



T.C.

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Psikoloji Ana Bilim Dalı

**BAĞLANMA STİLLERİ VE EMPATİ DÜZEYİNİN
DEPRESYON İLE İLİŞKİSİ**

Beren AĞARTAN

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY

İstanbul, 2025

BAĞLANMA STİLLERİ VE EMPATİ DÜZEYİNİN DEPRESYON İLE İLİŞKİSİ

Beren AĞARTAN

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

2025

“Beren AĞARTAN” tarafından hazırlanmış ve 26/09/2025 tarihinde sunulmuş “BAĞLANMA STİLLERİ VE EMPATİ DÜZEYİNİN DEPRESYON İLE İLİŞKİSİ” başlıklı tez Psikoloji Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak **oy birliği** ile kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY
Danışman

Tez Savunma Sınavı Jüri Üyeleri:

Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY	Psikoloji Bölümü, Yeditepe Üniversitesi	_____
Dr. Öğr. Üyesi Esra Gül KOÇYİĞİT	Psikoloji Bölümü, Altınbaş Üniversitesi	_____
Dr. Öğr. Üyesi Nilgün ONNAR	Psikoloji Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi	_____

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak bütün şartları sağladığını beyan ederim.

Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik davranışlara uygun olarak edinildiğini ve sunulduğunu beyan ederim. Ayrıca, bu kuralların ve davranışların gerektirdiği şekilde, bu çalışmada, orijinal olmayan tüm materyalleri ve sonuçları tamamen alıntı yaptığımı ve referans gösterdiğimi de beyan ederim.

Beren AĞARTAN

İmzası



İTHAF

“İnsan nedir?” sorusuna yanıt aradığım bu anlamlı yolculuk boyunca, bilgi birikimi, rehberliği ve akademik vizyonuyla bana ışık tutan, sabrı ve desteğiyle her adımda yanımda olan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY’a en derin teşekkürlerimi sunarım. Kendisi yalnızca akademik bir rehber değil; düşünme biçimimi zenginleştiren, araştırma sürecine anlam katan ve bilimin özünü sevgiyle harmanlamayı öğreten bir yol gösterici olmuştur.

Hayatımın her döneminde olduğu gibi bu süreçte de, varlıklarıyla bana güç, ilham ve sevgi veren sevgili annem Esra AĞARTAN ve babam Fahrettin AĞARTAN’a kalbimin en derininden teşekkür ederim. Onlar, sabrın, emeğin, inancın ve koşulsuz sevginin en güzel örnekleri olarak her zaman en büyük dayanağım olmuşlardır. Varlıkları, bu çalışmayı tamamlamamda olduğu kadar bugün olduğum kişi olmamda da belirleyici olmuştur. Sözlerin her zaman yetersiz kaldığı, sevgisini ve fedakârlığını anlatmaya hiçbir cümlenin yetmediği hayatımdaki en büyük ilham kaynağım, kahramanım annem, bana yalnızca yaşama gücü değil; insan olmanın, sevmenin ve çabalamanın gerçek anlamını öğretmiştir. Onun sevgisi, her başarımın ardındaki görünmez güç olarak hep varlığını hissettirmiştir.

Hayatın her döneminde yanımda olmuş, sevgisiyle yüreğimi daima sıcak tutan, sabrıyla ve bilge sözleriyle bana huzurun ve şefkatin gerçek anlamını öğreten canım anneannem Suna KUKUŞ’a sonsuz sevgim ve minnettarlığım ile teşekkür ederim. Tez sürecim başta olmak üzere hayatın her anında bana güvenen, beni destekleyen, varlığıyla güç katan Arda UĞUR sana ne kadar teşekkür etsem az. İyi ki varsın. Ayrıca, yaşamıma neşe, sevgi ve sadakatin en saf hâlini katan, beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan can dostum Ceku’ya, sessizce ama derinden hissettirdiği varlığı için içtenlikle teşekkür ederim.

Hayatıma farklı dönemlerde dokunmuş, beni ben yapan, bana güzellikler, ilhamlar, bazen de sınavlar getiren tüm dostlarıma da teşekkür etmek isterim. Burada isimlerini tek tek sayamasam da, bu satırları okuduklarında kendilerinden söz ettiğimi yüreklerinde hissedeceklerini biliyorum. İyi ki tanımışım, iyi ki yollarımız kesişmiş, iyi ki dost olabilmışız. Sizlerin varlığı, bu yolculuğu anlamlı ve katlanabilir kıldı.

Diliyorum ki zaman bizden yalnızca yılları alsın; fakat ruhumuzdan, öğrenme tutkumuzdan, üretme arzumuzdan ve yaşam enerjimizden hiçbir şey eksiltmesin. Çünkü insan, yaşadıkça değil, sevdikçe, düşündükçe ve emek verdikçe büyür.

Ve son olarak, özgür düşüncenin, bilimin ve insan onurunun yolunu açan; varoluşumuzun temeli, bu ülkenin en büyük aydınlık kaynağı Ulu Önder Mustafa Kemal ATATÜRK'e sonsuz saygı, sevgi ve minnet duygularımla...



ÖZET

BAĞLANMA STİLLERİ VE EMPATİ DÜZEYİNİN DEPRESYON İLE İLİŞKİSİ

AĞARTAN, Beren

Yüksek Lisans, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Altınbaş Üniversitesi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY

Tarih: 09/2025

Sayfa: 88

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde bağlanma stilleri ve empatinin düzeylerinin depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırmada nicel analiz yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile ulaşılan 18-64 yaşları arasındaki 225 sağlıklı yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları; Beck Depresyon Envanteri (BDE), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapıları (YİYE-İY) Temel Empati Ölçeği'nden (TEÖ) oluşmaktadır.

Araştırma hipotezlerinin test edilmesi amacıyla Ölçeklerin normallik testleri, Pearson Korelasyon ve çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre bağlanmaya ilişkin kaçınma ve kaygı stilleri ile bilişsel empati ve duygusal empati skorları ile depresyon arasında pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. Kaygılı bağlanma stili, kaçınmalı bağlanma stili ve bilişsel empati depresyon üzerinde anlamlı bir etkiye sahipken duygusal empatinin ise anlamlı etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, Bağlanma Stilleri, Empati, Empati Düzeyi, Depresyon.

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND EMPATHY LEVEL AND DEPRESSION

AĞARTAN, Beren

M.A., Psychology Department, Altınbaş University,

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Burak Emre GÜRSOY

Date: 09/2025

Pages: 88

The purpose of this study is to examine the effects of attachment styles and empathy levels on depression in adults. The relational screening model, one of the quantitative analysis methods, was used in the study. The sample of the study consisted of healthy adults aged 18-64, who were reached through the convenience sampling method. The data collection tools in the study were; Beck Depression Inventory (BDI), Inventory of Experiences in Close Relationships-Relationship Structures (RE-RE), Basic Empathy Scale (CES). In order to test the research hypotheses, normality tests of the scales, Pearson Correlation and multiple regression analyses were used. According to the results obtained in the study,

According to the results obtained in the study, it was determined that there was a positive relationship between avoidance and anxiety styles of attachment and cognitive empathy and emotional empathy scores and depression. It was determined that anxious attachment style, avoidant attachment style and cognitive empathy had a significant effect on depression, while emotional empathy had no significant effect.

Keywords: Attachment, Attachment Styles, Empathy, Empathy Level, Depression.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii
TABLO LİSTESİ.....	xii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR	xiv
SEMBOL LİSTESİ	xv
1. GİRİŞ.....	1
1.1 ARAŞTIRMANIN PROBLEM DURUMU	1
1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI.....	4
1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
1.4 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	5
1.5 ARAŞTIRMANIN KISITLILIKLARI.....	6
2. GENEL BİLGİLER	7
2.1 DEPRESYON	7
2.1.1 Depresyonun Tanımı.....	7
2.1.2 DSM-5'e Göre Depresyon Tanı Ölçütleri	8
2.1.3 Depresyonun Nedenleri ve Risk Etmenleri	9
2.1.3.1 Biyolojik etmenler	10
2.1.3.2 Psikolojik etmenler	10
2.1.3.3 Sosyal etmenler	11
2.1.4 Depresyonun Etkileri	12
2.1.4.1 Fizyolojik etkiler	12
2.1.4.2 Bilişsel etkiler.....	13

2.1.4.3 Duygusal etkiler	14
2.1.4.4 Sosyal etkiler.....	14
2.2 BAĞLANMA STİLLERİ	15
2.2.1 Bağlanmanın Tanımı.....	15
2.2.2 Çocuklukta Bağlanma	16
2.2.3 İçsel çalışan modeller	18
2.2.4 Yetişkinlikte Bağlanma	20
2.2.5 Bağlanma Stilleri	22
2.2.5.1 Bowlby'nin bağlanma kuramı.....	22
2.2.5.2 Ainsworth'un üçlü bağlanma modeli	23
2.2.5.3 Hazan ve Shaver'in bağlanma modeli	24
2.2.5.4 Bartholomew ve Horowitz'in bağlanma modeli	24
2.2.5.5 Brennan, Clarck ve Shaver'in bağlanma modeli	26
2.3 EMPATİ.....	27
2.3.1 Empatinin Tanımı ve Özellikleri	27
2.3.2 Empatinin Bileşenleri.....	28
2.3.2.1 Duygusal empati.....	29
2.3.2.2 Bilişsel empati.....	29
2.3.3 Empatinin Gelişimi	30
2.4 BAĞLANMA STİLLERİ, EMPATİ VE DEPRESYON İLİŞKİ	31
2.4.1 Bağlanma Stilleri ve Empati.....	31
2.4.2 Bağlanma Stilleri ve Depresyon	32
2.4.3 Empati ve Depresyon	33
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	35
3.1 ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	35

3.2 ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU	36
3.3 ARAŞTIRMANIN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	38
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	38
3.3.2 Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	38
3.3.3 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapıları (YİYE-İY).....	38
3.3.4 Temel Empati Ölçeği (TEÖ)	39
3.4 ARAŞTIRMA VERİLERİNİN TOPLANMASI	39
3.5 ARAŞTIRMA VERİLERİNİN NORMALLİK ANALİZİ	40
4. BULGULAR.....	41
4.1 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİNE YÖNELİK BULGULAR.....	41
4.1.1 Araştırma Değişkenlerine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi	41
4.1.2 Araştırma Değişkenlerine Yönelik Standart Çoklu Regresyon Analizi.....	41
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	44
REFERANSLAR	50
EK A.....	73
EK B	78
EK C.....	79

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1: GPower Analiz Sonucu.	37
Tablo 3.2: Katılımcıların Demografik Özellikleri.	37
Tablo 3.3: Ölçeklerin Normallik Testleri.	40
Tablo 4.1: Araştırmadaki Değişkenlere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları ...	41
Tablo 4.2: Kaçınmalı Bağlanma ve Kaygılı Bağlanma ile Depresyonun Arasındaki İlişkilere Yönelik Çoklu Regresyon Analizi	42
Tablo 4.3: Bilişsel Empati ve Duygusal Empati ile Depresyon Arasındaki İlişkilere Yönelik Çoklu Regresyon Analizi	42

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1: Bağlanma ile İlişkili Olarak Benlik ve Başkaları Modeli	19
Şekil 2.2: Dörtlü Bağlanma Modeli.	25
Şekil 3.1: Araştırmanın Modeli	35



KISALTMALAR

APA	:	American Psychiatric Association
BDE	:	Beck Depresyon Envanteri
DSÖ	:	Dünya Sağlık Örgütü
TEÖ	:	Temel Empati Ölçeği
YİYE-İY	:	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapıları



SEMBOL LİSTESİ

- F : F Katsayısı
ort : Ortalama
p : Anlamlılık Düzeyi
t : T katsayısı



1. GİRİŞ

1.1 ARAŞTIRMANIN PROBLEM DURUMU

Depresyon, bireylerin üzüntü, ilgi kaybı, suçluluk duygusu, bozulmuş işlevleri ile karakterize edilmektedir (World Health Organisation (WHO), 2017). Bireylerin yaşam kalitelerinin azalmasında depresyonun önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu durum fiziksel ve psikolojik sağlık açısından depresyonun araştırılmasını gerekli kılmaktadır (Güzel ve Ergun, 2020). Depresyon düzeylerine bağlı olarak yaşanan bilişsel, duygusal ve davranışsal sorunlar her bireyde aynı değildir. Depresyon sonucu oluşan rahatsızlıklar, belirtilerin sıklığı, günlük hayattaki etkileri, bireyin işlevlerini nasıl etkilediği ve kontrol altına alınıp alınmadığı ile ilgilidir (Öztürk ve Uluşahin, 2018). Yüksek düzeyde depresyon dışında, diğer depresyon düzeylerinin belirtileri genellikle kolayca fark edilemeyebilir. Ancak, bu durumlarda bireylerin yaşam enerjilerinin azalması, halsizlik ve yorgunluk ön plana çıkmaktadır. Bu belirtilere iştahsızlık ve kilo kaybı da eşlik edebilmektedir. Depresyon, hayatın her alanında bireyin, isteksiz olmasına ve yaşam ile ilişkisinin bozulmasına yol açmaktadır. (Karamustafalıoğlu ve Gökçeğöz, 2018). Bütün diğer psikolojik bozukluklarda olduğu gibi depresyonda da pek çok unsur etkilidir. Bireylerin genetik özellikleri, içinde yetiştikleri aile ve sosyal çevrenin özellikleri, çevresel etkenler ile etkileşim depresyonun oluşmasına neden olabilmektedir. (Hammen, 2018; Sullivan vd., 2000; Rice vd., 2015).

Depresyon ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, depresyonun bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu, özellikle kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerinin, depresyonun gelişimi ve sürdürülmesindeki önemi vurgulanmaktadır. (DeVito, 2014; Dagan vd., 2018; Khan ve Moghal, 2021; Stovall-McClough ve Dozier, 2016). Güvensiz bağlanma stilleri bireylerin diğer insanlar ile ilişkilerinde yakınlaşmalarını zorlaştırdığı, ilişki kurma ve sürdürme açısından da birtakım zorluklara neden olduğu ifade edilmektedir. (Bifulco vd., 2006; Fuhr, vd., 2017; Golshani vd., 2021, Özaslan vd., 2025). Ayrıca güvensiz bağlanma stillerini açıklayan olumsuz kendilik algıları nedeniyle sevgiye layık olmadıklarına yönelik inançları da diğer insanların ilgilerine karşı kayıtsız olmalarına ve depresyonun gelişimi açısından savunmasız hale gelmelerine neden olabilmektedir (Besser ve Priel, 2003).

Bağlanma kuramı Bowlby (1969) tarafından geliştirilmiştir. Ainsworth (1978), Hazan ve Shaver (1987) da bağlanma ile ilgili çalışmalara katkı sağlamıştır. Bağlanma, bireylerin

doğumları ile başlayan yetişkinliklerinde de devam eden bir olgudur. Bağlanma bireyin ilişkilerini de etkiler (Fraley, 2019). Bebeğin doğumdan itibaren kendisine bakım veren kişi ile geliştirdiği örüntüler tutarlı ve sürekli (Kesebir vd., 2011). Anne ve çocuk arasındaki bağlanmanın yetersiz ya da olumsuz olması çocuğun ilerideki yaşam deneyimlerindeki bağlanmalarında etkili olmaktadır. Bağlanma değişmez değilse de güvenli ya da güvensiz olarak belirlendikten sonra çok az değişkenlik göstermektedir (Collins, ve Laurson, 2003). Yetişkinlerle yapılan çalışmalarda, erken dönemlerde görülen ebeveyn kaybı, ayrılık, kronik rahatsızlıklar, aile bireylerinde yaşanan psikiyatrik bozukluklar, fiziksel ya da cinsel istismar gibi negatif yaşam deneyimlerine bağlı olarak çeşitli bağlanma sorunlarının ortaya çıktığı bildirilmektedir (Waters vd., 2000; Aktaran: Zerenoglu, 2011). Bununla birlikte, bakım verenlerle kurulan ilişkilerin duygusal derecesi, ilerleyen dönemlerde kurulan yakın ilişkilerin doğasını belirlemede kritik öneme sahiptir (Cosolino, 2020).

Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanma kuramını yetişkinlere uygulayarak yetişkin bağlanması üzerine araştırmalar yapmıştır. Bartholomew ve Horowitz'e (1991) göre yetişkin bağlanması anne ve bebek arasındaki ilişkinin sonraki süreçlerde hayatın bütün evresine yansımaları şeklinde tanımlanmaktadır. Hazan ve Shaver (1987), güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılı-kaçınan olmak üzere kişilerarası ilişkilerde üç bağlanma türü olduğunu belirtmektedir. Yetişkin bağlanmasında güvenli bağlanma'nın sağlıklı süreçlerle ilişkili olduğu, güvensiz bağlanma stillerinin ise psikopatolojinin belirleyicisi olarak kabul edildiği görülmektedir (Fraley, 2019).

Bu araştırmaya konu edinilen ve depresyonu yordayan bir diğer değişken ise empatidir. Empati, başkalarının duygularını anlamak ve paylaşmak yoluyla sosyal ilişkilerin ve öğrenmenin temel taşlarından biridir. İnsanların birbirleriyle sağlıklı bağlar kurmasını, toplumsal uyumu ve iş birliğini destekler. Empati, bireylerin birbirine karşı duyarlılığını artırarak iletişim becerilerini geliştirir ve çatışmaların çözümünde önemli bir rol oynar. Ayrıca duygusal zekânın temel unsurlarından biri olarak kişisel ve profesyonel gelişimi de olumlu yönde etkiler (Decety ve Jackson, 2004). Empati, bireyin başkalarının duygularını anlama, hissetme ve onlara karşı duyarlılık gösterme yeteneğidir. Buna göre empati bireylerin duygusal deneyimleri ile başkalarının hislerini içselleştirme süreci olarak da tanımlanabilir. Bu beceri, sosyal ilişkilerde anlayış ve uyumu artırırken, kişiler arası iletişimi güçlendirir (Decety ve Moriguchi, 2007). Empati genellikle bilişsel ve duygusal boyutlarda

incelenmektedir. Bilişsel empati, başkalarının duygu durumunu zihinleştirme ve çıkarımlarda bulunma, duygusal empati ise başkalarının duygularını hissetme düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Batson, 2009). Duygusal empati, empatik endişe olarak da tanımlanmaktadır. Empatik endişe hisseden bireyler insanların duygularının tanıma ve anlama konusunda çaba sarf ederler. Bu yönü ile sıkıntı içinde bulunan bir kişi için endişe edilmesi ve üzülmeyi kapsayan sempatiden farklıdır (Singer ve Leiberger, 2009). Başkalarının perspektiflerini ve duygusal durumlarını anlama ise bilişsel empati olarak tanımlanmaktadır. Zihinleştirme olarak da tanımlanan bu boyut, bireyin düşüncelerini başkalarının düşüncelerinden ayırt edebilmesi, başkalarının duygularını eylemleri üzerinden tanımlanmasına yönelik bilişsel süreçler ile elde edilir (Shamay-Tsoory, vd., 2009).

Bireylerin olumsuz olayları içsel (kendi hataları gibi), kalıcı (değiştirilemez) ve yaygın (her duruma genellenebilir) bir şekilde yorumlama eğilimleri de depresyonu başlatan ya da sürdürebilen bir özelliktir. Bu düşünce biçimi, "bilişsel üçlü" olarak adlandırılan kendine, dünyaya ve geleceğe yönelik negatif düşünce kalıplarının bir parçasıdır (O'Connor vd., 2007). Ayrıca literatürde pek çok çalışma başkalarının sıkıntılarına duyarlı olan bireylerin depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik sıkıntı semptomları açısından risk altında olduklarını göstermektedir (Griens vd., 2002; O'Connor vd., 2007, Schneider vd., 2012; Shieman ve Turner, 2001).

Empati ve depresyon arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda farklı bulgulara ulaşılmıştır (Grases vd., 2023, Tully vd., 2016). Empati ve depresyona yönelik yapılan meta-analizde genel empati düzeyinin depresyonla ilişkisi olmadığı ancak empatinin alt boyutu olan duygusal empati ve depresyon arasında pozitif ilişki olduğu, bilişsel empatinin ise depresyon üzerinde etkisi olmadığı belirlenmiştir (Yan vd., 2021). Aşırı ya da yetersiz empati ile birlikte gelişen duygu düzenleme becerilerinin etkin kullanılmaması da depresyon riskini artırmaktadır. Ekinci ve Ekinci (2016) empatiye yönelik bilişsel ve duygusal bozulmaların majör depresyon açısından belirleyici olduğunu belirlemiştir. Ayrıca bilişsel ve duygusal empatinin azalmasına bağlı olarak depresyon düzeyinin arttığını belirlemiştir (Cusi vd., 2011; Derntl, 2012). Yan ve arkadaşları (2021) empatinin ergenlikte depresyonu artırmasına karşılık yetişkin bireylerde negatif bir korelasyona sahip olduğunu belirlemiştir. Empati ve depresyon arasındaki korelasyonel ilişkiye yönelik araştırmalarda empatinin

depresyonu pozitif etkilediğine yönelik araştırmalar da bulunmaktadır (Cramer ve Jowett, 2010; Wilbertz vd., 2010).

1.2 ARAşTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacını yetişkin bireylerde bağlanma stilleri ve empatinin düzeylerinin depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi oluşturmaktadır. Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalarda güvensiz bağlanma olarak tanımlanan kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin depresyonun gelişimi, sürdürölmesinde ve kronik hale gelmesi üzerinde etkisinin olduğu belirlenmiştir (Dagan vd., 2018; DeVito, 2014; Fuhr, vd., 2017; Golshani vd., 2021, Khan ve Moghal, 2021; Özaslan vd., 2025; Özer vd., 2015; Stovall-McClough ve Dozier, 2016). Yetişkin bağlanmasında güvenli bağlanmanın ise depresyon ile ilişkili olarak koruyucu ve sağlıklı süreçler ile ilgili olduğu belirlenmiştir (Fraley, 2019; Nakash-Eisikovits vd., 2000). Yurt içinde ve yurtdışında yapılan araştırmalarda bilişsel ve duygusal empatinin depresyon riskini artırabileceği ve depresyon ile ilişkili olduğuna yönelik bulgular yer almaktadır (Berking ve Wupperman, 2012; Decety ve Moriguchi, 2007; Ekinci ve Ekinci, 2016; O'Connor vd., 2007; Griens vd., 2002; Schreiter vd., 2013; Tone ve Tully, 2014; Tully vd., 2016). Literatürde empatinin alt boyutları olan duygusal ve bilişsel empatinin depresyon ile ilişkileri de farklılaşmaktadır. Duygusal empatinin depresyonla pozitif ilişki olduğunu belirleyen araştırmalar bulunmaktadır (Gambin ve Sharp, 2018; Calandri vd., 2019; Yan vd., 2021). Bilişsel empatinin ise depresyonla negatif ilişkisi belirlenmiştir (Bennik vd., 2019; Schreiter vd., 2013). Yukarıda belirtilen bilgiler doğrultusunda aşağıda hipotezler geliştirilmiştir:

H₁: Kaçınmalı bağlanma stili depresyonu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır.

H₂: Kaygılı bağlanma stili depresyonu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır.

H₃: Duygusal empati depresyonu negatif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır.

H₄: Bilişsel empati depresyonu negatif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır.

1.3 ARAşTIRMANIN ÖNEMİ

Araştırmada kişilerarası bağlanma stilleri ile empatinin depresyon üzerindeki etkisi incelenmektedir. Bu bağlamda her iki değişkenin depresyonu nasıl etkilediğinin öğrenilmesi önemlidir. Bağlanma stilleri ve empatinin psikososyal faktörler olarak aralarında koresyonel

bir ilişki bulunmaktadır. Güvenli bağlanma ile empati arasında pozitif bir ilişki, güvensiz bağlanma ile negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Kafetsios, 2004). Ayrıca bağlanmanın öncül bir değişken olarak kabul edilmesi bireylerin empatik gelişimini de etkilemektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvensiz bağlanma stilleri bireylerin empatik becerilerinin de olumsuz etkilenmesine neden olurken depresyon ve sosyal izolasyon gibi içselleştirme sorunlarına zemin hazırlayabilmektedir (Brumariu ve Kerns 2010). Bu bağlamda güvensiz bağlanma stilleri bireyler arası ilişkilerdeki bozulmalar ile birlikte empatik beceri düzeylerinin de azalmasına neden olmakta ve bireyleri depresyona yatkın hale getiren psikososyal bir faktör olarak gösterilmektedir McDermott ve Ebmeier, 2009; Özsoy ve Özkan, 2021; Thoma vd., 2011).

