



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**YENİ DOĞUM YAPMIŞ EVLİ KADINLARDA BENLİK AYRIMLAŞMASI
ÇERÇEVESİNDE SOSYAL DESTEK, MATERNAL BAĞLANMA VE
GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSUNUN DEPRESYON ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HANDE ÖZCAN KARABOĞA

İSTANBUL, 2021



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**YENİ DOĞUM YAPMIŞ EVLİ KADINLARDA BENLİK AYRIMLAŞMASI
ÇERÇEVESİNDE SOSYAL DESTEK, MATERNAL BAĞLANMA VE
GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSUNUN DEPRESYON ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HANDE ÖZCAN KARABOĞA
(190131003)**

**Danışman
(Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu)**

İSTANBUL, 2021

24/06/2021

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı'nda 190131003 numaralı Hande ÖZCAN KARABOĞA'nın hazırladığı “Yeni Doğum Yapmış Kadınlarda Benlik Ayrışması Çerçevesinde Sosyal Destek, Maternal Bağlanma ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Depresyon Üzerindeki Etkisi “ konulu Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 24/06/2021 Perşembe günü saat 10:00'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **KABULÜNE** karar verilmiştir.

Tez Adı Değişikliği Yapılması Halinde: Tez adının “Yeni Doğum Yapmış Evli Kadınlarda Benlik Ayrışması Çerçevesinde Sosyal Destek, Maternal Bağlanma ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Depresyon Üzerindeki Etkisi” şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Tarih	İmza
(Danışman) Doç. Dr. Gaye SALTUKOĞLU	24/06/2021	KABUL
Doç. Dr. İrem ANLI	24/06/2021	KABUL
Dr. Öğr. Üyesi Fatıma Tuba YAYLACI	24/ 04/2021	KABUL

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hande Özcan Karaboğa

YENİ DOĞUM YAPMIŞ EVLİ KADINLARDA BENLİK AYRIMLAŞMASI ÇERÇEVESİNDE SOSYAL DESTEK, MATERNAL BAĞLANMA VE GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSUNUN DEPRESYON ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Hande Özcan Karaboğa

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, son 13 ay içinde doğum yapmış kadınların benliğin ayrımlaşması ve alt boyutları düzeylerine göre eşten, aileden ve arkadaştan alınan sosyal destek, gelişmeleri kaçırma korkusu ve maternal bağlanma puanlarının depresyon puanlarının yordayıcısı olup olmadığını incelemesidir. Bu değişkenler, Eş Desteği Ölçeği, Aile Desteği Algılama Ölçeği, Arkadaş Desteği Algılama Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Maternal Bağlanma Ölçeği ve Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği ile elde edilmiştir. 410 katılımcı ile yürütülen araştırmada tahminler Çoklu Doğrusal Regresyon modelleri yardımıyla elde edilmiştir. Her bir düzeyde, depresyon puanını açıklayan değişkenlerin farklılaştığı görülmüştür.

Analiz sonucuna göre ben-diğerleri ve duygu-düşünce dengesinin kurulabildiğine işaret eden yüksek düzeyde benlik ayrımlaşması veya düşük düzeyde başkalarına bağımlılık gösteren katılımcıların depresyon puanlarının sosyal destek puanları ile açıklandığı; benlik ayrımlaşma düzeyi azaltıkça veya başkalarına bağımlılık düzeyi artıkça bu dengenin bozulduğu ve sosyal destekten elde edilen faydanın azaldığı görülmüştür. Benzer şekilde, duygusal kopma düzeyi artıkça sosyal destekten faydalanmanın azalması dikkat çekmiştir. Benlik ayrımlaşması, duygusal tepkisellik, duygusal kopma, başkalarına bağımlılık düzeyi azaldıkça ve ben pozisyonu düzeyi artıkça maternal bağlanmadaki artışın depresyon puanındaki

azalmayı açıkladığı görülmüştür. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile depresyonun yordandığı başkalarına bağımlılık, duygusal kopma ve ben pozisyonu düzeyi yüksek olan kişiler için Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Depresyon düzeyi arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür.

Anahtar kelimeler; benlik ayırılması, sosyal destek, maternal bağlanma, gelişmeleri kaçırma korkusu, doğum sonrası depresyon.

**THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT, MATERNAL
ATTACHMENT AND FEAR OF MISSING OUT ON
DEPRESSION OF POSTPARTUM MARRIED WOMEN WITHIN
THE FRAMEWORK OF DIFFERENTIATION OF SELF**

Hande Özcan Karaboğa

ABSTRACT

The aim of this study is to examine whether social support from spouse, family and friends, fear of missing out, and maternal attachment scores are predictors of depression scores in women who have given birth in the last 13 months. These variables were obtained with the Spousal Support Scale, Perceived Social Support from Family, Perceived Social Support from Friend, Fear of Missing Out Scale, Maternal Attachment Scale, and Differentiation of Self Scale. In the study conducted with 410 participants, the predictions were obtained with the help of Multiple Linear Regression models. It was observed that the variables explaining the depression score differed at each level.

According to the results of the analysis, the depression scores of the participants with a high level of differentiation of self or low level of fusion with others, which indicates that the balance of self-others and emotion-thoughts can be established, is explained by the social support scores. It has been observed that as the level of differentiation of self decreases or the level of fusion with others increases, this balance is disrupted and the benefit obtained from social support decreases. Similarly, as the level of emotional cutoff increased, the decrease in benefiting from social support was noted. It was observed that as the level of differentiation of self, emotional reactivity, emotional cutoff, fusion with others decreased and the level of I position increased, the increase in maternal attachment explained the decrease in the

depression score. It has been observed that there is a positive correlation between the Fear of Missing Out and the level of Depression, for people with high levels of fusion with others, emotional cutoff and high I position, for whom depression is predicted.

Keywords; differentiation of self, social support, maternal attachment, fear of missing out, postpartum depression.

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında, yeni doğum yapmış evli kadınların doğum sonrasında karşılaştığı ve karşılaşılabileceği bazı durumlar ele alınmıştır. Kadınları merkeze alan bu çalışmanın, doğum sonrası dönemin bebekler için olduğu kadar anneler için de önemli olduğunu bir kez daha ortaya koyacağı düşünülmektedir.

Çalışma boyunca titiz incelemeleri ve detaylı geribildirimleri ile yol gösteren, bilgisini ve tecrübesini esirgemeyen değerli tez danışmanım Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu'na teşekkürlerimi sunarım. Kaliteli bir araştırma süreci geçirmemde çok emeği olan, talep ettiğim hiçbir yardımı geri çevirmeyen ve çalışmamı kendi çalışması gibi sahiplenen değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Melek Astar'a teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın diğer alanlarında olduğu gibi tez sürecimde de maddi manevi desteğini esirgemeyen, akademik alandaki titiz çalışmalarıyla bana daima örnek olmuş sevgili eşim Hasan Karaboğa'ya teşekkür ederim. Bazı anlarda, bana benden daha fazla inanan ve desteğini yakından hissettiğim kıymetli dostum Fatma Tuğba Yüksel'e teşekkür ederim. Son olarak, bugüne kadarki her başarımda büyük emeği olan anne ve babama fedakarlıkları, anlayışları ve destekleri için teşekkür ederim.

Hande Özcan Karaboğa
İstanbul, 2021

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ	viii
SEMBOLLER	xi
TABLolar LİSTESİ	xii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
1. GENEL BİLGİLER	3
1.1. BENLİK AYRIMLAŞMASI	3
1.1.1. Benlik AyrımLaşmasının Tanımı ve Özellikleri	3
1.1.2. Benlik AyrımLaşmasının Sağlık Üzerindeki Etkisi.....	4
1.1.3. Benlik AyrımLaşması ve Sosyal İlişkiler	5
1.1.3.1. Benlik AyrımLaşması ve Aile İçi İlişkiler.....	7
1.1.3.2. Benlik AyrımLaşması ve Bağlanma Kuramı.....	9
1.2. SOSYAL DESTEK	12
1.2.1. Sosyal Desteğin Yöntemleri ve Etkileri	12
1.2.2. Doğum Sonrası Sosyal Destek	14
1.3. MATERNAL BAĞLANMA.....	16
1.3.1. Bağlanmanın Önemi ve Maternal Bağlanma	16
1.3.2. Maternal Bağlanmayı Etkileyen Faktörler.....	17
1.4. GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU.....	19
1.4.1. Seçme Davranışı Ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu.....	19
1.4.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Sebepleri	22
1.4.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya.....	27
1.5. DEPRESYON	31
1.5.1. Depresyonun Cinsiyete Göre Farklılaşması	31
1.5.2. Kadınlarda Depresyon.....	32

1.5.3. Doğum Sonrası Depresyon	33
1.6. BENLİK AYRIMLAŞMASI VE SOSYAL DESTEK	35
1.7. MATERNAL BAĞLANMA VE DEPRESYON	37
1.8. ARAŞTIRMANIN AMACI	38
İKİNCİ BÖLÜM	40
2. YÖNTEM	40
2.1. KATILIMCILAR	40
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	40
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	40
2.2.2. Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ).....	41
2.2.3. Eş Destek Ölçeği (EDÖ).....	42
2.2.4. Aile ve Arkadaş Desteği Algılama Ölçeği (Pss-Fa ve Pss-Fr).....	42
2.2.5. Maternal Bağlanma Ölçeği (MBÖ)	43
2.2.6. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ).....	44
2.2.7. Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği (EDSDÖ)	44
2.2.8. Beck Depresyon Envanteri (BDE)	45
2.3. UYGULAMA.....	45
2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	46
2.5. SONUÇLAR	48
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	63
3. TARTIŞMA	63
SONUÇ	70
KAYNAKÇA	72

SEMBOLLER

\bar{X}	: Aritmetik Ortalama
S	: Standart sapma
B, β	: Regresyon yükü
SBh	: Standart hata
r	: Korelasyon katsayısı
R^2	: Belirlilik katsayısı
t	: t istatistiği
F	: F istatistiği
sd	: Serbestlik derecesi
p	: Oran
n	: Kişi sayısı

TABLolar LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Örneklemin Demografik Değişkenler Açısından Dağılımı	49
Tablo 2. Örneklemin Anne Yaşı ve Bebek Yaşı Değişkenlerinin Betimleyici İstatistik Değerleri	50
Tablo 3. Ölçek ve Ölçek Alt Boyutlarının İç Tutarlılık Katsayıları.....	51
Tablo 4. Örneklemin Ölçek Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri.....	52
Tablo 5. Örneklemin Ölçek Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanları Dağılımın Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	52
Tablo 6. Benlik Ayrışması Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Düzeylere Göre Dağılımı	53
Tablo 7. Bağımsız Değişken Puanlarının Depresyon Puanı ile İlişkisinin İncelenmesi	54
Tablo 8. Benliğin Ayrışması Puanı Düzeyleri Dikkate Alınmaksızın Depresyon Puanının Bağımsız Değişkenler ile Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu	54
Tablo 9. Benliğin Ayrışması Puanı Düzeylerine Göre Ayrılmış Örneklemin Depresyon Puanlarının Bağımsız Değişkenler ile Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu.....	56
Tablo 10. Duygusal Tepkisellik Puanı Düzeylerine Göre Ayrılmış Örneklemin Depresyon Puanlarının Bağımsız Değişkenler ile Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu.....	57
Tablo 11. Ben Pozisyonu Puanı Düzeylerine Göre Ayrılmış Örneklemin Depresyon Puanlarının Bağımsız Değişkenler ile Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu.....	59
Tablo 12. Duygusal Kopma Puanı Düzeylerine Göre Ayrılmış Örneklemin Depresyon Puanlarının Bağımsız Değişkenler ile Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu.....	59

Tablo 13. Başkalarına Bağımlılık Puanı Düzeylerine Göre Ayrılmış Örneklemin Depresyon Puanlarının Bağımsız Değişkenler ile Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu.....	62
---	----

GİRİŞ

Doğum sonrası dönem, fiziksel ve psikolojik açıdan annelerin risk altında olduğu bir dönemdir. Hormonal değişiklikler, sağlık sorunları, bebek bakımı ile ilgili sorumluluklar ve günlük yaşam rutininin değişmiş olması bu riski ortaya çıkarmaktadır (Kızılırmak, Calpbinici, Tabakan ve Kartal, 2020). Annenin kendi sağlığını ve bebeğin sağlığını etkileyecek bu dönemde risklerin tanımlanmasının ve böylece risklerin engellenmesi yolunda adım atılmasının önemli olduğu düşünülmektedir (Dennis ve Dowswell, 2013).

Bu dönem, sosyal ilişkiler bakımından, diğer dönemlere kıyasla daha farklı olmaktadır. Aileyle, eşle, arkadaşla ve yeni doğan bebek ile kurulan ilişkiler iki yönlüdür (O'Hara, 2009; Robertson, Celasun ve Stewart, 2003). Yalnızca bebeğin anneye bağlanması değil, annenin de bebeğine bağlanması öne çıkmaktadır (Barnett, Leiderman, Grobstein ve Klaus, 1970). Annenin bebeğin ihtiyaçlarını anlayabilmesi, onunla iletişim kurabilmesi, onun varlığından memnun olabilmesi gibi maternal bağlanmaya işaret eden unsurlar, bu dönemde bebeğin sağlığı için önemli olmaktadır (Alhusen, Hayat ve Gross, 2013; Klaus ve diğ., 1972). Anne için düşünüldüğünde ise psikolojik açıdan risk altında olduğu bu dönemde bebeğinin varlığından memnuniyeti ve onu kabullenebilmesi, zorlayıcı durumlarla mücadelesinde kolaylaştırıcı rol oynamaktadır (Andersson, Sundström-Poromaa, Wulff, Aström ve Bixo, 2010; Fleming, Ruble, Flett ve Shaul, 1988; McNamara, Townsend ve Herbert, 2019).

Diğer kişilerle olan ilişkiler ve bu kişilerden alınan sosyal destek doğrudan anne sağlığını ve dolaylı olarak bebek sağlığını etkilemektedir (Logsdon, Wisner ve Pinto-Foltz, 2006). Bebek bakımı ve ev işleri gibi fiziksel desteklerin yanında duygusal destek, doğum sonrası depresyona karşı koruyucu olmaktadır (Kawachi ve Berkman, 2011). Süresi ve şiddeti, kişiye ve içinde bulunduğu duruma göre

değişiklik gösteren doğum sonrası depresyon, bu döneme özgü ortaya çıkan bir depresyon türüdür (Wisner, 2006). Gerekli sosyal desteğin sağlandığı (Kawachi ve Berkman, 2011; O'Hara, 2009; Thoits, 2011) ve maternal bağlanmanın (Bifulco ve diğ., 2004) olduğu durumlarda depresyon riski azalmaktadır.

Sorumlulukların arttığı dönemlerde ortaya çıkma ihtimali de artan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, başkalarının yaşadığı olumlu deneyimlerden geri kalmış olmaya dair yoğun endişeyi içermektedir (Milyavskaya, Saffran, Hope ve Koestner, 2018). Sosyal medya kullanımı ile ilişkili olarak ele alınan GKK, endişeye sebep olabilirken, diğer yandan sosyal açıdan bağlantıda kalmayı sağlaması nedeniyle sosyal ihtiyaçların karşılanmasına da yardımcı olabilmektedir (Roberts ve David, 2019). Doğum sonrası dönemde, bebek bakımı ile meşguliyeti ve sorumlulukları da artan annelerin, bu endişeye karşı daha hassas olacağı ön görülmektedir. Sosyal destek alma konusunda sorun yaşayan yeni doğum yapmış kadınların, diğer kişilerle sosyal medya yoluyla iletişime geçiyor olmasının olumlu yönde etkisi olacağı tahmin edilmektedir.

Kişinin olaylar karşısında tepkilerini ve başkalarıyla olan ilişkilerini şekillendirme konusunda önemli rol oynayan benlik ayırma seviyeleri (Klever, 2009; Lampis, 2016; Skowron ve Friedlander, 1998), bu çalışmanın örneklemini gruplandırmada kullanılmaktadır. Bu sayede benlik ayırma seviyelerine göre gruplandırılan yeni doğum yapmış kadınların, doğum sonrası depresyon yaşamalarına etki edecek olan maternal bağlanma, sosyal destek ve gelişmeleri kaçırma korkusunu nasıl deneyimledikleri ve bu deneyimlerinin depresyon seviyeleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER

1.1. BENLİK AYRIMLAŞMASI

1.1.1. Benlik Ayrışmasının Tanımı ve Özellikleri

Benlik ayrışması (farklılaşması), bireyin benliğini başkalarının talepleri, ihtiyaçları ve isteklerinden ayrı tutabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Murray Bowen tarafından sunulan aile sistemleri teorisinin önemli kavramlarından biridir. Bugün, evlilik ve aile terapilerinde bu teoriden sıklıkla faydalanılmakta, ayrışmış benlik çalışmaları terapilerin temel bir parçasını oluşturmaktadır. Ayrışma intrapsişik ve bireylerarası olarak iki koldan gerçekleşmektedir. Kişinin hem kendi içindeki duygusal ve bilişsel dünyasının ayrışmasını, hem de başkalarıyla olan ilişkilerinde kendisiyle diğer kişiler arasındaki ayrışmayı yapabilesidir. Bu ayrışma tamamen koparmayı değil, dengeyi vurgulamaktadır (Bowen, 1976; Jenkins, Buboltz, Schwartz ve Johnson, 2005).

Ayrışmanın intrapsişik yönü bireysellik, bireylerarası yönü ise birliktelik olarak tanımlanmaktadır. Bireysellik, bireyin kendi duyguları ve düşüncelerinin dengesidir. Duygular ve düşünceler arasında ayrışma yapılamadığında, diğer bir ifadeyle duygular düşüncelere karıştığında, mantıklı düşünme geri planda kalacak ve duygular ağır basacaktır. Böylece bilişsel süreçler, duygusal süreçlerden ayırta edilemeyecektir. Mantıklı olan değil, doğru olduğu hissedilen tercih edilecektir. Duygusal tepkiler artarken bu tepkiler sonrası sakin kalmak güç olacaktır. Birliktelik ise ben ve diğerlerinin dengesidir. Bireysellik sürecine benzer şekilde, başka insanlar ve “ben” arasında ayrışma yapılamadığında alınan kararlar, verilen tepkiler, hissedilen duygular benliğin değil, ayrışma yapılamamış başkalarının kararları, tepkileri ve duyguları olacaktır (Bowen 1976; Klever, 2009).

Benliğin ayrışması dört bölümde ele alınmaktadır. Ben Pozisyonu, Duygusal Tepkisellik, Duygusal Kopma ve Başkalarına Bağımlılık olarak

adlandırılmaktadır. Ben Pozisyonu, açıkça tanımlanmış, sınırları belirlenmiş benliğin derecesini; Duygusal Tepkisellik, duygusal açıdan yoğun durumlar karşısındaki hassasiyet ve esnekliği; Duygusal Kopma, ilişkileri ve samimiyeti bir tehdit olarak algılama ve insanlarla araya mesafe koymayı; Başkalarına Bağımlılık ise başkalarından gelen destek ve yardıma fazlaca bağlı olmayı göstermektedir. Benliğin ayrılaşması, Ben Pozisyonu'nun yüksek, diğer faktörlerin ise düşük olmasına bağlı olarak artmaktadır (Işık ve Bulduk, 2015; Skowron ve Friedlander, 1998).

1.1.2. Benlik Ayrılaşmasının Sağlık Üzerindeki Etkisi

Her birey, her yaşta zorlukları deneyimleyip bu zorluklara fiziksel ve duygusal tepkiler gösteriyor olsa da bu her zaman psikolojik bir bozukluğa işaret etmemektedir. Benlik ayrılaşması arttıkça, zorlu deneyimlerin bozuklukları tetiklemesi azalmaktadır. Diğer bir ifadeyle, ayrılaşma düzeyleri yüksek olan bireylerde, zorluklar sonucu bozuklukların ortaya çıkması için gerekli eşik daha yüksek olmaktadır (Krycak, Murdock ve Marszalek, 2012). Benliğin ayrılaşması halinde kişi benliğini koruyarak başkalarıyla iletişim ve ilişki kurabilmekte, duygusal anlamda zorlayıcı anlarda dahi duygu ve mantık dengesini koruyabilmektedir. Bu denge, belirli sınırları koruyarak duruma göre esneklik ve uyum sağlama olarak tanımlanabilmektedir. Kişiye özdenetim ve stresle başa çıkma kabiliyeti sağlamaktadır. Teoriye göre benliğin ayrılaşabilmesi, sağlıklı birey için önemli bir adımdır. Öyle ki tedavilerde benliğin ayrılaşma seviyesinin artışı ve ben pozisyonunun güçlenmesi, iyileşmenin de artışı göstermektedir (Bridge, 2019).

Yeterince ayrılaşmamış benliğe sahip bireylerin ise kronik kaygı, depresyon, stres, somatizasyon, bağımlılık, iletişim sorunları, sosyal kaygı, öfke, olumsuz değerlendirilme korkusu, duygusal tepkisellik gibi fiziksel ve psikolojik problemlere yatkın oldukları görülmektedir (Bartle-Haring ve Gregory, 2003; Bowen, 1976; Choi ve Murdock, 2017; Elieson ve Rubin, 2001; Harvey ve Bray, 1991; Jenkins, Buboltz, Schwartz ve Johnson, 2005; Johnson ve Buboltz, 2000; Krycak, Murdock ve Marszalek, 2012; Miller, Anderson ve Keals, 2004; Murdock ve Gore, 2004; Peleg-Popko, 2002; Skowron ve Friedlander, 1998; Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009). Özellikle kronik kaygı, düşük benlik ayrılaşması ile ortaya çıkan

ve ebeveynlerden çocuklara aktararak devam eden bir durum olmaktadır (Bowen, 1976).

Sosyal çatışma ve gerginlik anlarında sakin kalabilmek ve duygusal olarak esnek olabilmek, ayrılmış benliğe sahip bireylerde görülmektedir. Böylece kaygı yönetimi ve duygusal denge sağlanmakta, kronik kaygı yaşama ihtimali de azalmaktadır (Lampis, Cataudella, Speziale ve Elat, 2019). Stresle başa çıkma becerisi de ayrılma derecesine göre farklılık göstermektedir. Stresli durumlarda algılanan stres, ayrılmaya bağlı olarak değişmektedir. Düşük ayrılmış bireyler, yüksek ayrılmış bireylere göre zorlayıcı durumları daha stresli algılamaktadırlar. Stresli durumlara verilen tepkiler de değişiklik göstermektedir. Düşük ayrılmış bireylerde stresli durumlara karşı tepkisel davranışlar veya baskılama görülürken, yüksek ayrılmış bireylerde yansıtıcı davranışlar görülmektedir ki yoğun stresli durumlarda yansıtıcı davranışlar daha sağlıklı olabilmektedir (Murdock ve Gore, 2004).

1.1.3. Benlik Ayrılması ve Sosyal İlişkiler

Benliğin ayrılması, kişinin iç yaşantısı ve başkalarıyla olan ilişkilerine göre şekillenmektedir. İç yaşantıda kurulan duygular ve düşünceler arasındaki denge ile başkalarıyla ilişkilerde kurulan yakınlık ve uzaklık dengesine göre benliğin ayrılma derecesi belirlenmektedir. Düşük seviyede ayrılma, duygular ve diğer insanlar tarafından bastırılmış mantık anlamına gelmektedir. Böyle bir seviyede bireysellikten de söz etmek zorlaşmaktadır. Başkalarıyla olan ilişkiler, benliğin önüne geçmektedir (Klever, 2009; Lampis, 2016; Skowron ve Friedlander, 1998).

Ayrılmışmanın yüksek seviyede olması ise düşünme süreçlerinin aktif olduğuna ve aynı zamanda duygusal süreçlerin de işlevsel biçimde dahil edildiğine işaret etmektedir. Bu seviyede ayrılma, ayrı bir birey olmanın farkında olunarak ilişki kurmayı ve duygusal süreçlere karşı esnek olmayı sağlamaktadır (Klever, 2009; Lampis, 2016; Skowron ve Friedlander, 1998). Ayrıca sosyal ilişkilerde karşılaşılan tartışma, ayrılma, reddedilme ve terk edilme gibi duygusal açıdan zorlayıcı durumların üstesinden gelmeyi de kolaylaştırmaktadır (Skowron ve Schmitt, 2003; Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009). Erken bebeklikten başlayarak devam eden bu

özellik, kültürden bağımsızdır. Hem toplulukçu hem de bireyci toplumlarda, çeşitli derecelerdeki ayrılaşmalar görülmektedir (Işık ve Bulduk, 2015).

Bireysellik ve birlikteliğin dengelenemediği durumlarda ayrılaşma sağlanamamaktadır. Füzyon olarak da tanımlanan iç içe geçme hali, düşük seviyede ayrılaşma olmasının bir göstergesidir. Böyle bir durumda, duygular ve düşünceler arasında olması gereken sınırlar kaybolmuş olup, duygular ve düşüncelerin nerede başlayıp nerede sonlandığı belli olmamaktadır (Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009).

Benzer bir sınır kaybı da başkalarıyla olan ilişkilerde gerçekleşebilmektedir. Yine sınırların kaybolduğu, iç içe geçmenin yaşandığı durumda, “ben”in nerede bittiğini ve “başkası”nın nerede başladığını kestirmek zor olmaktadır. Böylece kişi, biricikliğini kaybetmekte, adeta bir başkası gibi olmakta, gerçek bir benlikten ziyade sahte bir benlikle kendini göstermektedir. İlişkiler ise kişinin benliğini bir kenara koyması veya ondan vazgeçmesi gibi algılanmaktadır (Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009). Böylelikle kendini ortaya koyacak ortam bulamamaktadır. Başkasının onay ve takdirini kendi düşüncelerinin önüne almak gibi bağımlı tavırlar göstermektedir. Terk edilme ihtimali, ilişkilerde korkutucu bir tehdit haline gelmektedir. Haliyle yakınlık kurmanın veya ayrılmanın getirdiği kaygılarla baş etmek zorlaşmaktadır (Bowen, 1976; Lampis, Cataudella, Speziale ve Elat, 2020; Peleg-Popko, 2002; Skowron ve Schmitt, 2003).

