

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



PSİKOLOGLARDA ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLARDA GÜVENSİZ
BAĞLANMA STİLLERİNİN ÖZ-ŞEFKAT İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sena Nur EROL

İSTANBUL-2023

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

PSİKOLOGLARDA ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLARDA GÜVENSİZ
BAĞLANMA STİLLERİNİN, ÖZ-ŞEFKAT İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sena Nur EROL

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Raziye Bilge UZUN

İSTANBUL - 2023

BEYAN

Bu tezi yazarken bilimsel ahlak kurallarına uyduğumu, başkalarının eserlerinden yararlandığımda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımlı, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Sena Nur EROL

08.05.2023

ÖN SÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, beni tez öğrencisi olarak kabul ettiği için, çalışmamın her ayrıntısını önemseyerek takip eden danışmanım Prof. Dr. Bilge UZUN'a, Tez değerlendirme komitemde olan Dr. Öğr. Üyesi Özlem ŞENER ve Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU'na sunduğu tüm katkı ve emekleri için en içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Yüksek lisans eğitimim boyunca hem mesleğime dair öğreti hem de hayata dair bakış açımı kattıkları tüm bilgiler için Klinik Psikolog Dr. Burcu Sevim, Dr. Anıl Gündüz ve Prof. Dr. Mehmet Sungur hocama sonsuz teşekkür ederim.

Tez sürecinde her ihtiyacım olduğunda motivasyon ve yardımını cömertçe sunan bu dönemde de yanımda olan, uzaktayken bile varlıklarını hissettirmiş başta Gözde GENÇ olmak üzere tüm arkadaşlarıma hayatımda oldukları için çok teşekkür ederim.

Ailemdeki henüz yaşını bile doldurmamış yeğenimden, ailenin en büyüğü olan büyükbabama ve artık hayatta olmasalar da zamanında yanımda olmuş tüm aile bireylerime beni her koşulda sevdikleri, ihtiyacım olduğunda yanımda durdukları aynı zamanda bir o kadar özgür bırakarak seçimlerimi kendim yapmamı sağladıkları, destekledikleri, anlamak için çaba gösterdikleri, bana güvendikleri ve bana öğrettikleri için; benim ben olmamı sağladıkları için minnettarım, iyi ki varsınız, iyi ki dünyada sizlerin yanında var olma şansı verilmiş bana. Sizleri çok seviyorum.

Her ihtiyacım olduğunda; dünyanın öbür ucunda da olsa telefonumu açan, olmadığındaaysa senelerce evini paylaşan, beni okuttuğu kitaplarla, izlettiği filmlerle, psikoloji alanını sevdiren ve bu alana girdikten sonra da varlığını, desteğini hiç eksik etmeyen biricik teyzem Özlem GÜMÜŞKAYA'ya tez sürecimde de her düştüğümde kaldırıp yola devam etmemi sağladığı için minnettarım, iyi ki varsın, iyi ki yoldaşız.

Sena Nur EROL

08.05.2023

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1. Öz-Şefkat.....	6
1.1.1. Fark’andalık/ Mindfulness	7
1.1.2. Ortak İnsanlık Hissiyatı.....	8
1.1.3. Öz-Nezakat.....	9
1.1.4. Öz-şefkatin Psikolojik Yararlılığı (Yılmazlık).....	10
1.2. Bağlanma.....	10
1.2.1. İçsel Çalışan Modeller.....	15
1.2.2. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma	16
1.2.2.1. Hazan ve Shaver’ın Bağlanma Modeli	17
1.2.2.2. Bartholomew ve Horowitz’in Bağlanma Modeli	17
1.2.2.2.1. Güvenli Bağlanma	19
1.2.2.2.2. Saplantılı (Kaygılı) Bağlanma	19
1.2.2.2.3. Kayıtsız (Kaçınan) Bağlanma.....	20
1.2.2.2.4. Korkulu Bağlanma.....	20
1.2.2.3. Brennan, Clark ve Shaver’a Göre Bağlanma Boyutları	21
1.3. Bağlanmanın Öz-Şefkat İle İlişkisi.....	21
BÖLÜM 2: YÖNTEM	24
2.1. Araştırmanın Örneklemi	24
2.2. Araştırma Modeli.....	27
2.3. Veri Toplama Araçları ve İşlemleri.....	27
2.3.1. Veri Toplama Araçları.....	27
2.3.1.1. Demografik Bilgi Formu	27
2.3.1.2. Öz-Anlayış Ölçeği	28

2.3.1.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II.....	28
2.3.2. Veri Toplama İşlemleri.....	29
2.4. Verilerin Analiz İşlemi	29
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	31
3.1. Cinsiyete Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi.....	31
3.2. Yaş Gruplarına Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi	32
3.3. Eğitim Düzeylerine Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi	35
3.4. Mesleki Deneyim Süresine Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi	38
3.5. İlişki Durumuna Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi	41
3.6. Mezun Olunan Bölüme Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi	46
3.7. Danışan Görme Değişkenine Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi	47
3.8. Öz-Şefkat Eğitimi Alma Durumuna Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi	48
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	54
4.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Güvensiz Bağlanma Ortalama, Bağlanma Alt Ölçekleri ve Öz-Şefkat İlişkisinin İncelenmesi.....	54
4.2. Yaş Gruplarına Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi	55
4.3. Eğitim Düzeylerine Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi	56
4.4. Mesleki Deneyim Süresine Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi	57
4.5. İlişki Durumuna Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi	58

4.6. Mezun Olunan Bölüme Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi	60
4.7. Danışan Görme Değişkenine Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi	60
4.8. Psikoloji veya PDR Mezunlarının Öz-Şefkat Eğitimine Göre Güvensiz Bağlanma, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma Düzeyleri Arasında Bir İlişki Var Mıdır?	60
4.9. Psikoloji veya PDR Mezunlarının Öz-Şefkat Eğitimine Göre Öz-Şefkat Düzeyleri Arasında Bir İlişki Var Mıdır?	61
4.10. Öz-Şefkat, Güvensiz Bağlanma Ortalama, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	62
SONUÇ VE ÖNERİLER	64
EKLER	68
KAYNAKÇA.....	75
ÖZ GEÇMİŞ	91

KISALTMALAR

ÖAÖ	: Öz-Anlayış Ölçeği
PDR	: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
YİYE-II	: Yakın İlişkilerde Yaşantı Envanteri II



TABLO LİSTESİ

Tablo 1 : Katılımcıların Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzdeleri	25
Tablo 2 : Katılımcıların Deneyimleriyle ilgili Değişkenlerin Frekans ve Yüzdeleri	26
Tablo 3 : Normallik Test Sonuçları	29
Tablo 4 : Cinsiyet Değişkenine Göre Güvensiz Bağlanma Ortalama, Bağlanma Alt Ölçekleri ve Öz-şefkat T– test Sonuçları	31
Tablo 5 : Yaş Değişkenine Göre Kaygılı Bağlanma ANOVA sonuçları	32
Tablo 6 : Yaş Değişkenine Göre Kaçınan Bağlanma ANOVA Sonuçları	33
Tablo 7 : Yaş Değişkenine Göre Güvensiz Bağlanma Ortalama ANOVA Sonuçları	33
Tablo 8 : Yaş Değişkenine Göre Öz-şefkat ANOVA Sonuçları	34
Tablo 9 : Yaş grupları arasındaki Post -Hoc Tamhane’s Testi Sonucu.....	35
Tablo 10: Eğitim Düzey Değişkenine Göre Kaygılı Bağlanma ANOVA Sonuçları.....	35
Tablo 11: Eğitim Düzey Değişkenine Göre Kaçınan Bağlanma ANOVA Sonuçları	36
Tablo 12: Eğitim Düzeyleri Çoklu Karşılaştırma Scheffe Test Sonuçları	37
Tablo 13: Eğitim Düzey Değişkenine Göre Bağlanma Ortalama ANOVA Sonuçları.....	37
Tablo 14: Eğitim Düzey değişkenine göre Öz-şefkat ANOVA sonuçları.....	38
Tablo 15: Mesleki Deneyim Süresi Değişkenine Göre Kaygılı Bağlanma ANOVA Sonuçları	39
Tablo 16: Mesleki Deneyim Süresi Değişkenine Göre Kaçınan Bağlanma ANOVA Sonuçları ..	39
Tablo 17: Mesleki Deneyim Süresi Değişkenine Göre Bağlanma Ortalama ANOVA Sonuçları ..	40
Tablo 18: Mesleki Deneyim Süresi Değişkenine Göre Öz-şefkat ANOVA Sonuçları	40
Tablo 19: İlişki Durumu değişkenine göre Kaygılı Bağlanma ANOVA Sonuçları	41
Tablo 20: İlişki Durumları Kaygılı Bağlanma Çoklu Karşılaştırma Post- hoc Tamhane Testi Sonuçları.....	42
Tablo 21: İlişki Durumu Değişkenine Göre Kaçınan Bağlanma ANOVA Sonuçları.....	42
Tablo 22: İlişki Durumları Kaçınan Bağlanma Çoklu Karşılaştırma Post- hoc Tamhane Testi Sonuçları.....	43
Tablo 23: İlişki Durumu değişkenine göre Bağlanma Ortalama ANOVA Sonuçları	44
Tablo 24: İlişki Durumları Bağlanma Ortalama Çoklu Karşılaştırma Post- hoc Tamhane Testi Sonuçları.....	45
Tablo 25: İlişki Durumu Değişkenine Göre Öz-Şefkat ANOVA Sonuçları	45
Tablo 26: İlişki Durumları Öz-Şefkat Çoklu Karşılaştırma Post- hoc Scheffe Testi Sonuçları.....	46
Tablo 27: Mezun Olunan Bölüm Değişkenine Göre Bağlanma Ortalama, Bağlanma Alt Ölçekleri ve Öz-Şefkat T– test Sonuçları.....	47
Tablo 28: Danışan Görme Değişkenine Göre Bağlanma Ortalama, Bağlanma Alt ölçekleri ve Öz-Şefkat T– test Sonuçları	48

Tablo 29: Öz-Şefkat Eğitimi Alma Durumuna Göre Kaygılı	49
Tablo 30: Öz-Şefkat Eğitimi Alma Durumuna Göre Kaçınan	49
Tablo 31: Öz-Şefkat Eğitimine Göre Kaçınan Bağlanma Çoklu Grup Karşılaştırmaları	50
Tablo 32: Öz-Şefkat Eğitimi Alma Durumuna Göre Güvensiz Bağlanma	51
Tablo 33: Öz-Şefkat Eğitimi Alma Durumuna Göre Öz-Şefkat	51
Tablo 34: Öz-Şefkat Eğitimine Göre Öz-Şefkat Çoklu Grup Karşılaştırmaları.....	52
Tablo 35: Öz-Şefkat, Güvensiz Bağlanma Ortalama, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma Korelasyon.....	53



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Bartholomew ve Horowitz Dörtlü Bağlanma Modeli.....	18
--	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Psikologlarda ve Psikolojik Danışmanlarda Güvensiz Bağlanma Stillerinin
Öz-Şefkat ile İlişkisinin İncelenmesi
Sena Nur EROL
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. Raziye Bilge UZUN
Mayıs, 2023 – 91

Bağlanma, kişinin kendisine verilen bakımla ilişkili olduğu kadar, ilişkilerinin niteliği ve başkalarına sağladığı bakımla da ilişkilidir. Bu bağlamda psikoterapistlerde bağlanma, insanların hayatındaki ilişkilerin temel bir özelliğidir ve insanların nasıl bağlandığı, ilişki kurduğu ve diğer insanlara nasıl bakım sağlandığı gibi faktörler, erken yaşam deneyimleriyle bağlantılıdır. Psikoterapist olma tercihinin erken çocukluk döneminde yaşanan deneyimlerden etkilendiği ve bağlanma stillerinin terapi sürecinde danışanlarla ilişkileri etkileyebileceğine dair araştırma bulguları bulunmaktadır. Ayrıca bağlanma stillerinin de kişinin başkalarına gösterebileceği şefkati sınırladığı belirtilmektedir. Bu doğrultuda, bu araştırmanın amacı psikolog ve psikolojik danışmanların bağlanma stilleri ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi bazı değişkenler açısından incelemektir. Bu amaçla, çalışma kapsamında Türkiye’de yaşayan 23-70 yaş aralığındaki psikoloji ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü mezunlarına çevirim içi iletişim araçları yoluyla ulaşılarak gönüllü katılımcılardan veri toplama araçlarını doldurarak çalışmaya katılmaları istenmiştir. Çalışmanın veri toplama araçları Demografik Bilgi Formu’nun yanı sıra Öz-Anlayış Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II’yi içermektedir. Çalışma kapsamında 254’ü kadın 29’u erkek olan toplam 283 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların 240’ı psikoloji 43’ü PDR mezunudur. Çalışma verileri IBM SPSS 29.0 kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılmasına bağlı olarak parametrik testlerden t-test, ANOVA ve Pearson Korelasyon katsayısı kullanılarak gerekli analizler yapılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, mesleki deneyim süresi, mezun olunan bölüm ve ilişki durumu, aktif olarak danışan görüp görmeme ve öz-şefkat eğitimi alıp almamaları iken bağımlı değişkenleri, katılımcıların bağlanma (kaygılı ve kaçınan) ve öz-şefkat düzeyleridir. Yapılan analizler sonucunda, bağlanmanın eğitim düzeyi, danışan görme, mezun olunan bölüm, öz-şefkat eğitimi alma değişkenine göre farklılaştığı, öz-şefkatin ise cinsiyet, yaş, ilişki durumu, öz-şefkat eğitimi alma durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Ulaşılan sonuçlar, psikolog ve psikolojik danışmanların güvensiz bağlanma ve öz-şefkat arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, Öz-Şefkat, Psikolog, Psikolojik Danışman

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

Investigation of the Relationship between Insecured Attachment Styles and Self-compassion in

Psychologist and Counselors

Sena Nur EROL

Master Thesis

Department of Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Professor Raziye Bilge UZUN

May, 2023 – 91

Attachment is related to the quality of one's relationships and the care that one provides to others, as well as to the care given to oneself. There are research findings that the choice of being a psychotherapist is affected by experiences in early childhood and that attachment styles can affect relationships with clients during the therapy process. It is also stated that insecure attachment styles limit the compassion that a person can show to others. The aim of this study is to evaluate the attachment styles and self-compassion of psychologists and counselors in terms of different variables and to examine the relationship between attachment and self-compassion levels according to the basis of specific variables. In order to achieve this aim, graduates of psychology and counseling and guidance department between the ages of 23-70 living in Turkey were tried to be reached via online platforms and they were asked to volunteer to fill in the scales. In this study, to collect data, Demographic information form, Self-Compassion Scale and Experiences in Close Relationships Inventory II were used. As a result, 254 female 29 male and 240 psychology major, 43 counseling major with a total of 283 participants replied. Data were analyzed using IBM SPSS 29.0. Depending on the normal distribution, parametric tests were used to analyse the data which were t-test, ANOVA and Pearson Correlation coefficient. The independent variables were gender, age, education level, professional experience, department graduated and relationship status, performing therapy and having self-compassion training. The dependent variables are anxious, avoidant, insecure attachment and self-compassion levels. As a result of the analysis, it was found that attachment differed according to the variables of education level, performing therapy, major and having self-compassion training, while self-compassion differed according to gender, age, relationship status, and having self-compassion training. The results also demonstrated that there is a negative correlation between insecure attachment and self-compassion.

Keywords: Attachment Styles, Self-Compassion, Psychologists, Counselors.

GİRİŞ

Bağlanma stili, bireyin yakınları tarafından verilen bakımla ilgili olduğu kadar başkalarına sağladığı bakım ve yakın ilişkilerinin kalitesiyle de ilişkilidir. Literatür, erken dönemde yaşanan olumsuz olayların bireyleri psikoterapist olma konusunda motive ettiğini ve farklı sorunları olan danışanlarla bağlantı kurmalarını etkileyebileceğini belirtmektedir (Leiper ve Casares, 2000; Rizq ve Target, 2010). Bu doğrultuda psikologların çocukluk deneyimlerine bağlı olarak oluşan kendi bağlanma stilleri danışanlarıyla oluşturdukları terapötik ilişkiyi etkileyebilmektedir (Leiper ve Casares, 2000). Dahası, güvensiz bağlanma sergilemenin düşük şefkat düzeyleriyle ilişkilendirildiği de literatürde görülmektedir (Collins, 2015).

Çocuklukta ihtiyaçları karşılayan ve hassas olan ebeveynlerin, çocukların güvenli bağlanmasını destekleyeceği ve güvenli bağlanmanın da kendini sakinleştirme becerilerini geliştireceği ve dolayısıyla bireyin öz-şefkatinin de gelişebileceği düşünülmektedir (Pepping vd., 2015). Bununla bağlantılı olarak, öz-şefkat düzeylerinin yüksek olması duygu düzenlemeyi kolaylaştırıp yılmazlığı da artırırken, düşük öz-şefkat, özellikle kaçınan bağlanma sergileyen bireylerde depresyon gibi psikopatolojilerin ortaya çıkma olasılığını artırmaktadır (Murray vd., 2021; Raab, 2014). Dahası, kendilerini eleştiren ve öz-şefkati düşük olan psikologların danışanlarına daha eleştirel yaklaştıkları ve terapide olumlu sonuç alamadıkları bildirilmektedir (Raab, 2014).

Gilbert (2005), şefkatli olmanın bakım verme yeteneğini artırdığını ve şefkatin geliştirilebilen psikolojik bir kapasite olduğunu söylemektedir. Şefkati, ilgi vermek, sakinleştirmek, bakım vermek, empati kurmak, sempati duymak ve yargılayıcı olmamak olarak kapsamlı bir şekilde tanımlamaktadır.

Atalay (2019, s17), “Acıyı kabul etmek; acıya rağmen değil acıyla beraber devam edebilmektir.” demiştir. Ayrıca, acıyla birlikte devam edebilmenin ve o acıyı kabullenebilmek için de başkalarından alınan şefkatin veya bireyin kendisine gösterdiği şefkate ihtiyaç olduğunu belirtmektedir.

Gilbert'a (2005) göre şefkatin 3 hali bulunmaktadır. Bunlar a) Başkalarından bireye gelen şefkat, b) bireyin başkalarına gösterdiği şefkat c) bireyin kendine gösterdiği şefkat, yani öz-şefkattir.

Şefkatin diğer birçok duygu gibi aile içinde ve/veya bireyin yetiştiği ortamda başladığı belirtilmektedir (Gilbert ve Procter, 2006). Bu süreçte, sürekli eleştirilen birey sürekli eleştirmeyi öğrenir veya başkalarını eleştirmiyorsa bu durum kendini eleştirme olarak ortaya çıkar, çünkü süreğen bir şekilde duyulan ifadeler artık iç ses haline gelir (Dunkley vd., 2010).

Türk kültüründe başkalarına karşı nazik olmaya büyük önem verildiği bilinmektedir. Ancak bireyin kendine karşı nazik olması öğretilmemektedir. Buna bağlı olarak birey hata yaptığında kendine nazik olmak yerine, iç eleştirmenin sesini duymaya başlar. Kültürel olarak öğrenilen bu tutum, hayatta zorluklarla mücadele ederken kullanabilecek başa çıkma mekanizmalarından kendine şefkat gösterme tutumunu yok saymaya neden olmaktadır (Deniz vd., 2012).

Şefkat, acımak, güçsüzlük, zayıflık veya hassaslık değil, aksine, cesaret ve güven içermektedir (Schantz, 2007). Dahası, zor yaşantılarla ya da acıyla karşılaşıldığında kişinin bu durumların üstesinden gelebileceğine dair inancı kapsamaktadır. Acıya, direnç gösterildiğinde ortaya ıstırapın çıktığı belirtilmektedir (Feldman ve Kuyken, 2011). Şair Allen Ginsberg "İstırapın kendisi o kadar kötü değildir; asıl acıyı veren şey, ıstırap çekmenin kişinin zoruna gitmesidir" demektedir (Germer, 2018, s.23). Bu da aslında acıya gösterilen direncin insana daha çok acı verdiğini vurgulamaktadır. Germer (2009), şefkatli olma halini bireyi zorlayan duyguya karşı direnme eyleminden vazgeçmek, bir kişiyi, bir acıyı veya acıya karşı olan tepkileri kabul etmek olarak tanımlamaktadır (Germer, 2009).

Başkalarına şefkatli olabilmek, onların acılarına duyarlı olabilmek, kişinin kendisine şefkat göstermesiyle başlar. Kendi acıların görmezden gelmek başkalarının acılarını anlamayı da engellemektedir (Feldman ve Kuyken, 2011). Dolayısıyla psikolog ve psikolojik danışmanların kendi acılarına duyarlı olmaları ve öz-şefkat göstermeleri danışanlarını da daha iyi anlamalarını sağlayabileceği düşünülmektedir.

Kristen Neff'in self-compassion olarak kullandığı terim, Türkçe'ye çeşitli araştırmacılar tarafından farklı ifadelerle çevrilmiştir. Bunlar arasında, öz-anlayış (Deniz vd., 2008; Yılmaz, 2009), öz-duyarlılık (Akin vd., 2007) ve öz-şefkat (Kantaş, 2013) terimleri bulunmaktadır. Bu tez çalışması kapsamında kullanılan ölçeğin "Öz-anlayış ölçeği" olarak adlandırılmasına bağlı olarak ölçekle ilgili bilgi verilirken "öz- anlayış" terimi kullanılacak, tez raporunun geri kalanında bu terim "öz-şefkat" olarak belirtilecektir. Her ne kadar farklı şekillerde ifade edilseler de yukarıda bahsedilen terimlerin hepsi öz-şefkati ifade etmektedir.

