla gerekli yeterliğe sahip olmayan süpervizörler tarafından yeterince etkin olmayan bir biçimde verildiği sonucuna ulaşılmıştır. Ülkemizde süpervizyon uygulamasının etkililiğini inceleyen önemli bir çalışmada Denizli, Aladağ, Bektaş, Cihangir-Çankaya ve Özeke-Kocabaş (2009), tarafından yapılan bir araştırmada, lisans düzeyindeki psikolojik danışmanlık becerileri dersinde yürüttükleri süpervizyon uygulamasına ilişkin nitel bulgulara göre; öğrencilerin süpervizyon deneyimini yararlı, süpervizörün rolünü ise destekleyici buldukları belirtilmiştir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri düzeyi, Bilinçli Farkındalık düzeyi, Öz Şefkat ve Stres düzeyi puanlarının çalışılan ekol değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analizde anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Yapılan literatür araştırmasında terapistlerin belirgin kuramsal yaklaşımının, bilişsel yaklaşım olduğu görülmektedir. Eğitim sürecinde olan terapistlerin bilişsel terapi ekolünden deneyimli terapistlere göre daha fazla etkilendikleri belirtilmiştir. Böylelikle klinik programlardaki yaygın ekolün bilişsel terapiler olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda terapistler, birden çok terapi ekolünü bütünleştirmeyi tercih ettikleri çalışmalarda bildirilmiştir. Güneri-Minton'un (2006) tarafından yapılan bir araştırmada, ülkemizdeki terapistlerin mesleki özelliklerinin yurtdışındaki terapistlerle karşılaştırıldığında, aralarındaki farklılık ve benzerliklerin incelendiği araştırma sonucunda, katılımcıların uluslararası meslektaşlarıyla karşılaştırıldıklarında daha çok bilişsel terapi ekolünden etkilendikleri belirtilmiştir. Bu bağlamda terapistler en az sistemik yönelimden etkilenmişlerdir. Ülkemizde Bilican ve Soygüt tarafından, deneyimli ve eğitim sürecinde olan 88 psikoterapist ile yapılan çalışmada katılımcıların ortalama terapi uygulama yılı 11 yıl iken, en çok (%74) bilişsel kuramsal yönelimden etkilendiklerini ve benimsediklerini bildirmişlerdir.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Düzeyi Puanlarının Öz Şefkat Düzeyi Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinde Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Düzeyi, Kaygılı Bağlanma ve Güvenli Bağlanma boyutu puanlarının Öz Şefkat Düzeyi puanlarını anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Düzeyi Kaçınmacı Bağlanma boyutu puanlarının ise Öz Şefkat Düzeyi puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamadığı görülmüştür.

Alan yazında öz şefkat ile bağlanma ilişkinin tam anlamıyla açıklanamadığı çalışmalara rastlanmaktadır. Bununla birlikte bağlanma stilleri ile öz-şefkat arasındaki ilişkinin farklı analizler kullanılarak incelendiği de görülmüştür. Pepping ve diğerleri (2015) nn çalışmasında, bireylerin bağlanma düzeyleri ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş araştırma sonuçlarına göre, erken çocukluk döneminde ebeveyn reddi ve aşırı korumacı aile dinamiğinin öz şefkati düşük düzeyde yordadığı olduğu ve bağlanma kaygısının aracı etkisi olduğu belirtilmiştir. Araştırma sonucunda, erken dönem deneyimleri ve bağlanma paterninin, öz şefkatin gelişiminde etkili olduğu sonucu belirtilmiştir. Bu bağlamda bebeklikteki bağlanma bağlanma şekli yetişkinlik sürecinde de devamlılık gösterdiği araştırmalarla desteklenmiş olsa da, bazı çalışmalarda güvensiz bağlanan bireylerin duygusal ihtiyaçlarını yaşamlarında dönüştürdüklerinde, kolay olmasa da bağlanma paternlerinin de değişebileceğinden bahsetmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2003). Benzer şekilde Neff ve Beretvas (2013), duygusal ihtiyaçların yalnızca ötekilerden değil, kişinin kendiyle kurduğu ilişkide de dönüştürebilir olduğunun bağlanma davranışına etkisi olabileceğini belirtmektedir. Özetle, erken dönem güvensiz bağlanma dinamiği geliştiren kişilerin de öz-şefkat düzeylerinin yüksek olması da göz önünde bulundurulmalıdır. Öz şefkat ile bağlanma ilişkisini net sınırlarla belirlemenin zorlayıcı olduğu düşünülmektedir. Neff ve Beretvas (2013), güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kendisini kabul etmede daha gelişmiş, ötekiyle bağ kurabilen ve zorlantılı durumlarda duygusal olarak sağlam kalabilen bireyler olması nedeniyle, öz şefkat düzeylerinin de yüksek olmasının beklenen bir durum olduğundan bahsetmişlerdir. Bağlanma ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında; genel olarak güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin öz şefkat düzeylerinin yüksek, güvensiz bağlanma stiline sahip olan kişilerin öz şefkat düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir (Neff ve Mc Gehee, 2010; Neff ve Beretvas, 2013). Irons (2007), çalışmasında, erken dönem ebeveyn tutumları, bağlanma dinamikleri, saldırganlık ve öz şefkatin, depresyon ile olan

ilişkinin incelendiği çalışmada, kaygılı bağlanma stili ile öz-şefkat, öz-eleştiri ve depresyon düzeyinin ilişkili olduğu belirtilmiş, kaçınan bağlanmanın ise bu ilişkiye anlamlı bir katkı sağlamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mikulincer ve Shaver (2007) kaygılı bağlanan bireylerin bağlanma ihtiyaçlarına daha duyarlı oldukları ve ben merkezci tutum geliştirdikleri belirtmektedir. Öz şefkat kişinin kendini anlamaya yönelik ilişki kurma biçimini destekler. Öz şefkat ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin ilişkisinin incelendiği çalışmalarda; kaygılı bağlanma dinamiği ile öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilirken, kaçınan bağlanma ile öz şefkat arasında ise kurulan ilişkinin zayıf olduğu belirtilmektedir. (Irons, 2007; Neff ve McGehee, 2010; Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011; Neff ve Beretvas, 2013; Terzi, 2015). Bolt (2015), yetişkinlikte güvensiz bağlanma dinamiği ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelediği çalışmada, öz şefkatin direkt aracı olmadığı belirtilmiştir. Bu bağlamda, öz şefkatin bu modelde, kaçınan bağlanma stili ile anlamlı bir ilişki içinde olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Wei, Liao, Ku ve Shaffer'in (2011) bağlanma stilleri, empati ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, öz-şefkat ile kaygılı ve kaçınan bağlanma arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu, öz-şefkatin kaygılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasında aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Raque-Bogdan ve diğerleri (2011) tarafından yapılan başka bir çalışmada, kaçınan bağlanma ile öz-şefkat arasında düşük de olsa bir ilişki olduğundan bahsedilmiştir. Çalışmada bağlanma ile ruhsal ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkide, öz-şefkat ve mutluluk paylaşımının (mattering) aracı etkisine bakılmıştır. Bu bağlamda kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin, öz-şefkat ile negatif yönde ilişkili oldukları belirtilmiş ayrıca, öz-şefkat ve mutluluk paylaşımının bağlanma ile ruhsal sağlık arasındaki ilişkiyi kısmen etkilediği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada da, daha önce bahsedilen diğer çalışmalara paralel olarak, kaygılı bağlanma tarzının öz-şefkati yordama düzeyinin kaçınan bağlanma tarzından daha fazla olduğu bulunmuştur. Bizim çalışmamızda, güvenli ve kaygılı bağlanma boyutunun, öz şefkat düzeyini yordadığı fakat kaçınmacı bağlanma boyutunun öz şefkat düzeyini yordamadığı sonucuna ulaşılmış; bu bağlamda literatürde bazı çalışmaları desteklemekle birlikte bazı çalışmaları desteklemediği sonucuna varılmıştır.

Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Düzeyi Kaygılı Bağlanma, Güvenli Bağlanma ve Kaçınmacı Bağlanma boyutu puanlarının Stres düzeyi puanlarını anlamı şeklinde yordadığı belirlenmiştir.

Yapılmış çalışmalarda yetişkinlik sürecinde bağlanma stillerinin, bireyin kişilerarası ilişkilerinde, duygu regülasyonunda ve stres ile başa çıkma becerisinde önemli bir belirteç olduğu ifade edilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2012). Bireylerde, stresle ilişkili ruhsal zorlantıların ortaya çıkmasında, stresin veya tehdidin karakteristik özelliği, kişinin strese karşı genetik zayıflığı ve bağlanma ilişkisinin önemli rol oynadığı düşünülmektedir (Stevens A, Price J. Evolutionary Psychiatry). Kart (2002), Sağlık çalışanlarının yetişkin bağlanma stilleri ile profesyonel yaşamları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, güvenli bağlanma dinamiğine sahip kişilerin, stres düzeylerinin güvensiz bağlanma dinamiğine sahip kişilere oranla daha düşük olduğu sonucuna varmıştır. Bununla birlikte güvenli bağlanma dinamiğine sahip bireylerin iş doyumları da güvensiz bağlanma stiline sahip kişilere göre daha yüksek seviyede olduğu belirtilmiştir. Ayrıca ortaya çıkan bir diğer bulgu ise kayıtsız ve güvenli bağlanan doktorlarda daha yüksek iş performansı algısının olduğudur. Halpern, Maunder, Schwartz ve Gurevich (2012), Uzun süreli yoğun strese maruz kalan 198 ambulans çalışanı ile yapılan çalışmada, güvenli bağlanma dinamiğine sahip kişilerin denetimin kendilerinde olduğunu düşünerek stres karşısında daha dayanıklı davranış ve tutum örüntüleri gösterdikleri, güvensiz bağlanmanın da mevcut stres semptomları ile ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004). Hall ve Geher (2003) in araştırmasında güvensiz bağlanan kişilerin stresle başa çıkmada zihinsel olarak organize olamadıkları ve stresli durumlar karşısında donup kaldıkları, hareketlerinin yavaşladığı belirtilmiştir. Bu bağlamda Mikulincer ve Florian (1995), bireylerin stresle başa çıkabilmesinde güvenli bağlanma stiline, onlara yardım eden içsel bir dinamik gibi işlev gördüğünü, güvenli bağlanan kişilerin duygularının farkında oldukları, zorluklarla başa çıkmada kendilerine daha çok güvendikleri, uyumlu davranışlar sergiledikleri ve daha yüksek stresle başa çıkabilme mekanizması geliştirdiklerinden bahsetmiştir. Hamarta, Deniz, Durmuşoğlu-Saltalı (2009) ve Ming Hui Li (2008) tarafından yapılan stres, güvenli bağlanma ve psikolojik sağlamlık ilişkisinin incelendiği başka bir çalışmada güvenli bağlanmanın, normal stres durumlarında aktif başa çıkmanın etkili bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler olumlu benlik olumsuz başkaları

