

**T.C.  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ, ÖZ ŞEFKAT, ENDİŞE  
VE RUMİNASYON ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Asena Zeynep AYYILDIZ**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji**

**Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

**İSTANBUL – 2023**

**T.C.  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ, ÖZ ŞEFKAT, ENDİŞE  
VE RUMİNASYON ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Asena Zeynep AYYILDIZ**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji**

**Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN**

**İSTANBUL – 2023**

T.C.  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ, ÖZ ŞEFKAT, ENDİŞE  
VE RUMİNASYON ARASINDAKİ İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Asena Zeynep AYYILDIZ

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez \_\_\_\_/\_\_\_\_/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirligi /  
Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede ki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Asena Zeynep AYYILDIZ**

**27/02/2023**

## ÖN SÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, yardımlarını esirgenemeyen tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN'a değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Tez süreci boyunca her anlamda yanımda olmuş, destek ve katkı sağlamış herkese teşekkür ederim. Savunma sınavında jüri üyelerinin tezimin son haline gelmesinde katkıları büyüktür. Bu vesileyle tüm hocalarıma teşekkürlerimi borç bilirim. Son olarak, özellikle son zamanlardaki tüm yardımları ve desteği için babama ve kardeşime ve bugün kadar ki tüm emekleri için anneme çok teşekkür ederim.

**Asena Zeynep AYYILDIZ**

**27/02/2023**

## İÇİNDEKİLER

|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>KISALTMALAR .....</b>                                          | <b>i</b>   |
| <b>TABLO LİSTESİ .....</b>                                        | <b>ii</b>  |
| <b>ŞEKİL LİSTESİ .....</b>                                        | <b>iii</b> |
| <b>ÖZET .....</b>                                                 | <b>iv</b>  |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                             | <b>v</b>   |
| <b>GİRİŞ .....</b>                                                | <b>1</b>   |
| <b>BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE.....</b>                | <b>6</b>   |
| 1.1. Bağlanma Stilleri .....                                      | 6          |
| 1.1.1. Bağlanma Kavramı ve Bağlanma Stilleri .....                | 6          |
| 1.1.2. Bağlanma Stilleri ile İlgili Araştırmalar .....            | 13         |
| 1.2. Öz Şefkat .....                                              | 16         |
| 1.2.1. Öz Şefkat Kavramı.....                                     | 16         |
| 1.2.2. Kuramsal Yaklaşımlar .....                                 | 18         |
| 1.2.3. Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar.....                     | 20         |
| 1.3. Endişe .....                                                 | 22         |
| 1.3.1. Endişe Kavramı.....                                        | 22         |
| 1.3.2. Kuramsal Yaklaşımlar .....                                 | 26         |
| 1.3.3. Endişe ile İlgili Araştırmalar.....                        | 32         |
| 1.4. Ruminasyon.....                                              | 35         |
| 1.4.1. Ruminasyon Kavramı .....                                   | 35         |
| 1.4.2. Kuramsal Yaklaşımlar .....                                 | 39         |
| 1.4.3. Ruminasyon ile İlgili Araştırmalar .....                   | 43         |
| 1.5. Transdiagnostik Kavramlar olarak Endişe ve Ruminasyon .....  | 46         |
| <b>BÖLÜM 2: YÖNTEM .....</b>                                      | <b>52</b>  |
| 2.1. Araştırmanın Yöntemi .....                                   | 52         |
| 2.2. Evren ve Örneklem.....                                       | 52         |
| 2.3. Veri Toplama Araçları.....                                   | 52         |
| 2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu .....                          | 52         |
| 2.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II-Kısa Formu ..... | 53         |
| 2.3.3. Öz Şefkat Ölçeği .....                                     | 54         |
| 2.3.4. Penn State Endişe Ölçeği.....                              | 55         |

|                                                                                                     |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2.3.5. Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği .....                                                            | 56         |
| 2.4. İşlem .....                                                                                    | 58         |
| <b>BÖLÜM 3: BULGULAR.....</b>                                                                       | <b>59</b>  |
| 3.1. Betimleyici İstatistikler .....                                                                | 59         |
| 3.2. Demografik Değişkenlerle İlgili Bulgular .....                                                 | 64         |
| 3.2.1. Korelasyon Bulguları .....                                                                   | 64         |
| 3.2.2. Kategorik Demografik Değişkenler için Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis Testi Bulguları ..... | 68         |
| 3.3. Ana Değişkenlerle İlgili Korelasyon Bulguları .....                                            | 74         |
| 3.4. Ana Değişkenlerle İlgili Regresyon Bulguları .....                                             | 75         |
| <b>BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....</b>                                                                       | <b>78</b>  |
| <b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>                                                                       | <b>92</b>  |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>                                                                               | <b>95</b>  |
| <b>EKLER.....</b>                                                                                   | <b>118</b> |
| <b>ÖZ GEÇMİŞ.....</b>                                                                               | <b>124</b> |

## KISALTMALAR

|             |                                                                                                                  |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DSM</b>  | : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) |
| <b>OKB</b>  | : Obsesif Kompulsif Bozukluk                                                                                     |
| <b>TSSB</b> | : Travma Sonrası Stres Bozukluğu                                                                                 |
| <b>YİYE</b> | : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri                                                                         |
| <b>YKB</b>  | : Yaygın Kaygı Bozukluğu                                                                                         |



## TABLO LİSTESİ

|                                                                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 1:</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri I.....                                                                      | 60 |
| <b>Tablo 2:</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri II.....                                                                     | 61 |
| <b>Tablo 3:</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri III .....                                                                   | 62 |
| <b>Tablo 4:</b> Ana Değişkenlerle İlgili Betimleyici İstatistikler.....                                                           | 63 |
| <b>Tablo 5:</b> Demografik Değişkenlerle Bağlanma Alt Boyutları Arasındaki İlişki .....                                           | 64 |
| <b>Tablo 6:</b> Demografik Değişkenlerle Öz Şefkat Arasındaki İlişki .....                                                        | 65 |
| <b>Tablo 7:</b> Demografik Değişkenlerle Endişe Arasındaki İlişki .....                                                           | 66 |
| <b>Tablo 8:</b> Demografik Değişkenlerle Ruminasyon ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki....                                        | 67 |
| <b>Tablo 9:</b> Ana Değişkenlerin Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre<br>Karşılaştırılması.....                             | 68 |
| <b>Tablo 10:</b> Ana Değişkenlerin Ortalamalarının Medeni Durum Değişkenine Göre<br>Karşılaştırılması.....                        | 69 |
| <b>Tablo 11:</b> Ana Değişkenlerin Ortalamalarının Romantik İlişki Durumu Değişkenine<br>Göre Karşılaştırılması.....              | 70 |
| <b>Tablo 12:</b> Ana Değişkenlerin Ortalamalarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre<br>Karşılaştırılması.....                      | 71 |
| <b>Tablo 13:</b> Ana Değişkenlerin Ortalamalarının Psikolojik Destek Almış Olma Durumu<br>Değişkenine Göre Karşılaştırılması..... | 73 |
| <b>Tablo 14:</b> Bağlanma, Öz Şefkat, Endişe ve Ruminasyon Arasındaki İlişkiler .....                                             | 74 |
| <b>Tablo 15:</b> Bağlanma, Öz Şefkat ve Endişenin Ruminasyona Etkisi .....                                                        | 75 |
| <b>Tablo 16:</b> Bağlanma, Öz Şefkat ve Ruminasyonun Endişeye Etkisi .....                                                        | 76 |

## ŞEKİL LİSTESİ

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1: Veri Kaynağı Olarak Duygudurum Modeli.....         | 30 |
| Şekil 2: Yaygın Kaygı Bozukluğunun Metakognitif Modeli..... | 32 |
| Şekil 3: HEXAGON Kuramı.....                                | 43 |



## ÖZET

### İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü-Yüksek Lisans Tez Özeti

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Tezin Başlığı:</b> Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri, Öz Şefkat, Endişe ve Ruminasyon Arasındaki İlişkiler                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                     |
| <b>Tezin Yazarı:</b> Asena Zeynep Ayyıldız                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Danışman:</b> Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN        |
| <b>Kabul Tarihi:</b> 27/02/2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Sayfa Sayısı:</b> v (ön kısım)+117(tez)+7(ekler) |
| <b>Ana bilimsel dalı:</b> Psikoloji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Bilimsel dalı:</b> Klinik Psikoloji              |
| <p>Bu çalışma yetişkinlerde bağlanma stilleri, öz şefkat, endişe ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda, ana değişkenler (Bağlanma stilleri, Öz şefkat, Endişe, Ruminasyon) arasındaki ilişkiler ve ele alınan sosyodemografik değişkenlerle (Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Çalışma Durumu) ana değişkenlerin ilişki durumu incelenmiş, sosyodemografik değişkenlere göre oluşturulan gruplar arasında ana değişkenler bakımından anlamlı fark olup olmadığı araştırılmıştır.</p> <p>Bu çalışmada nicel araştırma metodlarından ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arası yetişkinlerden oluşmaktadır. Bu evrenden kartopu örnekleme yöntemiyle belirlenen 323 yetişkin ise araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.</p> <p>Araştırmada veri toplama amacıyla sosyodemografik bilgi formuyla birlikte Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II-Kısa Form (YİYE-II-K), Öz-Duyarlılık Ölçeği Kısa Formu, Penn State Endişe Ölçeği ve Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği ölçekler kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir.</p> <p>Sonuç olarak, yaş kaygılı bağlanma, endişe ve ruminasyonla negatif; öz şefkat ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Kadınların erkeklerden daha az kaçınmacı bağlanma, daha az öz şefkat seviyelerine ve daha yüksek endişe seviyelerine sahip olduğu görülmüştür. Bağlanma stillerinin, öz şefkat, endişe ve ruminasyonun birbiriyle ilişkili olduğu; bu ilişkide kaygılı bağlanma ve endişenin ruminasyonu etkilediği; kaygılı bağlanma ve ruminasyonun ise endişeyi etkilediği bulunmuştur.</p> |                                                     |
| <b>Anahtar Kelimeler:</b> Bağlanma Stilleri, Öz Şefkat, Endişe, Ruminasyon, Yetişkinler                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                     |

## ABSTRACT

### **İstanbul Kent University Graduate Education Institute –Abstract of Master’s Thesis**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Title of the Thesis:</b> The Relationships between Attachment Styles, Self-Compassion, Worry and Rumination on Adults                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |
| <b>Author:</b> Asena Zeynep Ayyıldız                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Supervisor:</b> Assist..Dr. Selçuk ASLAN                |
| <b>Date:</b> 27/02/2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Nu. of pages:</b> v (pre text)+ 117(main body)+ 7(App.) |
| <b>Department:</b> Psychology                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Subfield:</b> Clinical Psychology                       |
| <p>The purpose of this study is to investigate the relationship between attachment styles, self-compassion, worry and rumination on adults. In accordance with this purpose, the relationship between study variables (Attachment Styles, Self-compassion, Worry, Rumination), and the relationship between sociodemographic variables (Gender, Age, Marital Status, Work Status, etc.) and the study variables were analyzed. For the categorical sociodemographic variable, it was analyzed that if there was a significant difference between the groups of these sociodemographic variables.</p> <p>In this study, correlational survey design was implemented. Population of the study is composed of adults living in Turkey, aged between 18 and 65. The sample, which consists of 323 people, was formed with snowball sampling method.</p> <p>In this research, in order to collect data, sociodemographic information form, Experiences in Close Relationship Inventory – Revised Short (ECR-RS), Self-Compassion Scale – Short Form (SCS-SF), Penn State Worry Questionnaire (PSWQ), Ruminative Response Scale – Short Form (RRS-SF) were used. The collected data were analysed using SPSS program.</p> <p>As a result, it is found that age is negatively related to attachment anxiety, worry and rumination, and positively related to self-compassion. Women, compared to men, showed lower levels of attachment avoidance and self-compassion and higher levels of worry. Results also suggest that attachment, self-compassion, worry and rumination are related such that attachment anxiety and worry predict rumination, and attachment anxiety and rumination predict worry.</p> |                                                            |
| <b>Keywords:</b> Attachment Styles, Self-Compassion, Worry, Rumination, Adults                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                            |

## GİRİŞ

İnsanlar çözemedikleri problemleri, endişeleri, korkuları, vs. olduğunda terapötik yardım almaktadırlar. İnsanların yaşadığı bu problemlerin kaynağına bakıldığında erken dönem yaşantılarının önemli olduğu görülmektedir. Yetişkinlik döneminde psikoterapi alanlar için sağaltım süreci genellikle yakın zamandaki travmatik anılardan erken döneme doğru gitmektedir. Bir yetişkin için erken dönem anıları, tüm hayatına bakıldığında en derinde, en geride bulunduğu için hem ulaşılması hem farkındalığın olması hem de tedavi süreci çok kolay olmamaktadır.

Erken dönem denildiğinde ilk akla gelen konulardan biri olan bağlanma, psikoloji dünyasında önemli bir yere sahip olmasına rağmen, konuya yeteri kadar önem verilmediği düşünülmektedir. Zaman içinde popüler olan başka kavramlarla bu kavram biraz daha geride kalmış ve şu ana/şimdiye odaklanan terapi ekollerinin baskın olarak kullanılmasıyla bağlanma stillerinden yeterince söz edilmemeye başlanmıştır.

Bağlanma, John Bowlby tarafından ilk olarak 1958'de "Çocuğun Annesine Bağının Doğası" makalesinde ortaya atılan bir kavramdır ancak sonrasında yapılan araştırmalarla Bowlby tarafından birtakım değişikliklere uğramış, daha gelişmiş ve olgunlaştırılmıştır. Basitçe bağlanma, bebeklik döneminde bakım veren ile kurulan bağ ile oluşan zihinsel modellerin hayat boyu nispeten stabil kalmasıyla ilk ilişkinin sonraki ilişkilere yansımaları içeren bir kavramdır (Bowlby, 2013). Dolayısıyla, anne ile kurulan ilk ilişkinin sanılandan daha büyük ve bir bireyin tüm hayatına akseden bir önemi vardır. İnsan davranışlarında etkili olan önemli bir kavram da öz şefkattir.

Öz şefkat bağlanmaya göre çok daha yeni bir araştırma konusu olsa da bağlanma gibi kökleri insan yaşamının erken dönemlerine kadar ulaşmakta ve bağlanma kadar önemli bir konu olarak kendini belli etmektedir. Öz şefkat kişinin kendi acılarına açık ve onları hissedebilir olması, kişinin kendine karşı ilgili ve nazik davranması, kendi yetersizlikleri ve hatalarına karşı yargılayıcı olmayan bir tutum takınması ve bu yaşadığı deneyimlerin kendine özgü değil herkesin yaşadığı şeyler olduğunu bilmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003). Literatürde, bağlanma ve öz şefkat ile yeteri kadar ele alınmayan iki temel kavram olarak endişe ve ruminasyon değişkenlerinin önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Yeni nesil terapi ekollerinden olan Meta Kognitif Terapi bakış açısından bakıldığında, endişe ve ruminasyon transdiagnostik terimler olarak önümüze çıkmaktadır. Endişe bireyin tehdit olarak gördüğü konulara odaklanması ve o sırada gerçekleşen düşünce süreçleri ve reaksiyonları olarak (Zysberg ve Zisberg, 2022); ruminasyon ise kişinin kendisi, duyguları, bireysel endişeleri ve rahatsız edici tecrübeleriyle ilgili tekrarlayıcı, uzun süreli ve ara ara yeniden deprenen şekilde düşünmesi biçiminde tanımlanmaktadır (Watkins, 2008). Basitçe ifade etmek gerekirse, DSM'deki ruhsal bozuklukları bu şekilde kategorize etmek yerine, endişe ve ruminasyon kavramlarının herhangi bir bozukluğun üstünde olarak tanımlandığı ve bireylerin yoğun olarak endişe ve ruminasyon yaşadıklarında tanısına bakılmaksızın ruhsal sıkıntı içinde olduğu ve sağaltımın gerekliliğini vurgulandığı görülmektedir.

Bu kapsamda, bağlanma ve öz şefkat gibi erken dönemde etkili kavramların, endişe ve ruminasyon gibi insan hayatının daha sonraki dönemlerini kapsayan ve ruh sağlığıyla bağlantılı kavramlarla ilişkilerini incelemek önemli görülmektedir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışma, yetişkinlerde bağlanma stilleri, öz şefkat, endişe ve ruminasyonun birbiriyle ilişkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda, ana değişkenler (Bağlanma stilleri, Öz şefkat, Endişe, Ruminasyon) arasındaki ilişkiler ve ele alınan sosyodemografik değişkenlerle (Yaş, Eğitim Durumu, Anne/Baba Eğitim Durumu, Kardeş Sayısı, Doğum Sırası, Aylık Gelir, Dost Sayısı, Yaşam Memnuniyeti) ana değişkenlerin ilişkileri incelenecek, sosyodemografik değişkenlere (Cinsiyet, Medeni Durum, Romantik İlişki, Çalışma Durumu, Profesyonel Destek Almış Olma) göre oluşturulan gruplar arasında ana değişkenler düzeyleri açısından anlamlı fark olup olmadığı incelenecektir. Ek olarak, yetişkinlerde bağlanma stilleri, öz şefkat, ruminasyon ve endişe düzeyleri arasında yordayıcı ilişkiler olup olmadığı incelenecektir.

### **Araştırmanın Alt Problemleri**

Araştırmanın amacına uygun olarak belirlenen alt problemler aşağıdaki gibi belirlenmiştir.

1. Kategorik olmayan demografik değişkenler (yaş, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, kardeş sayısı, doğum sırası, aylık gelir, yakın arkadaş sayısı ve yaşamdan memnuniyet derecesi) ile bağlanma stilleri, öz şefkat, endişe ve ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Kadınlar ve erkekler arasında bağlanma stilleri, öz şefkat, endişe ve ruminasyon bakımından anlamlı bir fark var mıdır?
3. Evli ve bekar yetişkinler arasında bağlanma stilleri, öz şefkat, endişe ve ruminasyon bakımından anlamlı bir fark var mıdır?
4. Romantik ilişkisi olan ve olmayan yetişkinler arasında bağlanma stilleri, öz şefkat, endişe ve ruminasyon bakımından anlamlı bir fark var mıdır?
5. Çalışan, çalışmayan ve emekli yetişkinler arasında bağlanma stilleri, öz şefkat, endişe ve ruminasyon bakımından anlamlı bir fark var mıdır?
6. Daha önce psikolojik destek alan ve almayan yetişkinler arasında bağlanma stilleri, öz şefkat, endişe ve ruminasyon bakımından anlamlı bir fark var mıdır?
7. Yetişkinlerde bağlanma stilleri, öz şefkat, endişe ve ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Yetişkinlerde bağlanma stilleri, öz şefkat ve endişe düzeyleri ruminasyon düzeyini yordamakta mıdır?
9. Yetişkinlerde bağlanma stilleri, öz şefkat ve ruminasyon düzeyleri endişe düzeyini yordamakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Dolayısıyla, günümüze kadarki uzun süreç boyunca oldukça araştırılmış bir kavram olan bağlanma, yoğun bir araştırma geçmişine sahip olmasına ve bir insanın hayatı göz önünde bulundurulduğunda hayati öneme sahip olmasına karşılık bilim dünyasınca hak ettiği önemi görse de bilim dünyası dışındaki insanlar yani halk tarafından bilinen tanınan bir kavram değil. Bu araştırmanın konusunun bağlanma çerçevesinde seçilmesinin bir sebebi de bağlanma konusunun önemini tekrar vurgulayıp bağlanma konusunda ruh sağlığı alanında çalışanları bilgilendirici ve önleyici müdahaleler, seminerler geliştirmek

konusunda teşvik etmektir. Akademik camiada araştırmalar yapılıyor olsa da bağlanma gibi önemli bir kavramın daha çok ve daha detaylı bir şekilde araştırılması ve bu bulgulara göre yeni müdahaleler eğitimler geliştirilmesi hem literatüre hem de halkımıza yardımcı olacaktır.

Öz şefkat ise yeni bir kavram olarak ortaya çıktığı için bağlanma ve patoloji ile alakalı değişkenlerle ayrı ayrı ilişkileri incelenmektedir. Ancak hem bağlanma hem öz şefkat hem de endişe ve ruminasyon gibi değişkenlerin hepsini içeren araştırmalar çok sayıda bulunmamaktadır. Örneğin, öz şefkat ile depresyon ve kaygı ilişkisinde ruminasyon ve endişenin aracı rolünün incelendiği bir makale (Raes, 2010) varken bağlanma ile yapılan araştırmalar azdır. Bu araştırmaya benzer bir tez olan Uzbaş Uğur'un 2021'de yazdığı tezde, bağlanma, öz şefkat, psikolojik belirtiler ve stresle başa çıkma değişkenlerinin ilişkileri incelemiştir. Bu makale bağlanma ile stres ve psikolojik belirtiler ilişkisinde öz şefkatin aracı rolünü araştırmıştır ve bağlanma ve psikolojik belirtiler ilişkisinde öz şefkati anlamlı aracı değişken olarak bulmuştur. Kısacası, bağlanma, öz şefkat değişkenleri ve endişe ile ruminasyon gibi patolojiyi temsil eden değişkenleri içeren araştırma sayısının azlığı sebebiyle, bu araştırmanın literatüre önemli bir katkı yapacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada nicel araştırma metotlarından ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye'de yaşayan 18-65 yaş arası yetişkinler oluşturmaktadır. Bu evrenden kartopu örnekleme yöntemiyle belirlenen 323 yetişkin araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama amacıyla sosyodemografik bilgi formuyla birlikte Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II-Kısa Form (YİYE-II-K), Öz-Duyarlılık Ölçeği Kısa Formu, Penn State Endişe Ölçeği ve Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği ölçekler kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir.

#### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu çalışma bir anket araştırmasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Bunun gibi anket çalışmalarının daha çok katılımcıya ulaşabilme, birçok kavramı ele alabilme, nispeten daha hızlı olma, yüksek dış geçerlilik sağlama gibi avantajları olsa da katılımcıların kendi başlarına doldurduğu için sosyal istenirlik ya da başka sebeplerle katılımcı taraflılığına açıktır. Sosyal istenirlik, bilgi eksikliği, soruların yanlış anlaşılması ve katılımcıların

seilebilirliği gibi sebepler i geçerliği düşürmektedir. Kısacası, bu araştırmanın sınırlılıklardan birinin öz bildirim ölçekleri kullanması olduğu söylenebilir. Ayrıca, araştırma 323 katılımcı ile geerleştirilmiştir. Bu katılımcı sayısı çok az sayılmasa da çok büyük bir örneklem oluşturmamaktadır. Bu da araştırmanın sınırlılıklarından birini oluşturmaktadır.

### **Tanımlar:**

**Bağlanma:** Erken dönemde bebek ile bakım veren arasında oluşan duygusal ve fiziksel bir yakınlık ve bu yakınlığı devam ettirme isteğini içeren bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 2013).

**z Şefkat:** Kişinin kendi acılarına açık ve onları hissedebilir olması, kişinin kendine karşı ilgili ve nazik davranması, kendi yetersizlikleri ve hatalarına karşı yargılayıcı olmayan bir tutum takınması ve bu yaşadığı deneyimlerin kendine özgü değil herkesin yaşadığı şeyler olduğunu bilmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003).

**Endişe:** Bireyin tehdit olarak gördüğü konulara odaklanması ve o sırada geerleşen düşünce süreçleri ve reaksiyonları olarak tanımlanmaktadır (Zysberg ve Zisberg, 2022).

**Ruminasyon:** Kişinin kendisi, duyguları, bireysel endişeleri ve rahatsız edici tecrübeleriyle ilgili tekrarlayıcı, uzun süreli ve ara ara yeniden depreşen şekilde düşünmesi biçiminde tanımlanmaktadır (Watkins, 2008).

## **BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE**

### **1.1. Bağlanma Stilleri**

#### **1.1.1. Bağlanma Kavramı ve Bağlanma Stilleri**

Bağlanma, erken dönemde bebekle bakım veren arasında kurulan duygusal ve fiziksel bir yakınlık ve bu yakınlığın devamlılığını sağlama isteğini içeren bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 2013; Walker vd., 2022). Bağlanma, başka bir deyişle annenin bebeği güvende hissettirmesi olarak ifade edilmektedir (Bowlby, 2014). Bebeğin bağlanma ilişkisini kurduğu kişi bağlanma figürü olarak geçmektedir. Bağlanma figürü yani çoğu zaman anne, bebek için güvenli üs konumundadır. Kısacası, bağlanma dendiğinde ilk akla gelmesi gerekenlerden birinin güvenlik hissi olduğu ifade edilmektedir.

Bağlanma kuramı, yaşamın erken dönemlerinde bakım veren ve bebek arasındaki bu bağın nasıl oluştuğunu, bu ilişkinin aslında devamlı olduğunu ve daha sonraki ilişkiler için bir model oluşturduğunu söylemektedir (Walker vd., 2022). Aynı zamanda, insanların başka insanlarla neden güçlü ilişkiler kurduğu, bunun bir ihtiyaç olduğu ve bu ihtiyacın herkes için geçerli olduğu gibi konulara da açıklık getirmektedir (Bowlby, 2013). Burada bahsedilmesi gereken bir diğer kavram ise bağlanma davranışıdır. Bowlby bağlanma davranışını, bebeğin annenin yakınlığını tutma ve bunu kaybetmemek üzerine yaptığı davranış olarak tanımlamaktadır. Annenin peşinden emeklemek, ağlamak, anne geri geldiğinde gülümsemek, kollarına atlamak gibi davranışlar buna örnek gösterilebilir.

Yapılan çalışmalar sonucunda bağlanmanın zihinsel sağlık ile bağlantılı olduğu görülmüştür (Brown ve Wright, 2001; Esbjorn vd., 2015; Walker vd., 2022; Wearden vd., 2008). Daha detaya inmek gerekirse, bağlanma stillerinin yeme bozuklukları ve alkol bağımlılığı gibi bozuklukları tahmin ettiği bulunmuştur (Walker vd., 2022). Psikoz dahil birçok patolojik bozuklukla ilişkili olan bağlanma, ergenlerde depresyon ile ilişkili bulunmuştur (Brown ve Wright, 2001; Wearden vd., 2008). İntihara meyilli ergenlerin çözümlenmemiş bağlanmalarıyla daha çok meşgul oldukları ve bağlanmanın sadece yetişkinlerde değil ergenlerde de yeme bozukluklarıyla bağlantısı olduğu gözlenmiştir (Brown ve Wright, 2001). Ek olarak, güvensiz bağlanmanın çocuk ve ergenlerdeki kaygı ile de bağlantılı olduğu görülmüştür (Esbjorn vd., 2015). Güvensiz bağlanan çocukların

arkadaş ilişkilerindeki başarının (peer competence) etkilendiği bu sebeple kaygılı oldukları düşünülmüştür. Bağlanmanın alakalı olduğu bir diğer önemli kavram ise duygu regülasyonudur (Walker vd., 2022). Bazı kaynaklar bağlanmanın duygu regülasyonunu etkilediği için patolojiye sebebiyet verebildiğini öne sürse de yakın zamanlı bir meta analiz çalışması bu iki kavramın yüksek derecede ilişkili olduğunu ancak ilişki yönüne dair kesin bir kanıt bulunmadığını belirtmektedir.

Bağlanma kuramı ile açıklanan bu olgu, bağlanma kuramının öncesinde, zamanın bilim insanları tarafından bağımlılık ihtiyacı ya da nesne ilişkileri kuramı ile açıklanmıştır (Bowlby, 1975). Bu açıklama basitçe ifade etmek gerekirse çocuğun anneye yemek ihtiyacını karşılamak için bağımlı olduğunu ifade etmektedir. Ancak o sırada gerçekleşen hayvan deneyleri Bowlby'nin ilgisini çekmiş ve Bowlby'yi geleneksel kuramlardansa farklı açıklamalar aramaya yöneltmiştir. Lorenz'in yaptığı mühürlenme deneyleri, kuşların doğduktan sonraki ilk zamanlarda yemekle alakalı olmasa da anneleriyle güçlü bağlar kurduklarını göstermiştir. Bu gibi bulgular sonucunda, Bowlby kuramını açıklamada etolojiye çokça yer vermiştir. Bowlby ile aynı zamanda ancak birbirlerinden habersiz bir şekilde, Harlow da rhesus maymunları ile yaptığı deneylerde, yeni doğmuş maymunların kendisini beslemeyen ama yumuşak ve rahat hissedebilecekleri sahte anne maymunlara sarılarak vakit geçirdiklerini gözlemlemiştir. Bu da farklı açıklamalar aramanın doğru yol olduğunu göstermekte ve bağlanma kuramını desteklemektedir.

Bağlanmayı kişilik gelişiminin bir parçası olarak gören Bowlby ve Ainsworth'ün alana yaptıkları katkılardan sonra Main, Kaplan ve Cassidy 6 yaş ve yetişkinlik olmak üzere bağlanmayı farklı dönemlerde ölçecek ölçekler geliştirmişlerdir (Ainsworth ve Bowlby, 1991; Main vd., 1985). Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (Adult Attachment Interview) adı verdikleri ölçeğin yanı sıra bağlanmanın devamlılığıyla ilgili kanıtlar da bulmuşlardır (Ainsworth ve Bowlby, 1991; Main vd., 1985). Bebeklik dönemiyle başlayan araştırma zaman içerisinde Hazan ve Shaver tarafından yetişkinlikteki romantik ilişkilerde araştırılmaya başlanmıştır (Hazan ve Shaver, 1987).

Bağlanma, bebeklerle araştırılmaya başlanmıştır ve Bowlby'den sonra alana en çok katkı sağlayan kişi olan Mary Ainsworth, "Yabancı Ortam" deneyiyle kuramı genişletmiştir (Ainsworth, 1979; Bowlby, 1975). Bu deneyde, bebek annesiyle beraber tanıdık olmadıkları bir odaya alınmış, bebeğin ortama alışması beklendikten sonra anne hala

odadayken yabancı biri odaya girmiştir. Yabancı, bebeğe yavaş yavaş yaklaşıp iletişim kurduktan sonra anne odadan birkaç dakikalığına çıkmıştır. Daha sonra anne gelmiş ve yabancı dışarı çıkmıştır. Anne geri geldiğinde bebeğin ilgisini odadaki oyuncaklara çekmeye çalışmıştır. Daha sonra anne ikinci kez dışarı çıkmıştır ve bebek bu sefer odada tek kalmıştır. Birkaç dakika sonra aralıklı olarak önce yabancı sonra anne odaya girmiştir ve tüm bu süreç boyunca bebeğin davranışları gözlemlenmiştir (Ainsworth, 1978). Yapılan deneyin sonuçlarına göre, bebeklerin üç farklı davranış kalıbı gösterdiği bulunmuştur (Ainsworth, 1979). Ayrıca bu deneyle bebeklerin çoğunun güvenli bağlandığı görülmüştür (Ainsworth, 1978).

Tüm bebeklerin bir insanla bağ kurmaya ihtiyacı vardır (Ruppert, 2011). Bebekler bu bağlanma figürünü belirlerken oldukça seçici olabilirler (Ainsworth, 1979). Burada en önemli belirleyici, kişinin bebeğin çağrılarına uygun tepki verip vermemesidir (Hazan ve Shaver, 1994). Bu durumda bağlanma figürü, biyolojik anne olmak zorunda değildir. Bağlanma, ana bakım verenle kurulmaktadır. Aynı zamanda, bebeklerin tek bir bağlanma figürü olmak zorunda değildir ancak bu, tüm bağlanma figürlerinin eşit derecede önemli olduğu anlamına gelmemektedir. Bağlanma figürlerinin arasında bir hiyerarşi olduğu gözlemlenmiştir.

Bebek ile anne arasında gerçekleşen bağlanma ilişkisine bakıldığında, bu ilişkinin istek veya niyet yerine içgüdüsel olarak gerçekleştiği görülmektedir (Ruppert, 2011). Doğum sonrasında hem anne hem de baba bebeğin sinyallerine istemsizce yoğun dikkat gösterirler. Hatta nörobiyoloji literatüründe ebeveynlerin beyinlerinin bazı değişimler geçirdiğine atıfta bulunan ebeveyn beyni diye bir terim bulunmaktadır. Duyarlılıkla bağlantılı olduğu düşünülen bu beyin ağlarının ebeveynin bebeğe verdiği tepkiyi desteklediği düşünülmektedir (Swain vd., 2014).

Bebekler bakım verenin korumasını ve yakınlaşmasını sağlayacak davranışlarda bulunurlar (Ainsworth, 1989; Hazan ve Shaver, 1994) Buna karşılık bakım veren de bu davranışların tamamlayıcısı davranışlar gösterir. Örneğin, bebeğin gülümsemesi bakım veren için ödüllendiricidir ve karşılıklı uyum sağlamayı gerektiren bu ilişki ile birlikte bağlanma kurulur (Hazan ve Shaver, 1994; Ruppert, 2011). Bebek doğduğu anda kendisiyle ilgili çok fazla fikri yoktur (Ruppert, 2011). Hayatın güvenilir olup olmadığı, kendinin nasıl biri olduğuyla ilgili bilgileri annesinden öğrenmektedir. Ancak burada

bağlanma figürünün sadece var olması yeterli değildir. Hangi hisler içerisinde orda olduğu da büyük önem taşımaktadır. Yani sevgi, şefkat duygularıyla bakım verilmesi de önemlidir. Bu süreçteki duygu alışverişi, bağlanmanın temellerini oluşturur. İnsanlar buradaki duygu alışverişi sebebiyle hayatları boyunca korku, yas, terkedilmişlik, öfke, utanç ve suçluluk duygularını taşıyabilmektedir. Anne ile bebek arasındaki ilişkide duygusal bir boyut bulunmadığında ise çocuk kendini bir makine gibi hissedebilmektedir. Aynı zamanda, bebekler zaman zaman bağlanma figürünün ulaşılabilirliğini test edebilmektedirler (Hazan ve Shaver, 1994). Bağlanma figürü anlık olarak ulaşılabilir değilse bağlanma sistemi aktive edilmektedir (Brown ve Wright, 2001). Bağlanma sistemi aktive edildiğinde yakınlığı koruma amacıyla ağlama, sarılma gibi bağlanma davranışları görülmektedir.

Annenin bebeğin sinyallerine duyarlılığının güvenli bağlanmanın yordayıcısı olduğu ileri sürülmüştür (Ainsworth ve Bowlby, 1991; Thompson, 2006). Duyarlılık, bakım verenin bebekten gelen çağrılara dikkat vermesi, bunları doğru anlaması ve ihtiyacı yeterli ve hızlı bir şekilde gidermesi olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 2006). Bowlby ise duyarlılık kavramını çocuğa saygı duymakla eş değer olarak değerlendirmiştir. Biraz daha detaya inmek gerekirse, bakım verenin empati yapması yani dünyayı çocuğunun gözünden görmesi, çocuğunun yapmak istedikleriyle ilgilenmesi, onun istek, duygu ve davranışlarıyla kişiliği arasındaki bağı kavrayıp bunları algılayabilmesi olarak ifade edilebilir.

Bebeklik döneminde, bağlanma ile beraber gelen önemli şeylerden biri, keşfetme davranışıdır (Ainsworth, 1979). Keşfetme davranışı sayesinde bebekler çevrelerini öğrenmeye başlarlar bu da çevrelerine uyum sağlamayı getirir. Bağlanma ve keşfetme birbirini destekleyen iki sistem şeklinde çalışmaktadır. Bağlanma davranışının aktive olduğu durumlarda bebek anneyi yakınında ister, aksi durumda çevreyi keşfetmeye hazır halde olur. Bu da bağlanmanın güvenli şekilde gerçekleştiği senaryoda olur, yani bebek ihtiyaçlarına yanıt vereceğini bildiği bağlanma figürünün varlığında, etrafı keşfedebilmektedir. Annenin ortamı terk etmesi keşfetme davranışını aniden sonlandırabilmektedir (Bowlby, 2013). Bebek endişeli olduğunda ya da korktuğunda bağlanma figürünü aramakta ve böyle durumlarda bağlanma figürü güvenli sığınak (safe haven) işlevi görerek bebeği rahatlatmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994).

Bir bebek annesine güvenli bir şekilde bağlandığında ona güvenmeyi öğrenmektedir (Stahl, 2014). Stresli, endişeli, üzgün, korkmuş hissettiğinde bebek annesi tarafından teselli edilmekte, annesinin desteği ve ilgisi sayesinde özgüvenli ve başkalarına güvenmeye hazır bir birey olabilmektedir. Bağlanma güvenli bir şekilde gerçekleşirse, duyguları anlama özellikle olumsuz duyguları anlama yeteneğinin daha gelişmiş olduğu gözlenmektedir (Thompson, 2006). Duyarlı ve olumlu tepkisel ebeveynlere sahip çocuklar, yaşadıkları keyifli etkileşimler sayesinde güçlü bir olumlu benlik algısına ve dayanıklılığa sahip olmaktadır (Booth ve Jernberg, 2010). Ayrıca, bebeklik döneminde sinyallerine duyarlı bir şekilde cevap verilmiş bebekler ilerde, stres yönetimi ve öz-yeterlilik gibi özelliklere sahip olmaktadır (Thompson, 2006).

Bakım veren ile bebek arasında kurulan bu ilişki sayesinde, ihtiyaçlarının ne ölçüde karşıladığına göre belli beklentiler geliştirilmekte ve bebek davranışlarını buna göre şekillendirmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bu beklentiler birleşerek bilişsel temsiller oluşturmakta ve bu temsiller içsel çalışan modeller (internal working models) olarak geçmektedir. İçsel çalışan modeller, fiziksel dünyanın nasıl davranacağı, bağlanma figürü ve diğer önemli figürlerin nasıl davranacağı, kendisinin nasıl davranması gerektiği ve kişilerin birbirine nasıl davranacağıyla ilgili beklentileri içermektedir (Schorre, 2000). İçsel çalışan modeller, bu beklentilerin hem duygusal hem de bilişsel boyutuna dair bilgiler içermektedir (Main vd., 1985; Schorre, 2000). Bowlby'ye göre bu modeller kişiliğin temel bileşenleridir (Ainsworth ve Bowlby, 1991). İçsel çalışan modellerin amacı, bakım verenin ulaşılabilirliği ve tepkiselliği ile ilgili bilgiye kestirme şekilde hızlıca ulaşabilmektir (Hazan ve Shaver, 1994). Bağlanma figürünün ulaşılabilirlik ve tepkiselliğini belirleyen değişkenler bağlanma figürünün yardım çağrılarına cevap veren biri olarak görülüp görülmemesi ve bebeğin kendi kişiliğinin herkes ve bağlanma figürü tarafından yardım edilebilecek biri olarak görülüp görülmemesidir. Yani kısaca, içsel çalışan modeller bireyin hem kendi hem de çevresi hakkında fikir yürütmesine yardımcı olmaktadır.

Bebek ile anne arasında oluşan bu ilk ilişki, bireyin ilerdeki ilişkilerinin bir prototipini oluşturmaktadır (Ruppert, 2011). Kurulan bu bağ, daha sonraki ilişkileri etkilemekte ve ilişki örüntülerini belirlemektedir. Bağlanmanın sürekliliğine baktığımızdaysa bebeklik döneminde oluşan bağlanmanın, bireyin geri kalan hayatı boyunca çok fazla değişikliğe

uğramadığı görülmektedir (Kesebir vd., 2011; Main vd., 1985). Ancak bu bağlanmanın asla değişmeyeceği anlamına gelmemektedir (Brown ve Wright, 2001; Thompson, 2006). Zaman zaman ebeveynler için stresli olan durumlarda ebeveynin duyarlılığı azaldığında bağlanmanın güvenliği de azalabilmektedir. Duyarlılığa bağlı olarak bağlanmanın güvenliğinin de değiştiği gözlenmiştir (Thompson, 2006).

