



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ İLE
ETKİLEŞİM KAYGISI VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN
İLİŞKİSİ**

UFUK ÇOPUR

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Alper EVRENSEL

İSTANBUL-2020

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ İLE
ETKİLEŞİM KAYGISI VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN
İLİŞKİSİ**

UFUK ÇOPUR

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Alper EVRENSEL

İSTANBUL-2020

YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

A large, light gray watermark of a stylized signature is positioned diagonally across the center of the page, overlapping the text area.

Tarih

...../...../.....

Ufuk ÇOPUR

İmza

TEŞEKKÜR

Beni yetiŐtiren ve desteklerini her zaman hissettiğim aileme, y¼ksek lisans eğitimim s¼resince en zor anlarımda yanımda olan kız kardeŐim Meltem ÇOPUR' a, araŐtırmamda yol g¼steren çok değerli hocam ve abim Selim KILIÇ' a, hayal g¼c¼ ile d¼Ő¼nce d¼nyamı zenginleŐtiren dostum, mesai arkadaŐım ve meslektaŐım Serkan EREBAK' a, araştırma s¼resince her t¼rl¼ desteği sağlayan sevgili eŐim Őeyda ÇOPUR' a ve tez s¼recinde sorularıma ilgiyle cevap veren tez danıŐmanım Dr. ŐĐr. Üyesi Alper EVRENSEL' e teŐekk¼rlerimi sunarım.



ÖZET

(ÇOPUR Ufuk, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2020)

Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile etkileşim kaygısı ve bilinçli farkındalığın ilişki

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile etkileşim kaygısı düzeyi ve bilinçli farkındalık seviyesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma örneklemini Üsküdar Üniversitesi ve Yıldız Teknik Üniversitesi'ne devam eden 185'i kadın 39'u erkek lisans ve yüksek lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcılara "Sosyodemografik Bilgiler Formu", "İlişki Ölçekleri Anketi", "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ve "Etkileşim Kaygısı Ölçeği" uygulanmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS versiyon 21.0 programı ile analiz edildi. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişki Pearson ve Spearman korelasyon testleri ile değerlendirildi. Pearson ki-kare, Kolmogorov Smirnov, posthoc Tukey, bağımsız gruplarda t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniklerinden yararlanıldı. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile etkileşim kaygısı ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Etkileşim kaygısı ile bilinçli farkındalık arasında ise zayıf-orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca bazı demografik bilgilerle yapılan analizlerde anlamlı ilişkilere rastlanmıştır.

Anahtar kelimeler: bağlanma stilleri, etkileşim kaygısı, bilinçli farkındalık

ABSTRACT

The relationship between attachment styles, interaction anxiety and conscious awareness among university students

This research was conducted to examine the relationship between attachment styles, interaction anxiousness and conscious awareness in university students. The sample of the study consists of 185 female and 39 male undergraduate and graduate students attending Üsküdar University and Yıldız Technical University. Participants were given "Sociodemographic Information Form", "Relationship Scales Questionnaire", "Conscious Awareness Scale" and "Interaction Anxiousness Scale". The data were analyzed with IBM SPSS version 21.0 program. Pearson and Spearman correlation tests were used to evaluate the linear correlation between variables. Pearson chi-square, Kolmogorov Smirnov, posthoc Tukey, independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) techniques were used. Significant differences were found between attachment styles, interaction anxiousness and conscious awareness in university students. A weak-to-moderate significant relationship was found between interaction anxiousness and conscious awareness. In addition, significant relationships were found in the analysis of some demographic information.

Key Words: Attachment styles, Interaction anxiousness, Conscious awareness, mindfulness

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLOLAR	vii
ŞEKİLLER.....	viii
SİGELER VE KISALTMALAR.....	ix
BÖLÜM I.....	1
1.GİRİŞ.....	1
1.1 Problem.....	1
1.2 Amaç	2
1.3 Önem.....	3
1.4 Sayıtlar.....	3
1.5 Sınırlılıklar	3
BÖLÜM II	5
2.GENEL BİLGİLER	5
2.1 BAĞLANMA KURAMI	5
2.2. SOSYAL KAYGI.....	13
2.3. BİLİNÇLİ FARKINDALIK	16
BÖLÜM III.....	18
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	18
3.1 Araştırma Modeli.....	18
3.2 Araştırma Evreni ve Örneklemi.....	19
3.3 Veri Toplama Araçları	19
3.4 Verilerin Toplanması	20
3.5 Verilerin Analizi	21
BÖLÜM IV	22
4. BULGULAR.....	22
BÖLÜM V	30
5. TARTIŞMA.....	30
BÖLÜM VI.....	36
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	36
6.1 Sonuç	36

6.2 Öneriler	37
BÖLÜM VII	38
KAYNAKLAR	38
EKLER.....	47



TABLÖLAR

Tablo 1. Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımı	22
Tablo 2. Katılımcıların Bağlanma Stillerine Göre Dağılımı.....	23
Tablo 3. Öğrencilerin Bağlanma Stillerine Göre İlişkiler Ölçeği Anketi Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri	23
Tablo 4. Katılımcıların Bazı Özelliklerine Bağlanma Stillerinin Karşılaştırmaları	24
Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyet ve Aile Tipine Göre Güvenli veya Güvensiz Bağlanma Stili Dağılımlarının Karşılaştırmaları	25
Tablo 6. Öğrencilerin Etkileşim Kaygısı Ölçeği Puanlarına Ait Tanımlayıcı.....	25
Tablo 7. Katılımcıların Bazı Özelliklerine Göre Etkileşim Kaygısı Ölçek Puanları Karşılaştırmaları.....	26
Tablo 8. Katılımcıların Bağlanma Stillerine Göre Etkileşim Kaygısı Ölçek Puanları Karşılaştırmaları.....	27
Tablo 9. Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri	27
Tablo 10. Katılımcıların Bazı Özelliklerine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanları Karşılaştırmaları.....	28
Tablo 11. Katılımcıların Bağlanma Stillerine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanları Karşılaştırmaları.....	28
Tablo 12. Katılımcıların Yaşı İle Etkileşim Kaygısı ve Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar	29
Tablo 13. Katılımcıların Etkileşim Kaygısı ve Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar	29

ŞEKİLLER

Şekil 1: Yetişkin Dörtlü Bağlanma Modeli	12
--	----



SİGELER VE KISALTMALAR

İÖA: İlişki Ölçekleri Anketi

EKÖ: Etkileşim Kaygısı Ölçeği

BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

APA: Amerikan Psikiyatri Birliği

TDK: Türk Dil Kurumu



BÖLÜM I

1.GİRİŞ

1.1 Problem

Bağlanma, Bowlby'e (1980) göre bireylerin kendileri için özel olan kişilere karşı geliştirdikleri duygusal bağ olarak tanımlanabilir. Bağlanma ile ilgilenen araştırmacılar bağlanma modellerini ikili, üçlü ve dördümlü stillerde ve farklı yaşam dönemlerini kapsayacak şekilde ortaya koymuşlardır (Morsünbül ve Çok, 2011). Çeşitli bağlanma stiline sahip insanlar diğer bireyler ile kendi bağlanma stiline ektisiyle benzer davranış kalıplarına göre ilişki kurmaktadır (Morsünbül ve Çok, 2011).

Etkileşim kaygısı yada sosyal kaygı, sosyal ortamlarda uygunsuz davranışlar sergileme, olumsuz eleştirilme, etiketlenme gibi beklentilerle bireyin endişe ve gerginlik yaşama durumu olarak tanımlanabilir (Gümüş, 2006).

Üniversite dönemi de bireyler için sosyalleşmenin yoğun olabileceği ve yeni ilişkiler içerisine girebilecekleri bir dönemdir. Ericsson'da bu dönemde yakın romantik ilişkilerin yaşandığını ve bu ilişkilerin birey için çok önemli olduğunu belirtmiştir (Elkind, 1978). Gerek üniversite ortamı gerekse yurt/pansiyon gibi barınma ortamları farklı insanlar tanıma, kaynaşma ve ilişki geliştirme için kişilere fırsatlar sunar. Kimi öğrenciler bu fırsatları daha kolay değerlendirirken kimi öğrenciler bunları değerlendirme aşamasında başarılı olamazlar. Benzer sosyal ortamlarda bulunmasına rağmen kişiler arasında etkileşim kaygısının derecesinde ciddi değişikliklerin gözlemlendiği söylenebilir (Coşkun, 2009).

Bilinçli farkındalık şimdiki gerçekliğe karşı yükseltilmiş bir dikkat ve farkındalık olarak tanımlanabilir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Stresin önemli bir kaygı kaynağı olduğu varsayımını dikkate alırsak; bilinçli farkındalık seviyesi yüksek bireylerde stresle baş etmede daha uygun yöntemler kullandığını söyleyebiliriz (Özyeşil ve diğerleri, 2011).

Yapılan çalışma üniversite öğrencilerinin ne tür bağlanma stillerine sahip olduklarını, bağlanma stillerine göre etkileşim kaygısı seviyelerinin ilişkisini ve bu stillere göre bilinçli farkındalık derecesi ilişkisini saptamaya yönelik bir araştırmadır.

1.2 Amaç

Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, etkileşim kaygısı seviyesi ve bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişki ile bu ilişkilerin yaş, cinsiyet, devam edilen bölüm ve aile tipleri gibi değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin değerlendirilmesidir.

Aşağıdaki hipotezler değerlendirilecek ve sorulara yanıt aranacaktır.

Hipotezler

1. Bireylerin bağlanma stilleri ile etkileşim kaygısı düzeyleri birbirleri ile ilişkilidir.

Güvenli bağlanan bireylerin etkileşim kaygısı düzeyi düşüktür.

Güvensiz (Korkulu, Saplantılı, Kayıtsız) bağlanma stiline sahip bireylerin etkileşim kaygısı seviyesi güvenli bağlanan bireylere göre daha yüksektir.

2. Bireylerin bağlanma stilleri ile bilinçli farkındalık seviyeleri birbiri ile ilişkilidir.

Güvenli bağlanan bireylerde bilinçli farkındalık seviyeleri güvensiz bağlanan bireylere göre daha yüksektir.

3. Etkileşim kaygısı ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında ters orantılı bir ilişki vardır.

Bilinçli farkındalık seviyesi arttıkça etkileşim kaygısı düzeyi azalır.

Sorular

1. Devam edilen bölüme göre etkileşim kaygısı seviyeleri değişmekte midir?
2. Devam edilen bölüm ile bilinçli farkındalık seviyesi arasında anlamlı bir ilişki/farklılık var mıdır?

3. Yaş arttıkça etkileşim kaygısı azalmakta mıdır?
4. Yaşa göre bilinçli farkındalık seviyesi değişmekte midir?
5. Etkileşim kaygısı seviyesi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Bilinçli farkındalık seviyesi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Bağlanma stilleri aile tipleri arasındaki ilişkide anlamlı bir fark var mıdır?

1.3 Önem

Üniversite öğrencileri üzerinde, bağlanma stilleri, etkileşim kaygısı ve bilinçli farkındalık ile ilgili birçok araştırma literatürde ayrı ayrı ve farklı değişkenlerle çalışılmıştır. Fakat üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, etkileşim kaygısı ve bilinçli farkındalık değişkenlerinden en az ikisi kullanılarak yapılan çalışma oldukça sınırlıdır. Bu araştırmanın bağlanma stilleri, etkileşim kaygısı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyecek olması sebebiyle özgün bir araştırma olacağı, daha sonraki çalışmalar için literatüre ve alandaki sınırlılığını azaltmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4 Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan bireylerin ölçekleri ve demografik bilgi formunu içten cevapladıkları düşünülmektedir.
2. Kullanılan ölçeklerin ölçtükleri özellikler bakımından güvenilir ve geçerlidirler.

1.5 Sınırlılıklar

Araştırma;

1. Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans ve Yıldız Teknik üniversitesi Eğitim Fakültesi öğretmenlik lisans öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Katılım gösteren bireylerin bağlanma stilleri, etkileşim kaygısı düzeyleri ve bilinçli farkındalık seviyelerinin belirlenmesi ölçek maddeleri ile sınırlıdır.
3. Araştırma, çalışma yapılan bireylerin veri toplama araçları kapsamındaki ölçeklere verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.



BÖLÜM II

2.GENEL BİLGİLER

Bu bölümde bağlanma kuramının gelişimi ve bağlanma stilleri, kaygı ve sosyal-etkileşim kaygısı çerçevesinde ilgili literatür ve bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili kuramsal bilgiler verilecektir.