Bağlanma stilleri ile empati arasındaki ilişkide güvenli bağlanma düzeyinin yüksek olması ile empati arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Bayraktar vd., 2009). Güvenli bağlanma ve empatik becerilerin arasındaki ilişkide güvensiz bağlanmanın diğer kişilerin hislerini anlamama ya da bir başka ifade ile empati yoksunluğu gözlemlenmiştir (Bowlby, 1982). Empati ayrıca ilişkilerin etkin ve sağlıklı bir şekilde kurulmasına olanak sağlayan beceridir (Dökmen, 2011). Mikulincer ve Shaver (2007) yetişkin bağlanmasındaki bilişsel şemaların işleyiş şekillerinin erken çocukluktan itibaren edinilen bağlanma örüntüleri yansıttığını ifade etmektedir. Depresyonun duygusal ve bilişsel empati tarafından nasıl etkilendiğini incelemek empatinin depresyon modellerindeki işlevini netleştirmeye yardımcı olabilir. Bağlanma stilleri ile empatinin depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi birey temelli çalışmalarda önleyici, iyileştirici ve güçlendirici programların hazırlanmasına da katkı sunabilir. Ayrıca bağlanma stilleri ve empatik beceri düzeyleri ile oluşabilecek depresyonun sosyal ilişkilerdeki sorunlara odaklanılması açısından klinisyen hasta etkileşimlerine de fayda sağlayabilir.

1.4 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Araştırmada ulaşılan örneklem grubunun evreni temsil ettiği ve araştırmada kullanılan anket sorularına doğru ve samimi cevaplar verdikleri ve evreni temsil edebildikleri varsayılmaktadır.

1.5 ARAŞTIRMANIN KISITLILIKLARI

Araştırma İstanbul’da yaşayan yetişkin bireyler 18-65 yaş arası yetişkinler ile sınırlıdır. Araştırma ulaşılan örneklem grubunun anket sorularına verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1 DEPRESYON

2.1.1 Depresyonun Tanımı

Günümüzde insanların en temel sorunlarından biri olan depresyon, insanların hayat kalitelerini olumsuz etkilerken psikolojik, fiziksel ve sosyal problemlere yol açmaktadır. Bireylerin yaşam deneyimlerine bağlı olarak bilişsel şemalarındaki bozulmalar kendilerine yönelik değersizlik ve suçlama eğilimi ile sürekli yorgun olmak ve umutsuzluk yaşadıkları da görülmektedir (Köroğlu, 2006). Bireylerin duygu durumları kendileri, diğerleri ve genel olarak hayata yaklaşımını derinden etkileyen duygusal ton olarak tanımlanabilmektedir (Sadock ve Sadock 2009). Depresyon ise çökkünlük ile açıklanan bir duygu durumudur. Depresyon düzeyi yüksek olan bireylerin sürekli üzümlük ve değersizlik hisleri işlevselliklerini olumsuz etkiler (Kessler, 2012). Latince “depressus” teriminde türetilen kelime “alçakta olmak, bastırmak” anlamına gelmektedir (Karamustafalıoğlu ve Gökçegöz, 2018). Türkçe “bunalım”, ya da “çökkünlük” olarak tanımlanan depresyon kaygılı ve üzümlük olmak ve bunaltı yaşama ile karakterize edilir. Bu düşüncelere bireyin kendisini değersiz hissetmesi de eşlik eder (Bodur ve Üner, 2008).

İnsanlar yaşamlarının erken dönemlerinden itibaren depresyon ile ilgili sorunlar yaşayabilir ve depresyonun tedavi edilmediği durumlarda tedavi edilmediği takdirde madde bağımlılığı, kronik hastalıklar ve eşlik eden bozukluklar görülebilir (Gilman vd., 2017). Depresyonun en temel tanımı, bireylerin en az iki hafta sürecinde kederli, sinirli ve boşluk hissi ile hayattan zevk almama ile karakterize edilen bir durumdur. Bireylerin duygu durumlarının çökmesi işlevlerinde de bozulmaya yol açmaktadır (Moussavi vd., 2007). Depresyon düzeyi yüksek olan bireyler bilişsel bozulmalar ve çarpıtmalar ile geleceğe yönelik düşünceleri karamsa olan pişmanlık ve suçluluk hisseden bireylerdir. Bu bireylerde intihar girişimleri de görülebilir (Paykel, 2008).

Dünya Sağlık Örgütü’ne (DSÖ) göre küresel düzeyde yetişkinlerin %5 depresyon ile ilgili bozukluklara sahiptir (WHO, 2024). Bireylerin depresyon düzeyleri ergenlik ile birlikte artış kaydetmekte ve yetişkinliğe geçtiklerinde ise %20’ye yakın olduğu görülmektedir (Thapar vd., 2012).

Duygu durum bozukluğu olarak tanımlanan depresyonda en temel belirti işlevsizliktir. Depresyon düzeylerine göre farklılaşmakla birlikte bitkinlik, güçsüzlük ve enerji kaybı yaşanmaktadır (Corsini, 2012). Bireyin günlük yaşam deneyimlerinin bozulmasına bağlı olarak eşlik eden problemler kronik ya da tekrarlayıcı bir görünüm çizebilmektedir. Fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar farklı depresyon düzeylerine göre değişmektedir (Helvacı-Çelik ve Hocaoglu, 2016). Depresyon düzeyi yüksek olan bireylerin fizyolojik açıdan konuşma, hareket ve diğer fonksiyonlarının yavaşlamasının yanında sosyal ilişkilerinde de başarısızlık yaşamaları kendilik algılarına yönelik olumsuz duygu durumu ile açıklanmaktadır (Karamustafaloğlu ve Yumrukçal, 2011). Bu sorunlar kronik bir hale gelmeye başladığında bireyin sorumluluklarını yerine getirmesi mümkün olmamaktadır (Bhowmik vd., 2012). Bu sorunlara bağlı olarak gelişen intihar isteği ise bireyin yaşadığı bunaltıcı dönemin bir sonucu olarak gösterilmektedir. Günümüzde intihar girişimlerinin %28 gibi yüksek bir oranı depresyon hastalarından oluşmaktadır (Miret vd., 2013). DSÖ depresyonu bireylerin psikolojik problemlerinin önce gelen nedenleri arasında saymaktadır. İnsanların yakın gelecekte yaşamlarındaki bütün alanlarda önemli maliyetleri olan depresyon küresel bir sorun olarak değerlendirilmektedir (DSÖ, 2021).

2.1.2 DSM-5'e Göre Depresyon Tanı Ölçütleri

DSM-IV ile belirlenmiş depresyon tanı kriterleri aşağıda yer almaktadır (APA, 2013):

- a. Birbirini takip eden iki haftalık dönemde, aşağıdaki semptomlardan en az beş ya da daha fazlasının bulunması gerekir. Bu belirtilerden en az biri ya depresif ruh hali ya da (2) ilgi kaybı ve zevk kaybıdır.
 - i. Neredeyse her gün, günün çoğunda depresif ruh hali, öznel bildirimle (örn. üzgün, boş, umutsuz hissetme) veya başkaları tarafından yapılan gözlemlerle (örn. ağlamaklı görünme) belirtilir. Not: Çocuklarda ve ergenlerde kolay sinirli ruhsal durum olabilir.
 - ii. Neredeyse her gün, günün büyük çoğunluğunda veya günün büyük bir bölümünü kapsayan tüm ya da çoğu aktivitelere yönelik ilginin azalması, veya bunlardan zevk alamama durumu bulunmaktadır.
 - iii. Bireyin diyet yapmamasına karşılık kilo kaybının bulunması veya aşırı kilo alma (örn. Vücut ağırlığının %5'inden daha çok olan bir değişiklik) ya da neredeyse her gün,

yeme isteğinde azalma ya da artma. Not: Çocuklarda beklenen kilo alımının sağlanamaması.

iv. Neredeyse her gün, uykusuzluk çekme ya da hipersomni.

v. Neredeyse her gün, psikomotor ajitasyon ya da retardasyonun olması (başkalarınca gözlemlenebilir olması gerekir; yalnızca huzursuzluk ya da yavaşladığı duygusu taşıma olarak değil).

vi. Neredeyse her gün, bitkinlik-yorgunluk ya da enerji düşüklüğü.

vii. Neredeyse her gün, değersizlik, aşın ya da uygunsuz suçluluk duyguları (sanrısallabilir) (yalnızca hasta olduğundan ötürü kendini kınama ya da suçluluk duyma olarak değil).

viii. Neredeyse her gün, düşünmekte ya da odaklanmakta güçlük çekme ya da kararsızlık yaşama (öznel anlatıma göre ya da başkalarınca gözlenir).

ix. Yineleyici ölüm düşünceleri (sadece ölüm korkusu değil), özel eylem tasarlamaksızın yineleyici kendini öldürme (intihar) düşünceleri ya da kendini öldürme girişimi ya da kendini öldürmek üzere özel bir eylem tasarlama.

- b. Bu belirtiler klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte bozulmaya neden olur.
- c. Bu semptomlar bir madde kullanımının (örn. kötüye kullanılabilen bir ilaç, tedavi için kullanılan bir ilaç) ya da genel tıbbi bir durumun (örn. hipotiroidizm) doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı değildir.
- d. Yeğin depresyon döneminin ortaya çıkışı şizoaftif bozukluk, şizofreni, şizofrenimsi bozukluk, sanrılı bozukluk ya da şizofreni açılımı kapsamında ve psikozla giden tanımlanmış ya da tanımlanmamış diğer bozukluklarla daha iyi açıklanamaz.

E. Hiçbir zaman bir mani dönemi ya da bir hipomani dönemi geçirilmemiştir.

2.1.3 Depresyonun Nedenleri ve Risk Etmenleri

Depresyonun nedenleri arasında biyolojik, psikolojik ve sosyal etmenler bulunmaktadır. Bu etmenler aşağıda yer almaktadır.

2.1.3.1 Biyolojik etmenler

Ailelere yönelik yapılan araştırmalarda duygudurum bozukluklarının genetik geçiş oluşabileceğinin üzerinde durulmaktadır (Jorge, 2015). Depresyona yönelik biyolojik etmenler önemli bir belirleyicidir. Depresyon hastalarının birinci dereceden yakınlarının depresyon görölme riskinin sağlıklı akrabalık bağı olanlara göre üç kat daha fazla olduğu belirlenmiştir (Öztürk ve Uluřahin, 2018). Genetik üzerine yapılan araştırmalarda beyin hücrelerinin büyüme hormonu olan BDNF geninin depresyon ile ilişkisi olduğu belirlenmiştir (Murawska-Ciałowicz vd., 2021)

Depresyon açısından nöronlar ve diğer hücreler arasında sinir iletiminin taşıyıcısı olan nörotransmitter etkilidir. Sinirsel sinyaller taşıyan bu kimyasallarda serotonin, noradrenalin ve dopamin eksikliğinde depresyon riskinin arttığı belirlenmiştir (Hussain, vd. 2020; Kendler vd.,2007). Bireylerin fiziksel sağlık koşullarının var olması depresyon riskini artırmaktadır. Kanseri, mide hastalıkları, enfeksiyon, şeker ve dolaşım bozuklukları gibi hastalıklarda depresyon riski artabilir (Remes, vd., 2021). Bireylerin sahip oldukları hastalıklar ve fiziksel engellerin depresyon ile ilişkileri belirlenmiştir (Wright vd., 2020). Ayrıca doğum ile ilgili kadınların yaşadıkları depresyonda gebelik ve postpartum sürecinde kadın bedenindeki fizyolojik ve duygusal değişim kadınların depresyon risklerini artırmaktadır (Yavuz ve Bilge 202).

İnsan vücudunda bulunan bakteri, mantar vb. bütün mikroplar ve genleri toplamı olan mikrobiyom dengesizliği ve hücrenin kendini yenileyememesi risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Bağırsak mikrobiyomu, konak karaciğer metabolizması, beyin iltihabı ve depresyon arasında bağlantılar olduğu belirlenmiştir (Remes, vd., 2021). Stres düzeyi yüksek olan bireylerin nöronal ve sinaptik düzensizlikler nedeniyle depresyona yol açabileceği belirlenmiştir (Uchida vd., 2021). Literatürde sirkadiyen döngüler ile depresyon arasında pozitif ilişkiler olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Vadnie ve McClung, 2017; Mao vd., 2024). Depresyonda sirkadiyen ritim bozuklukları ve mevsimsel dönüşler ile oluşan uyku sorunları arasında ilişki bulunmaktadır (Salgado-Delgado, 2011).

2.1.3.2 Psikolojik etmenler

Bütün insanlar kişilik yapıları ne olursa olsun depresyona girebilirler. Ancak, bazı kişilik tiplerinin risk grubunda olduğu belirlenmiştir. Mükemmeliyetçi, narsist, takıntılı, öfke ile

ilgili durumlarına dışarı çıkaramayan, aşırı onurlu kişilik öğelerine sahip bireyler depresyona yatkın olabilmektedir (Yurseven, 2019). Kişilik faktörlerinin bireyleri depresyona veya kaygıya yatkın hale getirmede önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Nevrotiklik, özellikle depresyon ve kaygı olmak üzere psikopatoloji ile en alakalı kişilik özelliklerinden biri olarak kabul edilmiştir (Roelofs vd., 2008).

Depresyon gruplarına yönelik yapılan araştırmalarda olumsuz benlik algısı, içe dönük öfke, memnuniyetsizlik puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir (Hisli Şahin vd., 2009; Orchard vd., 2019). Psikolojik etmenler açısından reddedilmeye karşı duyarlılık, işlevsiz tutumlar, olumsuz yorumlama, (düşük) iyimserlik seviyeleri, uyumsuz başa çıkma (kaçınma gibi), beden imajı sorunları ve uyumsuz mükemmeliyetçilik gibi (Smith vd., 2018; Senra vd., 2017). Ruminasyon, hem ergenlerde hem de yetişkinlerde majör depresyon semptomlarının başlangıcı için önemli bir risk faktörüdür (Michl vd., 2013).

2.1.3.3 Sosyal etmenler

Sosyal etmenlerin başında bireylerin yetiştikleri ailenin özellikleri, sosyokültürel koşullar yer almaktadır (Marmot vd., 2020). Sosyal etmenler arasında gösterilen bireyin sosyal izolasyon yaşaması, alışkın olduğu sosyal çevreden ayrılma, aile ve yakın çevreden destek alınamaması, sürekli eleştiri yapılması ve onaylanmama depresyonun gelişmesine imkân sağlayabilmektedir (Teo vd., 2013).

Bireylerin sosyoekonomik durumları ile depresyon arasında ilişki bulunmaktadır. Düşük eğitim ve gelir durumuna sahip bireylerin risk grubunda olduğu yüksek eğitim ve gelir düzeyinin ise depresyon açısından koruyucu etki yaptığı belirlenmiştir (Czaderny vd., 2020; Kim vd., 2016). Çocukluk travmaları arasında gösterilen cinsel taciz, istismar ve şiddete maruz kalma, aile içi şiddet ve çatışmalar da depresyon açısından etkileri olan sosyal etmenler arasında gösterilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2018). Bireylerin sevdikleri insanlardan ayrılması ya da ölümleri, özellikle eş kaybının depresyon açısından riskleri bulunmaktadır (Kaplan, 2016). Kadınlara yönelik baskılar, engellenme, cinsiyet eşitsizliği ile yaşanan baskılar ve kadınların toplumsal statülerinin erkeklere göre daha düşük olması kadınların depresyona yakalanma olasılıklarının erkeklere göre iki kat fazla olmasını sağlamaktadır (Metel vd., 2019). Sosyoekonomik değişkenleri psikolojik bozuklukların önemli yordayıcısı olarak pek çok etmenin karşılıklı etkileşimi ile ortaya çıkabilmektedir.

İşsizlik, yoksulluk, göç, kültürel özellikler ve stresli yaşam deneyimleri bu etmenlerin arasında gösterilebilir (Kaya, 2007)

2.1.4 Depresyonun etkileri

Depresyonun belirtileri bireylere göre farklılık göstermektedir. Bu farklılıklara karşılık depresyonun belirtileri dört başlık altında gösterilebilir. Bunlar, fizyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal belirtilerdir (Pazvantoğlu vd., 2004). Depresyonun temel belediycilerinin birbiri ile ilişkili olarak fazlalığı depresyon düzeyinin şiddetli olduğunu ifade etmektedir.

2.1.4.1 Fizyolojik etkiler

Depresyonda olan bireylerin fiziksel olarak enerjilerinin azalmasına bağlı işlevsellikteki yetersizlikler ile açıklanmaktadır. Depresyon bireyin fiziksel sağlığı ile dorudan ilgilidir ve özellikle ağrı ve fonksiyonel problemler depresyonun karakterize özelliğidir (Kesler ve Bromet, 2013). Depresyon düzeyinin yüksekliğine bağlı olarak, konuşma yetersizlikleri, eklem ağrıları ve hareketlerde yavaşlama, bedensel işlevlerde ağırlaşma görülebilir (Köroğlu, 2015).

Fiziksel olarak uykusuzluk ya da aşırı uyku depresif bozuklukların tanı ölçütlerinde yer almaktadır. Uyku bozuklukları ya da dengesizliği bireyin öz yönelimli düşüncelerine bağlı olarak sürekli var olan durumunu düşünmesi uykuya dalış süresinin uzaması, sık sık uyanma, yetersiz uyku kalitesi sorunları yaşanabilir (Tamam vd., 2012). Major depresyonda bireyin cinselliğe olan ilgisinin azalması sık görülen semptomlardan biridir. Ayrıca, bireylerin fiziksel rahatsızlıklara karşı daha duyarlı hale gelmesi baş ağrısı, sırt ağrısı, bel ağrısı, karın ağrısı veya somatizasyon şeklinde kendini gösterebilmektedir (Kesler ve Bromet, 2013). Depresyon düzeylerine göre farklılıklar içermekle birlikte bireylerin duygulanımının işlevsizleşmesi, sürekli üzüntüye bağlı olarak uykusuzluk ve iştahsızlık, sindirim sistemi bozuklukları, baş ağrısı, (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). Depresyonun en yaygın fiziksel semptomları aşağıda gösterilmektedir (Bhandari, 2024):

- a. Serotonin dengesizliği ağrı eşiğini değiştirerek fiziksel ağrıların artmasını sağlayabilmektedir.

- b. Kortizol veya adrenalin hormonların düzeylerinin yükselmesi hastalıklara yakalanma riskini artırmaktadır.
- c. Uykusuzluk, derin uyku eksikliği veya aşırı uyuma
- d. Bağışıklık sisteminin etkilenmesine bağlı olarak enfeksiyonla savaşma zorlaşır.
- e. Kalp hastalıklarına yakalanma riskleri artar.

Fiziksel semptomlar depresyon düzeyinin yükselmesine bağlı olarak artabilir ve tedaviyi zorlaştırabilir. Depresyonla ilişkili semptomlar arasında eklem ağrısı, uzuv ağrısı, sırt ağrısı, sindirim sistemi sorunları, yorgunluk, psikomotor aktivite değişiklikleri ve iştah dengesizliği bulunmaktadır (Trivedi, 2004). Fiziksel semptomlara genellikle depresif hastalarda önemli düzeyde işlev bozukluğu da eşlik eder. Kronik ağrısı olan hastalarda yüksek oranda intihar düşüncesi bulunur (Ohayon ve Schatzberg, 2003). Ayrıca kaygı bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk ve panik bozukluklar da depresyona eşlik edebilir (Kafes, 2021).

2.1.4.2 Bilişsel etkiler

Depresyonun bilişsel etkileri bilişsel işleme bozukluklarına bağlı olarak çaresizlik ve umutsuzluğa yönelik uyumsuz şemalar ile problemlerin gerçek nedenlerine yönelik bozukluklar oluşmaktadır (Sadock vd., 2007). Depresyon düzeyinin yükselmesine bağlı olarak bilinç bulanıklığı olabilmekte ve unutkanlık yaşanabilmektedir (Yüksel, 2014). Depresyonda bireyin kendisini ve çevresini algılamasında dengesizlikler oluşabilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2018).

Depresyonda bilişsel kurama uygun olarak “kayıp” üzerine odaklanan bilginin kodlanması ve anımsanması, uygun şemanın aktif olduğu durumda daha kolaylaştırmıştır. Bu nedenle işleme sisteminin yanlış organize edilmesi sorunlara yol açmaktadır. Depresif içerikli bir bilginin bireyin algılama ve yorumlamasını bozması devamlılık arz edebilir (Karabekiroğlu vd., 2013). Bireylerin eğitim düzeyleri düştükçe üst düzey yürütücü işlevler olmak üzere, tüm yürütücü işlevlerde bozulmanın arttığı ve depresyonun erken döneminde düşük olan bozulma klinik şiddetin artmasına bağlı olarak bilişsel bozulma düzeyinin de arttığı belirlenmiştir (Salık vd., 2019).

Depresif ruh halleri veya dönemleri yaşayan bir kişinin düşüncesinin, depresif bir ruh halinde sergileyeceği düşünceler önemli ölçüde daha olumsuzluk içermektedir. Bu durum bilişsel işleme sistemindeki yetersizlik ve olumsuz şemaların yansımaları olarak gösterilmektedir (Gibb vd., 2006; Secher vd., 2005).

2.1.4.3 Duygusal etkiler

Depresyonda bireyin rasyonel bir nedene dayalı olmayan üzüntülü olma durumuna çaresizlik ve suçluluk eşlik etmektedir. Bu bireylerin öfkeli olmaları ve tedirginlik hissetmeleri de mümkündür. Duygusal açıdan memnuniyetsiz olan bu bireyler hayattan zevk almadıklarını sık sık dile getirirler (Köroğlu, 2006).

Depresyondaki kişiler yoğun suçluluk ve kendini aşağılama duygularıyla meşgul olabilir ve konsantre olamayabilirler. Umutsuzluk, yalnızlık ve değersizlik duyguları yaşayabilirler. Genellikle kararsız ve içine kapanıktırlar, çaresiz ve umutsuz hissederler ve ölüm ve intiharı düşünürler (Coryell, 2025). Bireylerin karamsar olması, sürekli üzümlük hali, enerjilerinin azalmasına bağlı olarak bitkinlik, mutsuzluk ve çaresizlik, hayatın anlamının yitilmesi ve olay ve insanlara karşı ilgisizlik temel belirleyici özelliklerindedir (Cengil, 2003).

Depresif insanların düşünce içeriğindeki çarpıtma nedeniyle kötümser bir yapıya sahip oldukları görülmektedir. Depresyonda bireyin kendisini, sürekli eleştirmesi, durum ve olayları değiştirme veya iyileştirme konusunda çaresizlik ve umutsuzlukla yaklaşımlarına bağlıdır. Bu durum, özellikle majör depresif dönemlerde ve intihar eğilimine varan disfori ve yararsızlık semptomlarının şiddetlenmesine yol açar (Secher vd., 2005). Depresyonda görülen aşırı sinirlilik hali enerji kaybı ve eleştiriye duyarlılık güvensiz bağlanmaya da neden olabilmektedir (Eberhart ve Hammen, 2009).

2.1.4.4 Sosyal etkiler

İnsanlar ile ilişki kurulması yönündeki eksiklikler, sosyal aktivitelere olan ilginin azalması ve bir sosyal gruba ait olma ihtiyacının olmaması düşük işlevsellik ile ilgilidir (Silvia ve Kwapil, 2011). Bu duruma bağlı olarak depresyon düzeylerine paralel olarak bireylerin sosyal etkileşimlerde bulunma potansiyelini azalır ve sosyal ilgisizlik ve sosyal izolasyon gibi sonuçlar ortaya çıkmaktadır (Gorwood, 2008).

Depresyonda olan bireylerin kendini suçlama eğilimleri ve sosyal ilişkilerinde yetersizlik ve olması nedeniyle daha uyumsuz evliliklere sahiptirler. Evlilik uyumu açısından önemli sorunlar yaşanması stres düzeyini artırmakta ve sosyal desteğin azalmasına neden olmaktadır (Kronmüller vd., 2011).

