

Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Empati Arasındaki İlişki: Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü

Relationship between Attachment Styles and Empathy in Young Adults: Mediating Role of Interpersonal Mindfulness

✉ Tolga Seki¹, ✉ Asiye Bayat¹, ✉ Rıza Taha Küçükdere¹

¹Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya

ÖZ

Amaç: Bu araştırma, genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ile empati düzeyi arasındaki ilişkide kişilerarası bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde öğrenim gören ve romantik ilişki deneyimi olan 476 genç yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları, 18-30 yaş aralığında değişmektedir ($M=21,00\pm1,86$). Araştırma verileri Kişisel Bilgi Formu, Toronto Empati Ölçeği, Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kısa Formu aracılığıyla toplanmıştır.

Bulgular: Kaygılı bağlanma ile kişilerarası bilinçli farkındalık ($r=-,25$) ve empati ($r=-,14$) puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kaçınan bağlanma ile kişilerarası bilinçli farkındalık ($r=-,15$) ve empati ($r=-,11$) puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, kişilerarası bilinçli farkındalık ve empati ($r=,47$) puanları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aracılık analizi sonuçlarına göre genç yetişkinlerin sahip oldukları kaygı ve kaçınma düzeylerinin empati üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı değilken dolaylı etkisi ve toplam etkisi anlamlı bulunmuştur.

Sonuç: Genç yetişkinlerde kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin empati düzeyinin bir yordayıcısı olduğu ve kişilerarası bilinçli farkındalığın bu ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür. Bu sonuç yakın ilişkiler ile ilgili sorunların bağlanma stilleri ve kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Anahtar sözcükler: Bağlanma stilleri, kişilerarası bilinçli farkındalık, empati, genç yetişkin

ABSTRACT

Objective: This research was conducted to examine the mediating role of interpersonal mindfulness in the relationship between attachment styles and empathy level in young adults.

Method: The study group consisted of 476 young adults studying at various universities in Turkey who had experience in romantic relationships. The ages of the participants ranged from 18 to 30 ($M=21.00\pm1.86$). Research data were collected using Personal Information Form, Toronto Empathy Scale, Interpersonal Mindfulness Scale, and Experiences in Close Relationships-Revised-Short Form.

Results: Significant negative correlations were found between anxious attachment and interpersonal mindfulness ($r=-.25$) and empathy ($r=-.14$) scores. Negative correlations were found between avoidant attachment and interpersonal mindfulness ($r=-.15$) and empathy ($r=-.11$) scores. Furthermore, a positive and significant relationship was found between interpersonal mindfulness and empathy ($r=.47$) scores. According to the results of the mediation analysis, while the direct effect of anxiety and avoidance levels of young adults on empathy was not significant, the indirect effect and total effect were found to be significant.

Conclusion: Anxious and avoidant attachment styles in young adults significantly predicted empathy level and that interpersonal mindfulness mediated this relationship. This result suggests that problems in close relationships may be associated with attachment styles and interpersonal mindfulness.

Keywords: Attachment styles, interpersonal mindfulness, empathy, young adults

Giriş

Empati kavramı günlük yaşamda ve akademik alanyazında oldukça sık kullanılan, bireylerin insan ilişkileri, sosyal uyum ve psikolojik iyi oluşunda önemli bir rol üstlenen çok yönlü bir yapıdır. Genel anlamda empati, bireyin kendisini bir başkasının yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini anlama ve bu anlayışı uygun biçimde ifade etme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Dökmen 2013). Bu çok bileşenli yapı, biri bireyin karşısındaki kişinin ne düşündüğünü anlamasını sağlayan bilişsel empati, diğeri ise onun duygularını anlamasına olanak tanıyan duyuşsal empati olmak üzere iki temel öğeden oluşur (Davis 1983, Zaki 2014).

Empati; psikoloji, eğitim, sağlık, hukuk ve iletişim gibi pek çok alanda temel araştırma konularından biri haline gelmiştir (Decety ve Cowell 2014). Bu yaygın ilgi, empatinin yalnızca kişilerarası ilişkileri düzenleyen bir beceri olmakla kalmayıp aynı zamanda toplumsal düzeyde hoşgörü, adalet, etik davranışlar ve sosyal sorumluluk gibi

değerlerle de ilişkilendirilmesinden kaynaklanmaktadır (Singer ve Lamm 2009). Özellikle bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerin niteliği üzerinde empatik kapasite kilit bir rol oynamaktadır. Empatinin sosyal yaşamdaki işlevselliğini belirleyen önemli etkenlerden biri, insanın doğası gereği sosyal bir varlık olmasıdır. Bireyler, yaşamları boyunca çok sayıda sosyal bağ kurar; bu bağların niteliği ise büyük ölçüde bireyin bağlanma biçimi ve empati kapasitesi ile şekillenir (Bowlby 1982).

Empati aynı zamanda karşısındaki bireye saygı duyma, onun perspektifini önemseme ve bu doğrultuda tutum ve davranış sergileme kapasitesiyle de ilişkilidir (Akduman ve ark. 2018). Bu bağlamda empati, yalnızca kişisel bir sosyal beceri değil, aynı zamanda yardımseverlik, iş birliği, paylaşım gibi prososyal davranışların temelini oluşturan toplumsal bir değerdir (Marsh 2018, van der Graaff ve ark. 2018). Günümüzde özellikle genç yetişkinlik döneminde bu tür sosyal bilişsel becerilerin gelişimi, bireyin romantik ilişkilerinden akademik başarılarına, sosyal desteğe erişiminden ruh sağlığına kadar pek çok alanda belirleyici rol oynamaktadır (Allemand ve ark. 2015).

Genç yetişkinlik dönemi, bireyin kimlik gelişimini büyük ölçüde tamamladığı, bağımsız yaşam kurma, yakın ilişkiler geliştirme ve mesleki yönelim gibi görevlerle karşılaştığı kritik bir gelişimsel evredir (Arnett 2000). Bu dönemde birey, hem kendisini hem de başkalarını daha derin ilişkiler çerçevesinde anlama ve değerlendirme ihtiyacı duyar. Bu nedenle, empati gibi sosyal bilişsel beceriler, genç yetişkinin hem kişilerarası ilişkilerinde hem de duygusal olgunluğunda merkezi bir rol oynar. Özellikle romantik ilişkilerin yoğunlaştığı bu evrede, bireyin empatik becerisi; ilişki doyumu, çatışma çözme becerisi ve duygusal yakınlık gibi alanlarda önemli belirleyici işlevler üstlenir (Mikulincer ve Shaver 2016). Bu gelişimsel dönemin merkezinde yer alan bağlanma ilişkileri, bireyin hem kendisiyle hem de diğerleriyle olan ilişkilerini nasıl kurduğunu etkileyen bir başka önemli psikolojik yapı olarak öne çıkmaktadır.