2.1 BAĞLANMA KURAMI

2.1.1 Bağlanma Kuramının Gelişimi

Freud ile oluşan klasik psikanalitik kuram değişerek ve gelişerek günümüze kadar gelmiştir. Klasik psikanalitik kurama bağlı kalarak kuramı ilerletenler olmakla birlikte, analitik bakış açısı ile geliştirilen kuramlarda görülmektedir(Geçtan, 1988). Geliştirilen kuramlardan olan nesne ilişkileri kuramı için erken dönem çocukluk ilişkileri büyük öneme sahiptir. Çocuk doğduğu andan itibaren dış dünyayı tanımaya başlar. Tanıma esnasında ilk karşılaşılan nesnelere/bireylerle etkileşime girer. Bu etkileşimler sonucunda ebeveyn ile özellikle anne/bakıcı ile kurulan ilişki sırasında çocuğun bilinçaltında çevresine dair yansımalar oluşur (Mitchell ve Black, 2012). Bilinçaltındaki yansımalar ileri dönemlerde çocuğun diğerleri ile ilişkilerinde ön plana çıkacaktır (Burger, 2006). Nesne ilişkileri ekolünde ilerleyen Bowlby'nin çocuğun kişilik gelişiminin bu varsayıma dayanmasının yeterli olmadığını düşünmesi ve çevre etkisinin önemsenmediğinin üzerinde durması bağlanma kuramının temellerinin atılmasına öncü olmuştur(Thompson, 2013). Buradan hareketle Bowlby psikanaliz, etyoloji, bilişsel psikoloji ve gelişim psikolojisi gibi disiplinleri harmanlamıştır (Bowlby, 2012, 2015). Böylelikle kişilik gelişim kuramlarından biri olan bağlanma kuramı ortaya çıkmıştır (Morsünbül ve Çok, 2011).

Bağlanma birey için özel olan kişilerle uzun süreli olarak kurulan manalı duygusal bağ olarak tanımlanabilir (Bowlby, 2012). Diğer bir ifade olarak, seçilen kişi ile yakınlık geliştirme ve yakınlığı sürdürme davranışı olarak söylenebilir (Bowlby, 1977). Yakınlık kurma ihtiyacı stresli durumlarda artarak kendini göstermekle birlikte sadece çocuklukta değil yaşam boyu devam eder (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ 2011). Temelde yakınlık kurma isteği olmakla birlikte farklı tanımlamalar yapılabilir fakat barındırması gereken

üç anahtar öge vardır: kişi için özel olan bireylerle yakın ve uzun süreli bir bağ kurmak, kurulan bu bağın rahatlık ve tatminkârlık sağlaması ve özel olan bireyin kaybolması tehdidi veya kaybının şiddetli bir acı getirmesidir (Perry, 2001).

2.1.2 Bebeklikte Bağlanma

Bebekler doğumundan itibaren bakıma ve yardıma muhtaçtır. Bakım ve yardım sırasında anne ve çevre ile iletişim kurabilmek için bazı davranışlar sergiler. Bebeğin gerçekleştirdiği emme, yakalama, arama, anneye yönelme, sarılma, ağlama ve gülümseme davranışları ilk bağlanma davranışları olarak değerlendirilebilir (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005).

Fizyolojik ve psikolojik olarak sağlıklı bir anne ile bebek arasında çeşitli temaslar gerçekleşmektedir. Anne bebeğine karşı yaklaşarak koklama, öpme, sarılma, sallama, gözlerinin içine bakma gibi davranışlar sergiler. Bebekte bu davranışlara anneye sokulma, değişik sesler çıkarma, gülümseme ve sıkıca tutunma vb. davranışlar ile karşılık verir. Bu ilişkiler sırasında her iki taraf da keyif ve mutluluk duyar. Bu etkileşim ile bağlanmanın temeli kurulmuş olur (Güvenderer Doksat ve Demirci Ciftci, 2016). Karşılıklı olarak olumlu ilişkiler kurulabildiği gibi annenin bebeğe karşı ilgisiz davrandığı durumlarda söz konusu olmaktadır. Bebek ile anne arasında yaşanan olumlu ve olumsuz deneyimler sonucunda bebekte kendisine ve başkalarına karşı bilişsel şemalar oluşur. Bunlara içsel çalışma modelleri ya da zihinsel temsiller denir. Yaşadığı tecrübelerle oluşan bu şemalar bebeğin daha sonraki hayatında diğer bireylerle kuracağı bağı etkileyeceği ve kolay değişmeyeceği üzerinde durulmuştur (Bowlby, 2014).

Bağlanma sistemi doğumla birlikte kurulmaya başlar. İlk aylarda emme ve dokunma gibi davranışlarda sürerken ikinci aydan itibaren anne/bakıcı ile göz teması kurma ve çeşitli sesler çıkarma ile anneye daha fazla bir yönelme vardır. Altıncı aya kadar çevresindeki birçok kişi ile yakın temaslar içerisinde olan ve bu durumdan rahatsızlık duymayan bebek altıncı aydan itibaren diğerleri ile olan ilişkilerini sınırlandırır (Soysal ve diğerleri, 2005). Altıncı ayla birlikte tüm normal yenidoğanlar kendi seçimleri ile yakın olmak istedikleri ve ayrı kaldıklarında problem yaşamadıkları sadece bir kişiye yönelirler. Bu kişi birincil bağlanma figürü olarak isimlendirilir (Hazan ve Shaver, 1987).

Birincil bağlanma figürü ile yirmi dördüncü aya kadar gerçekleşen iletişim bağlanma sisteminin kurulmasını sağlar.

Bağlanma teorisinin temelinde insan yavrusu, anne ile kuracağı yakınlık sırasında iki ana beklenti içerisinde olmaktadır. Bunlardan ilki çevreyi keşfi sırasında sığınabileceği güvenli bir liman, ikincisi ise tehlikeli durumlarda korunma amaçlı dayanıklı bir alandır (Tüzün ve Sayar, 2006).

Değişik dönemlerde bebeklerin ve çocukların onların bakımını üstlenen kişi tarafından ayrıldıklarındaki davranışları Bowlby tarafından gözlemlenmiştir. Doğal ortamında ve deney ortamında gözlemlenen bebeklerin anneden/bakım verenden ayrıldıklarında farklı duygusal tepkiler verdikleri görülmüştür. Bu tepkilerden birincisi **ayrılık protestosu** 'dur. Bebekler burada anneden ayrıldığında ağlayarak anneyi aramaya başlar ve başkalarının kendisini yatıştırmalarına izin vermezler. İkinci tepki **umutsuzluktur**. Burada ise bebeğin direniş göstermeden hüznü ve acıyı yaşaması vardır. Üçüncüsünde ise bebeğin bakımını gereği gibi yapmayan ve yakınlık kurmayan anneden kopma söz konusudur. Bu da **bağlanmanın çözülmesi** olarak adlandırılır (Hazan ve Shaver, 1987). Çeşitli tepkilerle ortaya konulan bağlanma sistemi Bowlby'e göre ruh sağlığının ana belirleyicisidir ve ihtiyaç halinde aktif hale gelerek hayat boyu sürmektedir (Bowlby, 1977).

2.1.3 Ergenlikte Bağlanma

Ergenlik yaşam dönemleri açısından bakıldığında çalkantılı bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Fizyolojik ve psikolojik olarak birçok değişimin yaşandığı, duygu ve düşünce dünyasında iniş ve çıkışların olduğu, hormonal düzensizliklerin yaşandığı yaşam dönemi de denilebilir (Santrock, 2012). Bağlanma kuramı açısından ise bir ara dönem olarak söylenebilir. Bu dönemde bağlanma sistemi bebeklikteki temel bakım ve güven ihtiyacından ziyade duyguların düzenlenmesinde aktif olur. Bebeklikte ilk sosyal ilişkiler ebeveynlerle olurken ergenliğe gelindiğinde akranlar ön plana çıkmaktadır. Özerk davranışlar sergilemeye başlayan ergenin ebeveynlerle olan ilişkisi sınırlanırken bağlanma sistemi de akranlara kaymaktadır. Ergen anneye babaya bağımlı olmama konusunda ekstra çaba sarf eder (Doğan, 2016; Morsünbül ve Çok, 2011). Fakat bu ilk bağlanma figürleri ile ilişkinin öneminin az olduğu anlamına gelmez. Ergenler ihtiyaç

hallerinde anne babalarının destek olacaklarını bilmek isterler. Bağımsız olma çabasıyla birlikte arkadaşlara yönelme ve güvenme ergenlikteki bağlanmanın temelini oluşturur (Kesebir ve diğerleri, 2011). Bebeklikte anne ile oluşan zihinsel temsiller akranlar ile sosyal ilişkilerde kullanılmak üzere aktarılır (Çelik, 2006).

Ergenlikte oluşabilecek psikopatolojinin nedenlerinden biri de bağlanma stilleri olabilir. Psikopatoloji göstermeyen ve gösteren hastalar değerlendirildiğinde psikopatolojisi olmayan hastaların büyük oranının güvenli bağlanması varken psikopatolojisi olan hastaların çok az bir oranının güvenli bağlanmaya sahip olduğu görülmüştür (Tüzün ve Sayar, 2006). Güvenli bağlanma stiline sahip ergenler ebeveynlerinden kendilerine yetişkin gibi davranılmasını beklerken farklı bağlanma ilişkilerine açıktırlar. Bağlanma stili güvensiz olan ergenlerse bu dönemin etkileri, sosyalleşme ve kimlik oluşumu gibi sebeplerin de etkisiyle içselleştirme veya dışsallaştırma sonucu depresyon, kaygı bozuklukları, antisosyal davranış ve madde kullanım bozuklukları vb geliştirmeleri görülebilir (Doğan, 2016).

2.1.4. Yetişkinlikte Bağlanma

Yetişkin bağlanma stilleri belirlenirken farklı değişkenlere odaklanılmıştır. Bazı araştırmacılar çocuklukta anne baba ilişkisine ağırlık verirken bazı araştırmacılar romantik ilişkilere yoğunlaşmıştır (Morsünbül ve Çok, 2011). Bowlby ve Ainsworth'ün bebeklikte sevgi temelli erken dönem ebeveyn bağları yetişkinlikteki sevgi, aşk ve diğer romantik bağlarla ilişkilendirilmiştir. Yapılan kendini değerlendirme envanterlerine göre çocuklukta bağlanma stilleri ile yetişkinlikte duygusal ilişkiye yönelik oluşan bağlanma stilleri büyük oranda yakın çıkmıştır. Ayrıca üç farklı bağlanma stiline sevgiyi tecrübe etme şekilleri tahmin edildiği üzere farklı çıkmıştır (Hazan ve Shaver, 1987)

Bir diğer çalışmada romantik ilişki kalıplarının bebeklikte oluşturulan kendine ve diğerlerine yönelik olan içsel çalışan modellerine göre ilerlediği ve zihinsel temsillerin kendilerinin sevilebilir bir kişi olup olmadığı ile diğer insanların güvenilirliğini sorgulayan inançlarından oluştuğu üzerinde durulmuştur (Mickelson, Kessler ve Shaver, 1997).

2.1.5 Bağlanma Stilleri

Bowlby ve Ainswort tarafından bebeklik ve çocuklukla başlayan bağlanma araştırmaları günümüzde de devam etmektedir (Sümer ve şendağ, 2009). Farklı araştırmacılar öncelikle güvenli ve güvensiz olacak şekilde bağlanmayı değerlendirmişlerdir (Sümer ve Güngör, 1999). Devamında ise l ve dörtlü bağlanma stilleri geliştirmişlerdir. Güvenli bağlanma sabit kalacak şekilde bakıldığında güvensiz bağlanma alt başlık olarak ikiye ve e ayrılmış denilebilir (Yıldızhan, 2017). Ainswort ve arkadaşları deney ortamında bebekleri gözlemlemişlerdir. Anne ile çocuğun bulunduğu ortama yabancı bir kişi girdiğinde bebeğin tepkileri, anne ortamdan ayrıldığında yabancı ile kalan çocuğun tepkileri ve annenin yabancı ile çocuğun olduğu ortama tekrar döndüğünde çocuğun karşılama tepkileri incelenmiştir (Ainsworth ve Bell, 1970). Bu inceleme sonucunda bebeklerin davranışlarını güvenli ve güvensiz stil, güvensiz stili ise kaçıngan ve kararsız(ikircikli) stil olarak gruplandırmışlardır (Aycanoğlu ve nsal, 2017). **Güvenli** stile sahip çocuklar anne ile birlikteyken mekânı keşfederler, anne ayrıldığında küçük bir kaygı gösterirler, anne döndüğünde yakınlaştıktan sonra keşfe devam ederler. **Kaçıngan** stile sahip olan çocuklar annenin varlığını ve yokluğunu pek önemsememekte, girişinden çıkışından önemli şekilde etkilenmemekte ve fiziksel ve duygusal temas kurmamaktadır. **Kararsız(ikircikli)** stile sahip çocuklar anne varken sürekli onunla ilgilenme ve çevredeki kişiler ve objelerle ilgilenmeme, anne yokken ağlamalı, hırçın ve mutsuz davranışlar sergilemektedirler. Anne ortama döndüğünde ise yakınlık kurma isteğiyle rahatlamış gibi görünmekte fakat öfkeli ve hırçın davranışlar sergilemişlerdir (Cassidy ve Berlin, 1994; elik, Ekşi ve Gülsu, 2017). Gözlemciler bu davranışlara karşılık stillere göre gruplandırılan çocukların annelerinin de davranışlarını gözlemişlerdir. Bu sırada güvenli bağlanan çocukların annelerinin çocuklarının ihtiyaçları konusunda daha hassas, onları daha rahat anlayıp cevap verebilen, daha sıcak ve samimi bulmuşlardır. Kararsız bağ kuran çocukların annelerinin ilgisiz ve duyarsız davrandıkları ve tutarlı olmayan kalıplar sergiledikleri ve kaçıngan gruptaki çocukların annelerinin soğuk ve temas kurmakta zorlandıkları şeklinde gözlemler yapmışlardır (Lounds, Borkowski, Whitman, Maxwell ve Weed, 2005).