Depresyonda olan bireylerin sosyal çevreleri tarafından uyumsuz olarak algılanmaları ve iletişim kurmakta yeterli bilişsel kaynaklara sahip olmamaları yakın sosyal çevresi ile ilişkilerini de olumsuz düzeyde etkilemektedir (Schwartz-Mette ve Rose, 2015). Alkol, sigara ve madde kullanım bozukluklarının artması da sosyal ilişkilerin bozulma riskini artıran bir özellik taşımaktadır (Davis vd. 2008).

Depresyon, bitkinlik, enerji eksikliği ve umutsuzluk nedeniyle bireylerin işlevselliğini bozduğu için işsiz kalma, sosyal ilişkilerin bozulması aile bakımının zorunluluğu gibi sosyal etkilere de sahiptir. Bu bağlamda depresyonun sosyal maliyetleri yüksek olan bir bozukluk olduğu görülmektedir (Campbel vd., 2022).

2.2 BAĞLANMA STİLLERİ

2.2.1 Bağlanmanın Tanımı

Bağlanma insanlar açısından sosyal ilişkilerin temelinde yer almaktadır. İnsanların birbirileri ile yakın olması ve bağ kurması hem fiziksel hem de duygusal ihtiyaçların giderilmesine yöneliktir (Neufeld ve Mate, 2021). Bağlanma, bir kişiyi zaman ve mekân boyunca diğerine bağlayan derin ve kalıcı duygusal bir bağ olarak açıklanmıştır (Salcuni, 2015). Bağlanmada duygular biyolojik temelli olarak gelişirken çocukların korunma ve hayatlarını sürdürme amacıyla geliştirdikleri davranışları da bilişsel olarak kontrol edilmektedir (Marrone, 2014). Bağlanmada çocuğun kendisine bakım verene yönelik yakınlık arayışı korunmaya ve desteğe ihtiyacı olması nedeniyle davranışlarının birinci stratejisidir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bağlanma kuramının temelinde insanların kurdukları ilişkiler bulunmaktadır. İnsanların dünyaya geldikleri ilk andan itibaren kendisine en yakın olan kişi ile kurduğu duygusal ve fiziksel bağ bağlanma olarak tanımlanmaktadır. Bağlanma figürü ile bebeğin kurduğu ilişki gelişimsel psikoloji açısından da önemlidir (Bowlby, 1982). Çocuğun doğumu ile başlayan anne ya da bakım veren ile bebek arasındaki duygusal bağ, çocuğun fiziksel, bilişsel,

duygusal ve sosyal gelişimi etkiler (Shahar-Maharik ve Oppenheim, 2016). Bebeklerin bağlanma örüntülerinin kalitesi ve bağlanmanın güvenilir olup olmadığı bireyin kendi davranışları ile diğer insanların davranışlarının bilişsel nedenlerinin zihinselleştirmesinin temelini oluşturmaktadır (Feldman, 2007).

Bağlanma kuramının temelinde bir bebeğin ihtiyaçlarına hazır ve duyarlı olan birincil bakıcıların çocuğun güvenlik duygusu geliştirmesine izin vermesi yer almaktadır. Bebekler güvenilir bu bağ ile dünyayı keşfetmek için güvenli bir temel oluşturmaktadır (Bowlby, 2018). Bağlanma kuramı ayrıca bireylerin gelecekteki yaşam deneyimlerinde ilişkilerine dair zorlukları açıklamaya yardımcı olan temel bir kuramlardan biridir (Connors, 2011). Bağlanma kuramına göre çocukların fiziksel ihtiyaçları ve belirsizlik zamanlarında birincil bakıcıları ile kurdukları etkileşim güvenli ya da güvensiz bağlanmanın temelini atmaktadır (Harlow, 2019).

Bu derin duygusal bağ çocuğun bütün hayatı boyunca sürecek güvenlik ve rahatlığına ilişkin yapısı ile yaşam kalitesini etkiler (Cooke vd., 2019). Sonuç olarak; bağlanmada bebek ile anne ya da bakım veren kişi arasında kurulan bağ, karşılıklı etkileşime bağlı bir süreç sonunda gelişir. Bu bağ, bireylerin fiziksel, nörolojik, bilişsel ve psikolojik gelişimini etkilerken oluşan güven ya da güvensizlik çocuğun dünyayla nasıl ilişki kuracağını ve hayatı boyunca nasıl ilişkiler kuracağını şekillendirebilmektedir (Crouch, 2015).

2.2.2 Çocuklukta Bağlanma

Bağlanma, bireylerin doğumlarından itibaren anne ya da bakım verenlere ile geliştirdikleri yakınlık düzeyi ve tepkileridir. Bağlanmada çocuğun duygusal durumunun anlaşılması, çocuğun sakinleştirilmesi bu bağ ile açıklanmaktadır (Bifulco ve Thomas, 2013). Bağlanmada, çocukları ile geliştirdikleri bağlılık etkileşimleri ile farklılaşabilir. Bağlanma figürü olarak tanımlanan anne ya da bakım verenlerin çocuklarına yaklaşımları ve tepkileri erken çocukluktan itibaren bireyin davranışlarına yöne vermektedir (Bretherton, 1990).

Bebeklerin dünyaya geldikleri andan itibaren bakıma ve korunmaya muhtaç olmaları ile başlayan etkileşim güçlü bir bağdır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bebeklerin fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının yanında duygusal olarak da bağlanmaya ihtiyaç duymaları söz konusudur (Meredith vd., 2007). Bağlanma, bebeğin dış dünya ile ilişkisini etkileyen bir özelliğe sahiptir. Bu özellik, insanların hayatları boyunca sürecek olan içsel modellere uygun

olarak gelecekteki ilişkilerini de etkiler (Collins ve Laurson, 2003). Kuramsal olarak bağlanma güvenli ve güvensiz bağlanma olarak iki ana örüntüde değerlendirilmektedir.

Güvenli bağlanmada bebekler birincil bakım veren bağlanma figürü ile güven duygusunu içselleştirecek şekilde yakın ilişkide oldukları için ayrılma anlarında güvenilir bir konum olması nedeniyle sakinleşebilmektedir. Annenin bebeğine şefkat göstermesi de sevgi ile kabul edilmektedir (Cozolino, 2017). Güvensiz bağlanmada ise bebeğin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının yetersiz şekilde karşılanmasına bağlı olarak durgunluk, duygusal soğukluk, aşırı kaygı ve diğer insanlar ile ilişki kurmada zorluk yaşanabilir. Erken çocukluk dönemine kadar dört aşamada bağlanma geliştirilmektedir (Bowlby, 2018):

- a. Bağlanma öncesi (doğumdan 6. haftaya kadar): Bebekler birincil bakıcılarına karşı belirli bir bağlanma göstermezler ancak bakım verme tepkilerini teşvik etmek için ağlama veya gülümseme gibi davranışlarda bulunurlar.
- b. Oluşum aşamasında bağlanma (6. haftadan 6. ve 8. aya kadar): Bebekler birincil bakıcılarına karşı tercihler göstermeye başlarlar ancak onlardan ayrıldıklarında itiraz etmezler.
- c. Net bağlanma (6. ve 8. aydan 18. ve 24. aya kadar): Bebekler birincil bakıcılarına daha fazla bağlanırlar ve ayrıldıklarında ayrılık kaygısı gösterebilirler.
- d. Karşılıklı bir ilişkinin oluşumu (18. ve 24. ay ve sonrası): Çocuklar büyür ve daha bağımsız hale gelirler ve bakıcının geri döneceğini anlarlar. Bu anlayış, ayrılıklar sırasında kaygı seviyelerinin azalmasıyla sonuçlanmaktadır.

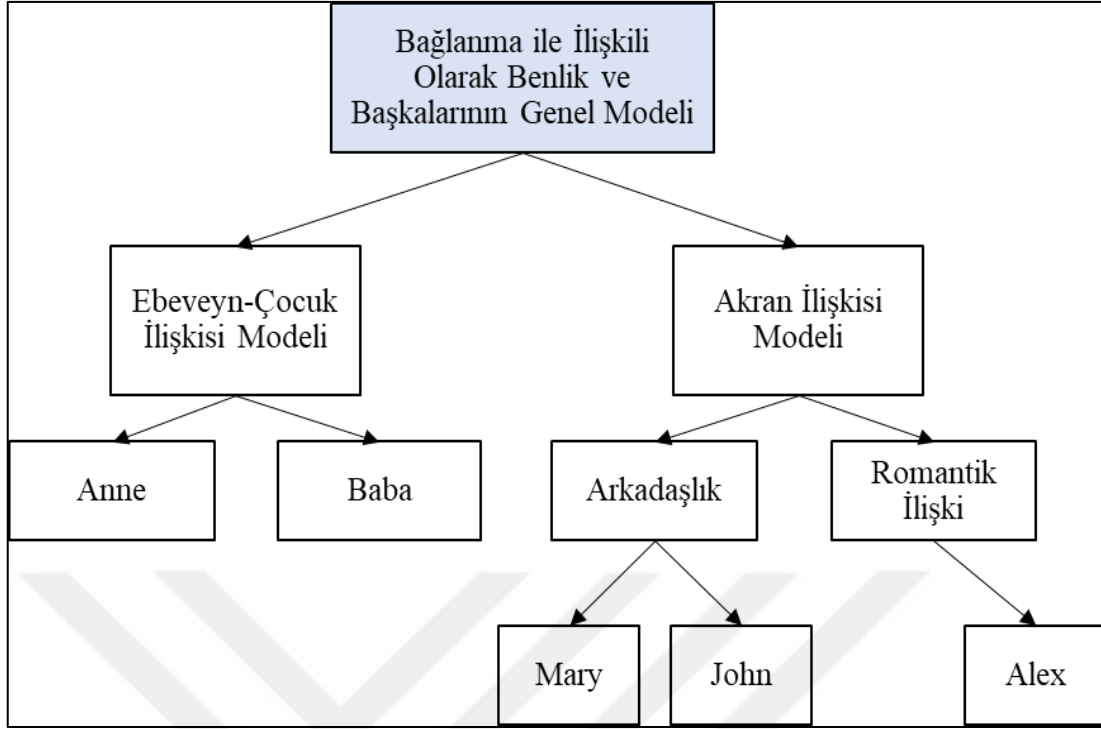
Erken dönem çocukluktan itibaren çocukların bağlanma figürüne ihtiyaçları olduğu anda ulaşabilmesi dünyanın keşfedilmesi açısından güvenlik duygusu oluşturmaktadır (Simpson ve Campbell, 2013). Ayrıca çocuk açısından stres oluşturan durumlarda bağlanma figürünün çocuğun ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak yakınlıkta olması gelişimsel psikoloji açısından bebeğin diğer insanlar ile ilişki kurmasını kolaylaştırmaktadır. Bu durumun temel nedeni bebeğin tehlike anında bakım vereni güvenli bir sığınak olarak algılamasıdır (Fraley ve Shaver, 2000). Çocuğa bakım verenlerin güvenli bağlanmanın oluşması için çocukları ile duygusal yakınlık kurulması, ergenlik döneminde de bağımsızlaşmalarına destek verilmesi bağlanmanın sağlıklı işlemesi açısından önemlidir (Thompson, 2006).

Bebeğin korktuğunda ağlaması, dokunmaya yönelik ihtiyacı, kucaklanmak doğuştan gelen özellikler ile bağlanma örüntülerinin oluşmasına imkân vermektedir. Bağlanma basit ve doğrudan yakınlık ile oluşurken bakım verenin bebeğe yönelik tutumu güvenliğine yönelik algısının oluşmasını sağlamaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2012). Güvenli ve güvensiz bağlanmanın oluşması bebeğin ihtiyacı olduğunda annesinden sürekli şekilde şefkat görmesi, korunması, sakinleştirilmesi ve ihtiyaçlarının karşılanması ile ilişkilidir. Ayrıca annenin ses tonu, yüz ifadesi, bebeği kucaklaması ve yakın ilişki kurması da annenin bebek için güvenli bir bağlanma figürü olmasını sağlar (Steele, 2008).

Bebeklerin hayatta kalabilmeleri için bakıma ihtiyaç duymaları ve korunmaları fizyolojiktir. Fiziksel bakım ile verilen sevgi ve şefkate ilerleyen dönemlerdeki psikolojik sağlık, sosyal uyum ve kişilik gelişimi açısından önemli bir etkiye sahiptir (Winston ve Chicot 2016). Bağlanmada anne, baba ve kardeşlerin katılımları da önemlidir. Bağlanma hiyerarşisi içinde gelişen farklı ilişkiler bebeklerin bağlanma duygularının gelişmesi ve pekişmesi açısından etkilidir. Bu nedenle çocuklar babaları ve kardeşleri ile de bağlanma davranışları geliştirebilir ve bağlanma figürlerinin hiyerarşisine göre anlamlandırabilirler (Mikulincer ve Shaver, 2012).

2.2.3 İçsel Çalışan Modeller

Bağlanma, bebekler için önemli olan anne ya da bakım veren ile kurulan duygusal bağı temsil etmesi nedeniyle her birey için öznel bir şekilde oluşan içsel çalışan modeller ile temsil edilebilmektedir. Bireylerin gelecekteki ilişkileri de içsel çalışan bu modellerin etkisi altındadır (Bowlby, 1982). İçsel çalışan modeller, erken çocukluk döneminden itibaren yaşam boyu devam ettirilir. İçsel çalışan modeller bireyin kendine yönelik algısı ile başkaları modelinin örüntülerine dayanmaktadır. Çocukluk bağlanmasında yaşanan bağlanma deneyimi içsel çalışan modeller ile geleceğe taşınarak bireyin kendi ve diğerleri hakkındaki zihinsel temsillerini etkiler. Bu temsillerin zaman içinde ergenlik ve yetişkinlik döneminde pekiştirilerek içselleştirildiği görülmektedir (Hamarta, 2004). İçsel çalışan modelin bileşenlerinin hiyerarşik olarak düzenlendiği varsayılmaktadır. Genel temsiller en üstte ve ilişkiye özgü temsiller hiyerarşide daha aşağıda yer almaktadır (Overall vd., 2003).



Şekil 2.1: Bağlanma ile İlişkili Olarak Benlik ve Başkaları.

Kaynak: Collins ve Read, 1994; akt. Overall vd., 2003

Şekil 2.1. incelendiğinde içsel çalışma modellerinin birbirine bağlı olmasına karşılık belirli ilişkilere uygulanabilir olduğu düşünülmektedir. Örneğin, bir birey çocukluk deneyimlerinden kaynaklanan genel bir olumsuz çalışma modeline sahip olabilir ancak mevcut romantik partneriyle ilgili daha olumlu bir modele sahip olabilir (Mcleod, 2023).

Bebeklik döneminde içsel çalışma modelleri giderek daha karmaşık ve zihinsel olarak bireyin geçmiş ve gelecekteki ilişkiler üzerinde düşünmeyi mümkün kılmaktadır. Dolayısıyla bağlanma örüntüleri benlik ve diğerleri ile belirlenen içsel çalışma modelleri ile bir bağlanma ikilisinin (ebeveyn ve çocuk veya yetişkin çift) etkileşimlerini tahmin etmelerine, yorumlamalarına ve yönlendirmelerine yardımcı olabilmektedir (Bretherton ve Munholland, 2008). Anne ve çocuk arasındaki bağlanmanın temel özellikleri arasında sayılan içsel çalışan model bebeğin gelecekteki ilişkilerini de etkiler. Güvenli bağlanma ile çocukların olumlu çalışan içsel modele sahip olması kendilik ve diğerleri algılamasının da olumlu olmasını sağlar. Güvensiz bağlanmada ise anne ya da bakım veren ile kurulamayan yakınlık ve sevgi bağı içsel çalışma modelinin zihinsel temsilde diğerlerinin güvenilir olmadığına yönelik inançlar geliştirilebilir (Bowlby, 1982).

2.2.4 Yetişkinlikte Bağlanma

Çocukluk bağlanması bebeklikten itibaren bağlanma figürü ile kurulan ilişkide bebeğin gelişiminin etkilenmesidir. Bağlanmanın sürekli olması ve karşılıklı olması olumlu bir etki ile bebeklerin zihinsel temsillerinin güvenli ilişkiler kurmaya yatkın olmasını sağlamaktadır (Hamilton, 2000). Çocukluk bağlanması ile yetişkinlik bağlanması birbirine yakın özellikler taşımaktadır. Bireyin doğumundan itibaren çocuklukta geliştirdiği bağlanma örüntüsüne paralel olarak benlik ve diğerleri algısının farklı şekilde gelişmesi romantik ilişkilerinde bağlanmayı etkilemektedir (Kesebir vd., 2011).

Bebeklik döneminden itibaren gelişen bağlanma sistemi olumsuz olduğunda bebeğin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması nedeniyle dünyanın tehlikeli, bir yer olduğuna yönelik şemaları benimsemesi yetişkinlik döneminde ilişki kurduğu partnerlerine yönelik işlevsiz duygular besleyebilmelerini sağlayabilmektedir (Bartholomew ve Shaver, 1998). Çocukluk bağlanması ile oluşan sistem ergenlik dönemi yetişkinlikte daha karmaşık ilişkilere yönelik becerilerinin gelişmesine imkân sağlamaktadır. Bağlanma figürünün anne ve bakım verenler dışında akran ve romantik ilişkilerde de olması davranışların düzenlenmesi sağlar (Mikulincer ve Shaver, 2012). Çocukluk bağlanmasında anne ve çocuk arasındaki ilişkide bebeğin bakım almasına yönelik tek yönlü ilişki romantik ilişkilerde karşılıklılık ile oluşmaktadır (Fraley ve Shaver, 2000). Yetişkin bağlanmasında romantik ilişki bağlanmanın seksüel içerikle ilişkilendirilmesidir. Romantik ilişkilerde bireyin partnerine yönelik yaklaşımı ve tutumu bağlanma ile oluşturulan içsel çalışan modeller aracılığı ile belirlenebilir. Bireyin kendilik ve diğerleri algısının nasıl oluştuğu romantik ilişkide partnerine yönelik davranışlarını belirleyici bir özelliğe sahiptir (Morsünbül ve Çok, 2011).

Hazan ve Shaver'a (1987) göre romantik ilişki, aşk, bireylerin birbirleri ile destekleyici ilişkileri, seksüel arzuların gerçekleştirilmesinin yanında bağlanma ile de ilişkilidir. Yetişkin bireylerin ilişkilerinde bağlanma davranışları ile bakım verme rollerinin birbirinden ayrılması zordur. Partnerler farklı bağlanma örüntüleri strese neden olabilir. Ayrıca aşk ve cinsellik de romantik ilişki açısından belirleyicidir. Dolayısıyla, romantik ilişki bu değişkenlerin etkileşimlerine bağlı olarak gelişmektedir (Fraley ve Shaver, 2000). Yetişkinlik bağlanması, romantik ilişkinin yapısı gereği iki yönlüdür ve partnerlerin zaman içinde güven arayışı ya da kaygılı davranabilmeleri mümkündür. Partnerler yaşama

deneyimi ve ilişkinin farklı evrelerinde güven veren ya da bakım sağlayan taraf olabilir. Ayrıca yetişkin bağlanmasındaki cinsel çekim romantik ilişkinin yapısını belirler (Tennov, 1998). Romantik ilişkilerde bağlanma kuramı cinsiyet farkları ve cinsellikten etkilenmektedir. Bağlanma kuramlarında cinsiyet farklılıklarına yönelik kesin ayrımlar olmaması rağmen seksüel davranışlar, hem biyolojik hem de sosyokültürel yapıdan etkilenmektedir. Bu etki kadınların cinsel davranışları bağlanma kaygısı erkeklerin ise kaçınmacı bağlanmayı tercih edebilir. Sosyal cinsiyet farklılıklarının erkekler için bağımsızlık kadınlar için ise duygusallık ve şefkat arayışını etkileyebildiği cinsiyete yönelik kalıp yargıların güçlü olduğu toplumlarda bağlanmanın etkilendiği düşünülmektedir (Cooper vd., 2006).

Yetişkin bağlanmasına yönelik çalışmaların bireylerarası ilişkileri de kapsamı içsel çalışan modeller ile açıklanmaktadır. Güvenli bağlanmada kendilik algıları ve diğerleri algıları olumlu olan insanlar güvene dayalı ilişkiler geliştirebilir. Güvensiz bağlanmada ise olumsuz içsel model yakın romantik ilişkide problemler yaşanmasına neden olabilir (Mikulincer ve Shaver, 2012). Bireylerin romantik ilişkilerinde farklılıkların olması doğaldır. Yetişkinlerden bazılarının yakın ilişkilerinde kaçınan ve kaygılı bağlanmaları kendilerinin sevmeye layık olmadıkları ya da partnerlerinin güvenli bir üs olarak görülmemelerine dayanmaktadır. Bazı yetişkinlerin partnerlerine yönelik işlevsiz duygular beslemeleri bağlanma örüntülerinin olumsuz olması ile açıklanmaktadır (Fraley ve Roisman 2018).

Yakın romantik ilişkilerin psikolojik sağlık açısından önemli olması bağlanma kuramı ile yetişkinlerin ilişkilerine kritik bir çerçeve sunulmaktadır. Bağlanma mekanizmasının yaşam boyu sürdürdüğü düşünülürse bireyin geçmiş yıllarda içselleşmiş deneyimleri gelecekte yaşayacakları ilişkilerle ilgili olarak bilişsel-duygusal bir şablon geliştirmesini sağlamaktadır. Dolayısıyla bağlanma etkisi yaşam deneyimlerinde kanıta dayalı gözlemlenebilir etkiler sunmaktadır (Bifulco ve Thomas, 2013). Bağlanma kuramındaki yakınlık arayışı, korunma, şefkat ve desteğin partner ilişkisinde fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında aktif bir yaklaşım sergilenmektedir. Partnerlerin birbiri ile ilişkilerinde ihtiyaçlarına hizmet eden çok çeşitli davranışlar bulunmaktadır. Bireyler bu davranışları istemli ya da istemsiz bir şekilde davranış repertuarından seçebilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2012). Çocukluk bağlanması ile yetişkinlik bağlanması bağlanma kuramının sürekliliği açısından değerlendirilmektedir. Farklı bağlanma tarzları ile birbirine

yaklaşan partnerlerin bağlanma kaliteleri, birbirilerine güven duymaları değişkenlik gösterebilir. Yetişkinlikte bağlanma tarzlarının olumsuz olması özsaygı düzeyinin düşüklüğü ve yüksek stres ile psikolojik bozukluk daha olası hale gelmektedir. Bağlanma örüntüleri bu bağlamda diğer nesillere de aktarılabilir (George vd., 2010).

2.2.5 Bağlanma Stilleri

2.2.5.1 Bowlby'nin bağlanma kuramı

Bağlanma kuramı, John Bowlby tarafından geliştirildiği andan itibaren psikoloji alanında önemli bir etkiye neden olmuştur (Sable, 2011). Bowlby (1982) erken çocukluk dönemine yönelik yaptığı araştırmalarda suçlu ergen ve çocukların bu dönemde annelerinden ayrı kalmalarının nedenlerini araştırmıştır. Araştırmalarını anne ve çocuk ilişkisini fizyolojik bağlamın ötesine taşıyarak bağlanma kuramını ortaya çıkarmıştır (Kesebir vd., 2011). Bowlby (1982) bebeklerin bağlanmasında en önemli işlevin yakınlık sürdürme olduğunu ileri sürmüştür. Bebekler bakım verenlerin ulaşılabilirliği konusunda güvensiz olduklarında ağlama, tutunma, çağırma ve takip etme gibi bağlanma davranışları sergilerler. Bowlby (2018) ayrıca bakım verenlerin yakında olması için bebeklerin harekete geçtiğini bu davranışlara yol açan sistemin, bebeklerin hayatta kalmasına yönelik olduğunu belirtmiştir.

Bowlby (1982) araştırmalarında bağlanmanın üç ana işlevini ortaya koymuştur. Bunlardan birincisi bakım verenin güvenli bir üs olması, bu üsse yakınlık ve sığınma unsurlarıdır. Bağlanma çocuğun dünyaya geldiği ilk andan itibaren yakınlık kurduğu bakım veren dışındakilerin tehlike olarak algılanması ile başlar. Prior ve Glaser (2007) kuramda bebeğe bakım vereninin sıcaklığı, teması ve yakınlığının bebek tarafından algılanmasına bağlı olarak sürekli olarak arandığını ve yakınlığın korunmaya çalışıldığını belirtmektedir. Bebeğin dünyayı tanınması ve keşfetmesi sürecinde bakım verenin yanında olması güvenliği açısından önemlidir ve herhangi bir tehlike anında bakım verene sığınılabilir. Bowlby'e (1982) göre bağlanma zaman içinde gelişen bir yapıya sahiptir:

- a. Odaklanmamış yönelme ve işaret: Bebeklerin ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik davranışlar bağlanmayı başlatmaktadır. Annenin bebeğini kucağına alması, göz teması, şefkatle davranmak bebeğin sakinleşmesini sağlar.