Füzyon durumunun diğer ucu ise ilişkilerle bağı tamamen koparmaktır. Füzyon oluşmasının sebep olacağı kaygılardan kaçınmak adına duygusal ve fiziksel bir mesafe koymak çözüm gibi görülmektedir (Peleg-Popko, 2002). Böyle bir durumda aile ilişkileri önemsiz bulunmakta, hatta bu ilişkilerin kopması veya azalması övünülecek bir durum olmaktadır. Yakın ilişkiler ise birer tehdit gibi algılanmaktadır. Füzyonda olduğu gibi kopma durumu da düşük ayrılaşmaya işaret etmektedir. Her ikisi de kurulması gereken dengenin kurulamadığını göstermektedir (Skowron ve Friedlander, 1998).

Füzyon durumundaki kaygıdan kaçmak için bir çözüm yolu gibi görülen duygusal kopma, ilginçtir ki, kaygı yaşama ihtimalini de artırmaktadır. Duygusal kopma, yakınlaşmaların bir tehdit olarak algılandığı ve duygusal açıdan zorlayıcı

durumlarda yardım alamamayı beraberinde getirdiği için kronik kaygıya karşı hassasiyete sebep olmaktadır (Klever, 2005; Lampis, Cataudella, Speziale ve Elat, 2020).

Önemli yakın ilişkilerden uzak kalma, özellikle düşük ayrımlaşmaya sahip bireylerde öfkenin içerde yaşanmasına ve böylece depresyona yol açmaktadır (Choi ve Murdock, 2017). Araştırmalar göstermiştir ki hem iç içe geçme hem de duygusal kopma durumu, terk edilme korkusundan kaynaklanmaktadır. Temelde bulunan bu büyük korku, birbirinden çok farklı görünen iki duruma yol açabilmektedir (Skowron ve Schmitt, 2003).

Duygusal kopma derecesi yükseldikçe ilişkilerde karşıdaki kişiyi kontrol etme isteği de artmaktadır. Bu istek, özellikle yakın ilişkilerde kaygıya sebep olmakta, uzun soluklu ilişkilerin kurulmasını zorlaştırmaktadır. Kaygının engellenmesi adına ilişkiler son bulmaktadır. Benzer bir durum duygusal tepkisellik derecesinin yüksek olduğunda da görülmektedir. Tepkisellik sonucunda oluşan gerginlik ve öfke, ilişkilerde sorunlara yol açmaktadır. Kin tutma ve çabuk öfkelenme gibi ilişkilere zarar veren sorunlar ortaya çıkmaktadır (Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009).

1.1.3.1. Benlik Ayrımlaşması ve Aile İçi İlişkiler

Benliğin ayrımlaşması teorisi, aile üyelerinden kopmadan ayrı birey olabilmeyi savunmaktadır. Aile içinde hem yakınlığı hem de benlik sınırını koruyarak var olmayı öne sürmektedir (Skowron ve Friedlander, 1998). Ayrımlaşabilmiş bireyler bu dengeyi rahatlıkla kurabilirken, ayrımlaşmamış bireyler ya iç içe ve kişilere bağımlı bir yaşam sürmekte ya da tamamen duygusal ilişkilerden kopmaktadır (Johnsons ve Waldo, 1998). Yüksek ayrımlaşma seviyesi, duygusal irtibatı kesme ya da mesafe koyma ihtimalini azaltmaktadır. Çünkü bu bireyler, duygusal ve bilişsel süreçler arasındaki dengeleri sağlayabilmektedir (Klever, 2009).

Aile duygusal bir yapıya sahiptir ve bu yapı nesillere aktarılarak devam eder. Ailenin değer sistemi, davranışları, endişeleri, potansiyel sorunları o ailede büyüyen çocukların kurdukları aileye ve onların çocuklarının kuracakları ailelere de taşınır.

Örneğin, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma gibi önemli beceriler ebeveynlerden öğrenilmediği sürece çocukların kendi kendilerine bu güçlü duyguları yönetmesi zorlaşacaktır. Bu sistemi kıracak şey ise aile üyelerinin benliklerinin ayrılaşmasıdır. Böylece, aile sisteminde işlevsel olan değerler sürdürülebilirken işlevsel olmayan değerler terk edilebilmektedir. Benlik, tıpkı yeni bir hücre gibi oluşmaktadır (Bowen, 1976).

Yeni bir hücre, oluştuğu köken hücrenin nitelikli özelliklerinin korunması ve gelişmemiş özelliklerin terk edilmesiyle oluşur. Böylelikle oluşan her hücrede farklılaşma ve gelişme sağlanır. Tıpkı bu örnekte olduğu gibi benlik de oluşurken gerekli farklılaşmadan geçmeli ve böylece sağlıklı gelişimini sağlamalıdır. Bu yolla, ayrılaşmış benliklerin kurduğu aile sistemleri ile nesilden nesile aktarılan potansiyel problemlerin de önüne geçilecektir (Bowen, 1976).

Ayrılaşma, yalnızca kişinin kendi sağlığı için değil, içinde bulunduğu sosyal ağ için de büyük önem taşımaktadır (Jenkins, Buboltz, Schwartz ve Johnson, 2005). Ayrılaşmış bireylerin oluşturduğu ailelerde bireysel hedefler kadar aile üyelerinin iyiliği ve aile içi iletişimin geliştirilmesi temel isteklerdendir. Bu ailelerde, bireyselliğin korunmasının yanında, aile yaşamının getirdiği sorumluluklar da öncelikli görülmektedir. Ayrılaşmamış bireylerin oluşturduğu aile modelinde ise bireysel ve ailesel sorumluluklar, hedefler, ilişkiler arasında dengesizlik daha fazla olmaktadır (Klever, 2009). Hem içinde yetiştikleri hem de kurdukları ailelerin üyeleriyle daha doyurucu ilişkiler kurmak, olası problemlere etkili çözümler geliştirmek ve farklı yaşam durumlarına adapte olabilmek gibi niteliklere de yine ayrılaşmış bireylerin ailelerinde daha fazla rastlanmaktadır (Bowen 1976).

Tedavilerde benliğin ayrılaşması üzerine çalışmalar yapıldığında, bireyler aile sistemindeki problemleri taklit etmek veya sürdürmek yerine kendilerine ait yoldan ilerlemeyi öğrenmektedirler. Kendi yollarını takip ediyor olmak, yakın ilişkilerdeki samimiyeti ve duygusal paylaşımları geri plana atmadan özerkliği korumayı sağlamaktadır. Böylelikle, dışarıdan değil içeriden yönetilen bir benlik oluşacaktır (Jenkins, Buboltz, Schwartz ve Johnson, 2005). Örneğin, hedefe yönelik davranışlar, benliğin ayrılaşma derecesine göre değişiklik göstermektedir. Ayrılaşmanın düşük olduğu bireylerde, gerçek dışı hedefler belirlenmekte ve

başkalarını memnun etmek, başkalarından onay almak motivasyonu ile hareket edilmektedir. Haliyle davranışlar içeriden değil, dışarıdan yönetilmektedir. Ayrışmanın yüksek olduğu bireyler ise hedeflerini belirlerken kendilerine nelerin uygun olduğunu gerçekçi bir şekilde tespit ederek harekete geçmektedir. Davranışlar, bireyin kendi içinden gelen bir motivasyonla yönetilmektedir (Klever, 2009).

1.1.3.2. Benlik Ayrışması ve Bağlanma Kuramı

Benlik ayrışması, yakın ilişkiler kurmanın yanında özerkliğin de sağlanmasının önemini vurgulamaktadır. Bu özelliği, Bowlby'nin bağlanma teorisini akla getirmektedir (Hardy ve Fisher, 2018; Homme ve Shults, 2020; Ng ve Smith, 2006; Ross, Hinshaw ve Murdock, 2016; van Ecke, Chope ve Emmelkamp, 2006).

İlk aşamada çocukların bakım verenleriyle olan ilişkilerine yönelik ortaya atılan ve çocukları merkeze alarak geliştirilen bağlanma teorisi, yetişkinlerin ilişkileriyle ilgilenen araştırmacıların çalışmalarıyla birlikte her yaş için önemli bir konu haline gelmiştir. Yetişkinlere yönelik bu çalışmalar, ebeveynlik stilleri, arkadaşlık ilişkileri, romantik ilişkiler ve evlilik gibi konularla ele alınmıştır (Bartholomew ve Shaver, 1998; Lampis ve Cataudella, 2019).

Bebeklerin ebeveynleriyle (bakım verenleriyle) aralarında kurdukları yakın ilişki ve benlik inşa etme çabaları, benliğin ayrışması teorisi ile benzerlik göstermektedir. Her iki teoride de duygusal ilişkilerin devamlılığının yanında bireyselliğin korunması (Hardy ve Fisher, 2018), zorlayıcı duyguların düzenlenmesi ve duygusal tepkilerin kontrolü öne çıkmaktadır (Ng ve Smith, 2006; Ross, Hinshaw ve Murdock, 2016; Skowron ve Dendy, 2004).

Yaşamın erken dönemlerindeki tecrübeler sonucu oluşan yapı, ileriki dönemlerde de benzer şekillerde ortaya çıkabilmektedir. İstisnalar olsa da çalışmalar göstermiştir ki ebeveynle kurulan duygusal ilişkiler sonraki yıllarda hem ebeveynlerle olan ilişkilerde hem de romantik ilişkilerde etkili olmaktadır (Bartholomew ve Shaver, 1998; Creasey ve Hesson-McInnis, 2001; Fraley, 2002; Lampis ve Cataudella, 2019; Malekpour, 2007; Timm ve Keiley, 2011; Weiss, 1991). Çocuklukta bakım verenlerden alınan koruyucu ve güven verici yaklaşımlar içselleştirilmektedir. Böylece yetişkinlik döneminde tehdit edici durumlara karşı

koruyucu içsel kaynak oluşmakta ve stres gibi zorlayıcı durumlara verilen duygusal tepkileri düzenlemek kolaylaşmaktadır (Lopez ve Brennan, 2000; Skowron ve Dendy, 2004).

Bowen'ın teorisi, bağlanma teorisindeki tek bir bakım verenle kurulan ilişkinin ötesinde, bir aile sistemi ile ilgili olarak karşımıza çıkmaktadır. Bakım verenle kurulan ilişki, yani bağlanma stili, ebeveynin de ayrılaşma derecesine göre değişmektedir. Böylece bakım verenden görülen ayrılaşma ebeveyniden çocuğa, o çocuktan da diğer çocuklara aktararak devam etmektedir (Ross, Hinshaw ve Murdock, 2016).

Bebekler ve ebeveynler arasında bağlanmanın incelenmesi için bazı davranışlara ve duygulara bakılmaktadır. Yanındayken güvende hissetmek, iletişimde olmak, samimi bir iletişim geliştirmek, beden teması kurmak ve ulaşılamaz olduğunda güvensiz hissetmek bağlanmanın işareti olan özelliklerdendir. Yetişkinler arasındaki ilişkilere bakıldığında, tıpkı bebek ve ebeveynler arasındakine benzer bir bağlanma kurulduğu görülmektedir. Bebekler ve ebeveynlerinin bağlanmalarını gösteren davranışlar ve duygular, yetişkinlerle olan ilişkilerde de belirleyici olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1990).

Bebeklikte başlayan bağlanma, çocukluk ve ergenlik döneminde ayrılaşma ile devam etmektedir. Özellikle ergenlik döneminde görülen bencil davranışlar ve ailelerle çatışmalar, yetişkinlik döneminde aileye benzerlik göstermeye evrilmektedir. Böylelikle bir yandan kendine özel düşünce ve davranışlara sahip olurken, diğer yandan da aileyle uyumlu ve esnek ilişkiler kurulmaktadır (Duch-Ceballos, Pece ve Skowron, 2020; Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009).

Bilgi edinmede olduğu kadar tedavilerde de Bowen'ın aile sistemleri teorisine bir tamamlayıcı olarak Bowlby'nin bağlanma teorisini dikkate almakta fayda vardır. Bireylerin bağlanma stillerinin bilinmesi, yetişkin benliğin ayrılaşmasını değerlendirme ve geliştirmede kolaylık sağlayacaktır (Homme ve Shults, 2020; Ross, Hinshaw ve Murdock, 2016; van Ecke, Chope ve Emmelkamp, 2006). Kaçınan bağlanan bireylerde duyguların fark edilmesi ve ifade edilmesi, kaygılı bağlanan

bireylerde ise duyguların oluşmasında ve düzenlenmesinde etkili olan bilişsel süreçler ele alınabilir (Skowron ve Dendy, 2004).

Bağlanma teorisiyle birlikte incelendiğinde, benliğin ayrımlaşmasını gösteren dört faktörün bağlanma modelleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Çocukken kurulan ilişkilere göre geliştirilen bağlanma modeli, yetişkinlik dönemindeki ilişkileri de etkilemektedir. Öz düzenleme, kişinin kendi duygularını ve uyarılmalarını ayarlayabilmesidir. Hem çocuklukta hem de bugünkü ilişkilere bağlı olarak şekillenmektedir. Haliyle, öz düzenleme de ilişkiler ve duygular ile bağlantılı olan bu iki teori için önemli bir unsur olmakta, bireylerin hem çocukluk dönemlerinde hem de yetişkinlik dönemlerindeki yaşantılarına etki etmektedir. Benliğin ayrımlaşmasının önemli göstergelerinden olan duyguların ve düşüncelerin dengelenmesi, duygusal açıdan zorlayıcı anlarda dahi mantıklı düşünebilme kapasitesi öz düzenlemeyi işaret etmektedir (Skowron ve Dendy, 2004).

Düşük seviyede ayrımlaşma görülen bireylerin bağlanma stillerinin güvensiz olduğu (Hainlen, Jankowski, Paine ve Sandage, 2016), duygu düzenlemelerinin daha zor olduğu (Bowen, 1976; Duch-Ceballos, Pece ve Skowron, 2020), affedicilik ve sosyal adalet sorumluluğu gibi sosyal ilişkilerde önemli konulara yatkın olmadıkları görülmektedir (Hainlen, Jankowski, Paine ve Sandage, 2016).

Kaygılı bağlanma, tutarsız bir ebeveynlik sonucu oluşan bağlanmadır. Kaygılı bağlanan bireylerin ilişkilerinde samimiyet ve güven ihtiyacı öne çıkmaktadır. Bu durum hem ilişki kurulacak bireylerle ilgili hem de kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmelerinde sorgulama ve emin olmamayı artırmaktadır. Örneğin; bir partnerin terk edip etmeyeceği veya bireyin kendisinin sevmeye layık olup olmadığı şüphesi oluşabilmektedir (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1982; Lopez ve Brennan, 2000). Kaygılı bağlanan bireylerin, benlik ayrımlaşma dereceleri değerlendirildiğinde duygusal tepkiselliklerinde (Homme ve Shults, 2020; Ross, Hinshaw ve Murdock, 2016; Skowron ve Dendy, 2004; Xue ve diğ., 2018) ve iç içe geçme derecelerinde artış olduğu görülmektedir (Ross, Hinshaw ve Murdock, 2016).

Kaçıngan bağlanma, çocuğuna karşı duygusal olarak soğuk olan ve ilişkilerde yakınlık sağlayamayan ebeveynlerin çocuklarında rastlanan bağlanma modelidir.

Yetişkinlik döneminde bu bireylerin, yakın ilişkilerden ve samimiyetten kaçan, bu ilişkileri özgürlüğe bir tehdit olarak algılayan ve bireysel olarak zaman geçirmeye yatkın kimseler olması öngörülmektedir. İhtiyaç hissedilse dahi sosyal destek arayışı kaçınan bireylerde yoktur veya diğerlerine kıyasla daha az olmaktadır (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1982; Lopez ve Brennan, 2000). Araştırmalar göstermiştir ki kaçınan bağlanan bireylerin, duygusal kopma derecelerinde de artış olmaktadır (Hainlen, Jankowski, Paine ve Sandage, 2015; Homme ve Shults, 2020; Ross, Hinshaw ve Murdock, 2016; Skowron ve Dendy, 2004).

1.2. SOSYAL DESTEK

Sosyal bağlar, hayatta kalma ihtimalini ve yaşam kalitesini artıran temel öğelerdendir. Kişilerarası ilişki kurmak ve bu ilişkiyi sürdürmek hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından önem taşımaktadır (Kawachi ve Berkman, 2001). Öyle ki sağlıklı ilişkilerin kurulmadığı durumlarda hastalıkların, intihar oranlarının ve psikolojik bozuklukların arttığı görülmektedir (Rodriguez ve Cohen, 1998). Sosyal destek, sosyal bağ kurulan kişilerden gelecek olan psikolojik ve maddesel yardım kaynaklarına ihtiyaç anında ulaşabilmektir. İstenildiğinde bu kaynaklara ulaşabiliyor olmak, sosyal desteğin alındığına işaret etmektedir (Gottlieb ve Bergen, 2010).

1.2.1. Sosyal Desteğin Yöntemleri ve Etkileri

Sosyal destek iki ana başlıkta incelenmektedir. İlki yapısal destektir. Yapısal destek, kişinin iletişimde olduğu kişi sayısı ile ilgilidir. Eşler, aile üyeleri, arkadaşlar, iş arkadaşları, bağlantıda bulunan diğer kişiler ve içinde bulunulan topluluklar yapısal destek olarak tanımlanmaktadır. Bu kişilerin sayıca fazlalığı yapısal desteği de güçlendirmektedir çünkü her birey ulaşılma ihtimali olan bir sosyal destek kaynağıdır. İkinci ana başlık ise fonksiyonel destektir. Fonksiyonel destek, kişilerin ulaşabildiği psikolojik ve materyal kaynaklara göre değişmektedir. Duygusal destek, bilgilendirici destek ve araç desteği fonksiyonel desteklerdendir. İlgilenmek, bakmak, güven vermek, değerli hissettirmek gibi duygusal desteklerin yanında bir sorunun çözülmesi için gerekli bilginin sağlanması gibi bilgilendirici içerikte destek sağlanabilmektedir. Araç desteği ise bir sorunun çözümü için yardımcı olacak aracın temin edilmesi anlamına gelmektedir. Örneğin; finansal destek sağlamak, sosyal

destek verilen kişinin bir sorunu çözmesinde yardımcı araç olabilmektedir (Rodriguez ve Cohen, 1998).

Sosyal bağın ne şekilde kurulduğu ve sosyal desteğin ne şekilde verildiği önemlidir. Kurulan ilişki içerisinde çatışma ve stres verici durumların yaşanıyor olması, ilişkinin iyileştirici yönünü de etkilemekte ve iyi oluşun azalmasıyla sonuçlanmaktadır. Halbuki sağlıklı bir sosyal destekten bahsedilmesi için kurulan ilişkinin ve alınan sosyal desteğin fiziksel ve psikolojik sağlığı artırıcı etkisi olması gerekmektedir. Ayrıca sosyal destek alan kişinin hangi açılardan desteğe ihtiyaç duyduğu, sosyal destek alma tutumu, sosyal destek alan ve sosyal destek veren kişilerin kişilik özellikleri ile aralarındaki ilişkinin özellikleri de alınan desteğin katkısını şekillendirmektedir (Rodriguez ve Cohen, 1998).

Sosyal destek ya doğrudan sağlığı olumlu yönde etkilemekte ya da sağlığın olumsuz yönde etkileneceği durumlara karşı bir koruyucu etki oluşturmaktadır. Sosyal desteğin sağlandığı durumlarda, olayların duygusal açıdan zorlayıcı sonuçlarıyla baş etmek daha kolay hale gelmektedir. Araştırmalarda sosyal destek, alınan sosyal desteği değil, destek alan kişi tarafından algılanan sosyal desteği tanımlamaktadır. Algılanan destek, kişinin ihtiyaçlarına uygun olup olmamasına göre sağlığı etki etmektedir (Thoits, 2011).

İşsizlik, kronik hastalık gibi zorlayıcı deneyimler esnasında alınan sosyal destek yaşanan stresi azaltmakta, bu sürecin daha kolay geçmesine yardımcı olmaktadır. Fiziksel ve psikolojik açıdan zorlayıcı olan hamilelik (Dunkel-Schetter, Sagrestano, Feldman ve Killingsworth, 1996; Glazier, Elgar, Goel ve Holzapfel, 2004) ve doğum sonrası dönemde sosyal destek önem taşımaktadır. Stresli yaşam deneyimleri, doğumla ilgili yaşanan sorunlara da etki etmektedir (Oakley, Rajan ve Grant, 1990). Bu etkiyi azaltan ve düzenleyen faktör bu süreçte aileden (Haslam, Pakenham ve Smith, 2006), eşten ve arkadaşlardan alınan sosyal destek olmaktadır (O'Hara, 2009; Robertson, Celasun ve Stewart, 2003).

Sosyal destek, depresyona karşı korucuyu veya depresyon belirtilerini hafifletirici etki göstermektedir. Sosyal desteğin yetersiz veya etkisiz olduğu durumda ise depresyon yaşama ihtimali artmaktadır (Kawachi ve Berkman, 2011;

O'Hara, 2009; Thoits, 2011). Çünkü sosyal destek alıyor olmak, sağlıklı davranışların benimsenmesi, duygu düzenlemenin yapılması, olumlu duyguların artması ve stresin azalmasına yardımcı olmaktadır. Böylelikle depresyona engel olmakta veya depresyon belirtilerini azaltmaktadır (Reid ve Taylor, 2015).

1.2.2. Doğum Sonrası Sosyal Destek

Doğumla beraber ortaya çıkan, kaygı, huzursuzluk, iştah ve uyku sorunları, ağlama gibi belirtilerle kendini gösteren doğum sonrası depresyon, birçok kadının yaşadığı bir bozukluktur (Wisner, 2006). Bu bozukluk, annenin kendi sağlığını olumsuz etkilemekte ve günlük yaşam fonksiyonlarını yerine getirmesine engel olmaktadır. Haliyle yeni bir role ve bu rolün sorumluluklarına alışmaya çalışan anneler için bebeklerine bakım vermeleri de aksamaktadır (Logsdon, Wisner ve Pinto-Foltz, 2006). Böylece doğum sonrası depresyon bebeklerin duygusal, bilişsel (Beck, 1998) ve fiziksel gelişimlerini, davranışlarını, benlik algılarını olumsuz etkilemektedir (Wisner, Chambers ve Sit, 2006).

Hem annelerin (Wang, Chen, Chin ve Lee, 2005) hem de çocukların sağlığını ve gelişimini olumsuz etkileyen doğum sonrası depresyonun engellenmesinde sosyal destek büyük rol oynamaktadır. Sosyal desteğin sağlanması, doğum sonrası depresyon yaşama ihtimalini azaltmaktadır (Reid ve Taylor, 2015; Surkan, Peterson, Hughes ve Gottlieb, 2006; Webster, Nicholas, Velacott, Cridland ve Fawcett, 2011). Doğum sonrası dönemde depresyon ihtimalini azaltan en etkili destek ise aileden (Webster, Nicholas, Velacott, Cridland ve Fawcett, 2011), eşten ve diğer annelerden (Dennis, 2003) gelen sosyal destek olmaktadır (Dennis ve Letourneau, 2007; Logston, Birkimer ve Barbee, 1997).

Doğum sonrası depresyon ve sosyal destek arasındaki ilişki incelendiğinde algılanan sosyal destek ile doğum sonrası depresyon seviyesi arasında negatif bir ilişki bulunurken, elde edilen sosyal destek ile doğum sonrası depresyon seviyesi arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir. Bu durum gösterir ki elde edilen sosyal destek değil, sosyal desteğin destek alan anne tarafından algılanması depresyon seviyesini değiştirmektedir. Yeterince sosyal destek aldığını düşünen bir annenin, depresyon seviyesinde azalma olması beklenmektedir (Negron, Martin, Almog,

Balbierz ve Howell, 2013; Robertson, Celasun ve Stewart, 2003). Benzer şekilde, olması beklenen sosyal desteğin alınan sosyal desteğe uygunluğu da doğum sonrası depresyonu etkilemektedir. Sosyal desteğin seviyesinden bağımsız olarak, olması umut edilenin gerçeğe uygunluğu depresyon üzerinde etkili olmaktadır (Logsdon, McBride ve Birkimer, 1994).

Doğum sonrasında eş, arkadaş ve aileden alınan sosyal desteğin etkisi söz konusu annenin yaşam şartlarına göre değişiklik göstermektedir. Doğum yapmış olan kadının evli olması, tek yaşıyor olması veya evli olmayıp partneriyle beraber yaşıyor olmasına göre sosyal desteğin depresyon üzerindeki etkisi farklılaşmaktadır. Evli olan kadınların eşleri ile kurdukları yakın ilişkinin etkisi diğer kadınlara göre fazla olmaktadır. Bunun nedeni, evli olan bireyler için desteğin süreklilik göstermesi olabilmektedir. Eğer birlikte yaşanılan partnerden alınan destek de süreklilik gösterirse, tıpkı evli bireylerde olan etki birlikte yaşayan çiftlerde de görülmektedir. Aileden ve arkadaşlardan alınan sosyal destek ise her üç grupta da farklılık göstermemektedir. Yalnızca evli ve birlikte yaşam süren kadınlar için partner desteği, aileden ve arkadaştan alınan desteğe göre daha etkili olmaktadır. Diğer yandan, tek yaşayan kadınların günlük yaşamdaki strese karşı daha dayanıklı olması nedeniyle tahammül etme kapasitesinin de fazla olduğu ve algıladıkları sosyal destek az olsa da buna karşı hassasiyetlerinin diğer kadınlara nazaran az olduğu görülmektedir. Özetle, evli ve partneriyle birlikte yaşayan kadınların düzenli olarak aldıkları sosyal desteğin strese ve doğum sonrası depresyona karşı güçlenmelerine yardımcı olduğu; diğer yandan tek yaşayan kadınların başkalarının desteğine daha az ihtiyaç hissetmeleri sayesinde stres ve depresyon karşısında daha az hassasiyet gösterdikleri söylenebilir (Reid ve Taylor, 2015).

Doğum sonrası depresyon yaşama ihtimaline etki eden en önemli faktörlerden biri eş ile olan ilişki ve ondan alınan sosyal destektir (Dennis, Brown ve Brennenstuhl, 2017; O'Hara, 2009; Xie ve diğ., 2010). Eş ile kurulan sosyal ilişkinin kalitesi ve bu ilişkiden memnuniyet derecesi, doğum sonrası depresyon seviyesi ile bağlantılı olmaktadır (Escriba-Aguir ve Artazcoz, 2011; Malus, Szyluk, Galinska-Skok ve Konarzewska, 2016; Page ve Wilhelm, 2007). Bu ilişkiden kaynaklanan sorunlar anneleri doğum sonrası dönemde depresyon yaşamaya yatkın hale

getirmekte, doğum sonrası depresyon riskini artırmaktadır (Gross, Wells, Radigan-Garcia ve Dietz, 2002; Johnstone, Boyce, Hickey, Morris-Yates ve Harris, 2001; Ramchandani, Richter, Stein ve Norris, 2009).