Çocukluk ve bebeklikte güvenli, kaçıngan ve kararsız(ikircikli) bağlanma stillerine uygun davranış kalıpları sergilemeyen çocuklar da gözlemlenmiştir. Ainswort

ve arkadaşlarının sınıflamasını uygun bulmakla birlikte, sınıflama dışı kalan davranışlar için Main ve Solomon **düzensiz/tanımlanamayan** stili dördüncü stil olarak kategorize etmişlerdir (Main ve Solomon, 1990). Düzensiz stilde bağ kuran bebeklerin davranışlarına bakıldığında anne varken ve bakım verirken uyumlu, yokken çökkün ve düzensiz olmakla birlikte stres karşısında dağınık davranışlar sergileme eğiliminde olduğu gözlemlenmiştir. Bu çocukların annelerinin ruh sağlıkları araştırıldığında çözümlenmemiş derin acılar, depresyon ve travma gibi rahatsızlıklar yaşadıkları ve bebeklerin anneleri ile olumsuz deneyimlere şahit oldukları görülmüştür (Flaherty ve Sadler, 2011).

Main arkadaşları ile birlikte yetişkin bağlanma stilleri üzerine de araştırmalar yapmıştır. Yetişkin bağlanma stillerini organize ederken ana dayanak noktası bebeklikteki ebeveyn ilişkileridir. Geliştirdikleri görüşme formuna göre bireylerle ebeveynleri arasında geçen anıları anlattırarak anılara dair hatırlanan olumlu-olumsuz durumlar ve bunu anlatırken hikayeleştirme uyumunu gözlemlemişlerdir. Sonuçta güvenli, kayıtsız ve saplantılı olmak üzere 3 yetişkin bağlanma stilini ortaya koymuşlardır (Main, Kaplan ve Cassidy, 1985).

Main ve arkadaşlarının çalışmasına göre güvenli bağlanmaya sahip kişiler diğer bağlanma türlerine göre olumsuz olaylara çok fazla önem vermemekte ve sıkıntılı yaşam tecrübelerinden daha az etkilenmektedirler. Problemler karşısında iyimserdirler ve başa çıkma stratejileri daha fazla gelişmiştir. Acı veren olayları gerçekçi olmayan duygusal rahatsızlıklar ile bağdaştırmazlar. Önemli olarak algıladıkları kişilere duygularını rahatlıkla ifade edebilirler. Yaşadıkları zorlantı durumlarında diğerlerinin desteğini almaya hazırdırlar ve olumsuz sonuçların etkisinden kurtulabilmek için duygu düzenleme tekniklerini kullanırlar. Empatik yanları güçlüdür ve iletişim becerilerinde kullanırlar. Öfke ifade ediş tarzları güvenlidir ve işlevsel olmayan duygu ifade şeklini benimsemezler. Genel olarak sağlıklı problem çözme becerilerine sahiptirler. **Saplantılı** bağlanmaya sahip kişilerin odağında sıkıntılı yaşam olayları vardır. Bu kişiler duygularını olayların gerilimini azaltma yerine kendilerine sıkıntı vererek artıracak şekilde kullanırlar. Öfkeyi çok kolay çıkarmakla birlikte sıkıntı karşısında duygularını problem çözmek yerine onu daha karmaşık hale getirmek üzere ifade ederler. **Kayıtsız** bağlanmaya sahip bireyler acı veren durumlardan kaçmaya meyillidirler. Sıkıntıyı

görmezden gelerek bundan etkilenmemiş gibi görünürler ve anımsamak istemezler. Olumsuz deneyimlerin biliş kodlanmasını engelleyerek bastırırlar (Belsky, 2002).

Kendini değerlendirme yöntemi ile romantik sevgi ilişkilerine dayalı oluşturulan üç tip stil güvenli, kaçınan, kaygılı-kararsızdır(Hazan ve Shaver, 1987). Kişilerin aşk/sevgi ilişkilerindeki tutum ve inançları incelenerek oluşturulmuştur (Çelik, 2006). Güvenli stile sahip olan bireyler özgüvenli, yakın ilişki kurmada rahat ve sosyal kişilerdir. Kaygılı stile sahip olan bireyler özgüveni düşük, reddedilme ve terkedilme endişeleri yaşayan, saplantılı ilişki geliştiren kişilerdir. Kaçınan stildeki bireylerse başkalarına yaklaşmakta sıkıntı çekerler, güvenme ve bağlanma konusunda uyum sağlayamazlar. Diğerlerinin yakınlaşmaları durumunda kaygılıdırlar (Bradford ve Lyddon, 1994; Cooper, Shaver ve Collins, 1998). Güvenli bağlanma stiline sahip olan kişiler Hazan ve Shaver (1987), 'in yaptıkları çalışmaya göre güvensiz stile sahip olanlardan çocuklukta ebeveyn ilişkilerinde ve romantik ilişkilerinde daha pozitif deneyimlere ve inançlara sahip oldukları belirlenmiştir.

2.1.6. Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991), tarafından Bowlby'nin zihinsel temsiller kavramı ayrıntılandırılarak dörtlü bağlanma stilleri oluşturulmuştur. Kendi ve diğerleri olarak boyutlanan kavramların olumlu ve olumsuz inançlarla kesişmesi sonucu ortaya çıkmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kendi boyutunda bireyin sevilmeyi ve destelenmeyi hak edip etmediğine yönelik inançları pozitif ve negatif olarak iki kutupta yer alır. Diğerleri boyutu da benzer şekilde onların güvenilir ve ulaşılabilir olup olmadığına yönelik inançlar olarak iki kutuptadır (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Bireylerin kendi boyutuna dair geliştirdikleri olumlu ben modeli kendine yönelik hissettiği değerini derecesini göstermektedir. Bu sayede çevresindekilerin kendisine yönelik tepkilerini pozitif olarak algılar ve ilişkilerindeki kaygının seviyesinde belirleyici olur. Yine birey tarafından diğerleri için geliştirilen pozitif başkaları inancı onların güvenilirliğinin seviyesine göre şekillenmekte böylece ilişkilerdeki kaçınma yönelimi belirlenmektedir (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Sonuçta güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört tip bağlanma stili belirlenmiştir.

BENLİK MODELİ
(Bağımlılık)

		Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
		GÜVENLİ Yakınlık kurmada rahat ve özerk	SAPLANTILI İlişkilerinde takıntılı
BAŞKALARININ MODELİ (Kaçınma)	Olumlu (Düşük)		
	Olumsuz (Yüksek)	KAYITSIZ Yakınlığa karşı kayıtsız, karşıt bağımlı.	KORKULU Yakınlıktan korkan, sosyal açıdan kaçınan

Şekil 1: Yetişkin Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew & Horowitz, 1991, s:227)

Güvenli Bağlanma Stili: Olumlu benlik ve olumlu diğerleri modellerinin kesişiminden oluşmaktadır. Kendilerini sevmeye değer olarak görmekle birlikte diğerlerini güvenilebilir, destekleyen ve niyetlerinin iyi olduğuna yönelik olarak algırlar. Diğer insanlarla yakın ilişki kurmada ve ilişkiyi sürdürmekte zorluk çekmezler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Saplantılı Bağlanma Stili: Olumsuz benlik olumlu başkaları modellerinin kesişimi şeklinde oluşurlar. Kendilerini değersiz görme eğilimi ve sevmeye layık olmadıkları algısı mevcutken diğerlerini olumlu ve değerli olarak algırlar. Bu sebeple ilişkilerinde kendilerini kanıtlama ve kabul ettirme eğilimindedirler. Yakın ilişkileriyle çok fazla meşgul oldukları için kendilerinden diğerlerini uzaklaştırabilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kayıtsız Bağlanma Stili: Olumlu benlik olumsuz başkaları modelinin birleşimi sonucu oluşur. Kendilerini değerli ve sevebilir görürken diğerlerine karşı negatif bakış açıları vardır. Reddedilme ihtimali düşüncesi ile hayal kırıklığı yaşamamak için diğerleri ile yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar. Bağımsızlığa çok önem vererek olumlu benliği sürdürme eğilimindedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Korkulu Bağlanma Stili: Olumsuz benlik olumsuz başkaları modelinin kesişimi sonucu oluşur. Kendilerini değersiz görürler ve sevilmeye layık olmadıkları inancı mevcuttur. Diğerlerini ise reddedici ve güvenilmez olarak algırlar. Diğerleri ile yakın ilişkiden korkarlar eve yakın olmaktan kaçınarak reddedilmekten korunmaya çalışırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.2. SOSYAL KAYGI

Alanyazına bakıldığında sosyal kaygı, kaygı bozuklukları sınıflaması içerisinde yer almaktadır. Sosyal kaygı, küçük farklılıklar olmakla birlikte etkileşim kaygısı kavramı olarak da kullanılmaktadır (Yaycı, 2018).

2.2.1 Kaygı

Bireylerin algıladıkları tehdit anında yaşadığı korku ve endişe durumu kaygı olarak tanımlanabilir (Büyüköztürk, 1997). Başka bir tanımda sebebi bilinen bir nesne, olay ya da kişi karşısında hissedilen endişe ya da tasalanma duygusuna kaydı denir. Anksiyete kavramı da kaygı ile eş anlamda kullanılmaktadır (M. Öztürk ve Uluşahin, 2015). Kaygı türleri kaynağına göre çeşitlendirilip isimlendirilebilir.

2.2.1.1 Psikanalitik Kurama Göre Kaygı

Psikanalitik bakış açısına göre anksiyete/kaygı benlik (ego) ile altbenlik (id) ya da benlik ile üstbenlik (süperego) arasında oluşan çatışmalar sebebiyle ortaya çıkmaktadır. Freud anksiyetenin bireyin ruh sağlığı için uyarıcı bir görevi olduğunu söylemiştir. Fiziksel veya toplumsal çevreden uyarıların hayatı devam ettirmede ve uyumu sağlamada önemli katkıları vardır (M. Öztürk ve Uluşahin, 2015). Psikanalitik yönden kaygı üçe ayrılmıştır.

1. Gerçeklik Kaygısı: Dış dünyada var olan bir tehlike ya da algılanan tehdit sonucu oluşan kaygı tipidir. Bu tip kaygının nesnesi bellidir. Günlük yaşamda bir çok bireyin yaşayabileceği anksiyete olarak karşımıza çıkar. Bunun yerine korku kavramı da kullanılmıştır.

2. Ahlaki/Suçluluk Kaygı/sı: Altbenlik ile üstbenlik arasında gerçekleşen çatışma ile ortaya çıkar. Üstbenliğin onaylamadığı ahlaki kurallar altbenlik dütrüleri ile çatışır ve benlikte suçluluk duygusu oluşur.
3. Nevrotik Kaygı: Altbenlikten gelen dürtülerin tehlikeli biçimde bilince çıkmaya çalışması sırasında oluşur. Kendini korumaya çalışan benlik birey için uyumsuz nitelikte savunma mekanizmalarına başvurur (Burger, 2006; Geçtan, 1997).

2.2.1.2 Bilişsel Kurama Göre Kaygı

Bilişsel kurama göre anksiyete/kaygı, olaylar karşısında yaşanan öfke, umutsuzluk gibi olumsuz duygular sonucu değil, olayın yorumlanma şekli ve beklenti sonucunda oluşur. Var olan bir tehlike ya da tehdidin mübalağa edilerek olduğundan daha fazla hissedilmesi söz konusu olmaktadır. Böylelikle otomatik olarak kaygı aktifleşerek hissedilmeye başlanır (Beck ve Emery, 2011)

2.2.2 Sosyal-Etkileşim Kaygısı

İnsan sosyal bir varlıktır ve çevresi ile iletişim içerisinde olmak durumundadır. Gerek eğitim hayatı gerek iş yaşamı kişilerarası ilişkilerin en yoğun olduğu dönemdir. Sosyal kaygının daha belirgin olarak toplumsal ilişkilerde yaşanması beklenen bir durumdur (Çağlar, Dinçyürek ve Arslan, 2012). Birçok bireyin iş görüşmesi veya mülakatlarda yaşadığı kaygı anlaşılabilir olarak değerlendirilir fakat bu durumun transfer edilerek diğer sosyal ortamlarda yaşanması sosyal kaygı olarak karşımıza çıkar (Çağlar ve diğerleri, 2012).