algısı içinde olmaları nedeniyle çevrelerindeki kişilerle duygu ve düşüncelerini paylaşmama eğilimi göstermektedirler (Soygüt, 2004). Bu nedenle stres verici herhangi bir durumla baş etmek için, başkalarından yardım almak yerine kendi çabaları ile sorunu çözümlemeyi tercih ettikleri düşünülmektedir (Altundağ, 2011; Emir, 2014). Bu bağlamda Emir, (2014) çalışmasında, kaygılı bağlanan bireylerin olası bir stres durumunda kaçınma eğiliminde olduklarını ve kaygılı bağlanma ile kaçınma arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Özetle ilgili literatür incelendiğinde, benzer çalışmalarda güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin stres karşısında ortaya çıkan olumsuz duygularla daha kolay baş edebildikleri (Mikulincer ve Florian, 1995), olumsuz duyguları düzenlemede kendilerine daha çok güvendikleri (Mc Carthy ve ark., 2001) belirtilmiştir. Bunun aksi güvensiz bağlanmanın psikopatoloji açısından da büyük bir belirleyiciliği olduğu görülürken, ileriki dönemlerde güvenli bağlanmanın oluşturulmasının psikopatolojilerin iyileşmesine de katkıda bulunduğu düşünülmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2012). Bununla birlikte; Hawkins ve arkadaşları (2007), tarafından yardım meslek elemanları ile yapılan araştırmada, yetişkinlerde stres ve stresle baş etme stratejileri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide; stres ve stresli yaşam belirtilerinin, güvenli ve güvensiz bağlanma stili ile ilgili anlamlı bir ilişki içinde olmadığı belirtilmiştir. Bizim çalışmamızda; güvenli bağlanma, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma dinamiklerinin stresi yordadığı sonucu literatürle paralellik göstermektedir.

Bilinçli Farkındalık düzeyi ve Öz Şefkat düzeyi boyutu puanlarının Stres düzeyi puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Yapılan literatür çalışmasında; öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin stresle daha etkili şekilde başa çıkabildikleri ve öz şefkat temelli müdahalelerin stres düzeyini azalttığı belirtilmiştir (Allen ve Leary, 2010; Gerke, 2016). Bu bağlamda yapılan çalışmalar öz şefkati yüksek olan kişilerin, olumsuz durumlar karşısında yoğun kaygı, başarısızlık korkusu, stres gibi nedenlerle görevlerinden kaçınma olasılığının daha düşük olduğunu göstermektedir. Çünkü öz şefkat, durumlarla başa çıkmada önemli bir rol oynamakta ve problem çözme tekniklerinden çok, durumla başa çıkacak şekilde düşünme biçimi ile karakterize olarak görülmektedir (Allen ve Leary, 2010: 115). Uzbaş-Uğur (2018), öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin stres ile başa çıkmada daha iyimser ve kendine güvenen bir yaklaşım ile sosyal destek kaynaklarına

başvurduklarını, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımları benimsemediklerini belirtilmiştir. Yelpaze'nin (2019) de belirttiği gibi kişilerin yaşadığı sıkıntıları yalnızca kendisinin yaşadığını düşünmemesi onu stresin olumsuz etkilerine karşı daha dayanıklı hale getirmekte ve bu kişilerin hatalı davranışlara karşı yargılayıcılığı daha az, toleransının ise daha yüksek olduğu bir başka ifadeyle stresli durumlara karşı hem bakış açısının hem de başa çıkma biçiminin öz şefkat düzeyine göre değiştiği vurgulanmıştır. Ewert ve arkadaşlarının (2021), öz şefkat ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen meta analiz çalışmasında, bireylerin öz şefkat düzeyleri ile stresli durumlarda sorun odaklı başa çıkma stratejileri arasında pozitif korelasyon olduğu belirtilmiştir. Bluth ve arkadaşlarının (2016) yaptığı çalışmada, öz şefkat becerilerinin bireyleri stresten koruyup korumadığı araştırılmış ve öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin daha az stres ve olumsuz duygulanım; daha fazla yaşam doyumu ve olumlu duygulanım bildirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Stutts, Leary, Zeveney ve Hufnagle (2018), yaptıkları bir araştırmada, öz şefkatin stres ve olumsuz duygulanım ilişkisinde aracı role sahip olduğu belirtilmiştir. Ortaya çıkan yüksek yordayıcı skorlar, stresin olumsuz etkilerini azaltmada olumlu duyguları teşvik etmektense öz şefkatin daha etkili olabileceği belirtilmiştir. Olumsuz duygulanımını yatıştırmada ve bireylerin gerçekliği görebilmelerini sağlamada öz şefkatin etkili olduğu belirtilmiştir (Wong ve Yeung, 2017: 1085). Bluth ve Eisenlohr-Moul (2017), ergen bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri sekiz haftalık bir öz şefkat müdahale programının ardından etkili sonuçlar elde ettiklerini belirtmişlerdir. Öz şefkatin desteklenmesi ile birlikte, kişilerin stres tepkilerinin büyük ölçüde azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Mahon, Mee, Brett ve Dowling (2017) tarafından sağlık çalışanları ile yapılan deneysel bir çalışmada, yoğun vardiyalar sonucu stres düzeyi artan bireylerin, öz şefkat eğitimi aldıktan sonra, stres düzeylerinde belirgin azalma olduğu sonucuna varılmıştır. Smith (2015) de öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin strese ve sağlık problemlerine karşı psikolojik anlamda daha dayanıklı kalabildiklerini belirtmiştir. Bizim çalışmamızın sonucunda da öz şefkat'in stres'i yordadığı sonucu literatür ile paralellik göstermektedir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programlarının, kişilerin stres düzeylerini etkili bir şekilde azalttığını göstermektedir (Shapiro ve ark., 2007). Alan yazında, stresin en yoğun yaşandığı sağlık sektöründeki çalışanlarla yapılan MBSR uygulamalarına yönelik oldukça fazla çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalar, MBSR programı sonrasında sağlık çalışanlarının genel

olarak olumsuz duygulanım, özel olarak depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin azaldığını (Martin-Asuero ve Garcia-Banda, 2010; Song ve Lindquist, 2015), yaşam doyumu ve öz-şefkatin (Shapiro ve ark., 2005), arttığını (Shapiro, Schwartz ve Bonner, 1998) ortaya koymuştur. Zimmario ve arkadaşları (2016), yaptıkları bir çalışmada bilinçli farkındalık ve stres ilişkisini incelemişler, bilinçli farkındalık seviyesi yüksek olan öğrencilerin algılanan stres puanları ve kortizol puanlarının stresli olaylarla karşılaştıklarında diğer katılımcılara oranla daha düşük olduğunu belirtmişlerdir. (Zimmario ve ark., 2016) Bao, Xue ve Kong (2015) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalığın stres üzerine olan etkisini duygusal zeka ile olan ilişkisi kapsamında değerlendirmişler, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin duygusal zeka seviyelerinin de yüksek olabileceğini ve duygusal zeka seviyelerinin yüksek olmasının ise algılanan stresin düşmesinde etkili olabileceğini öne sürmüşlerdir. (Wang ve Saudino, 2011; Steinhauer ve ark., 2007). Prakash, Hussain ve Schirda (2015), bilinçli farkındalık ve stres düzeyi arasındaki ilişkiyi değerlendirirken duygu düzenleme ve bilişsel karşılaştırma becerilerinin etkilerini ölçmek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiş, çalışmaları sonucunda duygu düzenleme becerilerinin bilinçli farkındalık ile arttığını ve bu artış sonucunda stres ile baş etme becerilerinin de arttığını belirtmiştir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık seviyelerini arttırmaya yönelik çalışmaların özellikle yıkıcı seviyedeki stresle başa çıkmada oldukça etkili olacağı düşünülmektedir. Bu anlamda yapılan çalışmalar (Carmody ve Baer, 2008; Chiesa ve Serretti, 2009; Shapiro ve ark., 1998) bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik yapılan müdahalelerin stres seviyelerini düşürmeye yarayan etkileri olduğunu belirtmiştir. (Narouzi ve ark., 2020). Birnie, Specie ve Carlson (2010), bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı katılımcıları üzerindeki değişimlerin incelendiği bir araştırmada, katılımcılar üzerinde gerçekleştirilen uygulamalar sonucunda, öz şefkat, farklı bakış açıları geliştirme, maneviyat ve farkındalık düzeylerinde artış olduğu belirtilmiştir. Ayrıca katılımcıların öz şefkat düzeylerindeki artışın yanı sıra, ruhsal gerilim, stres ve duygu durum bozukluğu semptomlarında da azalma görülmesi de çalışmanın önemli bir bulgusudur. Newsome, Waldo ve Gruszka (2012), dört hafta boyunca gerçekleştirdikleri farkındalık uygulamalarında, kişilerin stres tepkilerine ilişkin algılarının doğrudan etkilendiği sonucunu ortaya koymuşlardır. Bununla ilişkili olarak, kişilerin stresörlerle ilişkisini ya da stresörlere tepki verme biçimini, farkındalık aracılığı ile değiştirebildikleri gözlemlenmiş ayrıca bireylerin, çevrelerinde gelişen stres verici olayları değerlendirirken farkındalık kazanımı ile

birlikte, bilişsel bir kontrole sahip olmayı da öğrenebildikleri belirtilmiştir. Bu bağlamda kişiler, stresli durumlara yaklaşım biçimlerinin ve stresin etkilerinin farkında olarak bu sayede değişen kontrol algısı ile kişilerde yeni bir başa çıkma stiline de geliştiği belirtilmiştir. Soysa ve Wilcomb (2015), depresyon, kaygı, stres ve refahın öngörülmesinde bilinçli farkındalık, öz yeterlik ve öz şefkat değişkenleri ile yaptıkları çalışmalarda, bilinçli farkındalık ve öz şefkatin, kaygı, stres ve iyilik halini belirlemede önemli etkisi olduğu belirtilmiştir. Bowlin ve Baer tarafından (2012) yapılan başka bir araştırmada bilinçli farkındalığın, ruhsal sağlık ile pozitif yönde, stres düzeyi ile ise negatif yönde ilişkili olduğu belirlenirken, öznel iyi-oluşu ve davranışların regüle edilmesini arttırdığı, psikolojik semptomları, duygusal tepkiselliği, depresyonun tekrar etme ve kötüye gitme risklerini de azalttığı bildirilmiştir (Keng ve ark., 2011; Teasdale ve ark., 2000). Bu bağlamda, bizim çalışmamızın sonucunda da bilinçli farkındalığın stres'i yordadığı sonucu literatür ile paralellik göstermektedir.

Güvenli bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü incelendiğinde, modelin bağımsız değişkeni olan güvenli bağlanmanın aracı değişken olan bilinçli farkındalığı yordamadığı belirlenmiştir.