Öz-şefkati açıklarken bahsedilecek olan mindfulness kavramı ise Türkçe literatürde İlk olarak Çatak ve Ögel (2010) tarafından 'farkındalık'olarak kullanılmış, ardından Özyeşil (2011) tarafından 'bilinçli farkındalık'olarak ifade edilmiştir. Daha sonra Karacaoğlan ve Hisli Şahin (2016) tarafından 'bilgece farkındalık'olarak kullanılmış ve Uzun (2020), tarafından 'farkandalık'olarak ifade edilmiştir. Bu tezde de kavramın tanımına daha uygun olduğu düşünülen 'fark'andalık'ifadesi kullanılmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, psikologlarda ve psikolojik danışmanlarda güvensiz bağlanma stilleri ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Ulusal ve uluslararası literatür bulguları, bağlanma stillerinin öz-şefkatle ilişkili olduğunu ortaya koymakta ve öz-şefkatin psikologlar için depresyon ve tükenmişliğe dair koruyucu rol oynayabileceği belirtilmektedir (Eriksson vd., 2018; McCade vd., 2021). Buna göre, güvensiz bağlanma stillerinin terapötik ilişkiyi olumsuz yönde etkilerken güvenli bağlanmanın terapötik ilişkiyi olumlu yönde etkilediği araştırmalarla kanıtlanmış bir olgudur (Marmarosh vd., 2014; Soygüt Pekak, 2004). Öz-şefkat sahibi olmanın karşınızdaki kişiye şefkat gösterme kapasitesini de arttıran bir durum olduğu gibi bağlanma stillerinde de olumlu etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Murray vd., 2021; Neff ve McGehee, 2010). Psikologlar da meslek gereği danışanlarına şefkatli davrandıklarında terapötik ilişkinin olumlu etkilenebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle psikologların öz-şefkat düzeyleri danışanlarıyla kurdukları ilişkinin de kalitesini artırabilecektir.

Araştırma Soruları

Bu araştırma aşağıda belirtilen sorular kapsamında incelenmek istenmektedir:

1. Psikoloji veya PDR mezunlarının bağlanma stillerinin yaş, cinsiyet, ilişki durumu, eğitim düzeyi, mezun olduğu bölüm, meslekteki yıl sayısı, aktif danışan görmesi gibi sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi var mıdır?
2. Psikoloji veya PDR mezunlarının öz-şefkat düzeyinin yaş, cinsiyet, ilişki durumu, eğitim düzeyi, mezun olduğu bölüm, meslekteki yıl sayısı, aktif danışan görmesi gibi sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi var mıdır?
3. Psikoloji veya PDR mezunlarının güvensiz bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma düzeyleri ile öz-şefkat düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
4. Psikoloji veya PDR mezunlarının öz-şefkat eğitimine göre güvensiz bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
5. Psikoloji veya PDR mezunlarının öz-şefkat eğitimine göre öz-şefkat düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Son yıllarda ulusal literatürde bağlanma stilleri ve öz-şefkat ile ilgili birkaç araştırmaya rastlansa da (Atabil, 2019; Küçük, 2020) psikologların ve psikolojik danışmanların bağlanma stilleri ve öz-şefkat düzeylerini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda bu araştırma, ulusal literatürde psikologların ve psikolojik danışmanların bağlanma stilleri ve öz-şefkat düzeylerini inceleyen ilk araştırma olma özelliğini taşımaktadır. Psikolog ve psikolojik danışmanların bağlanma stilleri ve öz-şefkat düzeylerinin ilişkisinin ortaya koyulması, psikolog ve psikolojik danışmanların iyilik halini geliştirebilmek ve dolayısıyla danışanlarına daha yararlı olabilmeleri için bu konunun öneminin ortaya çıkmasını sağlaması ve yapılacak çalışmalara öncü ve yol gösterici olması beklenmektedir.

Araştırmanın Varsayımları/ Sayıları

- 1.Araştırma örnekleminin, araştırma evreninin bir yansıması olduğu varsayılmaktadır.
- 2.Araştırmada kullanılan ölçek sorularının, katılımcılar tarafından doğru anlaşıldığı varsayılmaktadır.
- 3.Araştırmanın amacına uygun demografik bilgiler alındığı ve ölçeklerin kullanıldığı varsayılmaktadır.
- 4.Katılımcıların soruları cevaplarken kendilerine dair objektif oldukları ve samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmada incelenen bağlanma stilleri ve öz-şefkat değişkenleri kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özellikler ve güvenilirliklerle sınırlıdır.
2. Araştırma, ulaşılan psikolog ve psikolojik danışmanlardan toplanan verilerle sınırlıdır.
3. Araştırmada toplanan veriler, psikolog ve psikolojik danışmanların kullanılan ölçek sorularına verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde öz-şefkat ve bağlanma stilleri değişkenlerinin literatürdeki tanımlarına yer verilmiştir. Ek olarak bu bölümde bağlanma stilleri ve öz-şefkat arasındaki ilişkiye dair literatür bulguları sunulmaktadır.

1.1. Öz-Şefkat

Öz-şefkat kavramının, Budist felsefesinden batı psikolojine yansımaları son 20 yılı kapsasa da öz-şefkatin yüzyıllardır doğu felsefesinde var olan bir kavram olduğu belirtilmektedir (Neff, 2003). Neff'e (2011) göre öz-şefkat, hayatın içinde zorlanılan durumlarda, sevilen kişiye nasıl davranılıyorsa kişinin kendine de aynı ilgi, şefkat ve nezaketi göstermesidir. Yetersiz, çaresiz, güçsüz hissettiğinde de diğer insanların da zaman zaman bu duyguları hissettiğini kendine hatırlatabilmesidir. Hayatın akışında zorlandığında sadece kendisinin zorlanmadığını hatırlamak kişinin kendisini yalnız olmadığını fark ettirir ve kendisine destek olmasını kolaylaştırır. Böyle durumlar yaşadığında kişi kendine olumsuz eleştirilerde bulunmak yerine yaşadığı hislere alan açarak onları anlamaya çalışmaktadır.

Gilbert (2009), kendi kendine şefkat göstermenin, kişinin beğenmediği özelliklerini görmezden gelmek veya kendini hatasız, kusursuz, mükemmel görmek demek olmadığını vurgulamaktadır. Aksine, öz-şefkat bu özelliklerimizi fark edip, onları fark ettiğimiz için kendisine kötü davranmak; kızmak, azarlamak, olumsuz yönde eleştirmek veya suçlu, eksik hissettirmek yerine tüm bu özelliklere nazik bir biçimde yargısız yaklaşp onları kabul etmeyi içermektedir. Dahası, kendini gelişime ve değişime açık tutarak kendine karşı destekleyici, anlayışlı bir tutum sergilemektir. Çünkü, hoşgörü, anlayış, destekleyici tutum şefkatli olmanın ön koşuludur. Kişi bu tutumları geliştirdikçe kendine şefkat göstermesi de kolaylaşmaktadır. Başkalarına şefkatli olabilmenin temelinde kendine şefkat göstermek bulunmaktadır (Schantz, 2007). Yani, kişinin kendine şefkat göstermesi sınırlıysa bu başkalarına göstereceği şefkati de sınırlamaktadır.

Günümüz dünyasının getirilerinden biri olan rekabetin artması ile bireyin kendini sanki bir yarışmacıymış gibi başkalarıyla karşılaştırarak en iyi olmaya çalışmak için çaba sarf ederken bulması kaçınılmaz hale gelmiştir. En iyi olmak, bazen en iyi eşyalara, en iyi yiyeceklere, en iyi kıyafetlere sahip olma durumu iken, bazen de en yüksek statüde olmak, en yüksek puana sahip

okulu/bölümü kazanmak olarak ortaya çıkabilmektedir. Sıklıkla bu en iyi olarak nitelendirilenler ise bireyin kendisine göre en iyiler değil, ailesinin veya toplumun tanımladığı en iyiler olmaktadır. Bu ve buna benzer durumlar ise, öz-şefkatli bireyler olmayı gün geçtikçe daha da zorlaştırmaktadır. Bireyin kendisine şefkat göstermiyor olması; bazen uykusuz kalmak, bazen yemek yememek, bazen yorgun olduğunu bile bile kendini zorlayarak sosyalleşmeye veya çalışmaya devam etmek olarak karşımıza çıkabilmektedir. Yapılan araştırmalar, kişinin özüne şefkatli davranmasının sadece acılarımızı dindirmediğini, aynı zamanda gelişimde destekleyici bir rolü olduğunu göstermektedir (Gilbert, 2009).

Neff (2011), öz-şefkat kavramının üç bileşeni olduğundan bahsetmektedir. Bu üç bileşen; fark'andalık, ortak insanlık hissiyatı ve öz-nezakettir. Kısaca, fark'andalık kavramı, o anda bize acı veren duygu ve düşüncelerimizi geçmiş ve gelecekte bağımsız olarak şimdiki anda net bir şekilde görebilmeyi ve yargısız bir biçimde kabul etmeyi içermektedir. Ortak insanlık kavramı, insan olarak dünyada acıyı/zorluğu yaşayanın sadece bizim olmadığımızı ve bizden daha büyük bir insan deneyiminin parçası olarak başkalarının deneyimleriyle birlikte kendi deneyimimizi algılamamızla ilgilidir. Son olarak öz-nezaket ise acı ve zorluklar karşısında kendi kendini anlamak ve iç eleştirilerimizi durdurmak olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a, Neff, 2011).

Öz-şefkatin bileşenlerden biri eksik kaldığında kişinin kendisine şefkat gösterme hali de eksik kalmaktadır. Farkındalık olmadığında bu süreç başlayamamakta, ortak insanlık olmadıydaysa kişi kendine acıyarak diğer insanları dışarıda bırakmakta, öz-nezaket olmadıydaysa kişi zorlanmasına ve farkındalığına karşı şefkat geliştirememektedir. Bu nedenle bileşenler birbiriyle etkileşim içinde birbirini besleyen kavramlar olarak görülmekte ve öz-şefkat bu bileşenlerin bütününden oluşan tam bir hal olarak ortaya çıkmaktadır (Neff, 2011).

İlerleyen bölümde bu üç bileşen ayrıntılı bir şekilde açıklanacaktır.

1.1.1. Fark'andalık/ Mindfulness

Fark'andalık kavramı, Pali dilindeki "Sati" kelimesine karşılık gelmektedir. Sati kelimesi ilk olarak Jon Kabatt-Zinn tarafından İngilizce'ye Mindfulness olarak çevrilmiştir. Mindfulness, aslında iki farklı kelimenin birleşiminden oluşmaktadır. İlk kelime zihin anlamına gelen

'mind'iken diğeri dolu anlamına gelen 'full'kelimesidir. Mindfulness ise mindfull sıfatının isim haline gelirken full kelimesindeki '-l'harfinin düşmesiyle ortaya çıkmıştır. Fark'andalık kelimesinin Türkçe'de karşılığının olmadığı gibi mindfulness kelimesinin de İngilizce bir karşılığı yoktur (Uzun ve Kıral, 2020). Mindfulness kavramı Jon Kabat-Zinn tarafından; dikkati, niyetli bir şekilde yargılamadan şimdiki an'a verdiğimizde ortaya çıkan farkındalık olarak tanımlanmıştır. Burada yargılayıcı olmamak ile kastedilen, reddeden, utanç duyan veya aşağılayıcı tutum takınmamaktır (Gilbert, 2009).

Fark'andalık kavramı, *öz-şefkat* kavramının bir bileşeni olarak oldukça sınırlı yer almaktadır. Fark'andalık yukarıda belirtildiği gibi oldukça kapsayıcı zengin bir kavramdır, *öz-şefkat*in içinde aşırı özdeşleştirmeye karşı olarak yer alır. *Öz-şefkat*in bileşeni olarak, sadece hoşla gitmeyen veya bireyi zorlayan duygu ve düşünceleri fark etmeye odaklanmaktadır. Kişinin kendi duygu, düşünce ve deneyimlerine saldırmadan, kendini aşağılamadan, suçlamadan ve değiştirmeye çalışmadan izlemesidir. Hoşla gitmeyen veya kişiyi zorlayan duygu ve düşünceleri fark etmek için bir an durup derin bir nefes alıp sanki kendi içine dışarıdan bir gözle bakıp 'Şu an neyi deneyimliyorum?' sorusunu sorup cevabını aramaktır. Bu soru sorulduğunda kişi dikkatini şimdiki ana ve etrafında olanlara getirmektedir. Böylece deneyimiyle ilgili tekrarlayan düşüncelere kapılmak yerine o ana odaklanıp zihninden geçen düşünceleri gözlemleyebilmektedir. Kişi duygu ve düşüncelerini büyük veya küçük olarak nitelemeden olanı olduğu gibi görebilmektedir. Bu sayede duygu ve düşüncelerle bir olmak veya direnmek yerine onlarla araya bir mesafe koyulduğunda, kişiye aslında neyin acı verdiğini veya ne için kendini eleştirdiğini, bunların ne zaman yapıldığını fark edebilmek kolaylaşmaktadır (Germer, 2009; Neff, 2003; Neff, 2011). Kişinin bu fark'andalığa kavuşması ve bu durumu değiştirmeden duruyor olması kişinin sıkıntılarla, zorluklarla kalma tolerasını geliştirmektedir.

1.1.2. Ortak İnsanlık Hissiyatı

*Öz-şefkat*in bir diğer bileşeni, ortak insanlık hissiyatıdır. Ortak insanlık hissiyatı, acı çekmenin, hayatta zorlanmanın, maddiyatla, dinle, dille, ırkla ilgisi olmadığını hatırlatan bir bileşendir. Dünyaya gelmiş her insanın bir sebeple hayatta acı çekmiş, hissettiği duygularla zorlanmış olduğuna vurgu yapar. Hiç kimsenin diğer insanlardan ayrı olmadığı, kimsenin acıdan bağımsız

olmadığı, tüm insanların bir bütünün parçaları olduğu, dünyada ve insanın özünde acı çekmenin var olduğu üzerinde durmaktadır (Neff, 2011).

Budizm'in kurucusu olarak bilinen Gotama Buda gerçek adıyla Siddhartha Gautama, 'Dört Soylu Gerçek' olarak anılan ilk öğretisinde, ilk gerçeğin, ıstırap, acı anlamına gelen Dukkha olduğunu söylemektedir. Buda, hayatın her anında acının ve ıstırapın olduğunu söyler ve ekler: "Doğum ıstıraptır, yaşlanmak ıstıraptır, hastalık ıstıraptır, ölüm ıstıraptır. Hoşlanmadığın kişilerle bir araya gelmek veya iletişim kurmak ıstıraptır. Hoşlandığın kişilerden ayrı kalmak ıstıraptır, istediğini elde edememek ıstıraptır. Kısacası, insan olmamızın getirmiş olduğu fiziksel ve zihinsel her şeye tutunmak ıstıraptır" der (Ratnam, 2003).

Tarih sayfalarını karıştırıldığında en güçlü liderlerin, en zeki insanların, en zengin kişilerin, soyluların, en kutsal gördüklerimizin bile acı çektiği görülür. Bu minvalde ortak insanlık hissiyatı aynı zamanda dünyaya gelmiş kimsenin mükemmel olmadığının, herkesin hayatta hata yapabileceğinin de kabulünü içermektedir (Atalay, 2019).

1.1.3. Öz-Nezaket

Neff'e (2003) göre insanların zorluklarla karşılaştıklarında yaptıkları seçimler genellikle sorunu çözmek üzerinedir ve bunun için kendilerine durup nefes almak veya yaşadıkları anın kendilerini ne kadar zorladığını fark etmek için izin vermeden, bir an önce o zorluktan kurtulmaya uğraşırlar. Odak noktaları sorunu çözmek olduğu için de yaşadıkları acıda kendilerinin de bir payı olduğuna dair yaptıkları öz eleştiri fark etmezler.

Öz eleştiri, bireyin kendi kendini psikolojik olarak yaralamamanın en görünmeyen halidir. Bireyler kendilerini eleştirirken kendini geliştirmek istediğini veya daha iyi bir versiyonunu yaratmak için çabaladığını savunabilir ancak yapılan araştırmalar bunun tersi olduğunu kanıtlar niteliktedir. Örneğin, bir araştırmada sezona başlamadan önce yüzücülerden öz eleştiriyle ilgili soruları yanıtlamaları istenmiş ve sonrasında sezon için belirledikleri hedefleri sorulmuştur. Sezonun sonunda performansları incelendiğinde öz eleştirel olan yüzücülerin sezon içinde en az ilerleme kaydeden kişiler olduğu görülmüştür (Powers vd., 2009). Başka bir araştırmada ise zayıflamak üzere kampa katılmış kişilerden öz eleştirileri hakkındaki soruları yanıtlamaları istenmiş, ardından

altı aylık diyet ve egzersiz programı uygulanmıştır. Program sonunda, sorulara en sert öz eleştiriyile cevap veren kişilerin programdaki diğer kişilere oranla en az kilo kaybeden kişiler olduğu görülmüştür (Powers vd., 2011). Besser vd. (2003), kendini sertçe eleştiren bireylerin üzgün, depresif ve yalnız hissetmeye daha yatkın olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, bu kişilerin kendini eleştirmeyen kişilere oranla, romantik ilişkilerinde daha fazla sorun yaşadıkları bulunmuştur. Lasri ve Shahar (2012), bunun nedeni olarak, partnerleri tarafından kendilerini eleştirdikleri gibi sertçe eleştirilmeyi bekliyor olmaları ve o beklentinin gerçekleşmemesinden kaynaklanabileceğini düşünmektedir.

1.1.4. Öz-Şefkatin Psikolojik Yararlılığı (Yılmazlık)

Öz-şefkatin faydaları yapılan pek çok araştırmayla desteklenmektedir. Neff (2009), yaptığı bir araştırmada, öz-şefkatin, psikolojik iyilik belirtisi olan bağlılık, kişisel inisiyatif, mutluluk ve iyimserlik gibi durumlarla ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, öz-şefkatin ruminasyonu (zihinsel geviş getirmek) azalttığını ve buna bağlı olarak depresyonun ve anksiyetenin de azaldığını belirtmektedir. Başka bir araştırmada ise öz-şefkati yüksek olan bireylerin problemlerini, zayıf yönlerini ve eksikliklerini tam olarak gördüklerini, ancak gördükleri bu özelliklere karşı katı bir tutum ve eleştirel yaklaşmak yerine, nazik bir biçimde anlayışla yaklaşarak kendilerine şefkat gösterdiklerinde olumsuzluklarla aralarına bir tampon oluşturdukları, buna bağlı olarak da olumsuz yaşam olaylarına karşı daha az hasarla ilerledikleri bulunmuştur (Leary vd., 2007).

1.2. Bağlanma

Psikoloji literatüründe, bağlanma tanımı ilk kez 1969 yılında John Bowlby tarafından yazılan "Attachment and Loss" Türkçe çevirisiyle "Bağlanma ve Kayıp" kitabında yer almıştır. Kitapta bağlanma, bireylerin birbiriyle yakınlık kurmak ve yakınlığı sürdürme ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır (Barbour, 1970).

Memelilerde bağlanma sistemi ise ilk olarak 1958 yılında psikolog Harry Harlow tarafından incelenmiştir. Harlow, yeni doğmuş maymunları annelerinden ayırıp iki adet anne maketinin bulunduğu kafeslere tek başına koymuştur. İlk maket sert tel örgülerden yapılmış ancak biberonla

süt veren makettir, ikinci maket ise yumuşak dokulu havlu ile sarılmış besin bulundurmeyen anne makettir. Bebek maymunlar biberonlu süt veren makete sadece beslenmek için giderken diğer vakitlerde yumuşak dokulu, sıcaklık hissi veren makete sarılarak geçirmişlerdir. Bu deneyde açıkça görülmektedir ki; memelilerde duygusal yakınlık, rahatlık, sıcaklık ve yumuşak hissi beslenme ihtiyacının önüne geçmektedir. Ayrıca bu deneyde bebek maymunları korkutan bir makete maruz bırakıp hangi anne makete gideceğine bakılmıştır ve bebek maymun yine havlu ile sarılmış olan makete gitmiştir. Bebek maymunlar bilmedikleri ve farklı nesnelerin bulunduğu ortamlara koyulduğunda korkuyla dururken ortama havlu sarılı maket geldiğinde önce ona sarılmış ardından meraklı bir şekilde etrafı keşfetmeye başlamıştır (Harlow, 1958).

Bağlanma teorisi, John Bowlby ve Mary Ainsworth tarafından 1958 yılında geliştirilmiştir (Barbour, 1970). Bu teori bağlanma, ayrılma ve kaybetme olarak literatürde yer almaktadır (Bowlby, 1969, 1973, 1980).

Bağlanma, bebeklikte bakım veren kişiyle başlayan ve kurulan ilişkinin ayrılmadan tutarlı bir şekilde devam etmesini sağlayan davranışların bütünüdür (Bowlby vd., 1989). Bakım verenin bebeğe duygusal ve fiziksel açıdan tutarlı davranması ve bunu kesintisiz sürdürmesi çok önemlidir çünkü bu dönemde bebek duygusal ve fiziksel olarak gelişmemiştir ve bakım verenin kısa süreliği yokluğu bile strese neden olmaktadır (Hennessy ve Ritchey, 1987).