Genç yetişkinlik dönemi, bağlanma örüntülerinin sadece geçmişten taşınan izlerle değil, aynı zamanda yeni sosyal roller ve ilişki deneyimleriyle yeniden şekillendiği bir evredir (Hazan ve Shaver 1987, Arnett 2000). Bu dönemde bireyler, ilk kez kalıcı ve romantik nitelikli yakın ilişkiler kurma eğilimindedir. Bu nedenle bireyin bağlanma stili, yalnızca geçmiş ilişkilerden miras kalan bir özellik değil, aynı zamanda güncel sosyal etkileşimleri belirleyen aktif bir yapıdır. Bu dönemde özellikle öne çıkan kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimleri, bireyin sosyal ilişkilerde yaşadığı güçlüklerin kaynağını anlamada önemli ipuçları sunar. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, yoğun onay arayışı, terk edilme korkusu ve aşırı duyarlılıkla romantik ilişkilerde dalgalı bir duygusal yaşantı sergileyebilirken; kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise duygusal yakınlıktan kaçınma, aşırı bağımsızlık arzusu ve mesafe koyma eğilimleri nedeniyle sağlıklı bağ kurmakta zorlanabilir (Bartholomew ve Horowitz 1991, Mikulincer ve Shaver 2016).

Genç yetişkinlikte yoğunlaşan romantik ve sosyal ilişkiler düşünüldüğünde, olumsuz bağlanma biçimleri bireyin ilişki doyumu, duygusal düzenleme kapasitesi, sosyal destek arayışı ve kişilerarası farkındalık geliştirme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilir (Karabacak ve Demir 2017). Özellikle kaygı ve kaçınma boyutlarının genç yetişkinlerin duygusal ve sosyal işlevselliği üzerindeki rolünü çok boyutlu şekilde incelemek önem taşımaktadır. Araştırmalar, genç yetişkinlikteki bağlanma stillerinin ilişki doyumu, bağlılık düzeyi, stresle başa çıkma becerisi ve kişilerarası iletişim gibi pek çok değişkenle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Mikulincer ve Shaver 2016, Giritli 2024). Bu bağlamda, bağlanma stiline bireyin sosyal ve duygusal işlevselliği üzerinde etkili bir rol oynadığı bu gelişimsel dönemde, empati gibi sosyal bilişsel becerilerle ilişkisi daha da belirginleşmektedir.

Bowlby'ye göre bağlanma, çocuğun hayatta kalabilmesi için biyolojik temelli ve evrimsel olarak gelişmiş bir davranış sistemidir (Bretherton 1992). Özellikle Bowlby'nin (1982) kuramıyla temellenen bağlanma stilleri, bireylerin duygusal yakınlık kurma, stresle baş etme ve kişilerarası ilişki kurma biçimlerini anlamada önemli ipuçları sunmaktadır. Bağlanma kuramı hakkında yapılan çalışmalar, özellikle çocukluk döneminde bakım veren kişiyle kurulan ilişkilerin, bireyin ileriki dönemlerdeki sosyal, duygusal ve romantik ilişkilerini belirlemede merkezi bir rol oynadığını ortaya koymuştur (Sutton 2019).

Güncel çalışmalar, bağlanma stillerinin sadece kişilerarası ilişkilere değil; aynı zamanda karar verme, sosyal kaygı ve romantik ilişki doyumu gibi çeşitli psikolojik değişkenlerle de anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir (Karabacak ve Demir 2017, Çevik 2024). Bu nedenle bağlanma stillerinin bireyin duygusal ve sosyal yaşamındaki etkilerinin de çok boyutlu olarak ele alınması önem arz etmektedir. Konu hakkında yapılan kapsamlı bir alanyazın taraması, yetişkin bağlanma stillerinin özellikle empati, duygusal zeka, kişilerarası iletişim ve yaşam doyumu ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir (Giritli 2024).

Bağlanma stilleri, bireyin yalnızca duygusal ilişkilerdeki tutumlarını değil; aynı zamanda kendisiyle ve çevresiyle olan farkındalığını da şekillendiren önemli bir yapıdır. Özellikle güvenli bağlanmaya sahip bireylerin, hem içsel hem de kişilerarası düzeyde daha farkında ve dengeli tepkiler geliştirdiği görülmektedir (Karabacak ve Demir

2017, Pratscher ve ark. 2018). Bu durum, bireyin farkındalık kapasitesi ile bağlanma örüntüleri arasında güçlü bir ilişki olduğunu düşündürmektedir.

Bilinçli farkındalık, bireyin şimdiki anı yargılamadan ve tepkisel olmadan kabul ederek deneyimlemesi olarak tanımlanmakta; bu süreçte birey duygu, düşünce ve bedensel duyularının farkında olarak bilinçli bir dikkat sergilemektedir (Aktepe ve Tolan 2020). Bu tanım, özellikle içsel (intrapersonal) bilinçli farkındalık boyutunu kapsamakta olup, bireyin kendi iç dünyasına odaklandığı farkındalık pratiklerine dayanmaktadır. Ancak bilinçli farkındalık yalnızca bireysel bir deneyim olarak kalmamakta; kişilerarası etkileşimlerle genişleyen ve başkalarıyla kurulan ilişkilerde de etkili olan bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır (Duncan 2007).