Literatürde, güvenli bağlanan bireylerin, güvensiz bağlanan bireylere göre daha uyumlu duygu regülasyonu becerilerine sahip oldukları ve deneyimlerine karşı daha esnek cevaplar vererek baş ettikleri belirtilmiştir. Aynı şekilde, bilinçli farkındalık bireylerin baş etme becerileri ile ilişkili bir yaklaşımdır. Duygu ve düşünce regülasyonu bireyin hem kendisi hem diğerleri hem de deneyimlerine karşı tutumları ile ilişkilidir. Böylelikle, güvenli bağlanma düzeyi arttıkça, bilinçli farkındalık düzeyinin de artması beklenmektedir fakat güvensiz bağlanan bireyler, stresle baş ederken çok fazla yapışma ya da kaçınma tarzı davranışlar geliştirmekte olup, bu davranış örüntüsü ise bireyi, deneyimlerini ya da ilişkilerini olduğu gibi yargısız bir şekilde kabul etmekten alıkoymaktadır. Bu nedenle, güvensiz bağlanma biçiminde daha düşük bilinçli farkındalık düzeyi beklendiğinden bahsedilmektedir. (Synder ve ark., 2012; Ögel, 2012). Siegel (2007) yaptığı bir araştırmada güvenli bağlanma stili ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin bulgularının pozitif yönde anlamlı olduğu belirtilmiştir. Stevenson, Emerson, Millings (2017) çalışmalarında kaygılı ve kaçınan bağlanma ile bilinçli farkındalık arasında ters bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Caldwell

and Shaver, (2013) yaptıkları bir araştırmada, güvenli olmayan bağlanma biçimine sahip bireylerin kaygı ve kaçınma durumlarında düşünceleri baskılama ve ruminasyonu bir savunma olarak kullandıkları bunun da bağlanma paternleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi etkilediği öne koyulmuştur. Caldwell ve Shaver (2014), Bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla çocukluk döneminde kötü muameleye maruz kalmış ve sağlıksız bağlanma biçimine sahip olan bir grup kadınla çalışılmıştır. Araştırma başında güvenli olmayan bağlanma biçiminin işlevsiz duygu düzenleme ve düşük düzeyde bilinçli farkındalık ile ilişki olduğu belirtilmiştir. Araştırma sonunda ise tedavi grubunun düşünce ve duygularında farklılaşmalar olduğu, bunun da bilinçli farkındalık seviyelerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada ki, güvenli bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü ile ilişkili olarak literatürde benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Kaygılı Bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü incelendiğinde, modelin bağımsız değişkeni olan kaygılı bağlanmanın aracı değişken olan bilinçli farkındalığı yordamadığı belirlenmiştir. Kaçınmacı Bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü incelendiğinde, modelin bağımsız değişkeni olan kaçınmacı bağlanmanın aracı değişken olan bilinçli farkındalığı yordamadığı belirlenmiştir

Johnstone ve Feeney (2015) yaptıkları araştırmada bireylerdeki iş stresi ve iş stresiyle başa çıkma konusundaki kişisel farklılıkları bağlanma teorisine bağlı olarak incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin stresli bir olayla karşılaştıklarında öz yeterliliklerini ve duygularını yönetmede zorluk yaşadığı belirtilmiştir. Bununla birlikte, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylere kıyasla daha düşük öz yeterliliğe sahip oldukları ve olayları daha tehditkar buldukları sonucuna ulaşılmıştır. Richards ve Schat (2011) yaptıkları araştırma sonucunda, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin, güvenli bağlanma stilline sahip bireylere oranla daha fazla iş stresi yaşadıklarını belirtmiştir. Hawkins ve ark., (2007), tarafından sağlık çalışanları ile yapılan bir araştırmada, korkulu veya kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin, iş stresini güvenli bağlanma stiline sahip sağlık çalışanlarına göre daha yoğun yaşadıklarını göstermektedir. Caldwell ve Shaver (2013), tarafından yapılan

araştırma sonucuna göre, güvenli olmayan bağlanma biçimine sahip bireylerin kaygı ve kaçınma durumlarında düşünceleri baskılama ve ruminasyonu bir savunma olarak kullandıkları bunun da bağlanma paternleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi etkilediği belirtilmiştir. Kaygılı bağlanma stili ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki negatif ilişki literatür çalışmaları tarafından da desteklenmektedir.

Güvenli Bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolü incelendiğinde, Güvenli bağlanmanın öz şefkati ve stresi yordadığı belirlenmiştir. Öz şefkat aracı değişken olarak modele eklendiğinde güvenli bağlanmanın ve öz şefkatin stresi yordadığı belirlenmiştir yapılan analizde güvenli bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin kısmi aracı rolünün olduğu belirlenmiştir.

Neff ve McGehee'nin (2010) yaptığı bir araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin kendilerine verdikleri değerle ilişkili olarak, kendilerine öz-şefkat gösterebilme becerilerinin gelişmiş olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda, güvensiz bağlanma ile öz-şefkat arasında negatif bir yordama ilişkisi olduğu, güvenli bağlanma ile öz şefkat arasında ise pozitif bir yordama ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Erken çocukluk döneminde çocuğun ebeveyn ile bağlanma ilişkisi doğrultusunda, güvenli bağlanma ilişkisi geliştiğinde, kişi kendini yatıştırabilme becerisi kazanmasıyla birlikte özşefkati arttırıcı kapasitesinin de gelişmesi beklenmektedir. (Raque- Bogdan ve ark., 2011; Galinha ve ark., 2014). Bu anlamda, öz şefkatin bakım veren ve çocuk arasındaki ilişkinin içselleştirilmesinin temsili olabileceği düşünülmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Bu bağlamda, kendilerine şefkat gösteremeyen bireylerin, kendilerine şefkat gösterebilen bireylere kıyasla daha eleştirel bir bakım verene sahip oldukları ve güvensiz bağlanma stili geliştirdikleri düşünülmektedir (Tanaka ve ark., 2011). Pek çok araştırmada bebeklik döneminde edinilen bağlanma stillerinin yetişkinlik döneminde de sürdüğü belirtilse de, bazı araştırmacılara göre güvensiz bağlanma stiline sahip insanlar ihtiyaç duydukları destek, ilgi ve sevgiyi aldıklarında, zor da olsa bağlanma dinamiklerinin değişebileceği belirtilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2003). Neff ve Beretvas (2012), güvenli bağlanmanın bireyin öz-şefkatinin gelişmesine katkı sağladığı, güvenli bağlanan bireylerin kendilerini olduğu gibi kabul etme konusunda daha iyi olduklarını, ilişkilerinde bağ kurabilen kişiler olduklarını ve olumsuz yaşam deneyimleri karşısında duygusal dayanıklılığa sahip olduklarını böylelikle öz-şefkatlerinin yüksek

düzeyde olabileceğini öne sürmüşlerdir. Neff ve Mc Gehee (2010), bakım verenlerin ihtiyaç zamanında sürekli erişilebilir olduğu, besleyici ve destekleyici bir ortamda yetiştirilen bireylerin, şefkatli bir şekilde kendileri ile ilişki kurma yeteneğini geliştirdiklerini; güvenli bağlanan genç yetişkinlerin kendi aralarında daha fazla öz şefkat düzeyi göstermelerini yordadığı belirtilmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler; kendilerini ve ötekileri sevmeye değer görüp, ihtiyaç ve isteklerine duyarlı olan bireylerdir (Mikulincer ve Shaver, 2003), Bu bağlamda öz şefkati yüksek olan bireylerinde kendilerini yatıştırıcı ve sakinleştirici becerileri gelişmiş olmasından dolayı güvenli bağlanma ile öz şefkat arasında bir ilişki olduğu pek çok araştırmada belirtilmiştir (Neff ve Beretras, 2013). Kendisini olumlu ya da olumsuz pek çok özelliği ile kabul edebilme potansiyeli daha yüksek olan ve zorlayıcı duygu durumlar karşısında daha sağlıklı tepkiler verebilen, diğer insanlarla güven temelli bağlar kurabilen bu anlamda, güvenli bağlanan bireylerin öz şefkat düzeyleri; güvensiz bağlanan bireylere oranla daha yüksek olduğu araştırmalarla desteklenmiştir (Neff ve McGehee, 2010). Neff ve Mc Gehee (2010), bağlanma stilleri ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi araştırmışlar ve bağlanma stilleriyle öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki olduğundan bahsetmişlerdir ayrıca öz şefkat düzeyinin yüksekliğinin güvenli bağlanma ile; öz şefkat düzeyinin düşük olmasının ise saplantılı (preoccupied) ve korkulu (fearful) bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu araştırmanın bulgularıyla tutarlı olarak, Neff ve Beretvas (2012), saplantılı ve korkulu bağlanmanın öz-şefkat ile anlamlı negatif bir ilişkisinin olduğunu belirtirken; güvenli bağlanma ile pozitif bir ilişkisinin olduğu sonucuna varmışlardır. Dahası, kaygılı bağlanma gösteren bireylerin kendilerine karşı kibar ve nazik olma, stres ile başa çıkmada farkındalık (mindfulness) yaklaşımını kullanma konularında daha fazla zorlandıkları belirtilmiştir (Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin ve Bryan, 2011). Yapılan literatür çalışmasında, öz şefkat ve bağlanma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sayısının oldukça az olduğu görülmektedir. Ayrıca, bağlanma ve öz-şefkat ilişkisini araştıran araştırmaların öz-şefkati daha çok toplam puanına göre değerlendirdiği, öz-şefkatin alt boyutlarını değerlendiren araştırma sayısının da bu bağlamda oldukça az olduğu görülmüştür. Diğer yandan, literatür de ki bu karışık sonuçlar bağlanma ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi kesin sınırlarla belirlemek için yeterli olmayıp konuyla ilgili yapılacak olan daha fazla sayıda araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu da göstermektedir. Çalışmamızda, Güvenli Bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolü

incelendiğinde, güvenli bağlanmanın öz şefkati yordadığı sonucu literatürü desteklemektedir.