Beynin bağlanmayı sıcaklık, güven, korunmayla ya da yalnızlık, korku ve terk edilmeyele bağdaştırmasına göre, yani erken dönemdeki yaşantılara göre bireyin bağlanma stili belirlenmektedir (Stahl, 2014). Burada bahsi geçen bu ilişki kalıpları ise bağlanma stilleri olarak tanımlanmıştır (Walker vd., 2022). Bağlanma stilleriyle ilgili çeşitli kategorilendirme yöntemleri bulunsa da bağlanma, ilk olarak Mary Ainsworth'ün Yabancı Ortam deneyiyle kategorilere ayrılmıştır (Hazan ve Shaver, 1994). Bu deney sonucunda A, B ve C şeklinde belirlenen gruplar daha sonra güvenli, kaygılı-güvensiz ve kaçınan-güvensiz bağlanma olarak adlandırılmıştır (Ainsworth, 1979). Daha sonra ortaya atılan ve bilimsel kanıtla desteklenen iki boyutlu modele göre ise kaygı ve kaçınma olarak iki alt boyut vardır (Walker vd., 2022). Güvensiz bağlanma olarak adlandırılan bu iki boyutun düşük seviyede olduğu durum ise güvenli bağlanma olmaktadır.

Kategorilere daha detaylı bakıldığında güvenli bağlanan yani B grubu bebeklerin, annelerini güvenli alan olarak kullandığı ve ayrılık zamanında yeniden birleşebilmek için bağlanma davranışı gösterdiği görülmüştür (Ainsworth, 1979). Ayrılık aşamasında sıkıntı içinde olsalar da anne geri geldiğinde, onunla temas etmek ya da bir etkileşim halinde olmak istedikleri belirlenmiştir. Güvenli bağlanma, bakım verenin bebeğin sinyallerine duyarlı olduğu durumda gerçekleşmektedir ve güvenli bağlanma Amerikan popülasyonunda %60 oranında bulunmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994).

Bebek ile bağlanma figürü arasında güvenli bir ilişki kurulduğunda bebek kendisinin sevilir, yeterli ve özel olduğuna dair temsillere sahip olmaktadır (Booth ve Jernberg, 2010). Diğer insanları güvenilir, duyarlı, sevgi dolu, umursayan ve ulaşılabilir insanlar olarak görmektedir. Dünya ise keşfetmeye uygun, güvenli bir yer halini almaktadır. Ancak bu ilişki güvenli değilse bebek kendiyle ilgili sevelemes ve yetersiz olduğu mesajlarını almaktadır. Diğerlerini, umursamaz ve güvenilirmez kişiler olarak algılar ve dünya ise tehlikelerle dolu bir yer olarak görülür. Hayatın geri kalanındaki öğrenme

süreçleri, güvenli bağlananlarda pozitif ve umut doluyken güvensiz bağlananlar için negatif, umutsuz ve utanç dolu olabilmektedir.

C grubu yani kaygılı-güvensiz bebeklerin, anne odadayken bile kaygılı olduğu gözlenmiştir (Ainsworth, 1979). Ayrılık aşamasında aşırı seviyelerde sıkıntı yaşayan bu bebekler, anne geri geldiğinde annelerine karşı hem ilişki isteyen hem de buna direnen yani çelişen şekillerde davranmışlardır. Kaygılı bağlanma stili, Amerikan popülasyonunda yaklaşık %15 oranında görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bu stilin oluşumuna baktığımızda, bakım verenin ruh haline göre değişken tutumlar sergilediği gözlenmiştir (Stahl, 2014). Bu sebeple, bakım veren ön görülebilir ya da güvenilir olmaktan çıkmaktadır. Çocuk zaman zaman sevgi ve şefkat dolu zaman zaman reddedici ve öfkeli olan bakım verenin ruh halini tahmin etmek ve nasıl davranması gerektiğini düşünmekle meşgul olmaktadır. Bu yüzden çevre ile ilgilenemeyecek ya da keşfetme davranışı gösteremeyecek kadar meşguldür (Hazan ve Shaver, 1994; Stahl, 2014). Bu bireyler bakım vereni sürekli izlemek zorunda kaldığı için bireysellik kazanmaktan çok bağımlılık geliştirmektedirler (Stahl, 2014). Bakım verenin ruh halinden kendilerini sorumlu tutan bu bireylerin öz güvenleri düşük ve yetersizlik inançları yüksek olmaktadır. Yetişkinlik döneminde partnerinden onay ve takdir almak büyük önem arz eder. Erken dönemdeki ilişkilerinde olduğu gibi sürekli tetiktedir ve partnerin beklentilerini hissettikleri anda yerine getirirler. Terk edilme korkusu yüksek olan bu bireyler, bu durumla karşılaşmamak için fazlasıyla duyarlı ve yapışkan bir ilişki örüntüsü sergiler. Güvenli bağlanan bireyler de kaygılanır, ilişkilerinde sıkıntılar olduğunda kendilerini suçlayabilir ya da özgüven düşüklüğü yaşayabilir. Ancak, kaygılı bağlanmanın en büyük farkı, bu duyguların çok daha yoğun bir şekilde yaşanmasıdır.

A grubu yani kaçınan-güvensiz bebeklerinse ayrılık aşamasında nadiren ağladığı ve yeniden birleşme aşamasındaysa anneye ilişkiden kaçındığı ya da onu tamamen görmezden geldiği görülmüştür (Ainsworth, 1979). Amerikan popülasyonunda ortalama %25 oranında bulunduğu belirlenmiştir (Hazan ve Shaver, 1994). Bu stilin oluşumuna bakıldığında bakım verenin, bebeğin ihtiyaçlarını ve özellikle temas isteğini tutarlı bir şekilde görmezden geldiği gözlenmiştir. Bakım veren genel olarak mesafeli ve reddedici bir tutum sergilemiştir (Stahl, 2014). Temas ihtiyacı karşılanmamış olan bu bebekler,

bakım verenin bu tepkisini uzun süreli bir ayrılık gibi yaşamıştır ve sonuç olarak duygusal kopma meydana gelmiştir (Hazan ve Shaver, 1994).

Yetişkinlik döneminde, bu bireyler ilişkiler ve yakınlaşmalara ihtiyacı olmadığını düşünür ve onlardan kaçarlar (Stahl, 2014). Dışardan hiçbir olaydan etkilenmiyormuş gibi gözükürler. Yani duyguları stabil gibi görünür. Ancak nörolojik araştırmalar, ayrılık gibi durumlarda yoğun duygular yaşadıklarını göstermektedir. Bu bireyler duygularını bilinç düzeyinde yaşamamaktadırlar çünkü bebeklikten bu yana sağ kalabilmek için duygularını bastırmak zorunda kalmışlardır. Çoğunlukla dona kalma savunma mekanizmasını kullanan bu bireyler, dışardan ilişkiye ya da ilişkide oldukları kişilere değer vermiyor gibi görünürler.

Bağlanma stillerini etkileyen etmenler incelendiğinde, cinsiyetin bağlanma üzerindeki etkisiyle ilgili birbiriyle çelişen bulgular mevcuttur. Dört kategorili bağlanma modeli kullanılarak yapılan bir araştırmada, erkeklerde daha çok kayıtsız-kaçıncı, kadınlardaysa daha çok korkulu-kaçıncı stilin görüldüğü belirlenmiştir (Brennan vd., 1991). Aradaki farka baktığımızda, korkulu-kaçıncı hem kendi hem de diğerleriyle ilgili olumsuz modellere sahipken kayıtsız-kaçıncı stil diğerleriyle ilgili olumsuz, kendiyile ilgili olumlu modellere sahiptir. Üç yüz seksen dokuz kişi ile gerçekleştirilen bir araştırma, erkeklerin kaçınan bağlanmada kadınlara göre daha yüksek puanlar aldığını, kadınlarınsa kaygılı bağlanmada erkeklere göre daha yüksek puanlar aldığını bulmuştur (Wearden vd., 2008). Başka bir makale, erkeklerin kaçınmada daha yüksek olma eğiliminde olduğunu kadınların ise kaygıda daha yüksek olma eğiliminde olduğunu belirtmektedir (Del Giudice, 2019). Hatta bebeklikte böyle bir fark bulunmazken orta çocukluk dönemiyle birlikte böyle bir farkın ortaya çıktığı da belirtilmektedir. Ancak bu bulgulara rağmen cinsiyetin bağlanma stilleri üzerinde etkisi olmadığını belirten makaleler de bulunmaktadır (Feeney vd., 1993; Kirkpatrick ve Davis, 1994).

### **1.1.2. Bağlanma Stilleri ile İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde bağlanma stilleriyle alakalı literatür araştırmalarının özetlerine yer verilmiştir.

Lanciano ve arkadaşları (2012) bağlanma ve fonksiyonel olmayan ruminasyon ilişkisini araştırmış, duygusal zekayı ise aracı değişken olarak ele almışlardır. 157 kadın üniversite

öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmada, veri toplama amacıyla İlişki Anketi, Ruminatif Yanıt Ölçeği ve Mayer Salovey Caruso Duygusal Zeka Testi kullanılmıştır. Araştırmada bağlanma, kaçınma ve kaygı olmak üzere iki boyut olarak ele alınmıştır. Araştırma sonuçları, bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınmasının saplantılı düşünme (brooding) ve depresyonla alakalı ruminasyon ile pozitif ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Ek olarak, bu ilişkiye duygusal zekanın aracılık ettiği bulunmuştur. Duygu algılama ve yönetim becerileri bağlanma kaygısı ve saplantılı düşünme ilişkisine kısmen aracılık ederken bağlanma kaçınması ve saplantılı düşünme arasındaki ilişkiye tamamen aracılık etmiştir. Duyguları kullanma ve anlama becerilerininse her iki bağlanmanın depresyonla alakalı ruminasyon ilişkisine tamamen aracılık ettiği gözlenmiştir. Sonuç olarak, güvensiz bağlanma ile ruminasyon ilişkisinde duygusal zekanın etkili olduğu gösterilmiştir.

Wright ve arkadaşları (2017) bağlanma ve endişe ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlüğü aracı değişken olarak araştırmışlardır. Veri toplamak için Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Penn State Endişe Ölçeği kullanılan araştırmada, 281 katılımcı yer almıştır. Yine kaygı ve kaçınma olarak iki boyutta incelenen bağlanmanın, belirsizliğe tahammülsüzlükle pozitif ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Her iki bağlanma boyutu ve belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile pozitif ilişki içindedir. Bağlanma kaygısı ve endişe ilişkisinde, bağlanma kaçınması eş değişken olarak alındığı durumda bile belirsizliğe tahammülsüzlük aracı değişken koşullarını sağlamıştır. Bağlanma kaçınması ile endişe arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ancak bağlanma kaygısı görmezden gelindiğinde aracı değişken özellikleri göstermiştir.

Bolt ve arkadaşları (2019) güvensiz bağlanma ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkide öz şefkat ve partnere karşı şefkatin aracı değişken olup olmadığını araştırmıştır. Online olarak gerçekleştirilen ve 342 kişinin katıldığı bu araştırma, YİYE – Kısa Formu, Öz Şefkat Ölçeği – Kısa Formu, Başkaları için Şefkat Ölçeği, Sosyal Bağlam olarak Partnerin Davranışı ve Çift Memnuniyet Endeksini veri toplama amacıyla kullanmıştır. Sonuçlar, yüksek bağlanma kaygısı ve kaçınmasının düşük ilişki kalitesi ve memnuniyeti ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bağlanma kaygısı ile düşük ilişki kalitesi arasındaki ilişkide düşük öz şefkat aracı değişken olarak bulunmuştur. Bağlanma kaçınması ve ilişki kalitesi

arasındaki ilişkide hem partnere karşı düşük şefkatli tutum hem de yüksek şefkatsiz tutum aracı değişkenler olarak bulunmuştur. Ancak ilişki memnuniyetinin herhangi bir aracılık etkisi bulunmamıştır. Yakın ilişkilerde ilişki kalitesi zihinsel sağlıkla ilişkili olduğundan ve ilişki kalitesinin önemli yordayıcılarından biri de güvensiz bağlanma olduğundan, şefkatin ve öz şefkatin bu ilişkide büyük bir rolü olduğu ortaya çıkmıştır.

Barcaccia ve arkadaşları (2020) ergenlerde, patolojiye karşı koruduğu bilinen mindfulness, kişinin kendine karşı tutumları ve bağlanma değişkenleri arasındaki ilişkileri araştırmıştır. 1660 ergenle yapılan çalışmada, Durumluk-Sürekli Öfke İfadesi Envanteri, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Ebeveyn ve Arkadaş Bağlanma Envanteri, Çocuk Depresyon Envanteri, Öz Eleştiri ve Onaylama Ölçeği ile Bilişsel ve Duygusal Mindfulness Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Bağlanmanın duygusal ve bilişsel boyutları, mindfulness ve kendine karşı tutumlar arasında ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca, koruyucu faktörler olarak geçen mindfulness, kendine karşı pozitif tutumlar ve güvenli bağlanmanın düşük patoloji seviyeleriyle bağlantılı olduğu ortaya çıkmıştır. Ebeveynle olan ilişki ve güven yaşlılarla olan ilişki ve güven arasında ilişki bulunmuştur.

Carbonneau ve arkadaşları (2021) bağlanma ve içgüdüsel yeme ilişkisinde öz şefkatin aracılık rolünün araştırıldığı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Online olarak sürdürülen ve 201 kadın katılımcının katıldığı bu çalışmada, veri toplama aracı olarak YİYE, Öz Şefkat Ölçeği – Kısa Formu, İçgüdüsel Yeme Ölçeği-2 kullanılmıştır. Diyet yapılmadan fizyolojik ihtiyaca ve tokluk hissine göre beslenen bir yeme şekli olarak tanımlanan içgüdüsel yeme ile bağlanma ile ilgili kaygı ve kaçınma arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Öz şefkatin bu ilişkide kısmi bir aracılık rolü olduğu gözlenmiştir. Yani, yüksek bağlanma kaygısı ya da kaçınması bulunan bir kişi çok fazla içgüdüsel yeme şeklini kullanmamaktadır. Öz şefkat kısmen de olsa bu ilişkiyi etkilemektedir.

Önceki çalışmalar bağlanmanın çocukluk travması ve intihara meyil arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir (Ihme vd., 2022). Ihme ve arkadaşları ise bu aracılık rolünün bağlanmanın boyutlarından birine özel olup olmadığını araştırmaktadır. Duygudurum bozukluğu tanısı almış 96 kişinin katılımıyla gerçekleşen bu çalışmada, Çocukluk Travması Anketi, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği, Hızlı Depresif Semptom Envanteri veri toplama aracı olarak

kullanılmış ve intihar girişimleri sayısı tek madde olarak sorulmuştur. Çocukluk travmasının kaçınan bağlanma aracılığıyla intihar eğilimini etkilediği görülmüştür. Çocukluk travmaları ayrı ayrı incelendiğinde sadece duygusal istismarın intihar düşüncesiyle bağlantısı bulunmuştur. Çocukluk travmaları ve kaçınan bağlanmanın intihar için bir risk faktörü olduğu sonucu çıkarılmıştır.

Momeni ve arkadaşları (2022) bağlanma stilleri ile mutluluk ilişkisinde geçmiş anma tarzlarının aracı rolünü araştırmıştır. 60 yaş üstü 380 katılımcıyla yapılan bu araştırmada, veri toplama amacıyla Bağlanma Stilleri Anketi, Oxford Mutluluk Anketi ve Yaşlılar için Geçmiş Anma Anketi kullanılmıştır. Sonuçlar, güvenli bağlanmanın geçmiş olumlu anma ile pozitif, geçmiş olumsuz anma ile negatif bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma yani güvensiz bağlanma içinde bu ilişki tam tersi şeklindedir. Ayrıca, güvensiz bağlanmanın mutlulukla negatif ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Aracı etkisine bakıldığında, güvenli bağlanma ve mutluluk ilişkisine hem olumlu hem de olumsuz geçmiş anma aracılık ederken güvensiz bağlanma yani kaygılı ve kaçınan bağlanma ile mutluluk ilişkisine sadece olumsuz geçmiş anmanın aracılık ettiği bulunmuştur. Sonuç olarak, geçmiş olumlu ya da olumsuz anmanın içsel çalışma modelleriyle bağlantılı olduğu bulunmuş ve içsel çalışma modellerinin önemi vurgulanmıştır.

## **1.2. Öz Şefkat**

### **1.2.1. Öz Şefkat Kavramı**

Yeni bir konsept sayılabilecek öz şefkati yaklaşık 20 yıl önce bilimsel olarak ilk tanımlayan ve bu alandaki öncü araştırmacı Kristin Neff'dir. Öz şefkat, basitçe başkaları için gösterdiğimiz şefkatin kendimize yönelmesi olarak tanımlanmaktadır. Daha detaylı şekilde ise öz şefkat, kişinin kendi acılarına açık ve onları hissedebilir olması, kişinin kendine karşı ilgili ve nazık davranması, kendi yetersizlikleri ve hatalarına karşı yargılayıcı olmayan bir tutum takınması ve bu yaşadığı deneyimlerin kendine özgü değil herkesin yaşadığı şeyler olduğunu bilmesi olarak ifade edilmektedir (Neff, 2003). Neff'in tanımına göre öz şefkatin üç ana parçası vardır (Neff, 2021). Bunlar, öz nezaket (self-kindness), ortak insanlık (common humanity) ve olanın farkında olma yani mindfulness olarak belirlenmiştir.

Öz şefkate sahip olmanın ilk basamağı öz nezaket olarak ele alınmaktadır. İnsanlık genel olarak kendini motive etmek, görev ve sorumluluklarını yerine getirmek için öz yargılamayı kullansa da Neff'e göre bu yöntem sonunda kişinin kendisini kötü hissetmesine sebep olduğu için başarılı olmaktan çok olumsuzluklara sebep olmaktadır. Ancak kendine öz nezaket, öz yargılamayı durdurmaktan daha fazlasıdır. Bir zorluk veya hata karşısında kendi kendini rahatlatmayı, bir başkasına davranır gibi nazik olmayı, kendimize sempati ve sıcaklık göstermeyi de içermektedir.

Neff'e göre öz şefkatin bir diğer basamağı ortak insanlıktır. Ortak insanlık herkesin bu işte beraber olduğunu ifade etmektedir. İnsanlar genel olarak kendini mükemmel, hiçbir sorun yaşamıyormuş veya her zaman mutluymuş gibi göstermeye alışkın olsa da aslında herkesin yetersizlik ve hayal kırıklığı gibi duyguları yaşadığı anlamına gelmektedir. Zor zamanlarda hissedilen acı bir başkasının hissettiği acıdan farksızdır. Dünyadaki her birey farklı tetikleyicilerle, farklı durumlarla da olsa bu acıyı hisseder. Kısacası Neff, kişinin bunun farkında olup acısını bu şekilde yaşamasını desteklemektedir. Yani dışlanmış ve yalnız hissetmek yerine herkesin bu işte beraber olduğunu hatırlamak gerektiğini ve bu sayede ait olma ihtiyacının da karşılanabileceğini belirtmektedir.

Öz şefkatin bir diğer bileşeni ise olanın farkında olma yani mindfulness'dır. Neff, kişinin kendine nezaket gösterebilmesi ya da herkesin aynı süreçten geçtiğinin farkında olması için ne yaşadığının, hangi duyguları, hangi hisleri yaşadığının farkında olması gerektiğini söylemektedir. Zorlayıcı bir olayla karşılaştığımızda zihnimiz yaşadığımız acıya odaklanmak yerine o olaya odaklanmak üzerine programlanmıştır. Kısacası, insan yaşadığı acıyı görmezden gelme eğilimindedir. Ayrıca, kişi benlik kavramını tehdit eden zorlayıcı bir olayla karşılaştığında çoğunlukla aşırı özdeşim yapmakta ve aşırı tepkiler vermektedir. Bu aşırı özdeşimin altında ise kişinin kendini kusurlu olarak görmek istememesi yatmaktadır. Mindfulness ile kişinin bu zorlu olaylara bir dış göz olarak bakabilmesi hedeflenmektedir.

Öz şefkat, öz sevgi (self-love) ya da öz kabul (self-acceptance) kavramlarıyla aynı değildir. Öz şefkati, öz sevgi ve öz kabul kavramlarından ayıran en önemli özellik ortak insanlık faktörüdür. Öz sevgi ve öz kabulde sadece kişinin kendisi varken öz şefkat diğer insanları da dahil etmektedir çünkü hayatlarımızın birbirine bağlı olduğu fikrine dayanmaktadır.

Neff, öz şefkat ölçeğini (SCS) geliştirmek için yaptığı çalışmada aynı zamanda öz şefkati etkileyen etmenleri de incelemiştir (Neff, 2003). Çalışmaya katılan kadınların erkeklerden daha az öz şefkat düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. 88 çalışmayı içeren bir meta analizde ise benzer şekilde, kadınların erkeklere göre daha az öz şefkat seviyelerine sahip olduğu bulunmuştur ve örneklemin etnik çeşitliliği arttıkça farkın da arttığı görülmüştür (Yarnell vd., 2015). Öz şefkat bileşenlerine bakıldığında kadınların erkeklere göre kendilerini daha fazla yargılama, izole hissetme, aşırı özdeşim gösterme ve daha az mindfulness gösterme eğiliminde oldukları görülmüştür (Neff, 2003). Bu veriler, kadınların kendileri hakkında daha yargılayıcı olduklarını ve olumsuz olayları rumine etme eğilimleri olduğunu gösteren önceki çalışmalarla uyumludur. Son olarak, kadın ve erkekler arasında öz nezaket ve ortak insanlık konusunda anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Yine aynı çalışmada öz şefkatin anksiyete depresyon ve yaşam memnuniyeti kavramlarıyla ilişkisine bakılmıştır. Öz şefkatin anksiyete ve depresyonla anlamlı negatif ilişkisi, yaşam memnuniyetiyle ise anlamlı pozitif ilişkisi olduğu bulunmuştur. Öz şefkatin psikolojik direnç (resilience) ve iyilik halini (well being) arttıran bir süreç olabileceğinden bahsedilmiştir.

### **1.2.2. Kuramsal Yaklaşımlar**

Öz şefkat gelişimsel kuramlar baz alarak açıklanmaktadır (Neff, 2021). En önemlisi ve Neff'in kitabında da anlattığı bağlanma kuramıdır. Bağlanma, içsel çalışma modellerini etkilemektedir. İçsel çalışma modelleri bebeklik dönemindeki tecrübelerle göre belirlenir. Bebeklik döneminde ihtiyaçlar duyarlı bir şekilde karşılandıysa bebek ilgi, sevgi ve şefkate değer olduğuna dair bir benlik geliştirirken tam tersi durumda değerli olmadığını düşünen, ilgi, sevgi ve şefkati hak etmediğine inanan bir içsel çalışma modeli oluşturur. İçsel modeller, değerli olduğunu söylüyorsa kişi kendine iyi davranır, yanındakilerden yardım ister yani öz şefkati yüksek olur. İçsel çalışma modelleri, kişiye değersiz olduğunu söylüyorsa kişi kendini her fırsatta eleştirir, hep en kötüyü düşünür, yakınlarından destek almak istemez. Kısacası, bu bireylerse düşük öz şefkate sahip olur.

Sosyal zihniyet kuramı (Social mentality theory), gelişimsel kuramları kabul edip üstüne ekleme yapmaktadır (Hermanto ve Zuroff, 2016). Bu kurama göre birey kendisi ve

başkalarıyla sosyal zihniyet adı verilen sistemlerle ilişki kurmaktadır (Gilbert 1989; Gilbert 2000). Sosyal zihniyetler düşünce, duygu ve davranış kalıpları oluşturarak bireyin sosyal rolleri gerçekleştirebilmesini sağlar. Birey ise bu sosyal rolleri benimseyerek bakım arayışı, kooperasyon ve yarışma gibi sosyal anlamda zorlayıcı durumlarda hayatta kalabilir. Sosyal zihniyetler hem bireyin bir rol edinmesini sağlar hem de bireye diğerlerinin nasıl roller üstlendiğini anlama konusunda yardımcı olur. İnsanların hayal edebilmek gibi yüksek bilişsel yetenekleri olduğu için sosyal zihniyet kuramı, sosyal zihniyetlerin sadece diğerleriyle ilişkide değil bireyin kendisi ile ilişki haline olduğunda da etkinleşebileceğini belirtir.

Bu teoriye göre öz şefkatin altında bakım arama (care-seeking) ve bakım verme (care-giving) sosyal zihniyetleri yatmaktadır (Gilbert, 2000). Bakım arama ve bakım verme kapasiteleri bağlanma teorisinde açıklanmaktadır (Hermanto ve Zuroff, 2016). Gilbert'ın bahsettiği bakım arama ve bakım verme sosyal zihniyetleri, Bowlby'nin bahsettiği bağlanma ve bakım verme ile örtüşmektedir. Sosyal zihniyetler teorisi, kişinin bakım arama ve bakım verme zihniyetlerine sahip olabilmeleri için erken çocukluk döneminde bu zihniyetleri uyaracak deneyimler yaşamaları gerektiğini belirtir. Öz şefkate baktığımızda bakım arama zihniyeti bireyin stres altında olduğunu ve bakıma, ilgiye ihtiyacı olduğunu bildirir. Bakım verme zihniyeti ise bireyin kendine şefkatli bir şekilde cevap vermesini sağlar. Özetle, birey kendine öz şefkat gösterdiğinde bakım arama ve bakım verme zihniyetleri etkinleşmektedir. Yüksek öz şefkat seviyeleri, yüksek bakım arama ve yüksek bakım verme zihniyetlerinin varlığında görülmüştür.

Hermanto ve Zuroff yaptıkları araştırmada sinerjetik bir yapı öne sürmüşlerdir ancak çıkan sonuçlara göre en az öz şefkat seviyesi, bakım arama ve bakım vermenin düşük seviyeli olduğunda değil, bakım vermenin yüksek bakım aramanın ise düşük olduğu durumda olmuştur. Yazarlar, bunun Bowlby'nin kompulsif bakım verme kavramı ile uyduğuna söylemektedir. Kompulsif bakım veren kişi, çocukluğunda bakım verenine bakım vermek zorunda kalmıştır ve onun ihtiyaçları ön planda olmuştur. Bunun yanında kendi bakımı veya ihtiyaçlarını bastırmak zorunda kalmıştır. Bu kalıp kişinin daha sonraki ilişkilerine de taşınmıştır. Kompulsif bakım veren kişiler, kendi ihtiyaçlarını görmezden geldikleri için öz şefkat gösterme konusunda da çok başarılı olamamaktadırlar.

### 1.2.3. Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde öz şefkate ilişkin literatür araştırmalarının özetlerine yer verilmiştir.

Arambasic vd. (2019), uzun süreli göğüs kanseri geçirip hayatta kalan bireylerde bağlanma stilleri, öz şefkat ve psikolojik adaptasyon kavramlarının birbiriyle ilişkisini araştırmıştır. Öz şefkat ile psikolojik adaptasyonun negatif ilişkili olacağı, kaygılı kaçınmacı bağlanma ve psikolojik adaptasyon arasında negatif bir ilişki olacağını hipotez olarak öne sürmüşler ve bağlanma stili bağımsız değişken, öz şefkat aracı değişken ve psikolojik adaptasyon bağımlı değişken olmak üzere bir kavramsal yapı önermişlerdir. 82 kişinin katılım sağladığı bu araştırmada, YİYE, Öz Şefkat Ölçeği, Kanser Etkisi ölçeğinin Negatif Etki Özet Ölçeği ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği veri toplamak için kullanılmıştır. Tahmin edildiği gibi bağlanma stilleri ile psikolojik adaptasyon, öz şefkat ile psikolojik adaptasyon negatif ilişkili bulunmuştur. Öz şefkatin aracı değişken olarak önerildiği kavramsal yapı verilerle desteklenmiştir.

Brophy vd. (2020), bağlanma, depresyon ve yaşam kalitesi ilişkisinde öz şefkatin rolünü incelemişlerdir. Öz şefkatin, öz soğukluk (self-coldness) ve öz ılımlılık (self-warmth) olarak ikiye ayrılıp bu şekilde yürütüldüğü çalışmaya, 2,253 kişi katılım sağlamış ve veri toplamak için Öz Şefkat Ölçeği, Yetişkin Bağlanma Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri - Hızlı Tarama ve Avrupa Kanseri Araştırma ve Tedavisi Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçları güvensiz bağlanmanın depresif semptomlar ve yaşam kalitesine katkısı olabileceğini göstermektedir. Yüksek güvensiz bağlanma seviyeleri (bağlanma anksiyetesi ve kaçınması) yüksek depresif semptom seviyelerini yordamıştır. Aracı değişken olarak alınan öz şefkate bakıldığında bu ilişki yüksek öz soğukluk ve düşük öz ılımlılık seviyeleriyle ilişkilidir. Ancak öz soğukluk ve öz ılımlılığın bu ilişkideki etkisi eşit bulunmamıştır.

Raes (2010) araştırmasında depresyon ve anksiyetenin öz şefkatle ilişkisinde ruminasyon ve endişenin aracı değişken rolünü incelemiştir. 271 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada veri toplama araçları, öz şefkat için Öz Şefkat Ölçeği, depresyon için Beck Depresyon Envanteri II, anksiyete için Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği-Sürekli Versiyonu, ruminasyon için Ruminatif Yanıt Ölçeği ve endişe için Penn State Endişe Ölçeğidir. Araştırmada ruminasyon ikiye ayrılmış ve saplantılı düşünme (Brooding) ve

derin düşünme (reflection) olarak incelenmiştir. Elde edilen verilere göre öz şefkat ve depresyon ilişkisinde saplantılı düşünme aracı değişken olarak bulunmuştur. Öz şefkatin anksiyete ile olan ilişkisine bakıldığında ise endişenin daha anlamlı ilişkisi olsa da hem endişe hem de saplantılı düşünmenin aracı değişken rolünde olduğu görülmüştür.

Brown vd. (2020) öz şefkat ve psikolojik sıkıntı ilişkisinde endişe ve ruminasyonun aracı rolünü araştırmışlardır. Göğüs kanseri geçirip hayatta kalan bireylerle yapılan ve 184 kişinin katıldığı araştırmada veri toplama amacıyla Öz Şefkat Ölçeği, Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği, Ruminatif Yanıt Ölçeği ve Penn State Endişe Ölçeği kullanılmıştır. Bu araştırmada öz şefkat alt bileşenleriyle ele alınırken ruminasyon saplantılı düşünme (brooding), depresif ruminasyon (depressive rumination) ve derin düşünme (reflection) olarak incelenmiştir. Araştırmaya göre öz nezaket ve yargısız farkındalığın anksiyete ile ilişkisinde endişe ve depresif ruminasyon aracı değişken olarak bulunmuştur. Öz nezaket ve yargısız farkındalığın depresyonla olan ilişkisinde ise depresif ruminasyon aracı değişken olarak görülmüştür. Ortak insanlık ile sadece depresyon arasında anlamlı ve direkt bir ilişki bulunmuştur. Öz şefkate bütün olarak bakıldığında yine benzer kalıp görülmektedir. Öz şefkatin depresyon ile ilişkisinde sadece depresif ruminasyon aracı olurken öz şefkatin anksiyete ile ilişkisinde endişe ve depresyon ruminasyon aracı olarak bulunmuştur.

Fong ve Loi (2016) 306 üçüncü sınıf üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada öz şefkat ile iyilik hali (well-being) ve sıkıntı (distress) arasındaki ilişkileri incelemiştir. İyilik hali, hayattan memnun olma (life satisfaction), psikolojik iyi oluş (flourishing) ve pozitif duygu (positive affect) ile tanımlanırken, sıkıntı ise stres, negatif duygu (negative affect), tükenmişlik (burnout) ve depresyon olarak ele alınmıştır. Çalışmada, Öz Şefkat Ölçeği, Hayat Memnuniyeti Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Tablosu, Algılanan Stres Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Anketi, Epidemiyolojik Çalışmalar Merkezi Depresyon Ölçeği ve Marlowe-Crowne Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği veri toplamak için kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, stres, negatif duygu ve tükenmişliğin depresyonla ilişkisine öz şefkat aracı rolüyle eşlik etmiştir. Daha önce tanımlanan iyilik hali ve sıkıntı açısından ilişkiler incelendiğinde, sıkıntı ve iyilik hali arasında direkt bir negatif ilişki bulunmuş ve bu ilişkide öz şefkatin aracı değişken olduğu görülmüştür.

### 1.3. Endişe

#### 1.3.1. Endişe Kavramı

Endişe ile ilgili kesin bir tanım üzerinde uzlaşılmış olmasa da endişe, basitçe bireyin tehdit olarak gördüğü konulara odaklanması ve o sırada gerçekleşen düşünce süreçleri ve reaksiyonları olarak ele alınmaktadır (Zysberg ve Zisberg, 2022). Birçok araştırma tarafından alıntılanan ve endişe ile ilgili yazılan ilk makalelerden birine göre endişe, gelecekle ilgili kontrol edilmekte zorlanılan düşünce zincirlerine kapılma sürecidir (Borkovec vd., 1983).

Daha detaylı ele almak gerekirse, Borkovec ve arkadaşlarının (1983) çalışması endişeyi, negatif yüklü, kontrolü zor olan düşünce ve imajlar zinciri olarak tanımlamaktadır. Bu düşünce ve resim zinciri eş zamanlı olabileceği gibi art arda birbirini izleyen şekilde de olabilmektedir. Borkovec ve arkadaşları endişeyi başlatanın korku yaratan bir uyaran olduğunu ve bu sürecin, daha kötü sonuçları engellemek için gerçekleşen zihinsel bir problem çözme süreci olduğunu belirtmektedir. Yaptıkları çalışmada endişelenmeyi sıklıkla yaşayanların, bunu sıklıkla yaşamayanlara göre dikkat gerektiren görevlerde daha çok zorlandıklarını yani dikkatlerinin daha çok dağıldığını bulmuşlardır. Bu çalışmaya göre, zihinsel kontrolün zayıflığı endişeyi sıklıkla yaşayan insanlar için göze çarpan özelliklerden biridir. Mathews (1990) tarafından yapılan çalışmaya göre kaygılı kişiler tehlike içeren uyaranlara seçici olarak dikkat etmektedir. Bu süreç uzun süreli olduğunda ise eşik değeri azalmakta ve en minimal uyaranlar bile sistemi uyarmaktadır yani kısacası tehlike tarama becerisinde bozulma meydana gelmektedir.

Endişe, son 30 yıldır çokça araştırılan konulardan biridir (Vîslă vd., 2022). Endişe, DSM-III ile birlikte yaygın kaygı bozukluğunun (YKB) temel bileşeni olarak kabul edilmiştir (Goodwin vd., 2017; Holaway vd., 2006; Olatunji vd., 2010). Bu sebeple, YKB'nin yaygınlığı ve başlangıç yaşı gibi bilgilerden bahsedilmesi, yapılan çalışmanın değeri açısından önemli sayılmaktadır. İleriye dönük yapılan araştırmalarda iki katı olarak bulunmuş olsa da YKB'nin hayat boyu yaygınlığının %5,7 olduğu tahmin edilmektedir (Newman vd., 2013). DSM-IV kriterlerine göre bakıldığında başlangıç yaşının 30'lu yaşlara denk geldiği bulunmuştur. Aynı zamanda, kadınların YKB tanısı alma ve eşik altı

YKB semptomları gösterme ihtimali erkeklere göre daha yüksektir (Haller vd., 2014; Newman vd., 2013; Olatunji vd., 2010).

Öte yandan, artan araştırmalarla endişenin sadece YKB'ye özgü olmadığı; bir çalışmaya göre sosyal fobi, panik bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), özgül fobi (Kertz vd., 2012) ve başka bir çalışmaya göre obsesif kompulsif bozukluğun (OKB) da dahil olduğu birçok bozuklukta görüldüğü bulunmuştur (Brown ve ark., 1992). Tekrarlayıcı negatif düşünme bakış açısıyla yapılan araştırmalardan birine göre, endişenin de dahil olduğu tekrarlayıcı negatif düşünme 13 farklı bozuklukta görülmektedir (Ehring ve Watkins, 2008). Bunlar; YKB, panik bozukluk, depresyon, TSSB, sosyal fobi, OKB, insomnia, yeme bozuklukları, ağrı bozukluğu/bedensel belirti bozukluğu, hastalık kaygısı bozukluğu, alkol kullanım bozukluğu, psikoz, bipolar bozukluktur.

Günlük dilimizde anksiyete yani kaygı ile endişe çok fazla karıştırıldığı ve birbiri yerine kullanıldığı için aralarındaki farkın açıklanması yerinde olacaktır. Kaygı, temelinde korku duygusu olan ve bir korku ile tetiklenen bir duygu durumudur (Clark ve Beck, 2012, pp.14-15). Yani korkunun aksine temel duygularımızdan değil, sonradan gelişen duygularımızdandır. Endişe ise kaygının bilişsel kısmıdır (Holaway vd., 2006). Yani kaygı yaşadığımız anlarda aklımızdan geçen ve kaygıyı tetikleyen düşünceleri ya da imajları kapsayan bilişsel bileşenlere endişe denir. Çoğunlukla, "Ya .... olursa" gibi cümlelerden oluşur (Clark ve Beck, 2012, p. 237; Olatunji vd., 2010). "Ya toplu taşıma kullandığım için korona olursam", "Ya yarınki toplantıda sunumumu yaparken yüzüm kızarırsa", "Ya çocuğum işten geri dönerken araba kazası geçirirse" gibi örnekler verilebilir. Endişe genellikle bu tarz tetikleyici düşünce ya da imajlarla başlayıp daha sonra benzer düşünceler ekseninde devam eden bir düşünce zinciridir.

İkisinin de tekrarlayıcı nitelikte olması nedeniyle endişeye benzeyen diğer bir kavram da obsesyonudur. Obsesyon, istemsizce akla gelen, kişide sıkıntı yaratan, kişinin tüm çabalarına rağmen ara ara aklına gelmeye devam eden düşünce, dürtü veya imajlara denir (American Psychiatric Association, 2013). Aynı zamanda, klinik ve normal örneklem ile yapılan çalışmalara göre endişe ve obsesyon farklı faktörlere yerleşmekteledir (Ehring ve Watkins, 2008, p.196). Normal örneklem ile yapılan bir çalışmaya göre, endişe ve

obsesyon gerçekleşme sıklığı, süre, oluşturdıkları duygular ve ifade ettikleri anlam gibi konularda farklılık göstermektedir.

Endişe ile ilgili yapılan araştırmaların artmasıyla birlikte endişe türleri belirlenmiştir. Aynı kaygıda olduğu gibi yani sürekli (Trait) ve durumluk (State) kaygı gibi iki tip endişeden bahsedilmektedir (Matthews ve Funke, 2006, p. 53). Sürekli endişe (Trait Worry) bir kişilik özelliğı gibi kişiye hayatının çoğunluğunda eşlik eden bir özellik olarak tanımlanırken, durumluk endişe (State Worry) anlık ve spesifik bir duruma karşılık meydana gelen endişe anlamına gelir. Sürekli endişe genellikle Penn State Endişe Ölçeğı ile ölçülürken, durumluk endişe tek bir madde ile ya da ekolojik anlık değerlendirmeler ile ölçülmektedir (Vişlâ vd., 2022). Ayrıca, Endişe Alan Ölçeğı adında bir ölçek geliştirilmiş ve araştırmalarda katılımcıların endişelerinin neler hakkında olduğunu öğrenmek için kullanılmıştır (Tallis vd., 1992). Bu çalışmada öncelikle genel endişe ölçeğı oluşturulmuş daha sonra da bu maddelerden kümeler oluşturulmuştur. Bu çalışmaya göre bulunan endişe alanları, ilişkiler, özgüven eksikliği, hedefsiz gelecek, işteki yetersizlik ve finansaldır. Endişe içerikleri bu ölçek sayesinde meta analiz çalışmaları da dahil olmak üzere birçok çalışmada ele alınmış ve analiz edilmiştir (Olatunji vd., 2010; Vişlâ vd., 2022).