İnsanların toplum içerisinde izlendiği düşüncesi ile kaygı yaşaması durumu sosyal kaygı olarak isimlendirilir. İzlenme ya da değerlendirilme korkusuyla birlikte rezil olacağım, küçük düşeceğim düşüncesi de mevcuttur (APA DSM-5, 2013). Dolayısıyla sosyal ortamlardan kaçınma beraberinde gelir ve davranış olarak görünür. Birey olabildiğince sosyal ortamlara girmemeye çalışır fakat bunu başaramaz ise terleme, kızarma ve çarpıntı şeklinde fiziksel belirtiler gösterebilir (Yaycı, 2018). Hatta toplum içerisinde bir sunum, konuşma vs. yapacağı durumlarda kaygı günler öncesinden hatta haftalar öncesinden beklenti kaygısı olarak göz önüne çıkabilir (M. Öztürk ve Uluşahin, 2015). Başkaları üzerinde etki bırakma niyeti de sosyal kaygıyı oluşturan unsurlardan

biridir (Leary, 1983). Bırakılmak istenen etkiyi oluşturmada endişe duyan bireyler başarılı etkileşimler için değil başarısızlığı kapatmak için uğraş gösterirler (Subaşı, 2009). Sosyal kaygının diğer bileşeninden olan değerlendirilme düşüncesi ve buna yönelik oluşan korku da oldukça yükseklere çıkmaktadır (Kashdan ve Herbert, 2001).

Sosyal kaygının, duygusal, davranışsal ve bilişsel boyutları mevcuttur. Coşkun (2009), sosyal kaygıyı ölçen birçok ölçeğin sosyal kaygının öznel tarafını ölçmediğini belirtmiştir. Sosyal kaygı ve etkileşim kaygısı aynı anlamlarda kullanılsalar bile sosyal kaygının öznel yaşantılara odaklanan duygusal boyutu etkileşim kaygısı olarak değerlendirilebilir (Coşkun, 2009; Leary, 1983).

2.2.2.2 Psikanalitik Kuram ve Sosyal Kaygı

Psikanalitik ekole göre anne, baba veya diğer bakıcılarla etkileşim sonrası içsel nesne oluşur. Oluşan nesnelere utandıran, alay eden, eleştiren, aşağılayan ve terk eden nesnelere dir. Yaşamın ilk dönemlerinde oluşan bu rahatsızlık veren kavramlar çevredeki diğer insanlarla ilişkilendirilir ve sosyal kaygı ve kaçınma oluşur (Ümmet, 2007).

2.2.2.1 Bilişsel Davranışçı Kurama ve Sosyal Kaygı

Bilişsel Davranışçı ekole göre sosyal kaygı yaşayan bireylerin kendileri ve sosyal ortamlarla ilgili geliştirdikleri düşünceleri tehlike altında oldukları üzerinedir. Bu tip insanların sosyal performansa yönelik çok yüksek standartları vardır (Mükemmel konuşmalıyım, zeki ve başarılı görünmeliyim). Ayrıca daha önceden geliştirdikleri sıkıcıyım, saçma sapan konuştum, beni sevmediler ve sorunlu olduğumu anladılar gibi otomatik düşünceleri de koşullandıkları inançları ile ilgilidir. Birisine farklı bir şey söylersem beni aptal bulurlar ve konuşmak istemezler gibi inançlar koşullu inançlarına örnektir. Düşünce dünyasında hızla gelişen bu hareketlilik sayesinde asıl amacı insanı tehlikeli durumlarda korumak olan kaygı organizasyonu aktif olur ve belirli fiziksel belirtiler ve davranışlar ortaya çıkar. Fakat tehlike zannedilen durum ya da olayın bireyin algısı olması nedeniyle verilen tepki uygunsuz kalmaktadır (Türkçapar, 1999).

2.3. BİLİNÇLİ FARKINDALIK

2.3.1 Bilinçli Farkındalık Kavramı

Bilinçli farkındalık kavramı ülkemizde yeni yeni kullanılmaya başlanmıştır. Farkında olmak sözlük anlamıyla “görülmesi veya bilinmesi gereken şeylerden haberi bulunmak, kavranması gereken bir şeye dikkat etmek” şeklinde tanımlanırken (TDK, 2019), bilinçli farkındalık ise “mindfulness” kavramının Türkçe 'ye çevrilmiş halidir. Kavramın anlamı için birden çok tanıma bakmak gerekli olabilir. Genel olarak bakıldığında bilinçli farkındalık bireyin o anda gerçekleşen şeylere yargılamadan, kabullenerek ve odaklanarak dikkatini vermesidir (Brown ve Ryan, 2003). Şuandaki deneyim ve mevcut gerçeklik karşısında dikkatin ve farkındalığın artırılmış hali de denilebilir (Özyeşil ve diğerleri, 2011). Ögel ve Çatak (2019), bilinçli farkındalığı bir zihin ve beden pratiği olarak dikkatin anda yaşananlara odaklanması ve içsel deneyimlerin gözlemlenmesi şeklinde tanımlamıştır. Diğer bir tanımda yargılama yapmadan içten ve dıştan gelen uyarıcı sürekliliğinde gözleme süreci olarak söylenmektedir (Baer, 2003).

2.3.2 Bilinçli Farkındalık Geçmişi

Bilinçli farkındalık geçmişini doğu kültürü ve Budist geleneklerinden almaktadır (Demir, 2017; Devrim Çatak ve Ögel, 2010). Doğu meditasyonunda dikkate odaklanma temelindedir ve batı sistemlerinde de ilgi görmeye devam etmektedir (Özyeşil ve diğerleri, 2011). Kırk yıla yakın bir süredir de farkındalık batıda terapi yöntemi olarak kullanılmaktadır (Devrim Çatak ve Ögel, 2010; Kabat-Zinn, 1982). Son dönemlerde ise artarak ve bilişsel davranışçı terapilere destek olarak psikolojinin klinik alanlarında kullanılmaya devam edilmektedir (Cash ve Whittingham, 2010).

2.3.3 Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Budizmin temelinde dünyayı zihnimizdeki düşüncelerimiz ile oluşturmak vardır. Benzer şekilde bilişsel davranışçı terapi ekolünde de düşüncelerin dünyaya bakış açımızı yönlendirdiği temeli varsayılmaktadır. İnsanın iyilik halinin sürmesini sağlama konusunda Budizm ve bilişsel davranışçı terapiler düşünce kavramında kesişmektedir (Özyeşil ve diğerleri, 2011). Fakat Bilişsel Davranışçı birinci dalga terapilerinde olduğu

gibi düşünceyi ve yaşantıdan algılanan hisleri değiştirmek yerine yaşantının kabullenilmesi üzerine çalışmaktadır (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Düşüncenin oluşumu, insanların istekleri ve isteklerinin sonuçları ve zorlu durumla başa çıkma konularında bilişi eğiterek yol gösterici olurlar (Özyeşil ve diğerleri, 2011). Bu açıdan bilinçli farkındalık kaynaklı terapiler bilişsel davranışçı terapiler içerisinde kabul edilmektedir ve üçüncü dalga davanmış terapileri olarak nitelendirilmiştir. (Devrim Çatak ve Ögel, 2010; Hayes, 2004).

2.3.4 Bilinçli Farkındalık Uygulaması

Bilinçli farkındalık uygulamaları rahat bir ortamda oturularak yapılır. İlk aşamada nefes alıp vermeye odaklanılır. Oksijenin bedene girişi ve çıkışının hissedilmesi ve o anda olma odak haline getirilir. Farkındalık kaynaklı uygulamaların kişilerde öz farkındalığı artırarak kaygı ve stres etmenlerinin etkisinin minimuma indirilmesi amaçlanır (Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010). Genel olarak yetmiş beş dakika süren ve bireylerin haftada bir kez toplanmalarıyla devam eden bir süreçtir. Şimdi ve burada farkındalığı sağlanması ve kişilerin kendilerini yargılamadan kabul etmesi ile bilinçli farkındalığın artırılması sağlanır. Negatif duygu ve düşüncelerden uzaklaşılması için yüreklendirilir (Plews-Ogan, Owens, Goodman, Wolfe ve Schorling, 2005).

2.3.5 Bilinçli Farkındalık Etkisi

Uzun süredir kullanılmaya devam eden bilinçli farkındalık uygulamaları çeşitli değişim mekanizmalarına etki etmektedir (Devrim Çatak ve Ögel, 2010). Bu mekanizmalardan bir tanesi üst biliştir (Bishop ve diğerleri, 2004). Bilinçli farkındalıkta bilişten uzaklaşma söz konusu olmaktadır. Böylece üstbilişin rahatsızlık veren inanışlarının etkisi azalmaktadır ve süregelen düşünce kalıpları farklılaşabilmektedir. Ayrıca zihin akışının izlenmesi ile üstbilişe yönelik içgörü de oluşmaktadır (Devrim Çatak ve Ögel, 2010). Diğer bir etki mekanizması da duygu düzenlemedir. Bilinçli farkındalığın olumsuz duyguları yönetme yeteneğini artırmasıyla duygusal düzenlemeye katkı ve iyileşme sağladığı, pozitif etkileri olduğu belirtilmiştir (Coffey ve Hartman, 2008). Dikkat düzenleme de mekanizmalardan bir tanesidir. Dikkatle birlikte anlık yaşantılara odaklanılması fiziksel ve duygusal iyilikle pozitif ilişkisi olduğu ifade edilmiştir (Bishop ve diğerleri, 2004; Brown ve Ryan, 2003).

BÖLÜM III

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanmasına ait bilgiler ve verilerin analizinde kullanılan yöntemlere ait bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile etkileşim kaygısı seviyesi ve bilinçli farkındalık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemek için ilişkisel tarama modelinde çalışma yapılmıştır.

Amaç, bağlanma stilleri ile etkileşim kaygısı düzeyi ve bilinçli farkındalık seviyesi arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda bağlanma stilleri bağımsız etkileşim kaygısı düzeyi ve bilinçli farkındalık seviyesi bağımlı değişkenlerdir. Araştırma kapsamında gerekli bulunan diğer değişkenler de aşağıda sıralanmıştır.

Değişkenler

- Cinsiyet, aile tipi ve devam edilen bölüm bağımsız değişken, bağlanma stilleri dört boyut ve iki boyut olarak bağımlı değişken
- Cinsiyet, aile tipi ve devam edilen bölüm bağımsız değişken, etkileşim kaygısı puanları bağımlı değişken
- Bağlanma stilleri iki boyut ve dört boyut olarak bağımsız değişken, etkileşim kaygısı bağımlı değişken
- Cinsiyet, aile tipi ve devam edilen bölüm bağımsız değişken, bilinçli farkındalık puanları bağımsız değişken
- Bağlanma stilleri dört boyut olarak bağımsız değişken, bilinçli farkındalık puanları bağımlı değişken
- Öğrencilerin yaşı bağımsız değişken etkileşim kaygısı ve bilinçli farkındalık puanları bağımlı değişken
- Etkileşim kaygısı ve bilinçli farkındalık arasındaki korelasyonda iki değişkende bağımsız değişken

olarak hesaplamalarda kullanılmışlardır.

3.2 Araştırma Evreni ve Örneklemi

3.2.1 Evren

Araştırmanın evrenini Üsküdar Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans öğrencileri ile Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi lisans öğrencileri oluşturmuştur.

3.2.2 Örneklem

Çalışmanın örneklemini 18-51 yaşları arasında ve 185 kadın 39 erkekten oluşan gönüllü lisans ve yüksek lisans öğrencileri oluşturmaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bilgilendirilmiş gönüllü olur formu, sosyodemografik bilgiler formu, ilişki ölçekleri anketi, bilinçli farkındalık ölçeği ve etkileşim kaygısı ölçeğidir.

3.3.1 Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

Çalışmanın nasıl yapılacağı, çalışmanın adı, çalışmanın konusu ve amacı, çalışma işlemleri, çalışmaya katılmanın olası yararları, soru ve problemler için ulaşılacak kişi gibi konularda çalışmaya katılanların bilgilendirildiği ve onaylarının alındığı formdur.

3.3.2 Sosyodemografik Bilgi Formu

Devam edilen üniversite, eğitim kademesi ve bölüm bilgileri, cinsiyet, yaş ve aile tiplerinin bilgisinin alındığı araştırmacı tarafından hazırlanmış bölümdür.

3.3.3 İlişki Ölçekleri Anketi

Yetişkin bireylerin bağlanma stillerini ölçmek amacıyla Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiştir. 30 maddeden oluşan (İÖA) yedili likert tipindedir (1 = beni hiç tanımlamıyor; 7 = tamamıyla beni tanımlıyor). Katılanların yakın ilişkilerindeki tutumlarını kendisi için uygun olan seçeneği işaretleyerek bildirmesi beklenmektedir.

Dört farklı bağlanma tarzını ölçmektedir. Bunlar güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleridir. Her bir stilde alınan puanların en yükseği katılımcıyı o stile eklemektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. Alt ölçeklere ait iç tutarlılık katsayısı .27 ile .61 alfa değeri arasında değişmektedir. Test tekrar test güvenilirlikleri ise .54 ile .78 arasında değiştiği belirtilmiştir (Sümer ve Güngör, 1999).