Kaygılı Bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolü incelendiğinde, Kaygılı bağlanmanın öz şefkati ve stresi yordadığı belirlenmiştir. Öz şefkat aracı değişken olarak modele eklendiğinde kaygılı bağlanmanın ve öz şefkatin stresi yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgular değerlendirildiğinde, kaygılı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin kısmi aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Mikulincer ve Shaver'e (2007) göre kaygılı bağlanma stiline sahip insanlar kendi bağlanma ihtiyaçlarına karşı daha benmerkezci davranmaktadır. İçsel çalışan modellere göre kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, başka insanlara karşı olumlu, kendilerine karşı olumsuz bir bakış açısı geliştirebilmektedirler. Yüksek bağlanma kaygısına sahip insanlar, başarısız oldukları durumlarda endişelenebilmekte, bu tarz durumlar karşısında acı veren düşünce ve duygulara kapılabilmektedirler. (Neff, 2003b) Neff ve Beretvas (2012), tarafından yapılan araştırmaya göre; kaygılı bağlanma gösteren bireylerin kendilerine karşı kibar ve nazik olma, stres ile başa çıkmada farkındalık (mindfulness) yaklaşımını kullanma becerilerinin daha az geliştiği belirtilmiştir (Raque-Bogdan ve ark., 2011). Terzi (2015), 158 çift örneklemeyle yaptığı araştırmada, kaygılı bağlanmanın öz-şefkat düzeyini yordadığını; kaçınan bağlanmanın ise öz-şefkati yordamadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgulara ek olarak, yüksek kaygılı bağlanma düzeyi gösteren bireylerin, daha düşük öz-şefkat düzeyi gösterdikleri de belirtilmiştir. Raque- Bogdan ve ark. (2011) tarafından yapılan bir başka araştırmada, kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyleri ile öz-şefkat arasındaki ilişki incelendiğinde, kaçınan ve kaygılı bağlanma gösteren bireylerin düşük öz-şefkat gösterdikleri; kaçınan bağlanan bireylerin kaygılı bağlanan bireylere göre daha düşük varyans gösterdikleri belirtilmiştir, bu durum çalışma modellerinin farklılıklarından kaynaklanabileceği şeklinde açıklanmıştır. Kaçınan bağlanma diğerinin olumsuz, kendisinin olumlu modelini içerebilirken; kaygılı bağlanma her ikisinin olumsuz modeliyle ilişkili bulunmuştur (Hazan ve Shaver, 1987). Wei ve ark., (2011), yapmış oldukları çalışmada, kaygılı bağlanan bireylerin, kendilerine karşı nazik olmamaları, olumsuz deneyimlerin yalnızca kendilerine özgü olduğunu düşünmeleri ve içsel kırılımları abartma eğiliminde oldukları için kendilerine düşük öz-şefkat gösterdiklerinden bahsetmişlerdir (Pietromonoca ve Feldman, 2000).

Kaçınmacı Bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolü incelendiğinde, Kaçınmacı bağlanmanın öz şefkati ve stresi yordadığı belirlenmiştir. Öz şefkat aracı değişken olarak modele eklendiğinde kaçınmacı bağlanmanın ve öz şefkatin stresi yordadığı belirlenmiştir. Öz şefkat modele aracı değişken olarak atandığında kaçınmacı bağlanmanın stres üzerindeki yordayıcı etkisinin düştüğü görülmüştür. Bu bulgular değerlendirildiğinde, kaçınmacı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin kısmi aracı rolünün olduğu belirlenmiştir.

Kaçınmacı bağlanma düzeyi yüksek olan kişilerin, kendileriyle ilgili görüşleri negatif veya pozitif olabileceği gibi o sırada ki durum ve içsel süreçleri ile ilişkili olarak değişebileceğinden kaçınmacı bağlanma boyutu ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin karmaşıklığı bazı çalışmalarda belirtilmiştir. (Pietromonoca ve Feldman, 2000). Sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanan bu tip bağlanma biçimleri olan kişiler, sosyal olaylar karşısında da aşırı duyarlı olmaktadır (Turanlı, 2010). Bir diğer ifadeyle, kaçınmacı bağlananlar, bir diğerinin göstereceği ilgi ve sevgi ihtiyaçlarının karşılanabileceği konusuna şüpheyle yaklaşmakta, (Bortholomew ve Horowitz, 1991). Brophy ve ark. (2019), yaptıkları çalışmada kaçınmacı bağlanmanın öz-şefkat üzerinde kısmi etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca öz-şefkat ve kaçınmacı bağlanma arasında zayıf bir ilişki bulan (Raue- Bogdan ve ark., 2011; Wei ve ark., 2011) ve ilişki bulmayan (Neff ve McGehee, 2010; Bolt, 2015; Irons, 2007; Moreira, Carona, Silva, Nunes ve Canavarrro, 2016; Neff ve Beretvas, 2012; Pepping, Davis, O'Donovan ve Pal, 2015; Rosen, 2013; Terzi, 2015) araştırmalara rastlanılmıştır. Bu bağlamda çalışma sonucu olan , kaçınmacı bağlanmanın stres üzerindeki etkisinde öz şefkatin kısmi bir aracı rolünün olduğu literatürde ki bazı araştırmalar tarafından desteklenmektedir.

## **5.2 Araştırmanın Sınırlılıkları**

Örneklem özellikleri mevcut çalışmanın temel sınırlılıklarından birini oluşturmaktadır. Çalışma örneklemini 25-60 yaş arası en az 6 aylık klinik deneyime sahip ruh sağlığı uzmanı (psikiyatrist, psikolog, psikolojik danışman) oluşturmaktadır. Bu anlamda klinik temelli çalışmayan ve klinik deneyimi olmayan uzmanların genellenememesi çalışmanın dış geçerliğini sınırlamaktadır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı; verilerin toplanmasında özbildirime dayalı ölçeklerin kullanılmasıdır. Bu yöntemde katılımcıların soruları dürüst bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

Katılımcıların soruları cevaplarken, kendilerini değerlendirme ile ilgili yanlılıkları çalışma bulgularını etkilemiş olabilir. Çalışmanın evrenini Türkiye’de klinik alanda ruh sağlığı uzmanları oluşturmaktadır. Örneklem için instagram reklam aracılığı ile çalışma linki tüm şehirleri kapsayacak şekilde gösterilmiştir. Ancak katılımcıların hangi ilden olduğunun bilinmemesi, atılımcıların kimliklerinin gizli tutulması ve gönüllülük ilkesinin esas alınması çalışmanın bir diğer sınırlılığıdır.

### 5.3 Sonuç ve Öneriler

Dünya Sağlık Örgütü’nün Anayasası’nda (1948) yaptığı sağlık tanımına göre, bir kişinin sağlıklı olması sadece hastalık ve sakatlık durumunun olmayışını değil, aynı zamanda kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam iyilik halinde olması olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamda, son yıllarda psikoloji biliminin araştırma konularını sadece psikiyatrik hastalıklar değil, aynı zamanda kişinin tam iyilik halinde olmasını sağlayacak olan bilinçli farkındalık (Walker ve diğerleri, 2011 ; Raab, 2014) duygu düzenleme stratejileri (Aktaş & Şahin, 2018), stresle başa çıkma (Toksoy, 2018) gibi konular oluşturmaya başlamıştır. Ruh sağlığının yalnızca psikopatolojinin yokluğu ile açıklanamaması, son yıllarda ruh sağlığı ve iyi oluş durumlarının ilişkili olabileceği faktörlerin araştırılmasının önünü açmıştır. Freud’un “uygarlığın kaynağı nevrozlardır” sözünü doğrular bir şekilde dünya genelinde 450 milyon kişi ruhsal hastalıklardan etkilenmektedir. Günümüzde yaşam boyu bir ruhsal hastalıktan etkilenme olasılığı %30’dur. Başka bir ifade ile her dört kişiden birinin yaşamı boyunca bir ruhsal hastalık geçirmesi söz konusudur. Bu bağlamda ruh sağlığı uzmanlarının da kendi ruhsallıklarını koruyucu nitelikte çalışmaların zenginleştirilip literatüre kazandırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bugün, tıbbın pek çok dalında koruyucu hizmetlerle ilgili çalışma ve girişimler önemli bir konumdayken, ruh sağlığı hizmetlerinde, ruh sağlığı çalışanlarına yönelik benzer bir çaba yok denecek kadar azdır. Ruh sağlığı alanında travmatize bireylerle doğrudan iletişim içerisinde bulunan ruh sağlığı çalışanları stresten dolayı olarak etkilenme olasılığı yüksek risk grubunda yer almaktadır. Bundan dolayı bu meslek gruplarında stresin ruh sağlığı çalışanlarının işlevselliklerinin, mesleki performanslarının ve danışanla kurdukları terapötik ilişkinin üzerinde etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamdan yola çıkarak; ruh sağlığı çalışanlarının acı veren durumlar karşısında kendilerini şefkatle kucaklayabilmesi, kendilerini olduğu

gibi kabul edebilmesi, şimdiki anın gerçekliğinden kaçınmadan, yargılamadan durumları deneyimleyebilmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle stresli yaşam olayları karşısında duraklayıp yaşadıkları anın zorluklarını göz önünde bulundurmanın farkındalığı, erken çocukluk dönemlerinde bakım veren kişi ile (genellikle anne) kurmuş oldukları bağlanma stilleri, bireylerin kendiyle olan ilişkisi, kendini nasıl gördüğü, nasıl hissettiği, kendiyle ilgili olan tutumu kişinin meslek hayatında önemli bir yerde olduğunu düşündürmektedir.

Bu çalışma ile elde edilecek bulgular, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların, kendi süreçlerini rehabilite edebilmeleri, mesleklerini yeterli işlevsellikte devam ettirebilmeleri ve dolaylı olarak maruz kaldıkları yaşam olaylarından en az nasıl etkileneceklerine yönelik bilgi sağlamayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda; ruh sağlığı çalışanlarını koruyucu ve destekleyici programların geliştirilmesi ve mesleki eğitimlerin planlanmasına yönelik literatür de bulunan çalışmalara ışık tutması beklenmektedir.

## 6 KAYNAKLAR

Acer Ç. (2018). *Okul Öncesi Öğretmenlerinde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi EBE.

Alfonsson, S., Parling, T., Spännargård, A., Andersson, G. ve Lundgren, T. (2017). The Effects of Clinical Supervision on Supervisees and Patients in Cognitive Behavioral Therapy: A Systematic Review. *Cognitive Behaviour Therapy*. 6, 1-6.

Alispahic, S. ve Hasanbegovic, A.E. (2017). Mindfulness: Age And Gender Differences On A Bosnian Sample. *Psychological Thought*. 10(1), 155–166.

Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*. 4(2), 107-118.

Allen, A. B., Goldwasser, E. R. ve Leary, M. R. (2012). Self-Compassion and Well- Being Among Older Adults. *Self and Identity*. 11(4), 428-453.

Altekin, S. (2014). *Vicarious Traumatization: An Investigation of the Effects of Trauma Work on Mental Health Professionals in Turkey*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi SBE.

Altun, B. (2017). *Kurumsal Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma: Beylikdüzü Belediyesi'nde Bir Uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi SBE.

Altundağ, G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi SBE.

Anjel, M. ve Özkan, R. (2009). Türkiye’de PDR alanında gözetim: Bir durum saptaması. <http://www.yoret.org.tr/Bilgi.asp> (20 Mart 2022).

Apaydın, Ç. (2019). *The Mediating Role of Emotion Regulation Strategies in Relation to Attachment, Difficult Patient and Self-Disclosure Among Psychotherapists*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi SBE.