Endişenin aynı zamanda, adaptif ve normal olabileceğıyle ilgili bilimsel kanıt bulunmaktadır (Olatunji vd., 2010). Endişe pozitif duygulanım ile negatif ilişki içindeyken sürekli kaygı kontrol edildiğinde pozitif ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda, endişeyi normal ve patolojik olarak ayırmak mümkündür. Bu iki kavramın farklarını araştıran çalışmalar sonucunda, patolojik endişe kaygının eşlik ettiğı, kişinin birçok olası negatif olayı düşündüğü ve bunu çözmek ya da başa çıkmakla ilgili adımlar atmadığı bir süreç olarak tanımlanırken normal endişe ise kişinin aktif problem çözme sürecine girdiğı, karşı karşıya olduğu tehlikeyi tanımladığı ya da bu tehlike ile baş etmeye hazırlandığı bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Normal endişe, günlük rutinin bir parçası olarak görülmektedir. Aynı zamanda, çeşitli sorunlar hakkında, gelecek ya da şimdi odaklı, gerçekçi ve olma ihtimali yüksek olan olaylarla ilgili olmaktadır. Patolojik endişe yaşayanlar, bunu daha çok kontrol edilemez bir endişe olarak tanımlamaktadır. Patolojik endişede ise dikkatsel kontrolün daha düşük olduğu, daha çok obsesyonel tipte semptomların deneyimlendiğı, daha fazla negatif intrüzyonların varlığı, artmış öz

farkındalığın eşlik ettiği, daha fazla sosyal anksiyetenin deneyimlendiği, normale göre daha fazla alanda ve daha uzun süre endişe deneyimlendiği görülmektedir. Normal endişe yaşayanların, tehdide karşı dikkatsel bir taraflılık gösterme eğilimindeyken patolojik endişe yaşayanların tehdide doğru dikkatsel bir taraflılık gösterme eğiliminde oldukları bulunmuştur. Nörogörüntüleme çalışmaları ise yüksek endişenin duygu düzenleme, canlı imgeleme ve anı çağırma ile alakalı beyin bölgelerindeki düşük aktivasyonla ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca, YKB'si olan kişilerde bu bölge aktivasyonlarının, kasıtlı endişe artırma aşamasından sonra da aktivasyonunu devam ettirdiği görülmüştür. Ek olarak, patolojik endişenin devamlı ve kontrol edilemez görülmesine sebep olan özellikler; kişinin felaketleştirme içine girmesi, yükselmiş kaygı yaşaması, belirsizliğe karşı tahammülünün düşük olması, risk alırken zorlanması, işe yaramayan bir problem çözme sürecine girmesi, mükemmel bir sonuç bulacağıyla ilgili bir beklentiye girmesi, başarısız yöntemlerle endişeyi kontrol etmeye çalışması, endişe ile alakalı işlevsiz inançlara sahip olması ve endişesi hakkında endişelenmesi olarak sıralanabilir (Clark ve Beck, 2012, pp.235-236).

Son olarak, endişenin zihinsel sağlık ile ilişkisini inceleyen birçok çalışma yapılmıştır. Bunlardan biri olan Segerstrom ve arkadaşları (2003) tarafından yürütülen çalışmaya göre, Penn State Endişe Ölçeği ile ölçülen ve endişeyi de içeren tekrarlayıcı düşüncenin zayıf zihinsel sağlık ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Endişe, sadece psikolojik sağlığı değil aynı zamanda, fiziksel sağlığı da etkilemektedir. Ottaviani ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasına göre, endişenin kardiyovasküler sistem ve sinir sistemini etkilediği bulunmuştur. Endişenin zihinsel sağlık üzerindeki etkilerine dönecek olursak Vıslá ve arkadaşları (2022) tarafından yürütülen, 120 araştırma ve 138 bağımsız örnekleme sentezleyen daha kapsamlı bir meta analiz çalışmasına göre endişe ile zayıf zihinsel sağlık arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışma aynı zamanda hem olumlu hem de olumsuz zihinsel sağlık belirteçlerini incelemiş ve endişenin sıkıntı (distress) gibi yüksek olumsuz zihinsel sağlık belirteçleriyle ve düşük hayat memnuniyeti (low life satisfaction) gibi düşük olumlu zihinsel sağlık belirteçleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Bu çalışma, aynı zamanda endişe ile zayıf zihinsel sağlık ilişkisine etki eden moderatör değişkenleri araştırmıştır. Popülasyon, tanı, yaş, endişe türü, endişe ölçeği, zihinsel sağlık değeri (mental health valence) ve zihinsel sağlık indikatörleri moderatör değişken olarak araştırılmış; popülasyon ve tanının bu ilişkide moderatör olmadığı

bulunmuştur. Yani, katılımcıların klinik popülasyondan gelip gelmemeleri, YKB veya Majör Depresif Bozukluk tanısı alıp almadıklarının bir önemi yoktur. Endişe ile zihinsel sağlık ilişkisinin; yaş artıkça zayıfladığı, sürekli endişe ile durumluk endişeden daha güçlü olduğu, Penn State Endişe Ölçeği ile ölçüldüğünde daha güçlü olduğu ve negatif değerlikteki zihinsel sağlık ile daha güçlü olduğu görülmüştür.

Endişeyi etkileyen etmenlerden ilki cinsiyettir. Kadınların erkeklerden daha fazla endişe deneyimlediği bulunmuştur (Gould ve Edelstein, 2010; Hong, 2007; Olatunji vd., 2010; Yılmaz, 2014; Zysberg ve Zisberg, 2022). 12-17 yaş arası ergenlerle yapılan bir araştırmaya göre, kızların endişe seviyelerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Muris vd., 2004). Bunun kısmen cinsiyet rolleriyle açıklanabileceği öne sürülmektedir (Olatunji vd., 2010). Bunun kadınların psikolojik sıkıntıyı içerde tutma eğilimde, erkeklerinse dışa vurma eğiliminde olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Endişeyi etkileyen bir diğer etmen ise yaştır. Gonçaves ve Byrne (2013) tarafından 3735 katılımcıyla yapılan çalışmaya göre, literatürle de uyumu şekilde (Gould ve Edelstein, 2010), yaş artıkça endişenin azaldığı, yani orta yaşlı (45-64) ve yaşlı yetişkinlerin (65-85), genç yetişkinlere (16-29) göre daha az endişe deneyimlediği gösterilmiştir. Yaşın artmasıyla birlikte sağlıkla ilgili problemlerin çıkması sebebiyle, endişenin yaşla azalması mantığa ters gibi görünse de bu durum artmış duygu düzenleme becerileri, günlük gereksinimlerdeki değişim, bilişsel alışma mekanizması gibi hipotezlerle açıklanabilmektedir. Yine aynı çalışmada, eğitim ve medeni halin de endişe üzerinde etkisi olduğu gösterilmiştir ancak bu etkinin ne yönde olduğuyla ilgili detaylı bilgiye ulaşılamamıştır.

### **1.3.2. Kuramsal Yaklaşımlar**

Endişe ile ilgili ilk kuramlardan biri Borkovec tarafından 1994 yılında oluşturulmuş olan bilişsel kaçınma kuramıdır (Yılmaz, 2014). Bilişsel kaçınma kuramı, kişinin endişelenerek yarattığı düşüncelerle asıl tehdit unsurunda uzaklaşabilmesi prensibine dayalıdır ve bu sayede kişiye kontrol hissini geri kazandırmaktadır. Endişe, akla gelen rahatsız edici imajı düşüncelere yönelerek bastırmaktadır (Sibrava ve Borkovec, 2006). Aynı zamanda somatik aktivasyon ve duygusal işleme azalmaktadır. Bu da ilk akla

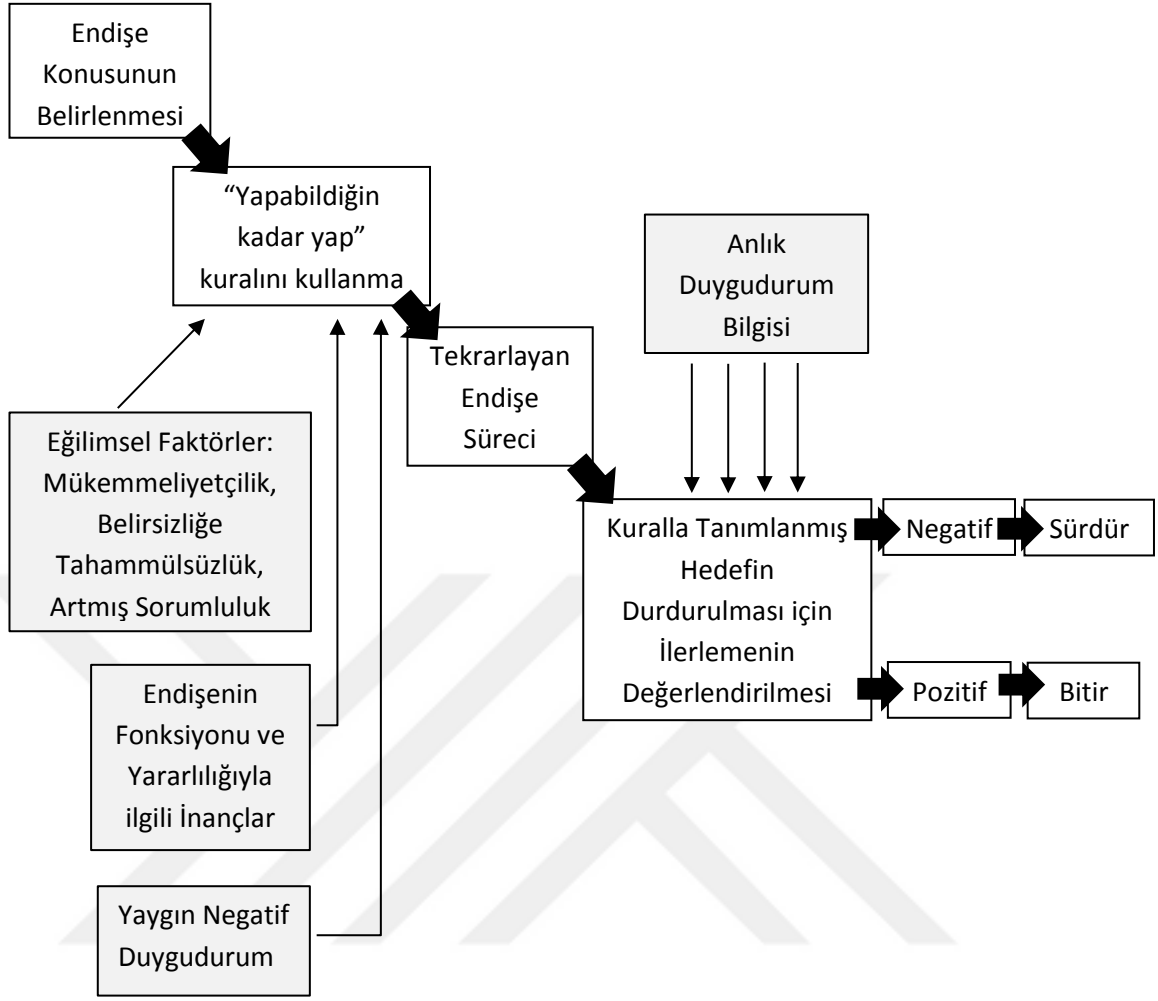
gelen imajla bağlantılı negatif anlamın korunmasıyla sonuçlanmaktadır. Çünkü kişi o negatif imajı bastırmakta ve yeterince alışma (exposure) sağlanmadığı için sönme (extinction) gerçekleşmemektedir. Bunu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır ve buna göre endişenin duygusal işlemlerde görev alan amigdala ile birlikte hippokampus ve insulanın aktivitesini engellediği görülmüştür. Sibrava ve Borkovec'in çalışmasına göre, düşünce ve imajların birbirinden ayrılması bu kuramın anlaşılması için oldukça önem arz etmektedir. Endişelendiğimizde aslında kendimizle konuşmaktayız yani endişe düşüncelerden oluşmaktadır ve beyin dalgalarıyla yapılan bir çalışma da bunu desteklemektedir. Normal şartlarda oluşan bir imaj, onu yenileyecek mekanizma çalışmadığı sürece sönmemektedir ve endişe bu imajın yenilenmesini engellemektedir. Duygusal bir sahne imajına edildiğinde yüksek fizyolojik tepki oluştururken düşünüldüğünde bu tepki çok daha minimal şekilde yaşanmaktadır. Yani, endişe sayesinde kişi çok yüksek fizyolojik tepkiyi yaşamaktan kurtulmaktadır. Bu yüzden endişe kaçınmayı sağlayan olumsuz bir pekiştireç görevi görmektedir. Endişe, olması muhtemel ama henüz gerçekleşmemiş olaylar üzerine olduğu ve ortada elle tutulur gözle görünür bir problem olmadığı için birey, savaş kaç moduna girerek sorunu çözememektedir. Bu durumda kişinin yapabileceği tek şey problemi zihinsel yollarla çözmeye çalışmak olmaktadır.

Yaygın Kaygı Bozukluğunun Bilişsel Modeline göre endişenin oluşumunda etkisi olduğu düşünülen kavramlardan biri belirsizliğe tahammülsüzlüktür (Koerner ve Dugas, 2006). Belirsizliğe tahammülsüzlük hem direkt olarak hem de modele dahil olan diğer üç kavram vasıtasıyla endişe üzerinde etkiye sahiptir. Bu modelde endişeye etki eden diğer kavramlar; endişe hakkındaki pozitif inançlar, negatif problem yönelimi ve bilişsel kaçınmadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük; güçlü, negatif, bilişsel-duygusal reaksiyonlar ve belirsiz olayları kontrol etme amaçlı beyhude girişimler olarak tanımlanabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün YKB'nin başlangıcında ve devamlılığında rolü olduğu belirtilmiştir. Daha detaylı incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün panik atak, obsesif kompulsif ve depresif semptomlardan endişe ile daha güçlü ilişki sergilediği; aynı zamanda endişenin mükemmeliyetçilik, kontrol ihtiyacı ve anlam bulanıklığına (ambiguity) tahammülsüzlükten belirsizliğe tahammülsüzlük ile daha güçlü bir ilişkide olduğu bulunmuştur. Ek olarak, endişe ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında nedensel bir ilişkinin varlığını destekleyecek kanıtlar da bulunmaktadır. Endişe hakkındaki pozitif

inançlar megakognitif modeldeki pozitif metakognisyonlara denk gelmektedir. Kişinin endişenin fayda sağlayacağıyla ilgili düşünceleri kişinin endişe etmesiyle sonuçlanmaktadır. YKB'li kişilerin normal popülasyona göre endişe ile ilgili daha fazla pozitif inancı olduğu görülmüştür. Endişe ile ilgili pozitif inançların devamlılığı pozitif ve negatif pekiştirmeye sağlanmaktadır dolayısıyla pozitif inançların varlığıyla endişe de devamlılığını korumaktadır. Negatif problem yönelimi ise bireyin problem çözmeyle ilgili işlevsel olmayan algı ve tutumları olarak tanımlanabilir. Problemi bir tehlike olarak görme ve problem çözme ile ilgili kendine güvensizlik negatif problem yönelimine örnek olarak gösterilebilir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğe ek olarak negatif problem yöneliminin varlığı endişenin devamlılığına yol açmaktadır. Bilişsel kaçınma, Borkovec'in bilişsel kaçınma kuramıyla aynı anlamı taşımaktadır. Özetle, endişe hakkındaki pozitif inançlar, negatif problem yönelimi ve bilişsel kaçınmanın belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişki içinde olduğu, bu şekilde endişeyi devam ettirdiği ve artırdığı düşünülmektedir.

Veri kaynağı olarak duygudurum modeli, duygudurum ve dur kurallarına bağlı olarak oluşturulmuş ve endişenin işlevlerinden çok oluşum mekanizmasına odaklanan bir modeldir (Davey, 2006). Bu modele göre, kişinin performansını belirleyen şey, duygudurumdan çok bu duygudurumu nasıl yorumladığıdır. Örneğin, kişi hedefine ulaşmış ulaşmadığını sorgularken eğer negatif bir duygudurumdaysa “Negatif hissediyorum, o zaman hedefime ulaşmış olamam.” olarak yorumlamaktadır. Negatif duygudurumun nasıl yorumlandığına baktığımızda dur kuralları karşımıza çıkmaktadır. Dur kuralları ise kişinin tekrarlayıcı ve sürdürülebilir bir iş yaparken ne zaman duracağıyla ilgili kendine örtük ya da açık bir şekilde koyduğu kurallardır. Yapılan çalışmalara göre bu kurallar “yapabildiğin kadar yap” ve “istediğinde bırak” kuralı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Çalışma sonuçları, katılımcılar negatif duygudurumda olduğunda “yapabildiğin kadar yap” kuralının sürdürme (perseveration) ile sonuçlandığını; “istediğinde bırak” kuralıyla yaptıkları işe uzun süre devam etmediklerini göstermiştir. Katılımcılar pozitif bir duygudurumda olduğundaysa “istediğinde bırak” kuralı sürdürme ile sonuçlanmış ve “yapabildiğin kadar yap” kuralıyla iş yaparken daha kısa sürede durmuşlardır. Duygudurum ve dur kurallarına etki edebilecek faktörler araştırıldıktan sonra elde edilen model, şekil 1’de gösterilmiştir. Endişe önemli ve işe yarayan bir problem çözme aracı olarak görüldüğünde kişi endişelenip endişelenmemesinden bağımsız olarak “yapabildiğin kadar yap” kuralını kullanmaktadır. Bu kuralların oluşumunda endişe ile

ilgili “Endişelenmek işe yarar.” gibi pozitif ve daha geniş çaplı inançların görev aldığından bahsedilmektedir. Ayrıca, endişelenenler ve endişelenmeyenler “yapabildiğin kadar yap” kuralını kullanırken aralarındaki fark bu kuralı ne derece uyguladıklarıdır. Patolojik endişe yaşayanların aynı zamanda, mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, artmış sorumluluk algısı ve artmış kanıt ihtiyacı gibi özellikleri olduğu için onlar “yapabildiğin kadar yap” kuralını katı bir şekilde uygulamaktadır. Ek olarak, daha önce de bahsedildiği gibi negatif duygudurum da “yapabildiğin kadar yap” kuralının kullanılmasına katkı sağlamaktadır. Bu modele göre, “yapabildiğin kadar yap” kuralıyla endişe deneyimleyen kişi, bir süre bunu tecrübe ettikten sonra bu kadarın yeterli olup olmadığıyla ilgili bir değerlendirme sürecine girmektedir. Endişenin yeterli olup olmamasıyla ilgili ele alınan bilgi, duygudurum olmaktadır ve kişi negatif duygudurumdaysa endişeyi sürdürmekte, pozitif duygudurumda ise endişelenmeyi bırakmaktadır.

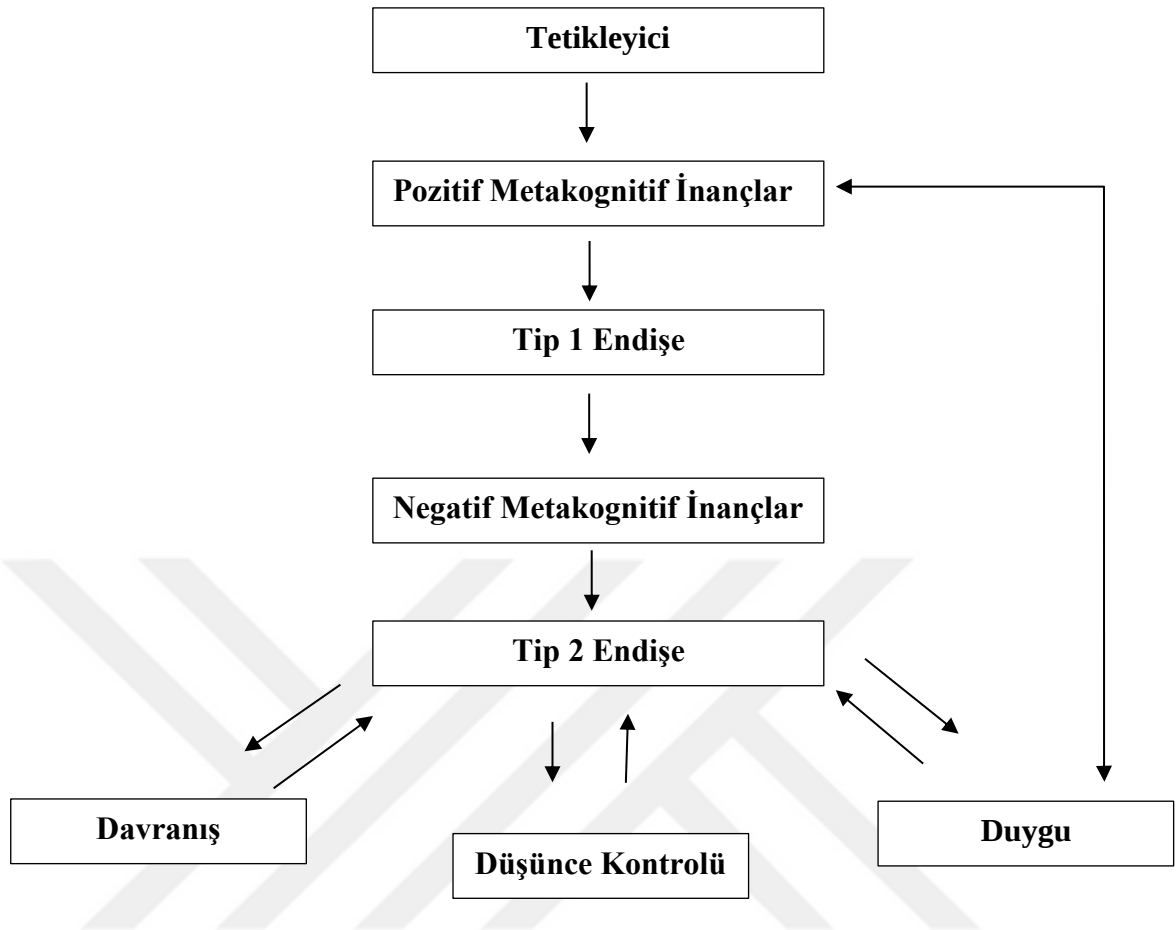


**Şekil 1:** Veri Kaynağı Olarak Duygudurum Modeli

**Kaynak:** Davey, G. C. L. (2006). A Mood-As-Input Account of Perseverative Worrying. In Davey, G. C. L., ve Wells, A. (Der.), *Worry and its Psychological Disorders* (ss.217-237). West Sussex, UK: Wiley.

Metakognitif model, tüm bozuklukların altında yatan bilişsel dikkat sendromu (CAS) adı verilen bir kalıptan bahsetmektedir (Wells, 2006). Bilişsel dikkat sendromu; tehlike odaklıdır, endişe ve/veya ruminasyon ve negatif inançları değiştirmeye yaramayan baş etme yöntemleri kullanmayı içerir. Aynı zamanda bu modele göre, YKB ya da patolojik endişe öncelikle bir tetikleyici ile başlamaktadır. Bu modelin ilerleme süreci Şekil 2’de gösterilmiştir. Bir tetikleyici çeşitli obje, konu ya da olay hakkında olabilmektedir ve çoğunlukla bir intrüsf düşünce içermektedir. Bunlar "Ya ... olursa" gibi düşüncelerdir. Bu tetikleyici, kişiyi pozitif metakognisyona, yani endişe hakkındaki pozitif inançlara

götürmektedir. Buna, "Endişelenirsem tüm sorunlara karşı çözüm bulabilirim" örnek gösterilebilir. Pozitif metakognisyonsa Tip 1 endişe ile sonuçlanmaktadır. Tip 1 endişe, negatif sonuçlarla sonuçlanacağı düşünülen felaketleştirme ve bu durumlara verilebilecek olası tepkilerin planlanmasını içeren süreçtir. Tip 1 endişe aynı zamanda kişinin duygusunu etkilemektedir. Örneğin, kaygı yaratmaktadır. Tip 1 endişe yaşayan kişi zaman içerisinde endişe ile ilgili negatif inançlar geliştirmektedir. Bu da kişiyi negatif metakognisyon aşamasına getirir. Negatif metakognisyonun içerik açısından, kontrol edilemezlik ve tehlike olmak üzere iki temel alanı vardır. "Endişelenmemi kontrol edemiyorum", "Daha fazla endişelenirsem aklımı kaçıracağım" gibi inançlar buna örnek verilebilir. Bu sefer, kişi tip 2 endişeyi deneyimlemektedir yani endişe hakkında endişe ya da diğer bir adıyla meta endişe yaşamaktadır. Bunun sonucunda, kişinin kaygısı ve tehdit algısı artar ve bu durumla baş edebileceği hissi gittikçe azalır çünkü kişinin tecrübelerine göre endişe azalmamaktadır. Tip 2 endişe sonrasında kişi bazı davranışlar, düşünce kontrol stratejileri ve duygular deneyimler. Davranışlar, intrüsf düşüncüyü tetikleyen olaylardan kaçınma ve onay arama gibi dışa bağımlı davranışları kapsar. Burada kişinin dış faktörlere dayanıp endişeden kaçınmaya çalışması, endişenin zararsız olduğunu öğrenmesini engeller. Düşünce kontrol kısmında ise kişi düşüncelerini bastırmaya çalışır ancak bu da ters tepmektedir. Çünkü bir düşüncüyü düşünmemek demek aslında düşünmeyi tetikler (Giuliano ve Wicha, 2010). Yani aslında bu çalışma sistemi beynimizin çalışma sistemine aykırıdır. Bu sebeple, düşünce kontrolü aşamasıyla birlikte kişi hem kendisini endişelendiren içeriklerin daha çok farkına varmış olur hem de endişenin kontrol edilemezliği ile ilgili inançları daha çok doğrulanmış olur (Wells, 2006). Son kısımdaki davranışlar, düşünce kontrolü ve duygularla da aynı zamanda tip 2 endişeyi etkilemektedir.



**Şekil 2:** Yaygın Kaygı Bozukluğunun Metakognitif Modeli

**Kaynak:** Wells, A. (2006). The Metacognitive Model of Worry and Generalised Anxiety Disorder. In Davey, G. C. L., ve Wells, A. (Der.), *Worry and its Psychological Disorders* (ss.179-199). West Sussex, UK: Wiley.

### 1.3.3. Endişe ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde endişeyle ilgili literatür araştırmalarının özetleri bulunmaktadır.

Mantzios (2014) endişe, dürtüsellik ilişkisini araştırmış, yargısız farkındalık ve öz şefkatin bu ilişkide aracı değişken olabileceğini belirtmiştir. Silahlı kuvvetler üzerinde yaptığı bu çalışmaya 166 kişi katılmıştır ve ölçekleri askeri eğitimlerinin ikinci haftasında doldurmuşlardır. Veri toplama aracı olarak Öz Şefkat Ölçeği, Yargısız Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Penn State Endişe Ölçeği ve Barratt Dürtüsellik Ölçeğini kullanmıştır. Endişe ile dürtüsellik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Endişeyle öz

şefkat ve mindfulness negatif ilişkili bulunmuştur. Endişeyle negatif ilişki içinde olan bu iki değişkenin endişe ve dürtüsellik ilişkisine aracılık ettiği görülmüştür. Bu sonuçlar, yüksek endişe yaşayan kişilerde öz şefkat ve yargısız farkındalık becerilerindeki düşüklüğün dürtüsellliği artırabileceği görüşünü desteklemektedir.

Mowlaie ve arkadaşları (2017) bütünlük hissi (sense of coherence), endişe, öz şefkat ve kişisel zeka kavramlarının birbiriyle ilişkisini incelemiştir. 370 tıp öğrencisiyle yapılan çalışmada, Bütünlük Hissi Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği, Penn State Endişe Ölçeği ve 12 maddelik Kişisel Zeka Testi kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçları tahmin edildiği gibi endişenin; öz şefkat, bütünlük hissi ve kişisel zeka ile negatif bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Kişisel zeka ve öz şefkat, ayrıca kişisel zeka ve bütünlük hissi arasında pozitif korelasyon görülmüştür. Kişisel zekanın endişe ve öz şefkat ilişkisine aracılık ettiği, ancak endişe ve bütünlük hissi ilişkisinde aracı rolü bulunmadığı görülmüştür. Bu sonuçlardan, öz şefkatin, kişisel zeka vasıtasıyla endişe için bir tampon görevi gördüğü çıkarılabilir.

Gorday ve arkadaşları (2018) endişenin sıklık, süre kontrol edilebilirlik ve içerik gibi özelliklerinin depresyon, kaygı, intihar düşüncesi ve hayat boyu intihar girişimi semptomlarıyla ilişkisini incelemiştir. Araştırma 548 katılımcı ile gerçekleştirilmiş olup endişe özellikleri ve hayat boyu intihar girişimi tek maddelik sorularla öğrenilmiştir. Beck Kaygı Envanteri, Beck Depresyon Envanteri-II, Beck İntihar Düşüncesi Ölçeği, Gelecek Odaklı Tekrarlayıcı Düşünce Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Duygu Çizelgesi-Negatif Duygulanım Ölçeği ile veri toplama gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları yaş, cinsiyet, negatif duygulanım ve gelecek odaklı düşünme kavramlarının etkileri kontrol edildiğinde, tüm özellikler içerisinden kaygı, depresyon ve intihar düşüncesiyle en güçlü ilişkiyi gösterenin endişenin algılanan kontrol edilebilirliği (perceived controllability) olduğunu göstermiştir. Ek olarak, endişe sıklığının depresyon semptomlarıyla güçlü ilişki gösterdiği de bulunmuştur.

Clark ve arkadaşları (2020) bağlanma, endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve onay arama değişkenlerinin birbiriyle ilişkilerini incelemiştir. Hipotezleri bağlanma kaygısının endişe ile ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlük aracı değişken ve bağlanma kaygısı ve tehditle alakalı onay arama ilişkisinde endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük aracı değişken görevi görecektir. 328 katılımcının online olarak katıldığı çalışmada, Belirsizliğe

Tahammülsüzlük Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği, Penn State Endişe Ölçeği, Tehlike ile alakalı Onay Arama Ölçeği ve Depresyon Kaygı Stres Ölçeği veri toplama amacıyla kullanılmıştır. Sonuçlar, bağlanma kaygısı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişenin tehlikeyle alakalı onay arama ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Literatürle de örtüşen bir şekilde, bağlanma kaygısı ve endişe ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlük aracı değişken olarak görev almıştır. Son olarak hipotezle uyumlu bir şekilde, endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün bağlanma kaygısı ve tehlike ile alakalı onay arama ilişkisinde aracı değişken oldukları görülmüştür.

Murphy'nin (2020) doktora tezi çalışması bağlanma ile endişe ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve reddedilme hassasiyeti değişkenlerini aracı değişken olarak almış ve ilişkilerini incelemiştir. Veri toplarken YİYE, Penn State Endişe Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Reddedilme Hassasiyeti Ölçeği araçları kullanılmıştır. Çalışma bulguları, bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması endişe ile pozitif bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni, bağlanma kaçınması ve endişe ilişkisine tam olarak aracılık ederken bağlanma kaygısı ve endişe ilişkisine kısmen aracılık etmiştir. Reddedilme hassasiyeti değişkeninin ise iki ilişkide de aracı rolü olmadığı bulunmuştur.

Scotta ve arkadaşları (2022) Kovid-19 döneminde sosyal izolasyon kısıtlamasının ilk ayında yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinin insomnia, endişe, baş etme stratejileri ve akademik katılımını incelemişlerdir. 584 katılımcıyla çevrimiçi şekilde gerçekleştirilen araştırmada, veri toplama aracı olarak İnsomnia Şiddet Endeksi, Penn State Endişe Ölçeği, Baş Etme Tepkileri Envanteri ve Utrecht Öğrenciler için İşe Katılım Ölçeği kullanılmıştır. İnsomnia yaygınlığı %45 eşik altı, %23 orta seviye ve %4 ağır insomnia olarak bulunmuştur ve bu yaygınlığın pandemi öncesinde belirtilen raporlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Ağır insomnia seviyeleri gösteren grupta yüksek endişe ve bilişsel kaçınma stratejilerine rastlanmıştır. İnsomnianın düşük olduğu grupta akademik katılımın daha yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların aynı zamanda fiziksel aktivitede bulunup bulunmadığı sorgulanmıştır ve fiziksel aktivitenin yüksek olması daha az uyku problemleriyle ilişkili bulunmuştur. Bu bulgulardan çıkarılan sonuç, endişenin bilişsel uyarılım ile alakalı olduğu ve bu sebeple uykuya dalmayı zorlaştırıyor olabileceğidir.

Kovid-19 döneminde Zysberg ve Zisberg (2022) tarafından yapılan başka bir çalışmada endişe, duygusal zeka ve sosyal destek kavramlarının birbiriyle ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada psikolojik ve enstrümantal sosyal desteğin duygusal zeka ile endişe ilişkisine aracılık edeceği tahmin edilmiştir. 274 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, Penn State Endişe Ölçeği, Sürekli Duygusal Zeka Ölçeği Kısa Formu, Berlin Sosyal Destek Ölçeği ve kontrol amacıyla tek maddelik Kovid-19 maruziyeti veri toplama amacıyla kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, sosyal desteğin duygusal zeka ve endişe ilişkisine aracılık ettiğini göstermiştir. Kontrol amaçlı eklenen Kovid-19 maruziyeti değişkeninin bu ilişkide bir etkisi bulunmamıştır. Psikolojik sosyal destek endişe ile negatif bir ilişkide olduğu bulunurken, enstrümantal sosyal destek ile endişenin pozitif bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Bu ve başka araştırmalardan da görüldüğü üzere, duygusal zeka kişinin sosyal destek alma yeteneği ya da eğilimi ile ilişkilidir. Sonuç olarak, bu ilişkideki aracılık etkisiyle kişinin iyilik hali için kişisel ve sosyal olmak üzere farklı seviyedeki kaynakların beraber çalıştığı görülmektedir.

#### **1.4. Ruminasyon**

##### **1.4.1. Ruminasyon Kavramı**

Ruminasyonun henüz herkes tarafından kabul edilen bir tanımı bulunmamakla birlikte, farklı modeller ve bakış açılarının ruminasyon için oluşturdukları farklı tanımlamaları bulunmaktadır (Papageorgiou ve Wells, 2004; Smith ve Alloy, 2009). Bunlardan birine göre, ruminasyon kişinin kendisi, duyguları, bireysel endişeleri ve rahatsız edici tecrübeleriyle ilgili tekrarlayıcı, uzun süreli ve ara ara yeniden depreşen şekilde düşünmesidir (Watkins, 2008). Yanıt tarzı teorisine (Response Styles Theory) göre, depresif ruminasyon kişinin anlık olarak bulunduğu depresif duygu durumuna ve sıkıntıya bağlı semptomlar, koşullar, anlamlar, sonuçlar ve nedenlerle ilgili tekrarlayıcı şekilde düşünmesi olarak tanımlanmaktadır. (Nolen-Hoeksema, 1991). Bu farklı tanımlamalar içinde, stresli bir olaydan sonra gerçekleştiği (Alloy vd., 2000), sosyal etkileşimlere bir cevap olduğu (Clark ve Wells, 1995), duygu duruma verilen cevap olmaktansa başarısız olmuş bir hedefe cevap olduğu (Martin vd., 1993) ya da duygu düzenlemeyi sağlayan bir başa çıkma mekanizması olduğu (Garnefski vd., 2001) gibi tanımlamalar mevcuttur. Ruminasyona biraz daha yakından baktığımızda, ruminasyonun genellikle “Neden bana böyle davrandı ki? Neden hiçbir işi başaramıyorum? Neden güzel

şeylerle karşılaşamıyorum?” gibi cümlelerle başladığı söylenebilir (Nolen-Hoeksema, 2004; Papageorgiou ve Wells, 2004). Bu tarz düşünceler içinde olan kişi, harekete geçip problemi çözmek yerine bu düşünce döngüsünde kalmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2004). Kısacası, ruminasyon kişinin üzgün ya da depresifken kullandığı bir düşünce sürecidir. Ancak yapılan boylamsal çalışmalar, ruminasyonun sabit bireysel bir özellik olduğunu göstermektedir. Yani her insan depresif ya da üzgün hissettiğinde ruminasyona başvurmamaktadır. Birçok kişi depresif ya da üzgün hissettiğinde ruminasyona başvurmakta, bazıları çok fazla ruminasyon yapmakta, bazıları ise çok az ya da hiç ruminasyon yapmamakta ve bu özelliğin genellikle stabil kaldığı gözlenmektedir.

Ruminasyon depresyonla en çok ilişkilendirilen kavramlardan biridir (Nolen-Hoeksema, 1991; Papageorgiou ve Wells, 2001; Smith ve Alloy, 2009). Daha spesifik olarak bahsetmek gerekirse depresyonun başlangıcı ve devamlılık süreci ile güçlü bir şekilde ilişkilidir (Watkins ve Roberts, 2020). Ruminasyonun en az dört farklı mekanizma ile depresyonu artırdığı görülmüştür (Nolen-Hoeksema, 2004). Ruminasyon depresif duygu durumun düşünme üzerindeki etkisini artırmaktadır. Bu da kişinin o anki durumu, depresif duygu durumdan dolayı ulaşımı daha kolay olan negatif düşünce ve anıları kullanarak anlamlandırması demektir. İkinci olarak ruminasyon, kişinin harekete geçip eldeki sorunu çözmesi için gerekli olan problem çözme süreçlerini sekteye uğratmakta ve bu da düşünmenin daha kötümser olmasını pekiştirmektedir. Ruminasyon, kişinin işe yarar bir davranışta bulunmasını engellemektedir. Son olarak, kronik ruminasyonu olan kişiler sosyal desteklerini kaybetmektedir ve bu da yine depresyonlarını pekiştirmektedir. Bununla beraber, daha sonra detaylı bir şekilde bahsedileceği üzere ruminasyon sadece depresyonla değil daha birçok bozuklukla ilişkili bulunmuştur ve transdiagnostik kavram çerçevesinde ele alınmaktadır (Ehring ve Watkins, 2008; Watkins ve Roberts, 2020). Bunlardan birkaçı, TSSB, yeme bozuklukları, sosyal fobi, OKB ve bipolar bozukluktur.

Ruminasyonun derin düşünme (reflection) ve saplantılı düşünme (brooding) olarak adlandırılan iki alt boyutu bulunmaktadır (Erdur-Baker ve Bugay, 2012; Treynor ve ark, 2003). Derin düşünme, kişinin depresif semptomları azaltmak amacıyla içe dönüp bilişsel bir problem çözme sürecine girmesi olarak tanımlanmaktadır (Treynor ve ark, 2003). Saplantılı düşünme ise kişinin anlık durumunu ulaşamamış olduğu standartlara pasif bir

şekilde karşılaştırmasıdır. Aynı zamanda ruminasyonun adaptif olduğunu ve olmadığını düşünen kesimler vardır. Bu konuyla ilgili, Treynor ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaya göre, ruminasyonun adaptif olup olmaması ruminasyonun alt boyutlarına yani hangi kısmın ele alındığına bağlıdır. Yaptıkları boylamsal ve kesitsel çalışmalara göre derin düşünme, kesitsel olarak daha çok depresyonla ilişkili olsa da boylamsal olarak daha az depresyonla ilişkilidir. Ancak saplantılı düşünme hem kesitsel hem boylamsal olarak depresyonla daha çok ilişkilidir. Buradan çıkarılan sonuç, derin düşünme negatif duygu durum sebebiyle başlıyor ya da kısa süreli bakıldığında negatif duygu durum ile sonuçlanıyor olabilir. Ama uzun süreli bakıldığında etkili bir sorun çözme ile sonuçlandığı için negatif duygu durumunu çözüyor olabilir ve bu açıdan bakıldığında ruminasyonun adaptif olduğu söylenebilir. Saplantılı düşünmede ise kişi etkili bir problem çözme sürecine girmediği için negatif duygu durum sürmekte ve bu sebeple ruminasyon adaptif bir süreç olmaktan çıkmaktadır.