Eşten alınan sosyal destek emzirme davranışını etkileyerek (Uludağ ve Öztürk, 2019) hem doğrudan anne sağlığını hem de dolaylı olarak bebeğin sağlığını (Arora, McJunkin, Wehrer ve Kuhn, 2000; Rempel ve Rempel, 2004), bebeğin annesi ile kurduğu ilişkiyi (Britton, Britton ve Gronwaldt, 2006) ve annenin kendi anneliğini algılamasını (McCarter-Spaulding ve Kearney, 2001) şekillendirmektedir. Bu süreçte babanın, annenin ihtiyaçlarına karşı ilgili olması emzirmeyi kolaylaştırmaktadır (deMontigny, Gervais, Lariviere-Bastien ve St-Arneault, 2018). Bebekleri emzirme yöntemi ile uzun süreli beslemenin desteklenmediği kültürlerde dahi bu konuda eşten alınan destek sayesinde, bu kültürlerde yaşayan anneler toplumsal etiketlemeden daha az etkilenmektedir (Kendall-Tackett ve Sugeran, 1995).

1.3. MATERNAL BAĞLANMA

1.3.1. Bağlanmanın Önemi ve Maternal Bağlanma

Bebeğin annesiyle veya diğer bakım verenlerle kurduğu güven ilişkisi, onun ileriki yıllarda yaşamına ve ilişkilerine etki edecek kuvvettir (Antonucci, Akiyama ve Takahashi, 2004). Bebeğin bakım vereniyle kurduğu bağın güvenli olması sağlıklı duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimi için önemlidir (Bretherton, 1992). Çünkü dünyayı bu bağ üzerinden tanımaya başlamaktadır (Moss ve Robson, 1968; Robson ve Moss, 1970). Duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması, güvenli bağlanma için olmazsa olmazdır. Kurduğu güvenli bağlanma, ona içinde bulunduğu dünyanın güvenilir olduğunu, güvensiz bağlanma ise tehlikeli olduğu mesajını vermektedir (Ainsworth, 1964; Bowlby, 1978).

Bu bağ, diğer tüm ilişkilerini, hatta kendi bebeğiyle kuracağı bağı dahi etkilemektedir. Güvenli bağlanan bireylerin bebekleriyle kurdukları ilişkiler, onların da kendi bebekleriyle ilişkilerini olumlu etkilemektedir (Alhusen, Hayat ve Gross, 2013; Mikulincer ve Florian, 1999; Besser ve Priel, 2005). Çünkü bağlanma, kişilerin diğerleriyle kuracakları bağı bakışını etkilemektedir. Güvenli bağlanan biri

başkalarıyla bağ kurmaktan çekinmezken, kaçınan bağlanan bireylerde bağlanmanın önemszenmemesi, kaygılı bağlanan bireylerde ise bu bağın olduğundan daha fazla önemszenmesi görülmektedir. Dolayısıyla bütün davranışlar bundan etkilenmekte ve ilişkiler bağlanma stillerine göre değişiklik göstermektedir (Bifulco ve diğ., 2004).

Anne ve bebek arasındaki ilişki iki yönlüdür. Bebek kadar annenin de bebeğine karşı geliştirdiği bağlanma önemlidir. Bu bağlanmaya maternal bağlanma adı verilmektedir (Barnett, Leiderman, Grobstein ve Klaus, 1970). Maternal bağlanma şekil ve yoğunluk değiştirse dahi hayatın her aşamasında var olmaktadır. Gebelikten itibaren başlamakta ve yaşam boyunca devam etmektedir (Robson ve Moss, 1970). Doğumdan sonraki ilk zamanlardaki bağlanma ele alındığında annenin anneliğe alışması, bebeğinin ihtiyaçlarını anlayabilmesi, bebeğine karşı sıcak ve sevgi dolu bir bağ geliştirmesi maternal bağlanmaya işaret etmektedir (Klaus ve diğ., 1972).

Maternal bağlanma, pozitif ve negatif bağlanma olarak iki ayrı başlıkta incelenmektedir. Pozitif bağlanma, tutarlı biçimde bebeğe karşı yumuşak ve sakin ses tonuyla konuşmak, fiziksel temas etmek (Robson ve Moss, 1970), içten ve sevgi dolu şekilde yaklaşmak, bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmak (Alhusen, Hayat ve Gross, 2013) ve göz göze iletişim kurmaktır (Robson, 1967). Negatif bağlanma ise psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlara cevap vermemek, fiziksel ve duygusal açıdan uzak durmaktır. Ayrıca davranışların tutarsızlığı da negatif maternal bağlanmaya işaret edebilmektedir (Alhusen, Hayat ve Gross, 2013).

1.3.2. Maternal Bağlanmayı Etkileyen Faktörler

Maternal bağlanma zaman, derece, biçim ve kendine bakım olarak dört ana başlıkta ele alınabilir. Maternal bağlanmada zaman, hamileliğin ilk zamanları, ultrasonda fetüs ile karşılaşma, fetüsün hareketlerinin hissedilmeye başlanması, doğum sonrası ilk zamanlar gibi çok sayıda aralıklarla incelenebilir. Her durumda yaşanan tecrübe farklıdır. Dolayısıyla maternal bağlanma da bu zamanlardaki tecrübelerle göre farklılık gösterecektir. Bu farklılık, bağlanma derecesine de yansiyacaktır. Bazı anlarda bağlanma hafif düzeylerde hissedilirken bazı anlarda

artacaktır. Bağlanmanın ifade biçimi de değişiklik göstermektedir. Bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde çeşitli şekillerde bağlanma ifade edilmektedir. Ayrıca annenin, bebeğinin sağlığını koruyabilmek adına kendi sağlığına özen göstermesi de maternal bağlanmayı oluşturan öğelerdendir (Doan ve Zimmerman, 2008).

Hamilelik döneminde anne-bebek arasındaki bağlanma başlamaktadır. Bu dönemin nasıl geçirildiğine bağlı olarak hem hamilelik dönemindeki hem de doğum sonrasındaki maternal bağlanma derecesi değişiklik göstermektedir (McFarland ve diğ., 2011). Maternal bağlanmaya etki eden faktörleri bilmek, pozitif bağlanmanın sağlanması için önemlidir. Çünkü bağlanmayı olumsuz etkileyecek faktörler tespit edilip önlenilmekte ve bağlanmaya yardımcı olacak destek sağlanabilmektedir (Kınık ve Özcan, 2020; McNamara, Townsend ve Herbert, 2019; Nacar ve Gökkaya, 2019; Shieh, Kravitz ve Wang, 2001).

Maternal bağlanmanın gerçekleşmesinde pek çok faktör etkili olmaktadır. Hem annenin kendi durumu hem de içinde bulunduğu ortam önem taşımaktadır. Annenin içinde bulunduğu sosyokültürel ortam, gelir düzeyi (Alhusen, Gross, Hayat, Woods ve Sharps, 2012; Bifulco ve diğ., 2004), evlilik uyumu (Mutlu, Erkut, Yıldırım ve Gündoğdu, 2018), sosyal bağlar, sosyal destek, annenin fiziksel ve psikolojik sağlığı (Bifulco ve diğ., 2004; Fleming, Ruble, Flett ve Shaul, 1988; Hart ve McMahon, 2006; McNamara, Townsend ve Herbert, 2019; Wan ve Green, 2009), ebeveyn yaşı (Condon, Donovan ve Corkindale, 2000), beden imajı (Foster, Slade & Wilson, 1996), gebelik öyküsü (Armstrong ve Hutti, 1998), gebeliğin planlı olup olmaması (Kordi, Fasanghari, Asgharipour ve Esmaily, 2016; Pakseresht, Rasekh ve Leili, 2018), hamilelikte ultrason imkanları (Pretorius ve diğ., 2006) ve bebeği besleme yöntemi (Foster, Slade ve Wilson, 1996) maternal bağlanmayı etkilemektedir.

Hamilelik dönemi, anne ile fetüs arasındaki bağın kurulduğu, maternal bağlanmanın başladığı dönemdir. Annenin bebeğiyle kurduğu empati, onun varlığını algılayabilmesi ve onu zihninde canlandırabilmesi maternal bağlanmayı sağlayan önemli hususlardandır (Doan ve Zimmerman, 2008). Annenin bebeği ile ilgili konulardaki davranışlarını da büyük ölçüde etkilemesi sebebiyle bu dönemde kurulacak olan bağ önem taşımaktadır. Annenin anneliğini fark etmesi, kaygılarını

yönetmesi, kendi sağlığını ve bebeğinin sağlığını düşünerek hareket etmesi (Jussila ve diğ., 2020; Massey ve diğ., 2015), kendi bedeninin bebeğiyle olan ilgisini kavraması hamilelik döneminde anne-fetüs arasındaki bağı şekillendiren davranışlardandır (Sjögren, Edman, Widström, Mathiesen ve Uvnas-Moberg, 2010).

Annenin bağlanma stili, bebeğiyle kuracağı bağlanmayı hem doğrudan (Alhusen, Hayat ve Gross, 2013; Mikulincer ve Florian, 1999; Besser ve Priel, 2005) hem de dolaylı yoldan etkilemektedir. İkinci bir kişiden yardım almanın önemli ve kolaylaştırıcı olduğu bebek bakımı döneminde hem diğer bakım veren kimselerle hem de bebeğiyle güven verici bir bağ kurması, annenin güvenli bağlanmasıyla mümkün olmaktadır (Bifulco ve diğ., 2004; Duggan, Berlin, Cassidy, Burrell ve Tandon, 2009; Green, Furrer ve McAllister, 2007). Kaçınan bağlanmış bir anne, ona yardımcı olmaya çalışacak olan kişilere güvenebilme konusunda sorun yaşayabilmekte, böylece bebeğinin ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanabilmektedir (Alhusen, Hayat ve Gross, 2013). Güvenli bağlanma yaşayan bir anne ise daha çok sosyal destek almakta ve aldığı sosyal destekten daha çok faydalanmaktadır (Bifulco ve diğ., 2004).

1.4. GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU

1.4.1. Seçme Davranışı Ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

Bir tercihte bulunurken seçeneklerin fazla olması çoğu zaman arzu edilir. Çok sayıda ihtimaller ile ilgili bilgi edinip değerlendirme yapmak ve bir tercihte bulunmak avantaj olarak görülür (Milyavskaya, Saffran, Hope ve Koestner, 2018). Seçeneklerin belli bir ölçüde fazla olması bazı faydaları da beraberinde getirmektedir. Çeşitli ihtimaller arasından seçim yapmak, kişinin özgürce karar alabilmesi ve iradesini ortaya koyabilmesi açısından iyidir (Schwartz ve Ward, 2004). Ancak bazı durumlarda seçeneklerin çok fazla olması, değerlendirme ve seçme aşamalarını karmaşık hale getirerek karar alma sürecini de zorlaştırmaktadır (Milyavskaya, Saffran, Hope ve Koestner, 2018). Dolayısıyla avantajlı durumu dezavantajlı hale getirmektedir (Schwartz ve Ward, 2004).

Seçenekler arttıkça kişinin tercihleri ile ilgili sorumluluk hissi artmakta ve bir tercihte bulunduğu zaman bir diğer seçeneği tercih etmemesinin ileride getireceği

pişmanlık için endişe yaşamaktadır. Diğer bir deyişle, en iyi seçeneği tercih etmemiş olabileceği ihtimali kişiyi endişelendirmektedir. Ayrıca seçenekler sonucunda yaşanan memnuniyet ve pişmanlıklar değerlendirildiğinde, seçeneklerin artmasıyla yapılan tercihten memnuniyet azalmakta ve pişmanlık artmaktadır (Iyengar ve Lepper, 2000). Alışverişten tatil tercihlerine, kariyerden yaşam mekanı seçimine kadar hemen her alanda seçeneklerin fazlalığı, kararlardan tatmin olmamayı beraberinde getirmektedir (Chernev, 2003; Scheibehenne, Greifender ve Todd, 2010).

Başta bir fırsat gibi görünen seçme davranışının kişiye yük olma nedenlerinden biri, bunun bir seçimden ziyade en iyisini bulma çabası haline gelmesidir (Cheek ve Goebel, 2020; Cheek ve Schwartz, 2016). Her tercih içerisinde fırsatları da bedelleri de barındırır. Bir seçenek, bir başka seçeneğin avantajını sağlamayabilir veya istenmeyen bazı durumlara katlanmak durumunda bırakabilir. Getirdiği bedelden kaçınma ve içindeki fırsatı görmeme hali, yapılan seçimden memnun ve tatmin olmamaya neden olur. Ayrıca tercih edilen seçeneğe zaman içinde alışma, onun fırsatlarını hafife almayı da beraberinde getirir. Avantajları kanıksanır ve zaten hep oradaymış gibi düşünülür. Yapılan tercihle bağlantısı unutulur. Bir başka tercihle de sanki orada olacakmış gibi düşünülür (Schwartz ve Ward, 2004).

Tercih edilen seçeneklerden tatmin olmama ve bununla ilgili endişe yaşamayı tetikleyen bir başka neden ise sosyal kıyaslamadır (Schwartz ve Ward, 2004). Teknolojinin gelişmesiyle birlikte başkalarının hayatlarından haberdar olma ve sahip olduklarını görerek kıyas yapma kolay hale gelmiştir. Başkalarının hayatlarını referans alarak kendini ve kendi hayatını değerlendirme artmış (Hayran, Anık ve Gürhan-Canlı, 2020; Reagle, 2015), farkındalıklı kendini gözlem ise azalmıştır (Hunt, Marx, Lipson ve Young, 2018). Böylece, yeni psikolojik bozukluklara da kapı aralanmıştır (Przybylski, Murayama, Dehaan ve Gladwell, 2013; Reer, Tang ve Quandt, 2019).

“Fear of Missing Out” olarak isimlendirilen, literatürde kısaca FoMO olarak geçen bozukluk, teknolojik gelişmelerle görünürlüğü artmış bozukluklardan biridir (Luca ve diğ., 2020; Przybylski, Murayama, Dehaan ve Gladwell, 2013). Türkçe’ye

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) olarak çevrilmiştir (Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş, 2016). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK), o an içinde bulunulmayan bir yer veya durumda, başkalarının çekici bir deneyim yaşıyor olabileceğine dair yaşanan yoğun endişedir. Bu endişe, deneyimleri ve fırsatları takıntılı bir biçimde takip ederek kaçırmamaya dair bir istek meydana getirir (Przybylski, Murayama, Dehaan ve Gladwell, 2013).

GKK yaşayan kişi, seçenekler arasından tercih yapmak durumunda kaldığı için bir başka seçeneği kaçırdığına dair endişelenebilir. Bir sebeple orada olmadığı için kaçırmış olduklarını, içinde bulunduğu durum ile kıyaslar (Neumann, 2020; Przybylski, Murayama, Dehaan ve Gladwell, 2013) ve kendisini dahil olamamış, dışarıda kalmış hisseder (Browne, Aruguete, McCutcheon ve Medina, 2018; Lai, Altavilla, Ronconi ve Aceto, 2016). Başkalarının çok keyif aldığını, birlikte oldukları sosyal gruba aidiyet hissi yaşadıklarını düşünür. Bunun sonucunda grubun ve keyifli tecrübelerin dışında kalmış olmaktan dolayı gelişmelerden uzak kalma korkusu yaşar (Reagle, 2015). Örneğin, yetiştirmesi gereken bir proje nedeniyle kütüphanede çalışmayı tercih eden biri, arkadaşlarının buluşma teklifini kabul etmediği ve onlarla vakit geçiremediği için gelişmelerden geri kaldığını düşünebilir. Arkadaşlarının sohbet ettiği konulardan, birlikte yaptıkları aktivitelerden ve eğlenceli anlarından geri kaldığına dair yoğun bir endişe yaşayabilir. İçinde bulunduğu durumun daha az keyifli tecrübe içerdiğine inanmaya başlar (Milyavskaya, Saffran, Hope ve Koestner, 2018; Rifkin, Cindy ve Kahn, 2015).

Kısaca gelişmelerden geri kalma korkusu hem deneyimleri kaçırma hem de gruptan dışlanma korkusunu içerir (Reagle, 2015). Özellikle reddedilmeye karşı hassas olan kişiler için bu uzak kalma daha da endişe verici hale gelebilir (Browne, Aruguete, McCutcheon ve Medina, 2018). Böylece, gelişmelerden geri kalmamak adına bir şekilde bağlantıda kalmaya çalışır. Bu çaba kompulsif biçimde gelişmeleri kontrol etme ve gelişmelerden haber almaya çalışmayla sonuçlanır (Przybylski, Murayama, Dehaan ve Gladwell, 2013; Reagle, 2015).

Çalışmalar göstermiştir ki GKK, anksiyete, depresyon, sosyal medya bağımlılığı, problemler cep telefonu kullanımı, yorgunluk, fiziksel rahatsızlıklar, uyku kalitesinde düşüş, yalnızlık, düşük özsaygı, olumsuz duygulanım gibi psikopatolojik

ve fizyolojik problemlerle ilişkilidir (Baker, Krieger ve LeRoy, 2016; Barry ve Wong, 2020; Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne ve Liss, 2017; Dhir, Yossatorn, Kaur ve Chen, 2018; Elhai, Gallinari, Rozgonjuk ve Yang, 2020; Elhai, Levine, Dvorak ve Hall, 2016; Elhai, Rozgonjuk, Liu ve Yang, 2019; Hunt, Marx, Lipson ve Young, 2018; Metin-Orta, 2020; Milyavskaya, Saffran, Hope ve Koestner, 2018).

İlginç olansa, bu korkunun bazı durumlarda bu problemlerin sebebi, bazı durumlarda ise bu problemlerin bir telafisi ve dengeleyicisi olabilmesidir. Gelişmelerden geri kalma korkusu sonucunda ortaya çıkan gelişmeleri izleme ve sosyal anlamda bağlantıda kalma isteği, sosyal ilişkiler için alan yaratmaktadır. Özellikle sosyal medya kullanımını artırarak, bağlantı kurmak için bir motivasyon oluşturabilmektedir. Böylece sosyal ilişkiler ve iyi oluş üzerinde dolaylı olarak iyileştirici etkiye sahip olmaktadır (David ve Roberts, 2017).

1.4.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Sebepleri

Hem duygular hem de düşünceler, kişiyi bir şeylerden geri kaldığına dair endişeye sürükleyebilir. Ait olma ihtiyacı, kıskançlık, pişmanlık, korku, endişe, huzursuzluk, kişinin sosyal çevresiyle kendi durumu arasında kıyas yapması ve tecrübe edilebilecek diğer seçenekleri düşünmesi GKK oluşmasında etkili olan unsurlardır (Browne, Arugete, Mccutcheon ve Medina, 2018; Lai, Altavilla, Ronconi ve Aceto, 2016; Milyavskaya, Saffran, Hope ve Koestner, 2018; Reer, Tang ve Quandt, 2019).

GKK, kişilik özelliği gibi sürekli var olan bir durum olarak görülebilirken, bir tetikleyici durum ile ortaya çıkan, süreklilik arz etmeyen bir sorun olarak da karşımıza çıkmaktadır. Öyle ki içinde bulunulan durum, olumsuz duyguların olmadığı eğlenceli ögeler içerse dahi, herhangi bir hatırlayıcı ile kaçırılanların fark edilmesi GKK için zemin hazırlamaktadır. Diğer bir deyişle, gelişmeleri kaçırmaya dair yaşanacak korku, pek çok kişi ve şartta görülebilmektedir. Bu durum, GKK'nın sanılandan daha fazla kişi için bir tehdit olma ihtimalini düşündürmektedir (Hayran, Anık ve Gürhan-Canlı, 2020).

Zaman da GKK üzerinde belirleyici ve tetikleyici bir etkiye sahiptir. Gelişmeleri kaçırmaya dair korku yaşama ihtimali haftanın günlerine ve günün saatlerine göre farklılık göstermektedir. Haftanın son günleri ve günün geç saatlerinde daha yaygın yaşandığı görülmektedir (Milyavskaya, Saffran, Hope ve Koestner, 2018).

Karşılgusal düşünce, olmayan bir durumun olduğunu varsayarak düşünmedir. Kişiyi, içinde bulunduğu durumun alternatiflerini düşünmeye yönlendirir ve zihinde olması muhtemel senaryolar oluşur. GKK, karşılgusal düşüncelerden ve kıyastan beslenmektedir. Bulunulmayan bir durum veya ortamdaki deneyimler, karşılgusal düşüncelerle tahayyül edilir. “Bunun yerine şunu tercih etseydim ne olurdu?” veya “ben bunu deneyimlemek yerine bir başkasının tercihini deneyimliyor olsaydım ne olurdu?” soruları akla gelir. Bir diğer deyişle, bu düşünceler mevcut durumun bir başka kişinin o esnadaki deneyimiyle veya alternatif yolun tercih edilmesi halinde elde edileceklerle kıyaslanmasıyla ortaya çıkar. Gelişmeleri kaçırmaya korkusu olduğunda bu kıyaslama, alternatif durumların daha iyi olduğu sonucuna varılmasıyla sonuçlanır (Rifkin, Cindy ve Kahn, 2015). Kısaca, karşılgusal düşünceler ve kıyas GKK oluşmasına bilişsel bir açıdan yardımcı olur. Kıyas, kişinin kendi durumunu değerlendirmesine, karşılgusal düşünceler ise alternatiflerin fark edilmesine yol açar (Lai, Altavilla, Ronconi ve Aceto, 2016).

Karar alma eylemi, bazı seçeneklerin elenmesi ve bazılarının tercih edilmesiyle gerçekleşir. Kişi bir karar alırken, bazı seçeneklerden vazgeçer ve birinde karar kılar. Seçeneklerin içerisinde avantajların ve dezavantajların bir arada bulunması, karar vericinin bunları değerlendirmesini gerektirir. Gelişmeleri kaçırmaya dair yaşanan korku, elenen seçeneğin içindeki avantajları ve tercih edilen seçeneğin içindeki dezavantajları görmeye yatkın hale getirir. Bu durumda hem seçilmeyenin hem de onun sağlayacağı deneyimlerin daha iyi olduklarına dair düşünce oluşur. Pişmanlık, korku, endişe ve kıskançlık ise beraberinde ortaya çıkar (Milyavskaya, Saffran, Hope ve Koestner, 2018).

Duygular açısından kıyas yapmak da GKK ile ilişkilidir. Kişi, başkalarının yaptıklarını görerek neler hissettiklerini ve nasıl bir deneyim yaşadıklarını tahmin edebilir. Bu tahminlerini kendi duygularıyla karşılaştırabilir. Ancak kişinin kendi

duygularını değerlendirmesi, başkalarının duygularını değerlendirmekten farklıdır. Başkalarının duygularını, yalnızca sosyal paylaşım alanlarında gözlemleyebilirken kendi duygularını her ortamda ve zamanda doğrudan hissedebilir. Üstelik, kişiler başkalarına olumlu duygularını ve deneyimlerini daha çok yansıtırken olumsuz duygu ve deneyimlerini nispeten geri planda tutarlar. Bir açıdan duygu düzenleme metodu (Gross, Richards ve John, 2006) olarak kullanılan bu durum gösterir ki başkalarının da bulunduğu sosyal ortamlarda kişiler olduğundan daha fazla olumlu duygu hissetme ve bunu gösterme eğilimindedirler. Böylece, başkalarının çoğunlukla olumlu olan deneyimlerini gözlemleyip kendinin hem olumlu hem de olumsuz duygularını bilen bir kimse için bu karşılaştırma yanıltıcı olmaktadır. Başkalarının yaşadığı olumsuz duyguları olduğundan daha az, olumlu duyguları ise olduğundan daha fazla görmektedir. Yakından tanıdığı kişiler için bile durum değişmemekte, kişi bu olumsuz duyguları yaşama konusunda kendisinin yalnız olduğunu düşünmektedir (Jordan ve diğ., 2011). Başkalarının yaşadığı keyifli deneyimi kaçırıyor olma düşüncesi ile başkalarının yaşadığı olumlu duyguları olduğundan daha fazla görme eğilimi bir araya geldiğinde ise GKK ortaya çıkmaktadır (Przybylski, Murayama, Dehaan ve Gladwell, 2013).

Öz belirleme kuramı, akıl sağlığı için gerekli üç temel ihtiyaçtan bahsetmektedir. Bu ihtiyaçlar özerklik, yeterlik ve ilişkiler olmakla birlikte evrenseldir. Her bireyin iyi oluşu için gerekli olan ihtiyaçlardır. Özerklik, kişinin iradesini kullanarak bir sürecin en başından sonuna kadar özgürce karar almasıdır. Başkalarının fikirlerini dikkate alıyor olsa dahi bu fikirleri kendi sorumluluğu çerçevesinde değerlendirmesidir. Temel ihtiyaçların ikincisi olan ilişki, sosyal gruptaki üyeler tarafından aktif olarak duygusal paylaşımların yapılmasıyla sağlanır. Her birey, karşılıklı olarak duygusal paylaşımında bulunurken diğer bireyin özerkliğine de imkan sağlar. Yani bu ilişki, bireyi engelleyen değil, aksine ilişki ihtiyacını gidererek özerkliği destekler yapıda olmalıdır. Öz belirleme kuramında öne sürülen son temel ihtiyaç ise yeterliktir. Yeterlik, kişinin işe yaradığını, bir beceriye sahip olduğunu hissetmesidir. Her birey, bu temel ihtiyaçları giderme eğilimindedir. Duygular, tutumlar ve davranışlar da bu eğilime göre şekillenebilmektedir (Deci ve Ryan, 1985).