Arslan, I. (2018). Bilinçli Farkındalık, Depresyon ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. *Birey ve Toplum*, 8(16), 73-86.

Asıcı, E. ve Karaca, R. (2014). Öğretmen Adaylarında Affetme Özelliği ve Öz-Duyarlık. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 27, 489-505.

Ateşer, H. D. (2014). *Alcohol Dependency, Attachment Styles, and Coping Strategies*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi SBE.

Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin Öz-Anlayışları ile Mesleki Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi SBE.

Bacanlı, F. ve Çarkıt, E. (2020). Öz Şefkatin Cinsiyete Göre İncelenmesi: Meta Analiz Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, dergipark.org.tr (20 Mart 2022).

Baer, Ruth. A., Douglas, B. S. ve Emily L. B. L. (2011). Differential Item Functioning on the Five Facet Mindfulness Questionnaire is Minimal in Demographically Matched Meditators and Nonmeditators. *Assessment*. 18(3), 3-10.

Bakır, E. (2017). *Riskli Gruplarla Çalışma Yürüten Sivil Toplum Kuruluşu Gönüllülerinde Depresyon, Anksiyete, Stres ve Tükenmişlik İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi SBE.

Bao, X., Xue, S. ve Kong, F. (2015). Dispositional Mindfulness and Perceived Stress: The Role of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*. 78, 48-52.

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.

Behan, C. (2020). The Benefits of Meditation and Mindfulness Practices During Times of Crisis Such as COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1-3. doi:10.1017/ipm.2020.38

Bekaroğlu, E. (2015). *The Relations Among Attachment Styles, Emotion Regulation Strategies, Death Attitudes And Health Promoting Behaviors: Extreme Sports Participants vs. Non-Participants*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi SBE.

Bennett, S., Mohr, J., BrintzenhofeSzoc, K. ve Saks, L. V. (2008). General and Supervisionspecific Attachment Styles: Relations to Student Perceptions of Field Supervisors. *Journal of Social Work Education*. 44(2), 75-94. DOI: 10.5175/JSWE.2008.200700016

Bennett-Levy, J. ve Finlay-Jones, A. (2018). The role of Personal Practice in Therapist Skill Development: A Model to Guide Therapists, Educators, Supervisors and Researchers. *Cognitive Behaviour Therapy*. 47 (3), 185-205, <http://doi.10.1080/16506073.2018.1434678>

Bernard, J.M. ve Goodyear, R.K. (2013). *Fundamentals of Clinical Supervision*. 8. Baskı. MA: Boston, Allyn & Bacon.

Bernard, J.M. ve Goodyear, R.K. (2004). *Fundamentals of Clinical Supervision* 3. Baskı. MA: Pearson.

Bibi, S., Masood, S., Ahmad, M. ve Bukhari, S. (2017). Effect of Self-Compassion on the Marital Adjustment of Pakistani Adults. *Foundation University Journal of Psychology*. 2(2), 52-66.

Bilican, F. I. ve Soygüt, G. (2015). Türkiye’de Eğitim Sürecinde Olan ve Deneyimli Psikoterapistlerin Mesleki Gelişim Süreçleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 26, 249-260.

Birinci, G. G. ve Erden, G. (2016). Yardım Çalışanlarında Üstlenilmiş Travma, İkincil Travmatik Stres ve Tükenmişliğin Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 31(77).

Birnie, K., Speca, M. ve Carlson, L.E. (2010). Exploring Self-Compassion and Empathy in the Context of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Stress and Health*. 26(5), 359-37

Bluth, K. ve Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a Mindful Self-Compassion Intervention in Teens: A Within-Person Association of Mindfulness, Selfcompassion, and Emotional Well-Being Outcomes. *Journal of Adolescence*. 57, 108-118. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.04.001.

Bluth, K., Roberson, P. N. ve Girdler, S. S. (2017). Adolescent Sex Differences in Response to a Mindfulness Intervention: A Call For Research. *Journal of Child and Family Studies*. 26(7), 1900-1914.

Bluth, K., Roberson, P.N., Gaylord, S.A. ve Faurot, K.R. (2016). Does Self-Compassion Protect Adolescents From Stress? *Journal of Child and Family Studies*. 25, 1098-1109.

Bohlken, J. Schömig, F. Lemke, M. R. Pumberger, M. ve Riedel-Heller, S. G. (2020). COVID-19 Pandemic: Stress Experience of Healthcare Workers-a Short Current Review. *Psychiatr Prax*. 47(4), 190–197.

Bolt, O. C. (2015). *An Investigation of Mechanisms Underlying the Association Between Adult Attachment Insecurity and Romantic Relationship Dissatisfaction*. Doctoral Dissertation. United Kingdom: Canterbury Christ Church University.

Burlingame, G.M., MacKenzie, K.R. ve Strauss, B. (2004). *Small Group Treatment: Evidence for Effectiveness and Mechanisms of Change*. Bergin and Garfield’s handbook of psychotherapy and behavior change, JM Lambert (Ed), Hoboken NJ, Wiley, pp.646-696.

Caldwell, J. G. ve Shaver, P. R. (2013). Mediators of the Link Between Adult Attachment and Mindfulness. *An International Journal on Personal Relationships*. 7(2), 299-310.

Caldwell, J. G. ve Shaver, P. R. (2014). Promoting Attachment-Related Mindfulness and Compassion: A Quasi-List-Controlled Study of Women Who Were Mistreated During Childhood. *Mindfulness*. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-014-0298-y>

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.

Cebolla, A., Miragall, M., Palomo, P., Llorens, R., Soler, J., Demarzo, M. ve Baños, R. M. (2016). Embodiment and Body Awareness in Meditators. *Mindfulness*. 7(6), 1297-1305.

Cesur, G. (2017). Kayıp Yaşantılarının Sonrası: Tartışmalı Bir Kavram “Karmaşık Yas”. *Nesne Psikoloji Dergisi*. 5(10), 289-310.

Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Kurtyılmaz, Y. (2005). Depression Among Turkish Female and Male University Students. *Social Behavior and Personality*. 33(4), 329- 340.

Chen, E. C. ve Bernstein, B. L. (2000). Relations of Complementarity and Supervisory Issues to Supervisory Working Alliance: A Comparative Analysis of Two Cases.

Chiesa, A. ve Serretti, A. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. *The Journal of Alternative And Complementary Medicine*. 15(5), 593-600.

Christopher, J.C. ve Maris, J.A. (2010). Integrating Mindfulness as Self-Care into Counselling and Psychotherapy Training. *Counselling and Psychotherapy Research*. 10, 114-125.

Cioffi, D. (1991). Beyond Attentional Strategies: A Cognitiveperceptual Model of Somatic Interpretation. *Psychological Bulletin*. 109(1), 25.

Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*. 58, 644-663.

Conn, S. R., Roberts, R. L. ve Powell, B. M. (2009). Attitudes and Satisfaction with a Hybrid Model of Counseling Supervision. *Educational Technology & Society*. 12 (2), 298–306.

Conversano, C., Marchi, L. ve Miniati, M. (2020). Psychological Distress Among Healthcare Professionals Involved in the Covid-19 Emergency: Vulnerability and Resilience Factors. *Clinical Neuropsychiatry*. 17(2), 94-96. <https://doi.org/10.36131/CN20200212>.

Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs. (2009). CACREP 2009 standards. <http://67.199.126.156/doc/2009%20Standards.pdf> (15 Mart 2022).

Çakıroğlu, M. (2018). *Ceza İnfaz Kurumları ve Denetimli Serbestlik Müdürlüklerinde Görev Yapan Psikologlarda İkincil Travmatik Stres ile İlişkili Faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi SBE.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 1, 240-255

Çelikler, A.H. (2017). *Bir Grup Genç Yetişkinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Başa Çıkma Tutumları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi SBE.

Daw, B. ve Joseph, S. (2007). Qualified Therapists' Experience of Personal Therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*. 7 (4), 227- 232.

Deniz, M. E. (2021). Self-Compassion, Intolerance of Uncertainty, Fear of COVID-19, and Well-Being: A Serial Mediation Investigation. *Personality and Individual Differences*. 177, 110-824.

Denizli, S., Aladağ, M., Bektaş, D. Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Özeke-Kocabaş, E. (2009). Psikolojik Danışman Eğitiminde Bireyle Psikolojik Danışma uygulaması ve Süpervizyonu: Ege Üniversitesi Örneği. *10. Ulusal PDR Kongresi, Sözlü Bildiri, Adana*

Di Giuseppe, M., Gemignani, A. ve Conversano, C. (2020). Psychological Resources Against the Traumatic Experience of Covid-19. *Clinical Neuropsychiatry*. 17(2). <https://doi.org/10.36131/CN20200210>

Dickson, J. M., Moberly, N. J., Marshall, Y. ve Reilly, J. (2011). Attachment Style and its Relationship to Working Alliance in the Supervision of British clinical psychology trainees. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 18(4), 322-330

Dilmaç, P.G. (2018). *Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Aile Tutumları Demografik Değişkenler ile Erişkinlik Bağlanma Modelleri, Depresyon Belirtileri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi SBE.

Dorian, A. ve Killebrew, K. (2014). A Study of Mindfulness and Self-Care: A Path to Self-Compassion for Female Therapists in Training.

Dunne, S., Sheffield, D. ve Chilcot, J. (2018). Self-Compassion, Physical Health and the Mediating role of Health-Promoting Behaviours. *Journal of Health Psychology*. 23, 993–999.

Emir, S. H. (2014). *Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Stresle Başa Çıkma Biçimleri, Kendilik Algıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi EBE.

Erdem, Ç. (2015). *Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğüne Müracaat Eden Eğitim Düzeyi ve Gelir Seviyesi Düşük Bireylerde Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Arel Üniversitesi SBE.

Erdem, M. (2019). *Sosyal Hizmet Merkezlerinde Çalışan Meslek Elemanlarının Stresle Başa Çıkma Düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi SBE.

Erdoğan, S. ve Uslu, M. (2018). Evli Bireylerin Evlilik Doyumu ve Merhamet Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Bilimleri Çalışmaları*. 125-134.

Erşan, E. E., Yıldırım, G., Doğan, O. ve Doğan, S. (2013). Sağlık Çalışanlarının İş Doyumu ve Algılanan İş Stresi ile Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 14, 115-121.

Eubanks-Carter, C., Muran, J.C. ve Safran, J.D. (2015). Alliance-Focused Training. *Psychotherapy*. 52:169-173.

Evans, S., Huxley, P., Gately, C., Webber, M., Mears, A., Pajak, S., Medina, J., Kendall, T. ve Katona, C. (2006), Mental Health, Burnout and Job Satisfaction Among Mental Health Social Workers In England and Wales. *British Journal of Psychiatry*. 18(8), 75-80.

Ewert, C., Vater, A. ve Schröder-Abé, M. (2021). Selfcompassion and Coping: A Meta-Analysis. *Mindfulness*. 1-15.

Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S. ve Kane, R. T. (2015). Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress Among Australian Psychologists: Testing an Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *PloS one*. 10(7), e0133481.

Fitch, J. C., Pistole, M. C. ve Gunn, J. E. (2010). The Bonds of Development: An Attachmentcaregiving Model of Supervision. *The Clinical Supervisor*. 29(1), 20-34. DOI: 10.1080/07325221003730319

Freud, S. (2008). *Cinsellik Üzerine Üç Deneme*. 5.Baskı. E. Kapkın (çev.), İstanbul: Payel Yayınları.

Gerke, Y.K. (2016). *Promoting Self-Compassion: A Self-Help Compassion Training and its Effect on Stress-A Randomized Controlled Trial on the Effectiveness of a Compassion Based Intervention and a Mediation Analysis of Self-Compassion*. Master's thesis, University of Twente.

Gilbert, P. (2009b). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. Oakland: New Harbinger Publications Inc.

Gnilka, P. B., Rice, K. G., Ashby, J. S. ve Moate, R. M. (2016). Adult Attachment, Multidimensional Perfectionism, and the Alliances Among Counselor Supervisees. *Journal of Counseling & Development*. 94(3), 285-296. DOI: 10.1002/jcad.12085

Gooen, J. A. (2000). *The Relationship Among Attachment Styles of Adult Caregiving Daughters, Caregiver Burden, and Psychological Well-Being*. Doctoral Dissertation. Adelphi: Adelphi University.

Grant, J. ve Schofield, M. (2007). Counselling and Psychotherapy Research: Linking research with practice. *Counselling and Psychotherapy Research*. 7, 3-11.

Gunn, J. E. ve Pistole, M. C. (2012). Trainee Supervisor Attachment: Explaining the Alliance and Disclosure in Supervision. *Training and Education in Professional Psychology*. 6(4), 229.

Gülüm, İ. V. ve Soygüt, G. (2018). *Etkili Psikoterapistlik: Terapötik İttifak Odaklı Uygulamalar*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Güneri-Minton G (2006). *The Psychotherapeutic Relationship Among Psychotherapists in Turkey and the United States*. Unpublished Doctoral Dissertation. Chicago: The Illinois School of Professional Psychology of Argosy University.

Gürdil, G. (2014). *Üstlenilmiş Travma ve İkincil Travmatik Stresin Travmatik Yaşantılara Müdahale Eden Bir Grup Üzerinde Gestalt Temas Biçimleri Çerçevesinde Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.

Hagerty S. L. ve Williams, L. M. (2020). The Impact of COVID-19 on Mental Health: The Interactive Roles of Brain Biotypes and Human Connection. *Brain, Behav. Immunity-Health*. 5, 100078.

Hall, S.E. ve Geher, G. (2003). Behavioral and Personality Characteristics of Children with Reactive Attachment Disorder. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. 137, 145-162

Halpern, J., Maunder, R. G., Schwartz, B. ve Gurevich, M. (2012). Attachment Insecurity, Responses to Critical Incident Distress, and Current Emotional Symptoms in Ambulance Workers. *Stress and Health*. 28(1), 51-60.

Hamarta, E., Deniz, M.E. ve Durmuşoğlu-Saltalı, N. (2009). Bağlanma Stilllerinin Duygusal Zekayı Yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 9(1), 195-229

Havle, N., İlnem, M. C., Yener, F. ve Gümüş, H. (2008). İstanbul’da Çalışan Psikiyatristlerde Tükenmişlik, İş Doyumu ve Bunların Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi. *Düşünen Adam*. 21(1-4), 4-13.

Hawkins, A. C., Howard, R. A. ve Oyebode, J. R. (2007). Stress and Coping in Hospice Nursing Staff: The impact of Attachment Styles. *Psycho-Oncology*. 16, 563–572.

Hayes, J. F., Nelson, D. L. B. ve Fauth, J. (2015). Countertransference in Successful and Unsuccessful Cases of Psychotherapy. *Psychotherapy*. 52 (1), 127- 133.

Hazan, C. ve Shaver, P. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*. 5, 1-22.

Hellman, I. D., Morrison, T. L. ve Abramowitz, S. I. (1987). Therapist Experience and the Stresses of Psychotherapeutic Work. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 24(2), 171-177.

Hess, S. A., Knox, S., Schultz, J. M., Hill, C. E., Sloan, L. ve Hoffman, M. A. (2008). Predoctoral Interns' Nondisclosure in Supervision. *Psychotherapy Research*. 18 (4), 400-411, <http://doi.10.1080/10503300701697505>

Horrocks, S. ve Smaby, M. H. (2006). *The Supervisory Working Relationship: Its Impact on Trainee Personal and Skills Development*. VISTAS: Compelling Counseling Interventions.

Howard, M.S. ve Medway, F.J. (2004). Adolescents' Attachment and Coping With Stress. *Psychology in Schools*. 41(3), 391-402.

Huremovic, D. (2019a). Introduction. In D. Huremovic (Ed.), *Psychiatry of Pandemics: A Mental Health Response to Infection Outbreak* (pp. 1-6). Springer.

Inwood, E. ve Ferrari, M. (2018). Mechanisms of Change in the Relationship Between Self- Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 10(2), 215-235.

Irons, C. (2007). *Early Parental Rearing, Attachment Relating, Self-Attacking, Selfcompassion and Their Relationship to Depression Symptomology in Undergraduate Students*. Doctoral Dissertation. United Kingdom: University of Sheffield.

Işınsu, M. (2003). *İkili İlişki Biçimi ve Süresi ile Bağlanma Stili Arasındaki Bağlantılar*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.

İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık ve Duygusal Zekânın İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 14(1), 51-71.

İşlegen, G. (2011). *Danışanların, Algıladıkları Sosyal Desteğin Terapötik Çalışma Uyumunu Yordama Gücünün Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.

Jackson, J. J. ve Kirkpatrick, L. A. (2007). The Structure and Measurement of Human Mating Strategies: Toward a Multidimensional Model of Sociosexuality. *Evolution and Human Behavior*. 28, 382-391.

Jacobsen, C. H. ve Tanggaard, L. (2009). Beginning Therapists' Experiences of What Constitutes Good and Bad Psychotherapy Supervision, *Nordic Psychology*. 61 (4), 59-84. <http://doi.10.1027/1901-2276.61.4.59>

Johnstone, M. ve Feeney, J. A. (2015). Individual Differences in Responses to Workplace Stress: The Contribution of Attachment Theory. *Journal of Applied Social Psychology*. 45, 412–424.

Joice, S. ve Ramkumar, T. (2015). Impact of Meditation in Memory of Health Science Students. *Journal of Medical Science and Cinical Research*. 1(3), 6353–6358.

Kahil, A. (2016). *Travmatik Yaşantıları Olan Bireylere Yardım Davranışında Bulunan Profesyonel ve Gönüllülerin İkincil Travmatik Stres Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ufuk Üniversitesi SBE.

Kandemir, M. (2017). *Psikolojik Danışmanlar Açısından Terapötik İttifakın İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi SBE.

Kapucı, O. (2014). *Evli Çiftlerin Evlilik Kalitesi ve Bağlanma Stillerinin Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi SBE.

Kart, N. M. (2002). *Yetişkin Bağlanma Stillerinin Bazı Bilişsel Süreçlerle Bağlantısı: Sağlık Personeliyle Yapılan Bir Çalışma*. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.

Keng, S. L., Smoski, M. J. ve Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: a Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*. 31(6), 1041-1056.

Kessler, R. C. ve Essex, M. (1982). Marital Status and Depression: The Importance of Coping Resources. *Social Forces*. 61(2), 484–507.

Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon ile İlişkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi SBE.

Kılıç, C. (2016). *Hekim ve Hemşirelerde Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi SBE.

Kılıç, C. ve İnci, F. (2015). Acil Tıp Çalışanlarında Travmatik Stres: Yaş ve Eğitimin Koruyucu Etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 26.

Kınay, F. (2013). *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi SBE.

Kıvrak, Z. (2021). *Yetişkinlerde Algılanan Ebeveyn Tutumu, Öz Şefkat, Öz Tiksime İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi LEE.

Kim, S. (1998). *Influence of Trainee Attachment on Satisfaction With Supervision, the Supervisory Relationship, and Perceptions of Supervisory Style*. Unpublished Doctoral Dissertation. USA: University of Maryland.

Kobak, R. R. ve Hazan, C. (1991). Attachment in Marriage: Effects of Security and Accuracy of Working Models. *Journal of Personality and Social Psychology*. 60(6), 861-869.

Koçak, M. Ç. (2021). *Evli Bireylerde Psikolojik Sağlamlık ile Öz Anlayış ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi SBE.

Ladany, N., Ellis, M.V. ve Friedlander, M.L. (1999). The Supervisory Working Alliance, Trainee Self-Efficacy, and Satisfaction. *Journal of Counseling & Development*. 77(4), 447-455.

Ladany, N., Walker, J. A. ve Melincoff, D. S. (2001). Supervisory Style: Its Relation to the Supervisory Working Alliance and Supervisor Self-Disclosure. *Counselor Education and Supervision*. 40(4), 263-275.

Li, A., Wang, S., Cai, M., Sun, R. ve Liu, X. (2021). Self-Compassion and Lifesatisfaction Among Chinese Self-Quarantined Residents During COVID-19 Pandemic: A Moderated Mediation Model of Positive Coping and Gender. *Personality and Individual Differences*. 170, 110457.

Li, M.H. (2008). Relationships Among Stress Coping, Secure Attachment, and the Trait of Resilience Among Taiwanese College Students. *College Student Journal*, 42(2), 312-320.

Lilja, J.L., Frodi-Lundgren, A., Hanse, J., Johanson, J.T., Lundh, L.G., Sköld, C., Hansen, E. ve Anders, G. (2011). Five Facets Mindfulness Questionnaire - Reliability and Factor Structure: A Swedish Version. *Cognitive Behavior Therapy*. 40, 291-303.

MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring Compassion: A Meta-Analysis of the Association Between Self-Compassion and Psychopathology. *Clinical Psychology Review*. 32(6), 545-552.

Magai, C., Cohen, C., Milburn, N., Thorpe, B., McPherson, R. ve Peralta, D. (2001). Attachment styles in older European American and African American adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 56(1), 28-35.

Mahon, M. A., Mee, L., Brett, D. ve Dowling, M. (2017). Nurses' Perceived Stress and Compassion Following a Mindfulness Meditation and Self Compassion Training. *Journal of Research in Nursing*. 22(8), 572-583.

Martín-Asuero, A. ve García-Banda, G. (2010). The Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR) Reduces Stress-Related Psychological Distress in Healthcare Professionals. *The Spanish Journal of Psychology*. 13(2), 897-905.

Mason, O., Platts, H. ve Tyson, M. (2005). Early Maladaptive Schemas and Adult Attachment in a UK Clinical Population. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 78, 549-564.