Ruminasyonun zihinsel sağlık ile ilişkisine baktığımızda, ruminasyonu sıklıkla kullananların kullanmayanlara göre depresyon seviyeleri kontrol edilmesine rağmen daha şiddetli depresif semptomlar yaşadığı görülmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004). Ayrıca ruminasyon sadece depresif semptomları değil majör depresif dönemi de yordamaktadır. Bu da depresyon seviyeleri kontrol edildiğinde, sık ruminasyon yapan kişilerin zaman içinde majör depresif dönem geçirme ihtimallerinin önemli derecede yüksek olduğu anlamına gelir. Depresyonla sıklıkla eş tanı alan kaygı ve aşırı alkol kullanımına bakıldığında, ruminasyonun ikisini de yordadığı görülmüştür.

Ruminasyon patolojiyi artırmaktadır ve daha önce bahsedilen depresyonun artmasına sebep olan mekanizmalar tüm patoloji için geçerlidir (Watkins ve Roberts, 2020). Bunlar kısaca, ruminasyonun var olan negatif duygu durumunu artırması ve uzatması, problem çözme ve yararlı davranışı engellemesi ve değişen bağlama olan hassasiyeti azaltmasıdır. Yapılan deneysel çalışmalar, ruminasyonun duygu durum ve duygu durum ile alakalı bilişler üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğunu, uzun süreli ve tekrarlayıcı bir şekilde olmaya devam ettiğindeyse duygu bozukluklarına sebebiyet verebileceğini göstermektedir. Daha spesifik olarak bahsetmek gerekirse, ruminasyon hem kişide var olan öfke, üzüntü, kaygı ve depresyon gibi duygu durumlarını artırmakta ve uzatmaktadır hem de kişinin geçmiş, şu an ve gelecekle ilgili daha çok negatif düşünce üretmesiyle

sonuçlanmaktadır. Ancak bu etkinin sadece kişi bu duygu durumlarını yaşıyorsa deneyimlendiği gözlenmiştir. Ayrıca, kişi rahatsız edici bir olay yaşadığında ruminasyon kişinin bu olaydan sonra duygusal tamir yapmasını yavaşlatır ve bu olaya karşı duygusal tepkiselliğini artırır. Deneysel çalışmalara bakıldığında, ruminasyonun hem kişiyi daha kötümser hale getirerek hem de daha soyut, detaylara daha az hassas hale getirerek etkili problem çözme engelleyici bulunmuştur. Ruminasyon, hoş aktivitelere katılma isteğini azaltmak gibi yararlı davranışları engellemektedir. Artmış belirsizlikle ilişkili olduğu gibi planlara olan güvende azalma ve artmış kaçınma ile ilişkilidir. Yine yapılan deneysel çalışmalar, ruminasyonun konsantrasyonu ve merkezi yönetici işlevleri bozduğunu bulmuştur. Bu da kişiyi, çevresel koşullara daha az hassas hale getirmektedir. Ruminasyonun stresli yaşam olayları ile depresyon ve kaygı ilişkisinde aracılık yaptığı bulunmuştur (Michl vd., 2013). Ayrıca, ergenlerde ruminasyonun yükselmiş duygusal istismar ve kurban olmayı yordadığı görülmüştür (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2012). Son olarak, endişede olduğu gibi ruminasyon sadece zihinsel sağlığı değil aynı zamanda fiziksel sağlığı da etkilemektedir (Watkins ve Roberts, 2020). Buna göre, ruminasyon artmış kalp hastalıklarını yordamaktadır. Ayrıca, ruminasyonun hem kronik kalp rahatsızlığı olanlarda daha yüksek olduğu hem de yüksek nabız ve yüksek tansiyon gibi anormal fizyolojik işlevlerle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ruminasyonu etkileyen etmenlere bakıldığında, cinsiyetin bu etmenler arasında olduğu bulunmuştur (Nolen-Hoeksema, 2004). Hem öz bildirim ölçeklerine hem de laboratuvar çalışmalarına göre kadınlardaki ruminasyon yapma ihtimalinin erkeklerdekine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu yükseklik kadınların daha kronik stres yaratan faktör bildirmesi ve belli travmatik olayları yaşama ihtimalinin daha yüksek olması ile açıklanmaktadır. Ayrıca, kadınların sosyal rollerine bağlanmış 3 kişilik özelliğinin de ruminasyondaki cinsiyet farklarını açıklayabileceği öne sürülmüştür. Bunlar, kadınların üzüntü, korku ve öfke gibi negatif duyguların kontrol edilemez olduğuna daha çok inanması; kadınların ilişkilerinin duygusal tonundan sorumlu olma hissiyatını daha çok bildirmeleri ve kadınların hayatlarındaki önemli olaylar üzerinde daha az kontrol hissetmeleri yani daha az algılanan hakimiyet yaşamalarıdır.

Bu etmenlerden bir diğeri ise yaştır (Ricarte, vd., 2020). Gençlerin yaşlılara göre daha fazla ruminasyon yaptığı bulunmuştur. Yine başka bir çalışmaya göre yaşlı katılımcıların

(63 yaş ve üstü) gençlere göre önemli derecede az ruminatif düşünme tarzını kullandığı görülmüştür (Sütterlin vd., 2012). Hem derin düşünme hem de saplantılı düşünmenin diğer yaş gruplarına göre az olduğu gözlenmiştir.

#### **1.4.2. Kuramsal Yaklaşımlar**

Ruminasyonla ilgili birçok model ve kuram mevcuttur. Bunlardan bir tanesi olan Yanıt Tarzı Kuramına (Response Style Theory) göre insanların depresif duygu durumlarına verdiği yanıt, depresif duygu durumlarının süresini etkilemektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Bazı insanlar birkaç gün gibi kısa süreler depresif kalırken bazıları aylar hatta yıllar kadar uzun süreler depresyon yaşayabilmektedir. Bu kurama göre depresyonun uzamasına sebep olan şey kişinin nasıl bir tarzda yanıt verdiğidir. Burada kişi ruminatif ya da dikkat dağıtma gibi şekillerde yanıt verebilir. Ruminatif yanıtlar, kişinin depresif olduğuna, depresyon semptomlarına, bu depresif semptomların nedenlerine, anlamlarına ve sonuçlarına odaklanmayı kapsar. Bu teori aynı zamanda açıklama yapmanın yanında ruminatif yanıtları, bilinen diğer kavramlardan ayırt etmektedir. Bunlardan biri negatif otomatik düşüncelerdir ve buna göre ruminatif yanıtlar anlık düşüncelerdenise kişinin dikkatinin duygusal haline odaklandığı ve odağını buradan çeldirecek herhangi bir eylemin engellendiği düşünce ve davranış deseni olarak görülmektedir. Burada en çok göze çarpan özelliklerinden biri ruminasyonun negatif duygu durumuna odaklanmasıdır. Bu da kişinin işlevsel olmasının önüne geçmekte ve düşüncelerini negatif olmaya yatkın hale getirmeyle sonuçlanmaktadır. Aynı zamanda ruminatif yanıt, yapıcı problem çözmeden de farklıdır çünkü kişi sorunlarını çözmek adına hiçbir şey yapamayacak kadar motivasyonu olmadığı, üzgün ve yorgun hissettiği hakkında düşünmekte ya da durumu değiştirme amaçlı bir plan yapmadan yaşadıklarının ne anlama geldiği hakkında düşünmektedir. Yapılan araştırmalar da bu fikri desteklemektedir, öyle ki ruminatif yanıtları kullanan kişilerin aktif ve yapıcı problem çözme kullanmalarının önemli derecede düşük olduğu görülmüştür. Yani insanlar ruminasyon yaparak kendilerini anladıklarına ve bu şekilde problemlerini çözebileceklerine inansalar da ruminatif yanıt problem çözme ile bir değildir ve etkili bir şekilde sorun çözme engelleyebilmektedir. Dikkat dağıtma yanıtlarına baktığımızda, kasıtlı bir şekilde kişinin dikkatini depresyon semptomlarından ve olası neden ve sonuçlarından çekip onun yerine hoş ya da nötr aktivitelere vermesi olarak tanımlanmaktadır. Bu yanıt tarzına örnek olarak bir hobi

üzerinde çalışmak ya da arkadaşlarla bir aktivite yapmak örnek verilebilir. Ancak dikkat dağıtma yanıtı sadece bunlardan ibaret değildir. İnsanlar dikkat dağıtmak için engelbeli yollarda hızlı araba sürmek gibi şiddet içerikli ve umursamaz davranışlarda da bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar depresyona ruminasyon cevabını verenlerin tehlikeli aktivitelerde bulunma ve madde kullanma ihtimalinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ek olarak, dikkat dağıtma ve ruminatif yanıtları karşılaştıran ve aktif ve pasifliği karşılaştıran çalışmalar yapılmıştır. Dikkat dağıtma yanıtları kullananların depresif duygu durumunda daha çok düşüş olduğu ve aktif olmanın pasifliğe göre, yine dikkat dağılmasına yardımcı olduğu için, daha büyük düşüş ile sonuçlandığı görülmüştür. Başka bir çalışmaya göreyse, depresif olmayan katılımcılarda dikkat dağıtma ve ruminatif yanıt arasında bir fark bulunamazken depresif katılımcıların ruminatif yanıt verdiklerinde daha depresif olduğu görülmüştür. Bu da ruminatif yanıtın doğası gereği depresif olmadığı ama var olan depresif duygu durumunu uzatabildiği anlamına gelmektedir. Son olarak, 30 gün boyunca katılımcıların duygularını ve nasıl tepki verdiklerini kaydettikleri bir çalışmaya göre katılımcılar depresif duygu durumuna verdikleri yanıtta tutarlı davranmışlardır. Bu da bize insanların bir yanıt tarzları olduğunu ve bu bulgunun teoriyi desteklediğini göstermektedir. Depresif kişiler ruminatif yanıtlar verdiklerinde bu onların pozitif pekiştireç görevi görebilecek veya kontrol hissi yaratabilecek davranışlarda bulunma ihtimalini azaltmaktadır. Bu da pozitif pekiştireçlerin ya da kontrol hissinin olmadığı bir ortam yaratmakta ve hem öğrenilmiş çaresizliği hem de depresyonu artırmaktadır. Son mekanizma ise ruminatif yanıtın problem çözme davranışını azaltması ile ilgilidir. Ruminatif yanıtı kullanan biri daha çok negatif düşüncelerle çevrili olacağı için pozitif davranışları başlatma ihtimali azalmaktadır. Duygu durumla bağlantılı sorunu çözememe duygu durumunun devamlılığını sağlamaktadır.

İlk olarak hedef gelişimi olarak ortaya çıkan daha sonra kontrol kuramı olarak anılmaya başlanan bu kurama göre ruminasyon, hedeflerdeki uyumsuzlukla ilgili olan tekrarlayıcı düşüncelerdir (Martin ve Tesser, 1996). Bu kurama göre, düşünceler çoğunlukla hedefleri gerçekleştirmeye yöneliktir ve herkesin, her zaman ne olduğunun farkında olmasa da hedefleri vardır. İnsanlar hedeflerini gerçekleştirmek için adım atarlar. Eğer attıkları adımlar başarılı olursa kendilerine yeni hedefler seçerler. Başarılı olmazsa hedeflerine ulaşmak için farklı yollar ve alternatifler denerler. Bu süreç, hedef ulaşılan kadar ya da

hedeften vazgeçilene kadar devam eder. Hedefe ya da yeni alternatifine hemen ulaşıldığında, ya da hedeften hemen vazgeçildiği durumda, ruminasyon yaşanmaz.

En son ve gelişmiş kuramlardan biri olan HEXAGON kuramı ruminasyonu açıklamak için 5 faktörü birleştirmiştir (Watkins ve Roberts, 2020). Bunlar alışkanlık oluşturma, yürütücü işlevlerde bozulma, soyut işleme tarzı, hedef uyumsuzluğu ve negatif bilgi işleme taraflılığıdır. Bu faktörlere tek tek baktığımızda, ruminasyonun ilk olarak kişi hedeflerinde uyumsuzluk yaşadığında, kişinin hedefe ulaşmak için harekete geçmesi olarak ortaya çıktığı ancak zamanla düşük duygu durum ile tetiklenen bir alışkanlık halini aldığı ifade edilmiştir.

Diğer bir faktör olan yürütücü işlevler, hedefle alakalı süreçlerin esnek bir şekilde işleyebilmesi ve bastırma gibi bilgiyi manipüle etme becerileri için gereklidir. Yürütücü işlevlerde bozukluk olması negatif materyalin artmasına, fazlasıyla ulaşılabilir olmasına ve negatif üzerinde geniş getirircesine uzun süreli düşünme haline götürebilir. Ayrıca, alışkanlık haline gelmiş bir davranışı değiştirmek için de yürütücü işlevlere gerek vardır. Bu durumda, yürütücü işlevlerdeki bir bozukluk, alışkanlık haline gelmiş bir ruminasyonu değiştirmede zorlanma anlamına da gelmektedir. Yapılan çalışmalar yürütücü işlevlerdeki bozukluğun yüksek ruminasyon seviyeleriyle alakalı olduğunu göstermektedir. Ek olarak, deneysel çalışmalar da aralarındaki ilişkiyi nedensel olarak desteklemektedir.

Yanıt tarzı teorisi ve kontrol teorisinin ruminasyonun ne durumda işlevsel ne durumda işlevsel olmadığını açıklamada yetersiz kalması sebebiyle, HEXAGON kuramı soyut işleme tarzını kurama eklemiştir. Yapılan çalışmalara göre ruminasyon sırasında, soyut ve somut olmak üzere farklı işleme tarzları gerçekleşmektedir. Soyut ve analitik işlemlerin depresif ruminasyonla bağlantılı bulunmuştur. Bu işleme biçimi bir eylemin sonuçları, anlamları gibi neden olduğu kısmıyla ilgilidir. Bunun yanında, somut işleme ise bir eylemin detayları, mekaniği gibi nasıl olduğuyla ilgili kısmı içermektedir.

Bu kuramdaki son faktör negatif bilgi işlemede taraflılıktır ve negatif bilgiye odaklanmayı tercih etmeyi, negatif materyalden kopmada zorlanmayı, nötr bilgiyi negatif olarak anlamayı ve daha çok negatif içerik hatırlamayı kapsar. Bu taraflılık, doğal olarak

negatif düşünmeyi artırdığı için daha tekrarlayıcı ve daha uzun süreli ruminasyon doğurmaktadır. Dikkatle ve yorumlama-hatırlama olmak üzere iki tür taraflılıktan bahsedilmektedir. Dikkatle ilgili taraflılık hem negatif içeriğe dikkatin verilmesini hem de bu dikkat verildikten sonra dikkati başka yerlere çekmedeki zorluk olarak ifade edilmiştir. Dikkatin negatif üzerine odaklanmasıyla ruminasyonun başlama ihtimali artmakta, dikkati olduğu yerden ayırmada zorluk yaşandığında ruminasyonu durdurmak zorlaşmaktadır. Yapılan çalışmalar, dikkatin taraflılığıyla ruminasyon arasında bağlantı olduğunu bulmuştur ancak deneysel çalışmalar birbiriyle çelişen sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Yorumlama ve hatırlama ile ilgili taraflılıksa belirsiz bir durumu negatif algılama ve negatif anıları hatırlamayı kapsar. Sürekli ruminasyonun bu iki kavramla da ilişkisi bulunmuştur ve deneysel çalışmalar da bunu desteklemektedir. Kısacası, kurama göre soyut işlemlerde olduğu gibi negatif işleme de bir alışkanlık olarak ruminasyonun sürekli bir özellik haline gelmesi ihtimalini artırmaktadır.

Bu faktörler birbirinden bağımsız değildir ve birbirleriyle ilişki içerisindedir. Patolojik ruminasyonun oluşması için birden çok faktöre ihtiyaç vardır. Her faktör tek başına sürekli ruminasyonu artırmak için yeterli olmasa da güçlü uzak faktörlerle birleşerek ve alışkanlık oluşumuna katkıda bulunarak etki edebilmektedir. Çünkü her yürütücü işlevi bozuk olan kişi sürekli ruminasyon geliştirmemektedir. Bu kurama göre ruminasyonun oluşumundaki temel faktör alışkanlık oluşumudur. Yani, birden çok durumda ruminasyonun tekrarlanma ve koşullanma sonucunda bir alışkanlık haline gelmesi ana bileşeni oluşturmaktadır. Bu süreçte ise faktörler birbirini etkilemektedir. Örneğin, ebeveyn tarzı kişiyi daha pasif ve kendi odaklı yapabilir. Bu kendi odaklı ve pasif olması ruminasyonu bir alışkanlık olarak edinmesiyle sonuçlanabilir.

Yukarda bahsedilen faktörler yakın risk faktörlerdir. Bunlara ek olarak biyolojik ve çevresel olmak üzere 2 tip uzak risk faktörleri de vardır. Çevresel faktörler, erken yaşta yaşanan olumsuz olaylar, kişiler arası stres, ebeveyn tarzı ve sosyokültürel beklentiler olarak belirtilmişken, biyolojik faktörler genetik faktörler ve beyindeki bölgelerde aktivasyon olarak belirtilmiştir. Kurama göre bu uzak faktörler yakın faktörlerin oluşumuna katkı sağlamaktadır. Örneğin, erken yaşta olumsuz olaylar ve kişiler arası stres yaşamış olmak, ulaşılammış hedeflerle tekrarlayıcı ve uzun şekilde karşılaşmak anlamına da gelebilmektedir.



düşünmenin değil, saplantılı düşünmenin yüksek negatif duygu durum seviyeleriyle bağlantılı olduğu bulunmuştur.

Watkins (2009) tarafından yapılan çalışmada ruminasyonun transdiagnostik bir süreç olup olmadığına, depresyonla birlikte başka bozukluklarla eş tanı yaratıp yaratmadığı ve önceki literatür sonuçlarının tekrarlanıp tekrarlanmayacağına bakılmıştır. Depresyon tanısı almış 116 hasta ile yapılan çalışma veri toplamak için Anamnez Yardım Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Ruminatif Yanıt Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Penn State Endişe Ölçeği, SCID-II Kişilik Ölçeği ve DSM-IV için Yapılandırılmış Klinik Görüşme kullanmıştır. Çalışma sonuçları, ruminasyonun depresyon ve kaygıyla pozitif bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Ruminasyon aynı zamanda stabil olmayan ilişkiler ve tutarsız benlik algısı gibi borderline kişilik bozukluğunda görülen özelliklerle ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, ruminasyonun önceden depresif olan hastalarda ve güncel olarak depresif olan hastalarda benzer seviyelerde olduğu görülmüştür. Buradan, ruminasyonun sadece duygu duruma ya da klinik tanıya bağlı olmadığı çıkarılmıştır. Alt boyutlara baktığımızda saplantılı düşünme, eş tanı OKB ve YKB ile ilişkili bulunmuştur. Literatürle uyumlu olarak saplantılı düşünmenin en çok depresif ve kaygı belirtileriyle alakalı olduğu bulunmuştur. Son olarak, ruminasyonun cinsel istismar ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Beyderman ve Young (2016) yaptığı çalışmada ruminasyon, aşırı genel otobiyografik hafıza, bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bir psikiyatri kliniğine gelen 100 Afrikan Amerikan hastayla yapılan araştırmada, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Ruminatif Yanıt Ölçeği, Depresyon için Tanısal Envanter, Otobiyografik Hafıza Testi veri toplama amacıyla kullanılmıştır. Literatürle uyumlu bir şekilde, güvensiz bağlanma, depresyon ve ruminasyon arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Ruminasyonun kaçınan bağlanma ile depresyon ilişkisindeki %36'lık varyansı açıkladığı, ikircikli bağlanma ile depresyon ilişkisindeki %72,1'lik varyansı açıkladığı görülmüştür. Bu farkın, farklı bağlanma tarzları olan kişilerin farklı duygu düzenleme stratejileri kullanmasından kaynaklandığı tahmin edilmiştir. Aşırı genel otobiyografik hafızanın depresyon veya bağlanmayla ilişkisi bulunmamıştır. Bu sebeple, bağlanma ve depresyon ilişkisinde aracı değişken rolü yoktur.

Bian ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmada, depresyon uyku kalitesi ilişkisinin altında yatan mekanizmayı incelemek amacıyla ruminasyonun aracı değişken rolü, öz

şefkatinse düzenleyici değişken rolü araştırılmıştır. Çalışma 564 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Veri toplama amacıyla Beck Depresyon Envanteri, Pittsburgh Uyku Kalitesi Endeksi, Ruminatif Yanıt Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlara göre ruminasyon, depresyon ve uyku kalitesi ilişkisine aracılık etmektedir. Öz şefkatinse ruminasyonun aracılık etkisini düzenlediği görülmüştür. Öz şefkatin düşük olduğu kişilerde ruminasyonun aracılık etkisinin yüksek olduğu, öz şefkatin yüksek olduğu kişilerde ise aracılık etkisinin düşük olduğu görülmüştür. Buradan öz şefkatin müdahale edilmesi gereken alanlardan biri olduğu ve depresif semptomlar yaşayanlarda uyku kalitesini artırabilme potansiyeli olduğu sonucu çıkarılmıştır.

Bugay-Sökmez (2021) ve arkadaşları çalışmalarında ruminasyon ve eşli ruminasyonun yordayıcılarını araştırmışlardır ve bu bağlamda, bağlanma boyutları, öz şefkat ve özgüven değişkenleri aracı ve düzenleyici değişken olarak incelenmiştir. Çalışma 510 üniversite öğrencisiyle yapılmış olup veri toplama aşamasında katılımcılara Ruminasyon Ölçeği, Eşli Ruminasyon Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği, Rosenberg Özgüven Ölçeği, YİYE uygulanmıştır. Çalışma sonuçları, bağlanma kaygısı ve özgüvenin ruminasyonun iki alt boyutunu da yordadığını göstermektedir. Bağlanma kaçınması ile eşli ruminasyon arasında negatif bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Bağlanma kaygısıysa saplantılı düşünmenin en güçlü yordayıcısı olarak görülmüştür. Öz şefkatin ruminasyonun saplantılı düşünme ve eşli ruminasyonu yordadığı bulunmuştur. Düzenleyici değişken olarak bakıldığında sadece öz şefkatin, bağlanma kaçınması ve derin düşünme ilişkisinde düzenleyici rolü olduğu bulunmuştur. Öyle ki yüksek öz şefkati olanlarda kaçınma derin düşünmeyle ilişkide bulunmamış, düşük öz şefkati ve yüksek kaçınması olanlardaysa yüksek derin düşünme görülmüştür. Aracı değişken rolüne bakarsak, öz şefkatin, özgüven derin düşünme ilişkisi, bağlanma kaygısı saplantılı düşünme kaygısı ve özgüven eşli ruminasyon ilişkilerinde aracı değişken olduğu bulunmuştur. Özetle, bağlanma kaygısı ve özgüvenin ruminasyon ve eşli ruminasyonun göze çarpan yordayıcıları olduğu görülmektedir. Öz şefkatinse ruminasyon ve eşli ruminasyonda eşsiz, aracı ve düzenleyici etkileri bulunmaktadır.

Solmazer ve arkadaşlarının (2021) yaptığı çalışma, öfke ruminasyonunun öz şefkat ve trafikte öfke ifadesi ilişkisindeki aracı değişken rolünü incelemiştir. 191 katılımcı ile çevrim içi şekilde gerçekleştirilen çalışmada, Öz Şefkat Ölçeği, Trafikte Öfke İfadesi

Envanteri, Öfke Ruminasyonu Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Öz şefkatin toplam agresif ifadeyle negatif ilişki içindeyken adaptif öfke ifadesiyle pozitif ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Toplam öfke ruminasyonunun ve bazı alt boyutlarının bu ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür.

Eisma ve arkadaşlarının (2022) yaptığı çalışmada, uzun süreli yasta ruminasyon, endişe, pozitif ve negatif duygulanım değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 113 katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmada, Utrecht Yas Ruminasyon Ölçeği, Penn State Endişe Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygulanım Programı, Travmatik Yas Envanteri – Öz Rapor, Depresyon Kaygı Stres Ölçeği veri toplama amacıyla kullanılmıştır. Ayrıca çalışmada, katılımcılara 10 gün boyunca günlük tutturulmuştur ve sabah ve akşam pozitif ve negatif duygulanımlarını puanlamaları istenmiştir. Ek olarak günlük ruminasyon ve endişelerini puanlamış ve günlüklere ne kadar doğru cevap verdikleriyle ilgili sorular da cevaplamışlardır. Ölçek sonuçları sürekli ruminasyon, endişe, negatif duygulanım ve uzun süreli yas semptomlarının birbirleriyle pozitif ilişki içinde olduğunu göstermektedir. 62 katılımcıyla yapılan günlük çalışmasına göre sürekli ruminasyon ve endişenin günlük negatif duygulanımla pozitif bir ilişki içinde olduğu, günlük pozitif duygulanımla negatif ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Yüksek seviye uzamış yas yaşayan insanlarda günlük ruminasyon ve günlük negatif duygulanım arasında daha güçlü bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlar literatürle uyumaktadır ve ruminasyonun yastaki kişiler için oldukça zarar verici olduğu görülmektedir. Ayrıca, uzun süreli yas tedavisinde ruminasyon gibi tekrarlayıcı negatif düşünmenin ele alınmasının etkili olabileceği sonucuna varılmıştır.

### **1.5. Transdiagnostik Kavramlar olarak Endişe ve Ruminasyon**

Transdiagnostik kavramı, farklı bozuklukların altında yatan benzer mekanizmalara verilen addır (Harvey vd., 2004). Bu mekanizmalar, bozukluk geliştirme için bir risk faktörü ya da bu bozukluğun sürmesinde rol alır. Endişe ve ruminasyonun birçok çalışma tarafından transdiagnostik kavram kapsamına girip girmediği araştırılmıştır ve aynı zamanda bu araştırmalar sırasında, endişe ve ruminasyon tekrarlayıcı düşünme (repetitive thinking) ya da tekrarlayıcı negatif düşünme (repetitive negative thinking) kavramları altında araştırılmıştır (Watkins, 2008). Aslında tekrarlayıcı düşünce, sadece endişe ve ruminasyondan oluşmamaktadır ve kişinin kendisi ya da dünyasıyla ilgili olarak

tekrarlayıcı ve dikkat vererek düşünmesi olarak tanımlanabilecek tüm süreçleri içermektedir.

Transdiagnostik kavram olarak değerlendirilme ve araştırmalarının en önemli sebeplerinden biri eş tanıdır (Droust vd., 2014). Yani endişe ve ruminasyon ilk düşünüldüğü gibi, sırasıyla sadece YKB ve depresyonda görülmemektedir (McEvoy vd., 2013). Tekrarlayıcı negatif düşünme (TND), insomnia, psikoz, bipolar bozukluk, yeme bozuklukları ve hastalık hastalığı da dahil olmak üzere 13 farklı bozuklukta görülmektedir (Ehring ve Watkins, 2008). Aynı zamanda, endişenin ve ruminasyonun klinik olmayan popülasyonlarda da görüldüğü bulunmuştur (Yılmaz, 2014). Bu bulgular, endişe ve ruminasyonun transdiagnostik kavramlar olma ve ortak bir paydada buluşma görüşlerini destekler niteliktedir (Ehring ve Watkins, 2008). Ek olarak, deneysel olarak yapılan çalışmalar tekrarlayıcı negatif düşünmenin kaygı ve depresif bozuklukların oluşum aşamasında, devamlılığında ve nüksetme aşamasında rol alabildiği görülmüştür (Watkins, 2008).

Ehring ve Watkins'in (2008) yaptığı inceleme makalesinde endişe ve ruminasyonun benzer ve farklı özelliklerinin araştırıldığı çalışmalar derlenmiştir. Bazı çalışmalar, endişe ve ruminasyonun aynı süreçten doğduğunu; bazıları ise benzer ancak farklı süreçler olduğu görüşünü öne sürmektedir. Benzer olduklarını bulan araştırmalarda endişe ve ruminasyonun yüksek korelasyon gösterdiği, aynı faktöre toplandığı ve depresyon ve kaygı seviyeleriyle alakalı oldukları görülmüştür. Endişe ve ruminasyonun farklı süreçler olduğuna işaret eden araştırmalar bulunsada yazarlar tarafından çıkarılan genel sonuç, benzerliklerinin farklılıklarından fazla olduğu ve aksi veriler bulunmadıkça daha basit hipotez olan endişe ve ruminasyonun aynı süreçlerden meydana geldiği hipotezini benimsemek gerektiğidir.

Endişe ve ruminasyon farklı bozukluklarda farklı tanımlamalara sahiptir ancak bu tanımların hepsine bakıldığında 3 ortak özellik ortaya çıkmaktadır. Bunlar, tekrarlayan bir örüntü sergilemeleri, pasif ve/veya kontrol edilemez olmaları ve negatif materyale odaklı olmalarıdır. Endişe ve ruminasyonun farklı olarak bulunan tek özelliği zamansal oryantasyondur. Yani endişe gelecek odaklıyken ruminasyon çoğunlukla geçmiş odaklıdır. Ancak ruminasyonun gelecek odaklı olabileceğiyle ilgili araştırmalar da mevcuttur (Lavender ve Watkins, 2004). Obsesyon ve intrüsf anılar da tekrarlayıcı

olmaları nedeniyle tekrarlayıcı negatif düşünme kavramına girip girmediği araştırılmış ve iki kavramın da alakalı ancak tekrarlayıcı negatif düşünmeye girmeyen tekrarlayıcı kognisyonlar olduğu sonucuna varılmıştır (Ehring ve Watkins, 2008). Bir psikolojik bozukluğun oluşumu ve devam etmesinde tekrarlayıcı negatif düşünmenin etkisi olduğu bulunmuştur. Örneğin, endişenin kaygı ve depresyonu; ruminasyonun ise depresyonu tahmin edebildiği görülmüştür. Özet olarak, tekrarlayıcı negatif düşünme sürecinin tüm özellikleri bilinmese de bilinen özellikleri şunlardır: tekrarlayıcı, kontrol etmesi zor, negatif, görselden çok sözel süreçleri içeren, daha soyut, pozitif ve negatif meta kognisyonlarla alakalı. Bozukluğa özgü tek özelliği ise içeriği yani zamansal oryantasyonudur. Son olarak, makalede altında yatan mekanizmalarla ilgili, herkesin aslında bu mekanizmaya sahip olduğu ancak bir bozukluğa sahip olanları normal popülasyondan farklı tepkiler verdiği için tekrarlayıcı negatif düşünmeye sahip oldukları görüşü ileri sürülmüştür.

McEvoy ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmada, tekrarlayıcı negatif düşünme ve eş tanı arasındaki ilişki araştırılmış ve tekrarlayıcı negatif düşünme arttıkça eş tanının arttığı yani tekrarlayıcı negatif düşünmenin eş tanıyı tahmin ettiği görülmüştür. Önceki araştırmaların bazıları endişe ve ruminasyonun farklı faktörler dağıldığını ve bunun sebebinin kullanılan ölçeklerdeki metod farklarından olabileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca, Ruminatif Yanıt Ölçeğinin (RRS) bazı maddelerinin depresif belirtileri ölçtüğünü bu yüzden depresyonla olduğunda fazla bir ilişki yarattığını öne sürmüşlerdir. Bu sebeple, McEvoy ve arkadaşları Ruminatif Yanıt Ölçeğinden ilgili maddeleri çıkartarak endişe ve ruminasyonun kaygı ile olan ilişkisini incelemişlerdir. Aynı zamanda tekrarlayıcı negatif düşünmenin artmasıyla eş tanının da artacağını hipotez olarak belirtmişlerdir. Çalışmanın ilk kısmı için anksiyete ve depresyon bağımlı değişken, endişe ve ruminasyon bağımsız değişken olarak alınmıştır. İkinci kısımda ise endişe ve ruminasyon yine bağımsız değişken olarak alınırken eş tanı bağımlı değişken olarak alınıp ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın ilk kısmında eş tanı etkisini engellemek için saf yani tek bozukluğa sahip olanlar değerlendirilmiştir. YKB, panik bozukluk, sosyal kaygı bozukluğu ve depresyonda endişe açısından anlamlı bir farklılık; YKB, sosyal kaygı bozukluğu ve depresyonda ruminasyon açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Sonuç olarak bozukluğa özgü kontaminasyon giderildiğinde, tekrarlayıcı negatif düşünmenin hem kaygı bozuklukları hem de depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışmanın ikinci

kısımında ise eş tanının dışında ilk oluşan bozukluğun etkisinin olup olmadığına da bakılmıştır. Tekrarlayıcı negatif düşünme seviyesi yüksek olunca eş tanının yüksek olduğu görülmüştür ve bu ilişkinin özellikle öncü hastalık depresyon olunca daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öncü bozukluk kaygı olunca saplantılı düşünme (brooding), derin düşünme (reflection) ve endişe skorları ile eş tanı arasında ilişki bulunamamış, Ruminatif Yanıt Ölçeğinin total skorları ile eş tanı arasında ilişki bulunmuştur. Bu sonuca gerekli aracı değişkenlerin şu an için bilinmemesi sebebiyle ulaşıldığı düşünülmüştür.

Yılmaz'ın (2014) yaptığı araştırma, ülkemizde yapılan endişe, ruminasyon, kaygı ve depresyon konusunda ilk niteliğindedir. Yılmaz, kaygı ve ruminasyonun araştırılırken alt boyutlarına bakılması gerektiğini düşünerek araştırmayı bu şekilde yürütmüştür. Aynı zamanda, önceki araştırmalardan farklı olarak depresyon ve kaygının ortak etkisini de kontrol ederek incelemeler yapmıştır. Ruminasyon etkisi kontrol edildiğinde endişenin depresyonla ilişkisi bulunmuştur. Ruminasyon da saplantılı düşünme alt boyutu ile bakıldığında hem somatik hem de sürekli kaygı ile ilişkilidir. Çalışmanın diğer hipotezi endişe ve ruminasyonun depresyon ve kaygı bozukluklarını açıklamada ortak bir paydası olup olmadığıyla alakalıdır. Sadece endişe ve saplantılı düşünmenin depresif belirtileri açıklayabildiği görülmüştür. Bu bulgu, önceki çalışmalarla desteklenmekle birlikte sürekli saplantılı düşünmeyi kullanan birinin, yeni tecrübelerinin de olumsuz sonuçlanacağıyla ilgili inançlarını artırma ihtimali olabileceğini ve bu sebeple, depresif belirtilerin de artabileceği şeklinde yorumlanmaktadır. Sonuç olarak, endişe ve ruminasyonun ortak bir alt yapısı olabileceği belirtilse de içerik bazlı çalışmalar yapılması gerektiği düşünülmektedir. Çünkü ruminasyonların endişe içerebildiği gibi endişelerin de geçmiş odaklı olabileceği ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Droust ve diğerlerinin (2014) yaptığı araştırma daha önce McLaughlin ve Nolen-Hoeksema (2011) tarafından yapılan araştırmanın kavramsal olarak yinelenildiği, semptomlar yerine tanılara odaklanarak yapılan ve endişe ve ruminasyonun beraber çalışıldığı bir versiyonudur. 2 yıl ve 4 yıllık takip çalışmalarıyla da veri toplanan çalışma hem kesitsel hem de boylamsal olması açısından önem taşımaktadır. Sıkıntı (distress)-korku (fear) modeli baz alınan çalışmada sıkıntı bozuklukları majör depresif bozukluk, distimi ve yaygın kaygı bozukluğunu içerirken korku bozuklukları panik bozukluk, sosyal kaygı bozukluğu ve agorafobiyi içermektedir. Bu tanımlamalar ışığında, endişe ve

ruminasyon seviyelerinin hiç duygusal bozukluğa sahip olmayanlara göre daha yüksek olduğu, sıkıntı bozukluklarında korku bozukluklarına göre endişe seviyelerinin daha yüksek olduğu, sıkıntı ve korku bozuklukları beraber görüldüğünde endişe skorlarının daha da arttığı, sadece korku ile sıkıntı bozuklukları ilişkisinde endişenin aracı değişken rolünü üstlendiği bulunmuştur. Kesitsel olarak yürütülen çalışmanın sonuçları, endişe ve ruminasyonun korku ve sıkıntının beraber görülmesini kısmen açıklamaktadır. Bu sonuç, endişe ve ruminasyonun transdiagnostik kavramlar olmalarını desteklese de bu ilişkide hangi değişkenin neden ve hangisinin sonuç olduğu ile ilgili bilgi verememektedir. Boylamsal araştırmanın ışığında, korku ve sıkıntı bozuklukları ilişkisinde endişe ve ruminasyonun önemli bir aracı değişken olduğu bulunmuştur. Yani, başlangıçtaki korku bozukluklarının (T0), endişe ve ruminasyondaki değişimlerden (T0-T2) sorumlu olduğu ve değişimlerin sıkıntı bozukluklarını (T4) yordadığı belirlenmiştir. Kısacası, bu çalışma da tekrarlayıcı negatif düşünme hipotezini desteklemektedir. Ancak eş tanıyı kısmen açıkladığı için başka aracı değişkenlerinde olduğu ve onların da araştırılması gerektiği vurgulanmaktadır.

Endişe ve ruminasyonun transdiagnostik kavramlar olarak görülmesini desteklemeyen araştırmalara baktığımızda, Molina ve arkadaşları (1998) tarafından 1748 katılımcıyla yapılan çalışmada, katılımcıların düşünce akışları toplanıp endişe açısından analiz edilmiştir. Bu analize göre endişenin sadece gelecek odaklı olmadığı, geçmiş odaklı da olabileceği görülmüştür. Ayrıca makalede, ruminasyonun da gelecek odaklı olabileceğinden bahsedilmektedir. Muris ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan başka bir araştırma, 337 ergen katılımcıyla endişe, ruminasyon, kaygı ve depresyon seviyeleri ölçülerek yapılmıştır. Bu çalışmaya göre, endişe ve ruminasyonun farklı faktörlere toplandığı, ruminasyon kontrol edildiğinde endişenin kaygıyı yordadığı ancak endişe kontrol edildiğinde ruminasyonun depresif semptomları açıklayamadığı bulunmuştur. Başka bir çalışmaya göre ise, endişenin depresif ve kaygı semptomlarıyla ilişkili olduğu ancak ruminasyonun sadece depresif belirtileri açıkladığı bulunmuştur (Hong, 2007).

Literatürde görülen bazı karşı kanıtlara rağmen daha yakın zamanlı araştırmalara bakarsak Gustavson ve arkadaşları (2018) endişe, ruminasyon, depresyon ve kaygı ilişkisini ortaklık analizini kullanarak incelemiştir. Çalışma daha önceki araştırmalardan farklı olarak hem endişe ve ruminasyonu ölçmekte hem de Tekrarlayıcı Düşünme

Alışkanlık İndeksini (HİNT) kullanarak tekrarlayıcı negatif düşünmeyi ölçmektedir. Çalışmaya göre, tekrarlayıcı negatif düşünmedeki varyansın yarısı endişe ve ruminasyon ile açıklanmaktadır. Ayrıca, bu varyansı açıklayan endişeye ve ruminasyona özgü ayrı kısımlar olduğu da görülmüştür. Başka çalışmalar incelendiğinde, bunların transdiagnostik bakış açısı benimsenerek yürütüldüğü görülmektedir (Eisma vd., 2022; Joubert vd., 2022; Wahlund vd., 2022). Direkt olarak endişe, ruminasyonun farklı bozukluklarla ilişkisi incelenmediği için bu çalışmaların detayına girilmemiştir ancak birinden bahsetmek gerekirse Wahlund ve arkadaşları (2022) aşırı endişeyi tedavi etmek için rastgele kontrollü deneyle terapist rehberliğinde online metakognitif terapi ile bir çalışma yürütmüşlerdir. 10 hafta süren müdahalenin sonrasında endişenin önemli bir şekilde azaldığı görülmüştür. Bu ve bahsedilen diğer çalışmalar özü gereği endişe ve ruminasyonu transdiagnostik kavramlar olarak ele almıştır.