Bağlanma stillerinin bireylerin kişilerarası ilişkilerinde sergiledikleri tutum ve davranışlara yön vermesi, bu bağlamda kişilerarası bilinçli farkındalık kavramını da önemli hale getirmektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin sosyal etkileşimlerinde anı fark etmesi, yargılayıcı olmadan diğerlerini dinlemesi ve duygu-düşünce tepkilerini farkındalıkla yönetebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Pratscher ve ark. 2018). Bağlanma güvenliği yüksek bireylerin, kişilerarası etkileşimlerde daha açık, kabul edici ve empatik oldukları; buna karşın güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin ise ya aşırı kaygılı ya da kaçınmacı tutumlar sergileyerek sağlıklı sosyal farkındalık geliştirmekte zorlandıkları bildirilmektedir (Karabacak ve Demir 2017). Nitekim son yıllarda yapılan çalışmalar, özellikle güvenli bağlanma stili ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Yang ve Oshio 2023, Çevik 2024, Yang ve ark. 2024). Bu bulgular, bağlanma stillerinin yalnızca bireyin içsel dünyasıyla sınırlı kalmayıp başkalarıyla kurulan ilişkilerin niteliğini ve bu ilişkilerdeki farkındalık düzeyini de önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, kişilerarası bilinçli farkındalığın empati, duygusal zeka, ilişki doyumu ve bağlanma gibi çeşitli psikososyal değişkenlerle güçlü ilişkiler içerisinde olduğunu ortaya koymuştur (Adair ve ark. 2018, Pratscher ve ark. 2019). Özellikle romantik ilişkiler ve evlilik bağlamında, çiftlerin birbirlerini dikkatle dinlemesi, empati kurması ve duygusal ihtiyaçlara duyarlı olabilmesi; kişilerarası bilinçli farkındalığın önemli çıktılarından biri olarak görülmektedir (Siegel 2010, Erus ve Deniz 2020). Bu bağlamda, kişilerarası bilinçli farkındalık bireylerin sosyal etkileşimlerdeki farkındalık düzeyini artırmakta, otomatik ve tepkisel davranışlar yerine bilinçli yanıtlar verme becerisini güçlendirmekte ve böylelikle kişilerarası ilişkilerin niteliğini olumlu yönde etkilemektedir. Ancak alanyazında bağlanma stilleri ile empati arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmaların sayısı artmakta olsa da bu ilişkiyi açıklamada kişilerarası farkındalık gibi aracı olabilecek değişkenlere yeterince yer verilmediği görülmektedir.

Genç yetişkinlik dönemi, romantik ilişkiler, bağlanma örüntülerinin şekillenmesi ve sosyal becerilerin kazanılması açısından önemli bir aşamadır (Arnett 2000). Bu gelişimsel geçiş sürecinde, özellikle empati gibi sosyal bilişsel beceriler ile kişilerarası farkındalık düzeyi, bireyin hem arkadaşlık hem de romantik ilişkilerde sağlıklı sınırlar kurabilmesi, duygusal paylaşımda bulunabilmesi ve toplumsal uyum sağlayabilmesi açısından belirleyici öneme sahiptir (Koç ve ark. 2015). Türkiye’de yapılan çeşitli araştırmalar, genç yetişkinlerde empati düzeylerinin düşüklüğünün hem sosyal destek algısını hem de ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Örneğin, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada empati ile yaşam doyumu ve mutluluk arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir (Kaya ve Orçan 2019).

Araştırmanın bağımlı değişkenini empati, aracı değişkenini ise kişilerarası bilinçli farkındalık oluşturmaktadır. Empati, bireylerin başkalarının duygularını anlama ve onlara uygun şekilde karşılık verme becerisi olduğundan daha çok sonuç niteliğinde bir kavramdır (Decety ve Cowell 2014). Buna karşılık bilinçli farkındalık, kişinin hem kendine hem de karşısındakine yönelik dikkatini ve farkındalığını düzenleyen bir süreçtir. Yani bireyin olaylara nasıl yaklaştığını, ilişkilerde nasıl tepki verdiğini etkileyen bir mekanizmadır. Alanyazında da benzer şekilde bilinçli farkındalığın, bağlanma biçimlerinin sosyal-duygusal sonuçlara (örneğin empati) etkisini açıklayan bir ara değişken olabileceği belirtilmektedir (Pratscher ve ark. 2018, Donald ve ark. 2019).

Bu çalışmada, bağlanma stilleri ile empati arasındaki ilişkide kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin aracı rolünü incelemek hem kuramsal hem de uygulamalı açıdan önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır (Okan ve ark. 2020). Zira genç yetişkinlerde görülen ilişkisel kırılma noktalarının daha iyi anlaşılması, üniversite psikolojik danışma hizmetlerinin, gençlere yönelik sosyal beceri eğitimlerinin ve toplumsal ruh sağlığı politikalarının etkinliğini artırmaya katkı sunacaktır. Alan yazında bağlanma stilleri ile empati arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmaların sayısı artmakta birlikte (Khodabakhsh 2012, Ardenghi ve ark. 2020, de Sanctis ve Mesurado 2023), bu ilişkide kişilerarası farkındalık gibi aracı olabilecek psikososyal değişkenlere yeterince yer verilmediği görülmektedir (Kural ve Kovacs 2022, Yan ve ark. 2022, Asayesh ve ark. 2024). Dolayısıyla bu çalışmada empati, bağlanma stilleri ve kişilerarası bilinçli farkındalık gibi kavramların birlikte ele alınması, hem kuramsal açıklama gücünü artırmakta hem de Türkiye bağlamındaki genç yetişkinlere özgü ilişki dinamiklerinin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. İlgili alanyazın doğrultusunda bu araştırmanın amacı, bağlanma stilleri ile

empati arasındaki ilişkiyi inceleyecek ve bu ilişkideki kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının aracı rolünün belirlenmesidir. Bu çerçevede çalışmanın hipotezi şu yönde oluşturulmuştur: Genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ile empati arasındaki ilişki kişilerarası bilinçli farkındalık üzerinden daha iyi açıklanmaktadır, kişilerarası bilinçli farkındalık bu ilişkide aracı role sahiptir.

Yöntem

Bu araştırmanın modeli, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemeye olanak tanıyan bir araştırma yaklaşımıdır (Büyüköztürk ve ark. 2018). Araştırma kapsamında empati değişkeni bağımlı değişken olarak ele alınırken bağlanma stilleri bağımsız değişken, kişiler arası bilinçli farkındalık ise araştırmanın aracı değişkenini oluşturmaktadır.

Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde öğrenim gören ve dâhil edilme kriterlerini karşılayan 476 genç yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcıların %78,4'ü kadın (n = 373), %21,6'sı erkek (n = 103) öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları, 18-30 yaş aralığında değişmektedir (Ort=21,00±1,86). Katılımcıların üniversite öncesi %58,61 şehir merkezi, %24,27 ilçe merkezi, %17,02 köy/kasaba vb. yaşadığını ifade etmiştir. Ayrıca %29,62' si düşük, %53,33'ü orta ve %17,05 düşük gelir düzeyine sahip olduklarını bildirmişlerdir.

Araştırmada gerekli örneklem büyüklüğü G Power 3.1.9.7 programı ile belirlenmiştir. Yapılan analiz sonucu üç yordayıcı değişken için %95 güç, %95 anlamlılık düzeyinde ve %5 hata payında alınması gereken en az örneklem sayısı 383 olarak hesaplanmıştır. Veri kaybı ihtimali göz önünde bulundurularak bu sayının %25 fazlasına ulaşılması planlanmıştır.