Bağlanma kuramı aynı zamanda bebeğin güçlü bağlar kurma ve sürdürme ihtiyacının nedenlerini açıklayan kuramdır (Sümer ve Güngör, 1999). Hayvanlar alemine baktığımızda yeni doğmuş bebeklerin bile hemen yürümeye, kendi başına hareket etmeye başladığı görülmekte olsa da insanlarda bu şekilde olmadığı bilinmektedir. İnsanlardan doğan bebekler, yalnız başına hayatta kalamamaktadır (Bowlby, 2012). Bu nedenle bebekler, bakım verenleriyle yakınlık kurmak ve bu yakınlığı sürdürme arzusuyla doğarlar. Bebeğin bu arzuyla doğma sebebi kendini güvende hissetmeye ve bu algıyı sürdürmeye ihtiyaç duymasındandır (Sroufe ve Waters, 1977). Bebek bu ihtiyaçlarını gidermek ve bu ilişkiyi sürdürmek için bakım verenine gülücükler saçar, bu bakım veren için ödüllendirici bir durumdur. Bir şeye ihtiyaçları olduğunu belli etmek için ise ağlarlar, bu da bakım veren için bir sinyal niteliğinde olur ve neye ihtiyacı olduğunu anlamak üzere harekete geçer (Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby ve Ainsworth yaptıkları gözlemler sonucunda bebeğin doğduğu andan bir yaşını doldurana kadar geçirdiği sürede bağlanmanın üç farklı aşaması olduğunu fark etmişlerdir. Bağlanmanın ilk aşamasında bebek ile bakım veren arasında yakınlık vardır ancak bakım vereni diğer insanlardan ayırt etmesi için koku ve ses uyaranlarına ihtiyacı vardır. İkinci aşama da bebek artık bakım verenini çevresindeki diğer insanlardan kolayca ayırabilir ve bakım verenini tercih eder (Pipp ve Harmon, 1987). Bowlby(1980) bu kişiye “bağlanma figürü” demiştir. Bağlanma figürü, bebeğe bakım, ilgi, rahatlık ve destek verir. Üçüncü evrede bebeğin dünya ile arasındaki bağ olup bebek çevresini keşfeder ve kendini gerçekleştirmeye çabalarken onun için “güvenli üs” görevi görürler (Mikulincer vd., 2003; Shaver ve Mikulincer, 2007). Tehlike veya tehdit anında güvenli üs olarak görülen kişinin ulaşılabilir olması, bağlanma sistemi açısından oldukça önemlidir, çünkü bağlanma ve dünyayı keşfetme arasında güçlü bir ilişki vardır. Bebekler kendilerini güvende hissetmediklerinde çevreyi keşfetme arzuları ortadan kaybolur (Ainsworth ve Bell, 1972).

Bowlby, bağlanma kuramını Freud’un psikanalitik kuramında yer alan nesne ilişkilerine alternatif olarak geliştirmiştir (Bretherton, 1992). Freud’a benzer olarak Bowlby de, bebeklik dönemindeki ilişkilerin, insan kişiliğinin temellerini oluşturduğunu savunmuştur. Bu dönemde yaşanan yaşam olayları ve kurulan ilişkiler, gösterilen tutum bireyin gelişimini etkilemektedir. Bowlby’e göre en önemli ilişki bebeğin bakım vereniyle kurduğu ilişkidir, çünkü ilk bağlanma bakım veren kişiyle yaşanır. Bu sebeple kuramın odak noktası da bakım veren ile kurulan bağlanma ilişkisi olmuştur (Boyd ve Bee, 2010).

Bowlby’nin tanımını yaptığı bağlanma kuramı Ainsworth ve arkadaşları tarafından “bakım sistemi” ne dayandırılmıştır ardından “Yabancı Ortam” deneyi ile geliştirilmiştir. Bu deneyde, yirmi altı annenin 12-18 aylık olan bebekleri ile ilişkisi laboratuvar ortamında 3’er dakikalık 8 aşamada gözlemlenmiştir (Ainsworth ve vd., 1978). Bu aşamalar aşağıda sıralanmıştır:

1. Aşama: Anne ve bebek odada baş başa bırakılır. Anne sandalyede oturur, bebek oyuncaklara yakın oturtulur. Bu aşamada bebeğin annesine yakınlığı ve keşfetme yönelimi gözlenir.
2. Aşama: Anne halen odadayken odaya araştırmacı gelir, 1 dakika anne ile sohbet eder ardından bebeğe yaklaşır ve birlikte oyun oynar. Bu sırada anne odadan çıkar.

3. Aşama: Anne odadan çıktıktan sonra bebek ağlamaz ve oyun oynamaya devam ederse yabancı bir şey yapmaz. Bebek sessizce durursa oyuncaklarla ilgisini çekmeye çalışır, bebek ağlamaya başlar ve sakinleşmezse anne odaya geri döner.
4. Aşama: Anne geri döner ve bebeğin anneye tepkisi gözlemlenir.
5. Aşama: Araştırmacı odadan çıkar.
6. Aşama: Anne de odadan çıkar ve bebek deney boyunca ilk kez yalnız bırakılır.
7. Aşama: Araştırmacı odaya gelir ve bebeğin davranışı gözlemlenir.
8. Aşama: Anne odaya gelir ve araştırmacı çıkar.

Bu araştırmada 5 madde gözlemlenmiştir. Bunlar yakınlık ve etkileşim arama, etkileşimi sürdürme, yakınlık ve etkileşimden kaçma, rahatlatılmaya ve etkileşime direnç gösterme ve bebeğin keşif arzusudur. Bunlara göre bağlanmanın üç hali; güvenli, kaçınmacı ve kaygılı-kararsız adı bağlanma stilleri olarak belirlenmiştir (Ainsworth vd, 1978).

Güvenli bağlanan bebekler, anne ile ayrılığa karşı meraklanmış ancak stres belirtisi göstermemiştir, annesi tarafından eşlik edilmediği sürece yabancından kaçınmıştır ve anne geri geldiğinde mutlu olmuştur.

Kaygılı/kararsız bağlanan bebekler, anne gittiğinde yoğun stres göstermiş, yabancından korkmuş ve anne geri geldiğinde etkileşim kurmayı reddetmişlerdir (Morsünbül ve Çok, 2011).

Kaçınan bağlanan bebekler, annenin gitmesiyle ilgilenmemişler, yabancı ile mutlu bir şekilde oyun oynamışlar ve anne geri döndüğünde onu reddetmişlerdir (Sümer ve Güngör, 1999). Öte yandan, kaçınan bağlanan bebeklerin fizyolojik tepkileri incelendiğinde dışarıdan fark edilen bir rahatsızlık belirtisi olmasa da kan akışlarının hızlandığı görülmüştür.

Bağlanmanın niteliği, gelişimin kritik dönemlerinde annenin hassasiyetine göre oluşur (Crittenden ve Ainsworth, 1989). Ainsworth bebeklerin ilk yılının birinci çeyreğindeki ağlama miktarının annelerin davranış ve tepkileriyle doğrudan ilişkili olmadığını, ancak ağladıkları zamanlarda anneleri tarafından teselli edilen bebeklerin son çeyrekte ağlama miktarının azaldığını gözlemlemiştir (Ainsworth vd., 1978). Bu gözlemiyle Ainsworth 'annenin hassasiyet'inden bahseden ilk kişi olmuş ve kendisinden sonraki araştırmaları etkilemiştir (Palombo vd., 2018).

Bakım verenlerin bebeklere davranışları gözlemlendiğinde birtakım farklılıklar olduğu görülmüştür. Buna göre; güvenli bağlanan bebeklerin anneleri onların hem duygusal hem de fiziksel istek ve ihtiyaçlarına karşı bağlanan bebeklerin annelerine göre daha ilgili, hassas ve tutarlı davranırlar (Ainsworth, 1985, Egeland ve Farber, 1984). Kaygılı bağlanma stiline sahip bebeklerin anneleri kendi ihtiyaçlarını bebeklerinin ihtiyaçlarından daha fazla önemsemektedirler. Bu anneler çoğunlukla dengesiz/tutarsız ve kontrolcü tutum sergilerler (Ainsworth, 1979; Levy vd., 1998). Dahası, bebeklerinin tepkilerini yönetebilme arzusuyla onları tehdit edebilirler (Kesebir vd., 2011). Kaçınan bağlanma stiline sahip bebeklerin anneleri ise çoğunlukla soğuk, keskin sınırları olan ve fiziksel teması minumum gösteren bireylerdir. Bebeklerinin onlara ihtiyaç duyduğu zamanlarda yakınlık göstermez ve ihtiyaç gidermek için çabalamazlar (Levy vd., 1998).

Güvenli bağlanma stiline sahip bebekler, anneleriyle aynı ortamda olduklarında etrafı keşfetmeye istekli davranırlar, annelerine ihtiyaç duyduklarında destek olmak için yanında olacağını bilirler ve anneleri ondan uzaklaştığında sakin kalmasalar bile anneleri geri döndüğünde kolayca sakinleşirler. Dahası bu bebeklerin çevrelerindeki insanlar ile daha iyi ilişki kurduğu ve empati kurma yeteneklerinin yüksek olduğu ve bunlara bağlı olarak daha sakin ve yapıcı davranışlar sergiledikleri görülmüştür (Sroufe vd., 1983).

Kaygılı bağlanma stiline sahip bebekler, annelerinden ayrılmakta güçlük çekerler ve ayrıldıklarında anneleri geri dönse de sakinleşmeleri uzun sürebilir. Duygusal veya fiziksel ihtiyaçları olduğunda karşılanacağına dair şüphe duyarlar (Bowlby, 1977).

Kaçınan bağlanma stiline sahip bebekler ise annelerinin ihtiyaçlarını karşılayacağına dair hiç inancı olmayan bebeklerdir (Bowlby, 2018). Bu bebeklerin ihtiyaçları genellikle karşılanmamış, reddedilmiş veya tepkisiz kalınmıştır (Kesebir vd., 2011).

Bowlby ve Ainsworth'un belirlediği üç bağlanma stiline ek olarak 1990 yılında Main ve Solomon dağınık/düzensiz bağlanma stilini tanımlamışlardır (Main ve Solomon, 1986). Bu bebekler, tehdit algıladıklarında tutarlı bir başa çıkma davranışı sergilemezler, donuk, yavaş veya dağınık hareketler sergileyebilirler. Annelerinin yokluğuna veya geri dönüşlerine verdikleri tepki öngörülemez. Anne geri döndüğünde ona karşı yapışma davranışı da sergileyebilir, umursamaz ve tepkisiz de görünebilir. Bu bebekler çoğunlukla annelerinden korkarlar, ona güvenemezler,

hatta tehdit unsuru olarak görebilirler (Barnett ve Vondra, 1999). Dağınık bağlanma stili sergileyen bebeklerin anneleri, travmatik yaşantı geçmişi olan ve bağlanma problemleri yaşayan bireylerdir (Duschinsky, 2015). Bu sebeple diğer annelere göre daha problemli, hatta istismarcı tutumlarda bulunabilirler (Belsky ve Cassidy, 1994). Dağınık stile sahip bebeklerin anneleri sevgi ve şefkat gösteremeyen ve fiziksel ihtiyaçları karşılayamayan bireylerdir (Yunger vd., 2005).

1.2.1. İçsel Çalışan Modeller

Bağlanma stilleri sadece bebeklik dönemiyle kalmaz, bu dönemde edinilen kişinin kendisine ve çevresine dair edindiği bilgi ve tecrübeler yetişkinlik döneminde kendine dair inançlarına ve kuracağı ilişkilerine yansır, dünyaya karşı algısını oluşturur (Kesebir vd., 2011). Bowlby, bu durumu bağlanmanın çoğunlukla bilinç dışında meydana geldiğini ve bilişsel bileşenler bütünüyle gerçekleştiğini söyleyerek açıklamış ve "içsel çalışan modeller" adını vermiştir (Barbour, 1970).

Bağlanma örüntüsü bebeğin kendisine tepkinin olumlu olacağına ve bakım alacağına dair şüphe duymamasına bağlı olarak oluşur. Buna göre 3 cevap verilebilir evet, hayır ve belki.

İçsel çalışan model perspektifinden bakıldığında ise alınan cevap: yanıtlayan, tepkisiz ve tutarsız bakım verendir (Ainsworth vd., 1978; Hazan ve Shaver, 1994). İçsel çalışan modelde iki durum belirleyicidir: bağlanma figürünün ihtiyaç anında karşılık verip vermediği ve çocuğun kendisini bakım vereni ve diğer insanlar tarafından yardım edilebilir görüp görmediğidir. İlk durum çevresini nasıl gördüğünü belirlerken, ikinci durum kendisini nasıl gördüğünü belirlemektedir (Bowlby, 1973).

Erken çocuklukta alınan tepkilere göre birey, dünyanın onun için güvenli bir yer olup olmadığına ve kendisinin sevmeye layık olup olmadığına karar verir. Bakım vereni ona karşı destekleyici ve olumlu tutumda bulursa kendisi de hem dünyaya hem de kendine dair pozitif inançlar geliştirir. Eğer bakım vereni tutarsız, tepkisiz ve duyarsız tutumda bulunursa hem dünyaya hem de kendine dair negatif inançlar geliştirir (Grossmann vd., 2008).

Bowlby'e göre bebeklikte kurulan bağlanma ilişkisi zamanla içselleşerek, gelecekte kurulan tüm ilişkilere yansır (Bowlby, 1977). İçsel çalışan modellerin önemli görülmesinin sebebi bu durumdan kaynaklanmaktadır. Bakım vereniyle; güvenli bağlanan çocuklar gelecekte kurduğu ilişkilerde çevresini güvenli ve güvenilebilir algılayarak, güvensiz bağlanan çocuklar

çevresindekileri tehlikeli ve güvenilmez olarak algılamaktadır (Bowlby vd., 1989; Boyd ve Bee, 2010).

İçsel çalışan model, bebeklik, çocukluk ve ergenlik döneminde gelişim ve değişime açıkken ergenlik sonrası değişime karşı dirençli bir hale gelir (Morsünbül ve Çok, 2011).

1.2.2. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma

İçsel modeller başlığında aktarıldığı gibi Bowlby teorisinde erken çocuklukta kurulan ilişkinin içselleştirilip yetişkinlik döneminde kurulacak ilişkilere yansıyacağını söylemektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Erken çocukluk döneminde kurulan bağlanma yetişkinlik döneminde benzer bir şekilde ilerlese de birçok açıdan da farklılık göstermektedir. Ebeveynlerle kurulan bağlanma çoğunlukla bakım veren ve alan rollerinde ilerlerken yetişkinlikte bağlanma karşılıklı olarak iki rolü de barındırmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994; Shaver vd. 2021). Ayrıca yetişkinlikte bağlanma akranlar ile kurulur ve içerisinde cinsellik barındırabilir (Hazan ve Shaver, 1994; Sığırcı, 2010).

Main ve Solomon (1986), Bowlby ve Ainsworth'un bulgularını temel alarak erken çocukluk dönemine dair anı ve deneyimlerin yetişkinlikte varlığını nasıl sürdürdüklerine dair kendi oluşturdukları ölçek ile araştırma yapmış ve sonucunda güvenli bağlanan bireylerin yetişkinlik döneminde çocukluğuna dair daha fazla anı hatırlamakta olduğunu ve bu anıların genellikle olumlu anılar olduğunu bulmuştur. Kaçınan bağlanan bireylerin daha az anı hatırladığını ve hatırladıkları anılar olumlu olsa bile değersizleştirdikleri görülmüştür. Kaygılı bağlanan bireylerin ise bakım verenlerine dair olumlu anılar hatırlıyor oldukları ancak var olan anılarına dair tutarlı bir aktarım yapamadıkları görülmüştür (Main ve Solomon, 1986).

Bireyler yetişkinlik döneminde partnerlerini güvenli üs olarak görür. Onlara yakın hissetme arzusuna sahip olur, onlarla yakınlığı sürdürme arzusuna sahip olurlar. Ayrıldıklarında hüznlenir, kavuştuklarında haz duyarlar. Ve tıpkı bakım veren ile kurulan ilişki de olduğu gibi içinde bulunulan ilişkide güvende ve rahat hissettikleri sürece çevreye yönelip sosyal hayatlarında aktif olabilirler (Akbay, 2015).

1.2.2.1. Hazan ve Shaver'ın Bağlanma Modeli

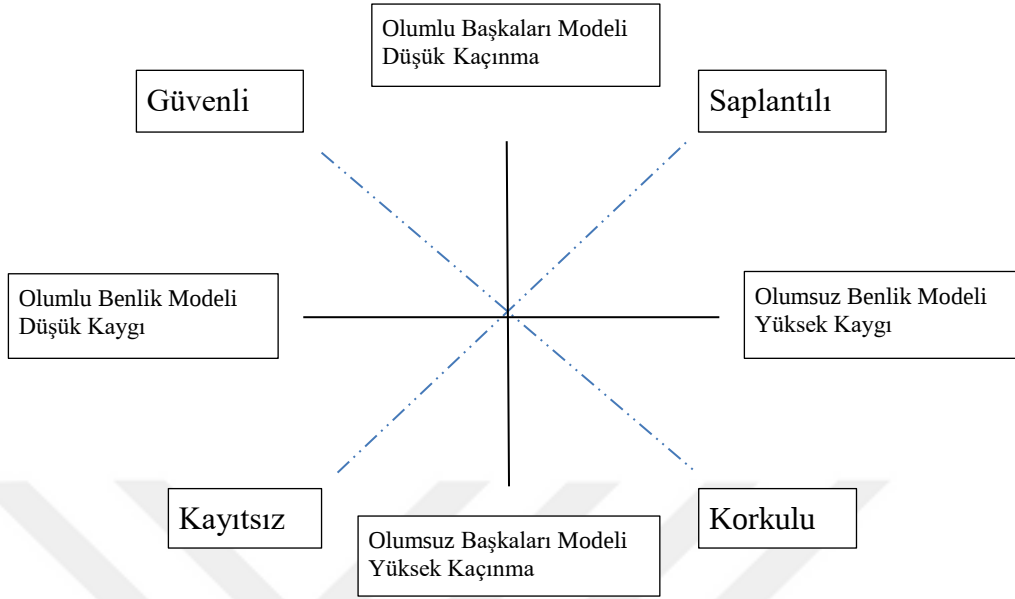
Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkilerin de Ainsworth'un bağlanma modelinde yer alan 3 bağlanma stili (güvenli, kaçınan, kaygılı) ile açıklanabileceğini ileri sürmüşler ve bunu temel alarak bir ölçek oluşturmuşlardır. Ölçekte her bağlanma stili için ayrı bir bölüm vardır ve ayrı ayrı değerlendirilir.

Yaptıkları araştırmanın sonucunda Ainsworth'un tanımladığı üç bağlanma stiline de yetişkin romantik ilişkilerinde var olduğu sonucunu elde etmişlerdir (Hazan ve Shaver, 1987). Araştırma sonucuna göre; güvenli bağlanan bireyler, romantik ilişkilerinde hem kendini güvende hissetmekte hem de partneri tarafından güven verici olarak tanımlanmışlardır. Dahası, bu bireylerin partnerlerini hata ve kusurlarıyla kabullenmekte daha başarılı oldukları ve çevrelerine karşı daha iyi niyetli yaklaşıtları görölmüştür. Kaçınan bağlanan bireylerin, romantik ilişkilerinde yakın olmaktan korktukları ve bu nedenle mesafeli davrandıkları gözlenmiştir. Kaygılı bağlanan bireylerin ise romantik ilişkilerinde partnerlerinin onlarla yakınlık kurma isteğinin olmadığına inanmakta olduğu, tutarsız ve kıskanç davranışlar sergilediğı belirtilmiştir (Ainsworth vd., 1978; Morsünböl ve Çok, 2011).

1.2.2.2. Bartholomew ve Horowitz'in Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz, bu alanda çalışmalar yapan pek çok araştırmacı gibi bağlanma stillerinin yetişkinlikte de devam ettiğini belirtmiştir. Ancak Bartholomew ve Horowitz; Ainsworth, Hazan ve Shaver'ın üç bağlanma stiline aksine Crittenden(1988) ve Main ve Solomon (1986)'benzer şekilde dörtlü bağlanma modeli tanımlamıştır.

Dörtlü Bağlanma Modeli, Bowlby'nin içsel çalışan modelinde bahsetmiş olduğu bağlanma figürünü ulaşılabilir görüp görmemek ve bebeğın kendini yardım edilebilir olarak görüp görmemesi tanımını baz alarak geliştirdiğı "benlik modeli" ve "başkaları modeli" olmak üzere iki boyutlu model oluşturmuş ve bu iki boyutu olumlu ve olumsuz olarak nitelendirerek dört adet bağlanma biçimi tanımlamıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).



Şekil 1: Bartholomew ve Horowitz Dörtlü Bağlanma Modeli

Kaynak: Bartholomew, K. ve Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. *Attachment theory and close relationships*, 1998, 25-45.

Bu modelde yer alan başkaları modeli bireylerin kendi dışındaki bireyleri güvenilir, ulaşılabilir, sevecen ve tutarlı görüp görmediğine dayanan modeldir. Benlik modeli ise bireyin kendini sevebilir, yardım edilebilir, değerli görüp görmediğine dayanır. Benlik ve başkaları modellerinin olumlu veya olumsuz olmasıyla birlikte bağlanma stilleri oluşur. Bu modele göre ortaya çıkan dört bağlanma stili; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olarak adlandırılmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bu model ve Hazan ve Shaver'ın bağlanma modeli karşılaştırıldığında güvenli bağlanma stillerinin birbirine karşılık geldiği, saplantılı bağlanma stiline Hazan ve Shaver'ın kaygılı bağlanma stiline karşılık geldiği, Hazan ve Shaver'ın kaçınmacı bağlanma stili olarak adlandırdığı bağlanma stiline ise Bartholomew ve Horowitz'in modelinde kayıtsız ve korkulu bağlanma stili olarak ayrıldığı düşünülmektedir (Bartholomew ve Shaver, 1998).