Başkalarının yaptıklarını veya sahip olduklarını takip etmek, kişinin temel ihtiyaçlarını gidermesi için bir yol olabilir. Özellikle sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla başkalarının hayatlarına dair bilgi erişiminin kolaylaşması, öz-belirleme kuramının öne sürdüğü ihtiyaçların giderilmesi için yönlendirici bir etkiye sahiptir. Bu yolla insanlar sosyal bağlarını güçlendirip grup aidiyeti ihtiyacını giderebileceği gibi (Beyens, Frison ve Eggermont, 2016; Nadkarni ve Hofmann, 2012; Seidman, 2013) kendini yeterli hissetmesi için neler yapabileceğine dair fikir edinebilir (Przybylski, Murayama, Dehaan ve Gladwell, 2013). Diğer yandan, bu temel ihtiyaçların karşılanmaması kişiyi gelişmeleri kaçırma korkusuna karşı savunmasız kılabılır. Başkalarının deneyimlerini ve sahip olduğu fırsatları görme kolaylığı, kişinin neleri kaçırdığını görmesine sebep olur ve temel ihtiyaçları için tehdit oluşturur. Bir gruba ait olamadığı veya kendi iradesini kullanarak yetkinliğini ortaya koyamadığı düşüncesine kapılabilir (Neumann, 2020).

Ait olma ihtiyacı, kültürden ve yaştan bağımsız olarak her kişide var olan, doğuştan gelen bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç, uzun süreli, olumlu ve anlamlı ilişkiler kurmayı gerektirmektedir. Duygular, davranışlar ve düşünceler, bu ihtiyacın karşılanmasına yönelik şekillenmekte, karşılanmaması durumunda ise hem fiziksel hem de psikolojik bozulmalara yol açabilmektedir. Çünkü bir gruba ait olmak paylaşma, yardım, önemsenme gibi yeri geldiğinde hayati sayılabilecek değerleri sağlamaktadır ve grup dışında kalmak varlığa karşı bir tehdit olabilmektedir. Dolayısıyla her birey, bir aidiyet sağlama eğilimindedir. Aidiyet sağlanacak grup bulma, gruba dahil olma, grubun içinde kalma ve dışlanmayı önlemeye yönelik davranışlarda bulunur. Böylece ihtiyaç karşılanmış olur. Bu sosyal bağları zedeleyecek bir durumla karşılaşıldığında ise öfke ve korku gibi güçlü olumsuz tepkiler verilebilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995).

GKK, ait olma ihtiyacı ile doğrudan ilişkilidir. Bir gruba dahil olma, grup etkinliklerinden haberdar olma ve gruptan kopmama ait olma ihtiyacından beslenmektedir. Kişi, sosyal çevresiyle arasına psikolojik anlamda bir mesafe koymak istemez. Onlardan haberdar olmak ve böylece sosyal gruba aidiyetini sürdürmek ister. Sosyal ortamdan dışlanma durumunda ise, grup aidiyetini oluşturabilme adına duygusal, bilişsel ve davranışsal değişiklikler görülür.

Dışlandığını düşünen kişi gruplara ait olma veya gruplardan dışlanma ile ilgili bilgilere karşı daha hassas olur. Bu bilgileri edinme arayışı içine girer. Bu esnada beyin hareketlerinde de değişiklikler gerçekleşir. Prefrontal korteks, temporopariyetal kesişim bölgesi, presentral girus bölgesi ve ayna nöronlar bu arayışta aktive olan beyin bölgeleridir (Lai, Altavilla, Ronconi ve Aceto, 2016).

Öz belirleme kuramı (Deci ve Ryan, 1985; Przybylski, Murayama, Dehaan ve Gladwell, 2013) ve ait olma ihtiyacı teorisinin (Baumeister ve Leary, 1995) iddia ettiği etkilerin yanı sıra, benlik kurgusu da GKK ile yakından ilişkilidir (Doğan, 2019). Benliğin bağımsız veya karşılıklı-bağımlı kurgulanması kültürden etkilenmektedir. Kültür, hayatın her alanında benliğin ortaya konulmasını etkiler niteliktedir. Kişinin hem kendisini hem de başkalarını anlama biçiminde hem de kişilerarası ilişkilerinde ortaya çıkmakta; bilişsel, algısal, duygusal ve motivasyonel açıdan şekillendirici ve yönlendirici olmaktadır. Başkaları referans alınarak yapılan kıyas ve uyum sağlama ile benlik merkeze alınarak yapılan özsaygı, öz değerlendirme ve kendini gözlem benliğin kurgulanma şekline göre değişiklik göstermektedir. Benliğin bağımsız olarak kurgulandığı kültürlerde kişilerin bireyci, benmerkezci ve kendine yeter olduğu görülürken benliğin karşılıklı-bağımlı kurgulandığı kültürlerde diğer merkezilik, bağlılık ve toplulukçuluk görülmektedir (Markus ve Kityama, 1991).

Her birey, bağımsız ve karşılıklı-bağımlı benliğe sahiptir. Diğer bir ifadeyle hem bağımsız hem de karşılıklı-bağımlı benlik bölümleri vardır ancak biri diğerine göre daha ön plandadır (Doğan, 2019; Kiuchi, 2006). Karşılıklı-bağımlı benliğin görece daha baskın olduğu toplumlarda, bireylerin birbirine benzeme ve bağlantıda kalma eğilimi olduğu görülmektedir. Bu eğilimler, başkalarının deneyimlerini takip etme ve kaçırmama isteğini de harekete geçirmektedir. Başkalarının yaptıkları daha çok merak edilmektedir. Çünkü diğer insanlar da benliğin bir parçası gibi görülmekte ve onlarla bağlantının sürdürülmesi benliğin bütünlüğü için gerekli olmaktadır. Bunun sonucu olarak karşılıklı-bağımlı benlik kurgusuna sahip bireyler, gelişmelerden geri kalmaya dair korku yaşamaya da yatkın olmaktadır (Doğan, 2019).

1.4.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya

Sosyal medya, başkalarının hayatlarını takip etme, grup aidiyeti oluşturma, sosyal ilişkileri kuvvetlendirme ve başkalarıyla bağlantıda kalma açısından elverişli bir araçtır. Başkalarını görmek kadar kendini göstermek için de sıkça kullanılmaktadır. Sosyal medyada kişinin gözlemleyen veya katılımcı olarak bulunması fark etmeksizin, her iki durumda da sosyal açıdan ilişkilerini etkileyecek sonuçlar elde etmektedir (Burke ve Kraut, 2014; Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007; Joinson, 2008; Kuss ve Griffiths, 2011; Kuss ve Griffiths, 2017; Nadkarni ve Hoffman, 2012; Shapiro ve Margolin, 2014).

Günlük yaşama ait bir deneyim, o deneyimin bir sosyal medya platformunda gönderi olarak paylaşılmasıyla görünürlük kazanır. Hatta kimilerince o deneyimin anlam kazanmasının yolu da yine buradan geçmektedir (Amichai-Hamburger ve Vinitzky, 2010; Hetz, Dawson ve Cullen, 2015).

Kullanıcılara, başkalarıyla iletişimde kalmaktan fark edilmeye kadar çeşitli fırsatlar sunan sosyal medya, duygusal etkilere sahiptir. Duygusal düzenin sağlanması ve olumsuz duygulardan uzaklaşmak için de kullanılan sosyal medya (Wegmann, Oberst, Stodt ve Brand, 2017), aktivitelere ve karşılaşılan içeriklere göre hüznün, mutluluk, korku, şaşırma, tikslenme ve öfke gibi duygular harekete geçebilmektedir (Yang ve diğ., 2014).

Sosyal medya kullanımı, kişinin kendisi hakkında düşüncelerini şekillendirebilmekte ve davranışlarını değiştirebilmektedir. Gönderilerden alınan olumlu-olumsuz geri bildirimler, iyi oluş ve öz saygıyı etkilemektedir (Barry ve Wong, 2020; Valkenburg, Peter ve Schouten, 2006; Wang, Jackson, Gaskin ve Wang, 2014).

Sosyal medya ve akıl sağlığı ilişkisi çoğu çalışmaya konu olmuştur. Bu ilişki iki yönlüdür. Sosyal medya kullanımının akıl sağlığını etkilediği gibi akıl sağlığının da sosyal medya kullanımını etkilediği bilinmektedir. Örneğin, sosyal medya içeriklerine maruz kalmak iyi oluşu etkilerken yalnız ve depresif hisseden bir birey de sosyal medyayı daha fazla kullanma eğilimi gösterebilmektedir (Hunt, Marx, Lipson ve Young, 2018). Sosyal medya kullanımının olumlu etkilerin yanında, yanlış

ve kontrolsüz kullanımdan kaynaklı, kişiyi olumsuz etkilere karşı savunmasız bırakan yanları da bulunmaktadır (Buglass, Binder, Betts ve Underwood, 2017).

Esasında sosyal medyadan bağımsız olarak tanımlanan GKK konusunda yapılan çalışmaların büyük bir kısmı sosyal medya kullanımı ile ilgilidir. Başkalarının deneyimlediklerini kaçırma ile ilgili olan bu korkunun, bu deneyimlerin görüleceği platform olan sosyal medyanın kullanımıyla beraber anılması şaşırtıcı değildir. Sosyal medyayı aktif kullanan kullanıcıların aynı zamanda GKK yaşadıkları (Lai, Altavilla, Ronconi ve Aceto, 2016; Oberst, Wegmann, Stodt, Brand ve Chamarro, 2017; Wegmann, Oberst, Stodt ve Brand, 2017; Wolniewicz, Tiamiyu, Weeks ve Elhai, 2018) ve sosyal medya kullanımının sınırlandırılmasının da GKK'yı azalttığı bilinmektedir. Sosyal medya kullanımının GKK'ya yol açtığı veya GKK'nın sosyal medya kullanımını etkilediği kesin olarak bilinmese dahi aralarındaki ilişki yapılan çalışmalarda ortaya çıkmıştır (Abel, Buff ve Burr, 2016; Browne, Aruguete, McCutcheon ve Medina, 2018; Hunt, Marx, Lipson ve Young, 2018; Rifkin, Cindy ve Kahn, 2015). Şüphesiz bunun en önemli nedeni, cep telefonu kullanımının da yaygınlaşmasıyla sosyal medyanın başkalarının deneyimlerini her an, her yerde görebilme ve takip edebilme imkanı sunmasıdır (Buglass, Binder, Betts ve Underwood, 2017; Choi ve diğ., 2015; Montag ve diğ., 2015; Reagle, 2015; Wegmann, Oberst, Stodt ve Brand, 2017).

Kendi durumunu başkalarıyla karşılaştıran, gelişmeleri kaçırmaya dair korku ve endişe yaşayan bir kişi sosyal medyayı sıklıkla kullanarak gelişmelerle bağlantıda kalmaya çalışır. Böylece kendini dışarıda bırakmaz, sosyal çevresinden ve onların deneyimlerinden haberdar olur (Nadkarni ve Hofmann, 2012; Seidman, 2013). Diğer yandan sosyal medya, neleri kaçırdığını görmesini kolaylaştırarak kullanıcıyı GKK yaşamaya da yönlendirebilir. Başkalarının deneyimlerini gören kişi kaçırdıklarını fark ederek endişe, korku ve kıskançlık yaşayabilir (Wegmann, Oberst, Stodt ve Brand, 2017; Xiaojun, Nianqi, Xuebing, Yangxi ve Junbin, 2019).

Yanı sıra, GKK'nın sosyal bağ ve iyi oluş ile ters yönde ilişkisi olduğu görülse de sosyal medyanın bu ilişkiyi değiştirici etkisi bulunmaktadır. GKK'nın ve buna bağlı olarak sosyal medya kullanımının artmasıyla sosyal bağ ve iyi oluşta artışın olduğu görülmektedir. Muhtemeldir ki bu durum, sosyal medyadan kurulan

sosyal bağlantıların, geri kalınmadığı ve bağlantıda kalındığı düşüncesine yardımcı olmasından kaynaklanmaktadır (David ve Roberts, 2017).

Başkalarının hayatlarına dair bilgilerin farklı ortamlardan da öğreniliyor olmasına rağmen sosyal medyanın bu konuda özellikle etkili olmasının nedeni sosyal medyanın gerçeği tam olarak yansıtmıyor olmasıdır. Yaşamın olumlu taraflarının daha çok paylaşıldığı bir mecradır. Paylaşımlarda ilgi çekici deneyimler vurgulanmaktadır (Pasztor ve Bak, 2020). Sosyal medyada başkalarının bu deneyimlere sahip olduğunun görülmesi kıyaslamayı, kıskançlığı ve korkuyu yaşamayı da kolaylaştırmaktadır (Buglass, Binder, Betts ve Underwood, 2017; Chou ve Edge, 2012; Reer, Tang ve Quandt, 2019).

Sosyal çevrede ulaşılması nispeten daha zor olan ünlü kişilerin deneyimlerinden ziyade sosyal çevreden kişilerin yaşadığı deneyimler gelişmeleri kaçırmaya yönelik korku oluşturmaktadır. Çünkü sosyal çevrenin yaşadığı bir deneyim yaşanabilecekken kaçırılmıştır. Ulaşılabilir olandan geri kalınmıştır. Buna paralel olarak kişinin, kendisiyle benzer değer ve standartlara sahip kişileri takip ediyor olması da bu korkuyu yaşama ihtimalini artırmaktadır (Hayran, Anık ve Gürhan-Canlı, 2020; Neumann, 2020; Rifkin, Cindy ve Khan, 2015).

Sosyal medya, fotoğraflar, videolar, yazılar paylaşılan karşılıklı etkileşime dayanan bir mecradır. Bu paylaşımlar içerisinde bireysel deneyimler ve özçekim fotoğraflardan ziyade grup fotoğraflarının GKK oluşumunda etkisi daha fazla olmaktadır. Bunun nedeni, fotoğrafı gören kullanıcının grubun bir parçası olmadığı ve bu fotoğrafın yalnızca izleyicisi olduğu düşüncesini güçlendirmesidir. Ayrıca tam anlaşılmayan grup içi konuşmalara ve şakalara rastlanması, grubun dışında kalındığı izlenimini artırmaktadır (Reagle, 2015).

Sosyal medyayı pasif kullanan, bir izleyici ve gözlemleyici olarak dahil olan kullanıcılar, aktif şekilde içerik üreten ve paylaşımlar yapan kullanıcılara kıyasla olumsuz etkilere ve sosyal kıyas yapmaya yatkın olmaktadır (Appel, Gerlach ve Crusius, 2016; Müller, Wegmann, Stolze ve Brand, 2020).

Sosyal medya kullanımı ve GKK arasındaki ilişkide tek bir nedensellikten bahsetmek zor olsa da bir ilişki olduğu açıktır. Bu ilişki, kaçırma korkusu sonucunda

sosyal medya kullanımının artışıyla kalmayıp başka sorunlara da yol açabilmektedir. Özellikle sosyal medya bağımlılığı, gerçek yaşamdaki deneyimlerden uzaklaşma, bir işe/derse odaklanılması gereken zamanda telefonla ilgilenme, görevleri erteleme, birinin konuşmasını dinlerken telefona bakarak dinleme ve hatta film izlerken telefona bakmak gibi birden fazla medya kanalıyla aynı anda ilgilenme sıkça karşılaşılan durumlardır. Bir başka kişinin yaşadığı deneyimler kaçırılmadan takip etmeye çalışılırken asıl yaşanabilecek deneyimler, günlük yaşam fonksiyonları ve sosyal ilişkiler kaçmaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Hayran, Anık ve Gürhan-Canlı, 2020; Przybylski ve Weinstein, 2013; Rozgonjuk, Elhai, Ryan ve Scott, 2019; Srivastava, 2005; Üztemur, 2020; Zivnuska, Carlson, Carlson, Harris ve Harris, 2019).

Davranışsal bağımlılık olarak tanımlanabilen internet ve sosyal medya bağımlılığı (Marks, 1990; Widyanto ve Griffiths, 2006), toplum içinde yaygınlaşmaya başladıkça araştırmalar içinde de popülerlik kazanmıştır. Hem kendisi hem de diğer bozukluklarla bağlantısı çalışmalara konu olmuştur. Başka bozuklukla beraber ortaya çıktığında tedavi sürecinde, internet bağımlılığının da göz ardı edilmemesinin önemi anlaşılmıştır (Ko, Yen, Yen, Chen ve Chen, 2012).

GKK, tek başına görüldüğünde dahi doğrudan psikolojik bozukluklara neden olabilirken, internet bağımlılığını artırarak dolaylı yoldan da çeşitli bozukluklara yol açabilmektedir. Diğer bir deyişle, GKK arttıkça artan psikolojik bozukluklar, GKK'nın artırdığı bağımlılık seviyesi sonucunda da artış gösterebilmektedir (Metin-Orta, 2020).

Kaçırılmak istenmeyen bilgilerin telefonda takip edilmesi sonucunda yolda yürümek gibi sıradan bir eylem dahi tehlikeli hale gelebilmektedir (Appel, Krisch, Stein ve Weber, 2019). Uyku esnasında telefonlar yastıkların altına konulmakta, böylece daima iletişimde kalmaya çalışılmaktadır (Lenhart, Ling, Champbell ve Purcell, 2010).

Sosyal medya, teknolojik araçlarla iletişim ve bilgi alımını sağlamaktadır. Kullanımının fazlaca artması durumunda ise zihnen yorulma ortaya çıkmaktadır. Sosyal medya yorgunluğu olarak adlandırılan, teknolojik, iletişimsel ve bilgilendirici

içeriklerin aşırı yüklenmesi sorunu (Bright, Kleiser ve Grau, 2015), GKK ve takıntılı sosyal medya kullanımıyla artış göstermektedir. Ayrıca bu artış, uyku problemlerini, yeme bozukluklarını, kaygı, stres ve depresyonu da beraberinde getirmektedir (Adams ve diğ., 2017; Beyens, Frison ve Eggermont, 2016; Dhir, Yossatorn, Kaur ve Chen, 2018; Elhai, Levine, Dvorak ve Hall, 2016; Elhai, Yang, Fang, Bai ve Hall, 2019; Van den Bulck, 2007; Van den Bulck ve Eggermont, 2006; Wolniewicz, Rozgonjuk ve Elhai, 2020).

Problemlili cep telefonu ve sosyal medya kullanımının genç nüfusta daha yaygın olması GKK'nın daha fazla görüleceği fikrini oluştursa da (Przybylski, Murayama, Dehaan ve Gladwell, 2013) aynı seviyedeki korkular farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Örneğin, gençken ağır basan arkadaşların deneyimlerinden geri kalmaya dair korku, yaşın ilerlemesiyle birlikte aile üyelerinin deneyimlerinden geri kalma korkusuna dönüşebilir. Gelişmeleri kaçırmaya dair oluşan korkunun etki derecesi ise benlik algısı ve insan ilişkilerine verilen değer ile farklılık göstermektedir. Özellikle sosyal kıyasa bağlı olarak, nesilden ve yaştan bağımsız ortaya çıkmaktadır. Sosyal ilişkilere dair bilgileri ele alış biçimine göre değişiklik göstermektedir. Özetle, kişinin kendine ve sosyal ilişkilerine bakış açısına göre kişiyi incinebilir veya dayanıklı kılmaktadır (Barry ve Wong, 2020).

1.5. DEPRESYON

Depresyon, ilaç veya tıbbi bir hastalığa bağlı olmaksızın ortaya çıkan, belirli bir süre içerisinde iştah problemleri, uyku problemleri, kişinin kendisine yönelik değersizlik ve suçlama düşünceleri, intihar düşünceleri, olumsuz duygulanım, önceden keyif alınan etkinliklere ilgi azalması, dikkatte bozulma gibi belirtilerle kendini gösteren bir bozukluktur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

1.5.1. Depresyonun Cinsiyete Göre Farklılaşması

Psikolojik rahatsızlıklarda kadınların erkeklere göre daha fazla risk altında oldukları görülmektedir (Whiteford ve diğ., 2013). Bu rahatsızlıklardan olan depresyon da kadınlarda daha sık rastlanmakta ve erkeklere nazaran daha uzun sürmektedir (Essau, Lewinsohn, Seeley ve Sasagawa, 2010). Diğer bir deyişle, erkeklerde görülen belirtiler tanı koymak için yeterli olmamakta, bu durumda

depresyon tanısı almış kadınların sayısı erkeklerden fazla olmaktadır (Kornstein, 1997).

Depresyon yaşama ihtimali gibi depresyon belirtileri de cinsiyete göre farklılaşmaktadır (Kornstein, 1997; Labaka, Goni-Balentiaga, Lebena ve Perez-Tejada, 2018). Kadınların, depresyon dönemlerinde genelde iştahında (Cavanagh, Wilson, Kavanagh ve Caputi, 2017), uyku kalitesinde ve sağlığında bozulmalar meydana gelmektedir. Depresyon döneminde kadınlar, problemleri içselleştirmekte, sorunların kendisinden kaynaklandığını düşünmekte ve problemlerin sebebi olarak kendini suçlamaktadır (Angst ve diğ., 2002).

Duygularını dışa vurmak ve din, bu dönemde kadınlara yardımcı olmaktadır. Erkeklerde ise öne çıkan belirtiler ve çözüm arayışları kadınlardan farklılık göstermektedir. Depresyonun iştaki sorunlarla daha çok kendini gösterdiği durumlarda erkekler, problemleri yok sayma, spor aktivitelerinin ve alkol kullanımının artışı ile bu durumla baş etmeye çalışmaktadır (Angst ve diğ., 2002). Ayrıca depresyon döneminde erkeklerde huzursuzluk, eylemlerin sonunu düşünmeden hareket etme (Walinder ve Rutz, 2001), dürtüsellik (Yoon ve Kim, 2018), madde kötüye kullanımı ve risk alma davranışları artmaktadır (Cavanagh, Wilson, Kavanagh ve Caputi, 2017).

Depresyona eşlik eden bozukluklar da yine cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kadınlarda depresyonla birlikte kaygı bozuklukları görülürken erkeklerde madde kötüye kullanım bozukluğu depresyonla ilişkili olarak ortaya çıkmaktadır (Yoon ve Kim, 2018).

1.5.2. Kadınlarda Depresyon

Yaş ilerledikçe erkeklere benzer oranda depresyon yaşamalarına rağmen, ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde depresyon yaşayan kadınların sayısının depresyon yaşayan erkeklerin sayısından daha fazla olduğu görülmektedir (Albert, 2015; Bebbington ve diğ., 2003). Ergenlik döneminin başlangıcından itibaren görülen ve menopoz öncesi döneme kadar devam eden hormonal değişiklikler, kadınları depresyon konusunda risk altında bırakmaktadır (Burt ve Stein, 2002). Depresyon öyküsünün olması yeniden depresyon yaşama ihtimaline işaret etse de hiç

depresyon geçirmemiş kadınlar da hormonal değişimlerle birlikte depresyon yaşamaktadırlar (Deecher, Andree, Sloan ve Schechter, 2008).

Regl dönemi öncesinde görülen premenstruel sendrom ve premenstruel disforik bozukluk, hamilelikte depresyon ve doğum sonrasında görülen postpartum depresyon, menopoz dönemi öncesinde ve sonrasında görülen depresyonlar hormonal durumlara bağlı olarak ortaya çıkan kadınlara özel depresyonlardır. Yaşamın farklı aşamalarında görülen ve zorlayıcı duygu durumlarına neden olabilecek bu depresyon türleri, erkeklere göre kadınlarda daha fazla depresyon görülmesine bir açıklama olmaktadır. Çünkü bu dönemlerdeki hormonal değişiklikler, depresyon için tetikleyici olabilmektedir (Albert, 2015; Yalom, Lunde, Moos ve Hamburg, 1968; Yoon ve Kim, 2018). Öyle ki kadınların hormon replasman tedavisi (hormone replacement therapy) görmesi, hormonal dalgalanmaları azaltarak bir denge oluşmasını sağlamakta ve depresyon tedavisinde yardımcı olmaktadır (Gordon ve Girdler, 2014).

1.5.3. Doğum Sonrası Depresyon

Doğum sonrası dönem, günlük rutinin değişmesi ve fiziksel açıdan zorlukların yaşanmasıyla birlikte anneleri duygusal açıdan risk altında bırakmaktadır. Kültürden bağımsız olarak bu dönem anneler için zorlayıcı olmaktadır (Kızılırmak, Calpbiniçi, Tabakan ve Kartal, 2020). Başa çıkma becerileri azalmakta, stres verici yaşam deneyimlerine karşı hassasiyet artmaktadır (Righetti-Veltema, Conne-Perréard, Bousquet ve Manzano, 1998).

Doğum sonrası dönemde, bazı annelerde depresyon görülmektedir. Bu döneme özgü olarak ortaya çıkan, süresi kişiye göre değişiklik gösteren bu depresyon türüne Doğum Sonrası Depresyon (Postpartum Depresyon) adı verilmektedir. İlk aylarda görülen Doğum Sonrası Depresyon, Major Depresyon ile benzer belirtiler göstermektedir. Major Depresyona ek olarak, doğum sonrası kadınlarda depresyon belirtileri, sağlık ve bebek bakımı ile ilgili endişelere de rastlanmaktadır (Burt ve Stein, 2002). İki haftadan kısa süren, bir sebebe bağlı olmaksızın ortaya çıkan, duygusal dalgalanmalar, uyku problemleri, kaygı, stres ve ağlamak ile kendini

gösteren doğum sonrası depresyona ise Lohusalık Hüznü (Postpartum Blues) adı verilmektedir (O'Hara, Schlechte, Lewis ve Wright, 1991).

Depresyonun şiddeti ve süresi çeşitli durumlara göre farklılaşmaktadır. Annenin psikiyatrik bozukluk öyküsü (Josefsson ve diğ., 2002), annenin depresyon öyküsü, doğum sonrası ilk dönemdeki depresyon belirtileri (Bloch, Rotenberg, Koren ve Klein, 2006), annenin algıladığı sosyal destek (Nielsen, Videbech, Hedegaard, Dalby ve Secher, 2005), hamilelikte ve doğum sonrasında fiziksel şiddet (Türkçapar ve diğ., 2015), bebeğin mizacı, bebek bakımı ile ilgili zorluklar (Beck, 1996), maternal bağlanma (Bifulco ve diğ., 2004), annenin düşük (aborsiyon) öyküsü (Kinsey, Baptiste-Roberts, Zhu ve Kjerulff, 2015), hamilelikte depresyon öyküsü, olumsuz doğum tecrübesi, doğumdan sonraki ilk dönemlerde anne-çocuk ayrılığı, çoklu doğum (Righetti-Veltima, Conne-Perréard, Bousquet ve Manzano, 1998), prematüre doğum, bebeğin beslenme yöntemi, annenin yaşı, annenin doğum sayısı, hamilelikte hipertansiyon, hamilelikte telefona maruz kalma süresi (Liu ve diğ., 2017), evlilik doyumu ve eş ilişkisi, planlı/plansız hamilelik ve ekonomik durum (Beck, 2001) gibi unsurlar annenin doğum sonrasında yaşadığı depresyonun şiddetini ve süresini değiştirmektedir.