- b. Bir ya da Daha Fazla Figüre Odaklanma: Bebeğin büyümesine bağlı olarak kendisine bakım verenlere gülümsemesine rağmen yakınlığın tam olarak farkında olmaması nedeniyle ebeveynlerin yanından ayrılmalarına tepki vermez.
- c. Adım Güvenli Üs Davranışı: Bebekler 6 aylık olduklarında bağlanmaya ilişkin ihtiyaçları artar ve güvenli üs olarak belirledikleri kişiyi seçme eğilimine girerler. İlerleyen aylarda, bakım verenin yüz ifadesi, ses tonu bebeğin davranışlarını etkiler.

Bağlanma kuramının gelişimsel psikoloji tarafından bireylerin erken çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik süreçlerinde önemli değişiklikler yaratmıştır. Kuramda, anne çocuk, ya da bakıcı çocuk ilişkileri dışında yakın ilişkileri nasıl belirlendiği, kayıp, ayrılık ya da problemlerin temelinde hangi bilişsel şemaların olduğuna yönelik etkiler önemli düzeyde kabul görmüştür (Sable, 2011).

2.2.5.2 Ainsworth'un üçlü bağlanma modeli

Bağlanma kuramı Bowlby tarafından ortaya çıkarılmasının ardından Mary Ainsworth'un çalışmaları ile kuramın temel ilkeleri formüle edilmiştir. Ainsworth'un yenilikçi metodolojisi, Bowlby'nin düşüncelerinin durum çalışmaları test edilmesini sağlamıştır. Ainsworth, bir bebeğin dünyayı keşfedebileceği güvenli bir üs olarak bağlanma figürü kavramına katkıda bulunmuş, annenin bebek sinyallerine duyarlılığı kavramını ve bebek-anne bağlanma kalıplarının gelişimindeki rolünü de formüle etmiştir (Bretherton, 2005). Ainsworth ve arkadaşları (1978), yaptıkları araştırmalarda erken çocukluk döneminde annelerinden ayrılan ve daha sonra birleşen çocukların tepkilerinin ölçülmesine yöneliktir. “Yabancı Ortam” deneyi ile bu davranışsal tepkiler güvenli kaygılı/kararsız ve kaçınmacı olarak üçlü sınıflandırmada ele alınmıştır.

Ainsworth'ün (1978) bağlanma kuramına yönelik katkıları bağlanmanın çocukluk dönemi dışında yaşamın farklı dönemlerinde de etkisini gösterdiğine yönelik düşüncedir. Güvenli bağlanmada bireylerin stres düzeyleri düşüken romantik ilişkiden kaçınan ya da kaygılı yaklaşan bireylerin stres düzeyleri daha yüksek olarak belirlenmiştir. Bu durum bireyin kendi kendisine yetebilme isteği ve korkudan kaynaklanmaktadır.

2.2.5.3 Hazan ve Shaver'in bağlanma modeli

Hazan ve Shaver (1987) Ainsworth'un katkıda bulunarak geliştirdiği bağlanma kuramını yetişkinlere uyarlayarak özbildirime dayanan bir ölçek geliştirmişlerdir. Güvenli, kaygılı/karasız ve kaçınan olmak üzere üç ana bağlanma stili romantik ilişki deneyimlerinin farklı değerlendirilmesi ile oluşmaktadır. Hazan ve Shaver (1987) güvenli bağlanmayı “romantik bir ilişkide partnerime yakın olmak benim için zorlayıcı değildir”, birine yakın olmak ya da reddedilmek beni korkutma” ifadeleri ile kaçınan bağlanmayı “Diğerlerin yaklaşmak, ve güvenmek zorlayıcıdır” “Başkalarına bağlı olmakta zorlanırım” ve “rahatlığımı bozacak bir mesafede olan kişi beni endişelendirir” ifadeleri ile kaygılı bağlanma da ise “Başkalarının benim onlara olmak istediğim kadar yakın olmayı istemediklerini düşünürüm”, “Partnerimin beni gerçekten sevmediğini ve yanımda olmak istemediğini düşünürüm” ifadeleri ile açıklamaktadır.

Bu üçlü sınıflandırmada yetişkin bağlanması romantik ilişkinin olumlu ya da olumsuz bilişsel temsillerine dayanması ile açıklanmaktadır. Güvenli bağlanmada romantik ilişki deneyimi cana yakın, güven verici ve mutlu olmaya eğilimlidir. Kaçınan bağlanmada ise partnerlerine daha az güvenen yetişkinlerin yakın olma kaygısı, dengesizlik ve kıskançlık yaşanabilir. Kaygılı bağlanma stilinde ise saplantılı ilişki duygu düzenlemede sorunların yaşanması ve sürekli partneri ile birlikte olma isteği yaşanabilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

2.2.5.4 Bartholomew ve Horowitz'in bağlanma modeli

Bowlby'nin (1980) bağlanma kuramına uygun olarak Bartholomew ve Horowitz (1991) benlik ve diğerlerinin olumlu ve olumsuz modellerinin dört kadranına dayalı dört yetişkin bağlanma stilini geliştirmiştir. Ergenler ile yetişkinlere yönelik bağlanma modellerini inceleyen Bartholomew ve Horowitz (1991) içsel çalışan modellerin bağlanma stillerini belirlediğini ileri sürmüşlerdir. Model Hazan ve Shaver (1987) tarafından geliştirilen modelden farklılıklar içermektedir. Bu modele göre bağlanma stillerini güvenli ve güvensiz bağlanma olarak iki ayrı kutupta incelenmektedir. İçsel çalışan modeller aracılığı ile açıklanan güvenli ve güvensiz bağlanma Şekil 2.2'de gösterilmektedir.

BENLİK MODELİ (Bağımlılık)		
		Olumsuz (yüksek)
BAŞKALARI MODELİ (Kaçınma)	Olumlu (düşük)	GÜVENLİ Yakınlık kurma konusunda rahat ve özerk
	Olumsuz (yüksek)	KAYITSIZ Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt- bağımlı
		SAPLANTILI İlişkilere takıntılı
		KORKULU Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

Şekil 2.2: Dörtlü Bağlanma Modeli¹.

Yukarıdaki tablo incelendiğinde bağlanma stilleri iki merkezli ve dört boyutlu olarak değerlendirilmiştir. Bu bağlanma stilleri, güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olarak isimlendirilmiştir (Bartholomew, 1991). Bartholomew ve Horowitz tarafından geliştirilen bağlanma stilleri aşağıda yer almaktadır.

Güvenli bağlanma: Bireylerin olumlu benlik ile olumlu başkaları algılarının olması halinde yakın ilişkilerin sağlıklı bir şekilde kurulması kolaylaşmaktadır. Kendisini ve partnerini sevmeye ve sevilmeye layık olarak değerlendiren bireyler ilişkilerini destekleyen davranışlar sergileyebilmektedir (Çalışır, 2009). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler yakın romantik ilişki kurmakta zorlanmayan ve güvenilir olarak tanınan bireylerdir. Bireyin kendilik algısının olumlu olması ilişkilerinde daha düşük düzeyde kaygı sergilemesini sağlarken partnerinde sevgisini, hakkettiğine yönelik olumlu düşünce geliştirebilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireylerin romantik ilişkilerinde diğer bağlanma stillerine göre daha rahat ve daha etkin ilişki kurduğu ve ilişkilerini sürdürebildikleri görülmektedir (Yıldız-Akyol ve Işık, 2016).

Saplantılı Bağlanma: Bu bağlanma stiline bireyin kendisine yönelik algılamasının olumsuz olması buna karşılık başkaları algılarının olumlu olması romantik ilişkisinde dengesiz bir iletişimi benimsemesine neden olmaktadır (Bartholomew, 1991). Bireyin sürekli sevilme ve

¹ Kaynak: Sümer ve Güngör, 1999.

onay görmeye dayalı ihtiyacı partnerini yüceltmesine ve yapışkan tavırlar sergilemesine neden olur (Sümer ve Güngör, 1999). Saplantılı bireylerin özellikle güçlü bir ait olma, uyum sağlama veya kabul edilmeyi hissetme ihtiyaçları olabilmektedir. Ayrıca bu bireyler reddedilmeye karşı aşırı tepkili, çatışmalardan veya terk edilmekten kaçınmak için uyumsuz çabalar göstermeleri nedeniyle destekleyici yakın ilişkiler kurma ve sürdürme konusunda zorluklar yaşamaktadır (Chen vd., 2014). Bu bireyler reddedilme ve terkedilmeye yönelik tehditleri en aza indirmek için partnerleri ile uyum içinde olmak için düşüncelerini ve tutumlarını değiştirirler ve onay ihtiyacı hissederler. Ait olmaya yönelik aşırı ihtiyaç, kişinin romantik ilişkisinde başarısız olması halinde kendilerini suçlama eğilimine dönüşmektedir (Wei vd., 2005).

Korkulu Bağlanma: Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanma modellerinde Hazan ve Shaver'dan (1987) farklı olarak iki farklı bağlanma stili geliştirmiştir. Bu stillerden ilki bireyin olumsuz benlik ve başkaları algısı ile oluşan korkulu bağlanmadır (Bartholomew, 1991). Korkulu bağlanma bireylerin etkin bir şekilde iletişim kurmasının zor olduğu romantik ilişkilerinde güvenilir olmayan davranışlarda bulunmasına neden olur. Bu bireylerin hem güvenilmez hem de reddedici olmaları korkularından kaynaklanmaktadır (Ersoy-Kart, 2004).

Kayıtsız Bağlanma: Kayıtsız bağlanmada özgürlüklerine çok önem verirler. Bireyin bu bağlamda diğerlerine bağlanması ya da başkalarına ihtiyaç duyulması reddedilir (Bartholomew, 1991). Bireyin kendisine yönelik algısının olumlu başkaları algısının olumsuz olması ilişkilerden kaçınmasına neden olur. Bu bireylerin ilişkiyi başlatabilmeleri zordur ve genellikle sürdürmemeye davranışları sergilenir (Sumbas, 2020). Partnerlerine yönelik olumsuz düşünceleri olan kayıtsız bağlananlar başkalarına değer vermezken partnerlerinin sevgisini hakketmediğine yönelik inançları nedeniyle uzun süreli ilişkiler yürütemezler (Çalışır, 2009).

2.2.5.5 Brennan, Clarck ve Shaver'in bağlanma modeli

Brennan, Clarck ve Shaver (1998) bağlanma kuramına yeni bir yaklaşımla ölçme aracı geliştirmişlerdir. Bu kurama göre romantik ilişkiler reddedilmekten ve terkedilmekten korkma i kaygı boyutu ile yakınlık ve bağlılıktan korkma kaçınma boyutu ile temsil edilmektedir. Kurama göre romantik ilişkide kaygı ve kaçınması düşük düzeyde olanlar

güvenli, her ikisi de yüksek düzeyde olanlar korkulu, kaygı düzeyi yüksek kaçınması düşük olanlar korkulu, kaygı düzeyi düşük kaçınması yüksek olanlar ise kayıtsız bağlanma biçimlerine sahip şeklinde sınıflandırılmışlardır. Brennan, Clarck ve Shaver (1998) bağlanma kuramına yaptıkları katkı, bağlanmanın kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyutta değerlendirilmesidir.

2.3 EMPATİ

2.3.1 Empatinin Tanımı ve Özellikleri

Empati, pek çok farklı disiplinde bilim insanları tarafından çalışılan bir konudur. Klinik psikoloji gelişimsel psikoloji ve sosyal psikoloji de insanların diğer insanlar ile iletişimlerinde empati becerilerini kullanması ve doğrudan duygusal uyarım olmasa bile duygularını ve hislerini paylaşabilmeleri önemlidir (Singer, 2006). Empatinin farklı tanımları bulunmaktadır. Empatinin en genel tanımı, bireylerin başkalarının yaşam deneyimlerine yönelik tepkilerini anlamasıdır (Ickes, 2003).

Coplan (2011) bireylerin iletişimde olduğu insanların ne düşündüklerini ve duygularının, o kişinin yaşam deneyimlerine yönelik yaklaşımla kendini karşısındakinin yerine koyarak anlaşılabilirliğini ifade etmektedir. Empatiye yönelik ilk tanımlardan biri Rogers (1970) tarafından yapılmıştır. Empati bireyin karşısındakinin bakış açısı ile olaylara yaklaşması, duygu ve düşüncelerini hissetmesi, anlaması ve geri bildirimle iletmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Akt: Dökmen, 2011). Bireyler arası ilişkide yaşam deneyimlerinin, duygu ve düşüncelerin karşılıklı olarak anlamlı bir şekilde paylaşılması ilişkinin temel motivasyon kaynakları arasında gösterilmektedir. Empati, bireylerin karşılarındaki insanları anlayabilmesi prososyal davranışlar göstermesi açısından da önemlidir (Decety, 2015).

Empati, insanlar arası ilişkilerde çatışmaların en aza indirilebilmesi için iletişim zorluklarını önleyici özelliği önemli bir beceridir. Bu becerilerin kullanılması ile etkin bir iletişim sağlanabilir (Gini vd., 2007). Empatinin bir yetenek ya da beceri olarak tanımlanması bireylerin kendilerini diğer insanların yerine koyarak onların düşünce ve duygularını anlayabilmesine dayalıdır (Corey 2008). Empatinin diğer insanların duygularına verilen cevap olarak tanımlanması, duygu ve düşüncelerin anlaşılması ve hissettiklerinin hissedilmesi ile ilgilidir. Bu nedenle empati, hem bilişsel hem de duygusal bir süreçtir (Ekman, 2003). Empatik yaklaşım sergileyen bireylerin diğer insanları anlayabilmesi olumlu

duyguları ortaya çıkarabildiği gibi diğer insanların olumsuz yaşam deneyimlerinin anlaşılması ve duygusal olarak paylaşılması stres de oluşturabilir.

Sempati ve empati olguları birbirinden farklılık göstermektedir. Empati bir öz-farkındalık olarak insanların benliklerinin başkalarının öznel deneyimlerini anlama girişimine işaret eder. Sempati ise başkalarının sıkıntılarının hafifletilmesi gereken bir olgu olarak daha fazla farkındalığa işaret eder. Bu bağlamda empatinin, başkalarının duygularının anlaşılması ve paylaşılması ile sempatinin tanımı olan başkalarının yaşam deneyimleri için duyulan acıma ve üzüntü duygularını içerir. Dolayısıyla sempatiye sahip olmak, bireyin dikkatini acıma duygusuna yönlendirir. Bu durum bireyin anladığı veya ne hissettiği ile ilgili değil daha çok, diğer kişi için endişelenmesidir (Breyer, 2019). Empati, bireylerin birbirleriyle sosyal ve duygusal olarak nasıl ilişki kurduyuyla ilgili olduğu için insan deneyiminin temel bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Szalavitz ve Perry, 2010).

Bireylerin birbiri ile sağlıklı ilişkiler kurmasında ve sosyal ilişkilerin geliştirilmesinde empatik davranışların önemli bir yeri bulunmaktadır. Başkalarının duygu ve düşüncelerinin anlamlı bir şekilde anlaşılması ve geri bildirim yolu ile en uygun tepkinin verilmesi, duyarlı olmak, ilişki yönetimi, kendilik farkındalığı ve iş birliği gibi sosyal becerilerden etkilenmektedir (Schutte vd., 2001). Bu yönü ile empati hem bir gözleme dayalı bilgi işleme süreci hem de duygusal bağlantının temelinde yer almaktadır. Empatinin bireylerin değer yargılarından bağımsız olması başkalarının duygularına odaklanmayı gerektirmektedir (Kohut, 2009).

2.3.2 Empatinin Bileşenleri

Empati çok boyutlu yapısı ile genel olarak duygusal ve bilişsel olarak iki bileşenin iş birliğine dayalı olarak işlemektedir (Decety, 2015). Duygusal ve bilişsel empati ayrı ayrı incelenirse bile birbiri ile yakın ilişki içindedir (Carr ve Lutjemeier, 2005). İnsanların empatik ilişki kurmaları için öncelikle karşılarındaki insanların duygu ve düşüncelerinin anlaşılması bilişsel bir işlevi zorunlu kılmaktadır. Bilişsel süreç sonunda diğer insanların hissettiklerinin paylaşılması ise duygusal bir süreçtir (Atkins ve Steitz, 2002).

2.3.2.1 Duygusal empati

Duygusal empati, bireylerin duygularının anlaşılmasına bağlı olarak yakın ilişki kurmak için duyguların paylaşılmasıdır. Duygu paylaşımı ile en doğru duygusal cevap verilebilir. Böylece diğer insanlar için endişe duyulabilir ve özveriyle tepkilerde bulunulabilir (Frick ve Kemp 2021). Bireylerin empatik bir tepki vermeleri başkalarının duygularının anlaşılması ve duygusal bir yaklaşıma ihtiyaç olmasıdır (Piaget, 2013). Duygusal empati insanların duygusal deneyimlerinin anlaşılması ve paylaşılmasıdır. Duygusal empati de başkalarının hislerinin hissedebilmek sahip oldukları kapasite ile ilgilidir (Raine ve Chen, 2017). Duygusal empati, insanların karşısındaki anlamaya yönelik öznel olarak deneyimleme ve paylaşma yeteneğidir (Maibom, 2014). Empatinin duygusal bileşeni insanların hissettiklerini ve neler yaşadıklarını anlaması ile ilgilidir (Thirioux vd., 2016).

Duygusal empatide bireylerin duygusal durumlarının anlaşılması karşısındaki insanların kendilerini onun yerine koyarak onun gibi hissetmelerine bağlıdır. Bu duygusal paylaşma empati de perspektif almanın dışında hissetmeye dayanır (Dziobek vd., 2008). Duygusal cevapların doğru bir şekilde yansıtılmasını bilişsel bir özelliği de bulunmakta ve koordineli süreçler ile her iki bileşen de bireyin empati kapasitesini geliştirebilmektedir (Spunt ve Lieberman, 2012).

2.3.2.2 Bilişsel empati

Empati kavramına yönelik yapılan ilk araştırmalarda bilişsel süreçlere daha fazla önem verilmiştir. Empatik olgu ile başkalarının içsel durumlarını doğru bir şekilde algılama yeteneği ifade edilmiştir (Duradoni vd., 2023). “Perspektif alma” olarak da tanımlanabilecek bilişsel empati bireyin kendisini başkalarının durumunda hayal ederek, onların duygu ve düşüncelerini anlama ve tahmin etme yeteneğidir (Decety vd., 2016). Bilişsel empatinin en önemli özelliği, başkalarının duygularının sadece anlaşılması değil anlaşılan durum nedeniyle başkaları ile etkin iletişim kurulmasını da içermektedir. Bilişsel empati de diğer insanların yaşam deneyimlerinin anlaşılması bireysel kapasiteyi ifade eder (Decety ve Ickes, 2013). Bakış açısını düzenlenme bireyin başkalarının duygularının anlamasında, kendi duyguları ile farklılıklarını ayırt edebilmesinde ve elde ettiği bilgileri davranışlarını uyarlamasında etkilidir. Böylece davranışlar uyarlanabilir ve etkileşimde yansıtıcı süreç etkili olur (Decety, 2011).

Empatinin bilişsel boyutu başkalarının duygularının takdir edilmesi ve anlaşılması yeteneğiyle ilişkilidir (Raine ve Chen, 2017). Bilişsel empati de duyguların tanınması, başkalarının duygu durumlarının anlaşılması ve algılanmasıdır. İşlevsel açıdan duygusal empatide farklı olarak bilişsel empati de şefkat ve yardım etme davranışları uyarlanabilir (Einolf, 2012). İnsanların duygusal tepkilerinin ve ifadelerinin doğru bir şekilde anlaşılması ilk olarak kendilik ve diğerleri ayrımını yapmayı gerekli kılmaktadır. Bilişsel empati de nörobilişsel yetenekler olan perspektif alma da gereklidir. İnsanların iletişimde karşılarındaki kişinin duygularını anlamlandırması çoğu zaman problemlerin çözümünde de etkilidir (Smith, 2006).

2.3.3 Empatinin Gelişimi

Empati bütün insanlarda çoğunlukla doğumdan itibaren var olan bir beceri olarak bebeklerin taklit etme yeteneklerine bağlı olarak gelişmektedir. Çocukların bulaşıcı ağlamaları ve refleks ağlamaları öncüller olarak kabul edilmektedir (Geangu, vd., 2010). Empati becerilerinin geliştirilmesi açısından diğer insanların duygu ve düşüncelerine yönelik farkındalık geliştirme ve başkalarının bakış açısı ile olay ve olguları yorumlama, planlama ve duygusal düzeyde bilişsel süreçler ile ilgilidir. İnsanların taklit edilerek anlaşılması ve duyguyla ilgili beyin bölgelerinin işlevsel mekanizmaları ile açıklanabilir (Iacoboni, 2005).

Empati, bireylerin doğumundan itibaren etkin iletişim kurabilmesi sağlayan becerilerinden biridir. Diğer insanların duygularının anlaşılması ve hissedilmesi, bireylerin sosyal yaşantılarında bu becerileri edinebilmelerine bağlıdır (Jolliffe ve Forrington, 2006). Empatinin doğum ile gelen bir beceri olmasına karşılık bilişsel işleme süreçlerinin etkin kullanımı, perspektif alma ve çıkarım yapma gibi özellikleri çocukların empatik yeteneklerinin sınırlandırmaktadır (Bryant, 2003). Bireylerin empatik becerilerinin ergenlikleri boyunca gelişmesi, toplumsal norm, ilke ve kuralların etkisi altındadır. Yetişkinlik sürecinde ise var olan yerleşik kalıplar ve değer yargıları empatik becerileri etkiler (Lawrence vd., 2015).

Duygusal empatinin duygular ve paylaşma ile ilgili olması ve bilişsel empatinin de bilişsel süreçlerin işlevselliğine bağlı olması gelişimsel açıdan duygusal empatinin önce ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Anne ve çocuk arasındaki bağ ve yakınlaşma da duygusal empatiyi desteklemektedir (Decety vd., 2016). İnsanların empati düzeyleri birbirinden farklılıklar

gösterebilmektedir. Empati farklılıklarının temelinde bireylerin diğer insanlar ile iletişimde önem verme, ilgi gösterme, içten ve yakın ilişkiler kurması bulunmaktadır (Dökmen, 2011).

İnsanların duygusal deneyimlerinin anlaşılması ve değerlendirilmesinde kültürel farklılıklar da etkilidir. Bireyselci toplumlarda kişisel duyguların ön planda olmasına karşılık toplulukçu kültürlerde sosyal uyum ön plana çıkar. Kültürel bağlam dışında bireylerin sahip oldukları duygusal zekâ, duygusal okuryazarlık ve yeterlilik de empatini gelişimi açısından önemlidir (Hodson, 2020). Bireylerarası ilişkilerin etkin bir şekilde sürdürülmesi için empati ile ifade edilen duyguların ve düşüncelerin paylaşılması toplumsal ilişkilerin niteliği ile de gelişebilir (Decety, 2015). Duygusal ve bilişsel empatinin etkileşim içinde olması da gelişime açıktır. Duygusal empatik yeteneklerin gelişimsel açıdan bilişsel empatinin erken dönemde kazanılmasını desteklediği görülmektedir (Boele vd., 2019).