1.2.2.2.1. Güvenli Bağlanma

Olumlu benlik, olumlu başkaları modellerinin birleşiminden oluşur. Bu bağlanma stiline sahip bireyler kendini ve karşısındaki kişiyi değerli ve sevilebilir görebilmektedir. Bu sebeple başka kişilerle ilişkilerinde kabullenici, duyarlı olabilmekte, yakınlığı ve özerkliği birlikte sürdürebilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Ek olarak bu kişiler duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını ve kolaylıkla ifade edebilmektedirler. Romantik bir ilişkide duygularını ve ihtiyaçlarını rahatça partnerine ifade edebilmektedir. Aynı zamanda partnerinin de duygusal ihtiyaçlarını görebilmektedir. Bu bireyler başkalarına bağlanmaktan veya başkalarının kendilerine bağlanmasından rahatsızlık duymazlar (Shaver ve Mikulincer, 2007). İlişkilerinde sevecen, sevgi dolu olmak bu bağlanma stiline sahip bireyler için çok normal olabilmektedir. Partnerinizle yaşadığınız tartışmalar ve sorunlar ruhsal durumunuzu olumsuz etkilememektedir. Partnerlerine karşı yakınlaşmaları oldukça kolaydır ve partnerlerine karşı bağlılıklarını göstermekten mutlu olabilmektedirler (Levine ve Heller, 2010). İhtiyaç duyduklarında arkadaşlarından, partnerlerinden veya aile bireylerinden yardım istemekten çekinmezler. Yalnızlık kalmaktan veya terk edilmekten korkmazlar (Griffin ve Bartholomew, 1994). İnsanlar ile ilişkileri genelde güçlü iyimser ve yapıcıdır (Keçe vd., 2021).

1.2.2.2.2. Saplantılı (Kaygılı) Bağlanma

Olumsuz benlik, olumlu başkaları modellerinin birleşiminden oluşur. Bu bağlanma stiline sahip bireyler başkalarını değerli ve sevilebilir görürken kendine güvenmez ve kendisini değersiz olarak algılar bundan kaynaklı olarak sevmeye değer biri olmadığını düşünür (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu sebeple ilişkilerde kendisini sürekli kanıtlama çabası göstermektedir. Aynı zamanda bu bireyler başkalarına verdikleri değer kendilerine verilmediğini düşünürler (Shaver ve Mikulincer, 2007). Başkaları tarafından onaylanma istekleri, yalnız kalmaya ve terk edilmeye karşı kaygıları oldukça yüksektir ve saplantılı davranış ve düşünceler gösterebilmektedirler (Griffin ve Bartholomew, 1994). Partnere karşı oldukça yoğun bir duygu ve ilgi gösterimi ve bununla birlikte partner tarafından karşılanabilecek bu ilgiyi göstermek istemeyeceğine karşı kişinin korku ve kaygı içerisinde olmasıdır. Bir diğer deyişle bu bağlanma stiline sahip bireylerin partneri olan kişi tarafından istenmeyeceğimize dair yoğun inançları mevcuttur (Bartholomew ve Shaver, 1998). Romantik ilişkide olan kişi partnere çok yoğun duygusal enerji harcamakta ve

bunun karşılığını alamama endişesi içerisinde olabilmekte ancak karşı partner tarafından yoğun güvence verildiğinde kişiler rahatlayabilmektedir (Levine ve Heller, 2010). Partnerlerine karşı kıskançlık, güvensizlik ve aşırı ilgi gösterme eğiliminde ve gerçekçi olmayan beklentilerde bulunmaktadır. Bunun yanında partnerlerini fazla ilgi göstermediklerine dair suçlamalarda bulunurlar. Reddedilme kaygısı bu bağlanma stiline en belirgin özelliklerindendir (Keçe vd., 2021).

1.2.2.2.3. Kayıtsız (Kaçınan) Bağlanma

Olumlu benlik, olumsuz başkaları modellerinin birleşiminden oluşur. Bu bağlanma stiline sahip bireyler kendilerine güvenir, değerli ve sevimli olduklarına inanırlar fakat başkalarının güvenilirmez, sevimli ve tehlikeli görürler. Yakınlık kurmaktan kaçınırlar çünkü özerkliklerini kaybedeceklerine veya zarar görebileceklerine inandıkları için yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmaktadırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998). Ayrıca, bu bireyler kendilerine yetebilmek konusunda kendilerine inanmakta ve başkalarına duyulan ihtiyacı reddeden bir tutum sergilemektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Romantik ilişki içerisinde ise partnerleriyle yakınlık kurmakta zorluk yaşarlar. Kişi partneri ile yakın olmak istese de bunun gerçekleşmesi kişiyi rahatsız edebilmektedir. Bu sebeple partnere karşı sürekli bir mesafe koyma durumu oluşmaktadır. Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler reddedilme konusunda çok fazla düşünmemektedirler. Bu kişiler partnerlerine karşı mesafe koyma ihtiyacı hissettikleri için sınırlarının ihlal edilmesinden hiç hoşlanmazlar ve bu sebeple koydukları kurallara partnerleri tarafından uyulmasını istemektedirler (Levine ve Heller, 2010).

1.2.2.2.4. Korkulu Bağlanma

Olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modellerinin birleşiminden oluşur. Güvenli bağlanmanın zıttı olan bu bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini değerli ve sevimli bulmaz ve kendilerine güvenemezler. Başkaları hakkında ise güvenilirmez ve tutarsız olduklarına dair düşüncelere sahip olmaları nedeniyle her türlü ikili ilişki kurmaktan uzak dururlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Sürekli reddedileceklerini ve kimse tarafından sevimliyeceklerini düşündükleri için başkalarına bağlanmak onlara göre korkutucudur ve bu sebeple yakın ilişkiler kurmaktan kaçınır isteksiz davranırlar (Collins ve Feeney, 2004). Korkulu bağlanma stiline sahip

kişiler ihtiyaç duyduklarında yardım istemekten rahatsızlık duymaktadır. Bununla birlikte, yoğun olarak onaylanma ve kabul görme arzusundadır (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bu kişileri kayıtsız bireylerden ayıran temel özelliklerden biri de kişilerin yakın ilişkiler kurmak istemelerine rağmen bundan kaçınıyorlar olmalarıdır (Shaver ve Mikulincer, 2007). Ayrıca bu bireylerin kaygı ve kaçınma düzeylerinin diğer bağlanma stiline sahip kişilere oranla çok daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Griffin ve Bartholomew, 1994).

1.2.2.3. Brennan, Clark ve Shaver'a Göre Bağlanma Boyutları

Brennan, Clark ve Shaver (1998), yetişkin bağlanma stillerini ölçek üzere kullanılan tüm ölçeklerin maddelerini faktör analizi ile değerlendirmiştir. Analiz sonucuna göre, aslında romantik ilişkilerde temel boyutlar, kaçınma ve kaygıdır. Kaçınma, başkalarından ve yakınlık kurmaktan kaçınmayı ölçerken; kaygı romantik ilişkilere dair yaşanan kaygıları ölçer. Bu kaygılar; terk edilme, reddedilme, ihtiyaç duyduğunda destek görememe vb. durumlardan korkmak olarak ifade edilmiştir. Kaçınma ise partnerinin ona yapışacağına, bağımlı olacağına, uzaklaşmak istediğinde uzaklaşamayacağına dair korkuyu ve insanlara karşı güveni ve partnerinden uzaklaşmaya dair çaba ve isteğini ölçer (Ergin, 2009).

Brennan, Clark ve Shaver (1998), bu iki temel boyut aracılığıyla Bartholomew ve Horowitz'in tanımladığı dört yetişkin bağlanma biçiminin ölçülebileceğini söylemişlerdir. Buna göre, kaygı ve kaçınması en düşük olan bireyler güvenli, kaygısı yüksek kaçınması düşük bireyler saplantılı, kaygısı ve kaçınması yüksek bireyler korkulu ve kaygısı düşük kaçınması yüksek kişiler kayıtsız/kaçıngan bağlanma stiline sahiptir (Brennan vd., 1998).

1.3. Bağlanmanın Öz-Şefkat İle İlişkisi

Buda, "Acı çekmenin kökenlerinde bağlanma vardır" demiştir. Şefkat, nasıl acı, ıstırap barındırıyorsa, acı da bağlanma barındırır. Sevilen kişiler veya durumlar onlara karşı bir bağlılık barındırmakta bulunduğu için ve dolayısıyla önem verildiği için can acıtılabilmektedir.

Yapılan araştırmalar, erken yaşlardan itibaren sevildiğini hissederek büyüyen çocukların, çevrelerine karşı daha kabullenici ve açık olduğunu ve ayrıca kendilerini güvende hissettiklerini göstermektedir (Sillick ve Schutte, 2006). Açık ve kabullenici olmak kişilerin şefkatli olmalarının

da temelini oluşturmaktadır (Gilbert, 2005). Bununla birlikte, yetişkinlik döneminde kendilerine şefkatli olmakta zorlanan kişiler, ruhsal sorunlarla baş etme konusunda, kendine şefkatli olan kişilere oranla daha çok zorlanmaktadır (Neff ve Germer, 2017).

Kendine şefkat gösteremeyen bireylerin, öz-şefkate sahip bireylerle karşılaştırıldığında, annelerinin daha eleştirel olduğu, kendilerine güvenli, gelişmeye olanak sağlayan bir ortamda büyümedikleri ve güvensiz bağlanma stiline sahip oldukları bulunmuştur (Neff ve McGehee, 2010; Wei vd., 2011). Dahası, kişinin kendine karşı şefkatli bir tutum sergileyebilmesinin, bebeklik döneminde bakım veren kişi tarafından yeterli düzeyde bakım alabilmekle ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Sillick ve Schutte, 2006). Bununla paralel olarak, çocukluğunda ebeveynleri tarafından sevgi ve şefkat ile büyütülen bireyler, yetişkinliklerinde kendilerine ve etrafına karşı daha şefkatli olma eğilimindedirler (Pepping vd., 2015).

Kendine karşı şefkatli olamamak, bireylerin çocukluk zamanlarında duygusal, cinsel veya istismara veya istismara uğramış olmakla da ilişkilendirilmektedir (Naismith vd., 2019). Bu bireyler yaşadıklarının sonucu olarak günlük hayatlarında daha fazla stres yaşamaktadır. Bununla birlikte, öz-şefkatli bireyler çocukluk döneminde zorlayıcı yaşantılar yaşamış olsalar dahi bu durumla daha iyi başa çıkabilmektedirler (Krieger vd., 2016; K. D. Neff ve McGehee, 2010; Wu vd., 2018). Ayrıca, olumsuz duygular, güvenli bağlanma stiline sahip olmayan bireyler için kendilerini savunmasız bırakacağı veya zayıf göstereceği düşüncesiyle tehdit olarak algılanabilmektedir. Bu bireyler hayatlarında kendilerine şefkatli, yatıştırıcı bir tutum gösteren kişilere sahip olmadıkları için hassas bir tehdit ve savunma mekanizması geliştirebilmektedirler (Gilbert, 2009).

Bebeklik veya çocukluk döneminde kişinin kendine nasıl davranılacağını seçebilecek yeterlilikte olmaması, yetişkinlik döneminde bunu değiştiremeyeceği anlamına gelmemektedir. Bebeklik döneminde geliştirilen içsel çalışma modelleri yetişkinlik döneminde kurulan ilişkilerle değişebilmektedir. Bu değişim, güvensiz olan (kaçıngan veya kaygılı) bağlanma stilini güvenli bağlanma stiline dönüştürebilmektedir (Levine ve Heller, 2010). Zira ilişkilerle yaranılır, yine ilişkilerle iyileşiriz (Devecigil, 2017). Yetişkinlik döneminde kurulan sağlıklı ilişkiler kişinin değerli, yeterli ve önemli olduğumuzu fark etmesini sağlamaktadır. Aynı şekilde, koşulsuz destek

sağlayan bir terapist, güvensiz bağlanma stilini yapılandırarak değişim sağlayabilir. Bunlara ek olarak, değişim sadece başkalarıyla kurulan ilişkiyle gerçekleşmek durumunda değildir. Değişim, zorlayıcı zamanlarda bireyin kendisine gösterdiği şefkatle, anlayışla birlikte bakış açısının da değişmesiyle gerçekleşebilmektedir. Zor zamanlarda kişinin kendi özüne şefkat gösterebilmesi önemli ve değerli olduğunu hissettirebilir ve kişinin kendisini olduğu gibi kabul etmesine olanak sağlayabilir. Bir başka deyişle, insanlar acı çektiğinde veya zorlayıcı duygu ve durumlar deneyimlediğinde dışsal kaynakları olan başkalarına güvenmek yerine içsel kaynakları olan kendi kişilik özelliklerine güvenmeyi seçebilir. Araştırmaların ışığında, kişinin özüne şefkatli olmasının da güçlü bir içsel kaynak olabileceğini söyleyebiliriz (Atalay, 2019).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmaya katılan örneklem grubunun özellikleri, araştırmada kullanılan araştırma modeli, veri toplama araçları olarak araştırmada kullanılan ölçeklere ve formlara dair bilgilere yer verilmektedir. Ek olarak katılımcılara uygulanan ölçeklerin işleme süreçleri ve araştırmadan elde edilen verilerin analiz işlemleri de sunulmaktadır.

2.1. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan 23-70 yaş aralığında olup Psikoloji ve PDR mezunlarından oluşmaktadır. Araştırmaya 254 kadın (%89,8) ve 29 erkek (%10,2) olmak üzere 283 kişi katılmıştır. Yaş dağılımı incelendiğinde yanıtlayan 282 katılımcının % 40.6’sının 26-30 yaş aralığında, %20’sinin 31-35 yaş aralığında, %16.3’ünün 20-25 yaş aralığında, %8.8’inin 40 yaş üstü ve %7.3’ününse 36-40 yaş arasında olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumuna dair veriler % 67.8’inin yüksek lisans mezunu, %25.1’inin lisans mezunu ve %7.1’ininse doktora mezunu olduğunu göstermektedir. Mesleki deneyim süresi ile ilgili soruyu 9 katılımcı boş bırakmıştır. Cevaplayan 274 katılımcının % 64.7’sinin 1-8 yıl arasında, %24’ünün 9-16 yıl arasında ve %8.1’inin de 17 -28 yıl arasında mesleki deneyimi olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların % 84.8’i Psikoloji bölümünden, %15.2’si ise PDR bölümünden mezun olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların ilişki durumlarına ilişkin soruya verilen cevaplar ise %38.5’unun evli olduğunu, %32.5’unun ilişkisi olmadığını, %29’unun ise evlilik harici bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir (Tablo 1).

Tablo 1
Katılımcıların Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzdeleri

Demografik Özellikler		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	254	89.8
	Erkek	29	10.2
	Toplam	283	100.0
Yaş	20-25	54	16.3
	26-30	110	40.6
	31-35	59	20.0
	36-40	28	7.3
	40 ve üstü	31	8.8
	Toplam	282	100.0
Eğitim Durumu	Lisans	71	25.1
	Yüksek Lisans	192	67.8
	Doktora	20	7.1
	Toplam	283	100.0
Mesleki Deneyim Süresi	1-8 yıl	183	64.7
	9-16 yıl	68	24
	17-24 yıl	10	3.5
	25-28 yıl	13	4.6
	Toplam	274	100.0
Bölüm	Psikoloji	240	84.8
	PDR	43	15.2
	Toplam	283	100.0
İlişki Durumu	Evli	109	38.5
	İlişkim var	82	29.0
	İlişkim yok	92	32.5
	Toplam	283	100

Demografik Bilgilere ek olarak katılımcıların aktif danışan görme durumuna bakıldığında %88.7'sinin aktif danışan gördüğü, %11,3'ünün ise görmediği bulunmuştur. Katılımcılara sorulan öz-şefkat eğitimi alıp almadıklarına dair sorulan soruya verilen cevaplar ise %60,4'ünün almadığını, % 17'sinin sadece meditasyon yaptığını, %12.7'sinin eğitim aldığını ancak uygulamadığını, %9.9'unun ise eğitim aldığını ve meditasyon pratiklerini yaptığını ortaya koymuştur (Tablo 2).

Tablo 2
Katılımcıların Deneyimleriyle ilgili Değişkenlerin Frekans ve Yüzdeleri

Deneyimler	Yanıtlar	<i>f</i>	%
Aktif olarak danışan görüyor musunuz?	Evet	251	88.7
	Hayır	32	11.3
	Toplam	283	100.0
Öz-şefkat Eğitimi Alma Durumu	1-Aldım ve meditasyon yapıyorum	28	9.9
	2- Aldım uygulamıyorum	36	12.7
	3- Hayır almadım	171	60.4
	4- Meditasyon çalışması yapıyorum	48	17.0
	Toplam	283	100.0

2.2. Araştırma Modeli

Araştırmada psikoloji ve PDR mezunlarının bağlanma stilleri ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada araştırma modeli olarak betimsel ilişkisel yönteme kullanılmıştır. Betimsel araştırmalar derinlemesine tanımlama ve açıklama içeren araştırmalar iken ilişkisel araştırmalar, en az iki durum arasındaki ilişkinin varlığını sorgulayan ve var olan ilişkinin türünü araştıran araştırma türüdür. (Büyüköztürk vd., 2015). Bu araştırmada da veriler hem betimsel hem de ilişkisel bağlamda analiz edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları ve İşlemleri

Bu bölümde verilerin nasıl ve hangi ölçüm araçlarıyla toplandığına dair bilgiler sunulmaktadır. Veri toplama araçları ve veri toplama işlemleri ayrı başlıklar altında ele alınmıştır.

2.3.1. Veri Toplama Araçları

Bu başlık altında araştırma verilerini toplamak için kullanılan formlar ve ölçeklere dair bilgiler aktarılmıştır. Araştırmada veri seti olarak Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, z-anlayış leği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II kullanılmıştır. Kullanılan formlara ve ölçeklere dair ayrıntılı bilgi kendi başlıkları altında verilmiştir.

2.3.1.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu çalışmanın amacına yönelik olarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Katılmaya gönüllü olan bireylere, yaşı, cinsiyeti, ilişki durumu, mezun olduğu lisans bölümü, eğitim düzeyi, danışan görüp görmediği, meslekteki yılı, çalıştığı kurum, uyguladığı terapi yaklaşımı ve öz-şefkat eğitimine dair sorular sorulmuştur. Form toplam 10 sorudan oluşmaktadır (Bknz. Ek 1).

2.3.1.2. Öz-Anlayış Ölçeği

Katılımcıların öz-şefkat düzeylerini ölçmek için Öz Anlayış Ölçeği (Self-Compassion Scale) kullanılmıştır. Öz-anlayış Ölçeğinin orijinali 2003 yılında Kristin Neff tarafından 26 madde olarak geliştirilmiştir (Neff, 2003). Bu ölçek öz-şefkatin üç ana bileşenine karşılıklarıyla yer vererek 6 alt faktörlü (Fark'andalığa (Mindfulness) karşı Aşırı Özdeşleştirme (Over Identification), Ortak İnsanlığa (Common Humanity) karşı İzolasyon (Isolation) ve Öz-Nezakete (Self-kindness) karşı Öz-Yargılama (Self-judgment)) olarak hazırlanmıştır. Katılımcılardan ölçek maddelerini, 1 = Hemen hemen hiçbir zaman, 5 = Hemen hemen her zaman aralığında değişen 5'li likert tipi bir ölçekte derecelendirerek yanıtlamaları istenmiştir. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmasında, ölçeğin iç tutarlılık değeri .92 olarak bulunurken alt ölçeklerin iç tutarlılıkları sırasıyla; .75, .81, .80, .79, .78 ve .77 şeklinde bulunmuştur (Neff, 2003).

Öz-Şefkat Ölçeği Türkçe'ye geçerlilik güvenirlik çalışmaları yapılarak Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Öz-Anlayış Ölçeği adıyla çevrilmiştir (EK 2). Ölçeğin Türkçe versiyonu orijinalinden farklı sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Orijinal form 6 boyutluyken Türkçe form tek boyutludur ve madde toplam korelasyonunda .30'dan küçük olan 2 maddenin ölçekten çıkarılmasıyla 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir (Deniz vd., 2008). Öz-Anlayış Ölçeği için yapılan geçerlik güvenirlik çalışmalarında 2 madde çıkarıldıktan sonra Cronbach's alpha katsayısı 0.89 bulunurken test-tekrar test güvenirliği 0.83 olarak bulunmuştur.

2.3.1.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

Yetişkin bağlanma stilini ölçmek için Experiences in Close Relationships- Revise (ECR-R) (Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri-II) kullanılmıştır. İngilizce özgün biçimi Fraley, Waller ve Brennan tarafından (2000) yılında geliştirilmiştir. Türkçe'ye Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından çevrilmiştir. Ölçek 36 maddeden oluşmaktadır, ölçeğin 18 maddesi kaçınan bağlanma alt boyutunu ölçerken diğer 18 maddesi kaygılı bağlanma alt boyutunu ölçmektedir. 14 adet ters kodlanmış madde bulunmaktadır. Çift sayılardan oluşan maddeler kaçınan bağlanma alt boyutunu ölçerken tek sayılardan oluşan maddeler kaygılı bağlanma alt boyutunu ölçmektedir. Katılımcılardan ölçek maddelerini, 1= Hiç katılmıyorum, 7= Tamamen katılıyorum aralığında değişen 7'li likert tipi bir ölçekte derecelendirerek yanıtlamaları istenmiştir. Kaygılı bağlanma ve

kaçıngan bağlanma alt boyutlarını ölçen maddeler ayrı ayrı toplanıp ortalamaları alınarak katılımcıların kaygılı ve kaçıngan bağlanma puanları hesaplanmıştır. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II 'nin geçerlik güvenirlik çalışmalarında kaygı ve kaçınma boyutlarının iç tutarlılıkları ayrı ayrı hesaplanmış ve sırasıyla .90 ve .86 bulunmuştur. Test-tekrar güvenirliğinde ise kaygı boyutu .82 bulunurken kaçınma boyutu .81 oranında güvenirliğe sahip olduğu bulunmuştur.

2.3.2. Veri Toplama İşlemleri

Bu araştırmanın verileri veri toplama araçlarının Google forma aktarılması ve iletişim araçları ile (whatsapp, mail grupları, instagram) katılımcılara çevrimiçi ulaşılarak toplanmıştır. Katılımcılara ulaştırılan formda bilgilendirilmiş onam formu, demografik bilgi formu, Öz-Anlayış ölçeği ve Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri II uygulanmıştır. Toplamda 286 kişiye ulaşılmış olup sınırlamalara uymayan 3 kişinin çıkarılmasıyla 283 katılımcının yanıtları değerlendirmeye alınmıştır.