Genç yetişkinlik, bireyin kimlik oluşumu, kişilerarası ilişki becerileri ve sosyal-duygusal gelişiminin hızlandığı kritik bir gelişimsel dönem olarak tanımlanmaktadır (Arnett 2000). Romantik ilişki deneyimi ise, bağlanma dinamiklerinin ve empatik eğilimlerin en yoğun biçimde ortaya çıktığı sosyal bağlamlardan biri olması nedeniyle örnekleme dâhil edilmiştir (Mikulincer ve Shaver 2016). Bu kapsamda araştırmanın çalışma grubuna dâhil edilme ölçütü olarak bireylerin 18-30 yaş aralığında olmaları, üniversite öğrencisi olmaları ve romantik ilişki deneyimi yaşamış olmaları şeklinde belirlenmiştir. Araştırmada romantik ilişki deneyimi bulunmayan, belirtilen yaş aralığı dışında bulunan veya üniversite öğrenimi dışında bulunan bireyler hariç tutulmuştur. Bu kapsamda 22 kişiden elde edilen veriler araştırmaya dâhil edilmemiştir. Bu yaklaşım, örneklemin homojenliğini sağlamak ve araştırma değişkenlerini etkileyebilecek dışsal faktörleri sınırlandırmak amacı taşımaktadır (Büyüköztürk ve ark. 2018).

Uygulama

Araştırma için öncelikle veri toplama araçları için yazar izinleri ve Necmettin Erbakan Üniversitesi'nden 12/05/2025 tarihinde etik kurul onayı (Karar No: 2025/376) alınmıştır. Etik iznin ardından veri toplama araçları araştırmacılar tarafından elektronik ortamda potansiyel katılımcılara ulaştırılmıştır. Veriler Mayıs ve Haziran 2025 tarihlerinde araştırmacılar tarafından çevrimiçi yöntemle toplanmıştır. Katılımcıların bilgilendirilmiş onamları veri toplamadan önce elektronik ortamda alınmış ve katılımcıların onayından sonra ölçek formları sunulmuştur. Eksik veriler ve araştırmaya dâhil edilme kriterlerini karşılamayan veriler değerlendirmeye alınmamıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen ve çalışma grubunun niteliklerini (cinsiyetini, yaşını, sınıf düzeyini vs.) belirlemek oluşan bir formdur.

Toronto Empati Ölçeği (TEÖ)

Empatiyi bilişsel ve duygusal bileşenleriyle ölçmek amacıyla Spreng ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen Toronto Empati Ölçeği, 13 maddeden (örn. "Üzgün bir insan gördüğümde ona yardım etmek için güçlü bir istek duyarım") oluşan tek boyutlu bir ölçektir. Bireylerin empati düzeylerini belirlemek için 5'li Likert tipi derecelendirme (1=Hiç uygun değil, 5=Tamamen uygun) kullanılarak uygulanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en

düşük puan 13, en yüksek puan ise 65'dir. TEÖ'den yüksek puan alınması, bireyin empati düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) ,85 olarak bulunmuştur (Spreng ve ark. 2009). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Totan ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı ,79, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise ,73 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada elde edilen Cronbach Alpha değerleri ise ,85 olarak bulunmuştur.

Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği (KBFÖ)

Erus ve Tekel (2020) tarafından geliştirilen Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği, bireylerin kişilerarası etkileşimler sırasında bilinçli farkındalık düzeylerini değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir (1=Hemen hemen hiçbir zaman, 5=Hemen hemen her zaman) ve toplamda 13 maddeden (örn. "İnsanları dinlerken onların ruh hallerinin ve ses tonlarının farkında olurum") oluşmaktadır. Ölçeğin iki alt boyutu bulunmaktadır: "farkındalık" ve "anda olmak". Ölçekten alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan ise 65'dir. Yüksek puan, bireyin kişilerarası farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı toplam ölçek için ,86 olarak hesaplanmıştır (Erus ve Tekel 2020). Bu araştırmada elde edilen Cronbach Alpha değerleri ise ,78 olarak bulunmuştur.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kısa Formu (YİYE)

Antalyalı ve Özkul (2016) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kısa Formu, bireylerin bağlanma stillerini ve yakın ilişkilerdeki bağlanma dinamiklerini değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçek, 7'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir (1=Hiç, 7=Tam) ve toplam 9 maddeden (örn. "Yakınlaştığım arkadaşlarıma kolay kolay açılmam") oluşmaktadır. Ölçek, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Yüksek kaygılı bağlanma puanı, bireyin ilişkide terk edilme ve güvensizlik duygularını yoğun yaşadığını gösterirken, yüksek kaçınan bağlanma puanı ise bireyin yakın ilişkilerden kaçınma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı kaygılı bağlanma boyutu için ,84, kaçınan bağlanma boyutu için ise ,87 olarak hesaplanmıştır (Antalyalı ve Özkul 2016). Bu araştırmada elde edilen Cronbach Alpha değerleri kaygılı bağlanma için, 86, kaçınan bağlanma için ,83 olarak bulunmuştur.

İstatistiksel Analiz

Araştırmada ilk olarak eksik veri kontrolü gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin dahil edilme kriterlerini karşılayıp karşılamadığını belirlemek için tanımlayıcı analizler yapılmıştır. Parametrik analizlerin test varsayımlarını gerçekleştirmek amacı ile verilerin normal dağılım özellikleri incelenmiş, çarpıklık ve basıklık analizleri yapılmıştır. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 aralığında olması, verilerin normal dağılım özellikleri gösterdiği şeklinde değerlendirilmiştir (Çokluk ve ark. 2016). Verilerin güvenilirliğini belirlemek amacı ile her bir ölçme aracına ait Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ile incelenmiştir. Araştırmada bağlamana stilleri, kişilerarası bilinçli farkındalık ve empati düzeyi arasındaki ilişkileri ortaya belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Daha sonra bağlanma stillerinin (kaygılı-kaçınan) empati üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini test etmek amacıyla aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Modelde kaygılı ve kaçınan bağlanma bağımsız değişken, empati bağımlı değişken ve kişilerarası bilinçli farkındalık aracı değişken olarak belirlenmiştir. Aracılık analizi sonucu elde edilen etki değerlerinin istatistiksel anlamlılığı, bootstrap yöntemi ile değerlendirilmiştir (Hayes 2018). Bootstrap analizi 5000 örneklem %95 güven aralığı ile hesaplanmıştır. Analizler R tabanlı açık kaynak program olan Jamovi 2.6.44 (medmod) istatistiksel paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Araştırmada incelenen değişkenlere ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler, çarpıklık ve basıklık değerleri ile korelasyon sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Değişkenlere ait tanımlayıcı bulgular ve korelasyon sonuçları