Hormonal dalgalanmaların kadınlarda depresyon üzerindeki etkisi bilinmektedir (Albert, 2015; Yoon ve Kim, 2018). Doğum Sonrası Depresyonda da yine hormonların etkisi görülmektedir. Hamilelik ve doğum sonrası dönemde üreme hormonlarındaki dalgalanmalar, depresyona karşı hassasiyet gösteren kadınlarda depresyonun tetikleyicisi olmaktadır (Bloch, Rotenberg, Koren ve Klein, 2006; Schiller, Meltzer-Brody ve Rubinow, 2014). Ayrıca premenstruel sendrom yaşayan kadınlarda doğum sonrasında depresyon yaşama ihtimali daha fazla olmaktadır (Türkçapar ve diğ., 2015).

Doğum sonrası dönemde, anneleri depresyon karşısında risk altında bırakan durumları biliyor olmak doğru müdahaleler için önemli olmaktadır. Psikososyal ve psikolojik müdahalelerle, depresyonun %22 oranında azaltıldığı görülmektedir. Bu durum, yeni doğum yapmış kadınların içinde bulunduğu sosyal çevrenin önemini ortaya koymaktadır (Dennis ve Dowswell, 2013). Sosyal destek, bu dönemde anneleri depresyona karşı koruyan önemli faktör olmaktadır. Ayrıca annenin fiziksel

ve duygusal iyi oluşunun sağlanmasında rol oynamaktadır (Negron, Martin, Almog, Balbierz ve Howell, 2013).

Annenin beklentisine uygun yeterlilikte olmayan ve/veya devamlılık göstermeyen sosyal destek, doğum sonrası depresyonun belirleyicilerinden olmaktadır (Kızılırmak, Calpbinici, Tabakan ve Kartal, 2020; Logsdon ve Usui, 2001). Bu dönemde ailenin ve eşin, desteğin önemli kaynaklarından olduğu görülmektedir. Bu destek hem araçsal hem de duygusal yoldan sağlanmakta olup, yeni doğum yapmış kadınlarda depresyon riskini azaltmaktadır (Negron, Martin, Almog, Balbierz ve Howell, 2013).

1.6. BENLİK AYRIMLAŞMASI VE SOSYAL DESTEK

Bowen'a göre, ayrışma derecesi bireyde kalmayıp çocuklara aktarılacak devam etmektedir. Bu aktarımda, çocuklar gözlemledikleri davranışları uygulamaya çalışarak sosyal ilişkilerini, duygusal tepkilerini ve ihtiyaç durumunda yardım arayışlarını belirlemektedir. Sosyal destek, her üç durumla da bağlantılıdır. Sosyal ilişkilerden etkilenmekte, duygusal açıdan zor anlarda tepkileri düzenlemek ve gerektiğinde destek almak adına yardımcı olmaktadır. Sosyal desteğin varlığı, iyi oluşu sürdürmek veya geliştirmek adına kaynakların olduğunu bilmeyi sağlamaktadır (Krycak, Murdock ve Marszalek, 2012). Sosyal destek alan bireyler stresli durumlarda, sosyal destek almayan bireylere göre daha az zorluk yaşamaktadır (Cohen, Hammen, Henry ve Daley, 2004; Lal ve Bartle-Haring, 2011; Solberg ve Villarreal, 1997).

Benlik ayrışma dereceleri yüksek bireyler, duygu-düşünce ve ben-diğerleri dengesini kurabilmektedir. Gereken durumlarda benliklerini koruyarak başkalarıyla ilişkilerini sürdürebilmekte, onlardan yardım alabilmektedir. Bu yardım, bir müdahale veya benliğe tehdit gibi algılanmamakta, aksine benliğin sınırlarının farkında olunarak gerçekleşmektedir. Benzer şekilde, duygu ve düşüncelerin ayrımının yapılabilmesi, duygusal olarak zorlayıcı anlarda dahi düşüncelerin etkisini gösterebilmesi de yine ayrışmış bir benliğin göstergesi olmaktadır. Bu ayrımın yapılabilmesi ve dengenin kurulabilmesi, bazen sosyal anlamda destek ile mümkün

olmaktadır. Sosyal desteğin alınmadığı zorlayıcı bir an, daha da zorlayıcı hale gelebilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988; Krycak, Murdock ve Marszalek, 2012).

Sosyal destek çeşitli yollarla sağlanabilmektedir. İlk yol, yardımcı olacak somut bir araç temin etmektir. Örneğin, finansal destek sağlamak sosyal desteğin bir göstergesi olabilir ve bu desteğe ihtiyacı olan kişinin istediğine ulaşması konusunda gerekli yardım sağlanmış olur. Diğer bir yol, bilgi vermektir. Zor durumların üstesinden gelmek için gerekli bilginin sağlanması da bir sosyal destektir. Üçüncü yol ise duygusal destektir. Empati kurmak ve dinlemek gibi duygusal açıdan iyi gelecek yaklaşımlar duygusal desteğin verilmesine yardımcı olmaktadır. Sosyal desteğin yolu, kişinin ihtiyacına göre değişiklik göstermektedir. Hangi açıdan yardımcı olmak o kişiye bir destek sağlayacaksa o yol tercih edilmektedir (House, Landis ve Umberson, 1988; Krycak, Murdock ve Marszalek, 2012).

Benlik ayrılaşmasının bölümleri olan ben pozisyonu, duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık başkalarından alınan duygusal destek ile ilişkilidir. Duygusal kopma-başkalarına bağımlılığı dengelemede, zorlayıcı duygulara verilen tepkiyi yönetmede duygusal desteğin etkisi vardır. Güvenilir bir ilişki kurulduğunda ve bu ilişkilerden duygusal destek sağlandığında, ilişkilere yönelik endişeler azalacağı için iç içe geçme veya kopma yaşama ihtimali de azalacaktır. Çünkü güvenli bir ilişkide terk edilme veya ayrılma korkusunun olmaması, fazla yakın olmayı veya tamamen uzaklaşmayı gerektirmemektedir. Diğer yandan güvenli şekilde kurulmamış bir ilişkide duygusal destek ele alındığında, bu desteğin ya hiç olmaması ya da her an kaybedilebilir olması kişide strese sebep olmaktadır. Bunu engellemek adına iç içe geçen ilişkiler veya bu stresi yaşamamak için ilişkinin tamamen kesilmesi durumları yaşanmaktadır (Krycak, Murdock ve Marszalek, 2012; Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009).

Diğer yönden, ilişkilerin kesilmesiyle beraber duygusal destek de kesilmiş olmaktadır. Duygusal kopma, bu desteğin alımını da azaltabilmektedir. Duygusal tepkiselliğin artması ise ilişkiler üzerinde zedeleyici bir etkiye sahip olduğundan duygusal kopmanın yaşanma ihtimali artmaktadır. Zorlayıcı bir durum karşısında verilen tepkilerin fazlalığı, kişinin hem kendisi hem de yakın ilişki içerisinde olduğu kişiler için tahammülü zor hale gelebilmektedir. İç içe geçme ve duygusal destek

arasındaki ilişki ise, diğer bölümlere göre farklılık göstermektedir. Duygusal desteğin artması ile duygusal tepkisellik ve duygusal kopmanın artmasından farklı olarak iç içe geçme, çeşitli şekillerde yaşanabilmektedir. Bir benliğin bir başka benlik içinde eriyip kaybolması ve beraberinde ben-diğerleri sınırlarının zedelendiği bir durumda, alınan sosyal destek fazla olmaktadır. Ancak bu destek, iç içe geçmenin getirdiği güven ve yakınlık hissinden (Skowron ve Schmitt, 2003) kaynaklanmaktadır. Haliyle zarar verici sonuçlara yol açabilecek potansiyeldedir çünkü ayrılaşmamış bir benlik söz konusudur. Ayrılaşmamış benliğe sahip bireyler, destekleyici ve güven verici ilişkilere karşı daha meyilli olabilmektedir. Böylelikle alınan duygusal destek artmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988; Krycak, Murdock ve Marszalek, 2012).

1.7. MATERNAL BAĞLANMA VE DEPRESYON

Bağlanma, depresyon gibi yaygın görülen psikolojik bozukluklarla ilişkili olarak birçok çalışmada yer almaktadır. Güvensiz bağlanma hem kendisiyle hem de diğer kişilerle olan ilişkilerini etkileyerek depresyon karşısında kişileri hassas ve savunmasız kılmaktadır (Bifulco, Moran, Ball ve Bernazzani, 2002; Bifulco ve diğ., 2004). Benzer şekilde, hamilelikten doğum sonrası döneme geçişteki fiziksel, sosyal ve duygusal değişimler, anneleri psikolojik bozukluklar karşısında her zaman olduğundan daha hassas ve stresli hale getirmektedir. Anne-bebek arasındaki bağın gelişimi için çok önemli olan bu dönemlerde, annenin depresyon karşısındaki hassasiyetinin göz önünde bulundurulması hem bebeğin hem de annenin sağlığı için büyük önem taşımaktadır (Andersson, Sundström-Poromaa, Wulff, Aström ve Bixo, 2004; McNamara, Townsend ve Herbert, 2019).

Annelik, kendine ait sorumlulukları olan, diğer rollerden farklı bir roldür. Anne olan kişiler, çocuklarının hayatlarını korumak ve onları güvende tutmak için annelik rolünün gerekli kıldığı sorumlulukları yerine getirmek durumundadır (Alhusen, Hayat ve Gross, 2013). Bu sebeple, öncelikle bebeği ile arasındaki sevgi dolu bağlılığı hissetmesi gerekmektedir. Özellikle hamilelik döneminde ve doğum sonrasında depresyon geçiren kişiler için, bu bağın oluşması ve beraberinde sorumlulukların yerine getirilmesi de zorlaşmaktadır (Toohey, 2012). Annenin içinde bulunduğu ruh haline göre çocuğuna olan yaklaşımı şekillenmektedir (Fleming, Ruble, Flett ve Shaul, 1988). Böylece annenin yaşadığı depresyon, maternal

bağlanmayı ve anne-çocuk arasındaki bağı olumsuz etkilemektedir (Bifulco ve diğ., 2004; Bifulco, Moran, Ball ve Bernazzani, 2002; Brandon ve diğ., 2008; Goodman ve Gotlib, 1999; Lyons-Ruth, Lyubchik, Wolfe ve Bronfman, 2002; Mills-Koonce, Garipey, Sutton ve Cox, 2008).

Anneler ile bebekleri arasındaki bağlanma da hem doğum öncesi hem de doğum sonrası görülen depresyondan etkilenmektedir. Kaçınan bağlanan bir anne için doğum öncesi depresyon yaşama ihtimali daha fazla iken kaygılı bağlanan anne için doğum sonrası depresyon yaşama ihtimali daha fazla olmaktadır. Kaçınan bağlanan anne için bebeğinin kendi bedeninin içinde olması bir sınır aşma müdahalesi gibi olacağı için hamilelik döneminde depresyon düzeyinin artması ve doğumla beraber bu düzeyin azalması ön görülmektedir. Diğer yandan kaygılı bağlanan anne için hamilelik döneminde ayrılık kaygısının yaşanmayacağı ancak bebeğin dünyaya gelmesiyle birlikte ayrılık kaygısının yaşanabileceği bir döneme girilmesiyle bu durumun depresyon düzeyinde artışa sebep olacağı düşünülmektedir (Bifulco ve diğ., 2004).

1.8. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmanın amacı, benliğin ayrışması düzeylerine göre gruplandırılmış son 13 ay içinde doğum yapmış evli kadınların depresyon seviyelerini maternal bağlanma, gelişmeleri kaçırma korkusu, eşten alınan sosyal destek, aileden alınan sosyal destek ve arkadaştan alınan sosyal destekle yordanıp yordanmayacağını incelemesidir. Bu amaç için oluşturulan hipotezler aşağıda verilmiştir.

H₁: Katılımcıların Maternal Bağlanma, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Eş Desteği, Aile Desteği ve Arkadaş Desteği puanlarının Depresyon puanları üzerindeki yordayıcılıkları Benliğin Ayrışması düzeylerine göre farklılaşmaktadır.

H₂: Katılımcıların Maternal Bağlanma, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Eş Desteği, Aile Desteği ve Arkadaş Desteği puanlarının Depresyon puanları üzerindeki yordayıcılıkları Duygusal Tepkisellik düzeylerine göre farklılaşmaktadır.

H₃: Katılımcıların Maternal Bağlanma, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Eş Desteği, Aile Desteği ve Arkadaş Desteği puanlarının Depresyon puanları üzerindeki yordayıcılıkları Ben Pozisyonu düzeylerine göre farklılaşmaktadır.

H₄: Katılımcıların Maternal Bağlanma, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Eş Desteği, Aile Desteği ve Arkadaş Desteği puanlarının Depresyon puanları üzerindeki yordayıcılıkları Duygusal Kopma dőzeylerine göre farklılaşmaktadır.

H₅: Katılımcıların Maternal Bağlanma, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Eş Desteği, Aile Desteği ve Arkadaş Desteği puanlarının Depresyon puanları üzerindeki yordayıcılıkları Başkalarına Bağımlılık dőzeylerine göre farklılaşmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Çalışmanın anakütlesini son bir sene içinde doğum yapmış evli kadınlar oluşturmaktadır. Pandemi sebebiyle katılımcılara çevrimiçi formlar ulaştırılarak çalışmanın verisi elde edilmiştir. Anakütleyi temsil edeceği planlanan çalışma grubundaki katılımcılara amaçlı ve kartopu örnekleme yöntemleri yardımıyla ulaşılmıştır. Kayıp gözlem, aşırı değer gibi değerler veri setinden çıkarıldıktan sonra 410 evli kadın çalışmanın örnekleme olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %5'i (n=21) ilköğretim, %19'u (n=80) lise, %65'i (n=269) üniversite ve %9'u (n=40) lisansüstü mezundur. Gelir düzeylerine göre bakıldığında katılımcıların %1'i (n=4) gelirini kötü, %66'sı (n=272) orta ve %32'si (n=134) iyi olarak tanımlamıştır.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmada veri toplama aracı olarak doğrudan veri toplama yöntemlerinden biri olan anket formu kullanılmıştır. Anket formunda araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, sosyal desteğin değerlendirilmesi için Eş Destek Ölçeği, Aile Desteği Algılama Ölçeği ve Arkadaş Desteği Algılama Ölçeği, benlik ayrımlaşma derecelerinin belirlenmesi amacıyla Benlik Ayrımlaşması Ölçeği, annelerin bebeklerine bağlanmalarını değerlendiren Maternal Bağlanma Ölçeği ve GKK düzeylerini belirleyen Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği yer almıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu katılımcıların yaş, eğitim durumu, çocuk sayısı, en küçük çocuğun yaşı, doğum yöntemi, gelir durumu, gebelik öyküsü, sosyal medya kullanım süresi, içinde yaşadığı aile modeli ve bebeği besleme yöntemi gibi özellikleri belirlemeye yönelik sorular içermektedir.

2.2.2. Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ)

Aile sistemleri teorisinden (Bowen, 1978) hareketle hazırlanmış olan Benliğin Ayrışması Ölçeği (Differentiation of Self Inventory), Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilmiş olup, Işık ve Bulduk (2015) tarafından Türk yetişkinlere uyarlanmıştır. Skowron ve Friedlander (1998) tarafından oluşturulan 46 maddelik ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması esnasında 26 madde çıkarılmış olup, ölçeğin Türkçe versiyonunda 20 madde bulunmaktadır.

Uyarlama çalışmasında 25 yaş üzerinde 187 yetişkin ile 20 maddelik Benliğin Ayrışması Ölçeği desteklenmiştir. Uyarlanmış ölçek, 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Duygusal Tepkisellik, Duygusal Kopma ve Başkalarına Bağımlılık alt boyutlarına ait maddeler ters puanlanmaktadır. Ben Pozisyonu alt boyutuna ait maddeler ise doğrudan değerlendirilmektedir. Ölçekte toplam puan, kişinin benliğinin ayrışma derecesi hakkında bilgi vermektedir. Ayrıca ilgili alt boyuttaki maddelerin toplanması ile, o alt boyut hakkında bilgi alınabilmektedir. Toplam puandaki yükseklik, benliğin ayrışma derecesinin yüksek oluşuna işaret etmektedir. "Hiç uygun değil" ve "çok uygun" arasında altılı likert tipi ölçüm ile değerlendirilen ölçekten elde edilecek puan en az 5, en fazla 120 puan olmaktadır.

Orijinal ölçeğin güvenilirlik katsayısı değeri ölçek geneli için 0,88; Duygusal Tepkisellik alt boyutu maddeleri için 0,83; Ben Pozisyonu alt boyutu maddeleri için 0,80; Duygusal Kopma alt boyutu maddeleri için 0,80 ve Başkalarına Bağımlılık alt boyutu maddeleri için 0,82 olarak bulunmuştur. Uyarlama ölçeğinin güvenilirlik katsayısı değeri ölçek geneli için 0,81; Duygusal Tepkisellik (DT) alt boyutu maddeleri için 0,78; Ben Pozisyonu (BP) alt boyutu maddeleri için 0,75; Duygusal Kopma (DK) alt boyutu maddeleri için 0,77 ve Başkalarına Bağımlılık (BB) alt boyutu maddeleri için 0,74 olarak bulunmuştur. 63 katılımcı ile yapılan test-tekrar test güvenilirlik çalışmasında elde edilen katsayı değeri 0,74'tür. İç tutarlılık tüm ölçek için 0,70; DT için 0,71; BP için 0,64; DK için 0,67 ve BB için 0,72'dir (Işık ve Bulduk, 2015).

Çalışma boyunca Benliğin Ayrışması Ölçeği toplam puanı ifadesi yerine Benliğin Ayrışması puanı, Duygusal Tepkisellik Alt Boyutu puanı ifadesi yerine Duygusal Tepkisellik puanı, Ben Pozisyonu Alt Boyutu puanı ifadesi yerine Ben

Pozisyonu puanı, Duygusal Kopma Alt Boyutu puanı ifadesi yerine Duygusal Kopma puanı ve Başkalarına Bağımlılık Alt Boyutu puanı ifadesi yerine Başkalarına Bağımlılık puanı ifadesi kullanılacaktır.

2.2.3. Eş Destek Ölçeği (EDÖ)

27 maddeden oluşan Eş Destek Ölçeği (Yıldırım, 2004)'ün değerlendirilmesinde maddeler “uygun”, “kısmen uygun” ve “bana uygun değil” olarak puanlanmaktadır. Ölçekte 10., 20. ve 24. Maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puan eşten alınan desteğin derecesini belirlemekte olup, puan artışı eşten alınan desteğin de fazla oluşuna işaret etmektedir.

Ölçeğin duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir etme desteği ve sosyal ilgi desteği olmak üzere 4 alt boyutu bulunmaktadır. Duygusal desteği ölçen maddeler 1, 2, 3, 4, 6, 9, 12, 16 ve 21; maddi yardım ve bilgi desteğini ölçen maddeler 7, 13, 15, 17, 24, 25 ve 27; takdir etme desteğini ölçen maddeler 5, 10, 14, 18, 22, 23 ve 26; sosyal ilgi desteğini ölçen maddeler ise 8, 11 ve 19. maddelerdir. Ölçeğin alt boyutları olmasıyla beraber toplam puan ile de çalışılmaktadır. Bu ölçekten alınacak toplam puan en az 27 en fazla 81 olmaktadır.

Eş Destek Ölçeği'nin güvenilirliği 0,95 olarak elde edilen güvenilirlik katsayısı ve 0,89 olarak elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ile sağlanmış olup, eş desteğinin değerlendirilmesinde kullanılmak için uygun olduğu görülmüştür (Yıldırım, 2004).

Çalışma boyunca Eş Destek Ölçeği toplam puanı ifadesi yerine Eş Destek puanı ifadesi kullanılacaktır.

2.2.4. Aile ve Arkadaş Desteği Algılama Ölçeği (Pss-Fa ve Pss-Fr)

Çalışmada aileden ve arkadaştan alınan sosyal desteğin değerlendirilmesi amacıyla Aile Desteği Algılama Ölçeği (Pss-Fa) ve Arkadaş Desteği Algılama Ölçeği (Pss-Fr) kullanılmıştır. Procidano ve Heller (1983) tarafından geliştirilmiş ölçek, Eskin (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Herbir ölçek 20 maddeden oluşmakta olup, “evet”, “hayır” ve “bilmiyorum” olarak puanlanmaktadır. “Evet” olarak işaretleme yapılan maddeler 1, “hayır” olarak işaretleme yapılan maddeler ise

0 puan almaktadır. “Bilmiyorum” olarak işaretlenen maddeler ise puanlanmamaktadır. Bu ölçekten alınabilecek toplam puan en az 0, en fazla 20 puan olmaktadır.

Orijinal çalışmada güvenirlik katsayısı Aile Desteği Algılama Ölçeği için 0,90 ve Arkadaş Desteği Algılama Ölçeği için 0,88 olarak bulunmuştur. Uyarlama çalışmasında ise güvenirlik katsayısı Aile Desteği Algılama Ölçeği için 0,85 ve Arkadaş Desteği Algılama Ölçeği için 0,76’dır. Test-tekrar test güvenirlik katsayıları Aile Desteği Algılama Ölçeği için 0,90 ve Arkadaş Desteği Algılama Ölçeği için 0,80’dir (Eskin, 1993).

Çalışma boyunca Aile Desteği Algılama Ölçeği toplam puanı ifadesi yerine Aile Desteği puanı ve Arkadaş Desteği Algılama Ölçeği toplam puanı ifadesi yerine Arkadaş Desteği puanı ifadesi kullanılacaktır.

2.2.5. Maternal Bağlanma Ölçeği (MBÖ)

Muller (1994) tarafından geliştirilen ölçek, uygun olmayan maddelerin çıkarılmasıyla yeniden düzenlenmiş (Muller, 1996) ve 165 Türk anne ile yapılan uyarlama çalışmasında Türk toplumuna uyarlanmıştır. 26 maddeden oluşan Maternal Bağlanma Ölçeği, “hiçbir zaman ve “her zaman” arasında dörtlü likert tipi ölçümle değerlendirilmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puan, annenin maternal bağlanma düzeyi hakkında bilgi vermektedir. Bu ölçekten alınacak toplam puan 26-104 puan arasında değişiklik göstermektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek seviyede maternal bağlanmaya işaret etmektedir.

Uygun olmayan beş maddenin çıkarılmadığı 31 maddelik ölçek çalışmasında elde edilen güvenirlik katsayısı 0,76 olup (Muller, 1994), yeniden düzenlenen 26 maddelik ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,85 (Muller 1996) olarak elde edilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında ise doğumdan sonraki ilk ayda yapılan çalışmada elde edilen güvenirlik katsayısı 0,77 ve 4. ayda yapılan çalışmada elde edilen güvenirlik katsayısı 0,82’dir (Kavlak ve Şirin, 2009).

Çalışma boyunca Maternal Bağlanma Ölçeği toplam puanı ifadesi yerine Maternal Bağlanma puanı ifadesi kullanılacaktır.

2.2.6. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ)

Gelişmeleri Kaçırma Korkusunu değerlendirebilmek amacıyla, yaşları 18-62 arasında değişiklik gösteren 341'i kadın toplam 1013 katılımcıyla yapılan çalışmada geliştirilen Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell, 2013), 18 yaş üzerindeki 200 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada Türkçe'ye uyarlanmıştır (Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş, 2015). Ölçek 10 maddeden oluşmakta, "hiç doğru değil" ve "tamamen doğru" arasında beşli likert tipi ölçüm ile puanlanmaktadır. Bu ölçekten alınabilecek toplam puan 10-50 puan arasında değişiklik göstermektedir.

Orijinal ölçek maddelerinin güvenirlik katsayısı 0,87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının güvenirliği ise 0,81 olarak elde edilen güvenirlik katsayısı ve 0,81 olarak elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı ile sağlanmıştır (Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş, 2015).

Çalışma boyunca Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği toplam puanı ifadesi yerine Gelişmeleri Kaçırma Korkusu puanı ifadesi kullanılacaktır.

2.2.7. Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği (EDSDÖ)

Doğum yapan kadınların doğum sonrasında yaşadıkları depresyon derecelerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş olan Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği (Cox, Holden ve Sagovsky, 1987)'nin Türkçe uyarlaması için yapılan çalışma son bir yıl içinde doğum yapan 341 kadın katılımcı ile yürütülmüştür (Aydın, İnandı, Yiğit ve Hodoğlugil, 2004).

Ölçek, 10 maddeden oluşmakta ve uygulamanın kısa sürmesi sayesinde hızlıca değerlendirme imkanı sunmaktadır. 10 maddenin 0 ile 3 arasında değişecek şekilde puanlandığı ölçekten alınabilecek toplam puan 0-30 arasında değişmektedir. Çalışmada kesim noktası 12,5'tir. Orijinal çalışmada (Cox, Holden ve Sagovsky, 1987) işaret edilen kesim noktası aralığının (8,5-12,5) üst sınırında olduğu halde toplumsal farklılıklar olabileceği söylenmektedir.

Orijinal çalışma, yaş ortalamaları 26 olan 84 kadın katılımcı ile yürütülmüştür. Çalışmanın iki yarı güvenirliği 0,88 ve güvenirlik katsayısı 0,87'dir

(Cox, Holden ve Sagovsky, 1987). Yaş ortalaması 26,6 olan katılımcılarla yapılan uyarlama çalışmasında güvenilirlik katsayısı 0,72 olarak bulunmuştur.

Çalışma boyunca Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği toplam puanı ifadesi yerine Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon puanı ifadesi kullanılacaktır.

2.2.8. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck (1961) tarafından geliştirilen 21 maddelik Beck Depresyon Envanteri, depresyon taramalarında sıkça kullanılan bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçek maddelerinden herbiri, depresyona işaret eden belirtiler ile ilgilidir. Ölçekten alınabilecek toplam puan en az 0, en fazla 63 puan olmaktadır. 21 maddelik ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

598 katılımcı ile yürütülen orijinal çalışmada (Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh, 1961) güvenilirlik katsayısı 0,88 olarak elde edilmiş olup, yaşları 17-23 arasında değişen 259 üniversite öğrencisi ile yürütülen uyarlama çalışmasında (Hisli, 1989) ölçek güvenilirliği 0,74 olarak elde edilen iki yarı güvenilirliği ve 0,80 olarak elde edilen güvenilirlik katsayısı ile sağlanmıştır.