3.3.4 Etkileşim Kaygısı Ölçeği

Leary ve Kowalski (1993) tarafından geliştirilen “Etkileşim Kaygısı Ölçeği” Coşkun (2009), tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak ülkemize kazandırılmıştır. 15 maddesi bulunan EKÖ beşli likert tipinde tipinde (1-Hiç katılmıyorum; 5-Her zaman katılıyorum) ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (.91) ve üç hafta arayla yapılan test tekrar-test güvenilirlik katsayılarını (.80) olarak bulunmuştur (Coşkun, 2009). Yüksek puanlar etkileşim kaygısının artışı göstermektedir.

3.3.5 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (2003), tarafından geliştirilmiştir. Tek faktörlük bir yapısı olan ölçek altılı likert tipinde (1-Hemen hemen her zaman; 6-Hemen hemen hiçbir zaman) ve 15 maddeden oluşmaktadır. Madde toplam korelasyonu sonucuna göre ölçeğin bütün maddeleri için .40’ın üzerinde ilişkili olduğunu belirlenmiştir. BİFÖ’ nün her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmekte olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplandığı görülmektedir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz 2011). Alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011), tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır.

3.4 Verilerin Toplanması

Öncelikle Üsküdar Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılacak araştırma için Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünden gerekli izin alınmıştır. İzin sonrası Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu başvurusu yapılarak etik kurul izni alınmıştır. Gerekli

izinlerin tamamlanmasının ardından Üsküdar Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılacak araştırma için dersin öğretim görevlisinden izin alınarak basılı ölçek ve formlar dağıtılmıştır. Gönüllü olan öğrencilerden formları doldurmaları rica edilmiştir. Öğrencilere yapılan açıklamadan sonra doldurmaları beklenilerek dağıtılan anket ve formlar toplanmıştır. Ayrıca net üzerinden hazırlanan anket ve ölçek formların bağlantı adresi Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerine mobil telefon üzerinden paylaşılarak gönüllü olanların doldurmaları rica edilmiştir. Doldurulan anket ve ölçekler online sistemde elde edilmiştir.

3.5 Verilerin Analizi

Ulaşılan 227 öğrenciden elde edilen veriler veri tabanına girilerek bilgisayar sistemine aktarılmıştır. Verilerin aktarımı sırasında özensiz doldurulduğu düşünülen üç anket formu çıkartılarak analizlere 224 kişi üzerinden devam edilmiştir. Analiz için kullanılan yöntemler ve aşamalar sıralanmıştır.

İstatistik analizler IBM SPSS versiyon 21.0 (IBM Corp. Released 2012. Armonk, NY, USA) paket programı ile yapıldı. Tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma, ortanca, en küçük, en büyük, frekans, yüzde olarak verildi. Kesikli değişkenlere ait karşılaştırmalarda Pearson ki-kare testi kullanıldı. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirildi. Sürekli değişkenlere ait gruplar arası karşılaştırmalar bağımsız gruplarda t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile gerçekleştirildi. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile yapılan karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı farklılık bulunduğunda farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için posthoc Tukey testi kullanıldı. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişki Pearson ve Spearman korelasyon testleri ile değerlendirildi. İstatistiksel önemlilik(anlamlılık) için $p < 0,05$ değeri kabul edildi.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Katılımcıların yaş ortalaması $25,0 \pm 5,1$ yıldır (ortanca=24, en küçük=18, en büyük=51). Kadınlar çalışma grubunun %82,6'sını oluşturmaktadır. Katılımcıların %80,4'ü Üsküdar Üniversitesi öğrencisidir ve tamamı psikoloji programına devam etmektedir. Öğrencilerin %84,0'ının aile tipi çekirdek ailedir. Ayrıntılar Tablo-1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımı (n=224)

Özellik	n	%
Cinsiyet		
Kadın	185	82,6
Erkek	39	17,4
Devam Ettiği Üniversite		
Üsküdar	180	80,4
Yıldız Teknik	44	19,6
Bölümü		
Psikoloji	180	80,4
Öğretmenlik	44	19,6
Aile Tipi		
Çekirdek Aile	188	84,0
Geniş Aile	13	5,8
Anne baba ayrılmış	11	4,9
Anne veya baba vefat	11	4,9
Üvey anne veya baba	1	0,4

Katılımcıların İlişki Ölçekleri Anketinden hesaplanan puanlarına göre bağlanma stilleri belirlenmiştir. Bağlanma stili olarak “kayıtsız” bağlanan grup %35,3 ile en kalabalık gruptur. Ayrıntılar Tablo-2’de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Bağlanma Stillerine Göre Dağılımı (n=224)

Bağlanma Stili	n	%
Kayıtsız	79	35,3
Güvenli	74	33,0
Saplantılı	40	17,9
Korkulu	31	13,8

Öğrencilerin bağlanma stillerine göre İlişkiler Ölçeği Anketi puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo-3’te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Bağlanma Stillerine Göre İlişkiler Ölçeği Anketi Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri

Ölçek Puanı	Ortalama±SS	Ortanca	En Küçük-En Büyük
Kayıtsız	4,21±0,49	4,17	2,94-5,17
Güvenli	4,04±0,36	4,06	2,94-5,17
Saplantılı	4,19±0,44	4,19	3,44-5,11
Korkulu	4,55±0,50	4,44	3,72-5,67

SS= Standart Sapma

Katılımcıların cinsiyet, aile tipi ve devam ettikleri bölüme göre bağlanma stilleri dağılımı karşılaştırıldığında, gruplar arasında sadece devam ettikleri bölüm karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Psikoloji bölümüne devam edenlerde güvenli bağlananların payı, öğretmenlik bölümüne devam edenlerde ise korkulu bağlananların payı diğer gruptan yüksektir. Erkeklerde güvenli bağlananların, kadınlarda saplantılı bağlananların payı diğer cinsiyete göre yüksek

olmakla birlikte aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Aile tipine göre incelendiğinde ise çekirdek aile tipinde büyüyenlerde korkulu, diğer aile tiplerinde büyüyenlerde saplantılı bağlananların payı yüksek olmakla birlikte gruplar arasında bulunan fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Katılımcıların Bazı Özelliklerine Bağlanma Stillерinin Karşılaştırmaları

Özellik	Kayıtsız n (%)	Güvenli n (%)	Saplantılı n (%)	Korkulu n (%)	Ki-kare	p*
Cinsiyet						
Kadın (n=185)	64 (34,6)	57 (30,8)	38 (20,5)	26 (14,1)	6,049	0,109
Erkek (n=39)	15 (38,5)	17 (43,6)	2 (5,1)	5 (12,8)		
Aile Tipi						
Çekirdek (n=188)	67 (35,6)	62 (33,0)	31 (16,5)	28 (14,9)	2,212	0,530
Diğer (n=36)	12 (33,3)	12 (33,3)	9 (25,1)	3 (8,3)		
Devam Ettiği Bölüm						
Psikoloji (n=180)	63 (35,0)	65 (36,1)	34 (18,9)	18 (10,0)	12,949	0,005
Öğretmenlik (n=44)	16 (36,4)	9 (20,5)	6 (13,6)	13 (29,5)		

* Pearson ki-kare testi

Katılımcılardan bağlanma stilleri kayıtsız, saplantılı ve korkulu olanlar “güvensiz bağlananlar” başlığı altında birleştirildikten sonra cinsiyet, aile tipi ve devam ettikleri bölüme göre bağlanma stilleri dağılımı yeniden karşılaştırıldığında, sadece devam ettikleri bölüm karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Psikoloji bölümüne devam edenlerde güvenli bağlananların payı, öğretmenlik bölümüne devam edenlerden istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ($p<0,05$). Erkeklerde güvenli bağlananlar kadınlardan yüksek olmakla birlikte aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Aile tipine göre incelendiğinde ise gruplara ait dağılımlar birbirine çok yakındır. Her iki grupta da öğrencilerin yaklaşık üçte biri güvenli bağlanmaktadır. Ayrıntılar Tablo-5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyet ve Aile Tipine Göre Güvenli veya Güvensiz Bağlanma Stili Dağılımlarının Karşılaştırmaları (n=224)

Özellik	Güvenli n (%)	Güvensiz n (%)	Ki-kare	p*
Cinsiyet				
Kadın (n=185)	57 (30,8)	128 (69,2)	2,378	0,123
Erkek (n=39)	17 (43,6)	22 (56,4)		
Aile Tipi				
Çekirdek (n=188)	62 (33,0)	126 (67,0)	0,002	0,967
Diğer (n=36)	12 (33,3)	24 (66,7)		
Devam Ettiği Bölüm				
Psikoloji (n=180)	65 (36,1)	115 (63,9)	3,918	0,048
Öğretmenlik (n=44)	9 (20,5)	35 (79,5)		

* Pearson ki-kare testi

Öğrencilerin “Etkileşim Kaygısı Ölçeği” puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo-6’da sunulmuştur

Tablo 6. Öğrencileri Etkileşim Kaygısı Ölçeği Puanlarına Ait Tanımlayıcı (n=224)

Ölçek Puanı	Ortalama±SS	Ortanca	En Küçük-En Büyük
Etkileşim Kaygısı	38,4±10,1	38	16-73

SS= Standart Sapma

Katılımcıların cinsiyet, aile tipi, bağlanma stili ve devam ettikleri bölüme göre “Etkileşim Kaygısı” ölçek puanları karşılaştırıldığında; sadece bağlanma stiline göre yapılan karşılaştırmada gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Güvenli bağlanan öğrencilerin ölçek puanı ortalaması diğer gruptan istatistiksel olarak

anlamli dūŕŕktür ($p<0,05$). Cinsiyet, aile tipi ve devam ettikleri bölüme göre yapılan karŕılaŕtırmalarda ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamli fark saptanmamıŕtır ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-7’de sunulmuŕtur.

Tablo 7. Katılımcıların Bazı Özelliklerine Göre Etkileŕim Kaygısı Ölçek Puanları Karŕılaŕtırmaları (n=224)

	Ortalama \pm SS	t	p*
Cinsiyet Kadın (n=185)	38,4 \pm 10,0	0,185	0,854
Erkek (n=39)	38,1 \pm 10,9		
Aile Tipi			
Çekirdek (n=188)	38,3 \pm 10,0	-0,135	0,893
Diğer (n=36)	38,6 \pm 11,0		
Bağlanma Stili			
Güvenli (n=74)	34,5 \pm 9,3	-4,177	<0,001
Güvensiz (n=150)	40,3 \pm 10,0		
Devam Ettiği Bölüm			
Psikoloji (n=180)	37,9 \pm 9,4	-1,308	0,192
Öğretmenlik (n=44)	40,2 \pm 12,5		

SS= Standart Sapma

*Bağımsız gruplarda t testi

Bađlanma stilleri 4 ayrı grup olarak değerlendirilerek öğrencilerin ‘‘Etkileŕim Kaygısı’’ ölçek puanları karŕılaŕtırıldıđında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamli farklılık bulunmuŕtur ($p<0,05$). Güvenli bağlananların etkileŕim kaygısı puan ortalaması korkulu ve saplantılı bağlananlardan istatistiksel olarak anlamli dūŕŕktür. Kayıtsız bağlananların puan ortalaması da saplantılı bağlanma stili olan gruptan istatistiksel olarak anlamli dūŕŕk bulunmuŕtur ($p<0,05$). Ayrıntılar Tablo-8’de verilmiŕtir.

Tablo 8. Katılımcıların Bağlanma Stillerine Göre Etkileşim Kaygısı Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=224)

	Ortalama ± SS	F	p*
Bağlanma Stili			
Güvenli (n=74)	34,5±9,3 ^a		
Kayıtsız (n=79)	38,0±9,8 ^b	9,308	<0,001
Korkulu (n=31)	42,2±11,1 ^c		
Saplantılı (n=40)	43,4±8,4 ^d		

SS= Standart Sapma *Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) (Posthoc Tukey testi a<c,d b<d p<0,05)

Öğrencilerin “Bilinçli Farkındalık” puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo-9’da verilmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri (n=224)

Ölçek Puanı	Ortalama±SS	Ortanca	En Küçük-En Büyük
Etkileşim Kaygısı	59,7±11,7	60	28-88

SS= Standart Sapma

Katılımcıların cinsiyet, aile tipi, bağlanma stili ve devam ettikleri bölüme göre “Bilinçli Farkındalık” ölçek puanları karşılaştırıldığında; sadece bağlanma stiline göre yapılan karşılaştırmada gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Güvenli bağlanan öğrencilerin ölçek puanı ortalaması diğer gruptan istatistiksel olarak anlamlı yüksektir (p<0,05). Cinsiyet, aile tipi ve devam ettikleri bölüme göre yapılan karşılaştırmalarda ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır (p>0,05). Kadın öğrencilerin bilinçli farkındalık puanı erkek öğrencilerden yüksek olup, istatistiksel anlamlılığa yakın olmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05). Ayrıntılar Tablo-10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Katılımcıların Bazı Özelliklerine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=224)

	Ortalama ± SS	t	p*
Cinsiyet			
Kadın (n=185)	60,4±11,0	1,883	0,061
Erkek (n=39)	56,5±14,2		
Aile Tipi			
Çekirdek (n=188)	59,7±11,6	-0,105	0,916
Diğer (n=36)	59,9±12,2		
Bağlanma Stili			
Güvenli (n=74)	62,8±11,7	2,798	0,006
Güvensiz (n=150)	58,2±11,5		
Devam Ettiği Bölüm			
Psikoloji (n=180)	59,8±11,4	0,086	0,931
Öğretmenlik (n=44)	59,6±13,1		

SS= Standart Sapma

*Bağımsız gruplarda t testi

Bağlanma stilleri 4 ayrı grup olarak değerlendirilerek öğrencilerin “Bilinçli Farkındalık” ölçek puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Güvenli bağlananların bilinçli farkındalık puan ortalaması diğer gruplardan yüksek olmakla birlikte aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,053$). Ayrıntılar Tablo-11’de verilmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların Bağlanma Stillerine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=224)

	Ortalama ± SS	F	p*
Bağlanma Stili			
Güvenli (n=74)	62,8±11,7	2,598	0,053
Kayıtsız (n=79)	58,1±11,2		
Korkulu (n=31)	58,1±13,7		
Saplantılı (n=40)	58,5±10,3		

SS= Standart Sapma

*Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Öğrencilerin yaşı ile “Etkileşim Kaygısı” ve “Bilinçli Farkındalık” ölçek puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmamıştır ($p>0,05$). Yaş ile “Etkileşim Kaygısı” ölçek puanı arasında negatif yönde, “Bilinçli Farkındalık” ölçek puanı ile ise pozitif yönde, zayıf düzeyde korelasyonlar saptanmıştır. Ayrıntılar Tablo-12’de verilmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların Yaşı İle Etkileşim Kaygısı ve Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar (n=224)

	Etkileşim Kaygısı r_s	Bilinçli Farkındalık r_s
Yaş	-0,078*	0,021*
r_s = Spearman korelasyon katsayısı	* $p>0,05$	

Öğrencilerin “Etkileşim Kaygısı” ve “Bilinçli Farkındalık” ölçek puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde ise negatif yönde, zayıf-orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıntılar Tablo-13’te verilmiştir.