	1	2	3	Ort.	Ss.	Min.	Max.	Çarpık.	Basık.
1. Kaygı	-			9,56	4,28	3,00	21,00	,41	-,23
2. Kaçınma	,06	-		21,60	6,37	6,00	42,00	,03	,07
3. KBF	-,25**	-,15**	-	48,10	6,17	28,00	63,00	-,17	-,01
4. Empati	-,14**	-,11*	,47**	52,40	7,76	21,00	65,00	-,66	,25

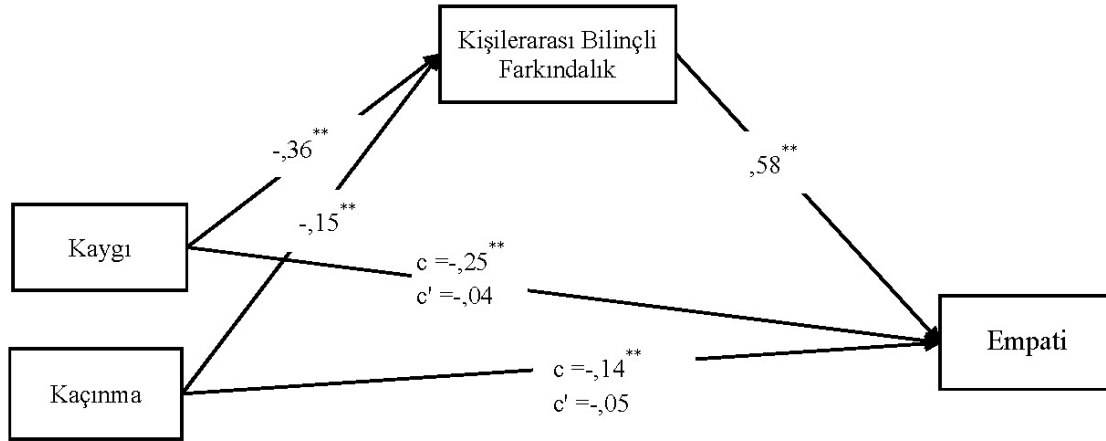
**p<,01, *p<,05, KBF: Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Tablo 1 incelendiğinde çarpıklık değerinin -.66 ile .41 arasında, basıklık değerlerinin -.23 ile .25 arasında değiştiği görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılımı özellikleri gösterdiği bulunmuştur. Araştırmada

bağlanma stilleri, kişilerarası bilinçli farkındalık ve empati ölçek puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre bağlanma stillerinin kaygı boyutu ile kişilerarası bilinçli farkındalık ($r=-,25$, $p<,01$) ve empati ($r=-,14$, $p<,01$) puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bağlanma stillerinin kaçınma boyutu ile kişilerarası bilinçli farkındalık ($r=-,15$, $p<,01$) ve empati ($r=-,11$, $p<,01$) puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, kişilerarası bilinçli farkındalık ve empati ($r=.47$, $p<,01$) puanları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Aracılık Analizi

Araştırmada bağlanma stilleri ile empati arasındaki ilişkide kişilerarası bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları Şekil 1'de gösterilmiştir. İlk olarak, bu çalışmanın bulguları genç yetişkinlerin sahip olduğu bağlanma stillerine ait kaygı ($B=-,36$, $p<,01$) ve kaçınma ($B=-,15$, $p<,01$) düzeyinin kişilerarası bilinçli farkındalık üzerinde negatif etkisini göstermektedir. İkinci olarak, katılımcıların sahip olduğu kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin ($B=,58$, $p<,01$) empati üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir etkisi bulunmuştur. Üçüncü olarak, katılımcıların sahip oldukları kaygı ($B=-,25$, $p<,01$) ve kaçınma ($B=-,14$, $p<,01$) düzeyinin empati üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur. Doğrudan ve dolaylı etkiler incelendiğinde, genç yetişkinlerin sahip oldukları kaygı ($B=-,04$, $p>,05$) ve kaçınma ($B=-,05$, $p>,05$) düzeyinin empati üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunamamıştır. Araştırmada katılımcıların sahip oldukları kaygı ($B=-,21$, %95GA=-,29 ile -,13) ve kaçınma ($B=-,09$, %95GA=-,14 ile -,04) düzeyinin empati üzerindeki kişilerarası bilinçli farkındalık aracılığıyla dolaylı etkisi ise anlamlı bulunmuştur.



Şekil 1. Aracı etki modeli

Elde edilen bulgular genç yetişkinlerin yakın ilişkilerde sahip oldukları bağlanma stillerinin empati üzerindeki etkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın aracı rolünü doğrulamaktadır. Bu bilgilere göre, bireylerin yakın ilişkilerinde sahip olduğu kaygı ve kaçınma düzeyinin artması kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinde düşme meydana getirmektedir. Azalan kişilerarası bilinçli farkındalık ile empati düzeyleri azalmaktadır. Araştırma bulgularına göre kişiler arası bilinçli farkındalık bağlanma ile empati arasında tam aracı rol üstlenmektedir. Etki değerlerine ait güven aralıklarını belirlemek için 5.000 örneklem ve %95 güven aralığı ile bootstrapping işlemi gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki yol analizi sonuçları ve güven aralıkları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Modele ait yol analizi ve güven aralığı sonuçları

					%95	
Doğrudan Etki	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>Alt</i>	<i>Üst</i>
Kaygı → KBF	-,36	,06	-5,65	<,01	-,49	-,24
Kaçınma → KBF	-,15	,04	-3,35	<,01	-,23	-,06
KBF → Empati	,58	,05	11,06	<,01	,48	,69
Kaygı → Empati	-,04	,08	-,48	,64	-,18	,11
Kaçınma → Empati	-,05	,05	-1,01	,31	-,15	,05
Dolaylı Etki						
Kaygı → Empati	-,21	,04	-5,02	<,01	-,29	-,13
Kaçınma → Empati	-,09	,03	-3,21	<,01	-,14	-,04
Toplam Etki						
Kaygı → Empati	-,25	,07	-2,98	<,01	-,41	-,08
Kaçınma → Empati	-,14	,06	-2,45	<,01	-,25	-,03

KBF: Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Tartışma

Yapılan araştırma sonucunda, genç yetişkinlerin sahip oldukları kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin empati düzeylerini negatif yönde anlamlı bir düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu, kaygılı bağlanmanın ekstra duygusal yoğunluk nedeniyle empatik becerilerde bozulmaya yol açabileceğini kaçınan bağlanmanın ise duygusal mesafe nedeniyle empatinin gücünü hafiflettiği yönündeki literatürle tutarlıdır (Mikulincer ve Shaver 2016). Ayrıca doğrudan etkilerin anlamsız bulunup dolaylı etkilerin anlamlı bulunması, bu ilişkinin daha çok dolaylı mekanizmalarla açıklanabileceğine işaret etmektedir. Bu çıkarım, bağlanma stillerinin empati üzerindeki etkisinin karmaşık yapısını ortaya koymaktadır (Bowlby 1982). Sonuç olarak çalışmanın bulguları, bağlanma stillerinin empati üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin varsayımı desteklemektedir.