2.4 BAĞLANMA STİLLERİ, EMPATİ VE DEPRESYON İLİŞKİ

2.4.1 Bağlanma Stilleri ve Empati

Bağlanma ve empati, depresyonla ilişkili olabilecek psikososyal faktörler arasında gösterilmektedir. Bağlanma stilleri ve empatinin bireylerin sosyal işlevselliği ile doğrudan ilişkili olması depresyon ile ilişkilendirilmelerini sağlamıştır (Özsoy ve Özkan, 2021). Bağlanma ve empati gibi psikososyal faktörlerin sosyal işlevsellik üzerindeki etkilerine bağlı olarak depresif ruh hali ile ilişkilerinin olduğu belirlenmiştir. Koelkebeck vd. (2017) 38 major depresif bozukluğu olan ve 40 sağlıklı kadınla karşılaştırmalı olarak bağlanma stilleri, empati yetenekleri ve nörobilişsel performansları üzerinde yaptıkları araştırmada bağlanma stilleri ve empati yetenekleri anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Bağlanma stilleri ve empati arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda güvenli bağlanma ile empati arasında pozitif bir ilişki, güvensiz bağlanma ile negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Kafetsios, 2004). Bu sonuçların temel nedeninin bireylerin çocukluk döneminde biçimlenen ve gelecekte yetişkinliklerindeki ilişkilerini de etkileyen bağlanma biçimlerinin empatiyi etkilediğine yöneliktir (Sumalrot vd., 2018). Bağlanmanın öncül bir değişken olarak kabul edilmesi empati gelişimini de etkileyen sosyalleşme ölçütü olarak incelenmesini sağlamıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Yu vd. (2012) bağlanma ve empati üzerine yaptıkları araştırmada bağlanmanın cinsiyetlere göre farklılıklar içermesine karşılık empati ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu belirlemiştir. Wei vd. (2011) benzer şekilde araştırmalarında bağlanma ve empati arasında anlamlı ilişkiler belirlemiştir. Mikulincer ve Shaver (2005) kaçınan bağlanma ile duygusal empati arasında negatif bir ilişki, belirlemiştir. Bireylerin diğer insanlara yönelik olumsuz duygu durumları ve geri çekilme eğilimini temsil eden güvensiz bağlanma stilinde başkalarına karşı düşük empati gösterdiği belirlenmiştir (Gillath vd., 2005; Trusty vd., 2005).

Güvensiz bağlanmanın depresyon ve sosyal izolasyon gibi içselleştirme sorunlarına zemin hazırlarken bireylerin sosyal ilişkilerinde işlevsiz davranışlara yol açarak empatik becerilerinin de olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir (Brumariu ve Kerns 2010). Madigan vd. (2012) güvensiz bağlanmaya sahip bireylerin güvenli bağlanmaya sahip olanlara göre iki kat daha fazla içselleştirme sorunu yaşadığını tespit etmişlerdir. Güvensiz bağlanma bireylerin sosyal ilişkilerindeki bozulmaya yönelik bilişsel şemaların oluşmasını etkileyebilir. Bu bozulmanın dolaylı ya da doğrudan düşük empati puanları ile ilişkisi bulunmaktadır. Bu sonuç; bireylerin hem kişiler arası ilişkilerinde hem de romantik ilişkilerinde anlayışlı olma, özgüven, uyum sağlama, stresli durumlar ile baş etme ve duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olması ile açıklanabilir (Hamarta vd., 2009).

2.4.2 Bağlanma Stilleri ve Depresyon

Bireylerin erken çocukluk dönemlerinden itibaren kendisine bakım veren ve bağlanma objesi olarak belirledikleri kişilere yönelik bağlanma stilleri gelecekteki ilişkilerini de etkilemektedir (Hamilton, 2000). Yetişkinlikteki bağlanma stilleri bireylerin psikolojik işlevleriyle ilişkilidir ve güvensiz bağlanma psikolojik sağlıkla ilgili bozukluklar açısından risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Dozier vd. 2008). Bağlanma stillerinden güvensiz bir bağlanma stiline, yaşamın sonraki evrelerinde psikopatolojinin bir belirleyicisi olduğu güvenli bağlanmanın ise sağlıklı süreçler ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Nakash-Eisikovits, 2003). Araştırmalar güvensiz bağlanma biçimi ile depresyon arasında anlamlı şekilde ilişki olduğunu belirlemiştir (Bifulco vd., 2019). Güvensiz bağlanmada bireylerin kendilik algılarının düşük düzeyde olması ve diğer insanlara yönelik olumsuz zihinsel temsillerinin depresif semptomlar ile ilişkilendirilmektedir (Roberts, 1996).

Güvensiz bağlanmada sosyal ilişkilerin olumsuz etkilenmesi sosyal işlevselliğin bozulmasına katkıda bulunabilmektedir. Ayrıca güvensiz bağlanma hafif düzeyde kaygıdan şiddetli kişilik bozuklukları ve hatta şizofreniye kadar birçok farklı ruhsal bozuklukla ilişkilidir (Mikulincer ve Shaver 2012). Güvensiz bağlanmada kapsamında değerlendirilen kaçınmacı bağlanma depresyon ve anksiyete gelişimi ile ilişkilidir. Bu durum bireylerin olumsuz duygularını ifade etmekten kaçınması ve başkalarıyla yakınlık arayışını en aza indirmesi ile açıklanmaktadır (Bradley 2000).

Bağlanma kaygısı olan bireylerin kendilerine yönelik şefkatli olma olasılıkları daha düşük olduğu, kendilerine ilişkin olumsuz çalışma modellerinden dolayı olumsuz deneyimleri ve sıkıntıları abartma eğilimlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Wei vd., 2011). Kaygılı ve kaçınmalı bağlanma stillerinin de öğrencilerinde depresyon ve umutsuzluk pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir (Wei vd, 2004). Güvensiz bağlanmada bireylerin kronik majör depresyona yakalanma riskinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Li vd., 2019). Shi vd. (2013) araştırmalarında güvensiz bağlanmaya sahip bireylerin güvenli bağlanmaya sahip bireylere göre depresyona yakalanma risklerinin 3,9 kat daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Kaçınmacı ve kaygılı bağlanma ile depresif durum puanlarının anlamlı ve pozitif ilişkisi bulunmaktadır (Ma vd., 2023).

Güvenli bağlanmada ise bireylerin kendilerine yönelik olumlu duyguları ve terk edilme kaygısı olmadan huzurlu bir şekilde yaşadığı ilişki de depresif semptomların şiddetini azaltabilmektedir (Altın ve Terzi, 2010). Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin stres oluşturacak durumlarda bile diğer insanlara güvenmeleri ve ilişkilerinde anlayış geliştirebilmeleri uyumlu ve mutlu olmalarını sağlayabilmektedir (Simmons vd., 2009). Yetişkin bağlanmasında bireylerin güçlü ve güvenli duygusal bağlar kurması ve tatmin edici sosyal ilişkiler geliştirmesi depresif ruh halini engelleyici bir görev görmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2019). Güvenli bağlanmaya yönelik kanıtlar bu bağlanma stilini benimseyen bireylerin daha az davranışsal problemle ilişkilendirilmesine yöneliktir (Leekers vd. 2009).

2.4.3 Empati ve Depresyon

Depresyon sosyal işlevsellikteki sorunlarla ilişkilidir. Bu ilişkinin altında yatan nedenler arasında bozulmuş empatik yetenekler olduğu belirlenmiştir. Bireylerin empatik becerilerinin düşük düzeyde olması da sosyal işlevselliğin azalmasını sağlayarak

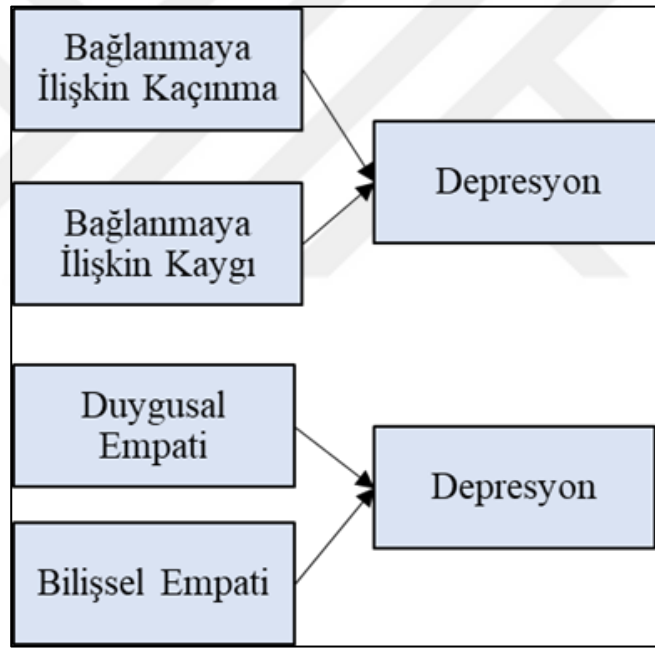
depresyonun gelişimi ve tekrarlanmasında rol oynayabilmektedir (Schreiter vd., 2013). Empati ile depresyon arasında pozitif ilişkiye yönelik bulgular bulunmaktadır (Cramer ve Jowett, 2010). Empati, bireylerin sağlıklarının iyileştirilmesi ve sosyal uyumları için önemli bir beceridir ve psikolojik sağlık için temel oluşturmaktadır (Maxwell, 2010).

Yüksek düzeyde empati bireyler arası ilişkilerin iyileşmesi ve psikolojik sağlık açısından olumlu özellikler taşımaktadır (Rogers vd., 2007). Düşük düzeyde empati ise saldırgan davranışlar ve sosyal uyumsuzluk ile ilişkilendirilmektedir (Bowlby, 2018). Bazı araştırmalarda bireylerin empati düzeylerinin yüksek olması ya da aşırı empatinin de depresyon riskini artırdığı belirlenmiştir (O'Connor vd., 2007). Özellikle bilişsel empati düzeyinin aşırı olması depresyon ile ilişkilendirilmektedir (Tully vd., 2016). Empatinin alt bileşenleri olan duygusal empati ve bilişsel empati ile depresyon arasındaki ilişkiye yönelik araştırmada bireylerin bilişsel empati puanlarının azalmasına bağlı olarak depresyonun şiddetinin arttığı belirlenmiştir (Cusi vd., 2011). Bu bağlamda bireylerin bilişsel empati ile belirlenen başkaları ile etkin iletişim kurulmasını belirleyen bilişsel empatinin zayıf olması bireyler arasındaki ilişkilerde bozulmaya neden olabilmektedir (Decety ve Ickes, 2013). Düşük bilişsel empati puanlarının depresyon ile anlamlı ilişkisinin bulunmasına karşılık empatik endişe olarak tanımlanan ve bireylerin başkalarının duygularını anlaşılmasını ifade eden duygusal empatinin ise depresyon ile ilişkisi belirlenmemiştir (Nakash-Eisikovits vd., 2002). Bilişsel empati ile depresyon arasındaki ilişkinin çift yönlü olması nedeniyle bireylerin depresif semptomlarının mı bilişsel empati becerilerini azalttığı yoksa bilişsel empatide düşük skor alan bireylerin mi depresyon düzeylerinin arttığı kesin olarak bilinmemektedir (Özsoy ve Özkan, 2021). Empatinin psikososyal bir etmen olarak bireylerin sosyal ilişkilerini etkilemesi ve düşük empati puanlarının depresyona katkı sağladığı söylenebilir. Ayrıca bireylerin empati düzeyleri ile depresif semptomlar arasında ilişki olduğuna yönelik bu kanıtlara karşılık bazı araştırmalarda her iki değişken arasında anlamlı ilişkiler belirlenmemiştir (Hughes vd., 2011).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırmada nicel analiz yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, olay, olgu ya da konuların geçmişte ya da günümüzde var olan durumuna yönelik betimsel araştırmalarda araştırmacı tarafından belirlenen değişkenlerin ilişkilerini inceleyen araştırma yöntemidir (Karasar, 2007). İlişkisel tarama modelinde araştırmacı tarafından belirlenen değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve şiddetinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu modele uygun olarak bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler hipotez testleri, korelasyon ve regresyon analizi ile incelenebilir (Gürbüz ve Şahin, 2017).



Şekil 3.1: Araştırmanın Modeli.

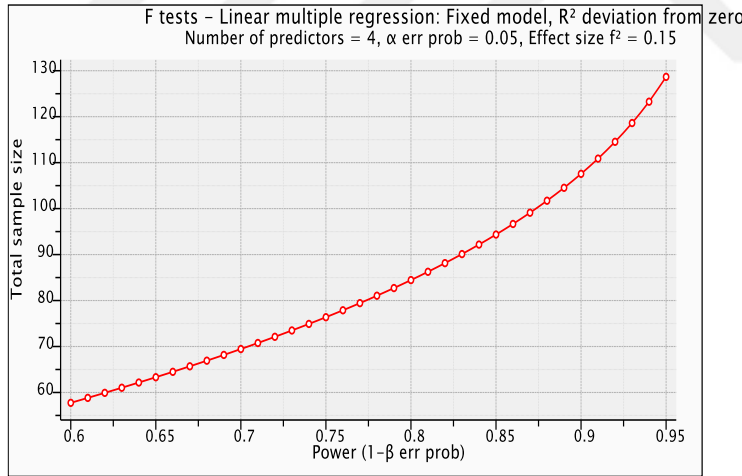
Araştırma Modeli tablosu incelendiğinde Araştırmada iki farklı regresyon model ile bağlanmaya ilişkin kaçınma ve bağlanmaya ilişkin kaygı ile duygusal empati ve bilişsel empatinin ayrı ayrı depresyon ile ilişkileri Pearson Korelasyon ve çoklu regresyon analizi ile yapılmıştır.

3.2 ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın örneklem kümesine ulaşılması amacıyla ilk olarak içleme ve dışlama kriterleri belirlenmiştir. Araştırmanın içleme kriterleri; 18-64 yaş aralığında olan, sağlıklı yetişkinlerden çalışma ile ilgili bilgi verildikten sonra araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamayı kabul eden ve eğitim düzeyi olarak en az ilkokul mezunu olan katılımcıları kapsamaktadır. Araştırmada kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi araştırmacı tarafından belirlenen verene en kolay şekilde ulaşılmasını sağlayan örnekleme yöntemidir. Bu örnekleme yöntemine göre evreni temsil ettiği varsayılan örneklem grubu seçilir (Baltacı, 2018; Haşiloğlu vd., 2015).

Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde Gpower 3.19 programı referans alınmıştır. Örneklem büyüklüğü %95 güven aralığında, %5 hata payıyla en az 129 bireyin katılımı gerektiği tespit edilmiştir (*Critical F* = 2.4447662, *Actual power* = 0.9505747). Bu doğrultu çalışma grubunu 252 birey oluşturmaktadır.

Tablo 3.1: GPower Analiz Sonucu.



Araştırmaya katılan örneklem grubunun demografik özellikleri Tablo 3.1’de yer almaktadır.

Tablo 3.2: Katılımcıların Demografik Özellikleri.

Değişken		Sayı	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	168	66,70
	Erkek	84	33,30
	Diğer	0	0,00
Medeni Durum	Evli	136	54,00
	Bekar	77	30,60
	İlişkisi Var (Romantik İlişki)	39	15,50
Yaş	18-30 yaş arası	73	29,00
	31-40 yaş arası	49	19,40
	41-50 yaş arası	41	16,30
	51-64 yaş arası	89	35,30
Eğitim Durumu	Lise	41	16,30
	Ön Lisans	27	10,70
	Lisans	145	57,50
	Lisansüstü	39	15,50
Eğitim Durumu	Düşük	20	7,90
	Orta	204	81,00
	Yüksek	28	11,10
Toplam		252	100,00

Bu tablo incelendiğinde katılımcıların %66,70'i (n=168) kadın ve %33,30'u (n=84) ise erkektir. Katılımcıların %54,00'ı (n=136) evli, %30,60'ı (n=77) bekar ve %15,50'si (n=39) ise romantik ilişkisi bulunmaktadır. Katılımcıların %29,00'ı (n=73) 18-30 yaş arası, %19,40'ı (n=49) 31-40 yaş arası, %16,30'u (n=41) 41-50 yaş arası, %35,30'u (n=51-64 yaş arasındadır. Katılımcıların %16,30'u (n=41) lise mezunu, %10,70'i (n=27) ön lisans mezunu, %57,50'si (n=145) lisans mezunu ve %15,50'si (n=39) lisansüstü mezunudur. Katılımcıların %7,90'u düşük, %81,00'ı (n=204) orta ve %11,10'u ise yüksek gelir durumuna sahip olduğu görülmektedir.

3.3 ARAŞTIRMANIN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın veri toplama araçları, kişisel bilgi formu, Beck Depresyon Envanteri (BDE), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapıları (YİYE-İY) Temel Empati Ölçeği'ne (TEÖ) ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmış ve katılımcıların Cinsiyet, Medeni durum, Eğitim Durumu ve Gelir durumuna ilişkin bilgilerin öğrenilmesini sağlayan soru formudur.

3.3.2 Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck Depresyon Envanteri (BDE) Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilen ve bireylerin duyuşal, somatik, bilişsel ve motivasyonlarına yönelik belirtilerin ölçülmesini amaçlamaktadır. 21 madden oluşan ölçek her madde için dört noktalı olarak 0-3 puanla derecelendirilmiştir. Ölçekten en düşük 0 en yüksek 63 puan alınabilmektedir. Orijinal ölçeğin güvenirlik çalışmalarında iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur (Beck vd. 1961). BDE Türkçe'ye Hisli (1989) tarafından çevrilmiştir.. ölçüt bağıntılı geçerlik katsayısının ise 0.47 ile 0.63 arasında değiştiği bulunmuştur. Beck Depresyon Envanteri'nin Cronbach Alfa katsayısı 0.74 olarak belirlenmiştir (Hisli, 1989).

Bu çalışma için yapılan güvenirlik analizi sonucunda Beck Depresyon Envanteri'nin Cronbach Alfa katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur.

3.3.3 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapıları (YİYE-İY)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapıları (YİYE-İY), Fraley ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Türkçe'ye Deveci-Şirin ve Şen-Doğan (2021) tarafından uyarlanmıştır. YİYE-İY, bireylerin yakın ilişkilerde bağlanma örüntülerini değerlendirmek için tasarlanmış bir öz bildirim aracıdır. Ölçek 7 ifadeden oluşmaktadır ve 7 noktalı olarak (1:kesinlikle katılmıyorum, 7: kesinlikle katılıyorum) derecelendirilmiştir. Ölçekte kaçınma ve bağlanmaya ilişkin kaygı olarak isimlendirilen iki alt boyut bulunmaktadır. Ölçekte 1, 2, 3 ve 4. maddeler ters kodlanmaktadır. Bağlanmaya ilişkin kaçınma boyutu puanları 1, 2, 3, 4,5 ve 6. Maddelerin toplamı, Bağlanmaya ilişkin kaygı

boyutu 7,8 ve 9. Maddenin toplamıyla elde edilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar güvensiz bağlanmayı ifade etmektedir. Ölçekte bulunan maddelerin faktör yükleri ise .54 ile .76 arasında değişmektedir. Bu YİYE-İY'nin Cronbach Alfa katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. doğrultuda envanterin güvenilir olduğu belirlenmiştir (Deveci-Şirin ve Şen-Doğan, 2021).

Bu araştırma için yapılan analizlerde YİYE-İY'deki maddelerin faktör yükleri ise .54 ile .75 arasında değişmektedir. Bu araştırma için yapılan güvenirlik analizinde Cronbach Alfa katsayısı kaçınma boyutu için .82 ve kaygı boyutu bilişsel boyut için .80 belirlenmiştir. YİYE-İY'nin Cronbach Alfa katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur.

3.3.4 Temel Empati Ölçeği (TEÖ)

Temel Empati Ölçeği (TEÖ) Jolliffe ve Farrington (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Türkçe'ye Topçu ve arkadaşları (2010) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 20 ifadeden oluşmaktadır ve Bilişsel empati 3, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 19 ve 20 ifadeleri ve duygusal empati ise 1, 2, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15, 17 ve 18. ifadeleri ile ölçülmektedir. Ölçekte beş noktalı derecelendirme (1: Kesinlikle katılmıyorum-5: Kesinlikle katılıyorum) kullanılmıştır. Bilişsel empati için mümkün olan en düşük puan 9, en yüksek puan ise 45 iken, duygusal empati için en düşük puan 11, en yüksek puan ise 55'tir. Cronbach Alfa katsayısı duygusal boyut için .74 ve bilişsel boyut için .79 belirlenmiştir. Bu doğrultuda envanterin güvenilir olduğu belirlenmiştir (Topçu vd. 2010).

Bu araştırma için yapılan analizlerde TEÖ'deki maddelerin faktör yükleri ise .77 ile .75 arasında değişmektedir. Bu araştırma için yapılan güvenirlik analizinde Cronbach Alfa katsayısı duygusal boyut için .65 ve bilişsel boyut için .64 belirlenmiştir.

3.4 ARAŞTIRMA VERİLERİNİN TOPLANMASI

Araştırma verilerinin toplanması için ilk olarak Beck Depresyon Envanteri, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapıları (YİYE-İY) ve Temel Empati Ölçeklerinin (TEÖ) kullanılabilmesine yönelik izin mailleri alınmıştır (EK B.) İzin maillerinin alınmasından sonra Altınbaş Üniversitesi Etik Kurul İzni alınmıştır (EK C.). Araştırmada kullanılan ölçekler google forms aracılığı ile katılımcılara sosyal medya araçları ve akıllı cep telefonları

üzerinden ulaştırılmış ve cevaplandırmaları sağlanmıştır. Araştırmada kullanılan soru formunun cevaplandırılması ortalama 12-15 dakika sürmektedir.

3.5 ARAŞTIRMA VERİLERİNİN NORMALLİK ANALİZİ

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının katılımcılar tarafından cevaplandırılmasından sonra eksik doldurulan soru formları araştırma dışında bırakılmıştır. Araştırmada uygulanacak testlerin belirlenmesi amacıyla Beck Depresyon Envanteri, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapıları (YİYE-İY) ve Temel Empati Ölçeklerine yönelik ortalama, standart sapma, standart hata, çarpıklık ve basıklık değerleri belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 3.2’de yer almaktadır.

Tablo 3.3: Ölçeklerin Normallik Testleri.

Değişken	Sayı	Ort.	Standart Hata	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Beck depresyon	252	10,61	,400	6,35	,430	-,457
Kaçınmacı Bağlanma	252	15,45	,515	8,17	,616	-,440
Kaygılı Bağlanma	252	8,20	,332	5,26	,831	-,212
Duygusal Empati	252	30,08	,140	2,21	,018	-,377
Bilişsel Empati	252	30,29	,226	3,59	-,095	-,235

Tablo 3.2. incelendiğinde ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında ölçekten elde edilen değerlerin +1 ile -1 arasında oldukları ve normal bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir.

4. BULGULAR

4.1 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİNE YÖNELİK BULGULAR

4.1.1 Araştırma Değişkenlerine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi

Araştırma hipotezlerinin test edilmesi amacıyla depresyon, kaygılı bağlanma stili, kaçınmacı bağlanma stili, bilişsel empati ve duygusal empati değişkenlerine yönelik Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.1’de yer almaktadır.

Tablo 4.1: Araştırmadaki Değişkenlere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.

		Depresyon	Kaçınmacı Bağlanma	Kaygılı Bağlanma	Bilişsel Empati	Duygusal Empati
Depresyon	r p n	1				
Kaçınmacı Bağlanma	r p n	.249** .000 252	1			
Kaygılı Bağlanma	r p n	.259** .000 252	.339** .000 252	1		
Bilişsel Empati	r p n	.186** .003 252	-.062 .327 252	.048 .451 252	1	
Duygusal Empati	r p n	.137* .029 252	.065 .306 252	.130* .039 252	.166** .008 252	1

**Korelasyon 0.01 düzeyinde (2-kuyruklu) anlamlıdır.

*Korelasyon 0.05 düzeyinde (2 kuyruklu) anlamlıdır.

Tablo 4.1. incelendiğinde depresyon ile kaçınmacı bağlanma arasında ($r=.249$, $p<.01$) pozitif yönde. kaygılı bağlanma arasında ($r=.259$, $p<.01$) pozitif yönde. bilişsel empati arasında ($r=.186$, $p<.01$) pozitif yönde ve duygusal empati arasında ($r=.137$, $p<.05$) pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir.

4.1.2 Araştırma Değişkenlerine Yönelik Standart Çoklu Regresyon Analizi

Araştırma modeline uygun olarak “H₁: Kaçınmacı bağlanma stili depresyonu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır” ve “H₂: Kaygılı bağlanma stili depresyonu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır” hipotezlerinin test edilmesine yönelik standart çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.2’de yer almaktadır.

Tablo 4.2: Kaçınmalı Bağlanma ve Kaygılı Bağlanma ile Depresyonun Arasındaki İlişkilere Yönelik Çoklu Regresyon Analizi.