Tablo 13. Katılımcıların Etkileşim Kaygısı ve Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar (n=224)

	Bilinçli Farkındalık r
Etkileşim Kaygısı	- 0,270*
r = Pearson korelasyon katsayısı	* $p<0,001$

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA

Bu kısımda üniversite öğrencilerinin (lisans ve yüksek lisans) bağlanma stilleri, etkileşim kaygısı seviyeleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile aralarındaki ilişki ve bu değişkenlerin demografik değişkenlerle (yaş, cinsiyet, aile tipi, okunulan bölüm) ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın hipotezleri ve soruları ile paralel olarak bulgular tartışılmış ve değerlendirilmiştir.

Araştırmanın ilk hipotezi doğrultusunda *üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin etkileşim kaygısı düzeyleri ile ilişkili olup olmadığının* cevabı aranmıştır.

Birinci hipotez bağlamında bulgulardan elde edilen sonuçlar incelendiğinde dört grup olarak değerlendirilen bağlanma stilleri (güvenli, korkulu, kayıtsız, saplantılı) ile etkileşim kaygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin etkileşim kaygısı düzeyi diğer stillere göre daha düşük seviyededir. Ayrıca güvenli bağlananların etkileşim kaygısı seviyeleri korkulu ve saplantılı bağlanma tarzına sahip bireylerden anlamlı şekilde düşüktür. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin etkileşim kaygısı seviyeleri ise saplantılı bağlanan bireylerden anlamlı bir şekilde düşüktür. Alanyazını incelediğimizde bulduğumuz sonuçlar literatür bilgisi ile uyumludur. Çocuklukta kurulan bağlanma ilişkisinde güvensiz stillerde bağlanma ihtiyacı halinde kaygı ve stres tepkileri ön planda olmuştur (Flaherty ve Sadler, 2011). Ben ve diğerlerini modelinin içselleştirilmiş halinin bağlanma stillerine yansıdığını düşündüğümüzde güvenli bağlananların yakınlık geliştirmede rahat ve bağımsız olması etkileşim kaygısını da daha az yaşamasını sağlamış olabilir. Korkulu stilin kendini değersiz görmesi ve başkalarını güvensiz bulması etkileşim kaygısını güvenli stile göre anlamlı şekilde daha fazla yaşaması ile bağdaştırılabilir. Saplantılı stil ise olumsuz benlik modeli ile kendisinin sevmeye değer olmadığı düşüncesi sosyal ortamlarda odağını kendisine fazla vererek güvenli modele göre anlamlı şekilde daha fazla kaygı yaşaması yorumunu oluşturabilir. Kayıtsız ve saplantılı stilleri karşılaştırdığımız da ise olumlu benlik modelini benimseyen kayıtsız stil olumsuz benlik modelini benimseyen saplantılı stile göre anlamlı şekilde daha az etkileşim kaygısı yaşamaktadır şeklinde değerlendirilebilir. Ülkemizde üniversite öğrencilerinde yapılan

başka bir araştımda araştırmamıza paralel olarak korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde, güvenli bağlanma ile sosyal kaygının alt boyutu olan sosyal kaçınma arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Karaşar, 2014). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir araştımda güvenli bağlanan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin güvensiz (kayıtsız, korkulu ve saplantılı) bağlanan öğrencilere göre daha düşük olduğu tesbitinde bulunmuştur (A. Öztürk ve Mutlu, 2010). Bu sonuçlarda araştırmamızlar paralellik göstermektedir. Yurt dışında yapılan çalışmaların incelendiği bir derlemede de güvensiz bağlanmanın sosyal kaygıyla ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Manning, Dickson, Palmier-Claus, Cunliffe ve Taylor, 2017).

Devam edilen bölüme göre bağlanma stilleri arasında farklılığın olup olmadığını incelediğimizde psikoloji bölümünde eğitim görenlerin bağlanma stiline anlamlı şekilde güvenli bağlanma oranında yüksek çıkarken öğretmenlik bölümlerine devam edenlerde ise korkulu bağlanmanın oranı yüksek çıkmıştır. Bu araştımda öğretmenlik bölümlerinin örnekleme psikoloji bölümüne göre daha sınırlı olduğu için bölüme göre bağlanma stili arasında ilişki yorumu tahminin uygun olmayacağı düşünülmektedir. Cinsiyete göre bağlanma stiline değişimi incelendiğinde ise anlamlı bir fark olmamakla birlikte erkeklerde güvenli bağlananların kadınlarda ise saplantılı bağlananların payı karşı cinse göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde cinsiyete göre bağlanma stili değişiminde farklı sonuçlar elde edilmiştir. Albayrak (2015), yaptığı çalışma ile bağlanma stillerinin (güvenli, korkulu, saplantılı, kayıtsız) tamamında anlamlı şekilde kadınların yüksek ortalamalarda olduğunu söylemiştir. Başka bir çalışmada kadınların korkulu bağlanma oranları erkeklere göre yüksekken saplantılı bağlanma stiline erkeklerde daha fazla olduğu bulunmuştur (Akbağ ve Erden İmamoğlu, 2010). Güncel bir araştımda güvenli bağlanma puanları erkek öğrencilerde anlamlı şekilde kadınlara göre farklı iken korkulu bağlanma puanları kadınlarda erkeklere göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Aynı araştımda kayıtsız ve saplantılı tarzlarda cinsiyete göre anlamlı farklılık saptanmamıştır (Koser, 2019). Bağlanmanın üçlü boyutunu inceleyen güncel farklı bir araştımda ise kadınların güvenli, erkeklerin kaçınan bağlanma stili puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu ve kaygılı-kararsız bağlanma stiline ise anlamlı bir farklılık olmadı sonucu ortaya çıkmıştır (Bilge, 2019). İncelenen sonuçlara

göre cinsiyet değişkeni ile bağlanma stili arasında ilişki yorumu yapılamayacağı düşünölmektedir. Aile tipine (çekirdek ve diğer) göre bağlanma stillerini incelediğimizde bağlanma stilleri ile aile tipi arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilemezken çekirdek aile tipinde büyüyenlerde korkulu diğer aile tiplerinde büyüyenlerde ise saplantılı bağlananların payı yüksek bulunmuştur. Çekirdek aile tipinde bakım verenin anne ya da baba olduğu düşünölmektedir. Çekirdek ailelerde bağlanma figürünün diğer aile tiplerine göre daha az değişiklik gösterebileceği düşüncesi ile çekirdek aile tipinde güvenli bağlananların oranının anlamlı şekilde yüksek olabileceği düşünölrken elde edilen sonuç beklenenle tutarlı olmamıştır.

Araştırmanın ikinci hipotezi doğrultusunda *bağlanma stilleri ile bilinçli farkındalık seviyelerinin ilişkili olup olmadığının* cevabı aranmıştır.

Bağlanma stilleri öncelikle güvenli ve güvensiz (korkulu, kayıtsız, saplantılı) iki bölüm olarak bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlanan bireylere göre bilinçli farkındalık seviyeleri anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. İkinci olarak da bağlanma stillerinin dört kategoride (güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı) bilinçli farkındalık seviyeleri ile ilişkiye bakılmıştır. Yapılan incelemede kategoriler arasında manidar bir fark bulunmazken güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin bilinçli farkındalık seviyeleri diğer stillere göre yüksek bulunmuştur. Bulunan sonuçlar literatür bilgisi ile uyumludur. Güvenli bağlanan bireylerin olumsuz ve can sıkıcı olaylar karşısında duygu düzenleme stratejilerini daha adaptif kullandığı söylenebilir (Belsky, 2002). Araştırmalara göre bilinçli farkındalığın da duygu düzenleme becerilerinde etkili olduğu ve farkındalığı artırma yöntemleri ile duygu düzenleme becerilerin geliştirilebileceği belirtilmiştir (Devrim Çatak ve Ögel, 2010). Dolayısıyla güvenli bağlanan bireylerin bilinçli farkındalık puanlarının daha yüksek çıkması beklenen bir durumdur. Kara 2016, daha önce yaptığı benzer bir çalışmada bulgularımızla uyumlu veriler elde etmiştir. Güvenli bağlanma ile bilinçli farkındalığı pozitif yönde ilişkili bulurken ek olarak kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinde bilinçli farkındalık ile negatif yönlü manidar bir ilişki tespit etmiştir (Kara, 2016). Üçlü bağlanma modeli ile bilinçli farkındalığın ilişkisinin incelendiği diğer bir çalışmada bu çalışmadaki sonuçla tutarlı olarak güvenli bağlanma

ile bilinçli farkındalık arasında pozitif, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma arasında ise negatif ilişki olduğu saptanmıştır (Karabacak ve Demir, 2017).

Diğer araştırma sorularımızdan demografik bilgilerle olan bilinçli farkındalık ilişkisine baktığımızda cinsiyet, aile tipi ve devam ettikleri bölüme göre manidar bir ilişki bulunamamıştır. Fakat cinsiyet değişkeni açısından sonuç manidar olmamakla birlikte kadın öğrencilerin bilinçli farkındalığı anlamlılığa yakın olacak şekilde erkek öğrencilerden yüksek tespit edilmiştir. Farklı bir çalışmada çalışmamızla paralel olacak şekilde cinsiyet açısından bilinçli farkındalık puanlarının karşılaştırılması ile kadınların ortamlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu dikkat çekmiştir (Albayrak, 2015). Cinsiyet değişkeni açısından literatürde farklı sonuçlar elde edilmiştir. Arslan 2018' de yaptığı çalışma ile kadınların bilinçli farkındalık düzeylerini anlamlı şekilde yüksek bulurken başka bir çalışmada cinsiyet değişkeni açısından bilinçli farkındalığın anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür (Arslan, 2018; Tuncer, 2017). Bu sonuçlar itibari ile cinsiyetin bilinçli farkındalıkla ilişkili olmadığı söylenebilir. Tuncer (2017),'in yaptığı çalışmada yaş değişkeni ile bilinçli farkındalık arasında da anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Yaş değişkeninin de bilinçli farkındalığı yordamadığı söylenebilir. Devam edilen bölümü ele aldığımızda psikoloji bölümüne devam eden öğrencilerin aldıkları psikoloji/psikoterapi içerikli derslerde işlemiş olabilecekleri bilinçli farkındalık bilgilerine yönelik olarak farkındalıklarının yüksek olabileceği beklentisi karşılanmayarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmanın üçüncü hipotezi doğrultusunda *etkileşim kaygısı seviyesi ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında zıt yönlü bir ilişkinin olup olmadığının* cevabı aranmıştır.