2.3. UYGULAMA

Çalışmanın veri toplama aracı olan anket formu katılımcılara çevrimiçi platformlar aracılığıyla ulaştırılmıştır. Ölçeklerin katılımcılar tarafından doldurulması ortalama 20 dakika sürmüştür.

Bu çalışmada yeni doğum yapmış kadınların depresyon düzeylerini ölçmek için madde sayısının az olması nedeniyle Beck Depresyon Envanteri yerine Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği kullanılmasına karar verilmiştir. Bu kararın verilebilmesi için anakütleden rastgele seçilen 120 kişilik örnekleme hem Beck Depresyon Envanteri hem de Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği ulaştırılmış ve iki ölçek puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Geçmişte yapılan çalışmalarla (Cox, Chapman, Murray ve Jones, 1996) uyumlu olarak, yapılan ön araştırma neticesinde Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği toplam puanı ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanı arasında doğrusal, pozitif yönde, çok güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir, $r=0,809$, $p<0,05$. Bu sonuca

göre, araştırmada katılımcıların depresyon düzeylerinin değerlendirilmesi, yalnızca Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği kullanılmıştır.

Maternal Bağlanma Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasında 1 ve 4 ay arasında bebeği olan anneler için geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Kavlak ve şirin, 2009). Araştırmada 0-13 aylık bebeklerin anneleri ile çalışabilmesi için 4 aydan küçük yaşta bebeklerin annelerinin Maternal Bağlanma puanları ile 4-13 ay arasındaki annelerin Maternal Bağlanma puanları karşılaştırılmış olup, aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuca göre, ölçeğin araştırmadaki tüm katılımcılar için kullanılabilir olduğuna karar verilmiştir.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmanın veri analizi için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0 versiyonu kullanılmıştır. Veri seti içerisinden aşırı değer olduğu düşünölen gözlemler çıkarılmış, veri seti düzenlenmiştir. Düzenleme aşamasında rastgele doldurulduğu düşünölen anketlere ait veri ile çocuk sayısını 0 (sıfır) olarak işaretleyen katılımcıların verisi veri setinden çıkarılmıştır. Daha sonra, kullanılan ölçeklerin güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır ve elde edilen değerlerin 0,60 üzerinde olması sonucunda yeterli düzeyde güvenilirliğin sağlandığı görölmüştür.

Ölçeklerden ve alt boyutlarından elde edilen puanların tanımlayıcı istatistik değerleri hesaplanmış olup, normal dağılım gösterip göstermediği eğiklik ve basıklık değerlerinin standart hatalarına bölünmesiyle elde edilen değerlerin ± 3 arasında yer almasına, ortalama ve medyan değerlerinin yakınlığına, çeyrekler arası aralığın standart sapmaya bölümünün 1,3 civarında olup olmamasına göre değerlendirilmiştir. Ayrıca kutu grafikleri ve histogramlar da incelenerek yeterli gözlem sayısı ile birlikte dağılımların normal dağılım olarak varsayılabilirliği gözlenmiştir.

Çalışmanın amacına uygun olarak normal dağılımlı olan Benliğin Ayrımılaşması Ölçeği puanları, ortalamanın 1 standart sapma üzerinde ve altında olmasına göre üç kategorili düzey haline getirilmiştir. Ayrıca Benliğin Ayrımılaşması Ölçeği'nin alt boyutları olan Duygusal Tepkisellik alt boyutu, Ben Pozisyonu alt boyutu, Duygusal Kopma alt boyutu ve Başkalarına Bağımlılık alt boyutundan elde

edilen puanlar da ortalamanın 1 standart sapma üzerinde ve altında olması dikkate alınarak üç kategorili düzey haline getirilmiştir. Böylece toplam puana ait üç kategori ve dört alt boyutun herbirine ait üç kategorili olacak şekilde toplamda 15 farklı kategoride inceleme yapılmıştır. Oluşturulan bu kategorilere göre eş desteği, aile desteği, arkadaş desteği, maternal bağlanma ve gelişmeleri kaçırma korkusunun depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi için Çoklu Doğrusal Regresyon modelleri oluşturulmuştur.

$$D_i = \alpha_0 + \beta_1 E_i + \beta_2 A_i + \beta_3 Ar_i + \beta_4 M_i + \beta_5 G_i + \varepsilon_i \quad \text{Eşitlik 1}$$

Yukarıda gösterilen eşitlikteki gibi oluşturulan regresyon modelleri araştırmacı tarafından oluşturulmuş 15 kategorinin herbiri için tekrarlanmıştır. Modellerin tahmininde En Küçük Kareler Yöntemi, değişken seçim tekniği için ise Stepwise tekniği kullanılmıştır. Tahmin edilen modellerinin geçer yorumlanabilmesi için aşağıdaki kriterlerin sağlanması amaçlanmıştır:

- Hata terimlerinin normal dağılımlı olması
- Çoklu doğrusal bağıllık sorunu olmaması
- Tüm parametrelerin anlamlı olması
- Modelin genel olarak anlamlı olması

Çoklu doğrusal bağıllık için VIF ve Tolerans değerleri, hata terimlerinin normal dağılımı için Q-Q plot grafikleri, parametre anlamlılığı için t ve model anlamlılığı için t testi sonucuna göre karar verilmiştir. VIF değerleri için kritik değer 0,1 olarak kabul edilmiş ve 0,1'den yüksek olma durumuna göre karar verilmiştir. Ayrıca Tolerans değerleri için kritik değer 10 olarak belirlenmiş ve 10'dan düşük olma durumunda çoklu doğrusal bağıllık probleminin olmadığına karar verilmiştir. Regresyon modellerinin tahmini öncesinde çalışmanın bağımlı değişkeni olan depresyon puanı ile diğer ölçeklerden elde edilen toplam puan arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda göre 0,80 üzerinde bir ilişki olmadığı görülmüştür. Böylece hem VIF ve Tolerans hem de korelasyon aracılığıyla tahmin edilen modellerde çoklu doğrusal bağıllık probleminin olmadığı sonucuna varılmıştır. Eşitlik 1'de belirtilen modellerin tahmininde yalnızca bu

kriterler dikkate alındığında anlamlı olan modeller yorumlanmış olup çalışmada güven olasılığı 0,95 olarak alınmıştır.

2.5. SONUÇLAR

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin bulgulara ve bulguların açıklamalarına yer verilmiştir.

Bu araştırmanın katılımcıları %52'si (n=213) 26-30 yaşları arasında olan, son 13 ay içinde doğum yapmış evli 410 kadından oluşmaktadır. Katılımcılardan biri yaşını belirtmemiştir. Katılımcıların %32,7'si (n=134) gelir durumunu iyi olarak tanımlarken, %66,3'ü (n=272) orta ve %1'i (n=4) kötü olarak tanımlamıştır. Katılımcıların eğitim durumu değerlendirildiğinde örneklem çoğunluğunu lisans mezunlarının oluşturduğu görülmüştür. Katılımcıların %5,1'i (n=21) ilköğretim, %19,5'i (n=80) lise, %65,6'sı (n=269) ve %9,8'i (n=40) lisansüstü mezundur.

Tablo 1
Örneklemin Demografik Değişkenler Açısından Dağılımı

Değişken	Kategori	Kişi Sayısı (n)	Yüzde(%)
Gelir durumu	İyi	134	32,7
	Orta	272	66,3
	Kötü	4	1,0
	Toplam	410	100,0
Eğitim	İlköğretim	21	5,1
	Lise	80	19,5
	Lisans	269	65,6
	Lisansüstü	40	9,8
	Toplam	410	100,0
Çocuk sayısı	1	242	59,0
	2	122	29,8
	3	34	8,3
	4 ve üzeri	12	2,9
	Toplam	424	100,0
En küçük çocuğun doğum şekli	Normal	219	53,4
	Sezaryen	120	29,3
	Epidural normal	14	3,4
	Epidural sezaryen	57	13,9
	Toplam	410	100,0
Hamileliğin planlı/plansız olma durumu	Planlı	280	68,3
	Plansız	130	31,7
	Toplam	410	100,0
Gebelik öyküsü (Kürtaj, düşük, dış gebelik, fetüs kaybı, çocuk kaybı)	Hiçbirini yaşamayan	325	79,3
	En az birini yaşayan	85	20,7
	Toplam	410	100,0
Aile Tipi	Çekirdek aile	364	88,8
	Geniş aile	41	10,0
	Diğer	5	1,2
	Toplam	410	100,0
Bebeğin beslenme yöntemi	Anne sütü	298	72,7
	Hazır mama	27	6,6
	Anne sütü ve hazır mama	53	12,9
	Diğer	32	7,8
	Toplam	410	100,0
Günlük sosyal medya kullanım süresi	1 saat veya daha az	166	40,5
	2 saat	126	30,7
	3 saat	66	16,1
	3 saatten fazla	52	12,7
	Toplam	410	100,0

Toplam çocuk sayısına bakıldığında örneklemin %59'u (n=242) 1 çocuk sahibi, %29,8'i (n=122) 2 çocuk sahibi, %8,3'ü (n=34) 3 çocuk sahibi, %2,9'u (n=12)

4 veya daha fazla çocuk sahibidir. En son yapılan doğum şekline göre katılımcılar incelendiğinde %53,4'ü (n=219) normal doğum, %29,3'ü (n=120) sezaryen, %3,4'ü (n=14) epidural normal ve %13,9'u (n=57) epidural sezaryen yöntemi ile bebeğini dünyaya getirmiştir. Son doğum yapılan bebeğin planlı olup olmama durumuna bakıldığında katılımcıların %68,3'ünün (n=280) planlı bir hamilelik yaşadığı ve kalan %31,7'sinin (n=130) plansız bir hamilelik yaşadığı görülmüştür. Geçmişte yaşadığı kürtaj, düşük, dış gebelik, hamilelikte fetüs kaybı ve çocuk kaybına bakılarak katılımcıların gebelik öyküleri değerlendirildiğinde %79,3'ünün (n=325) bunlardan hiçbirini yaşamadığı, %20,7'sinin (n=85) ise en az birini yaşadığı tespit edilmiştir.

İçinde yaşadıkları aile modelini katılımcıların %88,8'i (n=364) çekirdek aile olarak tanımlarken, %10'u (n=41) geniş aile olarak tanımlamıştır. Ayrıca %1,2'si (n=5) aile tipinin "diğer" olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %72,7'si (n=298) bebeğini anne sütü ile, %6,6'sı (n=27) hazır mama ile, %12,9'u (n=53) hem anne sütü hem de hazır mama ile beslemektedir. Ayrıca katılımcıların %7,8'i (n=32) bebeğini besleme yöntemini "diğer" olarak tanımlamıştır. Gün içinde sosyal medyada geçirilen vakit sorusuna verdikleri cevapta katılımcıların %40,5'i (n=166) 1 saat veya daha az, %30,7'si (n=126) 2 saat, %16,1'i (n=66) 3 saat ve %12,7'si (n=52) 3 saatten fazla kullandığını belirtmiştir.

Tablo 2

Örneklemin Anne Yaşı ve Bebek Yaşı Değişkenlerinin Betimleyici İstatistik Değerleri

Değişkenler	n	En Küçük Değer	En Büyük Değer	\bar{X}	S
Anne yaşı (yıl)	409	18	44	28,85	4,259
En küçük bebeğin yaşı (ay)	410	0	13	7,57	3,916

Bir katılımcının yaşını belirtmek istememesi sonucunda kalan 409 kişinin yaşı değerlendirildiğinde; en küçük yaşın 18 ve en büyük yaşın 44 olduğu görülmektedir. Anne yaşı ortalaması 28,85 olup standart sapma değeri 4,259 olarak bulunmuştur. En küçük çocuğun yaşı değerlendirildiğinde ise en küçük değer 0 ay (1 aydan küçük), en büyük değer ise 13 ay olduğu görülmüştür. Bebek yaşı ortalaması 7,57 ve standart sapması 3,916'dır.

Çalışmada kullanılan tüm ölçeklerin ve bu ölçeklerden biri olan Benliğin Ayrışması Ölçeği'nin dört alt boyutunun (Duygusal Tepkisellik, Ben Pozisyonu, Duygusal Kopma ve Başkalarına Bağımlılık) güvenilirlik analizi sonuçları incelendiğinde iç tutarlılık katsayısı Eş Destek Ölçeği için 0,900, Aile Desteği Algılama Ölçeği için 0,902, Arkadaş Desteği Algılama Ölçeği için 0,906, Maternal Bağlanma Ölçeği için 0,894, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği için 0,800 ve Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği için 0,833 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, Benliğin Ayrışma Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı 0,689 iken bu ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarına bakıldığında iç tutarlılık katsayısının Duygusal Tepkisellik Alt Boyutu için 0,707, Ben Pozisyonu Alt Boyutu için 0,839, Duygusal Kopma Alt Boyutu için 0,591 ve Başkalarına Bağımlılık Alt Boyutu için 0,567 olduğu görülmüştür.

Tablo 3
Ölçek ve Ölçek Alt Boyutlarının İç Tutarlılık Katsayıları

Değişkenler	n	k	Cronbach Alfa Katsayısı
Eş Destek Ölçeği	410	27	0,900
Aile Desteği Algılama Ölçeği	410	20	0,902
Arkadaş Desteği Algılama Ölçeği	410	20	0,906
Benliğin Ayrışması Ölçeği	410	20	0,689
Duygusal Tepkisellik Alt Boyutu	410	5	0,707
Ben Pozisyonu Alt Boyutu	410	5	0,839
Duygusal Kopma Alt Boyutu	410	5	0,591
Başkalarına Bağımlılık Alt Boyutu	410	5	0,567
Maternal Bağlanma Ölçeği	410	26	0,894
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	410	10	0,800
Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği	410	10	0,833

k;madde sayısı

Örnekleme grubundan elde edilen verilerin ölçekleri ve alt boyutları toplam puanlarının betimleyici istatistik değerleri Tablo 4'te gösterilmiştir. Ayrıca ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 4

Örneklemin Ölçek Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri

Değişkenler	n	En		\bar{X}	S
		Küçük Değer	Büyük Değer		
Eş Destek puanı	410	29	81	66,64	8,372
Aile Desteği puanı	410	0	20	15,80	4,795
Arkadaş Desteği puanı	410	1	20	15,36	5,022
Benliğin Ayrışması puanı	410	45	105	73,35	11,681
Duygusal Tepkisellik puanı	410	5	30	18,14	6,027
Ben Pozisyonu puanı	410	5	30	17,82	6,429
Duygusal Kopma puanı	410	7	27	19,52	3,866
Başkalarına Bağımlılık puanı	410	5	30	17,87	4,263
Maternal Bağlanma puanı	410	56	104	98,52	6,514
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu puanı	410	10	45	25,17	7,001
Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon puanı	410	0	29	11,20	5,038

Tablo 5

Örneklemin Ölçek Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanları Dağılımın Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	n	Çarpıklık		Basıklık	
		İstatistik	Standart Hata	İstatistik	Standart Hata
Eş Destek puanı	410	-1,172	0,121	1,468	0,240
Aile Desteği puanı	410	-1,336	0,121	0,865	0,240
Arkadaş Desteği puanı	410	-1,064	0,121	-0,018	0,240
Benliğin Ayrışması puanı	410	0,258	0,121	-0,193	0,240
Duygusal Tepkisellik puanı	410	-0,041	0,121	-0,652	0,240
Ben Pozisyonu puanı	410	-0,033	0,121	-0,881	0,240
Duygusal Kopma puanı	410	-0,542	0,121	-0,214	0,240
Başkalarına Bağımlılık puanı	410	-0,217	0,121	-0,290	0,240
Maternal Bağlanma puanı	410	-2,165	0,121	7,313	0,240
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu puanı	410	0,027	0,121	-0,536	0,240
Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon puanı	410	0,483	0,121	0,236	0,240

Benlik Ayrışması puanı ve Benlik Ayrışması Ölçeği'nin alt boyutlarına ait puanların, çalışmanın amacına uygun olarak ortalamanın 1 standart sapma altı, 1 standart sapma üstü ve arası olacak şekilde oluşturulan düzeylerin dağılımı Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6

Benlik Ayrımlaşması Puanı ve Alt Boyutları Puanlarının Düzeylere Göre Dağılımı

Değişken	Düzye	Kişi Sayısı (n)	Yüzde(%)
Benliğin Ayrımlaşması puanı	Yüksek	79	19,3
	Orta	264	64,4
	Düşük	67	16,3
	Toplam	410	100,0
Duygusal Tepkisellik puanı	Yüksek	79	19,3
	Orta	243	59,3
	Düşük	88	21,5
	Toplam	410	100,0
Ben Pozisyonu puanı	Yüksek	72	17,6
	Orta	227	55,4
	Düşük	111	27,1
	Toplam	410	100,0
Duygusal Kopma puanı	Yüksek	91	22,2
	Orta	178	43,4
	Düşük	141	34,4
	Toplam	410	100,0
Başkalarına Bağımlılık puanı	Yüksek	71	17,3
	Orta	223	54,4
	Düşük	116	28,3
	Toplam	410	100,0

Benliğin Ayrımlaşması Puanı düzeylerine göre ayrılan 410 katılımcıların %19,3 (n=79)'ü yüksek düzeyde, %64,4 (n=264)'ü orta düzeyde, %16,3 (n=67)'ü ise düşük düzeyde ayrımlaşmaya sahiptir. Duygusal Tepkisellik Puanı'na bakıldığında katılımcıların %19,3 (n=79)'ünün yüksek, %59,3 (n=243)'ünün orta, %21,5 (n=88)'inin düşük düzeyde olduğu; Ben Pozisyonu Puanı incelendiğinde katılımcıların %17,6 (n=72)'sinin yüksek, %55,4 (n=227)'ünün orta, %27,1 (n=111)'inin düşük düzeyde olduğu; Duygusal Kopma Puanı incelendiğinde katılımcıların %22,2 (n=91)'sinin yüksek, %43,4 (n=178)'ünün orta, %34,4 (n=141)'ünün düşük düzeyde olduğu ve Başkalarına Bağımlılık Puanı'na bakıldığında ise katılımcıların %17,3 (n=71)'ünün yüksek, %54,4 (n=223)'ünün orta, %28,3 (n=116)'ünün düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Bağımlı değişken olan Depresyon puanı ile diğer ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7

Bağımsız Değişken Puanlarının Depresyon Puanı ile İlişkisinin İncelenmesi

(n=410)		Eş Desteği Puanı	Aile Desteği Puanı	Arkadaş Desteği Puanı	Maternal Bağlanma Puanı	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Puanı
Depresyon Puanı	p	0,00	0,00	0,00	0,00	0,040
	r	-0,303	-0,276	-0,257	-0,232	0,101

Bağımsız değişkenler olan Eş Desteği, Aile Desteği, Arkadaş Desteği, Maternal Bağlanma ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu puanları ile bağımlı değişken olan Depresyon puanı arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucuna göre Bağımsız değişkenler olan Eş Desteği, Aile Desteği, Arkadaş Desteği, Maternal Bağlanma ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu puanları ile Depresyon puanı arasında doğrusal ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir, $r_{eş}=-0,303$; $r_{aile}=-0,276$; $r_{ark}=-0,257$; $r_{mat}=-0,232$; $r_{gkk}=0,101$; $p<0,05$.

Tablo 8

Benliğin Ayrışması Puanı Düzeyleri Dikkate Alınmaksızın Depresyon Puanının Bağımsız Değişkenler ile Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	SHB	β	t	p
Sabit	33,143	3,725		8,898	0,000
Eş Desteği	-0,134	0,028	-0,222	-4,762	0,000
Aile Desteği	-0,167	0,050	-0,159	-3,322	0,001
Arkadaş Desteği	-0,156	0,047	-0,155	-3,311	0,001
Maternal Bağlanma	-0,098	0,036	-0,127	-2,716	0,007
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	0,067	0,032	-0,093	2,063	0,040
R=0,436	R ² =0,190	F5,404=18,945			$p<0,05$

Benliğin Ayrışması puanı düzeylerine göre oluşturulan gruplandırmalar dikkate alınmaksızın, Eş Desteği, Aile Desteği, Arkadaş Desteği, Maternal Bağlanma ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu puanlarının Depresyon puanı üzerindeki etkisini incelemek için uygulanan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre tahmin edilen modelin sabit parametresinin ($t(404)=8,898$); $p<0,05$) ve eğim parametrelerinin ($t_{eş}(408)=-4,762$; $p<0,05$; $t_{aile}(407)=-3,322$; $p<0,05$; $t_{ark}(406)=-3,311$; $p<0,05$; $t_{mat}(405)=-2,716$; $p<0,05$; $t_{gkk}(404)=-2,063$; $p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak

anamlılığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir, $F(5,404)=18,945;p<0,05$. Elde edilen belirlilik katsayısına göre Depresyon puanının %19'u Eş Desteği, Aile Desteği, Arkadaş Desteği, Maternal Bağlanma ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu puanları tarafından açıklanmaktadır.

Benliğin Ayrışması puanı düzeylerine göre yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılan örneklem için Eş Desteği, Aile Desteği, Arkadaş Desteği, Maternal Bağlanma ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu puanlarının Depresyon puanı üzerindeki etkisini incelemek için uygulanan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre Benliğin Ayrışması puanı yüksek düzeyde olan kişiler için tahmin edilen modelin sabit parametresinin ($t(75)=7,181;p<0,05$) ve eğitim parametrelerinin ($t_{eş}(75)=-2,531;p<0,05$; $t_{aile}(75)=-2,926;p<0,05$; $t_{ark}(75)=-2,187;p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlılığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir, $F(3,75)=9,265;p<0,05$. Elde edilen belirlilik katsayısına göre, Benliğin Ayrışması puanı yüksek düzeyde olan kişilerin Depresyon puanının %27'si Eş Desteği, Aile Desteği ve Arkadaş Desteği puanları tarafından açıklanmaktadır.

Benliğin Ayrışması puanı orta düzeyde olan kişiler için tahmin edilen modelin sabit parametresinin ($t(260)=7,242;p<0,05$) ve eğitim parametrelerinin ($t_{eş}(260)=-4,038;p<0,05$; $t_{mat}(260)=-2,055;p<0,05$; $t_{aile}(260)=-2,811;p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlılığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir, $F(3,260)=13,464;p<0,05$. Elde edilen belirlilik katsayısına göre, Benliğin Ayrışması puanı orta düzeyde olan kişilerin Depresyon puanının %13'ü Eş Desteği, Maternal Bağlanma ve Aile Desteği puanları tarafından açıklanmaktadır.

Benliğin Ayrışması puanı düşük düzeyde olan kişiler için tahmin edilen modelin sabit parametresinin ($t(65)=5,217;p<0,05$) ve eğitim parametrelerinin ($t_{eş}(64)=-2,862;p<0,05$; $t_{mat}(64)=-2,150;p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlılığının incelenmesi için yapılan F

testi sonucuna göre modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir, $F(2,64)=6,751;p<0,05$. Elde edilen belirlilik katsayısına göre, Benliğin Ayrışması puanı düşük düzeyde olan kişilerin Depresyon puanı düzeylerinin %17'si Eş Desteği ve Maternal Bağlanma puanları tarafından açıklanmaktadır.

Tablo 9

Benliğin Ayrışması Puanı Düzeylerine Göre Ayrılmış Örneklerin Depresyon Puanlarının Bağımsız Değişkenler ile Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Düzye	Değişken	B	SH _B	β	t	p
Yüksek	Sabit	32,403	4,512		7,181	0,000
	Eş Desteği puanı	-0,148	0,059	-0,254	-2,531	0,013
	Aile Desteği puanı	-0,433	0,148	-0,298	-2,926	0,005
	Arkadaş Desteği puanı	-0,292	0,134	-0,223	-2,187	0,032
	R=0,520;R ² =0,270		F _{3,75} =9,265;p<0,05			
Orta	Sabit	32,383	4,471	-0,155	7,242	0,000
	Eş Desteği puanı	-0,143	0,035	-0,240	-4,038	0,000
	Maternal Bağlanma puanı	-0,093	0,045	-0,124	-2,055	0,041
	Aile Desteği puanı	-0,175	0,062	-0,167	-2,811	0,005
	R=0,367;R ² =0,134		F _{3,260} =13,464;p<0,05			
Düşük	Sabit	39,345	7,541		5,217	0,000
	Eş Desteği puanı	-0,190	0,066	-0,326	-2,862	0,006
	Maternal Bağlanma puanı	-0,139	0,065	-0,245	-2,150	0,035
	R=0,417;R ² =0,174		F _{2,64} =6,751;p<0,05			

Duygusal Tepkisellik puanı düzeylerine göre yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılan örneklem için Eş Desteği, Aile Desteği, Arkadaş Desteği, Maternal Bağlanma ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu puanlarının Depresyon puanı üzerindeki etkisini incelemek için uygulanan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre Duygusal Tepkisellik puanı yüksek düzeyde olan kişiler için tahmin edilen modelin sabit parametresinin ($t(77)=10,210;p<0,05$) ve eğim parametresinin ($t_{ark}(77)=-2,261;p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca modelin genel olarak anlamlılığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir, $F(1,77)=5,113;p<0,05$. Elde edilen belirlilik katsayısına göre, Duygusal Tepkisellik puanı yüksek düzeyde olan kişilerin Depresyon puanının %6'sı Arkadaş Desteği puanı tarafından açıklanmaktadır.

Duygusal Tepkisellik puanı orta düzeyde olan kişiler için tahmin edilen modelin sabit parametresinin ($t(239)=12,422;p<0,05$) ve eğim parametrelerinin ($t_{ark}(239)=-2,486;p<0,05$; $t_{eş}(239)=-5,503;p<0,05$; $t_{aile}(239)=-3,972;p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlılığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir, $F(3,239)=23,785;p<0,05$. Elde edilen belirlilik katsayısına göre, Duygusal Tepkisellik puanı orta düzeyde olan kişilerin Depresyon puanının %23'ü Arkadaş Desteği, Eş Desteği ve Aile Desteği puanları tarafından açıklanmaktadır.