## **BÖLÜM 2: YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Yöntemi**

Bu araştırma nicel araştırma metotlarından biri olan anket tekniği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelendiği bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir.

### **2.2. Evren ve Örneklem**

Araştırma evreni, Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arası yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmanın veri toplama aşaması online şekilde Google Formları üzerinden gerçekleştirilmiştir. Kar topu örnekleme yöntemi kullanılan araştırmanın örneklemi, Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arası yetişkinleri kapsayan toplam 323 (218 kadın, 104 erkek, 1 diğer) katılımcıdan oluşmaktadır.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Veri toplamak için anket tekniği uygulanan bu çalışmada, aynı zamanda daha çok kişiye ulaşabilmek için bu yöntem tercih edilmiştir. Bu çalışmada veri toplama amacıyla araştırmacının hazırladığı “Sosyodemografik Bilgi Formu”, Fraley ve arkadaşlarının (2011) geliştirdiği ve Antalyalı ve Özkul’un (2016) uyarladığı Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II-Kısa Form (YİYE-II-K), Raes ve arkadaşlarının (2011) geliştirdiği ve Yıldırım ve Sarı’nın (2018) uyarladığı Öz-Şefkat Ölçeği – Kısa Formu (SCS-SF), Meyer ve arkadaşlarının (1990) geliştirdiği ve Yılmaz ve arkadaşlarının (2008) uyarladığı Penn State Endişe Ölçeği (PSWQ) ve Treynor ve arkadaşlarının (2003) geliştirdiği ve Erdur-Baker ve Bugay’ın (2010) uyarladığı Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği kullanılmıştır.

#### **2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu**

Sosyodemografik bilgi formu, literatürde bulunan benzer araştırmalarda sorulan soruların toplanıp alakalı olanların derlendiği bir formdur. Bunlar; yaş, cinsiyet, medeni durum, romantik ilişki durumu, eğitim durumu, çalışma durumu, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, kardeşlerin sayısı, kardeşler arasında doğum sırası, aylık gelir ve yakın arkadaş sayısıdır. Bu değişkenlere ek olarak, “Daha önce profesyonel olarak psikolojik

destek aldınız mı?” ve “Yaşamınızdan ne kadar memnunsunuz?” olmak üzere 2 soru daha sorulmuştur.

### **2.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II-Kısa Formu**

Katılımcıların bağlanma stillerini ölçmek amacıyla ilk olarak Brennan, Clark ve Shaver tarafından 1998’de geliştirilen “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri”nin son ve kısaltılmış hali kullanılmıştır (Selçuk vd., 2005). Ölçek oluşturulduktan sonra Fraley ve arkadaşları 2000’de madde tepki kuramını kullanarak ölçeği yenilemiştir (2005). Bu haliyle uygulamada zorluk yaratan 36 maddeli ölçek daha sonra Fraley ve arkadaşları tarafından 2011 yılında 9 maddeye indirgenmiş ve kısa formu oluşturulmuştur (Antalyalı ve Özkul, 2016). Antalyalı ve Özkul tarafından psikometrik değerlendirme çalışması yapılmıştır. Süleyman Demirel Üniversitesi’nde okuyan 136 öğrencinin katılımıyla ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin güvenirliğini ölçmek için Cronbach Alfa formülü kullanılmış ve alt boyutların iç tutarlılık katsayıları bulunmuştur. Daha sonra çalışmanın ikinci bölümünde, ölçüt bağıntılı geçerliği değerlendirme amacıyla özsaygı, onaylanmama kaygısı, ayrılık kaygısı, ilişki motivasyonu, sosyal beğenilirlik ölçekleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, Cronbach Alfa’nın kaçınma alt boyutu için 0,87 ve kaygı alt boyutu için 0,84 olduğu belirlenmiştir.

9 maddeden oluşan bu ölçekte, cevaplar 7’li likert kullanılarak derecelendirilmiştir. Derecelendirme; Beni hiç tanımlamıyor (1), Beni çok az tanımlıyor (2), Beni az tanımlıyor (3), Beni orta tanımlıyor (4), Beni fazla tanımlıyor (5), Beni çok fazla tanımlıyor (6) ve Beni tam tanımlıyor (7) olarak belirlenmiştir.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri; kaçınmacı ve kaygılı bağlanmadan oluşan iki alt boyutu vardır.

Kaçınmacı bağlanma alt boyutu ölçeğin ilk 6 maddesinden oluşmaktadır.

Kaygılı bağlanma alt boyutu ise ölçeğin son 3 maddesinden oluşmaktadır.

Ölçeğin ters kodlu maddeleri bulunmaktadır ve bunlar; 1, 3, 4, 5, ve 6. maddelerdir.

Her alt boyut için verilen cevapların ortalaması alınarak o boyutun seviyesi belirlenebildiği gibi uygulanan kitledeki kaçınma ve kaygı ortancalarının altında veya

üstünde olmasına göre bağlanma stili (güvenli, kaygılı, kaçınmacı gibi) belirlenebilmektedir.

Sonuç olarak yapı geçerliği ve güvenilirliği yüksek olan ölçekte puanlar artıkça bireyin kaygılı ve/veya kaçınmacı bağlanma özellikleri artmakta, puanlar azaldıkça kaygılı ve/veya kaçınmacı bağlanma özellikleri azalmakta yani güvenli bağlanmaya yaklaşmaktadır (2016).

### **2.3.3. Öz Şefkat Ölçeği**

Bu araştırmada katılımcıların öz şefkat seviyelerini ölçmek amacıyla ilk kez Kristin Neff tarafından 2003 yılında oluşturulan, kısa formu Raes ve arkadaşları tarafından 2011 yılında oluşturulan, Yıldırım ve Sarı tarafından 2018 yılında Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Öz-Şefkat Ölçeği" kullanılmıştır (Yıldırım ve Sarı, 2018). Öz şefkat, öz anlayış, öz duyarlık literatürde birbiri yerine kullanılabilen kavramlardır. Yıldırım ve sarı tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışması ortaokul ve lise öğrencilerini kapsamaktadır. Daha sonra, Gedik (2019) tarafından üniversite öğrencilerinde de geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

Üniversite öğrencileri bu araştırmanın örneklemini daha iyi temsil ettiği için Gedik'in yaptığı geçerlik ve güvenilirlik çalışması ele alınmıştır. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi'nde öğrenim gören 163 öğrenciyle ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analiziyle incelenmiştir. Bu incelemeye göre, faktör yapısı orijinaline yani 6 faktörlü yapıya kabul edilebilir derecede yakındır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak ölçüt bağıntılı geçerlik incelenmiştir ve sonuçlar iki ölçeğin olumlu anlamlı ilişkiler içinde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach Alfa formülüyle iç tutarlık kat sayıları bulunarak ve test tekrar test yöntemiyle ölçülmüştür. Öz sevecenlik, öz yargılama, ortak insanlık deneyimi, yalıtılmışlık, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşim olmak üzere 6 faktörün iç tutarlığı sırasıyla 0,53; 0,72; 0,47; 0,53; 0,73 ve 0,70'dir. İç tutarlık katsayıları incelendiğinde öz yargılama, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşim kabul edilebilir düzeydeyken öz sevecenlik, ortak insanlık deneyimi ve yalıtılmışlık düşük düzeydedir. Yine aynı sırayla test tekrar test sonuçları 0,68; 0,61; 0,53; 0,65; 0,73 ve 0,76'dır. Test tekrar test düzeyleri öz sevecenlik, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşim için kabul

edilebilirken öz yargılama, ortak insanlık deneyimi ve yalıtılmışlığın test tekrar test seviyeleri düşüktür. Bu sonuçlar Neff'in önerisiyle ve literatürdeki diğer geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarıyla uyushmaktadır. Toplam puan olarak ele alındığında 0,86 iç tutarlığa ve 0,74 test tekrar test katsayısına sahip olan ölçek, toplam puan olarak kullanıldığında uzun formuyla aynı işlevi görmektedir. Sadece alt boyutlar olarak incelendiğinde güvenilirlik düşmektedir. Sonuç olarak, öz şefkat ölçeği kısa formu toplam puan olarak kullanıldığında kabul edilebilir geçerlik ve güvenilirliğe sahiptir.

12 maddeden oluşan ölçekte, cevaplar 5'li likerte göre derecelendirilmiştir. Derecelendirme; Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Sık sık (3), Genellikle (4) ve Her zaman (5) olarak belirlenmiştir.

Öz şefkat ölçeği; öz sevecenlik, öz yargılama, ortak insanlık deneyimi, yalıtılmışlık, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşim olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin her alt boyutu ikişer madde ile ölçülmektedir.

Öz sevecenlik 2. ve 6. maddeyle, öz yargılama 11. ve 12. maddeyle, ortak insanlık deneyimi 5. ve 10. maddeyle, yalıtılmışlık 4. ve 8. maddeyle, bilinçli farkındalık 3. ve 7. maddeyle ve aşırı özdeşim 1. ve 9. maddeyle ölçülmektedir.

Ölçekteki ters kodlanan maddeler 1, 4, 8, 9, 11 ve 12'dir. Toplam puan ters kodlanan maddeler yeniden kodlandıktan sonra tüm maddeler toplanarak elde edilir. Ölçek toplam puanı artıka öz şefkat düzeyi artmakta toplam puan düştükçe öz şefkat düzeyi düşmektedir (2019).

#### **2.3.4. Penn State Endişe Ölçeği**

Bu araştırmada katılımcıların endişe seviyelerini ölçmek amacıyla Meyer ve arkadaşları tarafından 1990'da geliştirilmiş olan ve Yılmaz ve arkadaşları aracılığıyla 2008'de Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Penn State Endişe Ölçeği" kullanılmıştır (Meyer vd., 1990; Yılmaz vd., 2008).

Ölçeğin geçerlik – güvenilirliği, Abant İzzet Baysal Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesinde öğrenim gören 457 öğrenci ve 104 üniversite çalışanın katılımıyla incelenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği Crobach Alfa, eş değer yarılama (split-half reliability) ve test-tekrar test katsayıları ölçülerek kontrol edilmiştir. İç tutarlılığı ve eş değer

yarılama 0,91 bulunurken test-tekrar test tüm ölçek için 0,88 olarak bulunmuştur. Geçerlik ise ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemiyle değerlendirilmiştir. Bu amaçla ölçek, Padua Envanteri Washington Eyalet Üniversitesi – Gözden Geçirilmiş (PI-WSUR), Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği – Sürekli Formu (STAI-T), Beck Anksiyete Envanteri (BAI) ve Beck Depresyon Envanteri (BDI) ile karşılaştırılmıştır ve literatürle de uyumlu bir şekilde, aralarında orta yüksek aralığında pozitif korelasyonlar bulunmuştur. Sonuç olarak, Penn State Endişe Ölçeği Türk popülasyonunda kullanmak için uygun, güvenilir ve geçerli bir ölçektir.

Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır ve 5’li likert ile derecelendirilmiştir. Derecelendirme; Benim için hiçbir zaman doğru değil (1), Benim için nadiren doğru (2), Benim için bazen doğru (3), Benim için çoğu zaman doğru (4) ve Benim için her zaman doğru (5) olarak yapılmıştır.

Ölçeğin 11 maddesi doğru kodlanırken 5 maddesi ters kodlanmıştır. Yapılan faktör çalışmaları 2 alt boyut ortaya koymaktadır. Bunlar, doğru kodlanan 11 maddeyle endişenin varlığı ve ters kodlanan 5 maddeyle endişenin yokluğu alt boyutlarıdır.

Endişenin varlığı alt boyutu 11 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler; 2, 4, 5, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 15 ve 16’dır.

Endişenin yokluğu alt boyutu 5 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler; 1, 3, 8, 10 ve 11’dir.

Toplam puan, ters kodlanan maddeler çevrildikten sonra tüm maddeler toplanarak oluşturulmaktadır. Geçerliğin ve güvenilirliğin yüksek olduğu ölçekte toplam puan artıkça patolojik endişe seviyesi artmakta, puan düştükçe patolojik endişe seviyesi azalmaktadır (2008).

### **2.3.5. Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği**

Bu araştırmada katılımcıların ruminasyon seviyelerini ölçmek amacıyla “Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği” kullanılmıştır (Erdur-Baker ve Bugay, 2010). Ruminatif Yanıt ölçeği ilk olarak Nolen-Hoeksema ve Morrow tarafından 1991 yılında Yanıt Tarzları Ölçeğinin (RSQ) alt ölçeği olarak geliştirilmiştir. Daha sonra Treynor ve arkadaşları tarafından 2003

yılında kısa formu olan Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği geliştirilmiştir. Kısa formu ise Erdur-Baker ve Bugay tarafından 2010 yılında Türkçe'ye uyarlanmış ve geçerlik güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması 549 lise öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği test etmek için Crobach Alfa katsayısı kullanılmıştır. İç tutarlık katsayısı hem derin düşünme alt boyutu için hem de saplantılı düşünme alt boyutu için 0,58 ve tüm ölçek için 0,72 olarak bulunmuştur (2010). Daha sonra, üniversite öğrencilerinde tekrarlanan hem kısa hem de uzun formunun dahil olduğu geçerlik güvenilirlik çalışmasına göre, derin düşünme iç tutarlık katsayısı 0,77 ve saplantılı düşünme iç tutarlık katsayısı 0,75 olarak bulunmuştur (Erdur-Baker ve Bugay, 2012). Geçerlik çalışması, Kısa Semptom Envanteri (BSI) kullanılarak ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemiyle gerçekleştirilmiştir ve aralarında yüksek pozitif korelasyon bulunmuştur (Erdur-Baker ve Bugay, 2010).

Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır ve 4'lü likert kullanılarak derecelendirilmiştir. Derecelendirme, Hiçbir zaman (1)'dan Her zaman (4)'a doğru gitmektedir.

Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği, derin ve saplantılı düşünme olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır (2010).

Derin düşünme alt boyutu 5 madde ile ölçülmektedir. Bu maddeler; 2, 4, 5, 9 ve 10'dur (Treyner vd., 2003).

Saplantılı düşünme alt boyutu 5 madde ile ölçülmektedir. Bu maddeler; 1, 3, 6, 7, ve 8'dir (2003).

Ölçek, alt boyut puanları ayrı ayrı toplanarak 2 değişken olarak kullanılabildiği gibi toplam bir ruminasyon puanı çıkarılarak da kullanılabilmektedir (Erdur-Baker ve Bugay, 2012). Sonuç olarak, Türk popülasyonunda kullanım için geçerli ve güvenilir olan ölçekte, toplam puan artıkça ruminasyon artmakta, puan düştükçe ruminasyon düşmektedir (2012).

## 2.4. İşlem

Araştırmanın veri toplama aşaması, Google Formlar üzerinden online şekilde gerçekleştirilmiştir. Pandemi zamanı yapılan çalışmada, çalışmanın online olması veri toplama aşamasını daha kolay hale getirmiştir. Araştırma Instagram ve Facebook hesaplarında linkle birlikte paylaşılmıştır. Ayrıca, Facebook, Whatsapp ve Telegram gruplarında paylaşılmış ve grup üyelerinden çalışmayı doldurmaları rica edilmiştir.

Analiz aşamasında herhangi bir veri kullanımdan çıkartılmamıştır. İşlem sürecine katılımcıları tanımlayan verilerin frekans ve yüzde tablolarını oluşturularak devam edilmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri bulunmuştur. Çalışma verileri incelendiğinde normallik koşulunu sağlamadığı için araştırma boyunca analiz için parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Bu sebeple, tüm korelasyon analizlerinde Spearman korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Veri analizi aşamasında tanımlayıcı istatistiklerden sonra demografik değişkenlerin sürekli olanlarıyla bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon arasında ilişki olup olmadığı anlamak için Spearman's Rho korelasyonu uygulanmıştır. Ölçüm düzeyi sınıflama demografik değişkenlerde 2 kategorililer için Mann-Whitney U, 3 kategorililer için ise Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon arasındaki ilişkileri incelemek için Spearman's Rho korelasyon analizi uygulanmıştır. Ana değişkenlerin bağımsız değişkenleri yordayıp yordamadığı görmek için ise çoklu doğrusal regresyon uygulanmıştır. Tüm istatistiksel anlamlılık değerlendirmeleri %95 güven aralığına ( $p < 0,05$ ) göre yapılmıştır.

## **BÖLÜM 3: BULGULAR**

Araştırmanın bu bölümü, araştırma boyunca toplanan verilerin analizi ile elde edilen bulgulardan oluşmaktadır. İlk olarak demografik değişkenlerin frekans ve yüzdeleri, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ortalama ve standart sapmaları gibi tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir. Demografik değişkenlerin bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon ile korelasyon ilişkisine ve demografik değişkenlerin kategorik olanları için Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis analizlerine değinilmiştir. Ayrıca bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon değişkenleri arasındaki korelasyon ilişkine dair bulgular gösterilmiştir. Son olarak, ana değişkenler için regresyon analizine yer verilmiştir.

### **3.1. Betimleyici İstatistikler**

Sosyodemografik bilgi formu aracılığıyla katılımcılardan elde edilen ve örneklemin demografik bulgularıyla alakalı tanımlayıcı istatistik sonuçları Tablo 1 ile belirtilmiştir.

**Tablo 1**  
**Katılımcıların Demografik Özellikleri I**

| Değişkenler            |                   | Frekans (n) | Yüzde (%) | Birikimli Yüzde |
|------------------------|-------------------|-------------|-----------|-----------------|
| Cinsiyet               | Kadın             | 218         | 67,5      | 67,5            |
|                        | Erkek             | 104         | 32,2      | 99,7            |
|                        | Diğer             | 1           | 0,3       | 100,0           |
| Yaş                    | 18-19 yaş         | 8           | 2,5       | 2,5             |
|                        | 20-29 yaş         | 81          | 25,1      | 27,6            |
|                        | 30-39 yaş         | 81          | 25,1      | 52,6            |
|                        | 40-49 yaş         | 58          | 18,0      | 70,6            |
|                        | 50-59 yaş         | 71          | 22,0      | 92,6            |
|                        | 60-65 yaş         | 24          | 7,4       | 100,0           |
| Medeni Durum           | Evli              | 165         | 51,1      | 51,1            |
|                        | Bekar             | 158         | 48,9      | 100,0           |
| Romantik İlişki Durumu | Var               | 166         | 51,4      | 51,4            |
|                        | Yok               | 157         | 48,6      | 100,0           |
| Eğitim Düzeyi          | İlkokul           | 6           | 1,9       | 1,9             |
|                        | Ortaokul          | 6           | 1,9       | 3,7             |
|                        | Lise              | 51          | 15,8      | 19,5            |
|                        | Üniversite        | 194         | 60,1      | 79,6            |
|                        | Lisansüstü        | 66          | 20,4      | 100,0           |
| Çalışma Durumu         | Çalışıyor         | 202         | 62,5      | 62,5            |
|                        | Çalışmıyor        | 67          | 20,7      | 83,3            |
|                        | Emekli            | 54          | 16,7      | 100,0           |
| Aylık Gelir            | 5000 TL altı      | 87          | 26,9      | 26,9            |
|                        | 5000 – 9999 TL    | 97          | 30,0      | 57,0            |
|                        | 10000 – 14999 TL  | 56          | 17,3      | 74,3            |
|                        | 15000 – 19999 TL  | 31          | 9,6       | 83,9            |
|                        | 20000 – 29999 TL  | 30          | 9,3       | 93,2            |
|                        | 30000 TL ve üzeri | 22          | 6,8       | 100,0           |
| <b>Toplam</b>          |                   | 323         | 100,0     | -               |

Tablo 1 ‘de bulunan katılımcıların demografik özelliklerinin frekanslarına bakıldığında, araştırma 218 kadın (%67,5), 104 erkek (%32,3) ve 1 cinsiyetini diğer olarak tanımlayan katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları incelendiğinde, 18-19 yaş aralığında 8 (%2,5), 20-29 yaş aralığında 81 (%25,1), 30-39 yaş aralığında 81 (%25,1), 40-49 yaş aralığında 58 (%18,0), 50-59 yaş aralığında 71 (%22,0) ve 60-65 yaş aralığında 24 (%7,4) katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların 165’inin (%51,1) evli olduğu, 166’sının (%51,4) romantik ilişkisi olduğu, 260’ının (%80,5) lisans ve lisansüstü mezunu olduğu, 202’sinin (%62,5) bir işte çalıştığı ve 184’ünün (%57) gelirinin 10,000 TL’den az olduğu görülmektedir.

**Tablo 2**

**Katılımcıların Demografik Özellikleri II**

| <b>Değişkenler</b> | <b>Ortalama</b> | <b>Medyan</b> | <b>Mod</b> | <b>SS</b> | <b>Aralık</b> |
|--------------------|-----------------|---------------|------------|-----------|---------------|
| Yaş                | 40,20           | 38,00         | 58         | 13,49     | 47            |
| Aylık Gelir        | 11845,17        | 8000,00       | 10000      | 168885,52 | 210000        |
| Kardeş Sayısı      | 2,16            | 2,00          | 1          | 1,59      | 9             |
| Doğum Sırası       | 2,10            | 2,00          | 1          | 1,35      | 9             |
| Dost Sayısı        | 6,27            | 5,00          | 5          | 6,69      | 50            |

Tablo 2’de kategorik olmayan demografik özelliklerin ortalama, medya, mod, standart sapma ve aralık değerleri verilmiştir. Buna göre, katılımcıların yaş ortalaması 40,20 (SS: 13,49), aylık gelir ortalaması 11845,17 TL (SS: 16885,52)’dir. Ayrıca kardeş sayısı, doğum sırası ve dost sayısı değişkenlerinin ortalamaları sırasıyla 2,16; 2,10; 6,27 olarak bulunmuştur.

**Tablo 3****Katılımcıların Demografik Özellikleri III**

| Değişkenler                    |                        | Frekans (n) | Yüzde (%) | Birikimli Yüzde |
|--------------------------------|------------------------|-------------|-----------|-----------------|
| Anne Eğitim Düzeyi             | Okur-yazar             | 43          | 13,3      | 13,3            |
|                                | İlkokul                | 123         | 38,1      | 51,4            |
|                                | Ortaokul               | 44          | 13,6      | 65,0            |
|                                | Lise                   | 57          | 17,6      | 82,7            |
|                                | Üniversite             | 54          | 16,7      | 99,4            |
|                                | Lisansüstü             | 2           | 0,6       | 100,0           |
| Baba Eğitim Düzeyi             | Okur-yazar             | 15          | 4,6       | 4,6             |
|                                | İlkokul                | 85          | 26,3      | 31,0            |
|                                | Ortaokul               | 53          | 16,4      | 47,4            |
|                                | Lise                   | 79          | 24,5      | 71,8            |
|                                | Üniversite             | 80          | 24,8      | 96,6            |
|                                | Lisansüstü             | 11          | 3,4       | 100,0           |
| Kardeş Sayısı                  | Hiç                    | 15          | 4,6       | 4,6             |
|                                | 1-2 kardeş             | 211         | 65,3      | 70,0            |
|                                | 3-4 kardeş             | 73          | 22,6      | 92,6            |
|                                | 5 ve üzeri kardeş      | 24          | 7,4       | 100,0           |
| Doğum Sırası                   | İlk                    | 128         | 40,6      | 40,6            |
|                                | İkinci                 | 92          | 29,2      | 69,8            |
|                                | Üçüncü                 | 56          | 17,8      | 87,6            |
|                                | Üç ve üzeri            | 39          | 12,4      | 100,0           |
| Yakın Arkadaş Sayısı           | Hiç                    | 6           | 1,9       | 1,9             |
|                                | 1-3                    | 96          | 30,9      | 32,8            |
|                                | 4-6                    | 125         | 40,2      | 73,0            |
|                                | 6 üzeri                | 84          | 27,0      | 100,0           |
| Profesyonel Destek Alma Durumu | Evet                   | 112         | 34,7      | 34,7            |
|                                | Hayır                  | 211         | 65,3      | 100,0           |
| Yaşam Memnuniyeti              | Hiç memnun değilim     | 10          | 3,1       | 3,1             |
|                                | Memnun değilim         | 22          | 6,8       | 9,9             |
|                                | Ne memnunum ne değilim | 73          | 22,6      | 32,5            |
|                                | Memnunum               | 173         | 53,6      | 86,1            |
|                                | Çok memnunum           | 45          | 13,9      | 100,0           |
| <b>Toplam</b>                  |                        | 323         | 100,0     | -               |

Tablo 3’te sosyodemografik formda istenen bilgilerin geri kalanına ait frekans ve yüzde bilgilerine yer verilmiştir. Buna göre, katılımcıların annelerinin eğitim düzeyi incelendiğinde 56’sının (%17,3), babalarının eğitim düzeyi incelendiğinde 91’inin (%28,2) lisans ve lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların 211’inin (%65,3) 1-2 kardeşe sahip olduğu, 128’inin (%40,6) ilk çocuk olarak doğduğu, 125’inin (%40,2) 4-6 yakın arkadaşına sahip olduğu, 211’inin (%65,3) daha önce hiç profesyonel destek almadığı ve 173’ünün (%53,6) yaşamından memnun olduğu gözlenmektedir.

Araştırmada veri toplama amacıyla kullanılan ölçeklerle ilgili tanımlayıcı istatistikler Tablo 4’te belirtilmiştir.

**Tablo 4**  
**Ana Değişkenlerle İlgili Betimleyici İstatistikler**

| <b>Değişkenler</b> | <b>Madde Sayısı</b> | <b>En Düşük</b> | <b>En Yüksek</b> | <b>Ortalama</b> | <b>SS</b> |
|--------------------|---------------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------|
| Kaçınmacı Bağlanma | 6 madde             | 1               | 7                | <b>3,66</b>     | 1,01      |
| Kaygılı Bağlanma   | 3 madde             | 1               | 7                | <b>2,58</b>     | 1,31      |
| Öz Şefkat          | 12 madde            | 27              | 47               | <b>37,64</b>    | 2,76      |
| Endişe             | 16 madde            | 16              | 80               | <b>45,27</b>    | 12,81     |
| Ruminasyon         | 10 madde            | 10              | 37               | <b>20,50</b>    | 4,71      |
| Saplantılı Düşünme | 5 madde             | 5               | 20               | <b>10,13</b>    | 2,64      |
| Derin Düşünme      | 5 madde             | 5               | 17               | <b>10,37</b>    | 2,55      |

Katılımcıların bağlanma stilleri incelendiğinde, kaçınmacı bağlanma alt boyutunun ( $3,66 \pm 1,01$ ) kaygılı bağlanma ( $2,58 \pm 1,31$ ) alt boyutundan daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Katılımcıların öz şefkat ortalamaları 37,64 olarak bulunurken standart sapmaları 2,76 olarak bulunmuştur. Endişeye baktığımızda ortalama 45,27 iken standart sapma 12,81 olarak bulunmuştur. Katılımcıların ruminasyon değeri incelendiğinde ortalama 20,50 standart sapma ise 4,71 olarak belirlenmiştir. Ruminasyonun alt boyutlarına bakıldığında ise derin düşünmenin ( $10,37 \pm 2,55$ ) saplantılı düşünmeden ( $10,13 \pm 2,64$ ) daha yüksek olduğu görülmüştür.

### 3.2. Demografik Değişkenlerle İlgili Bulgular

#### 3.2.1. Korelasyon Bulguları

Araştırmada merak edilen sürekli demografik değişkenlerin bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon ile arasında bulunan Spearman's Rho korelasyon ilişkisi bulgularına bu kısımda yer verilmiştir.

**Tablo 5**

#### **Demografik Değişkenlerle Bağlanma Alt Boyutları Arasındaki İlişki**

| Değişken                     | Kaçınmacı Bağlanma | Kaygılı Bağlanma |
|------------------------------|--------------------|------------------|
| Yaş                          | 0,090              | -0,168**         |
| Eğitim Durumu                | -0,129*            | 0,034            |
| Anne Eğitim Durumu           | -0,176**           | 0,055            |
| Baba Eğitim Durumu           | -0,170**           | 0,108            |
| Kardeş Sayısı                | 0,087              | 0,017            |
| Doğum Sırası                 | 0,099              | 0,021            |
| Aylık Gelir                  | -0,024             | -0,127*          |
| Yakın Arkadaş Sayısı         | -0,161**           | -0,069           |
| Yaşamdan Memnuniyet Derecesi | -0,118*            | -0,351           |

\* p<0,05 \*\* p<0,01

Katılımcıların demografik özellikleriyle bağlanma alt boyutları arasındaki korelasyon ilişkileri Tablo 6'da verilmiştir. Buna göre belli demografik değişkenlerle bağlanma alt boyutlarının anlamlı derecede ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmadaki öznelere yaşları ile kaygılı bağlanma arasında düşük düzeyde ve anlamlı negatif ilişki vardır ( $r=-0,168$ ,  $p<0,01$ ). Bu sebeple, yaş arttıkça kaygılı bağlanmanın azalma yönüne gittiği, yaş azaldıkça kaygılı bağlanmanın arttığı söylenebilir. Katılımcıların eğitim durumu ile kaçınmacı bağlanma arasında düşük düzeyde ancak istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir ilişki saptanmıştır ( $r=-0,129$ ,  $p<0,05$ ). Bu durumda, eğitim düzeyi arttıkça kaçınmacı bağlanmanın azaldığı, eğitim düzeyi arttıkça kaçınmacı bağlanmanın arttığı görülmektedir. Katılımcıların anne ve babalarının eğitim düzeyiyle kaçınmacı bağlanma arasında düşük seviyede ve negatif bir ilişki vardır. Bu ilişkilerin korelasyon katsayısı

sırasıyla 0,176 ve 0,170' dir ( $p<0,01$ ). Yani, anne ve babalarının eğitim düzeyi artıkça kaçınmacı bağlanma azalmakta, eğitim düzeyi azaldıkça kaçınmacı bağlanma artmaktadır. Kardeş sayısı ile bağlanma ve doğum sırası ile bağlanma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öte yandan, aylık gelir ile kaygılı bağlanma arasında zayıf ve negatif ilişki olduğu bulunmuştur ( $r=-0,127$ ,  $p<0,05$ ). Yani, aylık gelir artıkça kaygılı bağlanma azalmakta, aylık gelir düştükçe ise kaygılı bağlanmanın artmakta olduğu görülmektedir. Katılımcıların yakın arkadaş sayısı ile kaçınmacı bağlanma düşük düzeyde ve negatif ilişkilidir ( $r=-0,161$ ,  $p<0,01$ ). Bu durum, kişinin yakın arkadaşları azaldıkça kaçınmacı bağlanma düzeyinin arttığını, yakın arkadaşları artıkça kaçınmacı bağlanma düzeyinin azaldığını önermektedir. Son olarak, katılımcıların yaşamdan memnuniyet derecesi kaçınmacı bağlanma ile düşük seviyede ve negatif ilişkili bulunmuştur ( $r=-0,118$ ,  $p<0,05$ ). Yani, yaşam memnuniyeti artıkça kaçınmacı bağlanma azalmakta, yaşam memnuniyeti azaldıkça kaçınmacı bağlanma artmaktadır.

**Tablo 6**

**Demografik Değişkenlerle Öz Şefkat Arasındaki İlişki**

| Değişken                     | Öz Şefkat |
|------------------------------|-----------|
| Yaş                          | 0,125*    |
| Eğitim Durumu                | -0,119*   |
| Anne Eğitim Durumu           | -0,041    |
| Baba Eğitim Durumu           | -0,023    |
| Kardeş Sayısı                | 0,089     |
| Doğum Sırası                 | 0,101     |
| Aylık Gelir                  | 0,040     |
| Yakın Arkadaş Sayısı         | -0,083    |
| Yaşamdan Memnuniyet Derecesi | -0,011    |

\*  $p<0,05$  \*\*  $p<0,01$

Araştırmaya katılan demografik değişkenlerle öz şefkat arasındaki ilişkiler Tablo 7’de gösterilmiştir. Bu tabloya göre, öz şefkat sadece yaş ve eğitim durum ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Katılımcıların yaşı ile öz şefkat arasında düşük seviyede ve pozitif korelasyon vardır ( $r=0,125$ ,  $p<0,05$ ). Buna göre, katılımcıların yaşı artıkça öz şefkat artmakta, yaş azaldıkça öz şefkat azalmaktadır. Eğitim durumu ile öz şefkat ise düşük düzeyde ve negatif ilişki saptanmıştır ( $r=-0,119$ ,  $p<0,05$ ). Bu bulgu, eğitim düzeyi artıkça öz şefkatin azaldığını ve eğitim düzeyi azaldıkça öz şefkatin arttığını önermektedir.

**Tablo 7**

**Demografik Değişkenlerle Endişe Arasındaki İlişki**

| Değişken                     | Endişe   |
|------------------------------|----------|
| Yaş                          | -0,228** |
| Eğitim Durumu                | 0,009    |
| Anne Eğitim Durumu           | 0,080    |
| Baba Eğitim Durumu           | 0,070    |
| Kardeş Sayısı                | -0,082   |
| Doğum Sırası                 | -0,024   |
| Aylık Gelir                  | -0,162*  |
| Yakın Arkadaş Sayısı         | -0,089   |
| Yaşamdan Memnuniyet Derecesi | -0,313** |

\*  $p<0,05$     \*\*  $p<0,01$

Yukardaki tabloda demografik değişkenlerle endişe değişkeni arasındaki korelasyonlara değinilmiştir. Endişe ile yaş, aylık gelir ve yaşam memnuniyeti olmak üzere 3 değişken arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu tabloya göre, endişe ile katılımcıların yaşı arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif bir ilişki vardır ( $r=-0,228$ ,  $p<0,01$ ). Katılımcı yaşı artıkça endişe seviyesi azalmakta, katılımcı yaşı azaldıkça endişe seviyesi artmaktadır. Aylık gelir ile endişe arasında düşük düzeyde negatif korelasyon saptanmıştır ( $r=-0,162$ ,  $p<0,05$ ). Buna göre, katılımcıların aylık geliri düştükçe endişe seviyeleri artmakta, aylık gelirleri yükseldikçe endişe seviyeleri azalmaktadır. Son olarak, katılımcıların yaşamdan memnuniyet derecesi ile endişe arasında negatif ilişki bulunmuştur ve korelasyon katsayısı -0,313 olarak belirlenmiştir ( $p<0,01$ ). Orta düzeyde

olan bu ilişki, yaşamdan memnuniyet artıkça endişenin azaldığını, yaşam memnuniyeti azaldıkça endişenin arttığını göstermektedir.

**Tablo 8**

**Demografik Değişkenlerle Ruminasyon ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki**

| Değişken                     | Ruminasyon | Saplantılı Düşünme | Derin Düşünme |
|------------------------------|------------|--------------------|---------------|
| Yaş                          | -0,394**   | -0,341**           | -0,365**      |
| Eğitim Durumu                | -0,034     | -0,077             | 0,010         |
| Anne Eğitim Durumu           | 0,077      | 0,033              | 0,122*        |
| Baba Eğitim Durumu           | 0,019      | -0,010             | 0,060         |
| Kardeş Sayısı                | -0,063     | -0,042             | -0,081        |
| Doğum Sırası                 | 0,030      | 0,011              | 0,038         |
| Aylık Gelir                  | -0,298**   | -0,283**           | -0,250**      |
| Yakın Arkadaş Sayısı         | -0,036     | -0,046             | -0,023        |
| Yaşamdan Memnuniyet Derecesi | -0,404**   | -0,419**           | -0,293**      |

\* p<0,05    \*\* p<0,01

Katılımcıların demografik özellikleriyle ruminasyon ve alt boyutları arasındaki korelasyon ilişkileri Tablo 9’da yer almaktadır. Katılımcıların yaşı, ruminasyon ve alt boyutlarıyla ilişkili bulunmuştur. Korelasyon kat sayıları sırasıyla -0,394, -0,341, -0,365’dir (p<0,01). Buna göre, yaş artıkça ruminasyon ve alt boyutları azalmakta, yaş azaldıkça ruminasyon ve alt boyutları artmaktadır. Anne eğitim durumu ile sadece derin düşünme alt boyutu arasında düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=0,122, p<0,05). Pozitif olarak belirlenen bu ilişki, anne eğitim durumu artıkça derin düşünme düzeyinin de arttığını, anne eğitim durumu azaldıkça derin düşünmenin azaldığını göstermektedir. Ayrıca, katılımcıların aylık geliri ile ruminasyon ve alt boyutların arasında düşük düzeyli ve negatif korelasyon bulunmuştur. Ruminasyon, saplantılı düşünme ve derin düşünmenin korelasyon kat sayıları -0,298, -0,283, -0,250 olarak elde edilmiştir (p<0,01). Bu durumda, aylık gelir azaldıkça ruminasyonun ve alt boyutlarının yükseldiği, aylık gelir artıkça ruminasyon ve alt boyutlarının düştüğü görülmektedir. Son olarak, katılımcıların yaşamdan memnuniyet derecesi ile ruminasyon ve katılımcıların yaşamdan memnuniyet derecesi ile saplantılı düşünme arasında orta düzeyde ve negatif

bir ilişki bulunmuşken, katılımcıların yaşamdan memnuniyet derecesi ile derin düşünme arasında düşük düzeyde ve negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Analiz sonucu elde edilen korelasyon kat sayıları sırasıyla -0,404; -0,419; -0,293'dür ( $p<0,01$ ). Bu ilişkiye göre, yaşamdan memnuniyet derecesi artıkça ruminasyon ve alt boyutları azalmakta, yaşamdan memnuniyet derecesi azaldıkça ruminasyon ve alt boyutları artmaktadır.

### 3.2.2. Kategorik Demografik Değişkenler için Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis Testi Bulguları

Araştırmadaki kategorik olan demografik değişkenlerde, bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon açısından gruplar arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis test sonuçlarıyla aktarılmıştır.