Matud, M. P. (2004). Gender Differences in Stress and Coping Styles. *Personality and Individual Differences*. 37(7), 1401-1415.

McCarthy, C. J., Moller, N. ve Fouladi, R. (2001). Continued Attachment to Parents: Its Relationship to Affect Regulation and Perceived Stress Among College Students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 33, 198-213.

McRoberts, C., Burlingame, G.M. ve Hoag, M.J. (1998). Comparative Efficacy of Individual and Group Psychotherapy: A meta-analytic perspective. *Group Dyn*. 2, 101-117.

Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, J., Pinger, L., Soloway, G., Sibinga, E., Grossman, L., Saltzman, A. ve Isberg, R. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*. 3(4), 291-307.

Menefee, D. S., Day, S. X., Lopez, F. G. ve McPherson, R. H. (2014). Preliminary Development and Validation of the Supervisee Attachment Strategies Scale (SASS). *Journal of Counseling Psychology*. 61(2), 232. DOI: 10.1037/a0035600.

Menekşe M. (2019). *Psikolojik Danışmanların Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Umud ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi SBE.

Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: Guilford Press.

Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2012). An Attachment Perspective on Psychopathology. *World Psychiatry*. 11(1), 11-15.

Mikulincer, M. ve Florian, V. (1995). Appraisal and Coping with a Real-Life Stressful Situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 21, 406-414.

Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2003). "The Attachment Behavioral System in Adulthood: Activation, Psychodynamics and Interpersonal Processes". In M. P. Zanna (Ed.). *Advancer in Experimantal Social Psychology*. 53-152. New York, NY: Academic Press.

Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: Guilford Press.

Molina, L. ve Zieher, T. (2022). School Counselor Consultation Effects on Teachers' Mindfulness, Stress, and Relationships.

- Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J. ve Canavarro, M. C. (2016). Exploring the Link Between Maternal Attachment-Related Anxiety and Avoidance and Mindful Parenting: The Mediating Role of Self-Compassion. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 89(4), 369-384.
- Neff, K.D. ve McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*. 9(3), 225–240.
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. Hachette UK.
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2013). The Role of Self-Compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*. 12(1), 78-98.
- Neff, K. D. (2008). “Self-Compassion: Moving Beyond the Pitfalls of a Separate Selfconcept”. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.) *Transcending SelfInterest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* (95-105). Washington DC: APA Books.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*. 9(3), 225-240.
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2012). The Role Self-Compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*. 12, 78- 98.
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2013). The Role of Self-Compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*. 12(1), 78-98.
- Neff, K. D. ve Pommier, E. (2013). The Relationship Between Self-Compassion and Other-focused Concern Among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*. 12(2), 160–176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*. 41(1), 139-154.
- Neswald-McCalip, R. (2001). Development of the Secure Counselor: Case Examples Supporting Pistole ve Watkins's (1995) Discussion of Attachment Theory in Counseling Supervision. *Counselor Education and Supervision*. 41(1), 18-27.
- Nevonen, L. ve Broberg, A.G. (2005). A Comparison of Sequenced Individual and Group Psychotherapy for Eating Disorder not Otherwise Specified. *Eur Eat Disord Rev*. 13:29-37.
- Newsome, S., Waldo, M. ve Gruszka, C. (2012). Mindfulness Group Work: Preventing Stress and Increasing Self-Compassion Among Helping Professionals in Training. *The Journal for Specialists in Group Work*. 37(4), 297-311.

Nielsen, L., Curtis, T., Kristensen, T. S. ve Rod-Nielsen, N. (2008). What Characterizes Persons with High Levels of Perceived Stress in Denmark? A national representative Study. *Scandinavian Journal of Public Health*. 36(4), 369-379.

Nitsun, M., Ryan, M. ve Gilbert, L. (2005) A Prospective Study of the Effectiveness of Group and Individual Psychotherapy for Women CSA Survivors. *Psychol Psychother*. 78, 419-469.

Norouzi, E., Gerber, M., Masrour, F. F., Vaezmosavi, M., Pühse, U. ve Brand, S. (2020). Implementation of a Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program to Reduce Stress, Anxiety, and Depression and to Improve Psychological Well-Being Among Retired Iranian Football Players. *Psychology of Sport and Exercise*. 47, 101636

Orlinsky, D.E. ve Rønnestad, M.H. (2005). *How Psychotherapists Develop: A Study of Therapeutic Work and Professional Growth*. Washington DC: American Psychological Association.

Orlinsky, D. E., Norcross, J. C., Rønnestad, M. H. ve Wiseman, H. (2005). Outcomes and Impacts of the Psychotherapist's Own Psychotherapy: A Research Review. *The Psychotherapist's Own Psychotherapy*. 214-230.

Ögel, Ö. (2012). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Dalga: Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler*. 1. Baskı. Ankara: HYB Basım Yayın.

Özer, Y. (2017). Psikolojik Travmanın İnsanlık Kadar Eski Tarihi. *The Journal Social Science*. 1(2), 104- 117.

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi SBE.

Özyürek, R. (2009). Okullarda Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları ve Öğrencilere Sağlanan Süpervizyon Olanakları: Ulusal Bir Tarama Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 32(4), 54-63.

Parlar, H. ve Akgün, Ş. (2018). Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerileri İlişkilerinin İncelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*. 1(1), 11-21.

Pearson, J. L., Cowan, P. A., Cowan, C. P. ve Cohn, D. A. (1993). Adult Attachment and Adult Child-Older Parent Relationships. *American Journal of Orthopsychiatry*. 63(4), 606-613.

Peker, E. (2017). *Çocukluk Çağı Travmaları, Yetişkinlik Döneminde Bağlanma Biçimi ve Öz-Anlayış Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Arel Üniversitesi SBE.

Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A. ve Pal, J. (2015). Individual Differences in Selfcompassion: The Role of Attachment and Experiences of Parenting in Childhood. *Self and Identity*. 14(1), 104–117.

Phillips, W.J. ve Hine, D.W. (2021). Self-Compassion, Physical Health, and Health Behaviour: A Meta-Analysis. *Health Psychology Review*. 15, 113–139.

Pierce, M., Hope, H., Ford, T., Hatch, S., Hotopf, M., John, A., Kontopantelis, E., Webb, R., Wessely, S., McManus, S. ve Abel, K. M. (2020). Mental Health Before and During the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Probability Sample Survey of the UK population. *The Lancet Psychiatry*. 7(10), 883-892. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30308-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30308-4).

Pintado, S. (2019). Changes in Body Awareness and Self-Compassion in Clinical Psychology Trainees Through a Mindfulness Program. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 34, 229-234.

Pistole, M. C. ve Watkins Jr, C. E. (1995). Attachment Theory, Counseling Process, and Supervision. *The Counseling Psychologist*. 23(3), 457-478.

Prakash, R. S., Hussain, M. A. ve Schirda, B. (2015). The Role of Emotion Regulation and Cognitive Control in the Association Between Mindfulness Disposition and Stress. *Psychology and Aging*. 30(1), 160.

Probst, T., Humer, E., Stippl, P. ve Pieh, C. (2020). Being a Psychotherapist in Times of the Novel Coronavirus Disease: Stress-Level, Job Anxiety, and Fear of Coronavirus Disease Infection in More Than 1,500 Psychotherapists in Austria. *Frontiers in Psychology*. 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.559100>.

Rabin, C. ve Zenler, D. (1992). The Role of Assertiveness in Clarifying Roles and Strengthening Job Satisfaction of Social Workers in Multidisciplinary Mental Health Settings. *Psychological Abstract*. 79(8), 34-75.

Rake, C. ve Paley, G. (2009). Personal therapy for psychotherapists: The impact on therapeutic practice. A qualitative study using interpretative phenomenological analysis. *Psychodynamic Practice*. 15, (3), 275–294.

Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H.M. ve Bryan, N.A. (2011). Attachment and Mental and Physical Health: Self-Compassion and Mattering as Mediators. *Journal of Counseling Psychology*. 52(2), 272-278.

Renfro-Michel, E. L. ve Sheperis, C. J. (2009). The Relationship Between Counseling Supervisee Attachment Orientation and Perceived Bond with Supervisor. *The Clinical Supervisor*. 28(2), 141-154. DOI: 10.1080/07325220903324306.

Richards, D. A. ve Schat, A. C. H. (2011). Attachment at (not to) Work: Applying Attachment Theory to Explain Individual Behavior in Organizations. *Journal of Applied Psychology*. 96, 169-182.

Rogers, C. R. (2011). *Kişi Olmaya Dair*. S. Budak (çev.), İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

Rønnestad, M. H. ve Skovholt, T. M. (2003). The Journey of the Counselor and Therapist: Research Findings and Perspectives on Professional Development. *Journal of Career Development*. 30, 5-44.

Safran, J., Muran, J.C., Demaria, A., Boutwell, C., Eubanks-Carter, C. ve Winston, A. (2014). Investigating the Impact of Alliance-Focused Training on Interpersonal Process and Therapists' Capacity for Experiential Reflection. *Psychother Res*. 24, 269-285.

Salebci, S. (2020). *Evli Bireylerde Öz Şefkat, Benlik Saygısı ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Okan Üniversitesi SBE.

Satıcı, B., Göçet-Tekin, E., Deniz, M. E. ve Satıcı, S. A. (2020). Adaptation of the Fear of COVID-19 scale: Its Association with Psychological Distress and Life Satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 1- 9. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0>.

Satıcı, S. A., Kayış, A. R., Satıcı, B., Griffiths, M. D. ve Can, G. (2020). Resilience, Hope, and Subjective Happiness Among the Turkish Population: Fear of COVID19 as a Mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 1-16.

Sezen, B. (2019). *Psikoloji Öğrencilerinin ve Klinik Psikologların Karşılıklı Bağımlılık Düzeyleri ve Yetişkin Bağlanma Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: T.C. Maltepe Üniversitesi SBE.

Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R. ve Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results from a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management*. 12(2), 164.

Shapiro, S. L., Brown, K. W. ve Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training. *Training and Education in Professional Psychology*. 1(2), 105.

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. ve Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*. 21(6), 581-599.

Shi, L. (2003). The Association Between Adult Attachment Styles and Conflict Resolution in Romantic Relationships. *The American Journal of Family Therapy*. 31, 143- 157.

Siegel, D.J. (2007). Mindfulness Training And Neural Integration: Differentiation of Distinct Streams of Awareness and The Cultivation of Well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2(4), 259– 263. doi:10.1093/scan/nsm034.

Smith, J. L. (2015). Self-Compassion and Resilience in senior living Residents. *Seniors Housing and Care Journal*. 23(1), 17-31.

Solak, D.C. (2020). *Okullarda Farklı Kademelerde Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Öz Şefkat Düzeyinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi EBE.

Sollmann, U. (2021). Book Review on Two Helpful and Well-Written Guidebooks on the Corona Pandemic. *International Journal of Body, Mind and Culture*. 5(3), 48-70.