Değişken	B	Std. Hata	β	T	p
Sabit	6.477	.899		7.207	.000
Kaçınmalı Bağlanma	.141	.050	.182	2.837	.000
Kaygılı Bağlanma	.238	.077	.197	3.078	.000

R=.310; R²=.096; Düz. R²=.089
F(2,249)=13,243; p<.01

Tablo 4.2. incelendiğinde kaçınmalı bağlanma stili ve kaygılı bağlanma stili değişkenlerinin depresyon üzerindeki ortak etkilerinin anlamlı olduğunu ($F(2,249) = 13,243, p = .00$) ve toplam varyansın yaklaşık %9'unu açıkladığını göstermektedir (Düz. $R^2 = .089$). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin önem sırası kaygılı bağlanma stili ($\beta = .197$) ve kaçınmalı bağlanma stili ($\beta = .182$) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde ise kaçınmalı bağlanma ($t=2,387; p=.000$) ve kaygılı bağlanma ($t=3.078, p=.000$) değişkenlerinin depresyon üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda H₁: Kaçınmalı bağlanma stili depresyonu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır” ve “H₂: Kaygılı bağlanma stili depresyonu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır” hipotezleri desteklenmiştir.

Araştırma modeline uygun olarak “H₃: Duygusal empati depresyonu negatif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır” ve “H₄: Bilişsel empati depresyonu negatif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır” hipotezlerinin test edilmesine yönelik standart çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.3’te yer almaktadır.

Tablo 4.3: Bilişsel Empati ve Duygusal Empati ile Depresyon Arasındaki İlişkilere Yönelik Çoklu Regresyon Analizi.

Değişken	B	Std. Hata	β (Beta)	t	p
Sabit	-9.696	5.887		-1.647	.101
Bilişsel Empati	.480	.180	.168	2.672	.008
Duygusal Empati	.193	.111	.109	1.743	.083

R=.215; R²=.046; Düz. R²=.039
F(2,249)=6.026; p<.01

Tablo 4.3. incelendiğinde bilişsel empati ve duygusal empati değişkenlerinin depresyon üzerindeki ortak etkilerinin anlamlı olduğunu ($F(2,249) = 6.026, p = .008$) ve toplam varyansın yaklaşık %4'ünü açıkladığını göstermektedir (Düz. $R^2 = .039$). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin önem sırası bilişsel empati ($\beta = .168$) ve duygusal empati ($\beta = .109$) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığı

incelendiğinde ise sadece bilişsel empati değişkeninin depresyon üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($t = 2.672, p < .01$). Bu doğrultuda “H₃: Duygusal empati depresyonu negatif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır” ve “H₄: Bilişsel empati depresyonu negatif yönde ve anlamlı şekilde ve anlamlı şekilde yordamaktadır” hipotezleri desteklenmemiştir.



5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada bağlanma stilleri ile arasındaki ilişkiye yönelik bulgular incelendiğinde, bağlanmaya ilişkin kaçınma ve bağlanmaya ilişkin kaygı skorları ile depresyon arasında pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca kaygılı bağlanma stili ve kaçınılmaz bağlanma stili depresyon üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Türkiye’de yapılan araştırmalarda kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanmanın depresyon arasında pozitif ilişki olduğunu belirleyen araştırmalar bulunmaktadır (Gürdağlı, 2024; Nurkan, 2020; Özçelik Keskin, 2024; Usta 2018). Yurt dışında yapılan araştırmalarda da kaygılı bağlanma stili ve kaçınmacı bağlanma stili ile depresyon arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde bir ilişkiler olduğunu belirleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Dagan vd., 2018; Golshani vd., 2021, Khan ve Moghal, 2021; Monti ve Rudolph, 2014; Pasyar vd., 2019; Stovall-McClough ve Dozier, 2016). Bu araştırmaların sonuçları araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Abdullayev (2019) araştırmasında korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma olarak tanımlanan güvensiz bağlanma stilleri ile depresyon arasında pozitif ilişki olduğunu ve güvenli bağlanma stili ile ise negatif ilişki olduğunu belirlemiştir. Araştırmada ayrıca kayıtsız bağlanma stili pozitif yönlü, güvenli bağlanma stili ise negatif yönlü olarak depresyon üzerinde yordayıcı etkisi olduğunu belirlenmiştir. Bu sonuçlara karşılık korkulu bağlanma stili ise depresyon üzerinde yordayıcı etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Özçelik-Keskin (2024) de araştırmasında kaçınmacı bağlanma stili depresyonu yordayıcı değişkenler arasında yer aldığını ancak kaygılı bağlanma stili ise anlamlı etkisinin olmadığını belirlemiştir. Aktay (2014) Üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmada bağlanmaya ilişkin kaçınma ve kaygı boyutlarının depresyonun %6,3’ünü açıkladığını belirlemiştir. Mikulincer ve Shaver, (2007) romantik ilişkilerde kaygılı bağlanma stiline sahip yetişkinlerin depresyon ve kaygı belirtilerinin daha yüksek oranda bulunduğunu belirlemiştir. Abdul-Kadir ve Bifulco (2013) Malezya’da evli, ayrılmış ve dul kadınlarla yaptıkları araştırmada güvensiz bağlanma stillerinin depresyonun psikososyal kırılganlık modeline katkıda bulunduğunu, güvensiz bağlanma stilleri ile depresyon arasında yüksek bir korelasyon bulunduğunu belirlemiştir. Pasyar ve arkadaşları (2019) da güvensiz bağlanma ile depresyon arasında pozitif anlamlı etkisi olduğunu belirlemiştir. Literatürdeki araştırmalar güvensiz bağlanma ile depresyon arasında ilişki olduğuna yönelik kanıtlar sunmaktadır (Bifulco vd., 2019; Dozier vd. 2008; Mikulincer

ve Shaver 2012). Ayrıca kaygılı ve kaçınmalı bağlanmada depresyona yakalanma riskinin yüksek olduğunu belirleyen araştırmalar da bulunmaktadır (Li vd., 2019; Ma vd., 2023).

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre güvensiz bağlanan kişilerin olumsuz benlik modeline sahip olmaları kendilik algılarının olumsuz olmasına neden olabilmektedir. Wei vd. (2011) Güvensiz bağlanmada bireylerin kendilerine yönelik şefkatli olma düzeylerinin düşük olduğunu içsel çalışan model nedeniyle sosyal ilişkilerdeki olumsuz deneyimlerde kendini suçlama davranışlarında bulunduğu belirlemiştir. Özkan (2016) güvensiz bağlanma stillerinin depresyon ile ilişkili olduğunu, bu psikososyal faktörlerin depresyonun kronikleşmesi ve tekrarlaması için risk faktörü olduğunu belirlemiştir. Nakash-Eisikovits ve arkadaşları (2002) güvensiz bağlanma biçimleri olan kaçınmalı ve kaygılı bağlanmanın bireyin çocukluk çağı sonrası yaşam dönemlerinde psikopatolojisinde belirleyici bir özelliğe sahip olduğunu belirlemiştir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinde bireylerin başkaları ile yakın ilişki kurmak istemelerine karşılık aşır yakınlık, güven ve zarar görme konusundaki korkuları nedeniyle depresyon ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Brown ve Wright, 2003; Kesebir vd., 2011).

Güvensiz bağlanma stillerinin bireylerin kendilerine yönelik olumsuz algıları nedeniyle romantik ilişkide sevgiyi hak etmedikleri ya da kendilerini sevmek için değerli görmemeleri partnerleri ile uyumsuz ilişkiler geliştirebilmekte ve depresyonun gelişimi açısından savunmasız olabilmektedirler. Güvensiz bağlanmada romantik ilişkideki, yetersizlikler ve uyumsuzluklar depresyona yönelik risk grubunda olmalarını sağlayabilmektedir. Kaçınmalı ve kaygılı bağlanmada bireylerin yaşadıkları olumsuz deneyimlerin güvensizlik ve yakın ilişki kurmaktan kaçınmaya yönelik tutumlarını destekleyerek depresyonda rolü olduğu göstermektedir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin olumsuz benlik modeli ile depresyonda etkili olduğunu söylenebilir.

Araştırmada depresyon ile bilişsel ve duygusal empati arasındaki ilişkiye yönelik bulgular incelendiğinde, bilişsel empati ve duygusal empati skorları ile depresyon arasında zayıf ve pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırmada sadece bilişsel empatinin depresyon üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu duygusal empatinin ise anlamlı etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Literatürde hem temel olarak empati düzeyi hem de empatiyi bilişsel ve duygusal empatiyi ayırt eden çalışmalarda empati ve depresyon arasındaki ilişki konusunda tutarlı sonuçlar bulunmamaktadır. Literatürde empati ile depresyon arasında pozitif ilişki

olduğunu belirleyen araştırmalar (Bray vd., 2021; Cramer vd., 2010; Neumann vd., 2011; Tone ve Tully, 2014; Wilbertz vd., 2010) bu araştırmaların sonuçlarını desteklemektedir. Bu sonuçlara karşılık empati ile depresyon arasında ilişki olmadığına yönelik araştırmalar da bulunmaktadır (Bebek, 2012; Hughes vd., 2011; Schreiter vd., 2013; Thoma vd., 2011). Bu bulgular araştırma sonuçları ile uyumlu değildir. Bu bağlamda depresyonda empati değışkeninin etkisine yönelik araştırma sonuçlarının tutarsızlık gösterdiği görölmektedir.

Özkan (2016), Grases vd. (2023) ve Schreiter vd. (2013) empati düzeyinin düşük olması kadar, yüksek olmasının da depresyon ile ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Empatinin alt bileşenleri açısından incelendiğinde araştırmada elde edilen depresyonun tek başına bilişsel empati tarafından etkilendiğine yönelik bulguları destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Schreiter vd. (2013) yaptıkları bir meta-analiz araştırmasında depresyonun bozulmuş bilişsel empati ile ilişkili olduğunu, ancak duygusal empatik ilgi ile ilişkili olmadığını belirlemişlerdir. Ayrıca Cusi vd. (2011), Nakash-Eisikovits vd. (2002) ve Özsoy ve Özkan (2021) farklı araştırmalarda bilişsel empati ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler belirlemişlerdir. Ayrıca bilişsel empati düzeyinin yüksek olması ya da aşırı olması depresyon ile ilişkilendirilmektedir (Tully vd., 2016). Araştırma sonuçları ile tutarlı olan bu bulgulara karşılık Yan vd. (2021) empati ve depresyon ilişkisine yönelik yaptıkları meta analizde duygusal empati ile depresyon arasındaki ilişkinin anlamlı derecede pozitif ilişkili olduğunu, bilişsel empatinin ise depresyon ile ilişkisi olmadığı belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca empati ile depresyon arasındaki ilişki gelişimsel dönemlere göre değıştiği ergenlikte pozitif korelasyon ve yaşı yetişkinlerde negatif korelasyon olduğu belirlenmiştir. Calandri vd. (2019) bireylerin cinsiyetlerinin özellikle ergenlik döneminde duygusal ve bilişsel boyutları ile depresyon açısından farklılıklar içerdğini belirlemiştir.

Empati becerilerinin bozulması bireylerin depresyona yatkın olmalarını sağlayan psikososyal bir faktör olabilir. Bilişsel empati açısından diğeri insanlar ile ilişkilerin kurulması sosyal işlevselliğin azalarak depresyonun gelişimine katkıda bulunabilir. Bilişsel empati başkalarının içsel durumlarını doğru bir şekilde algılama yeteneği (Duradoni vd., 2023) olarak tanımlandığı için bu perspektif almanın bozulması diğeri insanlar ile etkin iletişim kurulmasını da etkileyebilir. Bireylerin bilişsel empati ile duygularını davranışlarına yansıtmalarının ve bireyler arası ilişkilerde problem çözmede de etkili (Smith, 2006) olması depresyon açısından önemlidir.

Araştırmada duygusal ve bilişsel empatinin depresyonu negatif yönde etkilediğine yönelik hipotezleri desteklenmemiştir. Bu bağlamda empatinin psikososyal bir etmen olarak bireylerin sosyal ilişkilerini etkilemesi nedeniyle depresyonun şiddetini artırabilir. Bu nedenle sosyal işlevsellik açısından bozulmaya neden olabilecek bilişsel empati depresyonu etkileyebilir. Bilişsel empati perspektif alma ya da diğer insanların yaklaşımlarının anlaşılması açısından olumlu tutum ve bireyler arası problemleri çözerken bu yaklaşımı dikkate alma olarak tanımlanmaktadır. Bu perspektif alma düzeyinin yüksek olması depresyon ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bireylerin ilişkilerinde sürekli olarak diğer insanların duygularını anlama, konumlandırma ve zihinsel durumunu analiz etmeye yönelik çaba sarfetmesinin düşük düzeyde de olsa depresyon ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada depresyon ile bağlanma stilleri ve empati arasındaki ilişkiye yönelik bulgular incelendiğinde, kaçınmalı ve kaygılı bağlanma ile bilişsel empati skorlarının depresyon üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu ve duygusal empatinin ise anlamlı etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Özkan (2016) araştırmasında güvensiz bağlanma biçimleri olan kaçınmalı ve kaygılı bağlanmanın depresyon puanlarını arttırdığı bilişsel empati ile depresyon skorları arasında ise negatif korelasyon tespit etmiştir. Duygusal empatinin ise depresyon ile ilişkisi belirlenmemiştir. Bu sonuçlardan bilişsel empati ile depresyon arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar araştırmada elde edilen sonuçlar ile uyumsuzdur. Özsoy ve Özkan (2021) güvensiz (kaçınan ve kaygılı) bağlanma ve azalmış bilişsel empatinin depresyonla ilişkili olduğunu belirlemiştir. Yan ve arkadaşları (2022) bağlanma stillerinin depresif belirtilere etkisinde duygusal empatinin aracılık etkisini incelediği araştırmalarında güvensiz bağlanmanın empatinin gelişimini engelleyerek depresif belirti riskini artıracakını belirlemişlerdir. Kaçınmacı bağlanmada empatik kaygı depresyonda etkili olurken kaygılı bağlanmada ise empati skorlarının kısmi aracılık etkisi belirlenmiştir. Viriyaphongsagul (2021) duygusal empati aracılığıyla güvensiz bağlanma ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirlemiştir. O'Connor ve arkadaşları (2007) bilişsel empatide gerçekçi olmayan kendini suçlama davranışlarının başkasına acı verme ve suçluluk duygusunu artırması nedeniyle yüksek bilişsel empati skorlarının depresyona yol açabileceğini belirlemişlerdir. Bu bağlamda yüksek bilişsel empatik skorlarının depresyon riskine katkıda bulunabildiği söylenebilir. Tully ve arkadaşları (2016) aşırı yüksek ve düşük bilişsel empati skorlarının depresyon ilişkili olduğunu, orta düzeyde empatinin depresyona karşı koruma sağladığını belirlemişlerdir. Schreiter ve arkadaşları (2013) insanların empati yeteneğinin bozulmasının

sosyal ilişkiler açısından olumsuz etkilere sahip olması nedeniyle depresyonun bozulmuş bilişsel empati ile ilişkili olduğu belirlemişlerdir. Literatürdeki bu bulgulara karşılık bilişsel empatinin bozulmasının, depresyonun sonucu mu yoksa sebebi mi olduğu konusunda tartışmalar bulunmaktadır (McDermott ve Ebmeier, 2009).

Güvensiz bağlanma biçimi olarak kaçınmalı ve kaygılı bağlanma stilleri ile bilişsel empatinin depresyonu açıkladığı görülmektedir. Bireylerin kaçınmalı ve kaygılı bağlanma örüntüleri kendileri ve başkalarına yönelik zihinsel temsillerindeki bozulmayı göstermektedir. Bu nedenle bu bağlanma stillerinin zihinsel temsile dayalı olarak sosyal işlevlerde bozulmaya yol açması, bireylerin sürekli olarak bu deneyimleri işlevsiz yorumlama eğilimleri nedeniyle yakın ilişki kurma sürecinde empatik sorunlar yaşamasının depresyon ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bireyler arası ilişkilerinde kaçınmalı ve kaygılı bağlanma strese neden olurken bireylerin korku, geri çekilme ya da kaçınma davranışlarında kendi benliklerine odaklanma ile bilişsel empatiyi kullanarak ve diğer insanların duygularının ne olduğunu sürekli anlama çabasını depresyon ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Araştırmada ulaşılan bu sonuçlara göre aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

Bireylerin kaygılı ve korkulu bağlanmalarının olumsuz etkilerinin önlenmesi amacıyla bireysel terapi, bilişsel davranışçı terapi ve çift terapilerinde bireyin bebeklik bağlanması ve geçmiş dönem bağlanma örüntüleri ile oluşan olumsuz inançlarına yönelik farkındalık kazanması sağlanabilir.

Bireylerin güvensiz bağlanma stillerinin depresyona yönelik olumsuz etkilerinin önlenmesi amacıyla bireylerin duygu durumlarının düzenlenmesine yönelik öz farkındalık geliştirme, etkili iletişim, öz-şefkat gibi konularda grup terapisi verilebilir.

Depresyona yönelik müdahalelerde bireylerin perspektif alma olarak tanımlanabilecek bilişsel empati becerilerinin geliştirilmesi, bireyler arası ilişkilerde kaçınma ya da geri çekilme davranışlarının incelenmesi ile diğer insanlar etkin iletişim kurulmasına da yönelik tedaviler geliştirilebilir. Depresyon üzerindeki psikososyal etkinin azaltılması amacı ile bireylerin bozulmuş sosyal ilişkilerine yönelik müdahalelerde bilişsel empati düzeylerinin ölçülmesi yararlar sağlayacaktır.

Güvensiz bağlanma ve düşük bilişsel empatinin depresyonla ilişkili olması bireylerin bozulmuş sosyal işlevleri ile ilgilidir. Bu doğrultuda bireylerin depresyon tedavilerinde bağlanma stillerinin ve empati becerilerinin tedavi sürecinde dikkate alınması yararlı olacaktır.

Araştırmanın belli sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma bağlanma stilleri ve empati düzeyinin depresyon arasındaki ilişkilerin belirlenmesi katılımcıların öz bildirimi ile verdikleri cevaplara göre incelenmiştir. Araştırmada kullanılan ilişkisel tarama modeli değişkenlerin arasındaki ilişkileri açıklarken ilişkilerin neden ve sonuç oluşturacak şekilde açıklanmasını sağlayabilecek tasarıma sahip değildir. Bu bağlamda değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin belirlenmesi amacıyla deneysel veya boyamsal araştırma tasarımları gerekmektedir. Ayrıca araştırmanın İstanbul ilinde yapılmıştır. Bağlanma stilleri ve empati düzeyinin depresyon arasındaki ilişkilere yönelik nicel ve nitel analiz yöntemlerinin karma desenle kullanıldığı ve farklı sosyodemografik özelliklere sahip bireyler araştırma yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

REFERANSLAR

- Abdul Kadir, N.B. and Bifulco, A. (2013). Insecure attachment style as avulnerability factor for depression: recent findings in acommunity-based study of Malay single and married mothers. *Psychiatry Research*. 210, 919-924.
- Abdullayev, K. (2019). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma biçimleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altın, M., & Terzi S. (2010). How does attachment styles relate to intimate relationship to aggravate the depressive symptoms? *ProcediaSocial and Behavioral Sciences*, 2, 1008-1015.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington: DC.
- Atkins Michele W. And Steitz Jean A., 2002, *The assessment of empathy*, www.uu.edu/union/academ/tep/research/atkins.htm
- Baltacı, A. (2018). Nitel Araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1): 231-274.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment do they converge?. In J. Simpson & W. Rholes, *Attachment Theory and Close Relationships* (1st ed., New York: Guilford Press, 25-45.
- Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *J PersSocPsychol*, 61, 226-44.
- Bartlett, J. E., Kotrlik, J. W. & Higgins, C. (2001). Organizational research: determining

- appropriate sample size for survey research. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*, 19:43-50.
- Batson, C. D. (2009). Two forms of perspective taking: imagining how another feels and imagining how you would feel. *Handbook of Imagination and Mental Stimulation*. New York: Psychology Press, 267-279.
- Bebek H. (2012). The correlation between empathic tendency and depression. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 1, 23-27.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R., & Ranieri, W. F. (1996). Comparison of Beck Depression Inventories-IA and-II in psychiatric outpatients. *Journal of Personality Assessment*, 67(3), 588-597.
- Bennik, E. C., Jeronimus, B. F., and Aan Het Rot, M. (2019). The relation between empathy and depressive symptoms in a Dutch population sample. *J. Affect. Disord.* 242, 48–51. doi: 10.1016/j.jad.2018.08.008.
- Berking, M., and Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent finding, current challenges, and future directions. *Curr. Opin. Psychiatry* 25, 128–134. doi: 10.1097/YCO.0b013e3283503669
- Besser, A. & Priel, B. A. (2003). Multisource approach to self-critical vulnerability to depression: The moderating role of attachment. *J Pers.* 71, 515-555.
- Bhandari, S. (2024). How Depression Affects Your Body. <https://www.webmd.com/depression/how-depression-affects-your-body>
- Bhowmik, D., Kumar, K.K P., Shweta Srivastava, Ş., Paswan, S. & Dutta, A. S. (2012). Depression - symptoms, causes, medications and therapies. *thepharmajournal.com*, 1(3), 41-55.
- Bifulco, A., & Thomas, G. (2013). *Understanding Adult Attachment in Family Relationships Research Assessment and Intervention*. Oxon: Routledge.
- Bifulco, A., Kagan, L., Spence, R., Nunn, S., Bailey-Rodriguez, D., Hosang, G., et al. (2019). Characteristics of severe life events, attachment style, and depression - Using a new online approach. *Br J Clin Psychol* 58, 427-439.

- Bifulco, A., Kwon, J., Jacobs, C. (2006). Adult attachment style as mediator between childhood neglect/abuse and adult depression and anxiety. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 41, 796-805.
- Bodur, Ş. ve Üner, Ö. Ş. (2008). Çocuk ve ergenlerde majör depresif bozukluk: Bir gözden geçirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 105–10.
- Boele, S., Van der Graaff, J., De Wied, M., Van der Valk, I. E., Crocetti, E., & Branje S. Linking (2019). Parent–child and peer relationship quality to empathy in adolescence: A multilevel meta–analysis. *J. Youth Adolesc.* 48,1033–1055.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and Loss: 1. Attachment, New York: Basic Books.
- Bowlby, R. (2018). *Fifty years of attachment theory*. New York: Routledge.
- Bradley, S. (2000) *Affect regulation and the development of psychopathology*. New York, Guilford.
- Bray, K. O., Anderson, V., Pantelis, C., Pozzi, E., Schwartz, O. S, Vijayakumar, N., Richmond, S., Deane, C., Allen, N. B., & Whittle, S. (2021). Associations between cognitive and affective empathy and internalizing symptoms in late childhood. *J Affect Disord., Jul 1*;290, 245-253. doi: 10.1016/j.jad.2021.04.034.
- Brennan, K. A, Clarck, C. L, & Shaver. P. R (1998). *Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview Attachment Theory and Close Relationships, JA Simpson, WS Rholes (Ed), Newyork, Guilford Pres, s.46-76.*
- Bretherton, I. & Munholland, K. A. (2008) Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. Ed. Jude Cassidy and Philip R. Shaver, *Handbook Of Attachment: Theory, Research And Clinical Application*, New York: Guilford, 102-127.
- Bretherton, I. (1990). Communication patterns, internal working models, and the intergeneratioanal transmission of attachment relations. *Infant Mental Health Journal*, 11, 237-467.
- Bretherton, I. (2005). In pursuit of the internal working model construct and its relevance to attachment relationships. In K. E. Grossmann, K. Grossmann, & E. Waters

- (Eds.), *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies* Guilford Publications, 13–47.
- Breyer, T. (2020). Empathy, sympathy, and compassion. Thomas Szanto and Hilge Landweer (eds.), *Routledge Handbook of Phenomenology of Emotions*. London/New York 1-17.
- Brown, L. S. & Wright, J. (2003). The relationship between attachment strategies and psychopathology in adolescence. *Psychol Psychother*, 76, 351-367.
- Brumariu, L. E, Kerns, K. A. (2010). Parent-child attachment and internalizing symptoms in childhood and adolescence: *A review of empirical findings and future directions*. *Dev Psychopathol*, 22, 177-203.
- Bryant, J. (2003). *Communication and emotion: essays in honor of dolf zillmann*. Manwah, New York: Lawrence Erlbaum Associates, Incorporated. 107-126.
- Calandri, E., Graziano, F., Testa, S., Cattelino, E., and Begotti, T. (2019). Empathy and depression among early adolescents: the moderating role of parental support. *Front. Psychol*. 10:1447. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01447
- Campbell, D., Green, M. J, & Davies, N. (2022). Effects of depression on employment and social outcomes: a Mendelian randomisation study. *Epidemiol Community Health*, 76, 563–571.
- Carr, M. B., ve Lutjemeier, J. A. (2005). The relation of facial affect recognition and empathy to delinquency in youth offenders. *Adolescence*, 40(159), 601–619.
- Cengil, M. (2003). Depresyonu önlemede dini inancın koruyucu rolü. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 3(3), 129-152
- Chen, C., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2015). Preoccupied attachment, need to belong, shame, and interpersonal perfectionism: An investigation of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences*, 76, 177–182. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.001>
- Collins, N. L. and Laursen W. (2003). Adolescents' relationships with parents. *J Lang Soc Psychol*, 22, 58-65.