2.4. Verilerin Analiz İşlemi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 29.0 kullanılmıştır. İlk olarak verilerin analizinde hangi analiz yöntemlerinin kullanılacağını belirlemek için verilerin dağılımı incelenmiş, normallik testleri yapılmıştır. Yapılan normallik test sonuçları Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3
Normallik Test Sonuçları

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık
Öz-şefkat	-0,107	-0,413
Kaçıngan Bağlanma	1,096	1,210
Kaygılı Bağlanma	0,604	-0,050
Bağlanma Ortalama	0,787	0,488

Tablo 3'te görüldüğü üzere değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri +1.5 ile -1.5 arasındadır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında olması verilerin normal dağılım gösterdiğini belirtmektedir (Tabachnick vd., 2007). Belirtilen sonuçlar ışığında, araştırmada normallik müdahalesi gerektiren çarpıklık ve basıklık problemi görülmemiş ve buna bağlı olarak da verilerin analizi için parametrik testler kullanılmıştır.



BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde aşağıdaki araştırma sorularına paralel olarak bulgular paylaşılacaktır.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre bağlanma ve öz-şefkat düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için t-test ve ANOVA kullanılmıştır. Yapılan bağlanma, bağlanma alt ölçeklerinin ve öz-şefkat ölçeğinin t-test sonuçları tek bir tabloda sunulmaktadır.

3.1. Cinsiyete Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi

Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat değişkenlerinde katılımcıların cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için T-test yapılmıştır sonuçları Tablo 4'te paylaşılmıştır.

Tablo 4
Cinsiyet Değişkenine Göre Güvensiz Bağlanma Ortalama, Bağlanma Alt Ölçekleri ve Öz-şefkat T- test Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t-testi		
					t	sd	p
Kaygılı	Kadın	254	3.1229	1.06253	.949	281	.344
	Erkek	29	2.9253	1.06401			
Kaçınan	Kadın	254	1.9998	.68862	1.623	281	.106
	Erkek	29	1.7874	.43771			
Bağlanma Ortalama	Kadın	254	2.5614	.77299	1.369	281	.172
	Erkek	29	2.3563	.67692			
Öz-şefkat	Kadın	254	3.2848	.71762	.657	281	.046*
	Erkek	29	3.566	.69468			

*p < .05

Tablo 4'te görüldüğü gibi katılımcıların genel bağlanma ortalama puanları ($t(281) = 1.369$; $p > .05$), kaygılı bağlanma puanları ($t(281) = .949$; $p > .05$) ve kaçınan bağlanma puanları ($t(281) = 1.623$; $p > .05$) arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kadın ve erkek katılımcıların öz-şefkat düzeyleri arasında ise anlamlı bir farklılık görülmektedir ($t(281) = .617$; $p < .05$). Kadın katılımcıların öz-şefkatleri ($X = 3.28$) erkek katılımcıların öz-şefkat düzeylerinden ($X = 3.57$) anlamlı düzeyde düşüktür.

3.2. Yaş Gruplarına Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi

Kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, güvensiz bağlanma ortalama ve öz-şefkat değişkenlerinde katılımcıların bulundukları yaş aralıkları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Aşağıda Tablo 5, Tablo 6, Tablo 7 ve Tablo 8'de sırasıyla yaş değişkenine göre ANOVA sonuçları ve Tablo 9'da yaş grupları arasındaki Post-Hoc Tamhane's testi sonucu paylaşılmıştır.

Tablo 5
Yaş Değişkenine Göre Kaygılı Bağlanma ANOVA sonuçları

Yaş	N	X	ss	F	p
20-25	54	3.2150	.96829	.729	.573
26-30	110	3.1000	1.1683		
31-35	59	3.0716	1.0362		
36-40	28	3.1786	.91592		
40 ve üstü	31	2.8262	.92070		
Toplam	282	3.0938	1.0537		

$p > .05$

Tablo 6
Yaş Değişkenine Göre Kaçınan Bağlanma ANOVA Sonuçları

Yaş	N	X	ss	F	p
20-25	54	1.9393	.61347	.042	.997
26-30	110	1.9828	.64590		
31-35	59	1.9680	.68890		
36-40	28	1.9683	.78879		
40 ve üstü	31	1.9803	.60901		
Toplam	282	1.9697	.65605		
$p > .05$					

Tablo 5'te görüldüğü gibi, katılımcıların bulundukları yaş aralığına göre kaygılı bağlanma puanları arasında ($F = .729$; $p > .05$) ve Tablo 6'da görüldüğü gibi katılımcıların bulundukları yaş aralığına göre kaçınan bağlanma puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = .042$; $p > .05$).

Tablo 7
Yaş Değişkenine Göre Güvensiz Bağlanma Ortalama ANOVA Sonuçları

Yaş	N	X	ss	F	p
20-25	54	2.5772	.69706	.302	.877
26-30	110	2.5414	.80779		
31-35	59	2.5198	.72540		
36-40	28	2.5734	.75333		
40 ve üstü	31	2.4032	.72456		
Toplam	282	2.5317	.75260		
$p > .05$					

Katılımcıların bulundukları yaş aralığına göre bağlanma ortalama puanları incelendiğinde (Tablo 7) yine bağlanma puanlarının yaş aralığına göre farklılaşmadığı bulunmuştur ($F = .302$; $p > .05$).

Tablo 8
Yaş Değişkenine Göre Öz-şefkat ANOVA Sonuçları

Yaş	N	X	ss	sd	F	p	η^2
20-25	54	3.1898	.77198	4	3.737	.006*	-.051
26-30	110	3.2879	.72373	277			
31-35	59	3.2041	.72947	281			
36-40	28	3.4792	.63409				
40 ve üstü	31	3.7164	.47415				
Toplam	282	3.3177	.71721				

$p < .05$.

Tablo 8’de görüldüğü gibi, katılımcıların bulundukları yaş aralığına göre öz-şefkat puanları incelendiğinde yaş aralığına göre öz-şefkatin anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ($F = 3.737$; $p < .05$). ANOVA sonuçlarının istatistik olarak anlamlı olması sonucunda, bu anlamlı farklılığın hangi yaş grupları arasında olduğunu belirlemek için post-hoc çoklu karşılaştırması yapılmıştır. Grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığının belirlenmesi için yapılan Levene’s testi sonucunda varyansların homojen olmadığı görüldüğünden Tamhane testi yapılarak, Tablo 9’da sunulan ve hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. Post-Hoc test sonuçları anlamlılığın 40 yaş üstü ($X = 3.716$) katılımcılarla 20-25 ($X = 3.189$), 26-30 ($X = 3.287$) ve 31-35 ($X = 3.204$) yaş arasındaki katılımcılar arasında olduğunu göstermiştir. Yani, 40 yaş üstü katılımcıların öz şefkat puanları, ilk üç gruptaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir. Ayrıca bu anlamlılığın etki büyüklüğüne karar verebilmek için eta-kare (η^2) değerleri incelenmiştir ($\eta^2 = -.051$). Bu da anlamlılığın orta düzeyde bir etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir. Yani yaş farklılıkları öz-şefkat üzerinde orta büyüklükte bir etki oluşturmaktadır.

Tablo 9
Yaş grupları arasındaki Post -Hoc Tamhane's Testi Sonucu

Yaş (i)	Yaş (j)	X farkları İ – J	ss	p
40 ve üstü	20-25	.52658	.13523	.002*
	26-30	.42852	.10961	.002*
	31-35	.51230	.12756	.001**
	36-40	.23723	.14701	.698

* $p < .05$ ** $p < .001$

3.3. Eğitim Düzeylerine Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi

Tablo 10
Eğitim Düzey Değişkenine Göre Kaygılı Bağlanma ANOVA Sonuçları

Eğitim	N	X	ss	sd	F	p
Lisans	70	3.1921	1.11066	2	.345	.709
Yüksek Lisans	192	3.0784	1.05377	279		
Doktora	20	3.0278	1.03473	281		
Toplam	282	3.1030	1.06436			

$p > .05$

Tablo 10'da görüldüğü gibi, katılımcıların eğitim düzeyine göre kaygılı bağlanma puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = .345$; $p > .05$).

Tablo 11
Eğitim Düzey Değişkenine Göre Kaçınan Bağlanma ANOVA Sonuçları

Eğitim	N	X	ss	sd	F	p	η^2
Lisans	70	2.1579	.77764	2	3.752	.025*	.026
Yüksek Lisans	192	1.9277	.63275	279			
Doktora	20	1.8111	.50450	281			
Toplam	282	1.9766	.67053				
$p < .05$							

Tablo 11’de görüldüğü gibi, katılımcıların eğitim düzeyine göre kaçınan bağlanma puanları incelendiğinde eğitim düzeyine göre kaçınan bağlanmalarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ($F = 3.752$; $p < .05$). ANOVA sonuçlarının istatistik olarak anlamlı olması sonucunda, bu anlamlı farklılığın hangi eğitim düzeyleri arasında olduğunu belirlemek için post-hoc çoklu karşılaştırması yapılmıştır. Grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığının belirlenmesi için yapılan Levene’s testi sonucunda varyansların homojen olduğu görüldüğünden Sheffe testi yapılarak, Tablo 12’de sunulan ve hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. Post-Hoc test sonuçları anlamlılığın Lisans ($X = 2.158$) ve Yüksek Lisans ($X = 1.93$) mezunu olan katılımcılar arasında olduğunu göstermiştir. Lisans mezuniyeti olanların kaçınan bağlanma puanları yüksek lisans mezunu olan katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksektir. Bu anlamlılığın etki büyüklüğüne karar verebilmek için eta-kare (η^2) değerleri incelenmiştir ($\eta^2 = .026$). Bu da anlamlılığın küçük düzeyde bir etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir. Yani eğitim düzeyi kaçınan bağlanma üzerinde küçük büyüklükte bir etki oluşturmaktadır.

Tablo 12
Eğitim Düzeyleri Çoklu Karşılaştırma Scheffe Test Sonuçları

Eğitim Düzeyi (i)	Eğitim Düzeyi (j)	X farkları İ – J	ss	p
Lisans	Yüksek Lisans	.23027	.09272	.036*
	Doktora	.34683	.16837	.100

* $p < .05$

Tablo 13
Eğitim Düzey Değişkenine Göre Bağlanma Ortalama ANOVA Sonuçları

Eğitim	N	X	ss	sd	F	p
Lisans	70	2.6750	.83524	2	1.563	.211
Yüksek Lisans	192	2.5030	.75068	279		
Doktora	20	2.4194	.62717	281		
Toplam	282	2.5398	.76645			

$p > .05$

Tablo 14
Eğitim Düzey değişkenine göre Öz-şefkat ANOVA sonuçları

Eğitim	N	X	ss	sd	F	p
Lisans	70	3.3280	.69599	2	.825	.612
Yüksek Lisans	192	3.3010	.73727	279		
Doktora	20	3.4021	.66051	281		
Toplam	282	3.3149	.72016			
$p > .05$						

Tablo 13’de görüldüğü gibi, katılımcıların eğitim düzeyine göre bağlanma ortalama puanları ($F=1.563$; $p > .05$) arasında ve Tablo 14’de görüldüğü gibi, katılımcıların eğitim düzeyine göre öz-şefkat puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F= .825$; $p > .05$).

3.4. Mesleki Deneyim Süresine Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi

Bu bölümde psikoloji ve PDR mezunlarının mesleki deneyim süresine göre kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, güvensiz bağlanma ortalama ve öz-şefkat değişkenlerinin incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları yer verilmektedir.

Tablo 15**Mesleki Deneyim Süresi Değişkenine Göre Kaygılı Bağlanma ANOVA Sonuçları**

Süre	N	X	ss	sd	F	p
1-8 yıl	183	3.1044	1.08407	3	.605	.612
9-16 yıl	68	3.1985	1.02585	270		
17-24 yıl	10	2.7500	1.17567	273		
25-28 yıl	13	2.9744	.97569			
Toplam	274	3.1087	1.06618			
$p > .05$						

Tablo 16**Mesleki Deneyim Süresi Değişkenine Göre Kaçınan Bağlanma ANOVA Sonuçları**

Süre	N	X	ss	sd	F	p
1-8 yıl	183	1.9830	.63189	3	.245	.865
9-16 yıl	68	1.9861	.77792	270		
17-24 yıl	10	1.8111	.66882	273		
25-28 yıl	13	2.0385	.66217			
Toplam	274	1.9801	.67078			
$p > .05$						

Tablo 17
Mesleki Deneyim Süresi Değişkenine Göre Bağlanma Ortalama ANOVA Sonuçları

Süre	N	X	ss	sd	F	p
1-8 yıl	183	2.5437	.75104	3	.487	.691
9-16 yıl	68	2.5923	.80591	270		
17-24 yıl	10	2.2806	.90754	273		
25-28 yıl	13	2.5064	.77804			
Toplam	274	2.5444	.76967			
$p > .05$						

Tablo 18
Mesleki Deneyim Süresi Değişkenine Göre Öz-şefkat ANOVA Sonuçları

Süre	N	X	ss	sd	F	p
1-8 yıl	183	3.2689	.75229	3	2.501	.060
9-16 yıl	68	3.2935	.66411	270		
17-24 yıl	10	3.7792	.43080	273		
25-28 yıl	13	3.6250	.51763			
Toplam	274	3.3105	.71932			
$p > .05$						

Yukarıdaki tablolar incelendiğinde, Tablo 15'te görüldüğü gibi, katılımcıların mesleki deneyim sürelerine göre kaygılı bağlanma puanları arasında ($F = .605$; $p > .05$), Tablo 16'da sunulduğu gibi, kaçınan bağlanma puanları arasında ($F = .245$; $p > .05$), Tablo 17'de görüldüğü gibi bağlanma ortalama puanları arasında ($F = .487$; $p > .05$) ve Tablo 18'de görüldüğü gibi öz-şefkat puanları arasında ($F = 2.501$; $p > .05$) anlamlı bir fark bulunmamıştır.

3.5. İlişki Durumuna Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi

Bu bölümde psikoloji ve PDR mezunlarının ilişki durumuna göre kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, güvensiz bağlanma ortalama ve öz-şefkat değişkenlerinin incelenmesine yönelik Post-hoc Tamhane, Post- hoc Scheffe Testi ve ANOVA sonuçları Tablo 19, Tablo 20, Tablo 21, Tablo 22, Tablo 23, Tablo 24, Tablo 25, Tablo 26’da gösterilmektedir.

Tablo 19
İlişki Durumu değişkenine göre Kaygılı Bağlanma ANOVA Sonuçları

İlişki Durumu	N	X	ss	sd	F	p	η^2
Evli	109	2.7900	.86515	2	15.391	.001**	-.099
İlişkim var	82	2.9959	1.00482	280			
İlişkim yok	92	3.5682	1.16825	282			
Toplam	283	3.1027	1.06249				

****p < .001**

Tablo 19, katılımcıların ilişki durumlarının kaygılı bağlanmalarında anlamlı farklılık oluşturduğunu ($F = 15.391$; $p < .001$) göstermektedir. Yani, evli olan, evli olmayıp bir ilişkisi olan ve ilişkisi olmayan katılımcıların kaygılı bağlanma puanları birbirlerinden anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bu anlamlı farklılığın hangi ilişki durumları arasında olduğunu belirlemek için post-hoc çoklu karşılaştırması yapılmıştır. Grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığının belirlenmesi için yapılan Levene’s testi sonucunda varyansların homojen olmadığı görüldüğünden Tamhane testi yapılarak, Tablo 20’de sunulan ve hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. Post-Hoc test sonuçları, ilişkisi olmayanların kaygılı bağlanma puan ortalamalarının ($X = 3.5682$) evli olanlar ($X = 2.79$) ve ilişkisi olanlarla ($X = 2.996$) karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Bu anlamlılığın etki büyüklüğüne karar verebilmek için eta-kare (η^2) değerleri incelenmiştir ($\eta^2 = -.099$). Bu da

anlamlılığın büyük düzeyde bir etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir. Yani ilişki durumu kaygılı bağlanma üzerinde büyük bir etki oluşturmaktadır.

Tablo 20
İlişki Durumları Kaygılı Bağlanma Çoklu Karşılaştırma Post- hoc Tamhane Testi
Sonuçları

İlişki durumu (i)	İlişki durumu (j)	X farkları İ – J	ss	p
İlişkisi yok	Evli	.77823	.14732	.001**
	İlişkisi var	.57230	.16477	.002*

* $p < .05$ ** $p < .001$

Tablo 21
İlişki Durumu Değişkenine Göre Kaçınan Bağlanma ANOVA Sonuçları

İlişki Durumu	N	X	ss	sd	F	p	η^2
Evli	109	1.7829	.50741	2	31.244	.001**	-.182
İlişkim var	82	1.7757	.53810	280			
İlişkim yok	92	2.3895	.75716	282			
Toplam	283	1.9780	.66979				

** $p < .001$

Tablo 21’de görüldüğü gibi, katılımcıların ilişki durumlarının kaygılı bağlanma puanlarına paralel olarak kaçınan bağlanma puanları arasında da anlamlı farklılık ($F = 31.244$; $p < .001$) bulunmaktadır. Yine, evli olan, evli olmayıp bir ilişkisi olan ve ilişkisi olmayan katılımcıların kaygılı bağlanma puanları birbirlerinden anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Grup

dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığının belirlenmesi için yapılan Levene's testi sonucunda varyansların homojen olmadığı görüldüğünden Tamhane testi yapılarak, Tablo 22'de sunulan ve hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. Bu anlamlı farklılığın hangi ilişki durumları arasında olduğunu belirlemek için post-hoc çoklu karşılaştırması sonuçları, yine ilişkisi olmayanların kaçınan bağlanma puan ortalamalarının ($X=2.3895$) evli olanlar ($X=1.783$) ve ilişkisi olanlarla ($X=1.776$) karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Bu anlamlılığın etki büyüklüğüne karar verebilmek için eta-kare (η^2) değerleri incelenmiştir ($\eta^2 = .182$). Eta kare değeri de anlamlılığın büyük düzeyde bir etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir. Yani ilişki durumu kaçınan bağlanma üzerinde büyük bir etki oluşturmaktadır.

Tablo 22
İlişki Durumları Kaçınan Bağlanma Çoklu Karşılaştırma Post- hoc Tamhane Testi
Sonuçları

İlişki durumu (i)	İlişki durumu (j)	X farkları İ – J	ss	p
İlişkisi yok	Evli	.60662	.14732	.001**
	İlişkisi var	.61375	.16477	.001**

** $p < .001$

Tablo 23
İlişki Durumu değişkenine göre Bağlanma Ortalama ANOVA Sonuçları

İlişki Durumu	N	X	ss	sd	F	p	η^2
Evli	109	2.2864	.59757	2	26.980	.001**	-.162
İlişkim var	82	2.3858	.67828	280			
İlişkim yok	92	2.9789	.82933	282			
Toplam	283	2.5403	.76514				

****p < .001**

Tablo 23’de görüldüğü gibi katılımcıların ilişki durumlarının kaygılı ve kaçınan bağlanma puanlarına paralel olarak bağlanma ortalama puanları arasında da anlamlı farklılık ($F = 26.980$; $p < .001$) bulunmaktadır. Yine evli olan, evli olmayıp bir ilişkisi olan ve ilişkisi olmayan katılımcıların bağlanma ortalama puanları birbirlerinden anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bu anlamlı farklılığın hangi ilişki durumları arasında olduğunu belirlemek için post-hoc çoklu karşılaştırması sonuçları da yine ilişkisi olmayanların ortalama bağlanma puan ortalamalarının ($X = 2.979$) evli olanlar ($X = 2.286$) ve ilişkisi olanlarla ($X = 2.285$) karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Bu anlamlılığın etki büyüklüğüne karar verebilmek için eta-kare (η^2) değerleri incelenmiştir ($\eta^2 = -.162$). Eta kare değeri de anlamlılığın büyük düzeyde bir etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir. Yani ilişki durumu bağlanma ortalama üzerinde de büyük bir etki oluşturmaktadır. İlişki durumları arasında bağlanma ortalama puanlarının çoklu karşılaştırmasını gösteren Post-hoc test sonuçları Tablo 24 de gösterilmiştir.

Tablo 24
İlişki Durumları Bağlanma Ortalama Çoklu Karşılaştırma Post- hoc Tamhane Testi
Sonuçları

İlişki durumu (i)	İlişki durumu (j)	X farkları İ – J	ss	p
İlişkisi yok	Evli	.69242	.10369	.001**
	İlişkisi var	.59302	.11440	.001**

****p < .001**

Tablo 25
İlişki Durumu Değişkenine Göre Öz-Şefkat ANOVA Sonuçları

İlişki Durumu	N	X	ss	sd	F	p	η^2
Evli	109	3.4331	.65450	2	3.290	.039*	- .023
İlişkim var	82	3.1662	.72013	280			
İlişkim yok	92	3.3034	.77207	282			
Toplam	283	3.3136	.71919				

p < .05

Tablo 25'de sunulduğu gibi, katılımcıların ilişki durumlarının bağlanma puanlarına paralel olarak öz-şefkat puanları arasında da anlamlılık düzeyi bağlanma puanları kadar güçlü olmasa da anlamlı farklılık ($F = 3.29$; $p < .05$) bulunmaktadır. Evli olan, evli olmayıp bir ilişkisi olan ve ilişkisi olmayan katılımcıların bağlanma ortalama puanları birbirlerinden anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığının belirlenmesi için yapılan Levene's testi sonucunda varyansların homojen olduğu görüldüğünden Scheffe testi yapılarak, Tablo 26'da sunulan ve hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. Post-hoc çoklu karşılaştırması sonuçları evli olan katılımcıların öz-şefkat

puanlarının ($X = 3.433$), ilişkisi olan katılımcıların öz-şefkat puan ortalamalarına ($X = 3.166$) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Bu anlamlılığın etki büyüklüğüne karar verebilmek için eta-kare (η^2) değerleri incelenmiştir ($\eta^2 = .023$). Eta kare değeri de anlamlılığın küçük düzeyde bir etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir. Yani ilişki durumu öz-şefkat üzerinde küçük bir etki oluşturmaktadır. İlişki durumları arasında ortalama öz-şefkat puanlarının çoklu karşılaştırmasını gösteren Post-hoc test sonuçları Tablo 26 de gösterilmiştir.