Yürütülen çalışma, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerini negatif yönde anlamlı şekilde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, bağlanma kuramına (Bowlby 1982) dayalı olarak bireyin kendisi ve diğerleriyle kurduğu ilişkisel yapılarının farkındalık düzeyini etkileyebileceğini göstermektedir. Kabat-Zinn (2003) bilinçli farkındalığın şimdi ve burada yaşantısına odaklanmayı gerektirdiğini belirtir. Oysaki (Brown ve Ryan 2003), bağlanma kaygısı veya bağlanma kaçınması yaşayan bireylerin çoğunlukla geçmiş travmalar ya da gelecekteki ilişkisel tehditlerle meşgul olduğunu ifade eder. Bu da empatik ilişkiler kurmayı engelleyebilir. Spatz (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, tıp öğrencilerinde uygulanan kişiler arası bilinçli farkındalık eğitiminin empati ve sosyal bağlılık düzeylerini anlamlı biçimde artırdığı bulunmuştur. Bu bulgu, kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin özellikle yüksek stres altındaki bireylerde empatik becerileri destekleyen önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Türkiye'de yürütülen çalışmalarda da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Erus ve Tekel (2020) yürüttükleri çalışmada, kişilerarası farkındalık düzeylerinin hem bilişsel hem de duygusal farkındalıkla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu, empatik tutumları da yordayabileceğini bildirmiştir. Bunun yanı sıra Uzun ve Deniz (2021) tarafından evli bireylerle yürütülen bir grup psikolojik danışma programında, bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu artış hem bireylerin duygusal paylaşımlarına hem de empatik tepkilerine olumlu yansıdığı görülmüştür. Benzer şekilde, Donald ve arkadaşları (2019) bilinçli farkındalık düzeylerinin bağlanma güvenliğiyle ilişkili olduğunu göstermiştir.

Araştırma bulguları, kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin empatiyi pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, empatinin gelişiminde bilinçli farkındalık uygulamalarının önemini vurgulayan literatürle oldukça tutarlıdır (Dekeyser ve ark. 2008, Birnie ve ark. 2010). Safran ve Muran (2000)'a göre kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin hem kendi içsel yaşantılarının hem de karşısındakinin duygusal durumunun farkında olmasıyla ilişkilidir. Sözü edilen farkındalık biçimi, empatik tepkilerin daha duyarlı ve anlamlı olmasını sağlar. Ayrıca Shapiro ve arkadaşları (2006) yaptığı çalışmada, bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerin duygusal zekâ ve empati düzeylerini artırabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmadan elde edilen pozitif yönlü ilişki bu kuramsal yapı ile tutarlı bulunmuştur.

Aracılık analizi sonucunda, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin empati üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı bulunamamış ancak kişilerarası bilinçli farkındalık üzerinden dolaylı etkileri anlamlı bulunmuştur. Bu durum, empatiyi şekillendiren psikolojik süreçlerin sadece bireyler arası bağlanma örüntüleriyle olmadığını aynı zamanda bireyin bu ilişkisel deneyimlere nasıl bir farkındalık seviyesiyle yaklaştığıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir. Son yıllarda literatürde yapılan çalışmalar benzer şekilde bilinçli farkındalık düzeyinin aracı bir rol oynayabileceğini savunmaktadır (Lutz ve ark. 2015, Donald ve ark. 2019). Sonuç olarak, araştırma hipotezi doğrulanmış ve ilgili alanyazın ile benzer sonuçlar ortaya koymuştur.

Araştırma genç yetişkinlerde bağlanma stillerinin empati düzeyini kişilerarası bilinçli farkındalık aracılığıyla yordadığını ortaya koymuştur. Bu durum, alanyazındaki güncel çalışmalarda “duygusal köprü” olarak nitelendirilen farkındalık temelli değişkenlerin sosyal-duygusal beceriler üzerindeki yordayıcı gücüne işaret etmektedir (Neff ve Beretvas 2013, Sünbül 2021). Burada bağlanma temelli bireysel farklılıkların empati gibi sosyal becerilere yansması, bireyin içsel farkındalığı ve sosyal duyarlılığı üzerinden oluşmaktadır. Ayrıca bu bulgu, Decety ve Cowell'in (2015) öne sürdüğü sosyal bağlantısallık modeliyle de doğrusallık göstermektedir. Sözü edilen modelde empati yalnızca diğerinin durumunu anlama değil, bu durumu kendi içsel durumumuzla düzenleyebilme kapasitesine dayanır. Bu bilgiler çerçevesinde, kişilerarası bilinçli farkındalık, hem öznel arası hem de öznel düzeyde düzenleyici bir mekanizma olarak işlev görmek ve empatik duyarlılığı şekillendirmektedir. Bulgular, bağlanma kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde bireyin içsel güvenlik hissinin sadece bireysel duygulanımı değil, başkalarının duygusal deneyimlerine yönelik açıklığını ve duyarlılığını da belirlediğini desteklemektedir (Mikulincer ve Shaver 2016). Bu bağlamda kişilerarası bilinçli farkındalık, empatik tepkiyi güçlendiren önemli bir bilişsel-duygusal düzenleyici olarak değerlendirilmelidir. Nitekim son yıllarda

yapılan çalışmalar, farkındalık temelli yaklaşımların kişilerarası duyarlılık ve sosyal işlevsellik üzerinde olumlu sonuçlar yarattığını göstermektedir (Brown ve Ryan 2003, Decety ve Jackson 2004).