Duygusal Tepkisellik puanı düşük düzeyde olan kişiler için tahmin edilen modelin sabit parametresinin ($t(85)=5,046;p<0,05$) ve eğim parametrelerinin ($t_{aile}(85)=-2,497;p<0,05$; $t_{mat}(85)=-2,149;p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlılığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir, $F(2,85)=8,614;p<0,05$. Elde edilen belirlilik katsayısına göre, Duygusal Tepkisellik puanı düşük olan kişilerin depresyon puanının %16'sı Aile Desteği ve Maternal Bağlanma puanları tarafından açıklanmaktadır.

Tablo 10

Duygusal Tepkisellik Puanı Düzeylerine Göre Ayrılmış Örneklemin Depresyon Puanlarının Bağımsız Değişkenler ile Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Düzye	Değişken	B	SH _B	β	t	p
Yüksek	Sabit	14,077	1,379		10,210	0,000
	Arkadaş Desteği puanı	-0,187	0,083	-0,250	-2,261	0,027
	R=0,250;R ² =0,062		F _{1,77} =5,113;p<0,05			
Orta	Sabit	29,142	2,346		12,422	0,000
	Arkadaş Desteği puanı	-0,154	0,062	-0,146	-2,486	0,014
	Eş Desteği puanı	-0,188	0,034	-0,320	-5,503	0,000
	Aile Desteği puanı	-0,242	0,061	-0,231	-3,972	0,000
R=0,479;R ² =0,230		F _{3,239} =23,785;p<0,05				
Düşük	Sabit	33,785	6,695		5,046	0,000
	Aile Desteği puanı	-0,322	0,129	-0,266	-2,497	0,014
	Maternal Bağlanma puanı	-0,157	0,073	-0,229	-2,149	0,034
R=0,411;R ² =0,169		F _{2,85} =8,614;p<0,05				

Ben Pozisyonu puanı düzeylerine göre yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılan örneklem için Eş Desteği, Aile Desteği, Arkadaş Desteği, Maternal Bağlanma ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu puanlarının Depresyon puanı üzerindeki etkisini incelemek için uygulanan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre Ben Pozisyonu puanı yüksek düzeyde olan kişiler için tahmin edilen modelin sabit parametresinin ($t(108)=2,728$); $p<0,05$) ve eğim parametrelerinin ($t_{mat}(108)=-2,124$; $p<0,05$; $t_{gkk}(108)=2,249$; $p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlılığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür, $F(2,108)=5,049$; $p<0,05$. Elde edilen belirlilik katsayısına göre, Ben Pozisyonu puanı yüksek olan kişilerin Depresyon puanının %16'sı Maternal Bağlanma ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu puanları tarafından açıklanmaktadır.

Ben Pozisyonu puanı orta düzeyde olan kişiler için tahmin edilen modelin sabit parametresinin ($t(222)=7,729$); $p<0,05$) ve eğim parametrelerinin ($t_{aile}(222)=-2,209$; $p<0,05$; $t_{ark}(222)=-2,345$; $p<0,05$; $t_{eş}(222)=-3,884$; $p<0,05$; $t_{mat}(222)=-2,015$; $p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlılığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür, $F(4,222)=11,722$; $p<0,05$. Elde edilen belirlilik katsayısına göre, Ben Pozisyonu puanı orta düzeyde olan kişilerin Depresyon puanının %17'si Aile Desteği, Arkadaş Desteği, Eş Desteği ve Maternal Bağlanma puanları tarafından açıklanmaktadır.

Ben Pozisyonu puanı düşük düzeyde olan kişiler için tahmin edilen modelin sabit parametresinin ($t(69)=11,641$); $p<0,05$) ve eğim parametrelerinin ($t_{aile}(69)=-3,336$; $p<0,05$; $t_{ark}(69)=-2,616$; $p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlılığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir, $F(2,69)=14,965$; $p<0,05$. Elde edilen belirlilik katsayısına göre, Ben Pozisyonu puanı düşük olan kişilerin Depresyon puanının %30'u Aile Desteği ve Arkadaş Desteği puanları tarafından açıklanmaktadır.

Tablo 11

Ben Pozisyonu Puanı Düzeylerine Göre Ayrılmış Örneklemin Depresyon Puanlarının Bağımsız Değişkenler ile Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Düzyey	Değişken	B	SH _B	β	t	p
Yüksek	Sabit	24,863	9,115		2,728	0,007
	Maternal Bağlanma puanı	-0,189	0,089	-0,196	-2,124	0,036
	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu puanı	-0,138	0,061	-0,207	-2,249	0,027
	R=0,292;R ² =0,086		F _{2,108} =5,049;p<0,05			
Orta	Sabit	33,889	4,385		7,729	0,000
	Aile Desteği puanı	-0,139	0,063	-0,142	-2,209	0,028
	Arkadaş Desteği puanı	-0,142	0,061	-0,148	-2,345	0,020
	Eş Desteği puanı	-0,140	0,036	-0,244	-3,884	0,000
	Maternal Bağlanma puanı	-0,088	0,044	-0,130	-2,015	0,045
R=0,418;R ² =0,174		F _{4,222} =11,722;p<0,05				
Düşük	Sabit	22,530	1,935		11,641	0,000
	Aile Desteği puanı	-0,399	0,120	-0,367	-3,336	0,001
	Arkadaş Desteği puanı	-0,278	0,106	-0,288	-2,616	0,011
	R=0,550;R ² =0,303		F _{2,69} =14,965;p<0,05			

Tablo 12

Duygusal Kopma Puanı Düzeylerine Göre Ayrılmış Örneklemin Depresyon Puanlarının Bağımsız Değişkenler ile Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Düzyey	Değişken	B	SH _B	β	t	p
Yüksek	Sabit	8,321	1,667		4,991	0,000
	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu puanı	0,168	0,061	-0,280	2,753	0,007
	R=0,280;R ² =0,078		F _{1,89} =7,581;p<0,05			
Orta	Sabit	26,804	2,771		9,673	0,000
	Aile Desteği puanı	-0,264	0,075	-0,253	-3,546	0,001
	Eş Desteği puanı	-0,128	0,042	-0,217	-3,074	0,002
	Arkadaş Desteği puanı	-0,187	0,081	-0,168	-2,302	0,023
R=0,448;R ² =0,201		F _{3,174} =14,562;p<0,05				
Düşük	Sabit	42,754	6,577		6,501	0,000
	Aile Desteği puanı	-0,277	0,105	-0,204	-2,626	0,010
	Eş Desteği puanı	-0,163	0,051	-0,254	-3,194	0,002
	Maternal Bağlanma puanı	-0,168	0,067	-0,203	-2,524	0,013
R=0,447;R ² =0,200		F _{3,137} =11,406;p<0,05				

Duygusal Kopma puanı düzeylerine göre yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılan örneklem için Eş Desteği, Aile Desteği, Arkadaş Desteği, Maternal Bağlanma ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu puanlarının Depresyon puanı üzerindeki etkisini incelemek için uygulanan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli

sonucuna göre Duygusal Kopma puanı yüksek düzeyde olan kişiler için tahmin edilen modelin sabit parametresinin ($t(89)=4,991$); $p<0,05$) ve eğim parametresinin ($t_{gkk}(89)=2,753$; $p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlılığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir, $F(1,89)=7,581$; $p<0,05$. Elde edilen belirlilik katsayısına göre, Duygusal Kopma puanı yüksek olan kişilerin Depresyon puanının %7'si Gelişmeleri Kaçırma Korkusu puanı tarafından açıklanmaktadır.

Duygusal Kopma puanı orta düzeyde olan kişiler için tahmin edilen modelin sabit parametresinin ($t(174)=9,673$); $p<0,05$) ve eğim parametrelerinin ($t_{aile}(174)=-3,546$; $p<0,05$; $t_{eş}(174)=-3,074$; $p<0,05$; $t_{ark}(174)=-2,302$; $p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlılığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir, $F(3,174)=14,562$; $p<0,05$. Elde edilen belirlilik katsayısına göre, Duygusal Kopma puanı orta düzeyde olan kişilerin Depresyon puanının %20'si Aile Desteği, Eş Desteği ve Arkadaş Desteği puanları tarafından açıklanmaktadır.

Duygusal Kopma puanı düşük düzeyde olan kişiler için tahmin edilen modelin sabit parametresinin ($t(137)=6,501$); $p<0,05$) ve eğim parametrelerinin ($t_{aile}(137)=-2,626$; $p<0,05$; $t_{eş}(137)=-3,194$; $p<0,05$; $t_{mat}(137)=-2,524$; $p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlılığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir, $F(3,137)=11,406$; $p<0,05$. Elde edilen belirlilik katsayısına göre, Duygusal Kopma puanı düşük olan kişilerin Depresyon puanının %20'si Aile Desteği, Eş Desteği ve Maternal Bağlanma puanları tarafından açıklanmaktadır.

Başkalarına Bağımlılık puanı düzeylerine göre yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılan örneklem için Eş Desteği, Aile Desteği, Arkadaş Desteği, Maternal Bağlanma ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu puanlarının Depresyon puanı üzerindeki etkisini incelemek için uygulanan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre Başkalarına Bağımlılık puanı yüksek düzeyde olan kişiler için

tahmin edilen modelin sabit parametresinin ($t(69)=4,217$); $p<0,05$) ve eğim parametresinin ($t_{gkk}(69)=2,497$; $p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlılığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir, $F(1,69)=6,236$; $p<0,05$. Elde edilen belirlilik katsayısına göre, Başkalarına Bağımlılık puanı yüksek olan kişilerin Depresyon puanının %8'i Gelişmeleri Kaçırma Korkusu puanı tarafından açıklanmaktadır.

Başkalarına Bağımlılık puanı orta düzeyde olan kişiler için tahmin edilen modelin sabit parametresinin ($t(220)=10,417$); $p<0,05$) ve eğim parametrelerinin ($t_{eş}(220)=-5,061$; $p<0,05$; $t_{ark}(220)=-2,445$; $p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlılığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir, $F(2,220)=19,868$; $p<0,05$. Elde edilen belirlilik katsayısına göre, Başkalarına Bağımlılık puanı orta düzeyde olan kişilerin Depresyon puanının %15'i Eş Desteği ve Arkadaş Desteği puanları tarafından açıklanmaktadır.

Başkalarına Bağımlılık puanı düşük düzeyde olan kişiler için tahmin edilen modelin sabit parametresinin ($t(111)=6,665$); $p<0,05$) ve eğim parametrelerinin ($t_{eş}(111)=-2,606$; $p<0,05$; $t_{ark}(111)=-2,893$; $p<0,05$; $t_{aile}(111)=-5,072$; $p<0,05$; $t_{mat}(111)=-2,998$; $p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlılığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir, $F(4,111)=18,298$; $p<0,05$. Elde edilen belirlilik katsayısına göre, Başkalarına Bağımlılık puanı düşük olan kişilerin Depresyon puanının %39'u Eş Desteği, Arkadaş Desteği, Aile Desteği ve Maternal Bağlanma puanları tarafından açıklanmaktadır.

Tablo 13

Başkalarına Bağımlılık Puanı Düzeylerine Göre Ayrılmış Örneklemin Depresyon Puanlarının Bağımsız Değişkenler ile Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Düzyey	Değişken	B	SH _B	β	t	p
Yüksek	Sabit	8,000	1,897		4,217	0,000
	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu puanı	0,169	0,068	-0,288	2,497	0,015
	R=0,288;R ² =0,083		F _{1,69} =6,236;p<0,05			
Orta	Sabit	25,959	2,492		10,417	0,000
	Eş Desteği puanı	-0,193	0,038	-0,323	-5,061	0,000
	Arkadaş Desteği puanı	-0,146	0,060	-0,156	-2,445	0,015
R=0,391;R ² =0,153		F _{2,220} =19,868;p<0,05				
Düşük	Sabit	55,371	8,307		6,665	0,000
	Eş Desteği puanı	-0,123	0,047	-0,197	-2,606	0,010
	Arkadaş Desteği puanı	-0,255	0,088	-0,221	-2,893	0,005
	Aile Desteği puanı	-0,471	0,093	-0,387	-5,072	0,000
	Maternal Bağlanma puanı	-0,249	0,083	-0,227	-2,998	0,003
R=0,630;R ² =0,397		F _{4,111} =18,298;p<0,05				

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. TARTIŞMA

Duygu ve düşünceler ile ben ve diğerleri arasındaki dengeyi kurmayı sağlayan benlik ayrımlaşması, kişinin içinde bulunduğu zorlayıcı durumları yönetebilmesi ve başkalarıyla sağlıklı ilişki kurabilmesi adına önemlidir (Bowen 1976; Jenkins, Buboltz, Schwartz ve Johnson, 2005; Klever, 2009). Bu bilgidен hareketle araştırmanın sonuçları değerlendirilmiş olup, fiziksel ve psikolojik sağlık açısından zorlu bir dönem olan doğum sonrası dönemde (Kızılırmak, Calpbınici, Tabakan ve Kartal, 2020) annelerin benlik ayrımlaşma derecelerine göre depresyon seviyelerine etki eden değişkenler incelenmiştir.

Benlik ayrımlaşma seviyelerine göre yüksek, orta ve düşük düzey olarak ayrılan gruplardaki katılımcıların aldıkları sosyal desteklerin depresyon seviyeleri üzerinde etkisi incelendiğinde, benlik ayrımlaşma seviyesi azaldıkça alınan sosyal desteklerin depresyon üzerindeki etkisinin de azaldığı görülmüştür. Diğer bir deyişle, benlik ayrımlaşma seviyelerinin derecesine uyumlu olarak sosyal desteğin iyileştirici etkisi de artmaktadır. Benlik ayrımlaşması yüksek seviyedeki katılımcıların aldıkları eş, aile ve arkadaş desteğinin depresyonu azaltıcı bir etkisi görülürken; orta seviyedeki katılımcıların Depresyon puanlarında eş ve aile desteği; düşük seviyedeki katılımcıların ise yalnızca eşlerinden aldıkları desteklerin depresyon üzerinde azaltıcı etkisi olduğu görülmüştür. Bu durum, geçmiş çalışmaları doğrular niteliktedir. Benlik ayrımlaşmasının işaret ettiği, kişinin kendisi ve diğerleri arasında kurduğu denge ile uyumludur (Bowen 1976; Klever, 2009; Krycak, Murdock ve Marszalek, 2012).

Benzer şekilde, Başkalarına Bağımlılık puan düzeyi düşük olan katılımcıların Eş, Aile ve Arkadaş Desteği puanları depresyon seviyelerindeki düşüş ile ilişkilidir. Başkalarına bağımlılık düzeyi düştükçe kişi kendini ayrı bir birey olarak tanımlarken, başkalarıyla olan ilişkilerini daha sağlıklı yönetebilir hale gelmektedir. Bu durum, sosyal desteği bir sınır aşımı gibi görmemesini, başkalarıyla kurduğu ilişkilerde benliğini koruyabilmesini sağlamaktadır. Böylece ilişkiler bir tehdit olmaktan çıkmakta, kişi benliğini muhafaza ederek sosyal destekten

faйдalanmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988; Krycak, Murdock ve Marszalek, 2012). Başkalarına bağımlılık düzeyi düşük olan katılımcılar eş, aile ve arkadaştan alınan sosyal destekten faydalanırken, başkalarına bağımlılığı orta düzeyde olan katılımcılar için eş desteği ve arkadaş desteği etkili olmaktadır. Başkalarına bağımlılık düzeyi yüksek olan katılımcıların incelenen sosyal destek gruplarının hiçbirinden faydalanmıyor olması, diğer insanlardan gelecek destek ve yardıma diğerlerinden daha çok ihtiyaç duyan (Skowron ve Friedlander, 1998) bu grup için ilgi çekicidir. Ancak, başkalarına bağımlılık durumunun ilişkileri yönetmede ve sınır koymada oluşturacağı zorluklar göz önünde bulundurulursa, sosyal destekten sağlanacak faydanın depresyon üzerinde etkisinin olmaması da beklenen bir durum olmaktadır. Dolayısıyla diğer insanların desteğine ve yardımına ihtiyaç duyan bu grubun bu destek ve yardımdan faydalanamıyor oluşu, bu kişilerle olan ilişkilerinin yönetimindeki zorluklardan kaynaklanıyor olabilir.

Duygusal tepkisellik derecesi orta düzeyde olan katılımcıların incelenen sosyal desteklerden faydalandığı ve böylece Depresyon puanlarında azalma olduğu görölmektedir. Bu durum, beklenene uygun olarak, duygusal tepkiselliğin artmasıyla beraber azalmaktadır. Duygusal tepkisellikteki artış, esnekliğin azalmasını ve gerginliğin artmasını beraberinde getirmektedir. Bu durum ilişkilere olumsuz yansımaktadır (Bridge, 2019; Lampis, Cataudella, Speziale ve Elat, 2019; Skowron ve Friedlander, 1998) . Bu sebeptir ki araştırmada duygusal tepkisellik artışıyla beraber, sosyal desteğin depresyonu azaltıcı etkisinin de kaybolması durumu söz konusu olmaktadır. Orta düzeyde duygusal tepkisellik derecesine sahip katılımcılar bütün sosyal ilişkilerden fayda sağlarken, yüksek düzeyde duygusal tepkiselliğe sahip katılımcılar için yalnızca arkadaş desteği depresyon düzeylerini azaltmaktadır. Bu durum, akran desteği sayesinde doğum sonrası depresyon seviyelerinde azalmanın olduğunu gösteren çalışmaları (Dennis, 2003) desteklemektedir.

Duygusal kopma seviyeleri incelendiğinde, yüksek düzeyde duygusal kopmaya sahip katılımcıların sosyal destekten faydalanmadıkları görölmektedir. Bu durumun, bu kişilerin yakın ilişkileri bir tehdit veya sınırlandırma olarak algılamasının sonucu olarak duygusal ilişkilerden uzak durmasından (Klever, 2005;

Lampis, Cataudella, Speziale ve Elat, 2020) kaynaklandığı söylenebilir. Yakın ilişkileri benliğine tehdit ve benlik sınırının aşımı olarak gören kişiler (Skowron ve Friedlander, 1998) için bu ilişkiler Depresyon puanları üzerinde de etkili olmaktadır. Bu sonuç, yapılan çalışmalarla ve duygusal kopma tanımıyla doğrudan bağlantılıdır. Duygusal kopma seviyesi düşük ve orta düzeyde olan katılımcıların sosyal desteklerinin Depresyon puanları üzerinde azaltıcı etkisinin olması da bu sonucu güçlendirmektedir. Özetle; bulgular geçmiş çalışmalarla (Klever, 2005; Lampis, Cataudella, Speziale ve Elat, 2020) uyumlu olarak göstermiştir ki duygusal kopma seviyesindeki artışla beraber sosyal destekten faydalanma azalmakta ve depresyona karşı savunmasız hale gelmektedir.

Ben Pozisyonu puanı seviyelerine göre ayrılmış olan grupların depresyon karşısında, aldıkları sosyal destekten faydalanma durumları incelendiğinde ben pozisyonu düşük ve orta düzeyde olan katılımcıların aldıkları sosyal destekten faydalandıkları görülmektedir. Depresyon puanlarındaki düşüş, aldıkları sosyal destekle açıklanabilmektedir. Diğer yandan ben pozisyonu yüksek olan katılımcıların eşten, aileden ve arkadaştan alınan sosyal desteklerin Depresyon puanları üzerinde etkisinin olmadığı görülmektedir. Ben pozisyonu düşük ve orta düzeyde olan katılımcıların kendilerini adeta diğer insanların bir parçası gibi tanımlamalarından; ayrıca ben ve diğerleri ayrımının tam yapılamamış olmasından (Bowen 1976; Işık ve Bulduk, 2015; Klever, 2009; Skowron ve Friedlander, 1998; Skowron ve Schmitt, 2003) kaynaklı olarak sosyal desteğin Depresyon puanlarını belirlemede etkili olduğu düşünülmektedir. Ancak öngörülenin aksine, ben pozisyonu yüksek düzeyde olan katılımcıların Eş, Aile ve Arkadaş Desteği puanlarının Depresyon puanları üzerinde etkisi olmadığı söylenebilir. Ben pozisyonu yüksek düzeyde olan kişilerin, kendileriyle diğer insanlar arasında sınırları koruma düzeylerinin güçlü olmasından (Skowron ve Friedlander, 1998) kaynaklı olarak sosyal desteklerin etkili olması öngörülmesine rağmen sonuçlar bunun tam aksini göstermektedir. Sonuçlar geçmişte yapılan çalışmaların (Kerr ve Bowen, 1988; Krycak, Murdock ve Marszalek, 2012) sonuçlarıyla uyumlu değildir. Bu durum, ben pozisyonu yüksek olan bireylerin Depresyon puanlarının bir başkasının sosyal desteğine bağlı olmaksızın değişmesi ihtimaliyle açıklanabilir. Bu

kişiler için başkalarıyla olan ilişkilerde sınırlar açıkça tanımlanmış olup, duygu ve düşünceler arasındaki denge kurulabilmektedir. Dolayısıyla kişilerin zorlayıcı durumlar karşısında yaşadıkları psikolojik sıkıntılar, başkalarıyla olan ilişkilerden bağımsız olabilmektedir. Diğer bir ifadeyle, ben pozisyonu yüksek düzeyde olan kişilerin depresyon seviyelerinin, başkalarıyla kurulan ilişkilere ve onlardan gelen desteğe bağlı olmaksızın değiştiği düşünülmektedir.

Benlik Ayrışması puanı ve alt boyut puanları dikkate alınarak düzeylerine göre ayrılmış grupların GKK puanları incelendiğinde, geçmiş araştırmalardan hareketle beklenildiği üzere duygusal kopma düzeyleri ve başkalarına bağımlılık düzeyleri yüksek olan kişilerin GKK puanları depresyon seviyelerini etkilemiştir. Bu düzeylerdeki katılımcıların GKK puanları artıkça Depresyon puanlarının da arttığı görülmüştür. Duygusal Kopma puanı yüksek olan kişilerin yakın ilişkileri bir tehdit olarak görmesi; eşten, aileden ve arkadaştan gelecek sosyal destekten yeterince faydalanmaması göz önünde bulundurulduğunda GKK puanının Depresyon puanını etkilemesi beklenen bir neticedir. Kurulacak yakın ilişkilerden uzak kalma ve duygusal kopma yaşama halinin, başkalarının deneyimlediklerinden uzak kalmayı beraberinde getireceği düşünülmektedir (Reagle, 2015). Böylece keyifli deneyimlerden uzak kalıyor olmak, yüksek seviyede duygusal kopma yaşayan kişilerin depresyon seviyelerini de artırmaktadır. Başkalarının keyifli deneyimlerine izleyici olmanın (Przybylski, Murayama, Dehaan ve Gladwell, 2013), kişinin kendi deneyimlerinden aldığı keyfi azaltması ve başkalarının duygularını olduğundan daha olumlu algılaması (Jordan ve diğ., 2011; Milyavskaya, Saffran, Hope ve Koestner, 2018; Rifkin, Cindy ve Kahn, 2015) sonucundan hareketle Duygusal Kopma puanı yükseldikçe GKK'nın depresyona bir zemin hazırlayacağı söylenebilir.

Diğer yandan, Başkalarına Bağımlılık düzeyi yüksek olan katılımcılar için de GKK'nın depresyon üzerinde artırıcı etkisi olduğu görülmektedir. Bu sonuç, kendini bir başkasının varlığı üzerinden tanımlayan kişilerin GKK karşısında, diğer insanlardan ayrışabilmiş kişilere kıyasla daha hassas olduğu (Doğan, 2019) bilgisini desteklemektedir. Başkalarına bağımlılık düzeyi yüksek olan kişilerin, ben ve diğerleri ayrımını yapması daha zor olmaktadır. Benliğin bağımsız olarak

kurgulanmadığı bir durumda, birbirine benzeme ve bağlantıda kalma ihtiyacı öne çıkmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995; Doğan, 2019). Böylece, başkalarının deneyimlerinin içinde bulunamama hali GKK'yı artırmaktadır.

Ben pozisyonu düzeyleri ve GKK puanının Depresyon puanı üzerindeki etkisine bakıldığında, karşılaşılan sonuçlar geçmiş çalışmalarla çelişmektedir. Ben ve diğerleri ayrımı yapabilmeye işaret eden yüksek düzeyde Ben Pozisyonu puanına sahip kişilerin GKK puanlarının, depresyon üzerinde artırıcı etkisi olduğu görülmüştür. Halbuki, ben ve diğerleri sınırını çizebilen, başkalarına benzeme veya başkalarıyla bağlantıda kalma ihtiyacını dengeleyebileceği öngörülen bu kişilerin, GKK puanlarının depresyonla ilişkili olmaması beklenmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Doğan, 2019). Diğer yandan, Ben Pozisyonu puanı düşük düzeyde olan katılımcıların GKK puanlarının Depresyon puanları üzerinde anlamlı düzeyde etkisinin olmaması da beklenen sonuçtan farklıdır. Ben Pozisyonu puanı düşük olan, dolayısıyla ben ve diğerleri ayrımını yapamamış kimselerin başkalarının deneyimlerine dahil olma konusunda daha hassas olması beklenirken (Doğan, 2019); bu kişilerin GKK puanları ile Depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu durumun, kendini diğer insanlardan ayırıştırabilmiş kişilerin, başkalarının keyifli deneyimlerinden olumsuz yönde etkilenme hususunda diğerlerinden daha hassas olmasından kaynaklanıyor olabileceği tahmin edilmektedir. Böylece ben pozisyonu yüksek düzeyde olan kişilerin yaşadıkları GKK'nın Depresyon puanlarının artışında etkili olabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde, ben pozisyonu düzeyi düşük olan kişilerin başkalarının keyifli deneyimlerinden etkilenme hassasiyetinin azalması, Depresyon puanlarının GKK puanları ile açıklanamıyor oluşuna bir yorum olabilmektedir.