- Connors, M. (2011). Attachment theory: A “secure base” for psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 21(3), 348–362. <https://doi.org/10.1037/A0025460>
- Cooke, J., Kochendorfer, L., Stuart-Parrigon, K., Koehn, A., & Kerns, K. (2019). Parent-child attachment and children’s experience and regulation of emotion: A meta-analytic review. *Emotion*, 19(6), 1103–1126. <https://doi.org/10.1037/emo0000504>
- Cooper, M. L., Pioli, M., Levitt, A., Talley, A. E., Micheas, L. & Collins, N. L. (2006). Attachment Styles, Sex Motives, and Sexual Behavior: Evidence for Gender-Specific Expressions of Attachment Dynamics. M. Mikulincer, G. S. Goodman (Ed.). *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex*. New York: The Guilford Press, 243-274.
- Coplan, A. (2011). Understanding empathy: Its features and effect. In Coplan, A. & Goldie, P. (Ed.) *Empathy: Philosophical and psychological perspectives* Oxford University Press, 3-18.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. Çev. T. Ergene. Ankara, Mentis.
- Corsini, J. R. (2012). *Modern psikoterapiler*. İstanbul: E. Güzelyazıcı, S. Darcan Çiftçi ve M. Türkoğlu (Çev.). İstanbul: *Kaknüs Yayınları*.
- Coryell, W. (2025). Depressive Disorders. <https://www.msdmanuals.com/professional/searchresults?query=depression&icd9=311%3b300.4%3b309.0%3b309.1%3b296.2%3b296.3%3b625.4%3bmm1121>
- Cosolino, L. (2020). *İnsan ilişkilerinin nörobilimi*. Çev. Benveniste, M. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Cozolino, L. (2017). *The neuroscience of psychotherapy: Healing the social brain (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. New York: WW Norton and Company
- Cramer, D., & Jowett, S. (2010). Perceived empathy, accurate empathy and relationship satisfaction in heterosexual couples. *J Soc Pers Relat.*, 27, 327-349.
- Cramer, D., & Jowett, S. (2010). Perceived empathy, accurate empathy and relationship satisfaction in heterosexual couples. *J Soc Pers Relat.* 27, 327-349.

- Crouch, M. (2015). Attachment: what is it and why is it so important? *Kairaranga* 16(2), 18-23.
- Cusi, A. M, MacQueen, G. M, Spreng, R. N. & McKinnon, M. C. (2011). Altered empathic responding in major depressive disorder: Relation to symptom severity, illness burden, and psychosocial outcome. *Psychiatry Res.*, 188, 231-236.
- Czaderny, K. (2020). Risk factors for depression. New evidence on selenium deficiency and depressive disorders. *Psychiatr. Polska.*, 54, 1109–1121. doi: 10.12740/PP/112967.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 1, 240- 255.
- Dagan, O., Facompre, C. R., Bernard, K. (2018). Adult attachment representations and depressive symptoms: A meta-analysis. *J Affect Disord*, 236,274-290.
- Davis, L, Uezato, a., Newell, J. M., Frazier, E. (2008). Major depression and comorbid substance use disorders Curr. Opin. *Psychiatry*, 21 (2008), 14-18.
- Decety, J. & Jackson, P. L. (2004). The Functional Architecture Of Human Empathy. *Behavioral And Cognitive Neuroscience Reviews*, 3 (2), 71-100.
- Decety, J. (2011). Dissecting the neural mechanisms mediating empathy. *Emotion Review* 3, 92–108.
- Decety, J. (2015). The neural pathways, development and functions of empathy. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 3, 1-6.
- Decety, J., & Ickes, W. (2013). The social neuroscience of empathy. Edited by: Jean Decety, William Ickes, MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262012973.001.0001>
- Decety, J., & Moriguchi, Y. (2007). The empathic brain and its dysfunction in psychiatric populations: implications for intervention across different clinical conditions. *Biopsychosoc Med*, 1-22.
- Decety, J., Bartal, I. B. A., Uzefovsky, F. & Knafo-Noam A. (2016). Empathy as a driver of prosocial behaviour: highly conserved neurobehavioural mechanisms across species. *Philos. Trans. R. Soc. B* 371(1686), 20150077.

- Deveci Şirin, H., & Şen Doğan, R. (2021). psychometric properties of the turkish version of the experiences in close relationships–relationship structures questionnaire (ECR-RS). *SAGE Open*. <https://doi.org/10.1177/21582440211006056>
- DeVito, C. C. (2014). The link between insecure attachment and depression: Two potential pathways. (Unpublished masters theses), University of Massachusetts.
- Dökmen, Ü. (2011a). *İletişim çalışmaları ve empati*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Ü. (2011b). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Dönmez, L. ve Dedeoğlu, N., ve Özcan, E. (2000). Sağlık ocaklarına başvuranlarda ruhsal bozukluklar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 11, 198-203.
- DSÖ (2021). Available online: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.
- Duradoni, M.; Gursesli, M.C.; Fiorenza, M.; Donati, A.; Guazzini, A. Cognitive Empathy and the Dark Triad: A Literature Review. *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.* 2023, 13, 2642–2680. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13110184>.
- Dziobek, I., Rogers, K., Fleck, S., Bahnemann, M., Heekeren, H. R., Wolf, O. T. & Convit, A.(2008). Dissociation of cognitive and emotional empathy in adults with asperger syndrome using the multifaceted empathy test (met). *J Autism Dev Disord.* 38(3), 464-73. doi: 10.1007/s10803-007-0486-x..
- Eberhart, N., & Hammen, C. (2009). Interpersonal predictors of stress generation. *Personality and Social Psychology Bulletin*.
- Einolf, C. J. (2012). Is cognitive empathy more important than affective empathy? A response to “Who helps natural-disaster victims?”. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 12, 268e271. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1530-2415.2012.01281.x>.
- Ekinci, O ve Ekinci, A. (2016). Relationship between empathic responding and its clinical characteristics in patients with major depressive disorder. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29(2), 145-154.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York, NY: Times Books.

- Ersoy Kart, M. (2014). Yetişkin bağlanma stilleri ve çalışma davranışı: hekimlerle yapılan bir çalışma. *Mülkiye Dergisi*, 28(245), 89-123.
- Feldman, R. (2007). Parent–infant synchrony and the construction of shared timing; physiological precursors, developmental outcomes, and risk conditions. *Journal of Child psychology and Psychiatry*, 48(3-4), 329-354.
- Fraley, R. C. & Roisman, G. (2018). The development of adult attachment styles: Four lessons. *Current Opinion in Psychology*, 25, 26-30.
- Fraley, R. C., Garner, J. P., & Shaver, P. R. (2000). Adult attachment and the defensive regulation of attention and memory: Examining the role of preemptive and postemptive defensive processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 816–826.
- Frick, P. J. & Kemp E. C. (2021). Conduct disorders and empathy development. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17(1), 391-416.
- Fuhr, K., Reitenbach, I., Kraemer, J., Hautzinger, M. & Meyer, T. D. (2017). Attachment, dysfunctional attitudes, self-esteem, and association to depressive symptoms in patients with mood disorders. *J. Affect. Disord*, 212:110–116.
- Gambin, M., & Sharp, C. (2018). Relationships among empathy, guilt, shame, and depression in inpatient adolescents. *J. Affect. Disord*. 241, 381–387. doi: 10.1016/j.jad.2018.08.068
- Geangu, E., Benga, O., Stahl, D., & Striano, T. (2010). Contagious crying beyond the first days of life. *Infant Behav. Dev.* 33(3), 279–88.
- George, M. R. W., Cummings, E. M., Davies, P. T. (2010). Positive aspects of fathering and mothering, and children's attachment in kindergarten. *Early Child Dev Care*, 180(1-2), 107-119.
- Gibb, B. E., Butler, A. C, & Beck, J. S. (2003). Childhood abuse, depression, and anxiety in adult psychiatric outpatients. *Depression and Anxiety*, 17, 226–228.
- Gillath, O., Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy* New York: Routledge, 121–147.

- Gilman S. E., Sucha E., Kingsbury M., Horton N. J., Murphy J. M., & Colman I. (2017). Depression and mortality in a longitudinal study: 1952–2011. *Can. Med. Assoc. J.* 189, E1304–E1310. doi: 10.1503/cmaj.170125.
- Gini, G., Albiero, P., Benelli, B., & Altoe, G. (2007). Does empathy predict adolescents' bullying and defending behavior?. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 33, 467-476.
- Golshani, S. Najafpour, A. Hashemian, S. S., Goudarzi, N., Firoozabadi, A., Ghezelbash, M.S., Hookari, S., Firoozabadi, K., Dürsteler, K. M., Brühl, A. B., (2021). Individuals with Major Depressive Disorder Report High Scores of Insecure-Avoidant and Insecure-Anxious Attachment Styles, Dissociative Identity Symptoms, and Adult Traumatic Events. *Healthcare*, 9:1169.
- Gorwood, P. (2008). Neurobiological mechanisms of anhedonia *Dialogues Clin. Neurosci.*, 10 (2008), 291-299.
- Grases, G., Colom, M. A., Sanchis, P. and Grases, F. (2023). Relationship of depression with empathy, emotional intelligence, and symptoms of a weakened immune system. *Front Psychol*, 14:1250636. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1250636
- Grases, G., Colom, M. A., Sanchis, P., & Grases, F. (2023). Relationship of depression with empathy, emotional intelligence, and symptoms of a weakened immune system. *Front Psychol.* 2023 Oct 27;14:1250636. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1250636.
- Griens, A.M.G.F., Jonker, K., Spinhoven, P., ve Blom, M.B.J. (2002). The influence of depressive state features on trait measurement. *Journal of Affective Disorders*, 70(1), 95-99 DOI: 10.1016/s0165-0327(00)00371-2
- Güngör, D. (2000). Bağlanma stillerinin ve zihinsel modellerinin kuşaklararası aktarımında anababalık stillerinin rolü (*Yayınlanmamış Doktora Tezi*). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürbüz S. ve Şahin F. (2017). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürdağlı, C. (2024). *Yetişkinlerin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Mersin.

- Güzel, A. ve Ergün, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili faktörler. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 279-289.
- Hamarta, E. (2004). Bağlanma teorisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 53-56.
- Hamarta, E., Deniz, M. E., Saltalı, D. (2009). Bağlanma stillerinin duygusal zekâyı yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9, 195-229.
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development*, 71(3), 690–694.
- Hammen, C. (2018). Risk factors for depression: an autobiographical review. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 14, 1–28.
- Harlow, E. (2019). Attachment theory: Developments, debates and recent applications in social work, social care and education. *Journal of Social Work Practice*, 35(1), 79–91. <https://doi.org/10.1080/02650533.2019.1700493>
- Hazan C, Shaver P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol*, 52:511-524.
- Helvacı Çelik F. ve Hocaoglu Ç. 2016. Major depresif bozukluk “tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: bir gözden geçirme. *J Contemp Med*, 6, 51-66.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Hodson, D. (2020). Going beyond STS education: Building a curriculum for sociopolitical activism. *Canadian Journal of Science, Mathematics and Technology Education*, 20(4), 592-622. <https://doi.org/10.1007/s42330-020-00114-6>
- Hughes, E. K., Gullone, E., & Watson, S. D. (2011). Emotional functioning in children and adolescents with elevated depressive symptoms. *J Psychopathol Behav Assess*; 33, 335-345.
- Hussain, M., Kumar, P., Khan, S., Gordon, D. K, & Khan, S. (2020). Similarities between depression and neurodegenerative diseases: challenges in pathophysiology, diagnosis, and therapeutic optionsseases. *Cureus*, 12 , e11613.

- Iacoboni, M. (2005). Understanding others: imitation, language, empathy. In S. Hurley and N. Chater (Eds) *Perspectives on imitation: cognitive neuroscience to social science*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Ickes, W. (2003). *Everyday mind reading: Understanding what other people think and feel*. Amherst, New York: Prometheus Books.
- Jolliffe, D. & Farrington, D. P. (2006) Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence*, 29, 589-677.
- Jorge, R. E. (2015). Psychological Disorders. *Handb Clin Neurol*. 128, 613-31.
- Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1), 186-194.
- Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1), 186-194.
- Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Pers Individ Dif*, 37, 129-145.
- Kaplan, B. J., (2016). Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry. *Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. Tijdschrift voor Psychiatrie*, 58(1), 78-79.
- Karabekiroğlu, K., Gimzal, A., ve Berkem, M. (2005). Psikiyatrik bozukluklarda bellek sorunları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 188-196.
- Karamustafalıoğlu, O. ve Gökçeğöz, G. I. (2018). Depresyon. Ed. Karamustafalıoğlu O, Ankara: *Temel ve Klinik Psikiyatri*, 313–339.
- Karamustafalıoğlu, O. ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2): 65-74.
- Karasar, N. (2002). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, B. (2007). Depresyon: Sosyo-ekonomik ve Kültürel Pencereden Bakış. *jag.journalagent.com*, 10(6), 11-20.
- Kendler, K. S., Gardner, C. O. ve Gatz, M. (2007) The sources of co-morbidity between major depression and generalized anxiety disorder in a Swedish national twin sample. *PsycholMed*, (37), 453-462.

- Kesebir, Ş., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3, 321-342.
- Kesler, R.C. and Bromet, E.J. (2013). The Epidemiology Of Depression Accros Cultures. *Annual Review of Public Health*, 34, 119-138. doi: 10.1146 / annurev-publhealth-031912-114409.
- Kessler R. C. (2012). The costs of depression. *Psychiatr. Clin. North Am.*, 35, 1–14. doi: 10.1016/j.psc.2011.11.005.
- Khan, Z. ve Moghal, F. (2021). Attachment styles as determinants of depression in adult patients with psychiatric disorders. *Clin. Pract.*, 18(7):1752-1760.
- Kim, B. J., Nakaoka, S., Underwood C. (2016). The impacts of social support and cognitive function on depression among community-dwelling older japanese americans. *Soc. Work. Public Health.*, 32, 82–93. doi: 10.1080/19371918.2016.1188747
- Koelkebeck, K., Liedtke, C., Kohl, W., Alferink, J., & Kret, M. E. (2017). Attachment style moderates theory of mind abilities in depression. *J Affect Disord.*, 213,156-160.
- Kohut, H. (2009) İçer bakış, empati ve akıl. Çev. Mitrani, N. *Sağlığının Yarım Çemberi*, 18(1), 57-72.
- Köroğlu E. (2015). DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı. 5th ed. İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Köroğlu, E. (2006). *Depresyon*. Ankara: HYB yayınları.
- Kronmüller, K. T., Backenstrass, M., Victor, D., Postelnicu, I., Schenkenbach, C., Joest, K. ve Mundt, C. (2011). Quality of marital relationship and depression: Results of a 10-year prospective follow-up study. *Journal of Affective Disorders*, 128(1), 64-71.
- Lawrence K., Campbell R., ve Skuse D. (2015). Age, gender, and puberty influence the development of facial emotion recognition. *Front. Psychol.* 6,761, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00761>
- Leerkes, E. M., Blankson, A. N., & O'Brien, M. (2009) Differential effects of maternal sensitivity to infant distress and nondistress on socialemotional functioning. *Child Dev.*, 80, 762-775.

- Li, Z., Huang, Z. W., Yang, F. C., et al. (2019). A review of mental health theory: from the perspective of adult attachment. *J. Chin. Soc. Med.* 36, 146–149.
- Ma, Q., Qin, L., & Cao, W. (2023). Relationship between depression, attachment and social support of college students. *J. Chin. Health Psychol.* 31, 294–298. doi: 10.13342/j.cnki.cjhp.2023.02.023
- Madigan, S., Atkinson, L., Laurin, K., & Benoit, D. (2013) Attachment and internalizing behavior in early childhood: *A meta-analysis*. *Dev Psychol*, 49, 672-689.
- Maibom, H. L. (2014). Introduction: (Almost) Everything you ever wanted to know about empathy. In H. L. Maibom (Eds.), *Empathy And Morality* Oxford University Press, 1-40.
- Mao, B., Xie, Z., Liu, M., Gong, Y., Wang, H., Yang, S., Liao, M., Xiao, T., Tang, S., Wang, Y., & Yang, Y.-D. (2024). Associations of chronotype with anxiety, depression and insomnia among general adult population: A cross-sectional study in Hubei, China. *Journal of Affective Disorders*, 351, 250–258. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.188>
- Marmot, M., Allen, J., Boyce, T., Goldblatt, P., & Morrison, J. (2020). Health equity in england: the marmot review 10 years on, in the health foundation. London : Institute of Health Equity.
- Marrone, M. (2014). *Attachment and Interaction* (2nd ed.). Jessica Kingsley Publishers. <https://www.perlego.com/book/952532/attachment-and-interaction-from-bowlby-to-current-clinical-theory-and-practice-second-edition-pdf>
- Maxwell, J. C. (2010). *Everyone communicates, few connect: What the most effective people do differently*. Tennessee: Thomas Nelson.
- McDermott, L. M. & Ebmeier, K. P. (2009). A meta-analysis of depression severity and cognitive function. *J Affect Disord*, 119, 1-8.
- McDermott, L. M., & Ebmeier, K. P. (2009). A meta-analysis of depression severity and cognitive function. *J Affect Disord*, 119, 1-8.
- Mcleod, S. (2023). Internal Working Models of Attachment. Erişim adresi <https://www.simplypsychology.org/internal-working-models-of-attachment.html>

- Meredith, P., Strong, J. and Feeney, J. (2007). Adult attachment variables predict depression before and after treatment for chronic pain. *European Journal Of Pain*, 11(2), 164-170.
- Mętel, D., Arciszewska, A., Daren, A., Frydecka, D., Cechnicki, A., Gawęda, L. (2019). Resilience and cognitive biases mediate the relationship between early exposure to traumatic life events and depressive symptoms in young adults. *J. Affect. Disord.* 254, 26–33. doi: 10.1016/j.jad.2019.05.008.
- Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: longitudinal evidence in early adolescents and adults. *J Abnorm Psychol.* 122(2), 339-52. doi: 10.1037/a0031994.
- Mikulincer, M. and Shaver, P. R. (2012). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11, 11-15.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment security, compassion, and altruism. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 34–3.
- Mikulincer, M., and Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Curr. Opin. Psychol.* 25, 6–10. doi: 10.1016/j.copsyc.2018.02.006
- Miret, M., Ayuso-Mateos, J. L., Sanchez-Moreno, J. and Vieta, E. (2013). Depressive disorders and suicide: Epidemiology, risk factors, and burden. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(10-1), 2372-4
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Moussavi, S., Chatterji, S., Verdes, E., Tandon, A., Patel, V., Ustun, B. (2007). depression, chronic diseases, and decrements in health: results from the *world health surveys*. *Lancet.* 8;370(9590), 851-858. doi: 10.1016/S0140-6736(07)61415-9. PMID: 17826170

- Murawska-Ciałowicz, E., Wiatr, M., Ciałowicz, M., Gomes de Assis, G., Borowicz, W., Rocha-Rodrigues, S., Paprocka-Borowicz, M., & Marques, A. (2021). bdnf impact on biological markers of depression-role of physical exercise and training. *Int J Environ Res Public Health*, 15, 18(14), 7553. doi: 10.3390/ijerph18147553.
- Nakash-Eisikovits, O., Dutra, L. ve Westen, D. (2000). Relationship between attachment patterns and personality pathology in adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 41:1111-1123.
- Nakash-Eisikovits, O., Dutra, L., & Westen, D. (2002). Relationship between attachment patterns and personality pathology in adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 41, 1111-1123.
- Nakash-Eisikovits, O., Dutra, L., Westen, D. (2002). Relationship between attachment patterns and personality pathology in adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 41, 1111-1123.
- Neufeld, G. & Mate, G. (2020). *Çocuklarınıza tutunun: ebeveynler neden akranlardan daha önemli olmalı?*. Çev. C. E. Topaktaş, İstanbul: Hep Kitap.
- Neumann, M., Edelhäuser, F., Tauschel, D., Fischeri M. R., Wirtz, M., Woopen, C., Haramati, A., Scheffer, C. (2011). Empathy decline and its reasons: a systematic review of studies with medical students and residents. *Acad Med*, Aug;86(8):996-1009. doi: 10.1097/ACM.0b013e318221e615.
- Nurkan, E. (2020). *Yetişkinlerin bağlanma stilleri ile duygusal zekâ, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- O'Connor, L. E., Berry, J. W., Lewis, T., Mulherin, K. & Crisostomo, P. S. (2007). Empathy and depression: the moral system on overdrive. *Empathy in mental illness*, 49, 75-92.
- Ohayon, M. M. & Schatzberg, A. F. (2003). Using pain to predict depressive morbidity in the general population. *Arch Gen Psychiatry*, 60, 39–47.
- Orchard, F., Pass, L., Reynolds, S. (2019). I Am Worthless and Kind'; the specificity of positive and negative self-evaluation in adolescent depression. *Br. J. Clin. Psychol*, 58, 260–273. doi: 10.1111/bjc.12215.

- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Friesen, M. D. (2003). Mapping the intimate relationship mind: comparisons between three models of attachment representations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1479–1493. <https://doi.org/10.1177/0146167203251519>
- Özaslan, E., Türkili, S. ve Acar, Ş. (2025). Evaluation of early maladaptive schemas and adult attachment profiles in patients diagnosed with major depressive disorder and examination of their relationship with disease variables. *J. Clin. Med.*, 14(1), 170-185. <https://doi.org/10.3390/jcm14010170>
- Özçelik Keskin, M. (2022). *Depresyonun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve öz şefkat*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, Ü. Yıldırım, E. A. ve Erkoç, Ş. N. (2015). Relationship of suicidal ideation and behavior to attachment style in patients with major depression. *Noro Psikiyatr. Ars.* 52:283–288.
- Özkan, D. (2016). *Depresyonda çocukluk çağı travması, bağlanma biçimi ve empati düzeyi*. (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kayseri.
- Özsoy, S. ve Özkan, D. (2021). The relationship between attachment style, empathy level and social functioning in depressive patients. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 34, 161-171.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin N. A. (2018). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. İstanbul: Nobel Tıp,
- P. J. Silvia, & T. R. Kwapił (2011). Aberrant asociality: how individual differences in social anhedonia illuminate the need to belong. *J. Pers.*, 79 (2011), 1315-1332, [10.1111/j.14676494.2010.00702](https://doi.org/10.1111/j.14676494.2010.00702)
- Pasyar, S., Rezaei, S. and Mousavi, V. S. (2019). Stress-coping strategies, attachment styles, and resiliency of working children in tehran, Iran. *Child Indicators Research*, 12(3), 1083-1105.
- Paykel, E. S. (2008). Basic concepts of depression. *Dialogues Clin Neurosci.*, 10(3):279-89. doi: 10.31887/DCNS.2008.10.3/espaykel.