Sonuç

Bu çalışmada genç yetişkinlerde kaygılı ve kaçınan bağlanmanın empati düzeyinin bir yordayıcısı olduğunu ve kişilerarası bilinçli farkındalığın kaygılı ve kaçınan bağlanma ile empati düzeyi arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Alanyazında yer alan araştırmalar araştırma değişkenleri arasındaki ayrı ayrı ilişkileri ortaya koymuştur. Mevcut çalışma kaygılı ve kaçınan bağlanma stili, kişilerarası bilinçli farkındalık ve empati düzeyi arasındaki ilişkilerin ortaya koyduğu yapıyı birlikte inceleyerek model üzerinde test etmiştir. Elde edilen sonuçlar ilgili alanyazın ile uyum göstermektedir.

Araştırma, ilgili alanyazın ile benzer bulgular ortaya koymakla birlikte çeşitli sınırlılıklar barındırmaktadır. Bu çalışma kesitsel nitelikte olup bağlanma stilleri, kişilerarası bilinçli farkındalık ve empati değişkenlerinin sıralaması kuramsal çerçeveye dayandırılmıştır. Elde edilen sonuçlar ilişkisel olarak değerlendirilmiş olup bu sıralamanın deneysel olarak test edilmemesi aracılık modelinin nedensel geçerliliğini kısıtlayan bir unsur olarak değerlendirilebilir. Bu çalışmada veriler öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla toplandığından, katılımcıların yanıtlarının öznel algılarından etkilenmiş olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca aile ilişkileri ve sosyoekonomik durum gibi değişkenler kontrol edilmediği için, bu değişkenlerin elde edilen bulgular üzerinde olası etkileri sınırlılıklar arasında değerlendirilmelidir. Çalışmada katılımcıların majör depresif bozukluk, kişilik bozuklukları ve anksiyete bozuklukları gibi psikopatolojik tanılara sahip olup olmadıkları değerlendirilmemiştir. Dolayısıyla bu bozukluklara sahip bireylerin örnekleme yer almış olması, elde edilen sonuçların yorumlanmasını sınırlayabilecek potansiyel bir etkidir. Bu durum çalışmanın önemli bir sınırlılığı olarak dikkate alınmalı ve bulgular bu çerçevede değerlendirilmelidir.

Araştırmadan elde edilen bulgular, hem kuramsal çerçevede hem de uygulamalı düzlemde çeşitli öneriler geliştirmeyi sağlamaktadır. Öncelikle bağlanma stilleri ile empati arasındaki ilişkide kişilerarası bilinçli farkındalığın tam aracı rol üstlendiğinin saptanması, bu değişkenin sosyal-duygusal gelişim süreçlerindeki önemini vurgulamaktadır. Bu bilgi doğrultusunda, gelecekte yapılacak araştırmalarda kişilerarası farkındalığın, yalnızca empati değil; prososyal davranışlar, kişilerarası çatışma çözme becerileri ve duygusal düzenleme gibi diğer sosyal ve bilişsel değişkenlerle olan ilişkisi de ele alınabilir. Böylece sosyal işlevselliğin farklı boyutlarını açıklamada kullanılabilecek daha kapsamlı modeller geliştirilebilir. Benzer şekilde, araştırma örnekleminin yalnızca genç yetişkinlerden oluşması ve kesitsel yapıda olmasından dolayı nedensel yorumlar yapılması sınırlanmaktadır. Bu nedenle, gelecekte yapılacak farklı yaş grubu ve boylamsal çalışmalarla bağlanma örüntülerinin farkındalık ve empatik tepki süreçlerine etkileri zamansal düzlemde daha güçlü şekilde test edilebilir. Bununla birlikte çalışmanın romantik ilişki deneyimi olan bireylerle yürütülmesi elde edilen sonuçların bu gruba özgü olabileceğini göstermektedir. Bu tercih bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde daha belirgin hale gelmesinden kaynaklanmaktadır ve aynı zamanda genellenebilirlik açısından sınırlılık oluşturmaktadır.

Uygulayıcılar açısından değerlendirildiğinde, özellikle bağlanma problemleri yaşayan bireyler için geliştirilecek psikoeğitim veya terapi programlarında kişilerarası bilinçli farkındalık becerilerinin desteklenmesi, empati gelişimine katkı sağlayabilir. Bu bağlamda farkındalık temelli müdahale programlarının empatiyi artırıcı etkileri uygulamalı olarak daha sistematik biçimde test edilebilir. Ruh sağlığı uzmanları için bu sonuçlar, bağlanma dinamiklerini anlamada ve terapötik süreçte empatik kapasiteyi artırmada önemli ipuçları sunabilir. Ayrıca politika yapıcılar açısından, özellikle erken yetişkinlik döneminde empati ve kişilerarası farkındalığı destekleyen programların yaygınlaştırılması, toplumsal düzeyde sosyal uyum ve psikolojik iyilik hâlini güçlendirme potansiyeline sahiptir. Son olarak, nitel araştırma desenleriyle bireylerin kişilerarası farkındalık ve empati deneyimlerinin daha derinlemesine incelenmesi konuya ilişkin çok boyutlu bir kavrayış sunabilir. Bağlanma ve farkındalık yapılarının kültürler arası farklılıklar gösterdiği bilindiğinden (Mesquita 2001), çok kültürlü araştırma desenlerine yönelmek alanyazın açısından da değerli katkılar sağlayabilir.

Kaynaklar

- Adair KC, Boulton AJ, Algae SB (2018) The effect of mindfulness on relationship satisfaction via perceived responsiveness: Findings from a dyadic study of heterosexual romantic partners. *Mindfulness*, 9:597-609.
- Akduman G, Karahan G, Solmaz MS (2018) İletişim becerileri üstünde empati ve psikolojik sağlamlığın etkisi. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3:765-775.
- Aktepe İ, Tolan Ö (2020) Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12:534-561.
- Allemand M, Steiger AE, Fend HA (2015) Empathy development in adolescence predicts social competencies in adulthood. *J Pers*, 83:229-241.