Tablo 26
İlişki Durumları Öz-Şefkat Çoklu Karşılaştırma Post- hoc Scheffe Testi Sonuçları

İlişki durumu (i)	İlişki durumu (j)	X farkları İ – J	ss	p
Evli	İlişkisi var	.26695	.10429	.039*
	İlişkisi yok	.12966	.10835	.449

$p < .05$

3.6. Mezun Olunan Bölüme Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi

Bu bölümde psikoloji ve PDR mezunlarının mezun olunan bölüme göre kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, güvensiz bağlanma ortalama ve öz-şefkat değişkenlerinin incelenmesine yönelik T-test sonuçları Tablo 27’de gösterilmektedir.

Tablo 27

Mezun Olunan Bölüm Değişkenine Göre Bağlanma Ortalama, Bağlanma Alt Ölçekleri ve Öz-Şefkat T- test Sonuçları

Değişkenler ss	Gruplar	N	X	t-testi		
				t	sd	p
Kaygılı	Psikoloji	240	3.0984	1.03498	.175	280
	PDR	42	3.1296	1.23257		.861
Kaçınan	Psikoloji	240	1.9345	.62505	2.590	280
	PDR	42	2.2222	.85742		.010*
GBağlanma	Psikoloji	240	2.5164	.73035	1.245	280
	PDR	42	2.6759	.94611		.214
Öz-şefkat	Psikoloji	240	3.2892	.71932	1.440	280
	PDR	42	3.4623	.71513		.151

* $p < .05$

Mezun olunan bölüm (psikoloji ve PDR) değişkenine göre kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, bağlanma ortalama ve öz-şefkat puanları değerlendirildiğinde, kaygılı bağlanma ($t(280) = .175$; $p > .05$), bağlanma ortalama ($t(280) = 1.245$; $p > .05$) ve öz-şefkat puanları ($t(280) = 1.440$; $p > .05$) arasında psikoloji ve PDR mezunları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Ancak, PDR mezunlarının kaçınan bağlanma düzeylerinin ($X = 2.22$), psikoloji mezunlarından ($X = 1.93$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($t(280) = 2.540$; $p < .05$).

3.7. Danışan Görme Değişkenine Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi

Bu bölümde psikoloji ve PDR mezunlarının danışan görme değişkenine göre kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, güvensiz bağlanma ortalama ve öz-şefkat değişkenlerinin incelenmesine yönelik T-test sonuçları Tablo 28’de gösterilmektedir.

Tablo 28
Danışan Görme Değişkenine Göre Bağlanma Ortalama, Bağlanma Alt ölçekleri ve Öz-Şefkat T- test Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t-testi		
					t	sd	p
Kaygılı	Evet	251	3.0726	1.04373	1.335	281	.183
	Hayır	32	3.3385	1.19131			
Kaçınan	Evet	251	1.9356	.63617	3.027	281	.003*
	Hayır	32	2.3108	.82966			
Güvensiz Bağlanma	Evet	251	2.5041	.85178	2.248	281	.025*
	Hayır	32	2.8247	.71544			
Öz-şefkat	Evet	251	3.3355	.71544	1.437	281	.152
	Hayır	32	3.1419	.73699			

* $p < .05$

Danışan görme değişkenine göre kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, bağlanma ortalama ve öz-şefkat puanları değerlendirildiğinde, kaygılı bağlanma ($t(281) = 1.335$; $p > .05$) ve öz-şefkat puanları ($t(281) = 1.437$; $p > .05$) arasında danışan gören ve görmeyen katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Ancak, danışan görmeyen katılımcıların kaçınan bağlanma ortalamalarının ($X = 2.31$) danışan gören katılımcılara göre ($X = 1.936$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t(281) = 3.027$; $p < .05$). Buna paralel olarak, danışan görmeyen katılımcıların bağlanma ortalama puan ortalamalarının ($X = 2.83$) danışan gören katılımcılara göre ($X = 2.50$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t(281) = 2.248$; $p < .05$).

3.8. Öz-Şefkat Eğitimi Alma Durumuna Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi

Bu bölümde psikoloji ve PDR mezunlarının öz-şefkat eğitimi alma durumuna göre kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, güvensiz bağlanma ortalama ve öz-şefkat değişkenlerinin incelenmesine yönelik Levene's, Scheffe, Post-Hoc test ve Pearson korelasyon analiz sonuçları Tablo 29, Tablo 30, Tablo 31, Tablo 32, Tablo 33, Tablo 34 ve Tablo35'de gösterilmektedir.

Tablo 29
Öz-Şefkat Eğitimi Alma Durumuna Göre Kaygılı

Öz-şefkat Eğitimi	N	X	ss	sd	F	p
Aldı/Uyguluyor	28	2.9425	1.26184	3	1.011	.388
Aldı/uygulamıyor	36	3.3704	1.28956	279		
Almadım	171	3.0812	1.00825	282		
Meditasyon yapıyor	48	3.0718	.93300			
Toplam	283	3.1027	1.06249			
$p > .05$						

Tablo 29’da sunulduğu gibi, herhangi bir öz-şefkat eğitimi almış olup uygulayanlar, eğitim alıp hayatlarında uygulamayanlar, eğitim almayanlar ve sadece meditasyon pratiği yapanlar karşılaştırıldığında bu dört grubun kaygılı bağlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F= 1.011$; $p > .05$).

Tablo 30
Öz-Şefkat Eğitimi Alma Durumuna Göre Kaçınan

Öz-şefkat Eğitimi	N	X	ss	sd	F	p	η^2
Aldı/Uyguluyor	28	1.8393	.62367	3	4.443	.005*	.046
Aldı/uygulamıyor	36	2.3410	.87752	279			
Almadım	171	1.9474	.64626	282			
Meditasyon yapıyor	48	1.8958	.51131				
Toplam	283	1.9780	.66979				
$*p < .05$							

Tablo 30'da, herhangi bir öz-şefkat eğitimi almış olup uygulayanlar, eğitim alıp hayatlarında uygulamayanlar, eğitim almayanlar ve sadece meditasyon pratiği yapanlar karşılaştırıldığında, bu dört grubun kaçınan bağlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ($F= 4.443$; $p < .005$) görülmektedir. Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc çoklu karşılaştırması yapılmıştır. Grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığının belirlenmesi için yapılan Levene's testi sonucunda varyansların homojen olduğu görüldüğünden Scheffe testi yapılarak, Tablo 31'de sunulan gruplar arasında çoklu karşılaştırma sonuçlarına ulaşılmıştır. Post-Hoc test sonuçları, öz-şefkat eğitimi alıp uygulamayanların kaçınan bağlanma puanlarının ($X=2.341$), öz-şefkat eğitimi alıp uygulayanlardan ($X=1.84$), eğitimini almayanlardan ($X=1.95$) ve sadece meditasyon yapanlardan ($X=1.895$) anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Bu anlamlılığın etki büyüklüğüne karar verebilmek için eta-kare (η^2) değerleri incelenmiştir ($\eta^2= .046$). Eta kare değeri anlamlılığın küçük/orta düzeyde bir etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir.

Tablo 31
Öz-Şefkat Eğitimine Göre Kaçınan Bağlanma Çoklu Grup Karşılaştırmaları

Eğitimi alma durumu (i)	Eğitim alma durumu (i)	X farkları $\bar{I} - \bar{J}$	ss	p
Aldı/uygulamıyor	Aldı/Uyguluyor	.50176	.16576	.014*
	Almadı	.39368	.12063	.007*
	Meditasyon yapıyor	.44522	.14504	.013*

* $p < .05$

Tablo 32
Öz-Şefkat Eğitimi Alma Durumuna Göre Güvensiz Bağlanma

Öz-şefkat Eğitimi	N	X	ss	sd	F	p	η^2
Aldı/Uyguluyor	28	2.3909	.89370	3	2.591	.053	.048
Aldı/uygulamıyor	36	2.8557	.95975	279			
Almadım	171	2.6143	.71800	282			
Meditasyon yapıyor	48	2.4838	.63879				
Toplam	283	2.5403	.76514				

* $p < .05$

Tablo 32'de görüldüğü gibi, herhangi bir öz-şefkat eğitimi almış olup uygulayanlar, eğitim alıp hayatlarında uygulamayanlar, eğitim almayanlar ve sadece meditasyon pratiği yapanlar karşılaştırıldığında bu dört grubun ortalama bağlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F = 2.591$; $p > .05$).

Tablo 33
Öz-Şefkat Eğitimi Alma Durumuna Göre Öz-Şefkat

Öz-şefkat Eğitimi	N	X	ss	sd	F	p
Aldı/Uyguluyor	28	3.7351	.66543	3	4.652	.003*
Aldı/uygulamıyor	36	3.1829	.62395	279		
Almadım	171	3.2432	.74919	282		
Meditasyon yapıyor	48	3.4167	.61736			
Toplam	283	3.3136	.71919			

* $p < .05$

Tablo 33, herhangi bir öz-şefkat eğitimi almış olup uygulayanlar, eğitim alıp hayatlarında uygulamayanlar, eğitim almayanlar ve sadece herhangi bir meditasyon pratiği yapanlar karşılaştırıldığında öz-şefkat puanlarında anlamlı bir farklılık olduğunu ($F = 4.652$; $p < .003$) göstermektedir. Grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığının belirlenmesi için yapılan Levene's testi sonucunda varyansların homojen olduğu görüldüğünden Scheffe testi yapılarak, Tablo 34'de sunulan gruplar arasında çoklu karşılaştırma sonuçlarına ulaşılmıştır. Post-Hoc test sonuçları, öz-şefkat eğitimi alıp uygulayanların öz-şefkat puanlarının ($X=3.74$), eğitim alıp uygulamayanlardan ($X=3.183$) ve eğitim almayanlardan ($X=3.243$) anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Sadece meditasyon çalışmaları yapan katılımcıların öz-şefkat puanları almayanlara ve uygulamayanlara göre daha yüksek olsa da anlamlı bir fark yaratmamıştır. Bu anlamlılığın etki büyüklüğüne karar verebilmek için eta-kare (η^2) değerleri incelenmiştir ($\eta^2 = .048$). Eta kare değeri anlamlılığın küçük/orta düzeyde bir etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir.

Tablo 34
Öz-Şefkat Eğitimine Göre Öz-Şefkat Çoklu Grup Karşılaştırmaları

Eğitimi alma durumu (i)	Eğitim alma durumu (j)	X farkları	ss	p
		$\bar{I} - \bar{J}$		
Aldı/uyguluyor	Aldı/Uygulamıyor	.55225	.16576	.023*
	Almadı	.49194	.12063	.009*
	Meditasyon yapıyor	.31845	.14504	.310

* $p < .05$

Yukarıdaki analizlere ek olarak öz-şefkat ve bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre Öz-şefkat ve Bağlanma arasında ($r = -.486$, $p < .001$), öz-şefkat ve kaygılı bağlanma arasında ($r = -.529$, $p < .001$) ve öz-şefkat ve kaçınan bağlanma arasında ($r = -.271$, $p < .001$) anlamlı negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani katılımcıların öz-şefkat puanları arttıkça kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve bağlanma ortalama puanları azalmaktadır. Tablo 35'de görüldüğü

gibi bağlanma ortalama puanları ile kaygılı bağlanma ($r = .929, p < .001$) ve bağlanma ortalama puanları ile kaçınan bağlanma arasında ($r = .811, p < .001$) anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu da bağlanma ortalama puanlarının kaygılı ve kaçınan bağlanma arttıkça arttığını göstermektedir. Buna paralel olarak kaygılı ve kaçınan bağlanma arasında da anlamlı olumlu yönde bir ilişki ($r = .537, p < .001$) olduğu görülmektedir.

Tablo 35
Öz-Şefkat, Güvensiz Bağlanma Ortalama, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma
Korelasyon

Değişken	N	X	ss	1	2	3	4
1.Öz-şefkat	283	3.3136	.719	_____	-.486**	-.529**	-.271**
2.Güvensiz Bağlanma Ortalama	283	3.1027	1.062		_____	.929**	.811**
3.Kaygılı Bağlanma	283	1.9780	.669			_____	.537**
4.Kaçınan Bağlanma	283	2.5403	.765				_____

** $p < .001$

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada psikologlarda ve psikolojik danışmanlarda güvensiz bağlanma stillerinin öz-şefkat ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın çerçevesi kapsamında oluşturulan hipotez sorularına cevap olarak araştırmadan elde edilen bulgular incelenmiştir. Ek olarak elde edilen bulgular ile literatürde yapılan çalışmalar karşılaştırılmıştır.

4.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Güvensiz Bağlanma Ortalama, Bağlanma Alt Ölçekleri ve Öz-Şefkat İlişkisinin İncelenmesi

Mevcut çalışmada öz şefkat değişkeni incelendiğinde kadın ve erkek katılımcıların öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Kadın katılımcıların öz-şefkatleri erkek katılımcıların öz-şefkat düzeylerinden daha düşüktür. Yani kadın katılımcıların öz nezaket değerleri erkeklere oranla daha düşüktür bu sebeple kadınlar kendileri tarafından daha fazla acımasız eleştirilere maruz bırakılırlar. Ek olarak yaşadıkları zorlukların duygu farkındalığı ve insanlığın ortak paydaşımı olduğunu düşünmekte erkeklere oranla daha fazla zorlanmaktadırlar. Ancak literatür incelendiğinde mevcut çalışmaya zıt olarak üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre öz şefkat ve değer tercihleri incelendiğinde erkek ve kadın katılımcılar arasında öz şefkat düzeylerinde cinsiyete göre bir farklılık görülmediği ortaya çıkmıştır (Dilmaç vd., 2009). Ek olarak yapılan bir diğer çalışmada hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin empatik becerileri ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, örneklem grubunda öz şefkat düzeyleri cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır (Nazik ve Arslan, 2011).

Ek olarak mevcut çalışmada güvensiz bağlanma ortalama, bağlanma alt ölçekleri ile cinsiyet değişkenine göre ilişkisi incelendiğinde genel bağlanma ortalama puanları kaygılı bağlanma puanları ve kaçınan bağlanma puanları arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bir diğer deyişle erkek ya da kadın olmanın genel bağlanma ortalama puanları kaygılı bağlanma puanları arasında bir ilişkisi olduğu ortaya çıkmamıştır. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde ise bazı araştırmalar, kadınların genellikle daha çok duygusal bağlılık gösterdiğini ve erkeklerin daha çok cinsel bağlılık gösterdiğini bulmuştur (Schmitt, 2003). Ancak diğer araştırmalar, bağlanma stillerinin cinsiyetle doğrudan ilişkili olmadığını göstermiştir (Overall, vd., 2015). Yapılan bir başka çalışmada ise erkeklerin genellikle daha fazla kaçınma

davranışı sergilediğini, kadınların ise daha fazla kaygı duygusu yaşadığını bulmuştur (Fraley, vd., 2000). Diğer bir araştırma ise, kadınların genellikle daha çok güvensiz bağlanma stillerine sahip olduğunu ve erkeklerin daha çok güvenli bağlanma stillerine sahip olduğunu bulmuştur (Mikulincer ve Shaver, 2007). Ek olarak cinsiyet farklılıklarını inceleyen başka bir araştırma, erkeklerin genellikle daha az bağlanma ihtiyacına sahip olduğunu ve kadınların daha fazla bağlanma ihtiyacı duyduğunu bulmuştur (Schmitt, 2003). Ancak, bu sonuçlar, bağlanma stilleri konusundaki diğer araştırmalarla tutarlı değildir ve bu konudaki araştırmaların sonuçları birbirinden farklılık göstermektedir (Simpson ve Rholes, 2012).

4.2. Yaş Gruplarına Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi

Mevcut çalışmada katılımcıların bulundukları yaş aralığına göre öz-şefkat puanları incelendiğinde yaş aralığına göre öz-şefkatin anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaş değişkeni üzerinde öz şefkat değerleri incelendiğinde 40 yaş üstü katılımcıların öz şefkat puanları, ilk üç gruptaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu da anlamlılığın orta düzeyde bir etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle 40 yaş üstü insanların öz şefkat düzeyleri diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürdeki verilen örnek çalışmalara göre ise çoğunluğunda öz şefkat ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farkın olmadığı yönünde bulgulara rastlanmıştır. Öz şefkatin yaş grupları değişkenine göre değişkenlik gösterip göstermediği literatürdeki çalışmalar incelendiğinde ise yapılan araştırmalara göre yaşa göre öz şefkat değerlerini incelemiş ve örneklem grubunun 22-44 yaş aralığından oluşan çalışmada öz şefkat düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır (Werner vd., 2012). Ek olarak mesleği ilköğretim kademesinde öğretmenlik yapan katılımcıların incelendiği bir araştırmada öz şefkat ve yaş düzeylerine arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir (Öztürk, 2017).

Mevcut çalışmada katılımcıların bulundukları yaş aralığına göre kaygılı bağlanma, güvensiz bağlanma ve kaçınan bağlanma puanları arasında bulundukları yaş aralığına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bir diğer deyişle bağlanma stilleri yaşa göre farklılık göstermemektedir. Literatüre bakıldığında ise bağlanma stilleri ve yaş arasındaki ilişki, birçok araştırmada incelenmiştir. Bazı araştırmalar, yaştan bağlanma stilleri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını gösterirken, diğerleri yaştan bağlanma stilleri üzerinde etkisi olduğunu savunmaktadır. Fraley, Waller ve Brennan (2000)

yaptıkları bir çalışmada, bağlanma stillerinin yaşa göre değişip değişmediğini incelediler. Sonuçlarına göre, yaşı bağlanma stilleri üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı ortaya çıktı. Ancak, Feeney (1999) yaptığı bir araştırmada, yaşı bağlanma stilleri üzerinde dolaylı bir etkisi olduğunu gösterdi. Feeney, yaşı, yetişkinlerin duygusal kontrol yetenekleri ve evlilik memnuniyeti üzerindeki etkisinden dolayı bağlanma stilleri üzerinde de etkili olduğunu savundu. Hazan ve Shaver (1987) tarafından yapılan bir çalışmada, romantik aşkın bir tür bağlanma süreci olarak tanımlandığı ve yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki bağlanma stillerinin, çocukluk çağındaki anne-baba ilişkileriyle ilgili olduğu ortaya konuldu. Rholes, Simpson ve Friedman (2006) yaptıkları bir araştırmada, anne-baba ilişkilerinin çocukların bağlanma stilleri üzerindeki etkisinin, yetişkinlik döneminde de devam ettiğini gösterdiler.

4.3. Eğitim Düzeylerine Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi

Mevcut çalışmada eğitim düzeylerinin bağlanma stilleri ile olan ilişkisine bakıldığında lisans mezuniyeti olanların kaçınan bağlanma puanları yüksek lisans mezunu olan katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksektir. Yani eğitim düzeylerinin kaçınan bağlanma üzerinde küçük de olsa bir etki oluşturduğu söylenebilir bir durumdur. Literatür çalışmaları incelendiğinde ise bağlanma stillerinin eğitim düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışmaya ulaşılmıştır. Örnek olarak (Erdem ve Kabasakal, 2015) tarafından yapılan bir çalışmaya göre eğitim seviyesi arttıkça saplantılı ve korkulu bağlanma düzeylerinin azaldığını incelenmiştir. Yapılan bir diğer başka çalışmada ise yüksek eğitim seviyesine sahip olan örneklem grubunun istatistiksel olarak elde edilen verilere göre güvenli bağlanma düzeyinin yüksek, kaçınmacı bağlanma düzeyinin ise düşük olduğu ortaya çıkmıştır (Dilmaç,2018).

Eğitim düzeyi ve öz-şefkat değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde ise mevcut çalışmada katılımcıların eğitim düzeyine göre öz-şefkat puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yani kişilerin eğitim alıp almaması bireylerin öz şefkat düzeylerinde bir farklılığa sahip değildir. Öz-şefkat ve eğitim düzeyi arasındaki ilişki konusunda yapılan literatür araştırmalarına göre ise öz-şefkat düzeyi ile eğitim düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Neff ve McGehee (2010) yaptıkları bir araştırmada, öz-şefkat düzeyi ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmalarında, yüksek eğitim düzeyine sahip olan bireylerin, düşük eğitim düzeyine sahip olan bireylere kıyasla daha yüksek öz-şefkat düzeyine sahip olduklarını tespit

etmişlerdir. Benish-Weisman, Hirschberger ve Ein-Dor (2019) yaptıkları bir araştırmada da öz-şefkat düzeyi ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmalarında, yüksek eğitim düzeyine sahip olan bireylerin, düşük eğitim düzeyine sahip olan bireylere kıyasla daha yüksek öz-şefkat düzeyine sahip olduklarını ve öz-şefkat düzeyinin, eğitim düzeyi ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu tespit etmişlerdir. Diğer bir araştırmada ise, Magnani, Paolillo ve Ongaro (2018) yüksek öğrenim gören öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri ile akademik performansları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmalarında, yüksek öz-şefkat düzeyine sahip öğrencilerin daha yüksek akademik performans sergilediğini ve öz-şefkat düzeyinin, eğitim düzeyi ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu bulmuşlardır. Literatür araştırmaları gösteriyor ki öz-şefkat ve eğitim düzeyi arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar, yüksek eğitim düzeyine sahip olan bireylerin, düşük eğitim düzeyine sahip olanlara kıyasla daha yüksek öz-şefkat düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca, öz-şefkat düzeyinin eğitim düzeyi ile pozitif bir ilişki içinde olduğu da tespit edilmiştir.