**Tablo 9**

#### **Ana Değişkenlerin Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması**

| Cinsiyet           |        | N   | Sıra Ort. | Aritmetik Ort. | SS     | Z      | P     |
|--------------------|--------|-----|-----------|----------------|--------|--------|-------|
| Kaçınmacı Bağlanma | Kadın  | 218 | 152,28    | 3,54           | 1,023  | -2,579 | 0,010 |
|                    | Erkek  | 104 | 180,84    | 3,89           | 0,938  |        |       |
|                    | Toplam | 322 |           | 3,66           | 1,007  |        |       |
| Kaygılı Bağlanma   | Kadın  | 218 | 156,15    | 2,51           | 1,333  | -1,501 | 0,133 |
|                    | Erkek  | 104 | 172,71    | 2,71           | 1,250  |        |       |
|                    | Toplam | 322 |           | 2,58           | 1,306  |        |       |
| Öz Şefkat          | Kadın  | 218 | 151,86    | 37,35          | 2,729  | -2,711 | 0,007 |
|                    | Erkek  | 104 | 181,71    | 38,22          | 2,752  |        |       |
|                    | Toplam | 322 |           | 37,64          | 2,759  |        |       |
| Endişe             | Kadın  | 218 | 169,89    | 46,71          | 13,415 | -2,341 | 0,019 |
|                    | Erkek  | 104 | 143,92    | 42,28          | 10,971 |        |       |
|                    | Toplam | 322 |           | 45,27          | 12,811 |        |       |
| Ruminasyon         | Kadın  | 218 | 166,48    | 20,78          | 4,489  | -1,393 | 0,164 |
|                    | Erkek  | 104 | 151,06    | 19,93          | 5,132  |        |       |
|                    | Toplam | 322 |           | 20,50          | 4,708  |        |       |
| Saplantılı Düşünme | Kadın  | 218 | 162,93    | 10,17          | 2,572  | -0,403 | 0,687 |
|                    | Erkek  | 104 | 158,50    | 10,04          | 2,804  |        |       |
|                    | Toplam | 322 |           | 10,13          | 2,641  |        |       |
| Derin Düşünme      | Kadın  | 218 | 169,42    | 10,61          | 2,451  | -2,227 | 0,026 |
|                    | Erkek  | 104 | 144,90    | 9,89           | 2,720  |        |       |
|                    | Toplam | 322 |           | 10,37          | 2,555  |        |       |

Katılımcıların cinsiyet açısından bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon düzeylerinde anlamlı derecede farklılık gösterme durumu dair Mann-Whitney U Testi bulguları Tablo 10 ile gösterilmiştir. Kadın ve erkek katılımcılar birbirleriyle kaçınmacı bağlanma

değişkeni çerçevesinde karşılaştırıldığında, z değeri -2,579 ve p değeri ise 0,010 olarak bulunmuştur. İstatistiksel olarak anlamlı bu farkta erkeklerin (Ort=180,84) kadınlara (Ort=152,28) göre daha çok kaçınmacı bağlanma gösterdiği görülmektedir. Öz şefkatin cinsiyet açısından farklı olup olmadığı incelendiğinde, z değeri -2,711 ve p değeri 0,007 olarak bulunmuştur. Kaçınmacı bağlanmada olduğu gibi erkeklerin (Ort=181,71) kadınlardan (Ort=151,86) daha fazla öz şefkat seviyelerine sahip olduğu söylenebilir. Kadınların (Ort=169,89) erkeklere (Ort=143,92) göre daha fazla endişe gösterdiği bulunmuştur ( $z=-2,341$ ;  $p=0,019$ ). Son olarak, kadınların (Ort=169,42) erkeklerden (Ort=144,90) daha fazla derin düşünme seviyelerine sahip olduğu gözlenmiştir ( $z=-2,227$ ;  $p=0,026$ ). Kadınlar ve erkekler bu araştırmada diğer değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 10**

**Ana Değişkenlerin Ortalamalarının Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması**

| Medeni Durum       |        | N   | Sıra Ort. | Aritmetik Ort. | SS     | Z      | P     |
|--------------------|--------|-----|-----------|----------------|--------|--------|-------|
| Kaçınmacı Bağlanma | Evli   | 165 | 165,57    | 3,70           | 0,991  | -0,704 | 0,481 |
|                    | Bekar  | 158 | 158,27    | 3,61           | 1,025  |        |       |
|                    | Toplam | 323 |           | 3,66           | 1,007  |        |       |
| Kaygılı Bağlanma   | Evli   | 165 | 148,07    | 2,36           | 1,185  | -2,756 | 0,006 |
|                    | Bekar  | 158 | 176,54    | 2,80           | 1,391  |        |       |
|                    | Toplam | 323 |           | 2,58           | 1,306  |        |       |
| Öz Şefkat          | Evli   | 165 | 177,34    | 38,05          | 2,587  | -3,040 | 0,002 |
|                    | Bekar  | 158 | 145,98    | 37,21          | 2,973  |        |       |
|                    | Toplam | 323 |           | 37,64          | 2,759  |        |       |
| Endişe             | Evli   | 165 | 143,45    | 42,97          | 12,033 | -3,649 | 0,000 |
|                    | Bekar  | 158 | 181,37    | 47,66          | 13,193 |        |       |
|                    | Toplam | 323 |           | 45,27          | 12,811 |        |       |
| Ruminasyon         | Evli   | 165 | 134,40    | 19,13          | 4,249  | -5,442 | 0,000 |
|                    | Bekar  | 158 | 190,82    | 21,94          | 4,746  |        |       |
|                    | Toplam | 323 |           | 20,50          | 4,708  |        |       |
| Saplantılı Düşünme | Evli   | 165 | 138,20    | 9,48           | 2,370  | -4,719 | 0,000 |
|                    | Bekar  | 158 | 186,85    | 10,80          | 2,747  |        |       |
|                    | Toplam | 323 |           | 10,13          | 2,641  |        |       |
| Derin Düşünme      | Evli   | 165 | 135,44    | 9,64           | 2,397  | -5,265 | 0,000 |
|                    | Bekar  | 158 | 189,74    | 11,14          | 2,497  |        |       |
|                    | Toplam | 323 |           | 10,37          | 2,555  |        |       |

Bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyonun evli ve bekarlar için fark edip etmediğine dair bulgulara Tablo 11’de yer verilmiştir. Evli ve bekarların aralarında kaygılı bağlanma

anlamında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ( $z=-2,756$ ,  $p=0,006$ ). Bu farka detaylı bakıldığında, bekarların (Ort=176,54) evlilerden (Ort=148,07) daha çok kaygılı bağlanma seviyesine sahip olduğu gözlenmektedir. Katılımcıların evli ve bekar olmasının öz şefkat açısından incelendiğinde, evli ve bekar olmanın anlamlı derecede farklı olduğu bulunmuştur ( $z=-3,040$ ,  $p=0,002$ ). Evlilerin (Ort=177,34) bekarlara (Ort=145,98) göre daha yüksek öz şefkat seviyeleri olduğu görülmüştür. Endişe seviyeleri bekarlar (Ort=181,37) için evlilerden (Ort=143,45) çok daha yüksek bulunmuştur ( $z=-3,649$ ,  $p=0,000$ ). Aynı durum ruminasyon ve ruminasyonun alt boyutları için geçerlidir. Bekarlar (Sırasıyla Ort=190,82, 186,85, 189,73) ruminasyon, saplantılı düşünme ve derin düşünmeyi evlilere (Sırasıyla Ort=134,40, 138,20, 135,44) göre çok daha yüksek seviyelerde deneyimlemektelerdir. Yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları, ruminasyon için  $z=-5,442$  ve  $p=0,000$ ; saplantılı düşünme için  $z=-4,719$  ve  $p=0,000$  ve derin düşünme için  $z=-5,265$  ve  $p=0,000$  olarak bulunmuştur. Sadece kaçınmacı bağlanmada evli ve bekarlar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

**Tablo 11**

**Ana Değişkenlerin Ortalamalarının Romantik İlişki Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması**

| Romantik İlişki Durumu |        | N   | Sıra Ort. | Aritmetik Ort. | SS     | Z      | P     |
|------------------------|--------|-----|-----------|----------------|--------|--------|-------|
| Kaçınmacı Bağlanma     | Var    | 166 | 150,88    | 3,55           | 1,047  | -2,205 | 0,027 |
|                        | Yok    | 157 | 173,76    | 3,76           | 0,955  |        |       |
|                        | Toplam | 323 |           | 3,66           | 1,007  |        |       |
| Kaygılı Bağlanma       | Var    | 166 | 149,57    | 2,39           | 1,208  | -2,476 | 0,013 |
|                        | Yok    | 157 | 175,15    | 2,77           | 1,379  |        |       |
|                        | Toplam | 323 |           | 2,58           | 1,306  |        |       |
| Öz Şefkat              | Var    | 166 | 168,77    | 37,79          | 2,862  | -1,349 | 0,177 |
|                        | Yok    | 157 | 154,85    | 37,48          | 2,645  |        |       |
|                        | Toplam | 323 |           | 37,64          | 2,759  |        |       |
| Endişe                 | Var    | 166 | 154,93    | 44,25          | 12,544 | -1,476 | 0,140 |
|                        | Yok    | 157 | 169,88    | 46,34          | 13,041 |        |       |
|                        | Toplam | 323 |           | 45,27          | 12,811 |        |       |
| Ruminasyon             | Var    | 166 | 155,55    | 20,07          | 4,346  | -1,204 | 0,229 |
|                        | Yok    | 157 | 168,41    | 20,97          | 5,035  |        |       |
|                        | Toplam | 323 |           | 20,50          | 4,708  |        |       |
| Saplantılı Düşünme     | Var    | 166 | 154,18    | 9,84           | 2,371  | -1,559 | 0,119 |
|                        | Yok    | 157 | 170,26    | 10,43          | 2,876  |        |       |
|                        | Toplam | 323 |           | 10,13          | 2,641  |        |       |
| Derin Düşünme          | Var    | 166 | 158,63    | 10,22          | 2,502  | -0,672 | 0,502 |
|                        | Yok    | 157 | 165,56    | 10,54          | 2,608  |        |       |
|                        | Toplam | 323 |           | 10,37          | 2,555  |        |       |

Katılımcıların romantik ilişki durumunun bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon açısından anlamlı farklılık gösterip göstermemesine dair bulgular Tablo 12’de gösterilmiştir. Katılımcılardan romantik ilişkisi olanlarla olmayanlar arasında kaçınmacı ve kaygılı bağlanma açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Romantik ilişkisi olmayanların (Ort=173,76) kaçınmacı bağlanma düzeyi romantik ilişkisi olanlara (Ort=150,88) göre daha yüksek seviyede bulunmuştur ( $z=-2,205$ ,  $p=0,027$ ). Ayrıca, Romantik ilişkisi olmayanların (Ort=175,15) kaygılı bağlanma seviyesi, romantik ilişkisi olanlara (Ort=149,57) göre daha yüksek seviyede bulunmuştur ( $z=-2,476$ ,  $p=0,013$ ). Katılımcılardan romantik ilişkisi olanlar ve olmayanlar arasında diğer değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Tablo 12**

**Ana Değişkenlerin Ortalamalarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması**

| Çalışma Durumu     |            | N   | Sıra Ort. | Aritmetik Ort. | SS     | Serbestlik Derecesi | K-W H | P     |
|--------------------|------------|-----|-----------|----------------|--------|---------------------|-------|-------|
| Kaçınmacı Bağlanma | Çalışıyor  | 202 | 152,16    | 3,56           | 1,015  | 2                   | 6,119 | 0,047 |
|                    | Çalışmıyor | 67  | 180,93    | 3,86           | 0,930  |                     |       |       |
|                    | Emekli     | 54  | 175,33    | 3,77           | 1,039  |                     |       |       |
|                    | Toplam     | 323 |           | 3,66           | 1,007  |                     |       |       |
| Kaygılı Bağlanma   | Çalışıyor  | 202 | 163,51    | 2,59           | 1,269  | 2                   | 3,072 | 0,215 |
|                    | Çalışmıyor | 67  | 172,45    | 2,79           | 1,563  |                     |       |       |
|                    | Emekli     | 54  | 143,40    | 2,28           | 1,036  |                     |       |       |
|                    | Toplam     | 323 |           | 2,58           | 1,306  |                     |       |       |
| Öz Şefkat          | Çalışıyor  | 202 | 163,20    | 37,65          | 2,796  | 2                   | 0,190 | 0,909 |
|                    | Çalışmıyor | 67  | 157,60    | 37,57          | 2,589  |                     |       |       |
|                    | Emekli     | 54  | 162,97    | 37,67          | 2,868  |                     |       |       |
|                    | Toplam     | 323 |           | 37,64          | 2,759  |                     |       |       |
| Endişe             | Çalışıyor  | 202 | 164,18    | 45,54          | 12,805 | 2                   | 3,063 | 0,216 |
|                    | Çalışmıyor | 67  | 171,04    | 46,25          | 13,457 |                     |       |       |
|                    | Emekli     | 54  | 142,63    | 43,00          | 11,962 |                     |       |       |
|                    | Toplam     | 323 |           | 45,27          | 12,811 |                     |       |       |
| Ruminasyon         | Çalışıyor  | 202 | 162,45    | 20,55          | 4,753  | 2                   | 9,400 | 0,009 |
|                    | Çalışmıyor | 67  | 184,54    | 21,55          | 5,112  |                     |       |       |
|                    | Emekli     | 54  | 132,35    | 19,04          | 3,587  |                     |       |       |
|                    | Toplam     | 323 |           | 20,50          | 4,708  |                     |       |       |
| Saplantılı Düşünme | Çalışıyor  | 202 | 161,44    | 10,15          | 2,689  | 2                   | 7,023 | 0,030 |
|                    | Çalışmıyor | 67  | 182,95    | 10,63          | 2,662  |                     |       |       |
|                    | Emekli     | 54  | 138,12    | 9,44           | 2,312  |                     |       |       |
|                    | Toplam     | 323 |           | 10,13          | 2,641  |                     |       |       |
| Derin Düşünme      | Çalışıyor  | 202 | 163,57    | 10,40          | 2,542  | 2                   | 7,748 | 0,021 |
|                    | Çalışmıyor | 67  | 180,21    | 10,93          | 2,899  |                     |       |       |
|                    | Emekli     | 54  | 133,52    | 9,59           | 1,918  |                     |       |       |
|                    | Toplam     | 323 |           | 10,37          | 2,555  |                     |       |       |

Çalışma durumunun kategorileri arasında bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon seviyeleri açısından anlamlı farklılık olup olmamasına dair bulgular Kruskal-Wallis testi ile Tablo 13 ile gösterilmiştir. Bu tabloya göre, katılımcıların çalışma çalışmama ve emekli olma durumları arasında kaçınmacı bağlanma açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ( $H=6,119$ ,  $p=0,047$ ). Ancak ikişerli olarak yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre çalışan-emekli ( $p=0,314$ ), çalışan-çalışmayan ( $p=0,086$ ) ve emekli-çalışmayan ( $p=1,000$ ) grup karşılaştırmaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Katılımcılar çalışma durumu değerlendirildiğinde, ruminasyon, saplantılı düşünme ve derin düşünme açısından farklı bulunmuşlardır. Aynı sırayla H değerleri 9,400, 7,023 ve 7,748 p değerleri ise 0,009, 0,030, 0,021 olarak bulunmuştur. Ek olarak yapılan çoklu karşılaştırma testleri sonucunda ruminasyon sıra ortalamalarının emekli grubu ile çalışmayan grubu arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur ( $p=0,007$ ). Saplantılı düşünme alt boyutu sıra ortalamalarının emekli katılımcılar ile çalışmayan katılımcılar arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ( $p=0,024$ ). Benzer şekilde derin düşünme alt boyutu sıra ortalamalarının emekli grubu ile çalışmayan grubu arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ( $p=0,018$ ). Diğer değişkenler için çalışma durumu değişkeni farklılık göstermemektedir.

**Tablo 13**

**Ana Değişkenlerin Ortalamalarının Psikolojik Destek Almış Olma Durumu  
Değişkenine Göre Karşılaştırılması**

| <b>Psikolojik Destek Almış Olma Durumu</b> |        | <b>N</b> | <b>Sıra Ort.</b> | <b>Aritmetik Ort.</b> | <b>SS</b> | <b>Z</b>      | <b>P</b>     |
|--------------------------------------------|--------|----------|------------------|-----------------------|-----------|---------------|--------------|
| Kaçınmacı Bağlanma                         | Evet   | 112      | 139,30           | 3,43                  | 1,100     | <b>-3,188</b> | <b>0,001</b> |
|                                            | Hayır  | 211      | 174,05           | 3,78                  | 0,934     |               |              |
|                                            | Toplam | 323      |                  | 3,66                  | 1,007     |               |              |
| Kaygılı Bağlanma                           | Evet   | 112      | 173,11           | 2,74                  | 1,375     | -1,567        | 0,117        |
|                                            | Hayır  | 211      | 156,10           | 2,49                  | 1,262     |               |              |
|                                            | Toplam | 323      |                  | 2,58                  | 1,306     |               |              |
| Öz Şefkat                                  | Evet   | 112      | 157,51           | 37,54                 | 2,557     | -0,634        | 0,526        |
|                                            | Hayır  | 211      | 164,38           | 37,69                 | 2,864     |               |              |
|                                            | Toplam | 323      |                  | 37,64                 | 2,759     |               |              |
| Endişe                                     | Evet   | 112      | 184,02           | 48,59                 | 13,883    | <b>-3,089</b> | <b>0,002</b> |
|                                            | Hayır  | 211      | 150,31           | 43,50                 | 11,865    |               |              |
|                                            | Toplam | 323      |                  | 45,27                 | 12,811    |               |              |
| Ruminasyon                                 | Evet   | 112      | 181,69           | 21,60                 | 4,796     | <b>-2,768</b> | <b>0,006</b> |
|                                            | Hayır  | 211      | 151,55           | 19,92                 | 4,566     |               |              |
|                                            | Toplam | 323      |                  | 20,50                 | 4,708     |               |              |
| Saplantılı Düşünme                         | Evet   | 112      | 175,79           | 10,55                 | 2,786     | -1,950        | 0,051        |
|                                            | Hayır  | 211      | 154,68           | 9,91                  | 2,539     |               |              |
|                                            | Toplam | 323      |                  | 10,13                 | 2,641     |               |              |
| Derin Düşünme                              | Evet   | 112      | 184,81           | 11,04                 | 2,562     | <b>-3,223</b> | <b>0,001</b> |
|                                            | Hayır  | 211      | 149,89           | 10,02                 | 2,484     |               |              |
|                                            | Toplam | 323      |                  | 10,37                 | 2,555     |               |              |

Katılımcıların daha önce psikolojik destek almış olma durumunun bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon bakımından anlamlı farklılık içerip içermediğine dair Mann-Whitney U testi bulgularına Tablo 14’de yer verilmiştir. Katılımcıların daha önce psikolojik destek almış olması durumu kaçınmacı bağlanma açısından anlamlı derecede farklı bulunmuştur ( $z=-3,188$ ,  $p=0,001$ ). Daha önce psikolojik destek almamış olanların (Ort=174,05) kaçınmacı bağlanma seviyelerinin daha önce psikolojik destek almış olanlardan (Ort=139,30) daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Daha önce psikolojik destek almış olanların (Ort=184,02) endişe seviyeleri daha önce psikolojik destek almamış olanlardan (Ort=150,31) daha yüksek olarak bulunmuştur ( $z=-3,089$ ,  $p=0,002$ ). Benzer şekilde daha önce psikolojik destek almış olanların (Sırasıyla Ort=181,69, 184,81) ruminasyon ve derin düşünme seviyelerinin daha önce psikolojik destek almamış olanlara (Sırasıyla Ort=151,55, 149,89) göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir ( $z=-2,768$ ,  $-3,223$

p=0,006, 0,001). Diğer değişkenler için psikolojik destek almış olanlar ile almamış olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

### 3.3. Ana Değişkenlerle İlgili Korelasyon Bulguları

Bu kısımda araştırmanın ana odağında olan bağımlı ve bağımsız değişkenlerin birbiriyle ilişkisini inceleyen analiz bulguları yer almaktadır. Veriler normalliği desteklemeyi için bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon arasındaki korelasyon ilişkisi Spearman's Rho ile bakılmış ve aşağıda detaylı bir şekilde incelenmiştir.

**Tablo 14**

#### **Bağlanma, Öz Şefkat, Endişe ve Ruminasyon Arasındaki İlişkiler**

| Değişken Adı       | Kaçınmacı Bağlanma | Kaygılı Bağlanma | Öz Şefkat | Endişe  | Ruminasyon | Saplantılı Düşünme | Derin Düşünme |
|--------------------|--------------------|------------------|-----------|---------|------------|--------------------|---------------|
| Kaçınmacı Bağlanma | 1                  | 0,071            | 0,059     | -0,101  | -0,093     | -0,039             | -0,128*       |
| Kaygılı Bağlanma   |                    | 1                | -0,130*   | 0,435** | 0,397**    | 0,425**            | 0,278**       |
| Öz Şefkat          |                    |                  | 1         | -0,105  | -0,134*    | -0,109*            | -0,118*       |
| Endişe             |                    |                  |           | 1       | 0,575**    | 0,589**            | 0,446**       |
| Ruminasyon         |                    |                  |           |         | 1          | 0,895**            | 0,894**       |
| Saplantılı Düşünme |                    |                  |           |         |            | 1                  | 0,615**       |
| Derin Düşünme      |                    |                  |           |         |            |                    | 1             |

\* p<0,05    \*\* p<0,01

Araştırmanın ana odağı olan bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon değişkenlerinin birbiriyle olan ilişkileri Tablo 10'da gösterilmiştir. Buna göre, kaçınmacı bağlanma ile sadece derin düşünme arasında düşük düzeyde ( $r=-0,128$ ) negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Kaçınmacı bağlanmanın aksine, kaygılı bağlanma diğer tüm değişkenlerle ilişkili bulunmuştur. Kaygılı bağlanma ile öz şefkat arasında düşük düzeyde ve negatif ( $r=-0,130$ ), derin düşünme arasında düşük düzeyde ve pozitif ( $r=0,278$ ); kaygılı

bağlanma ile endişe ( $r=0,435$ ), ruminasyon ( $r=0,397$ ) ve saplantılı düşünme ( $r=0,425$ ) arasında ise orta düzeyde ve pozitif bir ilişki vardır ( $p<0,05$ ). Öz şefkate bakıldığında ise, öz şefkatin kaygılı bağlanma dışında ruminasyon ve alt boyutları ile zayıf negatif ilişkide olduğu görülmektedir. Korelasyon kat sayıları sırasıyla -0,134; -0,109 ve -0,118'dir ( $p<0,05$ ). Endişe değişkeni ruminasyon ve alt boyutlarıyla orta düzeyde pozitif ilişki içindedir. Kat sayıları 0,575; 0,589 ve 0,446 şeklinde sıralanmaktadır ( $p<0,01$ ). Ayrıca, ruminasyon alt boyutlarıyla ve alt boyutlar da birbiriyle güçlü pozitif korelasyon göstermektedir. Öncelikle ruminasyonun alt boyutlarına baktığımızda sırasıyla 0,895 ve 0,894; alt boyutların birbiriyle ilişkisindeyse 0,615 olarak bulunmuştur ( $p<0,01$ ).

### 3.4. Ana Değişkenlerle İlgili Regresyon Bulguları

Araştırma soruları arasında olan bağlanma, öz şefkat ve endişenin seviyelerinin ruminasyon seviyeleri üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve analiz bulgularına Tablo 16'da yer verilmiştir.

**Tablo 15**

#### **Bağlanma, Öz Şefkat ve Endişenin Ruminasyona Etkisi**

| Değişkenler                                                                                 |                    | Standartlaşmamış Katsayılar |              | Standartlanmış Katsayılar | T             | P            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|
|                                                                                             |                    | Beta                        | Std. Hata    | Beta                      |               |              |
| Model-1                                                                                     | (Sabit)            | 14,819                      | 3,115        |                           | 4,757         | 0,000        |
|                                                                                             | Kaçınmacı Bağlanma | -0,343                      | 0,206        | -0,073                    | -1,660        | 0,090        |
|                                                                                             | Kaygılı Bağlanma   | <b>0,752</b>                | <b>0,175</b> | <b>0,209</b>              | <b>4,292</b>  | <b>0,000</b> |
|                                                                                             | Öz Şefkat          | -0,085                      | 0,075        | -0,050                    | -1,126        | 0,261        |
|                                                                                             | Endişe             | <b>0,181</b>                | <b>0,018</b> | <b>0,492</b>              | <b>10,031</b> | <b>0,000</b> |
| Model-1 için; R=0,633, R Kare= 0,401, Düzeltilmiş R Kare=0,393, DB=1,948, F=53,187, p=0,000 |                    |                             |              |                           |               |              |
| a. Bağımlı Değişken: Ruminasyon                                                             |                    |                             |              |                           |               |              |

Araştırmada bağlanma, öz şefkat ve endişe yordayıcı olarak alındığında ruminasyonu ne kadar açıklayabildiği incelenmiştir ve yapılan analiz sonucuna göre öz şefkat ve kaçınmacı bağlanma ruminasyonu yordamada istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Modele bakıldığında, kaygılı bağlanma ve endişe R değerine göre ruminasyonun

%63,3'ünü, R kare değerine göre ise %40,1'ini açıklamaktadır. Örneklem büyüklüğü dikkate alınarak hesaplanan düzeltilmiş R kare değerine göre ise ruminasyonun %39,3'ünü açıkladığı gözlenmektedir. Durbin Watson değeri 1,948 olarak bulunmuştur ve değer verilerde seri korelasyon olmadığını yani modelin uygun olduğunu belirtmektedir. Yapılan ANOVA testi sonuçları ise modelin anlamlı olduğunu göstermektedir (F=179,686, p=0,000).

Yapılan regresyon analizi endişe ve kaygılı bağlanmanın ruminasyon üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu durumda, kaygılı bağlanma düzeyindeki 1 birimlik artışın ruminasyon düzeyinde 0,752 oranında artışla sonuçlanabileceği tahmin edilmektedir (t= 4,291, p=0,000). Endişe düzeyinin ise ruminasyon düzeyini 0,181 oranında etkilediği yani endişe düzeyindeki 1 birimlik artışın, ruminasyon düzeyinde 0,181 artışa neden olabileceği tahmin edilmektedir (t= 10,031, p=0,000).

Araştırmada ek olarak bağlanma, öz şefkat ve ruminasyonun seviyelerinin endişe seviyeleri üzerindeki yordayıcı etkisi merak edilmiş ve bu soruyu cevaplamak adına çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu analize dair bulgular Tablo 17'de verilmiştir.

**Tablo 16**

**Bağlanma, Öz Şefkat ve Ruminasyonun Endişeye Etkisi**

| Değişkenler                                                                                |                    | Standartlaşmamış Katsayılar |              | Standartlanmış Katsayılar | T             | P            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|
|                                                                                            |                    | Beta                        | Std. Hata    | Beta                      |               |              |
| Model-1                                                                                    | (Sabit)            | 20,416                      | 8,670        |                           | 2,355         | 0,019        |
|                                                                                            | Kaçınmacı Bağlanma | -1,084                      | 0,559        | -0,085                    | -1,937        | 0,054        |
|                                                                                            | Kaygılı Bağlanma   | <b>2,192</b>                | <b>0,473</b> | <b>0,224</b>              | <b>4,632</b>  | <b>0,000</b> |
|                                                                                            | Öz Şefkat          | -0,109                      | 0,204        | -0,023                    | -0,535        | 0,593        |
|                                                                                            | Ruminasyon         | <b>1,330</b>                | <b>0,133</b> | <b>0,489</b>              | <b>10,031</b> | <b>0,000</b> |
| Model-1 için; R=0,636, R Kare=0,405, Düzeltilmiş R Kare=0,397, DB=1,950, F=54,053, p=0,000 |                    |                             |              |                           |               |              |
| a. Bağımlı Değişken: Endişe                                                                |                    |                             |              |                           |               |              |

Araştırmada bağlanma, öz şefkat ve ruminasyon yordayıcı olarak alınmış ve endişe üzerindeki etkileri incelenmiştir. Yapılan analize göre öz şefkat ve kaçınmacı bağlanma

endişeyi yordamada istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Modelde kaygılı bağlanma ve ruminasyon R değerine göre endişenin %63,6'sını, R kare değerine göre ise %40,5'ini, düzeltilmiş R kare değerine göre ise %39,7'sini açıklamaktadır. Durbin Watson değeri 1,950 olarak bulunmuştur ve değer verilerin regresyon için uygun olduğunu göstermektedir. Yapılan ANOVA testi sonuçları ise modelin anlamlı olduğunu göstermektedir ( $F=54,053$ ,  $p=0,000$ ).

Buna göre, kaygılı bağlanmanın endişe üzerinde anlamlı etkisi olduğunu görülmektedir. Bu durumda kaygılı bağlanma düzeyinin endişe düzeyini 2,192 oranında etkilediğini yani kaygılı bağlanma düzeyinde gerçekleşen 1 birimlik artışın, endişe düzeyinde 2,192'lik bir artışa sebep olabileceği tahmin edilmektedir ( $t= 4,632$ ,  $p=0,000$ ). Ruminasyon düzeyinin ise endişe düzeyini 1,380 oranında etkileyebileceği bulunmuştur. ( $t= 10,031$ ,  $p=0,000$ ).

## BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırma, bağlanma stilleri, öz şefkat, endişe ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırma, literatürde ve Türk popülasyonunda bir ilk olduğu için literatüre katkısı açısından önem arz etmektedir.

Betimleyici istatistiklerden elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, YİYE-II-K'nin uyarlama çalışmasında olduğu gibi bağlanmanın kaçınmacı alt boyutunun kaygılı bağlanmadan yüksek olduğu görülmektedir (Antalyalı ve Özkul, 2016). Ancak aynı ölçeğin uzun formu ile yapılan 2 tez çalışmasında da kaygı alt boyutunun kaçınmacı bağlanmadan yüksek olduğu gözlenmiştir (Başaran, 2022; Kule, 2022). Bu farkın örneklem ya da ölçek farklılığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sorularına gelinecek olursa kategorik olmayan demografik değişkenlerin bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon ile korelasyon ilişkisi incelenmiştir. Buna göre, yaş ile kaygılı bağlanma arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Kule (2022) yaşı grup olarak ele aldığı gruplar arasında anlamlı fark bulamazken Van Assche ve arkadaşlarının 2012'de yazdığı sistematik inceleme makalesinde ve Balcı (2021) ve Atay'ın (2021) yüksek lisans tezleriyle uyumlu bir şekilde, kaçınmacı bağlanma değil, kaygılı bağlanmanın kişinin yaşı arttıkça azaldığı gözlenmektedir. Bu durumda, bu bulgunun literatür tarafından desteklendiği söylenebilir. Ek olarak bu incelemedeki bazı makaleler bağlanma stiline yaşla değiştiğini öne sürse de bazıları böyle bir değişimin sınırlı olduğunu söylemektedir (Van Assche vd., 2012). Bu sebeple, alt boyuttaki değişimin bağlanma stilini mutlaka değiştirmek zorunda olmadığı sonucuna varılmıştır. Ancak bu konuyla ilgili daha detaylı ve boylamsal araştırmaların yapılması önerilmiştir.

Yaşın öz şefkat ile ilişkisi incelendiğinde, aralarında düşük düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, makale ve tezlerin bu bulguyu desteklediği görülmektedir. Atay (2021) yüksek lisans tezinde benzer şekilde yaş ile öz şefkat arasında düşük seviyede pozitif korelasyon bulmuştur. 2019 yılında Murn ve Steele tarafından yapılan araştırma, direkt olarak öz şefkat ve yaş ilişkisini araştırmıştır. Araştırma, öz şefkat çalışmalarının genellikle kısıtlı yaş aralıklarında gerçekleştirildiğini bu sebeple daha geniş yaş aralığını kapsayan böyle bir araştırmaya ihtiyaç olduğunu belirtmektedir. Bu araştırmaya göre, benlik saygısı kontrol edildiğinde bile, yaş ile öz şefkat ilişkili

bulunmuştur. Homan ve Tylka'nın 2016 çalışması da yaş artıkça öz şefkatin artma eğiliminde olduğunu desteklemektedir. Sonuç olarak, ilişkinin literatür tarafından desteklendiği görülmektedir.

Yaşın endişe ve ruminasyon ile korelasyonuna bakıldığında, yaş ile endişe ve yaş ile ruminasyon arasında güçlü bir negatif korelasyon bulunmuştur. Bu durumda, yaş artıkça hem endişe hem de ruminasyon düşme eğilimi göstermektedir. Bölüm 1'de endişeyi etkileyen etmenler ve ruminasyonu etkileyen etmenlerden bahsedilirken yaş değişkenine değinilmiş ve bu bulguyu destekleyen çalışmalardan detaylı bir şekilde bahsedilmiştir (Gonçalves ve Byrne, 2013; Gould ve Edelstein, 2010; Ricarte vd., 2020; Sütterlin vd., 2012). Sonuç olarak, bu bulguların literatür tarafından desteklendiğini söylemek mümkündür.

Araştırmada, eğitim durumu ile kaçınmacı bağlanma arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Literatüre bakıldığında çok fazla veri olmamakla birlikte, Çağlayan tarafından eğitim durumunun bağlanma ile ilişkisi araştırılmıştır (2021). Lisans derecesi yok, lisans mezunu ve lisansüstü mezunu olarak alınan eğitim durumu değişkeni ne kaygılı bağlanma ne de kaçınmacı bağlanma ile ilişkili bulunmuştur. Başka bir tezde, eğitim durumu lisans, yüksek lisans ve doktora olarak kategorilendirilmiş ve lisans en yüksek ortalamaya sahip bulunmuştur (Doğan, 2017). Yani bu çalışma, eğitim durumu ile kaçınmacı bağlanma ilişkisini destekler niteliktedir ancak bu çalışmada, eğitim durumu kaygılı bağlama açısından da anlamlı farklar göstermiştir. Başka bir yüksek lisans tezinde ise lise altı, üniversite ve yüksek lisans olarak alınan eğitim durumunun bağlanma ile ilişkisi bu gruplar karşılaştırılarak bakılmıştır ve kaçınmacı bağlanma için bu gruplar arasında anlamlı farklar varken kaygılı bağlanma için anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Açık, 2022). Sonuç olarak, literatürün eğitim durumu ile kaçınmacı bağlanma arasındaki ilişkiyi desteklediği söylenebilir.

Eğitim durumu öz şefkatle de ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu, eğitim seviyesi artıkça öz şefkat seviyesinin azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Literatürde bu ilişkiyi inceleyen çok fazla çalışma bulunmamakla birlikte Özçelik Keskin'in 2022 tezi ilkökul/ortaokul, lise, lisans ve yüksek lisans ve üzeri grupları arasında öz şefkat açısından anlamlı bir fark bulmuştur. Ortalamalar karşılaştırıldığında en yüksek ortalamanın yüksek lisans ve üzerine ait olduğu, en düşük ortalamanın ise

ilkokul/ortaokul mezununa ait olduğu bulunmuştur. Eğitim durumu gruplarının öz şefkat açısından farklı olup olmadığını araştıran başka bir tez, gruplar arasında anlamlı bir fark bulamamıştır (Akkuş, 2022). Ayrıca, bazı tezler öz şefkati ve eğitim durumunu değişken olarak ele alsa da bu iki değişken arasındaki ilişkiyi raporlamamışlardır. Başka bir makale ise üniversite öğrencilerinden öz şefkat ve mindfulness, erteleme, psikolojik sağlık gibi değişkenler hakkında veri toplamıştır (Egan vd., 2021). O eğitim yılının sonunda akademik kayıtlarını toplamış ve akademik performans değişkeni oluşturmuşlardır. Buna göre, yüksek öz şefkat yüksek akademik performans ile ilişkili çıkmıştır. Bir diğer makale, spor bilimi öğrencilerinde öz şefkat ve akademik performansı incelemiştir (Al-Awamleh, 2020). Ancak tüm öğrencilerin öz şefkat seviyeleri orta düzeyde bulunmuştur, yani akademik performans ile öz şefkat arasında bir ilişki bulunamamıştır. Sonuç olarak, eğitim düzeylerinin öz şefkatle ilişkisinde çelişen bulgular mevcuttur. Bu durumda, bir sonuca varmanın pek mümkün olmadığı ve bu ilişkiyi anlayabilmek için daha fazla araştırma yapılması gerektiği düşünülmektedir. Farklı bulguların, örneklem karakteristikleri ve ölçek farkından ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu, kaçınmacı bağlanma ile güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur. Bulgular anne/baba eğitim durumu yükseldikçe kaçınmacı bağlanmanın düştüğünü önermektedir. 5-6 yaş çocuklarının annelerine bağlanma stiline, annenin eğitim durumundan etkilenip etkilenmediği araştırıldığında, bağlanma stili gruplarının anne eğitim düzeyiyle karşılaştırıldığı görülmüş ve grupların anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (Görgü, 2015). Bir tez ise ebeveyni boşanmış bireylerde bağlanma ile anne ve baba eğitim durumu ilişkisini incelemiştir ve anne eğitim durumu grup ortalamaları arasında kaçınmacı bağlanma açısından anlamlı bir fark bulurken kaygılı bağlanma açısından fark bulmamıştır (Ünlü, 2015). Baba eğitim durumu grupları ise ne kaçınmacı ne de kaygılı bağlanma açısından farklı bulunmuştur. Anne ve baba eğitim durumunu ilköğretim, lise, lisans ve üstü olarak alan başka bir teze göre, anne ve baba eğitim durumunun farklı grupları için kaçınmacı bağlanmada anlamlı farklar olduğu bulunmuştur (Damar, 2019). İkili karşılaştırmalar ilköğretim ve lisans ve üstü grupları arasındaki farkın anlamlı olduğunu ve hem anne hem baba eğitim durumu için ilköğretim grubunun daha yüksek kaçınmacı bağlanma ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ortaokul öğrencilerinde yapılan bir araştırmaya göre, anne ve baba eğitim düzeyi grupları anneye güvenli bağlanma açısından farklılaşmaktadır (Sumbas ve Sezer,

2017). Fakülte yüksek okul mezunu anne babaların, anneye güvenli bağlanma puanı anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Literatür değerlendirildiğinde, araştırmaların anne/baba eğitim durumu ile kaçınmacı bağlanma arasındaki ilişkiyi destekleme eğiliminde olduğu görülmektedir.

Aylık gelirin bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon ile ilişkisi incelendiğinde, kaygılı bağlanma ile aralarında negatif bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, aylık gelir arttıkça kaygılı bağlanmanın azalma eğiliminde olduğu görülmektedir. Açık (2022) ekonomik gelir seviyesi gruplarının kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma açısından farklı olup olmadığını incelemiş ve aralarında anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur. Çağlayan (2021) benzer şekilde, bağlanma açısından aylık gelir grupları arasındaki farkı incelemiş ve aylık gelir gruplarının sadece kaçınmacı bağlanmada farklılaştığını bulmuştur. Ünlü (2015) düşük, orta, yüksek gelir düzeyleri arasında ne kaçınmacı bağlanma ne de kaygılı bağlanma açısından anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur. Bu bilgilerin ışığında, literatürün araştırmada bulunan ilişkiyi desteklemediği söylenebilir. Bu farkın örneklem farkı ve ekonomik düzenin son 1 yıl içerisinde bile büyük değişiklikler geçirmesi ile alakalı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada, aylık gelir ile endişe arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, aylık gelir arttıkça endişenin azaldığını, aylık gelir azaldıkça endişenin arttığını önermektedir. Literatürde aylık gelir ve endişe ilişkisini direkt olarak inceleyen çok fazla araştırma bulunmamakla birlikte, Kilit (2019) aylık gelir gruplarını endişeye göre karşılaştırdığında grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır. Bazı tezler ise aylık gelir ve endişeyi değişken olarak alsa da aralarındaki ilişkiyi incelememiştir. Ancak genel olarak ele alındığında, aylık geliri de kapsayan sosyoekonomik durum ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkiyi araştırmış birçok çalışma bulmak mümkündür (Reiss vd., 2019; Claes vd., 2022; Kim ve Cho, 2020). Bu araştırmalar, sosyoekonomik durum düştükçe zihinsel sağlık sorunlarının arttığını belirtmektedir. Bu araştırmalardan yola çıkarak, araştırmada bulunan aylık gelir ve endişe ilişkisinin literatürle uyumlu olduğu söylenebilir.

Aylık gelir ile ruminasyon ilişkisine bakıldığında, ikisi arasında güçlü negatif ilişki bulunmuştur. Yani, aylık gelir arttıkça ruminasyon düşme, aylık gelir düştükçe ruminasyon artma eğilimindedir. Literatür incelendiğinde, iki değişkeni de ele alan tezler bulunmaktadır ancak ikisi arasındaki ilişki incelenmemiştir. Bu sebeple, aylık gelir ile

endişe ilişkisinde bahsedilen daha genel araştırmaların ruminasyon için de geçerli olacağı düşünülmüştür (Reiss vd., 2019; Claes vd., 2022; Kim ve Cho, 2020). Bu durumda, literatürde çokça yeri olan sosyoekonomik durum ve zihinsel sağlık ilişkisinin, aylık gelir ile ruminasyon ilişkisini desteklemekte olduğu söylenebilir. Kısacası, bu bulgunun literatürle uyumlu bulunduğu düşünülmektedir.