Yapılan incelemeyle bilinçli farkındalık seviyesi ile etkileşim kaygısı düzeyi arasında negatif yönde ve zayıf-orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça etkileşim kaygısı seviyesi düşmektedir yorumu yapılabilir. Elde edilen bilgiler alanyazın ile uyumlu seyretmektedir. Bilinçli farkındalık kavramı zihindeki duygu ve düşünceleri eleştirmeden, tepki vermeden bilişte ortaya çıkmasına müsaade ederek sıkıntının azaltılması şeklinde ifade edilmiştir (Özyeşil ve diğerleri, 2011). Etkileşim kaygısı yaşayanların ise kendileri hakkındaki düşünceleri ile sosyal ortamlarda kendisi hakkında düşünülenlere fazla odaklandıkları belirtilmiştir. Bu

olumsuz odağında kişide sosyal kaygıya sebep olduğu söylenmiştir. (Leary ve Kowalski, 1993). Bu bağlamda iki açıklamanın düşüncelerin kişi üzerinde oluşturduğu etkinin zıt yönde olduğu görülebilir. Bilinçli farkındalığı yüksek bireyler olumsuz odak yerine an'a odaklanıp anda kalarak ve yaşantıyı kabul ederek etkileşim kaygılarının azalmasını sağlarlar. Bu bakımdan etkileşim kaygısı düzeyleri ile bilinçli farkındalık seviyesi arasında zıt yönlü bir ilişkinin olması beklenen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin katıldığı bilinçli farkındalığı artırmaya yönelik terapi programının kaygı düzeylerini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Demir, 2017). Ülkemizde üniversite öğrencileri ile yapılan başka araştırmalarda da sosyal anksiyete düzeyi ile bilinçli farkındalık seviyesi arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Küçük İrkörücü, 2018; Tuncer, 2017). Yine bu çalışma ile tutarlı olarak uzakdoğuda üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışma sosyal kaygı ile bilinçli farkındalık arasında negatif ilişki olduğunu göstermiştir (Tan, Lo, Ge ve Chu, 2016).

Yaş değişkeni ile bilinçli farkındalık ve etkileşim kaygısı ilişkisini incelediğimizde beklentinin aksine anlamlı korelasyonlar saptanmamıştır. Anlamlı sonuç görülmemesine karşın zayıf düzeyde, yaş ile etkileşim kaygısı arasında negatif yönde, yaş ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde beklentiye uygun olan ilişkiler saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinde yaşam boyu gelişim ilkesine yönelik olarak yaşın artmasıyla olgulaşma ile psikolojik gelişimin de artacağı varsayımı üzerine yorum yapılabilir (Eryılmaz, 2011). Yaş arttıkça bilinli farkındalık artarken etkileşim kaygısı azalır sonucu zayıf düzeyde yapılabilir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde Tuncer (2017), yaş ile sosyal anksiyete ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişki tespit etmemiştir. Değişik yaş grupları ile bilinçli farkındalık ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisini inceleyen araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi ile yaşın anlamlı bir farklılık oluşturmadığı fakat sosyal görünüş kaygısı açısından anlamlı farklılık oluşturduğu sonucu saptanmıştır. 20 yaş ve altındaki öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının 23-25 yaş grubu ve 26 ve üzeri yaş grubu arasında daha yüksek olduğu hesaplanmıştır (Bayram, 2019). Yaş grupları (17-19; 20-22; 23-25; 26 ve üzeri) ile sosyal kaygı düzeyi ilişkisinin incelendiği diğer bir araştırmada 17-19 yaş grubu öğrencilerinin üzerindeki diğer yaş grubu öğrencilerinden anlamlı şekilde daha yüksek sosyal kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir. Aynı araştırmada 20-22 yaş grubu öğrencileri ile 23-25 yaş grubu öğrencileri 26 ve üzeri yaş grubu

öğrencilerinden anlamlı şekilde daha fazla sosyal kaygı yaşadıkları belirlenmiştir. Yapılan çeşitli araştırmalarda görüldüğü üzere farklı sonuçlar çıkmıştır. Yaş değişkeninin genel olarak etkileşim kaygısı ile ilişkili olduğunu söylemek güç olacaktır (Ümmet, 2007b).

Diğer bir araştırma sorusunun cevabına baktığımızda etkileşim kaygısı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelediğimizde araştırmada anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde farklı sonuçlar elde edilmiştir. Üniversite öğrencilerinde yapılan araştırmada cinsiyete göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde sosyal kaygı puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur (Küçük, 2019). Sosyal görünüş kaygısı ile cinsiyete değişkeni arasındaki ilişkinin belirlendiği bir araştırmada cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (Bayram, 2019). Öğrenciler üzerinde yapılan farklı araştırmalarda cinsiyet ile sosyal kaygı puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir (Ben, 2017; Ümmet, 2007).

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile etkileşim kaygısı ve bilinçli farkındalığın ilişkisinin incelendiği bu araştırmada etkileşim kaygısı seviyesi ve bilinçli farkındalık düzeyine etki eden değişkenlerden bir tanesinin bağlanma stillerinin olduğu sonucuna ve etkileşim kaygısı ile bilinçli farkındalık değişkenlerinin birbiri ile negatif yönde ilişkili oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir ifade ile farklı bağlanma stilleri etkileşim kaygısının ve bilinçli farkındalık seviyesinin artıp azalması durumuna etki eden değişkenlerden bazıları olmaktadır.

Bilinçli farkındalık ve etkileşim kaygısı için yaş değişkeninin zayıf düzeyde etkili olduğu saptanmıştır. Cinsiyet değişkeninin bağlanma stili ve etkileşim kaygısı için etkisiz olduğu ve bilinçli farkındalık için cinsiyetin istatistiksel anlamlılığa yakın olduğu sonucu elde edilmiştir. Örneklem sayısının artırılması ile anlamlı sonucun tespit edileceği düşünülmektedir. Bu sonuçlar için yapılan araştırmaya doğrultusunda aşağıdaki yorumlar yapılabilir.

- Güvenli bağlanan öğrenciler etkileşim kaygısını daha az yaşamaktadırlar.
- Güvenli bağlanan öğrencilerin güvensiz bağlanana göre bilinçli farkındalığı daha yüksektir.
- Bilinçli farkındalığı yüksek olan öğrenciler etkileşim kaygısını daha az yaşamaktadırlar.
- Cinsiyetin bağlanma stilleri ile ilişkili olmadığı söylenebilir.
- Cinsiyete göre bilinçli farkındalık arasında manidar ilişki saptanmadığı fakat kadınların bilinçli farkındalığının daha yüksek olduğu söylenebilir.
- Cinsiyetin etkileşim kaygısı ile ilişkili olmadığı söylenebilir.

- Yaşa göre etkileşim kaygısı ve bilinçli farkındalık ilişkisine sonuç anlamlı değildir.
- Aile tiplerine göre bağlanma stilleri ilişkisinde anlamlı farklılık elde edilmemiştir.

Araştırmada bağlanma stillerinin bireyin sağlıklı psikolojik gelişimi için ne kadar önemli olduğu gerek literatür bilgisinden gerek yapılan diğer araştırmalardan gerekse yapılan bu çalışma sonucunda bir kez daha ortaya çıkmıştır. Bağlanmanın temelinin ailede atıldığı noktasından yola çıktığımızda ailelerin bu konuda bilgilendirilmesi oldukça önem kazanmaktadır.

Üniversite öğrencilerinde yüksek bilinçli farkındalığın ruh sağlığını pozitif etkilediği literatürdeki araştırmalardan ve bu araştırmadan doğrulanmıştır. Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde bilinçli farkındalığı artırıcı çalışmalar yapılabilir.

6.2 Öneriler

Araştırmacılara öneriler

1. Örneklem grubunun eğitim düzeyi, devam edilen bölüm ve cinsiyetler açısından eşit yada yakın sayıda örneklem grubu oluşturularak araştırma tekrarlanabilir.
2. Aile tiplerinin bağlanma stillerindeki etkisinin araştırılması için farklı aile tiplerine ulaşılarak araştırılabilir.
3. Üniversite eğitimi almayan gruplarda benzer araştırmalar yapılabilir.
4. Üniversite eğitimi alanlar ile almayanlar arasında bağlanma stili etkileşim kaygısı ve bilinçli farkındalık açısından karşılaştırma yapılabilir.
5. Bağlanma stillerinin farklı ölçüm araçları ile ölçülebileceği kapsamlı bir çalışma yapılabilir.

BÖLÜM VII

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M. D. S. ve Bell, S. M. (1970). Attachment, Exploration, And Separation: Illustrated By The Behavior Of One-Year-Olds In A Strange Situation. *Child Development*, 41(1), 49–67. doi:10.1111/j.1467-8624.1970.tb00975.x
- Akbağ, M. ve Erden İmamoğlu, S. (2010). Cinsiyet ve Bağlanma Stilllerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2(10), 651–682.
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçimleri, Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- APA DSM-5. (2013). *Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5) Çev. Köroğlu E (5. bs.)*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli Farkındalık, Depresyon Düzeyleri Ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73–86. doi:10.20493/birtop.477445
- Aycanoğlu, C. ve Ünsal, G. (2017). Bağlanma Tarzları ve İnternet Bağımlılığının Evlilik Uyumuna Etkisi Attachment Styles and Impacts of Internet Addiction to the Marital Adjustment. *JAREN*, 3(3), 163–168. doi:10.5222/jaren.2017.163
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. doi:10.1093/clipsy/bpg015
- 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*,

- Bayram, E. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri İle Bilinçli Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişkinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Beck, A. ve Emery, G. (2011). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler (çev. V. Öztürk)* (4. bs.). İstanbul: Litera Yayıncılık (Orijinal yayın tarihi, 1985).
- Belsky, J. (2002). Developmental origins of attachment styles. *Attachment & Human Development*, 4(2), 166–170. doi:10.1080/14616730210157510
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeyleri İle Beden Algisi Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hali. Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bilge, Y. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Ruh Sağlığı Belirleyicisi Olarak Bağlanma Stilllerinin İncelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 1–18. doi:10.33692/avrasyad.543621
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. doi:10.1093/clipsy/bph077
- Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking of Affectional Bonds. *British Journal of Psychiatry*, 130(5), 421–431. doi:10.1192/bjp.130.5.421
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma. TV Soylu (çev.)*, İstanbul: Pinhan Yayıncılık (Orijinal Baskı Tarihi 1969).
- Bowlby, J. (2014). *Bağlanma ve Kaybetme: Ayrılma (Çev. Müge Günay)*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık. (Eserin orijinali 1973'te yayımlandı).
- Bowlby, J. (2015). *Kaybetme. (Çeviren: Nur Nirven, Nüket Diner)* İstanbul: Pinhan

Yayıncılık.

- Bradford, E. ve Lyddon, W. J. (1994). Assessing Adolescent and Adult Attachment: An Update. *Journal of Counseling & Development*, 73(2), 215–219.
doi:10.1002/j.1556-6676.1994.tb01739.x
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik (İD Erguvan-Sarioğlu Çev.). Kaknüs Yayınları. (Orjinal baskı, 2004).* İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (1997). Araştırmaya yönelik kaygı ölçeğinin geliştirilmesi. *Eğitim Yönetimi*, (4), 453–464.
- Çağlar, M., Dinçyürek, S. ve Arslan, N. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(43), 106–116. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7795/102016> adresinden erişildi.
- Cash, M. ve Whittingham, K. (2010). What Facets of Mindfulness Contribute to Psychological Well-being and Depressive, Anxious, and Stress-related Symptomatology? *Mindfulness*, 1(3), 177–182. doi:10.1007/s12671-010-0023-4
- Cassidy, J. ve Berlin, L. J. (1994). The Insecure/Ambivalent Pattern of Attachment: Theory and Research. *Child Development*, 65(4), 971. doi:10.2307/1131298
- Çelik, H. (2006). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin saldırganlık tepkileri, bağlanma tarzları ve kişilerarası şemalarının incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, H., Ekşi, H. ve Gülsu, N. (2017). Orta Çocukluk Döneminde Güvenli Bağlanma ile Mükemmeliyetçiliğin Çeşitli Değişkenler Bağlamında İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 53–68.

- Coffey, K. A. ve Hartman, M. (2008). and Psychological Distress, (2003), 79–91.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R. ve Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380–1397. doi:10.1037/0022-3514.74.5.1380
- Coşkun, H. (2009). Etkileşim Kaygısı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(23), 41–49.
- Demir, V. (2017). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98–98. doi:10.26466/opus.294058
- Devrim Çatak, P. ve Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85–91.
- Doğan, T. (2016). Ergenlerde Ana-Babaya Bağlanma: Türkiye Profili. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(4), 406–419. doi:10.18863/pgy.253446
- Elkind, D. (1978). Erik Erikson: İnsanda Gelişimin Sekiz Evresi Çev. A Dönmez. *Dialogue*, 11(1), 3–13.
- Eryılmaz, A. (2011). Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımı - Life Span Developmental Approach. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 3(1), 49–66.
- Flaherty, S. C. ve Sadler, L. S. (2011). A Review of Attachment Theory in the Context of Adolescent Parenting. *Journal of Pediatric Health Care*, 25(2), 114–121. doi:10.1016/j.pedhc.2010.02.005
- Geçtan, E. (1988). *Psikanaliz ve Sonrası* (8. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1997). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar* (13. bs.). İstanbul. doi:10.1017/CBO9781107415324.004
- Griffin, D. W. ve Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and*

Social Psychology, 67(3), 430–445. doi:10.1037/0022-3514.67.3.430

Gümüş, A. E. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 63–75.