4.4. Mesleki Deneyim Süresine Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi

Mevcut çalışmada katılımcıların mesleki deneyim süreleri değişkeni incelendiğinde kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve öz-şefkat puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ek olarak danışan gören ve görmeyen katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmadığı da görülmüştür. Ancak, danışan görmeyen katılımcıların kaçınan bağlanma ortalamalarının danışan gören katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna paralel olarak, danışan görmeyen katılımcıların bağlanma puan ortalamalarının danışan gören katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Literatür çalışmaları incelendiğinde ise çalışmalardan elde edilen bulgulara göre, mesleki deneyim süresi arttıkça kişilerin bağlanma stilleri değişebilmektedir. Özellikle iş yaşamında uzun süre çalışan kişilerin daha güvenli bir bağlanma stilini benimseme eğiliminde oldukları görülmektedir. Ancak bu konuda net bir sonuca varmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Elbette, mesleki deneyim süresine göre bağlanma stilleri üzerine yapılan araştırmaların sonuçlarına dair birçok çalışma mevcuttur. Örneğin, Selimbasic ve arkadaşlarının (2017) yaptığı bir çalışmada, hemşireler arasındaki bağlanma stilleri ile iş doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre, daha uzun süredir hemşirelik yapanların daha güvenli bağlanma stillerine sahip olduğu ve bu nedenle de iş

doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, Stavropoulos ve Alexandraki'nin (2019) öğretmenler üzerinde yaptığı bir araştırmada, iş tecrübesinin artmasıyla birlikte öğretmenlerin bağlanma stillerinde değişim gösterdiği belirtilmiştir. Araştırmacılar, özellikle 10 yıldan fazla süredir öğretmenlik yapanların daha güvenli bir bağlanma stilini benimseme eğiliminde olduklarını ortaya koymuşlardır. Fraley ve Heffernan'ın (2013) bir derleme yazısında ise, danışmanların bağlanma stillerinin terapi süreci üzerinde etkili olduğu ve terapi becerilerinin geliştirilmesi açısından önemli olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmada, mesleki deneyim süresi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki direkt olarak ele alınmamış olsa da, danışmanların bağlanma stillerinin meslekleri açısından önemli olduğu vurgulanmıştır. Bu araştırmalar, mesleki deneyim süresi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye dair önemli bilgiler sağlamaktadır. Ancak, konu hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu da açıktır.

Mesleki deneyim süresi ile öz-şefkat düzeyi arasındaki ilişkiye dair birçok araştırma yapılmıştır. Örneğin, Liu ve arkadaşlarının (2018) yaptığı bir çalışmada, hemşirelerin mesleki deneyim süresi ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre, hemşirelerin mesleki deneyim süresi arttıkça, öz-şefkat düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, Zhang ve arkadaşlarının (2021) yaptığı bir araştırmada da öğretmenlerin mesleki deneyim süresi ile öz-şefkat düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar, özellikle 10 yıldan fazla süredir öğretmenlik yapanların daha yüksek bir öz-şefkat düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca, Yıldız ve Sarı (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, diş hekimlerinin mesleki deneyim süresi ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre, diş hekimlerinin mesleki deneyim süresi arttıkça, öz-şefkat düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Bu çalışmalar, mesleki deneyim süresi ile öz-şefkat düzeyi arasındaki ilişkiyi desteklemekte ve daha fazla araştırmanın yapılmasını önermektedir. Öz-şefkat düzeyinin artması ile birlikte, iş stresi ve tükenmişlik gibi olumsuz etkilerin azaltılması mümkündür.

4.5. İlişki Durumuna Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi

Mevcut çalışmada katılımcıların ilişki durumlarının kaygılı bağlanma arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu göstermektedir. Bir diğer deyişle, evli olan, evli olmayıp bir ilişkisi olan ve ilişkisi olmayan katılımcıların kaygılı bağlanma puanları birbirlerinden anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği incelenmiştir. Ek olarak ilişkisi olmayan katılımcıların kaygılı

bağlanma puan ortalamalarının evli olanlar ve ilişkisi olanlarla karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Yani ilişki durumu veya medeni hal kaygılı bağlanma üzerinde büyük bir etki oluşturmaktadır. Ek olarak mevcut çalışmada katılımcıların ilişki durumlarının kaygılı bağlanma puanlarına paralel olarak kaçınan bağlanma puanları arasında da anlamlı farklılık bulunmaktadır. Yine, evli olan, evli olmayıp bir ilişkisi olan ve ilişkisi olmayan katılımcıların kaygılı bağlanma puanları birbirlerinden anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Yani ilişki durumu kaçınan bağlanma üzerinde büyük bir etki oluşturmaktadır. Ek olarak evli olan, evli olmayıp bir ilişkisi olan ve ilişkisi olmayan katılımcıların ortalama bağlanma puanları birbirlerinden anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bu anlamlı farklılığın hangi ilişki durumları arasında olduğuna bakıldığında yine ilişkisi olmayanların ortalama bağlanma puan ortalamalarının evli olanlar ve ilişkisi olanlarla karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Yani ilişki durumu ortalama bağlanma üzerinde de büyük bir etki oluşturmaktadır.

Alan yazın çalışmalarına bakıldığında ise mevcut araştırmaya paralel olarak bağlanma stillerinin örneklem grubunun medeni duruma göre farklılaşmakta olduğu incelenen çalışmalara rastlanılmaktadır. Bu araştırmalar incelendiğinde Magai ve arkadaşlarının (2001) elde edilen bulgulara göre evli kişilerde güvenli bağlanma düzeyinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak Young ve Acitelli, (1998) tarafından yapılan bir araştırmada bekar olan bireylerin kaygılı bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Literatür çalışmalarına ek olarak yetişkin bağlanma stilleri ile ilgili yapılmış bir araştırmada bağlanma stilleri ile medeni duruma göre farklı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Sümer, 2006).

Medeni durum ve öz şefkat arasındaki ilişkisi incelendiğinde mevcut çalışmada evli olan, evli olmayıp bir ilişkisi olan ve ilişkisi olmayan katılımcıların ortalama bağlanma puanları birbirlerinden anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Yani ilişki durumu öz-şefkat üzerinde küçük bir etki oluşturmaktadır. Medeni durum ve öz şefkat arasındaki ilişkisine literatürdeki çalışmalara bakıldığında ise Peker (2017) ve Atlı (2019) tarafından yapılan bir araştırmaya göre evli olan katılımcıların öz şefkat düzeyleri bekar olanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ancak Öztürk (2017) ise öz-şefkatin medeni duruma göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

4.6. Mezun Olunan Bölüme Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi

Mezun olunan bölüm değişkenine göre mevcut çalışma incelendiğinde kaygılı bağlanma, bağlanma ortalama ve öz-şefkat puanları arasında psikoloji ve PDR mezunları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Ancak, PDR mezunlarının kaçınan bağlanma düzeylerinin, psikoloji mezunlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bir diğer deyişle PDR mezunları daha fazla kaçınan bağlanma stiline sahip oldukları incelenmiştir. Literatür çalışmalarına bakıldığında ise örneklem grubunun PDR ve psikoloji mezunlarına göre bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiğine dair bir çalışmaya rastlanmamıştır.

4.7. Danışan Görme Değişkenine Göre Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Güvensiz Bağlanma Ortalama ve Öz-şefkat Değişkenlerinin İncelenmesi

Danışan görme değişkenine göre kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, bağlanma ortalama ve öz-şefkat puanları değerlendirildiğinde, kaygılı bağlanma ve öz-şefkat puanları arasında danışan gören ve görmeyen katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Ancak, danışan görmeyen katılımcıların kaçınan bağlanma ortalamalarının danışan gören katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna paralel olarak, danışan görmeyen katılımcıların bağlanma ortalama puan ortalamalarının danışan gören katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür çalışmalarına bakıldığında ise danışan görme değişkenine göre kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, güvensiz bağlanma ortalama ve öz-şefkat değişkenlerinin incelendiğine dair bir çalışmaya rastlanmamıştır.

4.8. Psikoloji veya PDR Mezunlarının Öz-Şefkat Eğitimine Göre Güvensiz Bağlanma, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma Düzeyleri Arasında Bir İlişki Var mıdır?

Mevcut çalışma incelendiğinde ise herhangi bir öz-şefkat eğitimi almış olup uygulayanlar, eğitim alıp hayatlarında uygulamayanlar, eğitim almayanlar ve sadece meditasyon pratiği yapanlar karşılaştırıldığında, bu dört grubun kaçınan bağlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmada incelenen bu farklılık istatistiksel olarak küçük/orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür çalışmalarına bakıldığında ise öz-şefkat eğitimi almaya göre bağlanma stilleri arasındaki ilişki hakkında çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar genellikle öz-şefkat eğitiminin bireylerin bağlanma stilleri üzerindeki etkisini incelemekte ve öz-şefkat eğitiminin artan öz-şefkat düzeyinin daha güvenli bağlanma stillerine

yönelik bir etki yarattığını göstermektedir. Örneğin, Danyliuk ve arkadaşları (2018) yaptıkları bir çalışmada, öz-şefkat eğitiminin özellikle kaçınan bağlanma stiline sahip öğrencilerin bağlanma stillerini iyileştirdiğini bulmuşlardır. Ayrıca, Lopez ve arkadaşları (2015) yaptıkları bir araştırmada, öz-şefkat eğitimi alan bireylerin daha güvenli bağlanma stillerine sahip oldukları ve öz-şefkat düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde, Neff ve Germer (2013) yaptıkları bir meta-analizde, öz-şefkat eğitiminin bireylerin güvensiz bağlanma stillerini azalttığını ve güvenli bağlanma stillerini arttırdığını bulmuşlardır. Bu araştırmaların yanı sıra, öz-şefkat eğitiminin bağlanma stilleri üzerindeki etkisine dair birçok çalışma bulunmaktadır ve genel olarak öz-şefkat eğitiminin bireylerin bağlanma stillerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Öz-şefkat eğitiminin bağlanma stilleriyle ilgili etkileri de incelenmiştir. Örneğin, Bluth ve arkadaşları (2016) yaptıkları bir araştırmada, lise öğrencilerine verilen bir öz-şefkat eğitimi programının, öğrencilerin güvenli bağlanma düzeylerinde artışa neden olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde, Heinrichs ve arkadaşları (2010) yaptıkları bir çalışmada, bir grup yetişkine verilen bir öz-şefkat eğitimi programının, kaçınan bağlanma düzeylerinde azalmaya neden olduğunu bulmuşlardır. Ancak, öz-şefkat eğitiminin diğer bağlanma stilleri üzerindeki etkilerine ilişkin araştırmalar sınırlıdır ve daha fazla çalışma gerekmektedir.

4.9. Psikoloji veya PDR Mezunlarının Öz-Şefkat Eğitimine Göre Öz-Şefkat Düzeyleri Arasında Bir İlişki Var Mıdır?

Bir diğer değişken olarak ise öz-şefkat eğitimi alıp uygulayanların öz-şefkat puanlarının eğitim alıp uygulamayanlardan ve eğitim almayanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Sadece meditasyon çalışmaları yapan katılımcıların öz-şefkat puanları almayanlara ve uygulamayanlara göre daha yüksek olsa da anlamlı bir farklılık göstermediği incelenmiştir. Literatür çalışmaları incelendiğinde ise birçok araştırma, öz-şefkat eğitimi almanın öz-şefkat düzeyini artırdığını göstermektedir. Örneğin, Neff ve McGehee (2010) yürüttükleri bir araştırmada, öz-şefkat eğitimi programına katılan yetişkinlerin öz-şefkat düzeylerinin arttığını bulmuşlardır. Benzer şekilde, Bluth ve arkadaşları (2016) yaptıkları bir çalışmada, lise öğrencilerine verilen bir öz-şefkat eğitimi programının, öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinde artışa neden olduğunu bulmuşlardır. Ek olarak Neff ve McGehee (2010) yaptıkları çalışmada, öz-şefkat eğitimi almanın öz-şefkat düzeyinde artışa neden olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışma ayrıca öz-şefkat düzeyinin, stresle başa çıkmada ve psikolojik dirençte önemli bir rol oynadığını da göstermiştir.

4.10. Öz-Şefkat, Güvensiz Bağlanma Ortalama, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mevcut çalışmada katılımcıların öz-şefkat puanları arttıkça kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve güvensiz bağlanma puanları azaldığı görülmektedir. Güvensiz bağlanma puanları ile kaygılı bağlanma ve güvensiz bağlanma puanları ile kaçınan bağlanma arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu da güvensiz bağlanma puanlarının kaygılı ve kaçınan bağlanma arttıkça arttığını göstermektedir. Buna paralel olarak kaygılı ve kaçınan bağlanma arasında da anlamlı olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Literatürdeki öz-şefkat ve bağlanma stillerinin arasındaki ilişki incelenmek istendiğinde ise farklı değişkenler ile olan ilişkisi de literatürde yer almaktadır. Yapılan birçok çalışmada öz-şefkatin diğer değişkenler üzerinde aracı rol oynadığı ortaya konmuştur. Örnek olarak literatürde yapılan bir çalışmada örneklem grubunun 282'si kadın ve 142'si erkek katılımcı olmak üzere toplam 456 üniversite öğrencilerinden elde edilen analiz sonuçlarına göre romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri ile flört şiddetine yönelik tutum üzerindeki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Çengel, 2022). Bir diğer yandan Vardar (2019) tarafından yapılan bir araştırmada 280'i kadın ve 114'ü erkek toplam 394 yetişkin olmak üzere Yetişkinlerde öz-şefkat düzeyi ve kişilerarası bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek istemiştir. Çalışmada elde edilen analiz sonuçlarına göre güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinler öz-şefkatin alt boyutlarından olan kendine karşı nezaket ve kendiliği artırırken, ortak insanlık bilinci ve aşırı özdeşleşmeyi azalttığı sonucunu elde etmiştir. Bu çalışmada elde edilen diğer bulgulara göre, kaygılı bağlanma stiline, kendini acımasızca eleştirme, ortak paydaşım bilinci, kendilik, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme düzeylerini artırırken; bu kişilerin kendine karşı nezaketin azaldığı elde edilen verilerin sonucunda ortaya çıkmıştır. Kaçınan bağlanma stiline sahip olan katılımcılarda ise, öz-şefkat değişkeni incelendiğinde kendini acımasızca eleştirme, insanlığın ortak paydaşım içerisinde olması, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarındaki değerlerin arttığı incelenmiştir (Vardar, 2019). Literatürde bahsedilen bir diğer çalışmalarda ise Temiz (2020) algılanan anne ve baba tutumunun bağlanma stilleri, öz-şefkat ve benlik saygısı üzerine etkisini incelemiş ve araştırmada 400 katılımcıya ulaşmıştır. Araştırmanın sonucunda yalnızca babanın algılanan tutumunun kabul/ilgi boyutu kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma stilini anlamlı ve negatif

yönde etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Annenin algılanan tutumu ise kabul/ilgi boyutu ise kaygılı bağlanma stilini pozitif yönde etkilediğini bulmuştur. Öz-şefkat değişkeni incelendiğinde ise anne ve babanın tutumu babanın algılanan tutumunun kabul/ilgi alt değişkeni incelendiğinde öz-şefkat ile ilişkide anlamlı ve pozitif yönde, babanın algılanan tutumunun denetim/kontrol boyutu ise öz-şefkati anlamlı ve negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Temiz, 2020).



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, psikoloji ve PDR mezunlarının bağlanma stilleri ile öz-şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada öz-şefkat ve bağlanma stillerine ek olarak yaş, cinsiyet, mezun olunan bölüm, ilişki durumu, eğitim düzeyi, danışan görme ve öz-şefkate eğitimi alma durumuna göre incelenmiştir.

Bağlanma stillerini belirlemek amacıyla YİYE – II ölçeği kullanılmıştır. Ölçek puanlarına göre belirlenen kaçınan ve kaygılı alt boyutları ile yaş ve cinsiyet değişkenleri arasında bir farklılık bulunmamıştır.

Mevcut araştırmada, güvensiz bağlanma ortalama, bağlanma alt ölçekleri ile cinsiyet değişkenine göre ilişkisi incelendiğinde genel bağlanma ortalama puanları kaygılı bağlanma puanları ve kaçınan bağlanma puanları arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yani, erkek ya da kadın olmanın genel bağlanma ortalama puanları kaygılı bağlanma puanları arasında bir ilişkisi olduğu ortaya çıkmamıştır.

Yapılan analizler sonucu, katılımcıların bulundukları yaş aralığına göre kaygılı bağlanma, güvensiz bağlanma ve kaçınan bağlanma puanları arasında bulundukları yaş aralığına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bir diğer deyişle bağlanma stilleri yaşa göre farklılık göstermemektedir.

Katılımcıların eğitim düzeyine göre kaygılı bağlanma puanları arasında anlamlı bir fark bulunamazken kaçınan bağlanma puanları incelendiğinde anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Lisans mezunu olan katılımcıların kaçınan bağlanma düzeylerinin, yüksek lisans mezunu olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlişki durumlarının bağlanma alt boyutlarına göre ilişkisi incelendiğinde ise kaygılı bağlanma düzeylerinin evli olan, evli olmayıp bir ilişkisi olan ve ilişkisi olmayan katılımcılar kaygılı bağlanma puanları birbirlerinden anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Buna göre, ilişkisi olmayan katılımcıların kaygılı bağlanma düzeylerinin evli veya ilişkisi olan katılımcılarla karşılaştırıldığında yüksek olduğu görülmüştür. Yine, ilişkisi olmayan katılımcıların kaçınan bağlanma düzeylerinin evli olan ve ilişkisi olan katılımcılara oranla yüksek olduğu tespit edilmiştir. Önceki verilere paralel bir sonuç olarak, ilişkisi olmayanların ortalama bağlanma puanlarına

bakıldığında evli olan katılımcıların ve ilişkisi olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Mezun olunan bölüm değişkenine göre kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, bağlanma ortalama ve öz-şefkat puanları değerlendirildiğinde, kaygılı bağlanma, güvensiz bağlanma ortalama ve öz-şefkat puanları arasında psikoloji ve PDR mezunları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı ancak, PDR mezunlarının kaçınan bağlanma düzeylerinin, psikoloji mezunlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Danışan görme değişkeni ile kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, güvensiz bağlanma ortalama ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; kaygılı bağlanma ve öz-şefkat puanları arasında danışan gören ve görmeyen katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülürken, danışan görmeyen katılımcıların kaçınan bağlanma düzeylerinin, danışan gören katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna paralel olarak, danışan görmeyen katılımcıların bağlanma ortalama puanlarının danışan gören katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Öz-şefkat eğitim değişkenine göre; herhangi bir öz-şefkat eğitimi almış olup uygulayanlar, eğitim alıp hayatlarında uygulamayanlar, eğitim almayanlar ve sadece meditasyon pratiği yapanlar karşılaştırıldığında, bu dört grubun kaçınan bağlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Yapılan analizler, öz-şefkat eğitimi alıp uygulamayanların kaçınan bağlanma puanlarının, öz-şefkat eğitimi alıp uygulayanlardan, eğitimini almayanlardan ve sadece meditasyon yapanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir.

Öz-şefkat düzeyini belirlemek amacıyla ÖAÖ kullanılmıştır. Ölçek puanlarına göre kadın katılımcıların öz-şefkat düzeyleri erkeklere göre anlamlı düzeyde düşüktür. Katılımcıların yaşları ile öz-şefkat düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmuştur, yapılan analizler sonucu 40 yaş üstü katılımcıların 40 yaş altı olan diğer üç yaş grubundan anlamlı derece yüksek olduğu bulunmuştur.

Cinsiyete göre öz şefkat değişkeni incelendiğinde kadın ve erkek katılımcıların öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Kadın katılımcıların öz-şefkatleri erkek katılımcıların öz-şefkat düzeylerinden daha düşüktür. Yani kadın katılımcıların öz nezaket

değerleri erkeklere oranla daha düşüktür bu sebeple kadınlar kendileri tarafından daha fazla acımasız eleştirilere maruz bırakılırlar. Ek olarak yaşadıkları zorlukların duygu farkındalığı ve insanlığın ortak paydaşımı olduğunu düşünmekte erkeklere oranla daha fazla zorlanmaktadırlar.

Mevcut çalışmada katılımcıların bulundukları yaş aralığına göre öz-şefkat puanları incelendiğinde yaş aralığına göre öz-şefkatin anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaş değişkeni üzerinde öz şefkat değerleri incelendiğinde 40 yaş üstü katılımcıların öz şefkat puanları, ilk üç gruptaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu da anlamlılığın orta düzeyde bir etki büyüklüğü olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle 40 yaş üstü insanların öz şefkat düzeyleri diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlişki durumları ve öz-şefkat arasındaki ilişki incelendiğinde evli olan katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin, ilişkisi olan katılımcıların öz-şefkat düzeylerine göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların eğitim düzeyine göre bağlanma ve öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yine aynı şekilde, katılımcıların mesleki deneyim süreleri ve bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma değerleri ve öz-şefkat ilişkisi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Yapılan analizler, herhangi bir öz-şefkat eğitimi almış olup uygulayanlar, eğitim alıp hayatlarında uygulamayanlar, eğitim almayanlar ve sadece herhangi bir meditasyon pratiği yapanlar karşılaştırıldığında, öz-şefkat eğitimi alıp uygulayanların öz-şefkat puanlarının eğitim alıp uygulamayanlardan ve eğitim almayanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca sadece meditasyon çalışmaları yapan katılımcıların öz-şefkat puanları almayanlara ve uygulamayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüş ancak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Öz-şefkat ve bağlanma arasında, öz-şefkat ve kaygılı bağlanma arasında ve öz-şefkat ve kaçınan bağlanma arasındaki ilişki incelendiğinde; katılımcıların öz-şefkat düzeyleri arttıkça kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve güvensiz bağlanma düzeyleri azalmaktadır. Ek olarak güvensiz bağlanma ortalamalarının kaygılı ve kaçınan bağlanma arttıkça arttığını görülmüştür. Buna paralel olarak, kaygılı ve kaçınan bağlanma arasında da anlamlı olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Bu araştırmada yer alan katılımcı sayısı 283 kişiden oluşmaktadır. Araştırmadan daha kapsamlı sonuçlar elde etmek adına katılımcı sayısının arttırılması gerekmektedir.