Yakın arkadaş sayısı değişkeni incelendiğinde, sadece kaçınmacı bağlama ile ilişkili bulunmuştur. Kaçınmacı bağlanma ile aralarında güçlü bir negatif ilişki vardır. Bu durumda, yakın arkadaş sayısı arttıkça kaçınmacı bağlanmanın azaldığı söylenebilir. Bu konuda yapılmış çalışmalar incelendiğinde, Çakır'ın (2017) yüksek lisans tezinde yakın arkadaş sayısı ile bağlanma ilişkisini incelediği ve yakın arkadaş sayısını gruplandırarak analiz ettiği görülmüştür. Buna göre gruplar arasında kaçınmacı bağlanma açısından anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. 0-1 yakın arkadaş grubunun 4 ve üzeri yakın arkadaş grubundan kaçınmacı bağlanma açısından anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Gürsoy (2022) ise sadece güvenli bağlanma ile yakın arkadaş sayısı arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki bulmuştur. Yakın arkadaş sayısı ve bağlanma ilişkisi ile ilgili yapılan çalışmalar oldukça kısıtlı olmakla beraber, literatürün bu ilişkiyi desteklediği söylenebilir.

Yaşamdan memnuniyet derecesi ile ana değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yaşam memnuniyeti kaçınmacı bağlanma ile ilişkili bulunmuştur. Buna göre, yaşam memnuniyeti arttıkça kaçınmacı bağlanma düşme eğilimi göstermektedir. Literatürde, tek madde yerine yaşam memnuniyeti ölçeği ile bağlanma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmuştur. Sevim'in (2011) çalışmasına göre, yaşam memnuniyeti hem kaçınmacı bağlanma hem de kaygılı bağlanma ile ilişkilidir. Haddadi Koohsar ve Ghobary Bonab (2011) ise yaptıkları çalışmada güvenli bağlanmanın yüksek yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğunu sonucuna varmıştır. Tepeli-Temiz ve Tarı-Cömert'in (2018) çalışması da yaşam memnuniyeti ile hem kaçınmacı bağlanma hem de kaygılı bağlanma arasında ilişki bulmuştur. Sonuç olarak, direkt olarak aynı değişkenler olmasa da literatürün yaşam memnuniyeti ile kaçınmacı bağlanma arasındaki ilişkiyi desteklediğini söylemek mümkündür.

Araştırmada, yaşam memnuniyeti ile endişe arasında güçlü negatif bir ilişki bulunmuştur. Yani yaşam memnuniyeti arttıkça endişenin düştüğü görülmüştür. Bu ilişkiyi araştıran çok

fazla araştırma ya da tez bulunamasa da literatür incelendiğinde, bir çalışmanın, endişeyle alakalı bir değişken sayılabilecek anksiyete ile, yaşam memnuniyeti ölçeğinin güçlü negatif ilişki gösterdiği bulunmuştur (Güney vd., 2010). Başka bir çalışmada, KOVİD-19 ile ilgili endişe, anksiyete ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Shekriladze vd., 2022). Buna göre, ilk dalga yani ilk kapanma zamanı (2020’de) toplanan veriler, KOVİD-19 endişesi ile yaşam memnuniyeti ve anksiyete ile yaşam memnuniyeti arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Direkt olarak endişe ve yaşam memnuniyeti ile yapılan bir çalışmada, endişe seviyeleri yüksek olan bireylerin çok daha az yaşam memnuniyetine sahip oldukları gözlenmiştir (Paolini vd., 2006). Bu ilişki anksiyete kontrol edildiğinde bile anlamlı bulunmuştur. Kısacası, literatürün bu ilişkiyi desteklediği söylenebilir.

Çalışmada, ek olarak yaşam memnuniyeti ile ruminasyon arasında güçlü bir negatif ilişki bulunmuştur. Yaşam memnuniyeti arttıkça ruminasyonun düşme eğiliminde olduğu görülmektedir. Bu ilişki ile ilgili çok fazla araştırma bulunmamakla beraber, bulunan araştırmalardan biri, ruminasyon ile yaşam memnuniyeti arasında yüksek düzeyde negatif ilişki olduğunu bulmuştur (Zhang vd., 2021). Benzer şekilde, Eldeleklioğlu (2015) ruminasyonun yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğunu, hatta ruminasyonun yaşam memnuniyetini yordadığını bulmuştur. Bu bilgilerin ışında, literatür bulguları ile ruminasyon ve yaşam memnuniyeti ilişkisi bulguları birbirini destekler niteliktedir.

Araştırma sorularından biri olan kadın ve erkeklerin bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon açısından farklılaşma durumu incelenmiştir. Kadın ve erkeklerin arasında kaçınmacı bağlanma açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ve erkeklerin kaçınmacı bağlanma bakımından kadınlardan daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Daha önce Bölüm 1’de bağlanmayı etkileyen etmenlerde, cinsiyetten ve bu konudaki çelişen bulgulardan bahsedilmiştir. İki cinsiyet arasında fark olmadığını söyleyen çalışmalarla beraber (Feeney vd., 1993; Kirkpatrick ve Davis, 1994), genel olarak erkeklerin daha çok kaçınmacı bağlanma gösterme eğiliminde olduğuna dair bulgulardan bahsedilmektedir (Del Giudice, 2019; Wearden vd., 2008). Bu araştırmadaki bulgu, erkeklerin kaçınmacı bağlanma ile daha çok ilişkili olduğu ile uyumluluk göstermektedir. Bu ilişkideki çelişen bulguların, kullanılan ölçeklerin farklı olmasından, bağlanma stillerine farklı yaklaşımlar içermesinden, örneklemin farklı karakteristiklere sahip olmasından kaynaklanabileceği

ve katılımcıların yaşları ile alakalı olabileceği düşünülmektedir ve literatürde bu görüşü destekleyen kaynaklar bulunmaktadır (Del Guidice, 2009; Scharfe, 2017).

Kadın ve erkekler öz şefkat bakımından karşılaştırıldığında, iki grubun anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuş ve bu farkın erkeklerin lehine olduğu görülmüştür. Bölüm 1’de öz şefkati etkileyen etmenlerden bahsedilirken kadınların erkeklerden anlamlı bir şekilde daha az öz şefkat seviyelerine sahip olduğundan söz edilmiştir (Neff, 2003; Yarnell vd., 2015). Kısacası, erkeklerin daha yüksek öz şefkat seviyelerine sahip olduğu bulgusu literatürle uyumlu bulunmuştur.

Kadın ve erkeklerin endişe yönünden farklı olup olmadığı incelendiğinde, kadın ve erkekler arasında endişe açısından anlamlı farkların olduğu bulunmuştur. Kadınların erkeklerden daha yüksek endişe seviyelerine sahip olduğu görülmektedir. Bölüm 1’de endişeyi etkileyen etmenlerden bahsedilirken cinsiyet üzerinde durulmuştur. Buna göre, kadınların erkeklere göre daha çok endişelendiği gözlenmiştir (Gould ve Edelstein, 2010; Hong, 2007; Muris vd., 2004; Olatunji vd., 2010; Yılmaz, 2014; Zysberg ve Zisberg, 2022). Sonuç olarak, araştırmada bulunan kadınlar ve erkekler arasındaki bu farkın literatür tarafından desteklendiğini söylemek mümkündür.

Bir diğer araştırma sorusu olan evli ve bekarların bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon bakımından farklı olup olmadığına bakıldığında, evli ve bekarların kaygılı bağlanma açısından farklı olduğu bulunmuş ve bu farkın bekarlar lehine olduğu gözlenmiştir. Medeni durumu evli, bekar ve boşanmış/eş ölmüş şeklinde kategorilendiren bir tez ise bu gruplar arasında ne kaygılı ne de kaçınmacı bağlanma açısından anlamlı bir fark bulabilmiştir (Ünlü, 2015). Açık (2022) ve Çağlayan’ın (2021) tezlerine göre, evli ve bekarlar hem kaygılı hem de kaçınmacı bağlanma açısından birbirinden farklılaşmaktadır ve bekarlar daha yüksek kaçınmacı ve kaygılı bağlanma göstermektedir. Bu tezdeki bulgu ile uyumlu bir şekilde Kule (2022), evli ve bekarları sadece kaygılı bağlanma açısından farklı bulmuştur ve bu fark bekarlar lehinedir. Sonuç olarak, literatürün evli ve bekarlar arasındaki kaygılı bağlanma farkını desteklediği görülmektedir.

Araştırmada, evli ve bekarların öz şefkat açısından farklı olduğu bulunmuştur ve evlilerin öz şefkat seviyeleri bekarlardan yüksektir. Literatüre incelendiğinde, Akkuş’un (2022)

tezine göre, evli ve bekarlar arasında öz şefkat bakımından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Örneklemimin çoğunluğunu kadınların oluşturduğu ve hemşirelerle yapılan başka bir teze göre, evli ve bekarlar arasında öz şefkat açısından anlamlı bir fark vardır ancak bu fark bekarlar lehine bulunmuştur (Şahin, 2019). Öz şefkat diğer değişkenlere göre nispeten yeni bir değişken olduğu için bu konuda çok fazla kaynak bulunmamaktadır. Medeni durumu ve öz şefkati değişken olarak alsa bile bu ilişkiyi incelemeyen birçok araştırma bulunmaktadır. Bu durumda, evli ve bekarların öz şefkat açısından farklı olup olmadığını ya da hangi grubun daha yüksek öz şefkat seviyelerine sahip olduğuna dair elimizde yeterli bilgi bulunmadığı düşünülmektedir. Literatürle bu çalışma bulguları arasındaki farkın, ölçek farkı ve farklı bir meslek grubuna mensup olma gibi örneklem karakteristiklerinden kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Evli ve bekarların endişe bakımından anlamlı farkları olduğu ve bekarların evlilerden anlamlı şekilde yüksek endişe seviyelerine sahip olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, evli ve bekarlar ruminasyon açısından da anlamlı olarak farklılaşmaktadır ve bu fark bekarlar lehinedir. Daha önce yayınlanan tezler araştırıldığında, medeni durum, endişe ve ruminasyon değişkenleri ele alınsa da medeni durumun endişe veya ruminasyon açısından farklılaşma durumu incelenmemiştir. Bu ilişkiyi direkt olarak almak yerine daha genel olarak ele alan bazı makaleler bulunmaktadır. Evli, bekarların ve dulların anksiyete ve depresyon açısından farklı olup olmadığını inceleyen bir makale, bu grupların anksiyete ve depresyon açısından anlamlı bir farka sahip olduğunu ve bu farkın dul grubu lehine olduğunu bulmuştur (Bahar ve Taşdemir, 2010). Dul grubundakilerin anksiyete ve depresyon seviyeleri evli ve bekarlara göre daha yüksektir. Ayrıca psikolojik iyi oluş ile medeni durumun ilişkili olduğunu yani, evlilerin daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğunu belirten makaleler bulunmaktadır (Grundström vd., 2021; Hsu ve Barrett, 2020). Bu bulgulardan yola çıkarak evlilerin bekarlara göre daha düşük endişe ve ruminasyon seviyelerine sahip olmasının literatürle uyumlu olduğunu söylemek mümkündür.

Romantik ilişkisi olanlar ve olmayanların ana değişkenlerle ilişkisi incelendiğinde, romantik ilişkisi olan ve olmayanlar arasında sadece bağlanma açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Romantik ilişkisi olmayanların romantik ilişkisi olanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek kaçınma bağlanma ve kaygılı bağlanma seviyelerine sahip olduğu

bulunmuştur. Romantik ilişki durumunu ve bağlanmayı değişken olarak alan birçok çalışma olmasına rağmen romantik ilişki durumunu bağlanmaya göre inceleyen çalışma sayısı oldukça azdır. Yentürk (2021) romantik ilişkisi olanlar ile olmayanların hem kaçınmacı hem de kaygılı bağlanma açısından farklı olduğunu bulmuştur. Bu çalışmada olduğu gibi romantik ilişkisi olmayanlar olanlara göre daha yüksek kaygılı bağlanma göstermiştir. Ancak, romantik ilişkisi olanların olmayanlara kıyasla daha yüksek kaçınmacı bağlanma gösterdiği bulunmuştur. Işık (2020) romantik ilişki durumunun kaçınmacı bağlanma açısından farklılaştığını ve bu farkın romantik ilişkisi olmayanlar lehine olduğunu belirtmiştir. Başka bir tezde buradaki bulgularla örtüşen bir şekilde, romantik ilişkisi olanlar ve olmayanlar arasında kaçınmacı ve kaygılı bağlanma açısından anlamlı bir fark bulunmuştur (Göksel, 2015). Romantik ilişkisi olmayanların olanlara göre daha yüksek kaçınmacı ve kaygılı bağlanma seviyeleri olduğu görülmüştür. Bu bulgulara dayanarak romantik ilişkisi olmayanların olanlara göre daha yüksek kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma seviyelerine sahip olduğu söylenebilir. Yani, araştırma bulguları literatürle uyumlu bulunmuştur.

Araştırma sorularından çalışan, çalışmayan ve emekli yetişkinler arasında bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon bakımından anlamlı bir fark olup olmadığı incelendiğinde, bu gruplar arasında kaçınmacı bağlanma açısından anlamlı bir fark bulunmuş ancak yapılan ikili karşılaştırmalarda hiçbir grup arasında kaçınmacı bağlanma açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde daha önceki bulgular bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir (Dilmaç, 2018; Kapucı, 2014; Örsün 2019).

Çalışmada, ayrıca çalışan, çalışmayan ve emekli gruplarının ruminasyon açısından anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur. Ek olarak yapılan çoklu karşılaştırma testi ile emekli ile çalışmayan grubun arasında ruminasyon açısından anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ve bu fark emekliler lehinedir. Kısacası, emeklilerin çalışmayanlara göre daha çok rumine ettiği söylenebilir. Ancak ruminasyonun çok araştırılan bir kavram olmaması ve araştırmaların çoğunlukla üniversite öğrencilerinde yapıldığı için çalışma durumunun bir değişken olarak ele alınmaması sebepleriyle araştırmayı destekleyecek veri bulunamamıştır. Daha genel olarak yapılan bir araştırmaya göre, çalışmıyor olmanın zihinsel sağlık için daha kötü etkileri olduğu belirtilmiştir (Llena-Nozal, 2009). Buradan yola çıkarak, literatürün bu bulguyu destekleme eğiliminde olduğunu söylemek

mümkündür. Boylamsal olarak gerçekleştirilen bu çalışmaya göre, işi olmayanların nasıl bir işe yerleştiğinin de zihinsel sağlık üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur. Standart olmayan bir işte çalışma durumunun standart bir işte çalışmaya göre zihinsel sağlığa olumlu etkisinin daha az olduğu görülmüştür. Çalışmayan ile emeklinin aralarındaki farka bu açıdan bakıldığında örneğin çalışmayanların önünde daha çok seçenek bulunurken emeklilerin bu konuda kısıtlı olması ruminasyon seviyelerindeki farkı ortaya çıkarmış olabilir. Ayrıca, ruminasyonun geçmiş ile alakalı sürekli olarak düşünme olduğu hesaba katıldığında emeklilerin daha yüksek ruminasyon seviyelerine sahip olması daha anlamlı olmaktadır.

Daha önce psikolojik destek almış olanlar ile almamış olanların arasında bağlanma, öz şefkat, endişe ve ruminasyon açısından fark olup olmadığı da araştırma sorularındandır. Buna göre, psikolojik destek alanlar ile almayanlar kaçınmacı bağlanma bakımından farklı bulunmuştur. Daha önce psikolojik destek almamış olanların daha yüksek kaçınmacı bağlanma seviyelerine sahip olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde, psikolojik destek alma durumunun sadece kaygılı bağlanma bakımından farklılık gösterdiği bulunmuştur (Örsün, 2019). Psikolojik yardım almayı ölçek kullanarak ölçen tezler, güvenli bağlanmaya sahip kişilerin psikolojik yardım almaya karşı daha olumlu tutumlar gösterirken diğer bağlanma stillerine sahip kişilerin daha olumsuz tutumlar sergilediğini bulmuştur (Irkörücü, 2012; Ülken 2016). Lise öğrencilerinde yapılan başka bir araştırma ise psikolojik destek alma durumunun korkulu ve güvenli bağlanma bakımından farklılaştığını bulmuştur (Dinç, 2019). Sonuç olarak, psikolojik yardım alma durumunun kaçınmacı bağlanmaya göre farklılaşması bulgusunun literatür tarafından kısmen desteklendiği söylenebilir. Öte yandan, kaçınmacı bağlanması yüksek olan kişilerin sorun yaşıyor olmasına rağmen yaşamıyor gibi gözükme ve duygularını bastırma eğilimi göz önünde bulundurulduğunda, daha önce psikolojik destek almamış olan bireylerin daha yüksek kaçınmacı bağlanma seviyelerine sahip olma verisinin daha anlamlı hale geldiği söylenebilir.

Psikolojik destek alma durumunun endişe ve ruminasyon açısından farklılaşma durumu incelendiğinde, psikolojik destek almış olanların psikolojik destek almayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek endişe ve ruminasyon seviyelerine sahip olduğu bulunmuştur. Literatürde, endişe ve ruminasyonla ilgili tezler kısıtlı olmakla birlikte,

endişe ile ilgili inançların (olumlu, tehlikeli/zararlı, kontrol edilemez) psikolojik destek alma durumuna göre değişip değişmediğini inceleyen bir tez, psikolojik destek alma durumunun bu inançlar açısından anlamlı bir farkı olmadığını bulmuştur (Aydoğdu, 2022). Başka bir araştırma, ruminasyon ile psikolojik destek alma arasında güçlü pozitif bir ilişki bulmuştur. Yani, ruminasyon arttıkça psikolojik destek alma ile ilgili tutumun da artma eğiliminde olduğu bulunmuştur (Çam Kahraman ve Ötünçtemur, 2020). Turan ve Erdur-Baker (2014) ise psikolojik yardım alma tutumları ile ruminasyonun yalnızca kadınlar için ilişkili olduğunu bulmuştur ve buna göre kadınlarda ruminasyon seviyeleri arttıkça kadınların psikolojik yardım alma tutumları düşmektedir. Bu durumda, literatür verileri bir sonuca varabilmek için yetersiz ve birbiriyle çelişen durumdadır. Bir sonuca varmak pek mümkün olmasa da bu çalışma bulguları endişe ve ruminasyon seviyeleri yüksek olanların daha çok psikolojik destek alma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu farkın, toplumun farklı kesimlerinden gelmek, farklı yetiştirilme tarzlarına ya da bağlanma stillerine sahip olmak gibi örneklem karakteristikleri nedeniyle gerçekleşmiş olabileceği düşünülmektedir.

Bağlanma stilleri, öz şefkat, endişe ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi araştırmanın ana odağındaki sorulardan biridir. Bu ilişkiler incelendiğinde, kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bu çalışmada kullanılan, YİYE – II'nin kısa formunu kullanan bir doktora tezinde de benzer şekilde bağlanmanın alt boyutları arasında ilişki bulunamamıştır (Ateş, 2021). YİYE-II-K kullanan çok fazla araştırma olmadığı için detaylı bilgiye ulaşılamamıştır. Bu tezdeki bulgular YİYE-II-K uyarlama çalışmasıyla da uyumlu olduğu için kaygılı bağlanma ile kaçınmacı bağlanma arasında ilişki olmamasının normal olduğu düşünülmektedir (Antalyalı ve Özkul, 2016).

Kaçınmacı bağlanma incelendiğinde sadece derin düşünme ile ilişkili bulunmuştur. Buna göre, kaçınmacı bağlanma arttıkça derin düşünme azalmaktadır. Beyderman ve Young (2016) kaçınmacı bağlanmanın ruminasyonla ilişkisini incelemiş ve iki değişkeni ilişkili bulmuştur. Marshall ve arkadaşları (2013) derin düşünme ile kaygılı bağlanma arasında ilişki bulurken kaçınmacı bağlanmayla derin düşünmenin ilişkili olmadığını bulmuştur. Literatür incelendiğinde, bu çalışmayla aynı ölçek kullanılsa da derin düşünme ile bağlanma ilişkisinin çok fazla analiz edilmediği gözlenmiştir ve genel olarak

bakıldığında, araştırmaların, ruminasyon ile kaygılı bağlanma arasında ilişki bulurken kaçınma bağlanma ile arasında ilişki bulamadığı görölmüştür (Burnette vd., 2009; Chung 2014; Garrison vd., 2014). Bu çalışmadaki ölçeklerin benzerleri kullanılarak gerçekleştirilen bir çalışma ise kaçınmacı bağlanma ile derin düşünme arasında pozitif bir ilişki bulmuştur (Bugay-Sökmez vd., 2021). Bu bilgilerin ışında, derin düşünme ve kaçınmacı bağlanma arasındaki negatif ilişki literatürle çok uyumlu gözükmemektedir. Bu farkın ölçeklerin ve örneklemin farklı olması ile alakalı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada kaygılı bağlanma ve ruminasyon arasında da güçlü bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki, kaygılı bağlanmada gerçekleşen bir artışın ruminasyonda da bir artışla, kaygılı bağlanmada gerçekleşen bir azalmanın ruminasyonda da bir azalma ile sonuçlandığını anlatmaktadır. Yukarda kaçınmacı bağlanma için verilen kaynaklar bu ilişkiyi destekler niteliktedir (Burnette vd., 2009; Chung 2014; Garrison vd., 2014).

Kaygılı bağlanma ile öz şefkat ilişkisi incelendiğinde aralarında negatif bir ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, araştırmalar burada olduğu gibi kaygılı bağlanmayla öz şefkat arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuştur (Arambasic vd., 2019; Bugay-Sökmez vd., 2021; Carbonneau vd., 2021; Ding ve Zu, 2021; Geller vd., 2021; Kotera ve Rhodes, 2019; Quinlan vd., 2021). Kısacası, literatürün araştırmadaki kaygılı bağlanma ve öz şefkat bulgusu ile oldukça uyumlu olduğu görölmektedir.

Araştırmada, kaygılı bağlanma ile endişe arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Bu ilişkiye göre, kaygılı bağlanma artıkça endişenin arttığı, kaygılı bağlanma azaldıkça endişenin azaldığı görölmektedir. Literatürdeki araştırmalara bakıldığında, Wright ve arkadaşları (2017) tarafından aynı tip ölçekler kullanılarak yapılan çalışmanın kaygılı bağlama ile endişe arasında çok güçlü pozitif bir ilişki bulduğu görölmektedir. Benzer şekilde Clark ve arkadaşları (2020), van Buuren ve Hinnen (2020) ve Fairchild ve Finney (2006) de kaygılı bağlanma ile endişeyi ilişkili bulmuştur. Sonuç olarak, kaygılı bağlanma ile endişe arasındaki güçlü ilişki literatür tarafından desteklenmektedir.

Öz şefkatin ilişkili olduğu kavramlara bakıldığında, kaygılı bağlanma dışında ruminasyon ile ilişkili olduğu görölmektedir. Buna göre, öz şefkat arttığında ruminasyon düşmekte, öz şefkat azaldığında ruminasyon artmaktadır. Literatür incelendiğinde, öz şefkat ile

ruminasyonun negatif ilişki içinde olduğunu gösteren birçok çalışmaya rastlamak mümkündür (Bian vd., 2020; Butz ve Stahlberg, 2018; Hodgetts vd., 2021; Imtiaz ve Kamal, 2016; Odou ve Brinker, 2014; Reid vd., 2014). Öz şefkatin pozitif alt boyutlarıyla ruminasyonun alt boyutları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma da tüm alt boyutlar arasında negatif ilişki bulmuştur (Brown vd., 2020). Öz şefkat ile ruminasyonun alt boyutları incelendiğinde de tüm ilişkiler negatif bulunmuştur (Bugay-Sökmez vd., 2021; Fresnics vd., 2019). Bu bilgilerin ışığında, öz şefkat ve ruminasyon arasındaki negatif ilişkinin literatürle desteklendiğini söylemek mümkündür.

Endişe ile ruminasyon arasındaki ilişki incelendiğinde, iki değişken arasında oldukça güçlü bir ilişki görülmektedir. Bu ilişkiye göre, endişe arttığında ruminasyon da artmakta, endişe azaldığında ruminasyon da azalmaktadır. Bu ilişkinin literatürde nasıl şekillendiği incelendiğindeyse endişe ile ruminasyonu ilişkili bulan araştırmalar mevcuttur (Gustavson vd., 2018; Yook vd., 2010). Tez boyunca çokça bahsedilen çalışmalardan ikisi endişe ile ruminasyon alt boyutlarını karşılaştırmış ve bu değişkenler arasında pozitif ilişki bulmuştur (Brown vd., 2020; Raes vd., 2010). Ruminasyon ve endişeyi bir özellik olarak alan bir çalışma, ek olarak günlük ruminasyon ve günlük endişeyi de ölçmüştür ve hem özellik hem de günlük olarak alınan endişe ve ruminasyon arasında ilişki bulmuştur (Eisma vd., 2022). Sonuç olarak, endişe ve ruminasyon arasındaki ilişki literatürle uyumlu bulunmuştur.

Bağlanma stilleri, öz şefkat ve endişenin ruminasyonu yordayıp yordamadığı araştırma sorularından biridir. Bu amaç doğrultusunda yapılan analize göre, ruminasyonun yordayıcıları kaygılı bağlanma ve endişe olarak bulunmuştur. Kaygılı bağlanmanın ruminasyon üzerindeki etkisinin endişeninkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelemesi yapıldığında, saplantılı düşünme (ruminasyonun alt boyutu) ve endişenin yordayıcılarının hiyerarşik regresyon ile incelendiği bir araştırmaya göre, anksiyete, depresyon, üç boyutlu kişilik ölçeğinin bazı alt boyutları (Zarardan Kaçınma ve Ödül Bağımlılığı) ve ebeveyne bağlanma ölçeğinin aşırı koruyucu ebeveynlik alt boyutunun ruminasyonu yordadığı bulunmuştur (Manfredi vd., 2011). Bugay-Sökmez ve arkadaşları (2021) ruminasyonu tek almaktansa, alt boyutlarının yordayıcılarını ayrı ayrı araştırmışlardır. Buna göre, cinsiyet, öz güven, öz şefkat, kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın saplantılı düşünmeyi yordadığı tespit edilirken cinsiyet, öz güven, kaygılı

ve kaçınmacı bağlanmanın derin düşünmeyi yordadığı görülmüştür. Ruminasyonun yordayıcıları çok fazla araştırılmadığı için konuyla ilgili daha fazla kaynak bulunamasa da sahip olunan kaynaklardan yola çıkarak bu bulgunun literatür tarafından desteklendiği söylenebilir.

Araştırma sorularından endişenin bağlanma, öz şefkat ve ruminasyon tarafından yordanıp yordanmadığı incelendiğinde, endişenin yordayıcıları kaygılı bağlanma ve ruminasyon olarak bulunmuştur. Kaygılı bağlanmanın ruminasyona kıyasla daha güçlü bir şekilde endişeyi yordadığı bulunmuştur. Endişeyi yordayan faktörlere dair yapılan araştırmalar incelendiğinde, endişenin yordayıcılarının incelendiği ilk çalışmalardan biri, endişenin nörotisizm, kontrol odağı (kişiler arası kontrol odağı), öz bilinçlilik (genel öz bilinçlilik) ve bilişsel hatalar tarafından yordandığını bulmuştur (Keogh vd., 1998). Cinsiyet, sürekli kaygı ve negatif problem oryantasyonunu endişenin yordayıcıları olarak bulan bir makale de bulunmaktadır (Belzer vd., 2002). Başka bir araştırma, endişenin yordayıcılarını hiyerarşik regresyonla ve ayrı ayrı incelemiş ve buna göre, sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygılı düşünce ve eğilimler ve endişe hakkındaki pozitif inançların endişe yordayıcıları olduğunu bulmuştur (Khawaja ve Chapman, 2007). Yapılan başka bir hiyerarşik regresyon analizi sonucu, cinsiyet, anksiyete, aşırı koruyucu ebeveynlik ve meta kognitif inançlar ölçeğinin bazı alt boyutlarının (endişe hakkındaki pozitif inançlar, düşünce hakkındaki negatif inançlar, düşüncelerin kontrol edilmesi ihtiyacıyla ilgili inançlar) endişeyi yordadığını bulmuştur (Spada vd., 2012). Son olarak ruminasyonun yordayıcılarını araştıran bir çalışma aynı zamanda endişeyi de araştırmıştır ve anksiyete, depresyon üç boyutlu kişilik ölçeğinin zarardan kaçınma alt boyutu ve ebeveyne bağlanma ölçeğinin aşırı koruyucu ebeveynlik alt boyutunun endişeyi yordadığı bulunmuştur (Manfredi vd., 2011). Sonuç olarak, daha önceki çalışmaların direkt olarak kaygılı bağlanma ve ruminasyonun endişe açısından yordayıcı özelliklerini incelemediği görülmektedir. Ancak, kaygılı bağlanma ile endişe ve ruminasyon ile endişe arasındaki ilişki literatür tarafından desteklenmektedir ve gelecekte araştırıldığı durumda kaygılı bağlanma ve ruminasyonun endişe açısından yordayıcı özelliklerinin bulunacağı düşünülmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Kısaca özetlemek gerekirse, yaş kaygılı bağlanma, endişe ve ruminasyonla negatif; öz şefkat ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Bireyin eğitim durumu kaçınmacı bağlanma ve öz şefkat ile negatif ilişkilidir. Katılımcının anne ve babasının eğitim durumu ile kaçınmacı bağlanma arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Kardeş sayısı ve doğum sırasının hiçbir değişken ile ilişkisi bulunamamıştır. Katılımcının aylık geliri kaygılı bağlanma, endişe ve ruminasyon ile negatif ilişkili bulunmuştur. Yakın arkadaş sayısı ile sadece kaçınmacı bağlanma arasında ilişki (negatif) görülmüştür. Yaşamdan memnuniyet, kaçınmacı bağlanma, endişe ve ruminasyon ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Kadınların erkeklerden daha az kaçınmacı bağlanma, daha az öz şefkat seviyelerine ve daha yüksek endişe seviyelerine sahip olduğu bulunmuştur. Bekarların evlilerden daha fazla kaygılı bağlanma, endişe ve ruminasyon seviyelerine ve daha az öz şefkat seviyelerine sahip olduğu gözlenmiştir. Romantik ilişkisi olmayanların olanlara göre daha yüksek kaçınmacı ve kaygılı bağlanma gösterdiği bulunmuştur. Emeklilerin çalışmayanlara göre daha çok rumine ettiği görülmüştür. Daha önce psikolojik destek almış olanlar almamış olanlara göre daha düşük kaçınmacı bağlanma seviyelerine ve daha yüksek endişe ve ruminasyon seviyelerine sahiptir.

Araştırmanın ana değişkenleri göz önünde bulundurulduğunda, bağlanma stillerinin, öz şefkat, endişe ve ruminasyonun birbiriyle ilişkili olduğu; bu ilişkide kaygılı bağlanma ve endişenin ruminasyonu etkilediği; kaygılı bağlanma ve ruminasyonun ise endişeyi etkilediği bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulguların literatür tarafından desteklendiği görülmüştür. Endişe ve ruminasyonun patolojiyi destekleyen değişkenler olduğu hesaba katıldığında, bağlanma daha çok önem kazanmaktadır. Bu durumda bağlanmanın sadece erken dönemde gerçekleşen veya sadece romantik ilişkileri etkileyen bir olgu olmaktan çıkıp insanların zihinsel sağlığını yani tüm hayatını etkilediğini unutmamak gerekir. Bu sebeple, halkın da bağlanma konusunda bilinçlenmesine, bu konuda hem kendi yaralarını iyileştirmesi hem de çocuk yetiştirmeye ilgili bağlanma açısından eğitimler almasına yönelik çalışmaların yapılmasının, şu anki ve gelecek nesillerin ruh sağlığına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu bölüm araştırma sonuçlarıyla ilgili önerileri içermektedir.

Araştırmacılara:

1. Kaçınmacı bağlanma araştırmada sadece ruminasyonun derin düşünme alt boyutu ile ilişkili bulunmuştur. Aynı değişkenlerin ele alındığı ancak YİYE-II-K yerine YİYE-II kullanılan bir araştırma ya da her iki ölçeğin kullanılıp sonuçlarının karşılaştırıldığı bir çalışma yapılabilir.
2. Araştırmada ana değişkenler incelendiğinde normal dağılım göstermediği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar yol gösterici olsa da daha genellenebilir olması açısından aynı çalışma daha büyük ve normal dağılım gösterebilecek bir örnekleme ile tekrarlanabilir ve daha sonra iki çalışma karşılaştırılabilir.
3. Cinsiyetin bağlanma, öz şefkat ve endişe açısından farklılaştığı bulunmuştur. Bu değişkenlerin ruh sağlığı için önemi dikkate alındığında, kadın ve erkekler arasındaki bu farkın kaynağını araştırarak nitel ya da nicel çalışmalar yapılabilir.
4. Araştırma değişkenlerine depresyon ve anksiyete eklenerek daha geniş kapsamlı bir çalışma yapılabilir. Endişe ve ruminasyonun depresyon anksiyeteyi yordayıp yordamadığı ve tüm değişkenler arasındaki ilişkiler incelenebilir. Böylece, hem endişe ve ruminasyonun transdiagnostik kavramlar olması ve patoloji ile ilişkisi daha da netleşmiş olur. Hem de tüm bu değişkenlerin birbiriyle ilişkisi tek bir çalışmada incelenmiş olur.
5. Bağlanma ile ilgili önleyici müdahaleler düzenlenip bunların birbirleriyle karşılaştırıldığı araştırmalar gerçekleştirilebilir.

### **Uygulamaya Dönük Öneriler:**

1. Bağlanmanın endişe ve ruminasyonu etkilediği bulunmuştur. Buna göre, kaygılı bağlanma seviyesi artıkça endişe ve ruminasyon da artmaktadır. Endişe ve ruminasyon transdiagnostik kavramlar olarak değerlendirildiğinde ve patoloji ile ilişkileri göz önünde bulundurulduğunda, bağlanmanın önemi daha da artmaktadır. Bu sebeple, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından etkinlikler aracılığıyla (seminer, konferans, vb.) ebeveynler bilinçlendirilmeli ve ebeveynlere güvenli bağlanma öğretilmelidir. Bu şekilde, sadece bağlanma değil, öz şefkat ve duyguların da içinde bulunduğu çeşitli eğitimlerin verilmesi önerilmektedir.
2. Ek olarak, aynı sebeplerden ötürü, bireylerin kendilerine ya da çocuklarına bağlanma konusunda yardımcı olabilmesi için öncelikle kendi sağaltımlarını da gerçekleştirmeleri gerekmektedir. Bu sebeple, kendini bu şekilde iyileştirmek isteyen birinin bu imkana sahip olabilmesi her mahallede aile hekimliği gibi merkezlerin kurulması ile gerçekleştirilebilir.
3. Endişe ve ruminasyon arasındaki yordayıcı ilişki sebebiyle endişe varsa ruminasyon olma, ruminasyon varsa endişe olma ihtimali artmaktadır. Bu da tedavi edilmediği sürece daha büyük patolojilere evrilme ihtimalini doğurmaktadır. Özellikle kaygılı dönemlerde olan öğrenciler için lise ve üniversitelerde bu konuyla ilgili farkındalığı artıracak Millî Eğitim Bakanlığı tarafından ya da Rehberlik ve Araştırma Merkezleri görevlendirilerek seminerler düzenlenebilir ve yardım almak isteyen gençler için imkanlar sağlanabilir.
4. Öz şefkat son zamanlarda popüler olan araştırma konularından biridir ve öz şefkatin kişinin kendisiyle ya da patolojiyle ilgili sağaltıcı ilişkisi yadsınamaz. Bu sebeple, liselerde, üniversitelerde ve halkı da kapsayacak şekilde seminer ve konferansların düzenlenip insanların bilinçlendirilmesi ruh sağlığı açısından büyük faydalar sağlayabilir.

## KAYNAKÇA

- Açık, A. (2022). *Yetişkin bağlanma stillerinin somatizasyon ve depresyonla ilişkisi ve sosyal desteğin aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Al-Awamleh, A. (2020). The relationship between self-compassion and academic achievement for sport science students. *Annals of Applied Sport Science*, 2020; 8 (2).
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>.
- Ainsworth, M. S., ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333–341. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Akkuş, S. (2022). *The mediator role of self-compassion on the relationship between perfectionism and subjective well-being in young adults*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., Kim, R. S., ve Lapkin, J. B. (2000). The temple-wisconsin cognitive vulnerability to depression project: lifetime history of axis i psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3).
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. bs.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

- Antalyalı, Ö. L., ve Özkul, A. S. (2016). Örgüt ve yönetim araştırmaları için yakın ilişkilerde yaşantılar evanterinin kısa formunun (YİYE-II-K) psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Balkan Sosyal Bilimler Dergisi*, Özel Sayı, ss. 640-655.
- Arambasic, J., Sherman, K. A., ve Elder, E. (2019). Attachment styles, self-compassion, and psychological adjustment in long-term breast cancer survivors. *Psychology of Women Quarterly*, 28(5), 1134–1141. <https://doi.org/10.1002/pon.5068>
- Atay, Ş. (2021). *Psychological aggression among dating university students: the prediction of attachment styles, rejection sensitivity and self-compassion*. (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Ateş, F. (2021). *Yetişkin bağlanma kuramı ve hastane çalışanlarının çalıştıkları kuruma bağlanma biçimlerinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, Türkiye.
- Aydoğdu, U. (2022). *Endişe inançları ölçeği geliştirilmesi ve endişe inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Türkiye.
- Bahar A., ve Taşdemir H. S. (2010). Dahili ve cerrahi kliniklerde yatan hastalarda anksiyete ve depresyon. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2): 9-17.
- Balcı, E. S. (2021). *The predictive role of insecure attachment styles on relationship centered and partner focused obsessive compulsive symptoms: The mediator role of relationship satisfaction and intention of infidelity*. (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Barcaccia, B., Cervin, M., Pozza, A., Medvedev, O. N., Baiocco, R., ve Pallini, S. (2020). Mindfulness, self-compassion and attachment: A network analysis of psychopathology symptoms in adolescents. *Mindfulness*, 11(11), 2531–2541. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01466-8>

- 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. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.2.226>
- Başaran, Z. P. (2022). *İlişki doyumunun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve öz duyarlılık*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Belzer, K. D., D'zurilla, T. J., ve Maydeu-Olivares, A. (2002). Social problem solving and trait anxiety as predictors of worry in a college student population. *Personality and Individual Differences*, 33(4), 573–585. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00173-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00173-8)
- Beyderman, I., ve Young, M. A. (2016). Rumination and overgeneral autobiographical memory as mediators of the relationship between attachment and depression. *Personality and Individual Differences*, 98, 37–41. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.077>
- Bian, X. H., Hou, X. L., Zuo, Z. H., Quan, H., Ju, K., Wu, W., ve Xi, J. Z. (2020). Depression and sleep quality among Chinese college students: The roles of rumination and self-compassion. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00946-3>
- Bolt, O., Jones, F., Rudaz, M., Ledermann, T., ve Irons, C. (2019). Self-compassion and compassion towards one's partner mediate the negative association between insecure attachment and relationship quality. *Journal of Relationships Research*, 10, E20. doi:10.1017/jrr.2019.17
- Booth P. B. ve Jernberg A. M. (2010). *Theraplay: helping parents and children build better relationships through attachment-based play* (3. bs.). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., ve Depree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: some characteristics and processes. *Behaviour research and therapy*, 21(1), 9–16. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90121-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90121-3)
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child. *International Journal of Psychoanalysis*.