- Pazvantoğlu, O., Okay, T., Dilbaz, N., Şengül, C. ve Bayam, G. (2004). Major Depresyon tanısı alan hastalarda somatik belirtilerin yoğunluğunun intihar düşüncesi, davranışı ve niyetine etkisi. *Klinik Psikiyatri* 7,153-60.
- Piaget, J. (2013). *The Moral Judgment Of The Child*; London: Routledge.
- Prior, V. ve Glaser, D. (2007). Understanding attachment and attachment disorders. *Infant Observation*, 10(1), 93-97. <https://doi.org/10.1080/13698030701234822>
- Raine, A. & Chen, F. R. (2017). The cognitive, affective, and somatic empathy scales (cases) for children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(1), 24-37.
- Remes, O., Mendes, J. F., & Templeton, P. (2021). Biological, psychological, and social determinants of depression: a review of recent literature. *Brain Sci.*, 10, 11(12), 1633. doi: 10.3390/brainsci11121633. PMID: 34942936; PMCID: PMC8699555.
- Rice, S. M., Fallon, B. J., Aucote, H. M., Möller-Leimkühler, A., Treeby, M. S., ve Amminger, G. P. (2015). Longitudinal sex differences of externalising and internalising depression symptom trajectories: Implications for assessment of depression in men from an online study. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(3), 236-240. <https://doi.org/10.1177/0020764014540149>
- Roberts, J. E., Gotlib, I. H., & Kassel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: the mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *J Pers Soc Psychol*, 70, 310-320.
- Roelofs, J. Huibers, M., Peeters, F. & Arntz, A. (2008). Effects of neuroticism on depression and anxiety: Rumination as a possible mediator. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 576-586.
- Rogers, K., Dziobek, I., Hassenstab, J., & Wolf, O. T. (2007). Convit A. who cares? revisiting empathy in asperger syndrome. *J Autism Dev Disord.*, 37, 709-715.
- Sable, P. (2011). The origins of an attachment approach to social work practice with adults. Adult Attachment in *Clinical Social Work*, 17-29. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6241-6_2
- Sadock, B. J., Sadock, V. A. (2009). *Kaplan & Sadock klinik psikiyatri el kitabı*. Bozkurt A (Eds). 4. Baskı. Ankara: Güneş Tıp Kitapevi.

- Sadock, B.J, Kaplan, I.H., Sadock, V. (2007). *Comprehensive Textbook of Psychiatry*. Ankara: Güneş Kitapevi.
- Salcuni, S. (2015). New frontiers and applications of attachment theory. *Front Psychol*, 6(273), 1-3.
- Salgado-Delgado, R., Tapia Osorio, A., Saderi, N., Escobar, C. (2011). Disruption of circadian rhythms: a crucial factor in the etiology of depression. *Depress Res Treat.*, 839743. doi: 10.1155/2011/839743.
- Salık, S., Çakmak, S. ve Uğuz, Ş. (2019). Tedavi almamış major depresyon hastalarında erken dönemde bilişsel işlevler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22, 408-415. DOI: 10.5505/kpd.2019.55706
- Scher, C. D., Ingram, R. E. ve Segal, Z. V. (2005). Bilişsel tepkisellik ve kırılganlık: Tek kutuplu depresyonda yapı aktivasyonu ve bilişsel yatkınlıkların ampirik değerlendirmesi . *Klinik Psikoloji İncelemesi*, 25, 487–510.
- Scher, C. D., Ingram, R. E., & Segal, Z. V. (2005). Cognitive reactivity and vulnerability: Empirical assessment of construct activation and cognitive predispositions in unipolar depression. *Clinical Psychology Review*, 25, 487–510.
- Schneider, D., Regenbogen, C., Kellermann, T., Finkelmeyer, A., Kohn, N., Derntl, B. ve Habel, U. (2012). Empathic behavioral and physiological responses to dynamic stimuli in depression. *Psychiatry Research*, 200(2–3), 294–305. doi: 10.1016/j.psychres.2012.03.054
- Schreiter, S., Pijnenborg, G. H. & Aan Het Rot, M. (2013). Empathy in adults with clinical or subclinical depressive symptoms. *J Affect Disord*, 150, 1-16.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., & Vendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 523-536.
- Schwartz-Mette, R. A. & Rose, A. J. (2015). Depressive symptoms and conversational self-focus in adolescents' friendships J. Abnorm. Child Psychol. [10.1007/s10802-015-9980-3](https://doi.org/10.1007/s10802-015-9980-3)

- Senra, C., Merino, H., Ferreiro, F. (2017). Exploring the link between perfectionism and depressive symptoms: Contribution of rumination and defense styles. *J. Clin. Psychol.*, 74, 1053–1066. doi: 10.1002/jclp.22571.
- Shahar-Maharik T., & Oppenheim D. (2016). Attachment. Ed. Howard S. Friedman (Editor in Chief), *Encyclopedia of Mental Health*, 2nd edition, 1, Waltham, MA: Academic Press, 105-115
- Shamay-Tsoory, S. G., Aharon-Peretz, J., & Perry, D. (2009). Two systems for empathy: A double dissociation between emotional and cognitive empathy in inferior frontal gyrus versus ventromedial prefrontal lesions. *Brain: A Journal of Neurology*, 132(3), 617–627. doi: 10.1093/brain/awn279.
- Shi, Z. M., Yang, Q., Xue, Y., et al. (2013). A study of adult attachment types in patients with depression. *J. Chin. Clin. Psychol.* 21, 616–619.
- Simmons, B., Gooty, J., Nelson, D., Little, L. (2009). Secure attachment: Implications for hope, trust, burnout, and performance. *Journal of Organizational Behavior*, 30(2), 233-247. <https://doi.org/10.1002/job.585>
- Simpson, J., & Campbell, L. (2013). *The Oxford hand book of close relationships*. New York: Oxford University Press.
- Singer, T. (2006). The neuronal basis and ontogeny of empathy and mind reading: Review of literature and implications for future research. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 30, 855-863.
- Singer, T., & Leiberg, S. (2009). Sharing the emotions of others: The neural bases of empathy. *The cognitive neurosciences* (4th) ed. Cambridge, MA US: Massachusetts Institute of Technology, 973–986.
- Smith, A., (2006). Cognitive empathy and emotional empathy in human behavior and evolution. *The Psychological Record*, 56, 3-21.
- Smith, E. M., Reynolds, S., Orchard, F., Whalley, H. C., & Chan, S.W. (2018). Cognitive biases predict symptoms of depression, anxiety and wellbeing above and beyond neuroticism in adolescence. *J. Affect. Disord.*, 241, 446–453. doi: 10.1016/j.jad.2018.08.051.

- Spunt, R. P., & Lieberman, M. D. (2012). An integrative model of the neural systems supporting the comprehension of observed emotional behavior. *Neuroimage* 59, 3050-3059.
- Steele, H. (2008). Early attachment predicts emotion recognition at 6 and 11 years old. *Attachment and Human Development*, 10(4), 379-393.
- Stovall-McClough K. C. ve Dozier, M. (2016). Attachment states of mind and psychopathology in adulthood. *Handbook Attach: The, Res, Clin App*. 3, 715-738.
- Sullivan, P. F., Neale, M. C., ve Kendler, K. S. (2000). Genetic epidemiology of major depression: Review and meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 157(10):1552-1562. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.10.1552>
- Sumalrot, T., Pinijvicha, I., Phattharayuttawat, S., Ngamthipwatthana, T., Imaroonrak, S., Auampradit, N. (2018). The relationship between attachment styles and empathy. *J Med Assoc Thai*, 101(Suppl. 1), 41-46.
- Sumbas, E. (2020). *Ergenlerin, genç yetişkinlerin ve orta yetişkinlerin kardeş ilişkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- 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.
- Szalavitz, M., & Perry, B. D. (2010). *Born for love: why empathy is essential– and endangered*. New York: William Morrow.
- Tamam, L., Namlı, Z., ve Karaytuğ, M. O. (2012). Depresyon kliniği. *Türkiye Klinikleri Journal Psychiatry-Special Topics*, 5(2), 34-38.
- Tennov, D. (1998). *Love and limerence: the experience of being in love*. Scarborough House,
- Teo, A. R., Choi, H., & Valenstein, M. (2013). Social relationships and depression: ten-year follow-up from a nationally representative study. *PloS one*. 8(4), e62396
- Thapar A., Collishaw, S., Pine D. S. and Thapar, A. K. (2012) Depression in adolescence. *Lancet*, 379, 1056-1067.

- Thirioux, B., Birault, F. and Jaafari, N. (2016). Empathy is a protective factor of burnout in physicians: new neuro-phenomenological hypotheses regarding empathy and sympathy in care relationship. *Frontiers in Psychology*, 7(763), 1-11.
- Thoma, P., Zalewski, I., von Reventlow, H. G., et al. (2011). Cognitive and affective empathy in depression linked to executive control. *Psychiatry Res.*, 189, 373-378.
- Thompson, N. M, van Reekum, C. M, Chakrabarti, B. (2022). Cognitive and affective empathy relate differentially to emotion regulation. *Affect Sci.* 2022;3(1), 118-134. doi: 10.1007/s42761-021-00062-w. Epub 2021 Nov 15.
- Thompson, R. (2006). Erken dönemde bağlanma ve sonraki gelişim üzerindeki etkileri. (M. Sayıl ve G. Özdikmenli Demir, Çev.). *Türk Psikoloji Bülteni*, 38, 113-120.
- Tone, E. B., & Tully, E. C. (2014). Empathy as a “risky force”: A multilevel examination of empathy and risk for internalizing disorders. *Dev. Psychopathol.* 26, 1547–1565. doi: 10.1017/S0954579414001199,
- Topçu, C., Erdur Baker Ö, Çapa Aydın, Y. (2010). Temel empati ölçeği Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2010(4), 174-182.
- Trivedi M. H. (2004). The link between depression and physical symptoms. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*, 6(Suppl 1), 12-6.
- Trusty, J., Ng, K.-M., & Watts, R. E. (2005). Model of effects of adult attachment on emotional empathy of counseling students. *Journal of Counseling and Development*, 83, 66–77.
- Tully, E. C., Ames, A. M., Garcia, S. E., and Donohue, M. R. (2016). Quadratic associations between empathy and depression as moderated by emotion dysregulation. *J. Psychol. Interdis. Appl.* 150, 15–35. doi: 10.1080/00223980.2014.992382
- Uchida, S., Yamagata, H., Seki, T., & Watanabe, Y. (2017). Epigenetic mechanisms of major depression: Targeting neuronal plasticity. *Psychiatry Clin. Neurosci.*, 72:212–227. doi: 10.1111/pcn.12621.

- Usta, O. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, depresyon ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vadnie, C. A. ve McClung, C. A. (2017). Circadian rhythm disturbances in mood disorders: insights into the role of the suprachiasmatic nucleus. *Neural Plast.*, 1504507
- Viriyaphongsagul, P. (2021). Attachment Style, Self-Compassion, Emotional Empathy, and Depression Among Undergraduate Students in a Selected International University. *Scholar: Human Sciences*, 13(1), 1-14.
- Waters, E., Weinfield, N. S, & Hamilton, C. E. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: general discussion. *Child Dev.* 2000 May-Jun;71(3),703-6. doi: 10.1111/1467-8624.00179. PMID: 10953937.
- Wei, M., Liao, K. Y, Ku, T. Y, & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *J Pers.* 79(1), 191-221. doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00677.
- Wei, M., Mallinckrodt, M., Russell, D. W., & Abraham, T. W. (2004). Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 201–212.
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Shame, Depression, and Loneliness: The Mediation Role of Basic Psychological Needs Satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591–601. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.591>
- Wilbertz, G., Brakemeier, E-L., Zobel, I., Härter, M., & Schramm, E.(2010). Exploring preoperational features in chronic depression. *J Affect Disord*, 124, 262-269.
- Winston, R. & Chicoti, R. (2016). The importance of early bonding on the long-term mental health and resilience of children. *London Journal of Primary Care*, 8(1), 12–14.
- World Health Organization (2017). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Erişim Adresi https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/W?s_equence=1

- Wright, S., Strunk, A., & Garg, A. (2020). New-onset depression among children, adolescents, and adults with hidradenitis suppurativa. *J. Am. Acad. Dermatol.* 83, 1360–1366. doi: 10.1016/j.jaad.2020.05.090.
- Yan, Z., Zeng, X., Su, J., and Zhang, X. (2021). The dark side of empathy: Meta-analysis evidence of the relationship between empathy and depression. *PsyCh J.* 10:794–804. doi: 10.1002/pchj.482
- Yavuz, M. Y. (2022). Bilge C. Annelik Hüznünden Postpartum Depresyon ve Psikoza. *Haliç Üniv Sağ Bil Der.*, 5(1), 1-10.
- Yıldız Akyol, E. ve Işık, Ş. (2018). Romantik ilişkilerde umut: bağlanma stilleri ve olumlu-olumsuz duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 139-156.
- Yu, G., Wang, Y., & Liu, C. (2012). Improving public service quality from a developmental perspective: Empathy, attachment, and gender differences. *Public Personnel Management*, 41(5, Spec Iss), 9–20. <https://doi.org/10.1177/009102601204100502>
- Yurtseven, (2019). *Depresyon hastalarında beslenme ile ilintili kan çinko ve bakır düzeylerinin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yüksel N. (2014). *Ruhsal hastalıklar. dsm5'e göre* (Yenilenmiş 4.Baskı). Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi.
- Zerenoğlu, (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleriyle çocukluktaki örselenme yaşantıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

EKLER

EK A

ANKETLER

ARAŞTIRMAYA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu araştırma, Altınbaş Üniversitesi öğretim elemanlarından Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY danışmanlığında Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Beren Ağartan tarafından yürütülmektedir. Bu form sizi araştırma koşulları hakkında bilgilendirmek için hazırlanmıştır.

Çalışmanın Amacı Nedir?

Araştırmanın amacı, bireylerin bağlanma stilleri ve empati düzeylerinin depresyonları üzerindeki etkilerine yönelik bilgi toplamaktır.

Bize Nasıl Yardımcı Olmanızı İsteyeceğiz?

Araştırmaya katılmayı kabul ederseniz, Sizden Kişisel Bilgi Formu, Beck Depresyon Envanteri (BDE), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapıları (YİYE-İY), Temel Empati Ölçeği (TEÖ) ile sorular yöneltilecektir. Sorulara verilen yanıtlar Google Forms tarafından kaydedilecektir.

Sizden Topladığımız Bilgileri Nasıl Kullanacağız?

Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük temelinde olmalıdır. Soru formunda sizden kimliğinizi belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak, sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Katılımcılardan elde edilecek bilgiler toplu halde değerlendirilecek ve bilimsel yayımlarda kullanılacaktır.

Katılımınızla ilgili bilmeniz gerekenler:

Katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakıp araştırmadan çıkmakta serbestsiniz.

Araştırmayla ilgili daha fazla bilgi almak isterseniz:

Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Altınbaş Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Beren Ağartan posta üzerinden ulaşabilirsiniz.

Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: 1. Kadın 2. Erkek 3. Diğer
2. Yaş:
3. Medeni durumunuz: 1. Bekar 2. Evli 3. İlişkisi Var (Romantik İlişki)
4. Eğitim Durumunuz: 1.İlkokul 2.Ortaokul 3.Lise 4.Ön Lisans
5. Lisans 6. Lisans üstü
5. Gelir durumunuz: 1. Düşük 2. Orta 3. Yüksek

BECK Depresyon Envanteri (BDE)

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, çeşitli ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o durumun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi işaretleyiniz.

1	a. Kendimi üzgün hissetmiyorum b. Kendimi üzgün hissediyorum c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
2	a. Gelecekte umutsuz değilim b. Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum c. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok d. Benim için bir gelecek gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek
3	a. Kendimi başarısız görmüyorum b. Çevremdeki birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum d. Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum
4	a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum b. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alamıyorum c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
5	a. Kendimi suçlu hissetmiyorum b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum
6	a. Herhangi bir suçum için cezalandırıldığımı düşünmüyorum b. Bazı şeyler için cezalandırılabilirim c. Bazı şeyler için cezalandırıldığımı hissediyorum d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum.
7	a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım- kendimden hoşnutum b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım- kendimden pek hoşnut değilim c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum d. Kendimden nefret ediyorum
8	a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum c. Kendimi hatalarım için çoğu zaman- suçluyorum d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum
9	a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok

	b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şeyi yapmam c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim d. Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
10	a. Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum b. Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum c. Şu sıralarda her an ağlıyorum d. Eskiden ağlayabilirdim ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum.
11	a. Her zamankinden daha sinirli değilim b. Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum c. Çoğu zaman sinirliyim d. Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum
12	a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı
13	a. Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum b. Şu sıralarda karar vermeyi erteliyorum c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum. d. Artık hiç karar veremiyorum
14	a. Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum b. Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan değişiklikler olduğunu hissediyorum d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
15	a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor c. Hangi iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum d. Hiçbir iş yapamıyorum.
16	a. Eskisi kadar kolayca ve rahat uyuyabiliyorum b. Şu sıralarda eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum
17	a. Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum b. Eskisinden daha çabuk yoruluyorum c. Şu sıralarda neredeyse her şeyde beni yoruyor d. Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum
18	a. İştahım eskisinden pek farklı değil b. İştahım eskisi kadar iyi değil c. Şu sıralarda iştahım epey kötü d. Artık hiç iştahım yok
19	a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk (üç) kilodan fazla kaybettim c. Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim d. Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim Daha az yemeye çalışarak kilo kaybetmeye çalışıyorum evet () Hayır ()
20	a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var c. Ağrı sızı gibi sıkıntıları beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki artık başka bir şey düşünemiyorum
21	a. Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim d. Artık cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı

YİYE-İY ROMANTİK PARTNER FORMU

Bu ölçek romantik ilişki yaşadığınız kişiyi(flört/nişanlı/eş) zihinsel olarak nasıl temsil ettiğinizi değerlendirmek için tasarlanmıştır. Sizden yakın ilişki yaşadığınız kişiyle ilişkinizle ilgili sorulara yanıt vermeniz istenmektedir. Lütfen her ifadeyi okuyunuz ve hangi ölçüde katılıp katılmadığınızı bir rakamı işaretleyerek belirtiniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Bana hiç
uygun değil

Bana orta
düzeyde uygun

Bana her
zaman uygun

Aşağıdaki soruları lütfen ROMANTİK İLİŞKİ YAŞADIĞINIZ KİŞİ (flört, sözlü, nişanlı) ya da EŞİNİZİ (evlilik ilişkisi) düşünerek cevaplayınız.

Not: Eğer şu an bir romantik ilişkiniz yok ya da evli değilseniz birisi ile yaşamak istediğiniz ilişkiyi ya da geçmişte romantik ilişki yaşadığınız Kişiyi düşünerek cevaplayın.

		1	2	3	4	5	6	7
1	İhtiyacım olduğu zaman bu kişiye danışmanın bana faydası olur.							
2	Problemlerimi ve kaygılarımı genellikle bu kişiyle konuşurum.							
3	Başımdan geçenleri bu kişi ile konuşurum.							
4	Bu kişiye kolayca güvenirim.							
5	Kendimi açmak için bu kişiyi tercih etmem.							
6	Bu kişiye gerçek hislerimi göstermeyi tercih etmem.							
7	Bu kişinin beni gerçekten önemsemediğinden sık sık endişe duyarım.							
8	Bu kişinin beni terk edebileceğinden korkarım.							
9	Bu kişinin beni, benim onu önemsedığım kadar önemsemeyeceğinden endişe duyarım.							

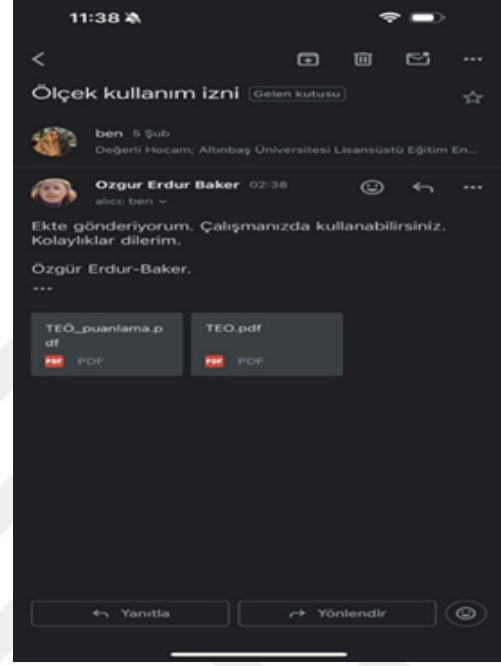
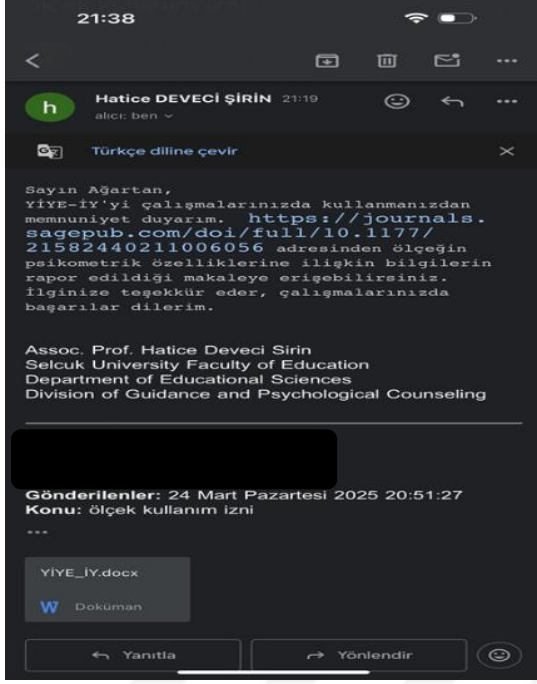
Temel Empati Ölçeği

Aşağıda size uyan ve uymayan özellikler sıralanmıştır. Lütfen her maddeye NE ÖLÇÜDE KATILIP KATILMADIĞINIZI uygun kutuyu X ile işaretleyerek belirtiniz. Lütfen cevap verirken olabildiğince dürüst olunuz. 1= Kesinlikle katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3= Ne katılıyorum ne katılmıyorum 4= Katılıyorum 5= Kesinlikle katılıyorum

		1	2	3	4	5
1	Arkadaşımın duyguları beni pek etkilemez.					
2	Üzgün olan bir arkadaşımınla vakit geçirdikten sonra genellikle üzgün hissederim.					
3	Arkadaşım başarılı olduğunda onun ne kadar mutlu olduğunu anlayabilirim.					
4	İyi bir korku filmindeki karakterleri izleyince korkarım					
5	Başkalarının duygularından hemen etkilenirim.					
6	Arkadaşlarımın korktuğunu anlamakta güçlük çekerim.					
7	Başka insanları ağlarken gördüğümde üzülmem.					
8	Başka insanların ne hissettikleri beni çok fazla ilgilendirmez.					
9	Birisi kendini kötü hissettiğinde onun neler hissettiğini genellikle anlayabilirim.					
10	Arkadaşlarımın korktuğunu genellikle anlarım.					
11	Televizyonda ya da filmlerde üzüntülü bir şeyler izlerken çoğunlukla ben de üzülürüm.					
12	İnsanların ne hissettiğini çoğunlukla onlar bana söylemeden anlayabilirim.					
13	Kızgın birini görmek hislerimi etkilemez.					
14	İnsanların neşeli olduğunu genellikle anlarım.					
15	Bir şeylerden korkmuş arkadaşlarımla birlikteyken ben de korkarım.					
16	Arkadaşımın kızgın olduğunu genellikle hemen fark ederim.					
17	Arkadaşlarımın hissettiklerine çoğunlukla kendimi kaptırırım					
18	Arkadaşımın mutsuzluğu bana hiçbir şey hissettirmez.					
19	Arkadaşımın hissettiklerinin genellikle farkında değilimdir.					
20	Arkadaşlarımın mutlu oldukları anları anlamakta zorlanırım					

EK B

ÖLÇEK İZİNLERİ



EK C

ETİK KURUL ONAY İZNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.04.2025-78628



T.C.
ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ



Sayı : E-96136591-050.04-78628
Konu : Kararlar

16.04.2025

DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 10.04.2025 tarihli ve 2025/8 sayılı sayılı toplantısında alınan kararlar ekte yer almakta olup, bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Ali Argun KARACABEY
Rektör Yardımcısı

Ek:ETİK ONAY 2025-8 (2 Sayfa)

Dağıtım:
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne
Doç.Dr. Dicle YURDAKUL
Dr.Öğr.Üyesi Burak EMRE GURSOY
Gül Esin DELİPINAR
Doç.Dr. Muzaffer AYDEMİR

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSU3T79A13

Belge Takip Adresi : [https://www.turkiye.gov.tr/altinbas-universitesi-](https://www.turkiye.gov.tr/altinbas-universitesi-ebys)

Adres:Mahmutbey Dilmenler Caddesi, No:26, 34217 Bağcılar - İstanbul
Telefon:(0 212) 604 01 00 Faks:(0 212) 445 81 71
e-Posta:info@altinbas.edu.tr Web: <http://www.altinbas.edu.tr/>
Kep Adresi:altinbasuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Saim KILIÇ
Unvanı: Kurul Başkanı
Tel No: (0 212) 604 01 00