Bu araştırmanın örneklem grubu 254'ü kadın, 29'u erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Bir sonraki yapılacak araştırmalar için cinsiyet değişkenin eşit dağılım göstermesi daha kapsamlı veriler elde etmesine olanak sağlayabilir.

Bu araştırma psikoterapist kimliği bulunan psikolog ve PDR mezunlarından oluşmaktadır. Bir sonraki yapılacak araştırmada karşılaştırma verisi olarak terapi yapmayan psikoloji ve PDR mezunlarının dahil edilebilir veya 1.sınıf öğrenciler ile mezunlar arasında bir karşılaştırma yapılabilir.

EKLER

EK-1: Sosyodemografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi, Klinik Psikoloji bölümü öğrencisi Sena Nur Erol tarafından Prof. Dr. Bilge Uzun danışmanlığında, yüksek lisans tez araştırması kapsamında veri toplama amacıyla yürütülmektedir.

Çalışmanın amacı, 23-65 yaş arası psikoloji lisans mezunu olan ve aktif olarak terapist unvanı ile görev yapan psikologların bağlanma stilleri ve öz-şefkat düzeylerinin incelenmesidir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Soruları cevaplarken herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz katılımı sonlandırabilirsiniz. Verilerin saklanması ve korunumunda gizlilik esas olup çalışmanın sonucu sadece bilimsel yayın için kullanılacaktır.

Bu çalışma yaklaşık 10-15 dakika sürmektedir. Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Bu araştırmaya katılmayı onaylıyor musunuz?

Evet/Hayır

1. Yaşınız (Belirtiniz)	
2. Cinsiyet	A)Kadın B)Erkek C)Diğer
3. Şu anki ilişki durumunuz nedir?	A)Evliyim B)Nişanlıyım C)Yakın ilişkim var D)Yakın ilişkim yok E) Diğer
4. Mezun olduğunuz lisans bölümü	A)Psikoloji B)PDR
5. Eğitim durumunuz?	A)Lisans B)Yüksek lisans C)Doktora
6. Aktif olarak danışan görüyor musunuz?	A)Evet B)Hayır
7. Meslekte kaçınıcı yılınız? (Çalıştığınız süreyi yazınız)	
8. Çalıştığınız kurum?	A)Özel Üniversite – Akademisyen B)Devlet Üniversitesi – Akademisyen C)Özel Hastane D)Devlet Hastanesi E)Kendi Ofisimde F) Başkasının Ofisinde G)Diğer

9. Uyguladığınız Terapi Yaklaşım(-ı/-ları)	A)Bilişsel Davranışçı Terapi B)Psikodinamik Yaklaşım C)Psikoanalitik Yaklaşım D)Diyalektik Davranış Terapisi E) Kabul Kararlılık Terapisi F) Şema Terapi G)EMDR H)Gestalt Terapi İ) Hümanistik Terapi J) Varoluşsal Terapi K)Diğer
10. Daha önce öz-şefkat eğitimi aldınız mı veya buna dair meditasyon çalışmaları yapıyor musunuz?	A)Evet, eğitimini aldım ve meditasyonlarını uyguluyorum B)Evet, eğitimini aldım ancak hayatımda uygulamıyorum. C)Hayır, eğitimini almadım. D)Meditasyon çalışmaları yapıyorum.

EK-2: Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ)

ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüymdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

EK-3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği (YIYE-II)

(YIYE-II)

	1-----2-----3-----4-----5-----6-----7						
	Hiç	Kararsızım/ Fikrim yok					Tamamen
	katılmıyorum						katılıyorum
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemişim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7

15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7

31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkeliendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. ve Bell, S. M. (1972). *Mother-infant interaction and the development of competence*. İçinde H.W. Reese ve L.P. Lipsitt(Ed.), *Advances in child development and behavior* (Cilt 6,ss. 123-151). Academic Press.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale. NJ: Erlbaum.
- Armsden, GCve Greenberg, MT (1987). *The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolesence*. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American psychologist*, 34(10), 932-937.
- Akbay, S. E. (2015). *Ana-babaya bağlanma ile romantik yakınlık ve otantik benlik arasındaki ilişkilerde bağlanma stillerinin aracı rolünün incelenmesi*. *Tür Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 188-200.
- Akin, U., Akin, A. ve Abaci, R. (2007). Self-compassion scale: The study of validity and reliability. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi-Hacettepe University Journal Of Education*, 33,1-12.
- Atabil, İ. F. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi.
- Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

- Barbour, R. F. (1970). Attachment and Loss. Vol. 1. Attachment. By John Bowlby. London: The Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis. 1969. ss. 428. Price 63s. *The British Journal of Psychiatry*, 116(530), 102-103.
- Barnett, D. ve Vondra, J. I. (1999). Atypical patterns of early attachment: Theory, research, and current directions. *Monographs of the Society for Research in Child development*, 64(3), 1-24.
- 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.
- Bartholomew, K. ve Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. İçinde J.A. Simpson ve W.S. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships*, 1998, 25-45. Guilford Press.
- Benish-Weisman, M., Hirschberger, G. ve Ein-Dor, T. (2019). *Self-compassion and the education system: The role of mindfulness, self-esteem, and self-efficacy*. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1133-1152.
- Belsky, J. ve Cassidy, J. (1994). Attachment and close relationships: An individual-difference perspective. *Psychological inquiry*, 5(1), 27-30.
- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C. ve Hobbs, L. (2016). Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*, 7(2), 479-492.
- Buddhist, S. F. (2015). Buddhist practice among Samadhi Buddhist Foundation members. *Mindfulness*, 6(5), 1091-1102.

- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger. İçinde *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger* (ss. 1-429). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British journal of psychiatry*, 130(3), 201-210.
- Bowlby, J. (2012). *A secure base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Routledge.
- Bowlby, J. (2018). The nature of the child's tie to his mother 1. İçinde A. C. Furman ve S. T. Levy (Ed.), *Influential Papers from the 1950s* (1. bs, ss. 222-273). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429475931-15>
- Bowlby, J., May, D. S. ve Solomon, M. (1989). *Attachment theory*. Lifespan Learning Institute Los Angeles, CA.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss. Vol. 3: Loss, Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- Boyd, D. R. ve Bee, H. L. (2010). *The growing child*. Allyn ve Bacon.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). *Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview*. İçinde J.A. Simpson ve W.S. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships* (46-76). Guildford Press.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 28(5), 759-775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>

- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş. ve Çakmak, E. K. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Collins, N. L. ve Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of personality and social psychology*, 87(3), 363-383. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>
- Collins, S. (2015). *Exploring psychologists' attachment style, compassion fatigue and satisfaction, and use of self-care within forensic settings*. [Doktora Tezi,]. The Chicago School of Professional Psychology. <https://doi.org/10.18745/th.15343>
- Crittenden, P. M. (1988). Relationships at risk. *Clinical implications of attachment*, 136-174.
- Crittenden, P. M. ve Ainsworth, M. D. (1989). 14 child maltreatment and attachment theory. İçinde D. Cicchetti ve V. Carlson (Ed.), *Child maltreatment: Theory and research on the causes and consequences of child abuse and neglect* (ss. 432-463). Cambridge University Press.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (t.y.). *Bir Terapi Yöntemi Olarak Farkındalık*. Nöropsikiyatri Arşivi, 47(1), 69-73
- Çengel, D. ve Mestçioğlu, A. Ö. (2022). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde flört şiddetine yönelik tutum, bağlanma stili ve toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkide, öz-şefkatin aracı rolünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Danyliuk, T., Jaremen, D. ve Parkhomenko, O. (2018). The effect of self-compassion training on attachment styles of university students. *Journal of Education, Health and Sport*, 8(9), 263-272. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1404265>

- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The Validity And Reliability Of The Turkish Version Of The Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Devecigil, N. (2017). *Işığın yolu*. Doğan Kitap.
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Dilmaç, P.,G. (2018). *Ebeveyn kişilik özellikleri, aile tutumları, demografik değişkenler ile ergenlik bağlanma modelleri, depresyon belirtileri ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Dunkley, D. M., Masheb, R. M. ve Grilo, C. M. (2010). Childhood Maltreatment, Depressive Symptoms, and Body Dissatisfaction in Patients with Binge Eating Disorder: The Mediating Role of Self-Criticism. *International Journal of Eating Disorders*, 43(3), 274-281. <https://doi.org/10.1002/eat.20796>
- Duschinsky, R. (2015). The emergence of the disorganized/disoriented (D) attachment classification, 1979–1982. *History of psychology*, 18(1), 32.
- Egeland, B. ve Farber, E. A. (1984). Infant-mother attachment: Factors related to its development and changes over time. *Child development*, 753-771.

- Ergin, B. E. (2009). *Kişilerarası problem çözme davranışı, yetişkinlerdeki bağlanma biçimleri ve psikolojik rahatsızlık belirtileri arasındaki ilişkiler* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Hacettepe Üniversitesi.
- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1),82-90.
- Eriksson, T., Germundsjö, L., Åström, E. ve Rönnlund, M. (2018). Mindful self-compassion training reduces stress and burnout symptoms among practicing psychologists: A randomized controlled trial of a brief web-based intervention. *Frontiers in psychology*, 9, 2340. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02340>
- Feeney, J. A., Noller, P. ve Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. İçinde M. B. Sperling ve W. H. Berman (Ed.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (ss. 128–152). Guilford Press.
- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6(2), 169–185. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1999.tb00206.x>
- Feldman, C. ve Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 143-155. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564831>
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 78(2), 350-365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- Fraley, R. C., Garner, J. P. ve Shaver, P. R. (2000). Adult attachment and the defensive regulation of attention and memory: Examining the role of preemptive and postemptive defensive processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 816–826. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.816>

- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M. ve Brumbaugh, C. C. (2011). The Experiences in Close Relationships-Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615–625. <https://doi.org/10.1037/a0022898>
- Fraley, R. C. ve Heffernan, M. E. (2013). Attachment and professional counseling: A review. *Journal of Counseling and Development*, 91(1), 11-18. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00064.x>
- Germer, C. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. Guilford Press.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 13(6), 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Griffin, D. W. ve Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 67(3), 430.
- Grossmann, K., Grossmann, K. E., Kindler, H. ve Zimmermann, P. (2008). A wider view of attachment and exploration: The influence of mothers and fathers on the development of psychological security from infancy to young adulthood. İçinde J. Cassidy ve P.R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (ss. 857-879). The Guilford Press.
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American psychologist*, 13(12), 673.

- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), 1-22.
- Heinrichs, N., Bertram, H., Kirschbaum, C. ve Ehlert, U. (2010). Self-compassion moderates cortisol response to the psychosocial stress to the Trier Social Stress Test for Groups (TSST-G). *Anxiety, Stress ve Coping*, 23(2), 217-229.
- Hennessy, M. B. ve Ritchey, R. L. (1987). Hormonal and behavioral attachment responses in infant guinea pigs. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 20(6), 613-625.
- Kantaş, Ö. (2013). *Impact of Relational and Individuational Selforientations on the Well-being of Academicians: The Roles of ego-or Eco-system Motivations, Selftranscendence, Self-compassion and Burnout* [Yüksek Lisans Tezi]. Middle East Technical University.
- Karacaoğlu, B. ve Şahin, N. H. (2016). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 421-444.
- Keçe, C., Coşar, F. ve Özdemir, A. A. (2021). *Aşkın Seks Cinsel Terapi Yaklaşımı* (1.Baskı). Pusula Yayınevi.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Krieger, T., Berger, T. ve grosse Holtforth, M. (2016). The relationship of self-compassion and depression: Cross-lagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of affective disorders*, 202, 39-45.

- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
- Leiper, R. ve Casares, P. (2000). An investigation of the attachment organization of clinical psychologists and its relationship to clinical practice. *British Journal of Medical Psychology*, 73(4), 449-464. <https://doi.org/10.1348/000711200160651>
- Levine, A. ve Heller, R. (2010). *Attached: The new science of adult attachment and how it can help you find and keep love*. Penguin.
- Levy, K. N., Blatt, S. J. ve Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and parental representations. *Journal of personality and social psychology*, 74(2), 407.
- 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), S28-S35.
- Main, M. ve Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. İçinde T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Ed.), *Affective development in infancy* (ss. 95-124). Ablex.
- Marmarosh, C. L., Kivlighan, D. M., Bieri, K., LaFauci Schutt, J. M., Barone, C. ve Choi, J. (2014). The insecure psychotherapy base: Using client and therapist attachment styles to understand the early alliance. *Psychotherapy*, 51(3), 404-412. <https://doi.org/10.1037/a0031989>

- McCade, D., Frewen, A. ve Fassnacht, D. B. (2021). Burnout and depression in Australian psychologists: The moderating role of self-compassion. *Australian Psychologist*, 56(2), 111-122. <https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1890979>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. ve Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102. <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Murray, C. V., Jacobs, J. I.-L., Rock, A. J. ve Clark, G. I. (2021). Attachment style, thought suppression, self-compassion and depression: Testing a serial mediation model. *PLOS ONE*, 16(1), e0245056. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245056>
- Naismith, I., Zarate Guerrero, S. ve Feigenbaum, J. (2019). Abuse, invalidation, and lack of early warmth show distinct relationships with self-criticism, self-compassion, and fear of self-compassion in personality disorder. *Clinical psychology ve psychotherapy*, 26(3), 350-361. <https://doi.org/10.1002/cpp.2357>
- Nazik, E. ve Arslan, S. (2011). The investigation of the relations between empathic skills and self-compassion of the nursing students. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 14(4), 69-75.
- Liu, Y., Wang, M. ve Jiang, Y. (2018). Self-compassion as a mediator between workload and job satisfaction among Chinese nurses: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Sciences*, 5(1), 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2017.12.002>

- Lopez, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V. ve Schroevers, M. J. (2015). Compassion for others, self-compassion, quality of life, and mental well-being measures and their association with varying levels of mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy trajectories. *Mindfulness*, 6(5), 1114-1122. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-4>
- Magnani, B., Paolillo, A. ve Ongaro, G. (2018). Self-compassion and academic performance: The role of learning strategies, motivation, and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 129, 70-75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.030>
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A. ve Sibley, C. G. (2015). Regulating partners in intimate relationships: The costs and benefits of different communication strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(4), 643–663. <https://doi.org/10.1037/pspi0000035>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being: Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330>
- 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. ve Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological well-being. İçinde J. V. Wood, A. Tesser, & J. G. Holmes (Ed.), *The Self and Social Relationships* (ss. 207-223). Psychology Press.
- Palombo, J., Bendicse, H. K. ve Koch, B. J. (2018). *Psikanalitik gelişim teorileri rehberi*. Çev., Helvacıoğlu F. B., İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, 500.
- Öztürk, Ş., (2017). *İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz-anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Toros Üniversitesi.
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Arel Üniversitesi.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A. ve Pal, J. (2015). Individual Differences in Self-Compassion: The Role of Attachment and Experiences of Parenting in Childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050>
- Pipp, S. ve Harmon, R. J. (1987). Attachment as regulation: A commentary. *Child Development*, 648-652.
- Powers, T. A., Koestner, R., Lacaille, N., Kwan, L. ve Zuroff, D. C. (2009). Self-criticism, motivation, and goal progress of athletes and musicians: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 279-283.

- Raab, K. (2014). Mindfulness, Self-Compassion, and Empathy Among Health Care Professionals: A Review of the Literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3), 95-108. <https://doi.org/10.1080/08854726.2014.913876>
- Ratnam, M. V. R. K. (2003). Dukkha: Suffering in Early Buddhism. Discovery Publishing House.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A. ve Friedman, M. (2006). Avoidant attachment and the experience of parenting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 275–285. <https://doi.org/10.1177/0146167205280915>
- Rizq, R. ve Target, M. (2010). “We had a constant battle”. The role of attachment status in counselling psychologists’ experiences of personal therapy: Some results from a mixed-methods study. *Counselling Psychology Quarterly*, 23(4), 343-369. <https://doi.org/10.1080/09515070.2010.534327>
- Schantz, M. L. (2007). Compassion: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 48-55. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00067>
- Schmitt, D. P. (2003). Universal sex differences in the desire for sexual variety: Tests from 52 nations, 6 continents, and 13 islands. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(1), 85–104. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.1.85>
- Selçuk, E. ve Günayd, G. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları için Yeni Bir Ölçüm: Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II’nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(15), 45-55.
- Selimbasic, S., Sinanovic, O. ve Sinanovic, S. (2017). Relationship between job satisfaction and attachment styles among nurses. *Acta Informatica Medica*, 25(1), 37-41. <https://doi.org/10.5455/aim.2017.25.37-41>

- Shaver, P. R., Hazan, C. ve Bradshaw, D. (2021). *The integration of three behavioral systems*. Attachment Theory and Research: A Reader, 74-93.
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. Handbook of emotion regulation, İçinde J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 446-465). The Guilford Press.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sillick, T. J. ve Schutte, N. S. (2006). Emotional intelligence and self-esteem mediate between perceived early parental love and adult happiness. *E-Journal of Applied Psychology*, 2(2), 38-44.
- Simpson, J. A. ve Rholes, W. S. (2012). Adult attachment orientations, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 1, 54-58. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2012.10.011>
- Soygüt Pekak, G. (2004). Bir düzeltici bağlanma ilişkisi olarak psikoterapi: Psikoterapi süreçlerinde bağlanma ve terapötik ittifak. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7(13), 136-147.
- Sroufe, L. A., Fox, N. E. ve Pancake, V. R. (1983). Attachment and dependency in developmental perspective. *Child development*, 54(6), 1615-1627.
- Sroufe, L. A. ve Waters, E. (1977). Heart rate as a convergent measure in clinical and developmental research. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 23(1), 3-27.
- Stavropoulos, V. ve Alexandraki, K. (2019). The effect of work experience on adult attachment style in teachers. *International Journal of School and Cognitive Psychology*, 6(2), 248-254.

- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 63-74.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. ve Ullman, J. B. (2007). Using multivariate statistics (C. 5). Pearson Boston, MA.
- Temiz, Ö. (2020). *Algılanan anne ve baba tutumunun bağlanma stilleri, öz-şefkat ve benlik saygısı üzerine etkisi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Uzun, B. (2020). *En uzun yollar tek adımla başlar*. İnkılap Yayınevi.
- Uzun, B. ve Kral, T. (2021). Fark et, anda kal; namıdiğer Mindfulness: Farkandalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kültürümüze duyarlılığı. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4(1), Art. 1. <https://doi.org/10.47477/ubed.783928>
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Doktora Tezi]. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Vardar, Z. S. (2019). *Yetişkinlerde öz-şefkat düzeyi ve kişilerarası bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi] Bahçeşehir Üniversitesi.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y. ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults: Attachment and subjective well-being. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677>

- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress ve Coping*, 25(5), 543-558.
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X. ve Du, H. (2018). Child maltreatment and adult depressive symptoms: Roles of self-compassion and gratitude. *Child Abuse ve Neglect*, 80, 62-69. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.02.004>
- Yıldız, E. P. ve Sarı, H. (2019). Examining the relationship between self-compassion and burnout among dentists: A structural equation model. *Journal of dental education*, 83(2), 169-175. <https://doi.org/10.21815/JDE.019.021>
- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- 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. <https://doi.org/10.1177/0265407598152002>
- Yunger, J. L., Corby, B. C. ve Perry, D. G. (2005). Dimensions of attachment in middle childhood. *Merrill-Palmer Quarterly*, 51(4), 397-415. <https://doi.org/10.1353/mpq.2005.0020>
- Zhang, Y., Zhang, M. ve Fan, H. (2021). The relationship between teacher self-compassion, work stress, and burnout: The mediating role of perceived social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 226. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010226>

ÖZ GEÇMİŞ

Psikolog Sena Nur EROL, 2018 yılında Üsküdar Üniversitesi İngilizce Psikoloji Lisans Programından onur derecesiyle mezun olmuştur. Klinik yüksek lisansında Klinik Psikolog Dr. Burcu Sevim, Dr. Anıl Gündüz, Prof. Dr. Mehmet Sungur'dan eğitim ve süpervizyon almıştır. Yüksek lisansında eğitim gördüğü süreçte, özel bir hastanede asistan psikolog olarak yer almıştır. Çalıştığı süreçte eroin bağımlılığı, anksiyete, depresyon, bipolar, borderline, şizofreni gibi kişilik bozukluğu olarak geçen hastalıklarla çalışmış ardından altı ay yeme bozuklukları ile çalışmıştır. Çalıştığı alanlar; ağırlıklı olarak Kaygı Bozukluğu (Anksiyete), Depresyon, Travma (afet, cinsel istismar, ölüm/yas), Panik Atak, Bağımlılık ve Yeme Bozukluklarıdır. Aldığı eğitimler arasında, Mindfulness – Bilinçli Farkındalık Eğitimi, Psikopatoji ve Klinik Uygulama Eğitimi, Cinsellik ve Cinsel İşlev Bozuklukları 1-2 Eğitimleri, Cinsel Şiddet Temel Farkındalık Eğitimi, Çocuğun Cinsel İstismarında Psiko-sosyal Eğitimi, EMDR 1. ve 2. Düzey Eğitimi, Travma Psikolojisi Eğitimi yer almaktadır. Erol, halihazırda, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında yüksek lisans tezini tamamlamak üzeredir. TPD, EMDR Derneği ve KDTD üyesi, EMDR-Travma İyileştirme Grubu ve TPD-Travma, Afet ve Kriz Birimi gönüllüsüdür. Terapilerinde Bilişsel Davranışçı Terapi ve EMDR uygulamaktadır.