Güvendeğer Doksat, N. ve Demirci Ciftci, A. (2016). Bağlanma ve Yaşamdaki İzdüşümleri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 25(4), 489–501.
doi:10.17827/aktd.253561

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665. doi:10.1016/S0005-7894(04)80013-3

Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
doi:10.1037/0022-3514.52.3.511

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47.
doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kara, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi: Öz Kontrolün Aracılık Rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik , Bağlanma Stilleri , Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Examination of the Relationship Between Autonomy , Attachment Styles , Mindfulness and Emotion Regulation. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 412–431.

Karaşar, B. (2014). Öğretmen Adaylarının Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27–49.
doi:10.17539/AEJ.33866

Kashdan, T. B. ve Herbert, J. D. (2001). Social anxiety disorder in childhood and

- adolescence: Current status and future directions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4(1), 37–61. doi:10.1023/A:1009576610507
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma Ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321–342.
<https://dergipark.org.tr/pub/pgy/issue/11158/133413> adresinden erişildi.
- Koser, İ. E. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri, Problem Çözme Becerileri ve Bağlanma Stilleri İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Küçük İrkörücü, A. (2018). *Bilinçli farkındalık, ruminasyon, duygu düzenleme, yaşantısal kaçınma, anksiyete duyarlılığı ile sosyal etkileşim kaygısı ilişkilerinin modellenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Küçük, V. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Yordayıcısı Olarak Ailesel Bilişsel ve Kişisel Faktörler Ergenlik*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Leary, M. R. (1983). Social Anxiousness: The Construct and Its Measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47(1), 66–75. doi:10.1207/s15327752jpa4701_8
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1993). The Interaction Anxiousness Scale: Construct and Criterion-Related Validity. *Journal of Personality Assessment*, 61(1), 136–146. doi:10.1207/s15327752jpa6101_10
- Lounds, J. J., Borkowski, J. G., Whitman, T. L., Maxwell, S. E. ve Weed, K. (2005). Adolescent Parenting and Attachment During Infancy and Early Childhood. *Parenting*, 5(1), 91–118. doi:10.1207/s15327922par0501_4
- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1/2), 66. doi:10.2307/3333827
- Main, M. ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as

- disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*. içinde , The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation series on mental health and development. (ss. 121–160). Chicago, IL, US: University of Chicago Press.
- Manning, R. P. C., Dickson, J. M., Palmier-Claus, J., Cunliffe, A. ve Taylor, P. J. (2017). A systematic review of adult attachment and social anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 211, 44–59. doi:10.1016/j.jad.2016.12.020
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C. ve Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1092–1106. doi:10.1037/0022-3514.73.5.1092
- Mitchell, S. A. ve Black, M. K. (2012). Freud ve Sonrası, Modern Psikanalitik Düşüncenin Tarihi (K. Eğrilmez, Çev.). *İstanbul: Bilgi Üniv. (Original work published 1995)*.
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553–570.
- Öztürk, A. ve Mutlu, T. (2010). The relationship between attachment style, subjective well-being, happiness and social anxiety among university students'. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, 1772–1776. doi:10.1016/j.sbspro.2010.12.398
- Öztürk, M. ve Uluşahin, A. (2015). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (13. bs.). Ankara.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36, 160.
- Perry, B. D. (2001). Bonding and Attachment in Maltreated Children in Childhood. *Development*, 1–10. www.ChildTrauma.org adresinden erişildi.
- Plews-Ogan, M., Owens, J. E., Goodman, M., Wolfe, P. ve Schorling, J. (2005). Brief report: A pilot study evaluating mindfulness-based stress reduction and massage for the management of chronic pain. *Journal of General Internal Medicine*, 20(12), 1136–1138. doi:10.1111/j.1525-1497.2005.0247.x

- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik (DM Siyez, Çev. Ed.). Nobel Yayıncılık*. Ankara.
- Schonert-Reichl, K. A. ve Lawlor, M. S. (2010). The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence. *Mindfulness*, 1(3), 137–151. doi:10.1007/s12671-010-0011-8
- Siegel, R. D., Germer, C. K. ve Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From? *Clinical Handbook of Mindfulness* içinde (ss. 17–35). New York, NY: Springer New York. doi:10.1007/978-0-387-09593-6_2
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bağlanma Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri*.
- Subaşı, G. (2009). Ergenlerde Sosyometrik Statü Gruplarına Göre Sosyal Kaygı Farklılıkları ve Akran İlişkileri. *Ege Eğitim Dergisi*, 1(10), 114–136.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71–106.
- Sümer, N. ve Şendağ, A. Ş. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı, 24(63), 86–101.
- Tan, J., Lo, P., Ge, N. ve Chu, C. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and social anxiety among Chinese undergraduate students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(8), 1297–1304. doi:10.2224/sbp.2016.44.8.1297
- TDK. (2019). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. 29 Aralık 2019 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/?kelime=öz farkındalık> adresinden erişildi.
- Thompson, R. A. (2013). *Attachment Theory and Research: Précis and Prospect. The Oxford Handbook of Developmental Psychology (C. 2)*. doi:10.1093/oxfordhb/9780199958474.013.0009

- Tuncer, N. (2017). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*.
https://acikerisim.isikun.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11729/1203/nurtuncer_tez_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y adresinden erişildi.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 247–253.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24–39.
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yaycı, L. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Empatik Eğilim ve Etkileşim Kaygısı Arasındaki İlişki. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 221–238.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/506889> adresinden erişildi.
- Yıldızhan, E. (2017). Bağlanma Teorisi ve Bağlanma Bozukluklarına Genel Bir Bakış. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 22(1), 66–66.
doi:10.21673/anadoluklin.237462

EKLER

Ek 1

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU ÖRNEĞİ (BGOF)

ÇALIŞMANIN ADI: Üniversite öğrencilerinin duygusal bağ kurma şekillerine göre kaygı seviyeleri ve farkındalıkları (Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile etkileşim kaygısı ve bilinçli farkındalığın ilişkisi)

Aşağıda bilgileri yer almakta olan bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını, çalışmanın neleri içerdiğini, olası yararları ve risklerini ya da rahatsızlık verebilecek yönlerini anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Eğer çalışmaya katılma kararı verirsiniz, Çalışmaya Katılma Onayı Formu'nu imzalayınız. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Çalışmaya katıldığınız için size herhangi bir ödeme yapılmayacak ya da sizden herhangi bir maddi katkı/malzeme katkısı istenmeyecektir.

ÇALIŞMANIN KONUSU VE AMACI:

Tezin amacı, bireylerin diğer bireyler ile ilişki ve bağ kurma biçimlerine göre sosyal kaygı durumlarının değişip değişmediği ve bağ kurma biçimlerinin farkındalık düzeyine etkisini değerlendirmektir. Tez bu konu hakkında bilgi sağlamak ve literatüre katkı sağlamayı hedeflemektedir

ÇALIŞMA İŞLEMLERİ:

Bu çalışmaya katılmanız halinde size doldurmanız gereken 4 adet form verilecektir. Bunlardan ilkinde bazı demografik verilerle ilgili sorular bulunmaktadır. Bu form çalışmacılar tarafından hazırlanmıştır. Diğer üç form ise standardize ölçeklerdir. Bu ölçekler diğerleri ile olan bağ kurma şeklinizi, sosyal kaygı durumunuzu ve bilinçli farkındalık seviyenizi sorgulamaktadır. Tüm formları eksiksiz doldurmanız beklenmektedir.

ÇALIŞMAYA KATILMAMIN OLASI YARARLARI NELERDİR?

Çalışmaya katılımınız durumunda literatüre bu konuda destek sağlayarak veri eklememize yardımcı olacaksınız.

KİŞİSEL BİLGİLERİM NASIL KULLANILACAK?

İsim soyisim veya şahsınızı deşifre edecek hiçbir bilgi kullanılmayacaktır.

SORU VE PROBLEMLER İÇİN BAŞVURULACAK KİŞİLER :

PSK. DAN. Ufuk ÇOPUR – 506 624 4470 – gm.ufuk@gmail.com

Çalışmaya Katılma Onayı

Yukarıdaki bilgileri ilgili araştırmacı ile ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı cevapladı. Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. Bu onay, ilgili hiçbir kanun ve yönetmeliği geçersiz kılmaz. Araştırmacı, saklamam için bu belgenin bir kopyasını çalışma sırasında dikkat edeceğim noktaları da içerecek şekilde bana teslim etmiştir.

<i>Gönüllü Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Telefon:</i>		

<i>Vasi (var ise) Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Telefon:</i>		

<i>Arařtırmacı² Adı Soyadı:</i>	Ufuk ÇOPUR	<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Adres ve telefon</i>		

Ek 2

Sosyodemografik Bilgi Formu

Kişisel Bilgiler

1- Üniversitenizin ismi nedir?

.....

2- Hangi yükseköğretim kademesinde eğitim görüyorsunuz? İşaretleyiniz

Ön Lisans ()

Lisans ()

Yüksek Lisans ()

3- Bölümünüz nedir?

.....

4- Cinsiyetiniz? İşaretleyiniz

Kadın () Erkek ()

5- Yaşınız?

.....

6- Aile Bilgileri

7 Aile Tipinden Size uygun olanı işaretleyiniz ve doldurunuz

- Çekirdek aile (anne, baba ve çocuklar)
- Geniş Aile (anne, baba, çocuklar ve diğer akrbalar)
- Boşanmış (anne baba boşandığında Siz kaç yaşındaydınız ?.....)
- Ölüm (hangi ebeveyn?..... Siz kaç yaşındaydınız?.....)
- Evlad edinme (siz kaç yaşındayken?)
- Üvey Anne-baba (Üvey olan işaretleyiniz, Siz kaç yaşındayken ?)

Ek 3**Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

Aşağıda verilen maddelerdeki ifadelere ne derece katılıp katılmadığınızı verilen derecelendirmeye uygun olarak belirtiniz. Lütfen size en yakın gelen sayıyı işaretleyiniz.

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

Ek 4

Etkileşim Kaygısı Ölçeği

Aşağıdaki ifadeler kişisel tutumlar ve özelliklerle ilgilidir. Lütfen, her ifadeyi okuduktan sonra sizin için en uygun rakamı DAİRE İÇİNE ALARAK İŞARETLEYİNİZ. Her ifade üzerinde çok fazla zaman harcamayın. Sizin için ilk önce doğru gelen şey en doğrudur, işaretleyin.

	Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Bazen katılıyorum	Çoğu kez katılıyorum	Her zaman katılıyorum
1. İnsanlarla rastgele olan karşılaşmalarda bile, çoğu kez kaygılanırım.	1	2	3	4	5
2. Tanımadığım insanların içinde genellikle kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5
3. Karşıt cinsten birisi ile konuşmada genellikle rahatımdır.	1	2	3	4	5
4. Öğretmen veya patronla konuşmak zorunda kaldığımda kendimi kaygılı hissederim.	1	2	3	4	5
5. Partiler veya eğlenceler çoğu kez beni kaygılandırır ve rahatsız eder.	1	2	3	4	5
6. Birçok kişiye göre, insanlarla konuşurken muhtemelen çok az utangacımdır.	1	2	3	4	5
7. İyi tanımadığım hemcinsim olan insanlarla konuşurken bazen kendimi gergin hissederim.	1	2	3	4	5
8. Bir iş görüşmesi yapıyor olsaydım kaygılı olurum.	1	2	3	4	5
9. Keşke sosyal ortamlarda daha fazla kendime güvenebilseydim.	1	2	3	4	5
10. Başkalarının olduğu ortamlarda çok az endişelenirim.	1	2	3	4	5
11. Genellikle çekingen biriyimdir.	1	2	3	4	5
12. Karşıt cinsten fiziksel çekici birisiyle konuşurken çoğu kez kendimi kaygılı hissederim.	1	2	3	4	5
13. İyi tanımadığım birini telefonla aradığımda çoğu kez kendimi kaygılı hissederim.	1	2	3	4	5
14. Otorite pozisyonunda olan birisiyle konuşurken kendimi kaygılı hissederim.	1	2	3	4	5
15. Benden çok farklı olan insanların yanında bile kendimi genellikle rahat hissederim.	1	2	3	4	5

Ek 5**RELATIONSHIP SCALES QUESTIONNAIRE
(İLİŐKI ÖLÇEKLERİ ANKETİ)**

Asağıda yakın duygusal iliskilerinizde kendinizi nasıl hissettiginize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal iliskilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik iliskiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür iliskilerinizi düşünerek okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını size uygun olan rakamın üstüne (X) isareti koyarak değerlendiriniz.

1	2	3	4	5	6	7						
Beni hiç tanımlamıyor			Beni kısmen tanımlıyor			Tamamıyla beni tanımlıyor						
1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.						1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.						1	2	3	4	5	6	7
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.						1	2	3	4	5	6	7
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.						1	2	3	4	5	6	7
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.						1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım						1	2	3	4	5	6	7
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.						1	2	3	4	5	6	7
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.						1	2	3	4	5	6	7
9. Yalnız kalmaktan korkarım.						1	2	3	4	5	6	7
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.						1	2	3	4	5	6	7
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.						1	2	3	4	5	6	7

12. Başkalarına tamamiyle güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır	1	2	3	4	5	6	7
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.	1	2	3	4	5	6	7
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.	1	2	3	4	5	6	7