- Bowlby, J. (1975). Attachment Theory, Separation Anxiety, and Mourning. In A. Silvano, D. A. Hamburg, H. K. H. Brodie (Der.) *American Handbook of Psychiatry*, 6,794-841.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma* (Çeviren: Tuğrul Veli Soylu) 5. Baskı, İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2014). *Ayrılma* (Çeviren: Müge Günay) 1. Baskı, İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Brennan, K. A., Shaver, P. R., ve Tobey, A. E. (1991). Attachment styles, gender and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(4), 451–466. <https://doi.org/10.1177/026540759184001>
- Brophy, K., Brähler, E., Hinz, A., Schmidt, S., ve Körner, A. (2020). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. *Journal of affective disorders*, 260, 45–52. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.066>
- Brown, T. A., Antony, M. M., ve Barlow, D. H. (1992). Psychometric properties of the Penn State Worry Questionnaire in a clinical anxiety disorders sample. *Behaviour Research and Therapy*, 30(1), 33–37. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(92\)90093-V](https://doi.org/10.1016/0005-7967(92)90093-V)
- Brown, S. L., Hughes, M., Campbell, S., ve Cherry, M. G. (2020). Could worry and rumination mediate relationships between self-compassion and psychological distress in breast cancer survivors?. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(1), 1–10. <https://doi.org/10.1002/cpp.2399>
- Brown, S. L., ve Wright, J. (2001). Attachment theory in adolescence and its relevance to developmental psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*.
- Bugay-Sökmez, A., Manuoğlu, E., Coşkun, M., ve Sümer, N. (2021). Predictors of rumination and co-rumination: The role of attachment dimensions, self-compassion and self-esteem. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01799-0>

- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington, E. L., Jr., ve Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 276–280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.016>
- Butz, S., ve Stahlberg, D. (2018). Can self-compassion improve sleep quality via reduced rumination? *Self and Identity*, 17(6), 666–686. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1456482>
- Carbonneau, N., Cantin, M., Barbeau, K., Lavigne, G., ve Lussier, Y. (2021). Self-compassion as a mediator of the relationship between adult women's attachment and intuitive eating. *Nutrients*, 13(9), 3124. <https://doi.org/10.3390/nu13093124>
- Chung, M. S. (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 70, 246–251. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.032>
- Claes, N., Smeding, A., ve Carré, A. (2022). Socioeconomic status and social anxiety: attentional control as a key missing variable?. *Anxiety, stress, and coping*, 1–14. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2118723>
- Clark, D. A., Beck, A. T. (2012). *The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution*. New York, NY: The Guilford Press
- Clark, G. I., Rock, A. J., Clark, L. H., ve Murray-Lyon, K. (2020). Adult attachment, worry and reassurance seeking: Investigating the role of intolerance of uncertainty. *Clinical Psychologist*, 24(3), 294–305. <https://doi.org/10.1111/cp.12218>
- Clark, D. M., ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, ve F. R. Schneier (Der.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. New York: Guilford Press New York.
- Çağlayan, Z. (2021). *The predictive role of self-esteem, attachment styles and family origin of functions in explaining conflict resolution in romantic relationships*. (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

- Çakır, K. (2017). *Ergenlerde arkadaşla bağlanma ile şiddet eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Çam Kahraman, F., ve Ötünçtemur, A. (2020). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1 (2), 50-74.
- Damar, A. E. (2019). *Öğretmen adaylarının gestalt temas engelleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Davey, G. C. L. (2006). A mood-as-input account of perseverative worrying. In Davey, G. C. L., ve Wells, A. (Der.), *Worry and its psychological disorders* (ss.217-237). West Sussex, UK: Wiley.
- Del Giudice M. (2019). Sex differences in attachment styles. *Current opinion in psychology*, 25, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.004>
- Dilmaç, P. G. (2018). *Ebeveyn kişilik özellikleri, aile tutumları, demografik değişkenler ile erişkinlik bağlanma modelleri, depresyon belirtileri ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Dinç, J. (2019). *Lise döneminde benlik saygısı ve bağlanma türleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Ding, N., ve Xu, Z. (2021). Attachment, self-esteem, and subjective well-being among people in China aged 50 and over: The role of self-compassion. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 49(5), 1–12. <https://doi.org/10.2224/sbp.10160>
- Doğan, K. (2017). *Akademik personellerde evlilikte bağlanma ve eş tükenmişliğinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye.

- Drost, J., Van Der Does, W., Van Hemert, A., Penninx, B. W. J. H., ve Spinhoven, P. (2014). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic factor in depression and anxiety: A conceptual replication. *Behaviour research and therapy*.
- Egan, H., O'hara, M., Cook, A. ve Mantzios, M. (2021). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: A recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, 46. 1-11. 10.1080/0309877X.2021.1912306.
- Ehring, T., ve Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3).
- Eisma, M. C., Franzen, M., Paauw, M., Bleeker, A., ve Aan Het Rot, M. (2022). Rumination, worry and negative and positive affect in prolonged grief: A daily diary study. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 29(1), 299–312. <https://doi.org/10.1002/cpp.2635>
- Eldeleklioğlu, J., (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality*, cilt.43, 1563-1574.
- Erdur-Baker, Ö. Ve Bugay, A. (2010). The short version of ruminative response scale: reliability, validity and its relation to psychological symptoms. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 2178–2181. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.433
- Erdur-Baker, Ö., ve Bugay, A. (2012). The Turkish version of the ruminative response scale: An examination of its reliability. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 10(2).
- Esbjörn, B. H., Breinholst, S., Kriss, A., Hald, H. H., ve Steele, H. (2015). Can attachment and peer relation constructs predict anxiety in ethnic minority youths? A longitudinal exploratory study. *Attachment and Human Development*, 17(6), 599–614. <https://doi.org/10.1080/14616734.2015.1093699>

- Fairchild, A. J., ve Finney, S. J. (2006). Investigating validity evidence for the Experiences in Close Relationships-revised questionnaire. *Educational and Psychological Measurement*, 66(1), 116–135. <https://doi.org/10.1177/0013164405278564>
- Feeney, J.A., Noller, P. And Patty, J. (1993), Adolescents' interactions with the opposite sex: Influence of attachment style and gender. *Journal of Adolescence*, 16: 169-186. <https://doi.org/10.1006/jado.1993.1015>
- Fong, M., ve Loi, N. M. (2016). The mediating role of self- compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431–441. <https://doi.org/10.1111/ap.12185>
- 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>
- Fresnics, A. A., Wang, S. B., ve Borders, A. (2019). The unique associations between self-compassion and eating disorder psychopathology and the mediating role of rumination. *Psychiatry research*, 274, 91–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.02.019>
- Garnefski, N., Kraaij, V., ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327.
- Garrison, A. M., Kahn, J. H., Miller, S. A., ve Sauer, E. M. (2014). Emotional avoidance and rumination as mediators of the relation between adult attachment and emotional disclosure. *Personality and Individual Differences*, 70, 239–245. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.07.006>
- Gedik, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde Öz-Duyarlık Ölçeği Kısa Formunun psikometrik özelliklerine ilişkin bir çalışma. *İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi*, 11(3), 275-292.

- Geller, S., Handelzalts, J., ve Levy, S., Barron, D., & Swami, V. (2021). Self-compassion mediates the relationship between attachment anxiety and body appreciation in women and men: Evidence from Israel. *Personality and Individual Differences*, 179. 10.1016/j.paid.2021.110912.
- Gilbert, P. (1989). *Human nature and suffering*. Hove, UK: Psychology Press.
- Gilbert, P. (2000). Social mentalities: Internal “social” conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy. In P. Gilbert ve K. G. Bailey (Der.), *Genes on the couch: Explorations in evolutionary psychotherapy* (ss. 118–150). Hove, UK: Brunner-Routledge.
- Giuliano, R. J., ve Wicha, N. Y. Y. (2010). Why the white bear is still there: Electrophysiological evidence for ironic semantic activation during thought suppression. *Brain Research*, 1316, 62–74. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2009.12.041>
- Gonçalves, D. C., ve Byrne, G. J. (2013). Who worries most? Worry prevalence and patterns across the lifespan. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(1), 41–49. <https://doi.org/10.1002/gps.3788>
- Goodwin, H., Yiend, J., ve Hirsch, C. R. (2017). Generalized Anxiety Disorder, worry and attention to threat: A systematic review. *Clinical psychology review*, 54, 107–122. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.03.006>
- Gorday, J. Y., Rogers, M. L., ve Joiner, T. E. (2018). Examining characteristics of worry in relation to depression, anxiety, and suicidal ideation and attempts. *Journal of Psychiatric Research*, 107, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.10.004>
- Gould, C. E., ve Edelstein, B. A. (2010). Worry, emotion control, and anxiety control in older and young adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(7), 759–766. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.05.009>

- Göksel, G. S. (2015). *Üniversite öğrencilerindeki ayrılma anksiyetesi ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Görgü, E. (2015). *Okula devam eden 5-6 yaş grubu çocukların bağlanma biçimleri ve sosyal davranışları ile annelerin bağlanma biçimi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Grundström, J., Konttinen, H., Berg, N., ve Kiviruusu, O. (2021). Associations between relationship status and mental well-being in different life phases from young to middle adulthood. *SSM - population health*, 14, 100774. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100774>
- Gustavson, D. E., Du Pont, A., Whisman, M. A., ve Miyake, A. (2018). Evidence for Transdiagnostic Repetitive Negative Thinking and Its Association with Rumination, Worry, and Depression and Anxiety Symptoms: A Commonality Analysis. *Collabra. Psychology*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.1525/collabra.128>
- Güney, S., Kalafat, T., ve Boysan, M. (2010). Dimensions of mental health: Life satisfaction, anxiety and depression: A preventive mental health study in Ankara University Students population. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2, 1210-1213. [10.1016/j.sbspro.2010.03.174](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.174).
- Gürsoy, S. (2022). *Lise öğrencilerinde kimlik yönelimleri, bağlanma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Haddadi Koohsar, A. A. ve Ghobary Bonab, B. (2011). Relation between quality of attachment and life satisfaction in high school administrators. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 954-958. [10.1016/j.sbspro.2011.10.185](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.185).
- Haller, H., Cramer, H., Lauche, R., Gass, F., ve Dobos, G. J. (2014). The prevalence and burden of subthreshold generalized anxiety disorder: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-128>

- Harvey, A. G., Watkins, E., Mansell, W., Shafran, R. (2004). *Cognitive behavioural processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment*. Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198528883.001.0001>
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C., ve Shaver, P.R. (1994). Bağlanma (Yakın İlişkiler İle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve) (Çeviren: Ali Dönmez), *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-2
- Hermanto, N., ve Zuroff, D. C. (2016). The social mentality theory of self-compassion and self-reassurance: The interactive effect of care-seeking and caregiving. *The Journal of Social Psychology*, 156(5), 523–535. <https://doi.org/10.1080/00224545.2015.1135779>
- Hodgetts, J., McLaren, S., Bice, B., ve Trezise, A. (2021). The relationships between self-compassion, rumination, and depressive symptoms among older adults: the moderating role of gender. *Aging & mental health*, 25(12), 2337–2346. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1824207>
- Holaway, R.M., Rodebaugh, T.L. And Heimberg, R. G. (2006). The epidemiology of worry and Generalized Anxiety Disorder. In Davey, G. C. L., ve Wells, A. (Der.), *Worry and its Psychological Disorders* (ss. 3-20). West Sussex, UK: Wiley.
- Homan, K. J., ve Tylka, T. L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth's inverse relationships with body appreciation. *Body image*, 15, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.007>
- Hong, R. Y. (2007). Worry and rumination: Differential associations with anxious and depressive symptoms and coping behavior. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 277–290. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.03.006>

- Hsu, T., ve Barrett, A. E. (2020). The association between marital status and psychological well-being: Variation across negative and positive dimensions. *Journal of Family Issues*, 41, 2179 - 2202.
- Ihme, H., Oli , E., Courtet, P., El-Hage, W., Zendjidian, X., Mazzola-Pomietto, P., Consoloni, J. L., Deruelle, C., ve Belzeaux, R. (2022). Childhood trauma increases vulnerability to attempt suicide in adulthood through avoidant attachment. *Comprehensive psychiatry*, 117, 152333. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2022.152333>
- Intiaz, S., ve Kamal, A. (2016). Rumination optimism and psychological well-being among elderly: Self-compassion as a predictor. *Journal of Behavioural Sciences*, 26, 32-49.
- Irk r c , A. (2012). *An investigation of attitude towards help seeking of middle east technical university students with respect to attachment styles and early maladaptive schemas*. (Yüksek Lisans Tezi). Orta DoĒu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- I ık, K. Y. (2020). *Eri kinlerde romantik ili ki durumu ile baĒlanma, kişilik özellikleri ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi).  stanbul Gelişim  niversitesi,  stanbul, Türkiye.
- Joubert, A. E., Moulds, M. L., Werner-Seidler, A., Sharrock, M., Popovic, B., ve Newby, J. M. (2022). Understanding the experience of rumination and worry: A descriptive qualitative survey study. *British Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1111/bjc.12367>
- Kapuc , O. (2014). *Evli  iftlerin evlilik kalitesi ve baĒlanma stillerinin demografik özellikler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi).  sk dar  niversitesi,  stanbul, Türkiye.
- Keogh, E., French, C. C., ve Reidy, J. (1998). Predictors of worry. *Anxiety, Stress ve Coping*, 11:1, 67-80, DOI: [10.1080/10615809808249314](https://doi.org/10.1080/10615809808249314)

- Kertz, S. J., Bigda-Peyton, J. S., Rosmarin, D. H., ve Björgvinsson, T. (2012). The importance of worry across diagnostic presentations: Prevalence, severity and associated symptoms in a partial hospital setting. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 126–133. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.10.005>
- Kesebir, S., Özdoğan-Kavzoğlu, S., Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Khawaja, N., ve Chapman, D. (2007). Cognitive predictors of worry in a non-clinical population. *Clinical Psychologist*, 11. 10.1080/13284200601151778.
- Kirkpatrick, L. A., ve Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of personality and social psychology*, 66(3), 502–512. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.66.3.502>
- Kim, Y. M., ve Cho, S. I. (2020). Socioeconomic status, work-life conflict, and mental health. *American journal of industrial medicine*, 63(8), 703–712. <https://doi.org/10.1002/ajim.23118>
- Kilit, Z. (2019). *Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Koerner, N. ve Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of Generalized Anxiety Disorder: The role of intolerance of uncertainty. In Davey, G. C. L., ve Wells, A. (Der.), *Worry and its psychological disorders* (ss.202-216). West Sussex, UK: Wiley.
- Kotera, Y., ve Rhodes, C. (2019). Pathways to sex addiction: Relationships with adverse childhood experience, attachment, narcissism, self-compassion and motivation in a gender-balanced sample. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention*, 26(1-2), 54–76. <https://doi.org/10.1080/10720162.2019.1615585>
- Kule, Z. (2022). *Bağlanma stilleri ile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

- Lanciano, T., Curci, A., Kafetsios, K., Elia, L. ve Zammuner, V. (2012). Attachment and dysfunctional rumination: The mediating role of emotional intelligence abilities. *Personality and Individual Differences*, 53. 10.1016/j.paid.2012.05.027.
- Llena-Nozal, A. (2009). The effect of work status and working conditions on mental health in four oecd countries. *National Institute Economic Review*, 209(1), 72–87. <https://doi.org/10.1177/0027950109345234>
- Main, M., Kaplan, N. Ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: a move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in child Deveelopment*, 50(1/2), 66-104.
- Manfredi, C., Caselli, G., Rovetto, F., Rebecchi, D., Ruggiero, G. M., Sassaroli, S., ve Spada, M. M. (2011). Temperament and parental styles as predictors of ruminative brooding and worry. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 186–191. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.023>
- Mantzios, M. (2014). Exploring the relationship between worry and impulsivity in military recruits: The role of mindfulness and self-compassion as potential mediators. *Stress and Health*, 30(5), 397–404. <https://doi.org/10.1002/smi.2617>
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., ve Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: the mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. *PloS one*, 8(9), e75161. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075161>
- Martin, L. L., Tesser, A., ve McIntosh, W. D. (1993). Wanting by not having: The effects of unattained goals on thoughts and feelings. In D. Wegner, ve C. Papageorgiou (Der.), *Handbook of mental control*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Martin, L., ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Der.), *Ruminative thoughts: Advances in social cognition: Cilt IX*, (ss. 1–47). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Matthews, G., ve Funke, G. J. (2006). Worry and information-processing. In Davey, G. C. L., ve Wells, A. (Der.), *Worry and its Psychological Disorders* (ss. 3-20). West Sussex, UK: Wiley.

- Mcevoy, P. M., Watson, H., Watkins, E. R., ve Nathan, P. (2013). The relationship between worry, rumination, and comorbidity: evidence for repetitive negative thinking as a transdiagnostic construct. *Journal of affective disorders*, 151(1), 313–320. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.014>
- Mclaughlin, K. A., ve Nolen-Hoeksema, S. (2012). Interpersonal stress generation as a mechanism linking rumination to internalizing symptoms in early adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 41(5), 584–597. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.704840>
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., ve Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the penn state worry questionnaire. *Behaviour research and therapy*, 28(6), 487–495. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90135-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90135-6)
- Michl, L. C., Mclaughlin, K. A., Shepherd, K., ve Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: Longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(2), 339–352. <https://doi.org/10.1037/a0031994>
- Moberly, N. J., ve Watkins, E. R. (2008). Ruminative self-focus and negative affect: An experience sampling study. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(2), 314–323. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.117.2.314>
- Molina, S., Borkovec, D. T., Peasley, C., ve Person, D. (1998). Content analysis of worrisome streams of consciousness in anxious and dysphoric participants. *Cognitive Therapy and Research*, 22(2), 109-123.
- Momeni, K., Amani, R., Janjani, P., Majzoobi, M. R., Forstmeier, S., ve Nosrati, P. (2022). Attachment styles and happiness in the elderly: the mediating role of reminiscence styles. *BMC geriatrics*, 22(1), 349. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03053-z>
- Mowlaie, M., Mikaeili, N., Aghababaei, N., Ghaffari, M., ve Pouresmali, A. (2017). The relationships of sense of coherence and self-compassion to worry: The mediating role of personal intelligence. *Current Psychology*, 36(3), 630–636. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9451-1>

- Muris, P., Roelofs, J., Meesters, C., ve Boomsma, P. (2004). Rumination and worry in nonclinical adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4).
- Murn, L. T., ve Steele, M. R. (2020). What matters most? Age and gender differences in self-compassion and body attitudes among college students. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(4), 541–560. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1605334>
- Murphy, E. A., (2020). *Intolerance of uncertainty and rejection sensitivity mediate the relationship between adult attachment and worry*. (Doktora Tezi). Roosevelt University, Chicago, IL
- 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. (2021). *Öz şefkat kendine nazik olmanın kanıtlanmış gücü*. Diyojen Yayıncılık.
- Newman, M. G., Llera, S. J., Erickson, T. M., Przeworski, A., ve Castonguay, L. G. (2013). Worry and Generalized Anxiety Disorder: A review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 275–297. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes. In *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The Response Styles Theory. In Papageorgiou, C., Wells, A. (Der.), *Depressive rumination: nature, theory and treatment* (ss. 107-123). West Sussex, UK: Wiley.
- Nolen-Hoeksema, S., ve Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7(6), 561–570. <https://doi.org/10.1080/02699939308409206>

- Odou, N., ve Brinker, J. (2014). Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood. *Self and Identity*, 13(4), 449–459. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.840332>
- Olatunji, B. O., Wolitzky-Taylor, K. B., Sawchuk, C. N., ve Ciesielski, B. G. (2010). Worry and the anxiety disorders: A meta-analytic synthesis of specificity to GAD. *Applied and Preventive Psychology*, 14, 1–24. <https://doi.org/10.1016/j.appsy.2011.03.001>
- Ottaviani, C., Thayer, J. F., Verkuil, B., Lonigro, A., Medea, B., Couy- Oumdjian, A., ve Brosschot, J. F. (2016). Physiological concomitants of perseverative cognition: A systematic review and meta- analysis. *Psychological Bulletin*, 142, 231–259. <https://doi.org/10.1037/bul0000036>
- Örsün, E. (2019). *Bireylerin demografik özellikleri ile bağlanma yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Özçelik Keskin, M. (2022). *Depresyonun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve öz şefkat*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Paolini, L., Yanez, A. P., ve Kelly, W. E. (2006). An examination of worry and life satisfaction among college students. *Individual Differences Research*, 4(5), 331–339.
- Papageorgiou, C., Wells, A., (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 164-175.
- Papageorgiou, C., Wells, A., (2004). Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. In Papageorgiou, C., Wells, A. (Der.), *Depressive rumination: nature, theory and treatment* (pp. 107-123). West Sussex, UK: Wiley.
- Quinlan, H., ve Hadden, K., ve Storey, D. (2021). The relationship between self-compassion, childhood maltreatment and attachment orientation in high-risk adolescents. *Youth & Society*, 54. 0044118X2110028. [10.1177/0044118X211002857](https://doi.org/10.1177/0044118X211002857).

- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761. [10.1016/j.paid.2010.01.023](https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023).
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., ve Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-compassion Scale. *Clinical psychology ve psychotherapy*, 18(3), 250–255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Reid, R. C., Temko, J., Moghaddam, J. F., ve Fong, T. W. (2014). Shame, rumination, and self-compassion in men assessed for hypersexual disorder. *Journal of psychiatric practice*, 20(4), 260–268. <https://doi.org/10.1097/01.pra.0000452562.98286.c5>
- Reiss, F., Meyrose, A-K., Otto, C., Lampert, T., Klasen, F., Ravens-Sieberer, U. (2019) Socioeconomic status, stressful life situations and mental health problems in children and adolescents: Results of the German BELLA cohort- study. *PLoS ONE* 14(3): e0213700. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213700>
- Ricarte, J. J., Ros, L., Latorre, J. M., ve Barry, T. J. (2020). Ruminative and mood associations for age differences in social and directive reasons to think and talk about life experiences. *PLoS ONE*, 15(7 July). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235378>
- Ruppert, F. (2011). *Travma, bağlanma ve aile konstelasyonları*, (Çeviren: Fatma Zengin) (1. Basım) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Scharfe, E. (2017). Sex differences in attachment, [10.1007/978-3-319-16999-6\\_3592-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-16999-6_3592-1).
- Schore, A. N. (2000). Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment and Human Development*, 2 (1), 23-47.
- Scotta, A. V., Cortez, M. V., ve Miranda, A. R. (2022). Insomnia is associated with worry, cognitive avoidance and low academic engagement in Argentinian university students during the COVID-19 social isolation. *Psychology, Health and Medicine*, 27(1), 199–214. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1869796>

- Segerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E., ve Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 909–921.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., Ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Sevim, B. (2011). *Roles of attachment styles on personality traits and anger on relationship and life satisfaction: Mediator roles of humor, intimacy and psychological problems*. (Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Shekriladze, I., Javakhishvili, N., Butsashvili, N., ve Lortkipanidze, M. (2022). Anxiety, worry, life satisfaction and coping during the acute vs. prolonged pandemic stress: Evidence from a repeated cross-sectional study. *International journal of public health*, 67, 1604650. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604650>
- Sibrava, N. J. ve Borkovec, T. D. (2006). The cognitive avoidance theory of worry. In Davey, G. C. L., ve Wells, A. (Der.), *Worry and its psychological disorders* (ss.239-256). West Sussex, UK: Wiley.
- Smith, J. M., ve Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116–128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Solmazer, G., Cebeci, E. Ö., Demircan, Y., Karasakal, S. G., ve Yakın, N. (2021). Self-compassion and driving anger expression among young drivers: the mediating role of anger rumination. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02379-y>
- Spada, M. M., Caselli, G., Manfredi, C., Rebecchi, D., Rovetto, F., Ruggiero, G. M., Nikčević, A. V., ve Sassaroli, S. (2012). Parental overprotection and metacognitions as predictors of worry and anxiety. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 40(3), 287–296. <https://doi.org/10.1017/S135246581100021X>

- Stahl, S. (2014). *Bağlanma korkusu*. (Çeviren: Ceyda Aydın) İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık
- Sumbas, E. ve Sezer, Ö. (2017). Ortaokul öğrencilerinin anne babaya bağlılıklarının incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 18 (1), 288-310. DOI: 10.12984/egeefd.288919
- Sütterlin, S., Paap, M. C. S., Babic, S., Kübler, A., ve Vögele, C. (2012). Rumination and age: Some things get better. *Journal of Aging Research*, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/267327>
- Swain, J. E., Kim, P., Spicer, J., Ho, S. S., Dayton, C. J., Elmadih, A., ve Abel, K. M. (2014). Approaching the biology of human parental attachment: Brain imaging, oxytocin and coordinated assessments of mothers and fathers. *Brain Research*, 1580, 78–101. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2014.03.007>
- Şahin, T. (2019). *Çocuk onkoloji/hematoloji alanında çalışan hemşirelerde öz şefkat ve ikincil travmatik stresin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Koç Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Tallis, F., Eysenck, M. W., ve Mathews, A. (1992). A questionnaire for the measurement of nonpathological worry. *Personality and Individual Differences*, 13, 161–168.
- Tepeli-Temiz, Z., Tari-Cömert, I. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles, and psychological resilience in university students. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 2018;31:274-283. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2018310305>
- Thompson, R.A. (2006). Erken dönemde bağlanma ve sonraki gelişim üzerindeki etkileri, (Çeviren: Melike Sayıl ve Gözde Özdikmenli Demir) *Türk Psikoloji Bülteni*, 12 (38), 113-120
- Treynor, W., Gonzalez, R., ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3).

- Turan, N., ve Erdur-Baker, Ö (2014) Attitudes towards seeking psychological help among a sample of Turkish university students: the roles of rumination and internal working models, *British Journal of Guidance & Counselling*, 42:1, 86-98, DOI: 10.1080/03069885.2013.831031
- Uzbaş Uğur, E. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Öz Şefkat, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Ülken, E. (2016) *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Türkiye.
- Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni boşanmış bireylerde benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Van Assche, L., Luyten, P., Bruffaerts, R., Persoons, P., Ven, L. ve Vandenbulcke, M. (2012). Attachment in old age: Theoretical assumptions, empirical findings and implications for clinical practice. *Clinical psychology review*, 33, 67-81. 10.1016/j.cpr.2012.10.003.
- Van Buuren, M., ve Hinnen, C. (2020). Are morbid obesity and insomnia related? Investigating associated factors in a clinical setting. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 27(1), 190–198. <https://doi.org/10.1007/s10880-019-09635-1>
- Vîslă, A., Stadelmann, C., Watkins, E., Zinbarg, R. E., ve Flückiger, C. (2022). The relation between worry and mental health in nonclinical population and individuals with anxiety and depressive disorders: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 46(3), 480–501. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10288-4>
- Walker, S. A., Double, K. S., Kunst, H., Zhang, M., ve Maccann, C. (2022). Emotional intelligence and attachment in adulthood: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 184. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111174>

- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Watkins, E. R. (2009). Depressive rumination and co-morbidity: Evidence for brooding as a transdiagnostic process. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 27(3), 160–175. <https://doi.org/10.1007/s10942-009-0098-9>
- Watkins, E. R., ve Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. In *Behaviour Research and Therapy*, 127. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
- Wearden, A., Peters, I., Berry, K., Barrowclough, C., ve Liversidge, T. (2008). Adult attachment, parenting experiences, and core beliefs about self and others. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1246–1257. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.019>
- Wells, A. (2006). The metacognitive model of worry and Generalised Anxiety Disorder. In Davey, G. C. L., ve Wells, A. (Der.), *Worry and its psychological disorders* (ss.179-199). West Sussex, UK: Wiley.
- Wright, C. J., Clark, G. I., Rock, A. J., ve Coventry, W. L. (2017). Intolerance of uncertainty mediates the relationship between adult attachment and worry. *Personality and Individual Differences*, 112, 97–102. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.039>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., ve Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yentürk, Z. (2021). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilere dair bilişsel süreçler, bağlanma özellikleri ile içselleştirme sorunlarının ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (4), 2502-2517.

- Yılmaz, A. E., Gençöz, T., ve Wells, A. (2008). Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Metacognitions Questionnaire- 30 and metacognitive predictors of worry and obsessive-compulsive symptoms in a Turkish sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 15(6), 424-439. doi: 10.1002/cpp.589
- Yook, K., Kim, K. H., Suh, S. Y., ve Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in Major Depressive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *Journal of anxiety disorders*, 24(6), 623–628. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003>
- Zhang, J., Wang, Y., Li, R., ve Li, C. (2022). Depressive rumination and life satisfaction among institution-dwelling Chinese older adults: the roles of perceived burdensomeness and social support from individuals within the institution. *Aging & mental health*, 26(6), 1170–1177. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1937054>
- Zysberg, L., ve Zisberg, A. (2022). Days of worry: Emotional intelligence and social support mediate worry in the COVID-19 pandemic. *Journal of health psychology*, 27(2), 268–277. <https://doi.org/10.1177/1359105320949935>

## EKLER

### EK-1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

#### BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

##### LÜTFEN BU METNİ DİKKATLİCE OKUYUNUZ

Değerli Katılımcı,

Sizi İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans kapsamında, Dr. Öğretim Üyesi Selçuk Aslan danışmanlığında, Psk. Asena Zeynep Avyıldız tarafından yürütülen "Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri, Öz Şefkat, Endişe ve Ruminasyon Arasındaki İlişkiler" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığımız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz ..... adresi üzerinden sorularınızı sorabilirsiniz.

Araştırmanın Amacı: Bağlanma Stilleri, Öz Şefkat, Endişe ve Ruminasyon değişkenleri arasındaki ilişkileri açığa kavuşturmayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın İçeriği: Bu araştırma; Bağlanma Stilleri, Öz Şefkat, Endişe ve Ruminasyon arasında bir ilişkisi olup olmadığını var ise; nasıl bir ilişki olduğunu ele almaktadır.

Çalışma yaklaşık 10-15 dakika sürmektedir ve çalışmaya katılmak için 18 yaşının üstünde olmanız yeterlidir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışma konusu yaşamın erken dönemlerine gönderme yaptığı için bazı katılımcılar için tetikleyici nitelikte olabilir. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkında sahipsizsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız ve aşağıdaki kutucuğu işaretlemeniz, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın.

Çalışma boyunca sizden herhangi bir kimlik bilgisi talep edilmeyecek ve tüm yanıtlarınız gizli tutulacaktır. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Çalışmadaki soruların doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Çalışma boyunca soruları kendinize en uygun şekilde yanıtlamanız araştırma için önem arz etmektedir.

Katılımınız için teşekkürler...

☐ Yukarıda yer alan metni okudum ve araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

## EK-2. Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Yaşınız: .....

2. Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek

3. Medeni Durumunuz:

☐ Evli ☐ Bekar

4. Romantik İlişki Durumunuz:

☐ Var ☐ Yok

5. Eğitim Durumunuz:

☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu ☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu

☐ Lisansüstü mezunu

6. Çalışma Durumunuz:

☐ Çalışıyor ☐ Çalışmıyor ☐ Emekli

7. Anne Öğrenim Durumu:

☐ Okur-yazar ☐ İlkokul Mezunu ☐ Ortaokul Mezunu ☐ Lise Mezunu ☐ Üniversite Mezunu ☐

Lisansüstü mezunu

8. Baba Öğrenim Durumu:

☐ Okur-yazar ☐ İlkokul Mezunu ☐ Ortaokul Mezunu ☐ Lise Mezunu ☐ Üniversite Mezunu ☐

Lisansüstü mezunu

9. Kardeş Sayınız: .....

10. Kardeşler arasında doğum sıranız: .....

11. Aylık Geliriniz: .....TL

12. Daha önce profesyonel olarak psikolojik destek aldınız mı?

☐ Evet ☐ Hayır

13. Yakın arkadaş (dost) sayısı: .....

14. Yaşamınızdan ne kadar memnunsunuz?

☐ Hiç Memnun Değilim ☐ Memnun Değilim ☐ Ne Memnunum Ne Değilim ☐ Memnunum ☐

Çok Memnunum

### EK-3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II-K

Yakın zamanda tanıştığınız, karşılıklı sevgi hissedip yakınlaşmaya başladığınız (daha ilk evrelerinde olan) arkadaşlık ilişkilerinizi düşünün. Eğer şu sıralar bu evrede olan herhangi bir ilişkiniz yoksa geçmişte yaşadığınız böyle dönemleri hatırlayın. Aşağıdaki soruları lütfen bu evredeki ilişkilerinizi düşünerek yanıtlayınız. (Yaşadığınız hisleri ortalama olarak düşünün.)

|    |                                                                                                            | HİÇ | ÇOK AZ | AZ | ORTA | FAZLA | ÇOK FAZLA | TAM |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|----|------|-------|-----------|-----|
| 1. | Özel duygu ve düşüncelerimi yakınlaştığım arkadaşlarımla paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.     | 1   | 2      | 3  | 4    | 5     | 6         | 7   |
| 2. | Yakınlaştığım arkadaşlarıma kolay kolay açılmam.                                                           | 1   | 2      | 3  | 4    | 5     | 6         | 7   |
| 3. | Genellikle, yakınlaştığım arkadaşlarımla sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.                            | 1   | 2      | 3  | 4    | 5     | 6         | 7   |
| 4. | Zor zamanlarımda, yakınlaştığım arkadaşlarımdan yardım istemek bana iyi gelir.                             | 1   | 2      | 3  | 4    | 5     | 6         | 7   |
| 5. | Başımdan geçenleri yakınlaştığım arkadaşlarımla konuşurum.                                                 | 1   | 2      | 3  | 4    | 5     | 6         | 7   |
| 6. | Yakınlaştığım arkadaşlarıma rahatlıkla güvenip inanırım.                                                   | 1   | 2      | 3  | 4    | 5     | 6         | 7   |
| 7. | Sıklıkla, yakınlaştığım arkadaşlarımdan beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.                      | 1   | 2      | 3  | 4    | 5     | 6         | 7   |
| 8. | Yakınlaştığım arkadaşlarımdan beni, benim onları önemsemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım. | 1   | 2      | 3  | 4    | 5     | 6         | 7   |
| 9. | Yakınlaştığım arkadaşlarımdan zamanla benden uzaklaşacakları endişesine kapılırım.                         | 1   | 2      | 3  | 4    | 5     | 6         | 7   |

#### EK-4. Öz Duyarlık Ölçeği

| Aşağıdaki maddelerde yer alan ifadelere ne ölçüde katıldığınızı uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.                                 | Hiçbir zaman | Nadiren | Sık sık | Genellikle | Her zaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|---------|------------|-----------|
| 1. Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım. | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 2. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.                                                     | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 3. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.                                    | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 4. Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.                                                                 | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 5. Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.                                                             | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 6. Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.                                                                         | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 7. Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.                                                   | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 8. Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.                                           | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 9. Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.                               | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 10. Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.                                                         | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 11. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.                                 | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |
| 12. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.                                                            | 1            | 2       | 3       | 4          | 5         |

### EK-5. Penn State Endişe Ölçeği (PSWQ)

Her ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını, aşağıda verilen ölçekten yararlanarak değerlendiriniz. Sizin için uygun olan rakamı işaretleyiniz.

- 1: Benim için hiçbir zaman doğru değil  
2: Benim için nadiren doğru  
3: Benim için bazen doğru  
4: Benim için çoğu zaman doğru  
5: Benim için her zaman doğru

|     |                                                                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1.  | Her şeye yetişebilecek kadar zamanım olmasa bile bunun için endişelenmem.                                |   |   |   |   |   |
| 2.  | Endişelerim beni bunaltır.                                                                               |   |   |   |   |   |
| 3.  | Bir şeyler hakkında endişelenmeye eğilimli değilim.                                                      |   |   |   |   |   |
| 4.  | Pek çok durum beni endişelendirir.                                                                       |   |   |   |   |   |
| 5.  | Bir şeyler hakkında endişelenmemem gerektiğini biliyorum; ancak kendime engel olamıyorum.                |   |   |   |   |   |
| 6.  | Baskı altında olduğumda çok fazla endişelenirim.                                                         |   |   |   |   |   |
| 7.  | Her zaman bir şeyler hakkında endişeleniyorum.                                                           |   |   |   |   |   |
| 8.  | Endişe veren düşünceleri aklımdan uzaklaştırmayı kolay bulurum.                                          |   |   |   |   |   |
| 9.  | Bir işi bitirir bitirmez, yapmak zorunda olduğum her şey için endişelenmeye başlarım.                    |   |   |   |   |   |
| 10. | Hiçbir şey için asla endişelenmem.                                                                       |   |   |   |   |   |
| 11. | Bir sorun hakkında yapabileceğim daha fazla bir şey olmadığında o konu hakkında daha fazla endişelenmem. |   |   |   |   |   |
| 12. | Hayatım boyunca endişeli birisi oldum.                                                                   |   |   |   |   |   |
| 13. | Birden bir şeylere endişelenmekte olduğumu fark ederim.                                                  |   |   |   |   |   |
| 14. | Bir kere endişelenmeye başladığımda durduramam.                                                          |   |   |   |   |   |

**EK-6. Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği**

|     |                                                                                                                      | HİÇBİR ZAMAN | BAZEN | ÇOĞUNLUKLA | HER ZAMAN |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|------------|-----------|
| 1.  | "Bunu hak etmek için ne yaptım" diye ne sıklıkla düşünüyorsun?                                                       | 1            | 2     | 3          | 4         |
| 2.  | Son zamanlarda yaşadığın olayları analiz edip "kendimi niye böyle üzgün hissediyorum" diye ne sıklıkla düşünüyorsun? | 1            | 2     | 3          | 4         |
| 3.  | "Niye bu şekilde tepki veriyorum" diye ne sıklıkla düşünüyorsun?                                                     | 1            | 2     | 3          | 4         |
| 4.  | Bir köşeye çekilip "neden bu şekilde hissediyorum" diye ne sıklıkla düşünüyorsun?                                    | 1            | 2     | 3          | 4         |
| 5.  | Ne sıklıkla düşüncelerini yazıp, çözümlemeye ve anlamaya çalışıyorsun?                                               | 1            | 2     | 3          | 4         |
| 6.  | Son zamanlarda yaşadığın olaylar hakkında "keşke daha iyi sonuçlansaydı" diye ne sıklıkla düşünüyorsun?              | 1            | 2     | 3          | 4         |
| 7.  | "Niye benim problemlerim var da diğer insanların yok" diye ne sıklıkla düşünüyorsun?                                 | 1            | 2     | 3          | 4         |
| 8.  | "Neden olayları daha iyi idare edemiyorum" diye ne sıklıkla düşünüyorsun?                                            | 1            | 2     | 3          | 4         |
| 9.  | Kişilik özelliklerini analiz edip "kendimi niye böyle üzgün hissediyorum" diye ne sıklıkla düşünüyorsun?             | 1            | 2     | 3          | 4         |
| 10. | Ne sıklıkla tek başına bir yere gidip duygularını anlamaya çalışıyorsun?                                             | 1            | 2     | 3          | 4         |

## ÖZ GEÇMİŞ

Asena Zeynep AYYILDIZ, ilk ve orta öğrenimini Büyükçekmece Hasan Akgün İlköğretim Okulu'nda tamamlamıştır. Liseyi Beylikdüzü Hüseyin Yıldız Anadolu Lisesi'nde bitirdikten sonra Koç Üniversitesi'nde %50 bursla okumaya hak kazanmıştır. Psikoloji lisans hayatı boyunca 2 kez Vehbi Koç Onur Ödülü kazanmış, 1 kez Dekan Şeref Listesine girmiş ve mezuniyette Onur Belgesi almayı başarmıştır. Ayrıca Koç Üniversitesi'ndeyken kulüp aktivitelerinin yanında Dil ve İletişim Gelişimi Laboratuvarı'nda hem gönüllü olarak hem de work-study programı kapsamında çalışmıştır. Mezuniyet sonrası 1 yıl bir psikolojik danışmanlık merkezinde stajyer olarak çalıştıktan sonra 2019 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programına başlamıştır. Şu an bir psikolojik danışmanlık merkezinde terapist olarak çalışmalarına devam etmektedir.