- Antalyalı ÖL, Özkul AS (2016) The psychometric evaluation of Experiences in Close Relationships-Revised-Short Form (ECR-RS) for administrative and organizational researches. *Balkan Journal of Social Sciences*, 5:640-655.
- Ardenghi S, Rampoldi G, Bani M, Strepparava MG (2020) Attachment styles as predictors of self-reported empathy in medical students during pre-clinical years. *Patient Educ Couns*, 103:965-970.
- Arnett J (2000) Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol*, 55:469-480.
- Asayesh MH, Rezapour Mirsaleh Y, Koohestani F, Asadi N (2024) Mediating role of self compassion in relationship between attachment styles and empathy in nurses. *BMC Nurs*, 23:1-10.
- Bartholomew K, Horowitz LM (1991) Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *J Pers Soc Psychol*, 61:226-244.
- Birnie K, Speca M, Carlson LE (2010) Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26:359-371.
- Bowlby J (1982) Bağlanma ve Kayıp: Bağlanma. İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Bretherton I (1992) The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Dev Psychol*, 28:759-775.
- Brown KW, Ryan RM (2003) The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*, 84:822-848.
- Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F (2018) Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara, Pegem Akademi.
- Çevik T (2024) Romantik ilişki yaşayan bireylerde bağlanma stili açısından ilişki doyumu ve bilinçli farkındalığın incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 8:327-340.
- Çokluk Ö, Şekercioğlu G, Büyüköztürk Ş (2016) Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları. Ankara, Pegem Akademi.
- Davis MH (1983) Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *J Pers Soc Psychol*, 44:113-126.
- Decety J, Cowell JM (2014) The complex relation between morality and empathy. *Trends Cogn Sci*, 18:337-339.
- Decety J, Cowell JM (2015) Empathy, justice, and moral behavior. *AJOB Neurosci*, 6:3-14.
- Decety J, Jackson PL (2004) The functional architecture of human empathy. *Behav Cogn Neurosci Rev*, 3:71-100.
- Dekeyser M, Raes F, Leijssen M, Leysen S, Dewulf D (2008) Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Pers Individ Dif*, 44:1235-1245.
- De Sanctis F, Mesurado B (2023) Attachment style and empathy in late childhood, adolescence, and adulthood: A meta-analytic review. *Int J Psychol Res*, 15:114-129.
- Donald JN, Sahdra BK, Van Zanden B, Duineveld J, Atkins P, Marshall SL, Ciarrochi J (2019) Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behavior. *Br J Psychol*, 110:101-125.
- Dökmen Ü (2013) Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Duncan, L. G. (2007) Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting scale (Doctoral thesis). Old Main, The Pennsylvania State University.
- Erus SM, Deniz ME (2020) Kişilerarası bilinçli farkındalık üzerine derleme çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 13:67-80.
- Erus SM, Tekel E (2020) Development of interpersonal mindfulness scale-TR (IMS-TR): A Validity and reliability study. *European Journal of Educational Research*, 9:103-115.
- Giritli İ (2024) Yetişkin bağlanma stillerinin kişilerarası iletişimdeki rolü üzerine lisansüstü tezlere yönelik bir inceleme. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26:674-689.
- Hayes AF (2018) Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. New York, Guilford Press.
- Hazan C, Shaver P (1987) Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol*, 52:511-524.
- Kabat-Zinn J (2003) Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clin Psychol*, 10:144-156.
- Kaya ÖS, Orçan F (2019) Mutluluğun empati, affetme ve yaşam doyumu arasındaki aracı rolü: bir yol analizi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19:540-554.
- Karabacak A, Demir M (2017) Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12:271-291.
- Khodabakhsh M (2012) Attachment styles as predictors of empathy in nursing students. *J Med Ethics Hist Med*, 5:23908761.
- Koç B, Terzi Y, Gül A (2015) Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 4:369-390.
- Kural AI, Kovács M (2022) The association between attachment orientations and empathy: The mediation effect of self-concept clarity. *Acta Psychol*, 229:103695.
- Lutz A, Jha AP, Dunne JD, Saron CD (2015) Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *Am Psychol*, 70:632-658.

- Marsh A (2018) The neuroscience of empathy. *Curr Opin Behav Sci*, 19:110-115.
- Mesquita B (2001) Emotions in collectivist and individualist contexts. *J Pers Soc Psychol*, 80:68-74.
- Mikulincer M, Shaver PR (2016) *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York, Guilford Press.
- Neff KD, Beretvas SN (2013) The role of self-compassion in romantic relationships. *Self Identity*, 12:78-98.
- Okan N, Yılmaztürk M, Kürüm B (2020) Bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide temel empati becerilerinin aracı rol etkisinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 8:319-335.
- Pratscher SD, Rose AJ, Markey CN, Bettencourt BA (2018) Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 9:1206-1215.
- Pratscher SD, Wood PK, King LA, Bettencourt BA (2019) Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10:1044-1061.
- Safran JD, Muran JC (2000) *Negotiating the Therapeutic Alliance: A Relational Treatment Guide*. New York: Guilford Press.
- Siegel DJ (2010) *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*. New York: W. W. Norton Company.
- Singer T, Lamm C (2009) The social neuroscience of empathy. *Ann N Y Acad Sci*, 1156:81-96.
- Shapiro SL, Brown KW, Biegel GM (2007) Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Train Educ Prof Psychol*, 1:105-115.
- Spatz A (2024) *Interpersonal mindfulness, empathy, and the potential role of early trauma in medical students: A mixed-methods investigation (Doctoral dissertation)*. London, University of East London.
- Spreng RN, Kinnon CM, Mar RA, Levine B (2009) The Toronto Empathy Questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures. *J Pers Assess*, 91:62-71.
- Sutton TE (2019) Review of attachment theory: Familial predictors, continuity and change, and intrapersonal and relational outcomes. *Marriage Fam Rev*, 55:1-22.
- Sünbül Z (2021) Indirect relations of mindful awareness with different forms of prosocial actions within college students: The mediating role of empathy. *Curr Psychol*, 40:126-132.
- Totan, T, Doğan T, Sapmaz F (2012) The Toronto Empathy Questionnaire: Evaluation of psychometric properties among Turkish university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 46:179-198.
- Uzun G, Deniz ME (2021) Investigation of the effectiveness of the mindfulness based group psychological counseling program in couples. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11:419-432.
- Van der Graaff J, Branje S, De Wied M, Hawk S, Van Lier P, Meeus W (2014) Perspective taking and empathic concern in adolescence: Gender differences in developmental changes. *Dev Psychol*, 50:881-888.
- Yang F, Ren M, Oshio A (2024) The effect of attachment style on mindfulness: Findings from a weekly diary study using latent growth modeling. *Curr Psychol*, 43:26395-26402.
- Yang F, Oshio A (2023) A secure mind is a clear mind: The relationship between attachment security, mindfulness, and self-concept clarity. *Curr Psychol*, 43:11276-11287.
- Yan Z, Zhu X, Zhou K, Deng Q, Zeng X (2022) The mediating role of affective empathy in the association between insecure attachment and depressive symptoms in emerging adults. *J Adult Dev*, 29:279-286.
- Zaki J (2014) Empathy: A motivated account. *Psychol Bull*, 140:1608-1647.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.