Song, Y. ve Lindquist, R. (2015). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Depression, Anxiety, Stress and Mindfulness in Korean Nursing Students. *Nurse Education Today*. 35(1), 86-90.

Soygüt, G. (2004). Bir Düzeltici Bağlanma İlişkisi Olarak Psikoterapi: Psikoterapi Süreçlerinde Bağlanma ve Terapötik İttifak. *Türk Psikoloji Yazıları*. 7(13), 63-77.

Soysa, C. K. ve Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, Self-Compassion, Self-Efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Wellbeing. *Mindfulness*. 6(2), 217-226.

Steinhauser, M., Maier, M. ve Hübner, R. (2007). Cognitive Control Under Stress: How Stress Affects Strategies of Task-Set Reconfiguration. *Psychological Science*. 18(6), 540-545

Stevens, A. ve Price, J. (2000). *Evolutionary Psychiatry: A New Beginning*. 2nd ed. London: Routledge.

Stevenson, J.C., Emerson, L.M. ve Millings, A. (2017). The Relationship Between Adult Attachment Orientation And Mindfulness: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Mindfulness*. 8(6), 1438–1455. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0733-y>.

Sümer, N. (2006). Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 21(57), 1.

Synder, R., Shapiro, S. ve Treleaven, D. (2012). Attachment and Mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*. 21, 709-717.

Şahin N. H. ve Batıgün A. D. (1997). Özel Bir Sağlık Kuruluşunda İş Doyumu ve Stres. *Türk Psikoloji Dergisi*. 12(39), 57-71.

Şipit, G. (2019). *Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stillerinin Duyguları İfade Etme Şekilleri ve Empatik Eğilim Yeteneklerine Etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi SBE.

Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L. ve Paglia-Boak, M. (2011). The Linkages Among Childhood Maltreatment, Adolescent Mental Health, and Selfcompassion in Child Welfare Adolescents. *Child Abuse & Neglect*. 35(10), 887- 898.

Taylor, M., Hageman, J. R. ve Brown, M. (2016). A Mindfulness İntervention for Residents: Relevance for Pediatricians. *Pediatric Annals*. 45(10), 373–376. <https://doi.org/10.3928/19382359-20160912-01>

Teasdale, J. D., Segal, Z.V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M. ve Lau, M. A. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 68(4), 615-623.

Terzi, H. (2015). *The Interplay Between Self-Compassion, Attachment Security and Relational Attributions on Marital Functioning*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi SBE.

Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2010). Mindfulness and Experiential Avoidance as Predictors of Posttraumatic Stress Disorder Avoidance Symptom severity. *Journal of Anxiety Disorders*. 24(4), 409-415. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.02.005>

Tokmak, C., Kaplan, Ç. ve Türkmen, F. (2011). İş Koşullarının Sağlık Çalışanlarında Yol Açtığı Stres Üzerine Sivas'ta Bir Araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*. 3(1), 49-68.

Uzbaş-Uğur, E. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Öz Şefkat, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Srasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi EBE.

Vardar, Z. S. (2019). *Yetişkinlerde Öz-Şefkat Düzeyi ve Kişilerarası Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi EBE.

Wakelin, K. E., Perman, G. ve Simonds, L. M. (2021). Effectiveness of Self-Compassion- Related İnterventions for Reducing Selfcriticism: A Systematic Review and Meta- Analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*.

Wang, M. ve Saudino, K. J. (2011). Emotion Regulation and Stress. *Journal of Adult Development*. 18(2), 95-103.

Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T. ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, Self-Compassion, Empathy, and Subjective Well-Being Among College Students and Community Adults. *Journal of Personality*. 79(1), 191-221.

White, V. E. ve Queener, J. (2003). Supervisor and Supervisee Attachments and Social Provisions Related to the Supervisory Working Alliance. *Counselor Education and Supervision*. 42(3), 203-213.

Yalçın, İ. (2020). *COVID-19 Korkusu ile Ruh Sağlığı Değişkenleri Arasındaki İlişkide Koruyucu ve Risk Faktörlerinin Moderatör Etkisi*. Yayınlanmamış Bilimsel Araştırma Projesi. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.

Yalom, I. (2002). *Bağışlanan Terapi*. Z. İ. Babayiğit (çev.), İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. ve Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Selfcompassion. *Self and Identity*. 14(5), 499-520.

Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X. ve Lin, D. (2020). Resilience, Social Support, and Coping as Mediators Between COVID-19-Related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder Among College Students in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 12(4), 1074-1094. <https://doi.org/10.1111/aphw.12211>.

Yelpaze, İ. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik: Öz Şefkatin Aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 22(2), 535-549.

Yılmaz, N. E. (1993). *Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyleri, Psikopatoloji ve Stresle Başaçıkma*. Yayınlanmamış Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.

Young, A. M. ve Acitelli, L. K. (1998). The Role of Attachment Style and Relationship Status of the Perceiver in the Perceptions of Romantic Partner. *Journal of Social and Personal Relationships*. 15(2), 161-173.

Zhang, J. W., Chen, S. ve Tomova-Shakur, T. K. (2020). From Me to You: Selfcompassion Predicts Acceptance of Own and Others' Imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 46(2), 228-242.

Zimmaro, L. A., Salmon, P., Naidu, H., Rowe, J., Phillips, K., Rebholz, W. N. ve Jablonski, M. E. (2016). Association of Dispositional Mindfulness with Stress, Cortisol, and Well-Being Among University Undergraduate Students. *Mindfulness*. 7(4), 874-885.

## 7 EKLER

### EK A Katılımcı Bilgilendirme Onam Formu

#### Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız:.....

2. Cinsiyetiniz 1) Kadın ( ) 2) Erkek ( )

3. Eğitim durumu : 1) Lisans ( ) 2)Yüksek Lisans ( ) 3)Doktora ( )

4. Medeni durum :1) Bekar ( ) 2) Evli ( )

5. Çocuk sayısı : 1) Yok ( ) 2) 1 ve daha fazla ( )

6. Meslek : 1.Psikolog ( ) 2. Psikiyatrist ( )

7. Çalışma Süresi : 1) 6 ay-1 yıl ( ) 2)1-5 yıl ( ) 3) 5 yıl ve daha fazla ( )

7. Hangi ekol üzerinden çalıştığınız

1)Psikodinamik & Psikanalitik ( ) 2) Bdt ( ) 3) Gestalt ( )

4) Şema Terapi ( ) 5) Farkındalık Temelli Terapiler ( )

5. Kendi terapi sürecinizden geçip geçmediğiniz 1. Evet ( ) 2. Hayır ( )

6.Süpervizyon süreniz? 1) 450 saatten az ( ) 2) 450 saat ve üzeri ( )

7. Covid-19 geçirip geçirmediğiniz? 1) Evet ( ) 2) Hayır

## EK B DASS Stres Ölçeği

### DASS Ölçeğinin stres alt boyut maddeleri

|                                                                                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
|---------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 1-Oldukça önemsiz şeylerden dolayı gerginleşiyorum                              |   |   |   |   |
| 2-Olaylara gereğinden fazla tepki gösteriyorum                                  |   |   |   |   |
| 3-Rahatlamakta güçlük yaşıyorum                                                 |   |   |   |   |
| 4-Aniden keyfimin kaçtığını hissediyorum                                        |   |   |   |   |
| 5-Çevremdeki olaylar gerginleşmeme neden oluyor                                 |   |   |   |   |
| 6-Herhangi bir nedenden dolayı geciktiğimde sabırsızlanıyorum                   |   |   |   |   |
| 7-Oldukça hassas ve alıngan olduğumu hissediyorum                               |   |   |   |   |
| 8-Gevşemekte zorlanıyorum                                                       |   |   |   |   |
| 9-Çabuk sinirlendiğimi düşünüyorum                                              |   |   |   |   |
| 10-Beni gerginleştiren herhangi bir şeyden sonra sakinleşmekte güçlük yaşıyorum |   |   |   |   |
| 11-Yaptığım işin bölünmesine tahammül etmekte sıkıntı yaşıyorum                 |   |   |   |   |
| 12-Gergin bir durumdayım                                                        |   |   |   |   |
| 13-Yaptığım işe engel olan hiçbir şeye tolerans gösteremiyorum                  |   |   |   |   |
| 14-Kendimi tedirgin ve heyecanlı hissediyorum                                   |   |   |   |   |

## EK C Kişiler Arası Bağlanma Stilleri Ölçeği

### KİŞİLER ARASI BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

| No | Maddeler                                                                 | Bana hiç uygun değil |   |   | Bana orta düzeyde uygun |   |   | Bana her zaman uygun |
|----|--------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|---|-------------------------|---|---|----------------------|
|    |                                                                          | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 1  | Başkalarının yanında kendimi güvende hissedirim.                         | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 2  | Başkalarıyla iletişimi kurma konusunda kendime güvenirim.                | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 3  | İhtiyaç duyduğumda, insanların bana yardımcı olacağını bilirim.          | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 4  | Başkalarının ne hissettiğini önemserim.                                  | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 5  | İnsanlar saygı duymayı hak eden varlıklardır.                            | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 6  | İnsanlar tarafından sevildiğimi düşünürüm.                               | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 7  | İnsanlarla kolaylıkla yeni bir ilişki başlatabilirim.                    | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 8  | Başkalarına çok çabuk bağlanırım.                                        | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 9  | Yanımda kimse olmadığında kendimi yalnız hissedirim.                     | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 10 | Kararsız bir insan olarak tanınırım.                                     | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 11 | Yalnız kalmaktan korkarım.                                               | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 12 | İnsanlar tarafından onaylanan birisi olmak benim için çok önemlidir.     | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 13 | Çevremdeki insanları kendimden daha çok önemserim.                       | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 14 | Başkalarıyla iletişimde hayal kırıklığı yaşamaktan çok korkarım.         | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 15 | İnsanların dürüst olmadığını düşünürüm.                                  | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 16 | Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğü önemsemem.                      | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 17 | Başkalarıyla yaşadığım sorunlarda hatalı olan genellikle karşı taraftır. | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 18 | Başkalarının benden uzaklaşması beni çok fazla etkilemez.                | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 19 | İnsanların bana yakın olmasından rahatsız olurum.                        | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 20 | Bazen kendim dahil kimseyi umursamam.                                    | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |
| 21 | Babana bile güvenme sözüne çok inanırım.                                 | 1                    | 2 | 3 | 4                       | 5 | 6 | 7                    |

## EK D Bilinçli Farkındalık Ölçeği

### Ek-5 BİFÖ Ölçeği

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

## EK E Öz Şefkat Ölçeği

- 1= Hiçbir Zaman  
2= Nadiren  
3= Sık sık  
4= Genellikle  
5= Her Zaman

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

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

## 8 ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Özlem Şen AYYILDIZ

Doğum Yeri ve Tarihi : -

Elektronik posta : -

İletişim Adresi : -

ORCID Numarası : 0009-0005-2562-2345