Benlik Ayrışması puanı düşük düzeyde olan kişilerin GKK puanlarının Depresyon puanlarını etkileyeceği öngörülürken, araştırma sonucunda bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Duygu-düşünce ve ben-diğerleri arasındaki dengenin kurulamamış olmasını gösteren düşük ayrışma düzeyinin (Bowen, 1976), GKK karşısında daha savunmasız olunacağına işaret etmesine rağmen (Doğan, 2019), araştırmanın sonucu beklenenden farklı olmuştur. Benzer şekilde, Duygusal Tepkisellik puanı yüksek olan kişilerin GKK puanları ve

Depresyon puanları arasında anlamlı ilişki bulunacağı tahmin edilmiştir. Zorlayıcı durumlar karşısında hassasiyetin artması ve esnekliğin azalmasıyla açıklanan duygusal tepkiselliğin (Skowron ve Friedlander, 1998); başkalarıyla kıyas (Hayran, Anık ve Gürhan-Canlı, 2020; Reagle, 2015), kendi durumunu değerlendirme (Hunter, Marx, Lipson ve Young, 2018), başkalarının daha keyifli deneyimler yaşadığını düşünme (Jordan ve diğ., 2011) gibi yönetmesi güç durumlara karşı hassasiyete neden olacağı düşünülmektedir. Buna rağmen, Duygusal Tepkisellik puanı yüksek olan kişilerin Depresyon puanlarının GKK puanı ile açıklanamıyor oluşu şaşırtıcıdır. Bu sonucun, kişilerin sosyal medya kullanım amaçlarıyla değişkenlik gösterdiği tahmin edilmektedir. Hem GKK yaşama ihtimalini artırması hem de duygu düzenleme aracı olarak kullanılması göz önünde bulundurulduğunda, Benlik Ayrışması puanı ve alt boyutları puanına göre ayrılmış grupların sosyal medya kullanım amaçlarının farklılaşacağı, Depresyon puanlarının açıklanmasında karıştırıcı etkisi olabileceği düşünülmektedir.

Duygusal açıdan zorlayıcı bir dönem olan lohusalık döneminde (Kızılırmak, Calpınici, Tabakan ve Kartal, 2020; Righetti-Veltema, Conne-Perréard, Bousquet ve Manzano, 1998) anneler için duyguların düzenlenmesi, duygu-düşünce kontrolünün yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu dönemde duygusal tepkiselliği düşük olan annelerin bebekleriyle kurdukları bağdan faydalanabildikleri görülmektedir. Duygusal tepkiselliği düşük düzeyde olan kişilerin, Depresyon puanları Maternal Bağlanma puanları ile açıklanabilmekte; maternal bağlanmanın sağlanabilmesi depresyon üzerinde azaltıcı rol oynamaktadır. Bu sonuç, önceki çalışmalarla (Bifulco ve diğ., 2004) uyumludur.

Benlik Ayrışması, Aile Sistemleri Teorisi'nde bahsedildiği üzere, aile içinde aktarılmaktadır. Yani ebeveynin ayrışma derecesi çocuklara da geçmektedir (Bowen, 1976). Araştırma sonucunda benlik ayrışma derecesi düşük ve orta düzeyde olan katılımcıların maternal bağlanma düzeylerinin depresyon ile ilişkili olduğu görülmüştür. Depresyon puanlarının bir kısmı Maternal Bağlanma puanları ile açıklanmakta, Maternal Bağlanma puanındaki artış Depresyon puanındaki azalma ile ilişkili olmaktadır. Ebeveynlerden çocuklara geçen ayrışma düzeyi göz önünde bulundurularak, Benlik Ayrışma puanı

düşük ve orta düzeyde olan annelerin maternal bağlanmadan faydalanmaları beklenen bir sonuçtur ve geçmiş çalışmalarla uyumludur. Yine teori ve geçmiş çalışmalarla bağlantılı olarak, bu durumun uzun vadede aile içi ilişki problemlerine ve kaygı yönetimindeki zorluklara yol açabileceği tahmin edilmektedir (Bowen, 1976; Lampis, Cataudella, Speziale ve Elat, 2019; Murdock ve Gore, 2004). Benzer şekilde Duygusal Kopma puanı düşük kişilerin maternal bağlanmadan faydalanmaları da kısa vadede depresyon seviyelerindeki azalmayı işaret etse de, ilerki yıllarda hem aile içinde hem de çocukların kuracağı ailelerdeki sorunlar için bir zemin olabileceği öngörülmektedir (Bowen, 1976; Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009).

Ben Pozisyonu puanı yükseldikçe maternal bağlanmadan yararlanmada artış gözlenmiştir. Zorluklarla mücadelede ben ve diğerleri dengesi kurabildiği varsayılan bu kişilerin (Skowron ve Friedlander, 1998) maternal bağlanma seviyelerindeki artış Depresyon puanlarında azalmayı işaret etmektedir. Ayrıca başkalarına bağımlılık düzeyleri incelendiğinde, Başkalarına Bağımlılık puanı düşük düzeyde olan katılımcıların, eşten, aileden ve arkadaştan aldıkları sosyal destekten faydalanması gibi bebekleriyle olan bağı gösteren maternal bağlanmadan faydalandığı görülmektedir. Bu durum, ben ve diğerleri ayrımının yapılamadığı bu tür durumlarda kendini bir başkası ile tanımlayan, başkası ile sınırını yeterince çizemeyen kişiler için beklenen bir sonuçtur (Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009). Dolayısıyla başkasından alınan sosyal desteğin ve bebeğiyle olan ilişkisinin depresyon seviyesindeki azalmaya işaret etmesi beklenen bir sonuçtur. Ancak, bu durumun yeterince sağlıklı olmadığı, kişinin kendisini ayrı bir birey olarak tanımlamasıyla daha sağlıklı ilişkiler kurabileceği vurgusunun yapılması gerekmektedir (Bridge, 2019).

SONUÇ

Sonuç olarak, Benlik Ayrışması teorisinin öne sürdüğü ben-diğerleri ve duygu-düşünce dengesinin kurulması dikkate alındığında, bu dengenin kurulmadığı anlarda depresyon seviyesinde artış görülmüştür. Bu dengenin kurulmasına rağmen depresyon seviyesindeki artışlar ise yine sosyal ilişki kurma biçimleri üzerinden açıklanabilmektedir. Eşten, aileden, arkadaştan alınan sosyal destek, bebekle kurulan bağ ve gelişmelerden geri kalmaktan etkilenme durumuna göre benlik ayrışma seviyesinin depresyonu şekillendirdiği tespit edilmiştir.

Ben Pozisyonu ve Başkalarına Bağımlılık düzeyi yüksek olmasına rağmen sosyal destekten faydalanılmaması durumunun yeniden incelenmesi önerilmektedir. Bununla birlikte, Benlik Ayrışma seviyesinin düşük olmasının ve Duygusal Tepkisellik seviyesinin yüksek olmasının GKK'nın depresyon üzerinde artışa etki edeceği düşünülürken anlamlı bir farklılık bulunmamış olması dikkate değerdir. Ayrıca Ben pozisyonu yüksek düzeyde olan kişilerin GKK puanlarının daha az Depresyon puanı ile ilişkili olması; buna rağmen ben pozisyonu düşük düzeyde olan kişiler için Depresyon puanlarının GKK tarafından açıklanamıyor oluşu da şaşırtıcıdır. İlerki çalışmalarda katılımcıların sosyal medya kullanım stillerinin incelenmesinin bu sonuçların açıklanması konusunda yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Düşük düzeyde duygusal kopma ve benlik ayrışmasının yeni doğum yapmış kadınların maternal bağlanmadan faydalanıyor olmalarına işaret ettiği bulunsa da bu durumun ilerki yaşlarda aile içi ve aile dışı sosyal ilişkilerde sorunlara yol açabileceği tahmin edilmektedir. Bu nedenle, çalışmanın 13 ay ve üzeri yaştaki çocukların anneleriyle de yapılması önerilmektedir.

Doğum sonrası dönem kadar zorlayıcı olan hamilelik dönemindeki anneler; doğum sonrası ve öncesi dönemde babalar; farklı yaş gruplarından çocukların ebeveynleri; evli olmayan, eşini kaybetmiş veya eşinden ayrılmış ebeveynler için benzer bir çalışma yapılabilir. Ayrıca, bu çalışmanın katılımcılarının, hamileliğinin

ve doğum sonrası döneminin önemli bir bölümünü Covid-19 pandemisi esnasında yaşadığı göz önünde bulundurulmalı; bu dönemle beraber sosyal medya kullanımındaki ve sosyal ilişkilerin yürütülme biçimlerindeki değişim sonucu çalışmanın etkilenmiş olabileceği unutulmamalıdır. Kohort etkisi olacağı düşünölen bu çalışmanın, pandemi sürecinin olmadığı bir düzende yeniden tekrar edilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abel, J. P., Buff, C. L. ve Burr, S. A.** (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business and Economics Research (JBER)*, 14(1), 33-44.
- Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A. ve Newman, B.** (2017). The Young and the Restless: Socializing Trumps Sleep, Fear of Missing Out, and Technological Distractions in First-year College Students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 337-348.
- Ainsworth, M. D.** (1964). Patterns of Attachment Behavior Shown by the Infant in Interaction with His Mother. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 10(1), 51-58.
- Ainsworth, M. S.** (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Albert, P. R.** (2015). Why is Depression More Prevalent in Women?. *Journal of Psychiatry and Neuroscience: JPN*, 40(4), 219-221.
- Alhusen, J. L., Gross, D., Hayat, M. J., Woods, A. B. ve Sharps, P. W.** (2012). The Influence of Maternal–Fetal Attachment and Health Practices on Neonatal Outcomes in Low-income, Urban Women. *Research in Nursing and Health*, 35(2), 112-120.
- Alhusen, J. L., Hayat, M. J. ve Gross, D.** (2013). A Longitudinal Study of Maternal Attachment and Infant Developmental Outcomes. *Archives of Women's Mental Health*, 16(6), 521-529.
- Amichai-Hamburger, Y. ve Vinitzky, G.** (2010). Social Network Use and Personality. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1289-1295.
- Andersson, L., Sundström-Poromaa, I., Wulff, M., Åström, M. ve Bixo, M.** (2004). Neonatal Outcome Following Maternal Antenatal Depression and Anxiety: A Population-based Study. *American Journal of Epidemiology*, 159(9), 872-881.
- Angst, J., Gamma, A., Gastpar, M., Lépine, J. P., Mendlewicz, J., ve Tylee, A.** (2002). Gender differences in Depression. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 252(5), 201-209.

- Antonucci, T., Akiyama, H., ve Takahashi, K.** (2004). Attachment and Close Relationships Across the Life Span. *Attachment and Human Development, 6*(4), 353-370.
- Appel, H., Gerlach, A. L., ve Crusius, J.** (2016). The Interplay Between Facebook Use, Social Comparison, Envy and Depression. *Current Opinion in Psychology, 9*, 44-49.
- Appel, M., Krisch, N., Stein, J. P., ve Weber, S.** (2019). Smartphone Zombies! Pedestrians' Distracted Walking as a Function of Their Fear of Missing Out. *Journal of Environmental Psychology, 63*, 130-133.
- Armstrong, D., ve Hutti, M.** (1998). Pregnancy after Perinatal Loss: The Relationship Between Anxiety and Prenatal Attachment. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing, 27*(2), 183-189.
- Arora, S., McJunkin, C., Wehrer, J., ve Kuhn, P.** (2000). Major Factors Influencing Breastfeeding Rates: Mother's Perception of Father's Attitude and Milk Supply. *Pediatrics, 106*(5), e67-e67.
- Aydın, N., İnandı, T., Yiğit, A., & Hodoğlugil, N. N. S.** (2004). Validation of the Turkish Version of the Edinburgh Postnatal Depression Scale among Women within Their First Postpartum Year. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 39*(6), 483-486.
- Baker, Z. G., Krieger, H., ve LeRoy, A. S.** (2016). Fear of Missing Out: Relationships with Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms. *Translational Issues in Psychological Science, 2*(3), 275-282.
- Barnett, C. R., Leiderman, P. H., Grobstein, R., ve Klaus, M.** (1970). Neonatal Separation: The Maternal Side of Interactional Deprivation. *Pediatrics, 45*(2), 197-205.
- Barry, C. T., ve Wong, M. Y.** (2020). Fear of Missing Out (FoMO): A Generational Phenomenon or an Individual Difference?. *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(12), 2952-2966.
- Bartholomew, K., ve Shaver, P. R.** (1998). Methods of Assessing Adult Attachment. *Attachment Theory and Close Relationships, 1998*, 25-45.
- Bartle-Haring, S., ve Gregory, P.** (2003). Relationship Between Differentiation of Self and the Stress and Distress Associated with Predictive Cancer Genetic Counseling and Testing: Preliminary Evidence. *Families, Systems, and Health, 21*(4), 357-381.

- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R.** (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bebbington, P. E., Dunn, G., Jenkins, R., Lewis, G., Brugha, T., Farrell, M., ve Meltzer, H.** (2003). The Influence of Age and Sex on the Prevalence of Depressive Conditions: Report from the National Survey of Psychiatric Morbidity. *International Review of Psychiatry*, 15(1-2), 74-83.
- Beck, A. T., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. J. A. G. P.** (1961). Beck Depression Inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Beck, C. T.** (1996). Postpartum Depressed Mothers' Experiences Interacting with Their Children. *Nursing Research*, 45(2), 98-104.
- Beck, C. T.** (1998). The Effects of Postpartum Depression on Child Development: A Meta-Analysis. *Archives of Psychiatric Nursing*, 12(1), 12-20.
- Beck, C. T.** (2001). Predictors of Postpartum Depression: An Update. *Nursing research*, 50(5), 275-285.
- Besser, A., ve Priel, B.** (2005). The Apple does not Fall Far from the Tree: Attachment Styles and Personality Vulnerabilities to Depression in Three Generations of Women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(8), 1052-1073.
- Beyens, I., Frison, E., ve Eggermont, S.** (2016). "I Don't Want to Miss a Thing": Adolescents' Fear of Missing Out and Its Relationship to Adolescents' Social Needs, Facebook Use, and Facebook Related Stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- Bifulco, A., Figueiredo, B., Guedeney, N., Gorman, L. L., Hayes, S., Muzik, M., ... ve Henshaw, C. A.** (2004). Maternal Attachment Style and Depression Associated with Childbirth: Preliminary Results from a European and US Cross-Cultural Study. *The British Journal of Psychiatry*, 184(S46), s31-s37.
- Bifulco, A., Moran, P. M., Ball, C., ve Bernazzani, O.** (2002). Adult Attachment Style. I: Its Relationship to Clinical Depression. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 37(2), 50-59.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., ve Liss, M.** (2017). Extraversion, Neuroticism, Attachment Style and Fear of Missing Out as Predictors of Social Media Use and Addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.

- Bloch, M., Rotenberg, N., Koren, D., ve Klein, E.** (2006). Risk Factors for Early Postpartum Depressive Symptoms. *General hospital psychiatry*, 28(1), 3-8.
- Bowen, M.** (1976). Theory in the Practice of Psychotherapy. *Family therapy: Theory and practice*, 4(1), 2-90.
- Bowlby, J.** (1978). Attachment Theory and Its Therapeutic Implications. *Adolescent Psychiatry*, 6, 5-33.
- Bowlby, J.** (1982). Attachment and Loss: Retrospect and Prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.
- Brandon, A. R., Trivedi, M. H., Hynan, L. S., Miltenberger, P. D., Labat, D. B., Rifkin, J. B., ve Stringer, C. A.** (2008). Prenatal Depression in Women Hospitalized for Obstetric Risk. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 69(4), 635-643.
- Bretherton, I.** (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 28(5), 759-775.
- Bridge, E. N.** (2019). Review of a Case Study in Light of Bowen Theory: Differentiation of Self. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(5), 65-72.
- Bright, L. F., Kleiser, S. B., ve Grau, S. L.** (2015). Too Much Facebook? An Exploratory Examination of Social Media Fatigue. *Computers in Human Behavior*, 44, 148-155.
- Britton, J. R., Britton, H. L., ve Gronwaldt, V.** (2006). Breastfeeding, Sensitivity, and Attachment. *Pediatrics*, 118(5), e1436-e1443.
- Browne, B. L., Aruguete, M. S., McCutcheon, L. E., ve Medina, A. M.** (2018). Social and Emotional Correlates of the Fear of Missing Out. *North American Journal of Psychology*, 20(2), 341-354.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., ve Underwood, J. D.** (2017). Motivators of Online Vulnerability: The Impact of Social Network Site Use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255.
- Burke, M., ve Kraut, R. E.** (2014). Growing Closer on Facebook: Changes in Tie Strength Through Social Network Site Use. *SIGCHI konferansında sunulan bildiri, Human Factors in Computing Systems*, 4187-4196.
- Burt, V. K., ve Stein, K.** (2002). Epidemiology of Depression Throughout the Female Life Cycle. *Journal of Clinical Psychiatry*, 63, 9-15.

- Cavanagh, A., Wilson, C. J., Kavanagh, D. J., ve Caputi, P.** (2017). Differences in the Expression of Symptoms in Men versus Women with Depression: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Harvard Review of Psychiatry*, 25(1), 29-38.
- Cheek, N. N., ve Goebel, J.** (2020). What Does It Mean to Maximize? “Decision Difficulty,” Indecisiveness, and the Jingle-Jangle Fallacies in the Measurement of Maximizing. *Judgment and Decision Making*, 15(1), 7-24.
- Chernev, A.** (2003). When More is Less and Less is More: The Role of Ideal Point Availability and Assortment in Consumer Choice. *Journal of Consumer Research*, 30(2), 170-183.
- Choi, S. W., ve Murdock, N. L.** (2017). Differentiation of Self, Interpersonal Conflict, and Depression: The Mediating Role of Anger Expression. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 21-30.
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., ... ve Youn, H.** (2015). Comparison of Risk and Protective Factors Associated with Smartphone Addiction and Internet Addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 308-314.
- Chotpitayasunondh, V., ve Douglas, K. M.** (2016). How “Phubbing” Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via Smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18.
- Chou, H. T. G., ve Edge, N.** (2012). “They are Happier and Having Better Lives Than I Am”: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121.
- Cohen, A. N., Hammen, C., Henry, R. M., ve Daley, S. E.** (2004). Effects of Stress and Social Support on Recurrence in Bipolar Disorder. *Journal of Affective Disorders*, 82(1), 143-147.
- Condon, J. T., Donovan, J., ve Corkindale, C. J.** (2001). Australian Adolescents' Attitudes and Beliefs Concerning Pregnancy, Childbirth and Parenthood: The Development, Psychometric Testing and Results of a New Scale. *Journal of Adolescence*, 24(6), 729-742.
- Cox, J. L., Chapman, G., Murray, D., & Jones, P.** (1996). Validation of the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) in Non-Postnatal Women. *Journal of Affective Disorders*, 39(3), 185-189.

- Cox, J. L., Holden, J. M., & Sagovsky, R.** (1987). Detection of Postnatal Depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *The British Journal of Psychiatry*, *150*(6), 782-786.
- Creasey, G., ve Hesson-McInnis, M.** (2001). Affective Responses, Cognitive Appraisals and Conflict Tactics in Late Adolescent Romantic Relationships: Associations with Attachment Orientations. *Journal of Counseling Psychology*, *48*(1), 85-96.
- David, M. E., ve Roberts, J. A.** (2017). Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media. *Journal of the Association for Consumer Research*, *2*(2), 155-163.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M.** (1985). The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality. *Journal of research in personality*, *19*(2), 109-134.
- Deecher, D., Andree, T. H., Sloan, D., ve Schechter, L. E.** (2008). From Menarche to Menopause: Exploring the Underlying Biology of Depression in Women Experiencing Hormonal Changes. *Psychoneuroendocrinology*, *33*(1), 3-17.
- deMontigny, F., Gervais, C., Larivière-Bastien, D., ve St-Arneault, K.** (2018). The Role of Fathers During Breastfeeding. *Midwifery*, *58*, 6-12.
- Dennis, C. L.** (2003). The Effect of Peer Support on Postpartum Depression: A Pilot Randomized Controlled Trial. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *48*(2), 115-124.
- Dennis, C. L., Brown, H. K., ve Brennenstuhl, S.** (2017). The Postpartum Partner Support Scale: Development, Psychometric Assessment, and Predictive Validity in a Canadian Prospective Cohort. *Midwifery*, *54*, 18-24.
- Dennis, C. L., ve Dowswell, T.** (2013). Psychosocial and Psychological Interventions for Preventing Postpartum Depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2).
- Dennis, C. L., ve Letourneau, N.** (2007). Global and Relationship-Specific Perceptions of Support and the Development of Postpartum Depressive Symptomatology. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *42*(5), 389-395.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., ve Chen, S.** (2018). Online Social Media Fatigue and Psychological Wellbeing-A Study of Compulsive Use, Fear of Missing Out, Fatigue, Anxiety and Depression. *International Journal of Information Management*, *40*, 141-152.

- Doan, H., ve Zimmerman, A.** (2008). Prenatal Attachment: A Developmental Model. *International Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine*, 20(1-2), 20-28.
- Dogan, V.** (2019). Why Do People Experience the Fear of Missing Out (FoMO)? Exposing the Link Between the Self and the FoMO Through Self-Constructual. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(4), 524-538.
- Duch-Ceballos, C., Oliver Pece, J., ve Skowron, E.** (2020). Differentiation of Self and Its Relationship with Emotional Self-Regulation and Anxiety in a Spanish Sample. *The American Journal of Family Therapy*, 1-17.
- Duggan, A. K., Berlin, L. J., Cassidy, J., Burrell, L., ve Tandon, S. D.** (2009). Examining Maternal Depression and Attachment Insecurity as Moderators of the Impacts of Home Visiting for At-Risk Mothers and Infants. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(4), 788-799.
- Dunkel-Schetter, C., Sagrestano, L. M., Feldman, P., ve Killingsworth, C.** (1996). Social Support and Pregnancy, *Handbook of Social Support and the Family* (s. 375-412), Boston, MA: Springer.
- Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., ve Yang, H.** (2020). Depression, Anxiety and Fear of Missing Out as Correlates of Social, Non-Social and Problematic Smartphone Use. *Addictive Behaviors*, 105, 106335.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., ve Hall, B. J.** (2016). Fear of Missing Out, Need for Touch, Anxiety and Depression are Related to Problematic Smartphone Use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Elhai, J. D., Rozgonjuk, D., Liu, T., ve Yang, H.** (2020). Fear of Missing Out Predicts Repeated Measurements of Greater Negative Affect Using Experience Sampling Methodology. *Journal of Affective Disorders*, 262, 298-303.
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., ve Hall, B. J.** (2020). Depression and Anxiety Symptoms are Related to Problematic Smartphone Use Severity in Chinese Young Adults: Fear of Missing Out as a Mediator. *Addictive behaviors*, 101, 105962.
- Elieson, M. V., ve Rubin, L. J.** (2001). Differentiation of Self and Major Depressive Disorders: A Test of Bowen Theory Among Clinical, Traditional, and Internet Groups. *Family Therapy: The Journal of the California Graduate School of Family Psychology*, 28(3), 125-142.

- Ellison, N. B., Steinfield, C., ve Lampe, C.** (2007). The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Escribà-Agüir, V., ve Artazcoz, L.** (2011). Gender Differences in Postpartum Depression: A Longitudinal Cohort Study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 65(4), 320-326.
- Eskin, M.** (1993). Reliability of the Turkish Version of the Perceived Social Support from Friends and Family Scales, Scale for Interpersonal Behavior, and Suicide Probability Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49(4), 515-522.
- Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R., ve Sasagawa, S.** (2010). Gender Differences in the Developmental Course of Depression. *Journal of Affective Disorders*, 127(1-3), 185-190.
- Fan, X., Deng, N., Dong, X., Lin, Y., ve Wang, J.** (2019). Do Others’ Self-Presentation on Social Media Influence Individual’s Subjective Well-Being? A Moderated Mediation Model. *Telematics and Informatics*, 41, 86-102.
- Ferrari, A. J., Charlson, F. J., Norman, R. E., Patten, S. B., Freedman, G., Murray, C. J., ... ve Whiteford, H. A.** (2013). Burden of Depressive Disorders by Country, Sex, Age, and Year: Findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *PLOS Medicine*, 10(11), e1001547.
- Fleming, A. S., Ruble, D. N., Flett, G. L., ve Shaul, D. L.** (1988). Postpartum Adjustment in First-Time Mothers: Relations Between Mood, Maternal Attitudes, and Mother-Infant Interactions. *Developmental Psychology*, 24(1), 71-81.
- Foster, S. F., Slade, P., ve Wilson, K.** (1996). Body Image, Maternal Fetal Attachment and Breast Feeding. *Journal of Psychosomatic Research*, 41(2), 181-184.
- Fraley, R. C.** (2002). Attachment Stability From Infancy to Adulthood: Meta-Analysis and Dynamic Modeling of Developmental Mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6(2), 123-151.
- Glazier, R. H., Elgar, F. J., Goel, V., ve Holzappel, S.** (2004). Stress, Social Support, and Emotional Distress in a Community Sample of Pregnant Women. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, 25(3-4), 247-255.

- Goodman, S. H., ve Gotlib, I. H.** (1999). Children of Depressed Parents: Mechanisms of Risk and Implications for Treatment. *Psychological Review*, 106(3), 458-490.
- Gordon, J. L., ve Girdler, S. S.** (2014). Hormone Replacement Therapy in the Treatment of Perimenopausal Depression. *Current Psychiatry Reports*, 16(12), 517.
- Gottlieb, B. H., ve Bergen, A. E.** (2010). Social Support Concepts and Measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(5), 511-520.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., ve Metintaş, S.** (2016). Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe Sürümünün Geçerlilik ve Güvenilirliğinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 52-59.
- Green, B. L., Furrer, C., ve McAllister, C.** (2007). How Do Relationships Support Parenting? Effects of Attachment Style and Social Support on Parenting Behavior in an At-Risk Population. *American Journal of Community Psychology*, 40(1-2), 96-108.
- Gross, J. J., Richards, J. M., ve John, O. P.** (2006). Emotion Regulation in Everyday Life, D. K. Snyder, J. Simpson, ve J. N. Hughes içinde, *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (s. 13–35), Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, K. H., Wells, C. S., Radigan-Garcia, A., ve Dietz, P. M.** (2002). Correlates Of Self-Reports of Being Very Depressed in the Months After Delivery: Results from the Pregnancy Risk Assessment Monitoring System. *Maternal and Child Health Journal*, 6(4), 247-253.
- Hainlen, R. L., Jankowski, P. J., Paine, D. R., ve Sandage, S. J.** (2016). Adult Attachment and Well-Being: Dimensions of Differentiation of Self as Mediators. *Contemporary Family Therapy*, 38(2), 172-183.
- Hardy, N. R., ve Fisher, A. R.** (2018). Attachment versus Differentiation: The Contemporary Couple Therapy Debate. *Family process*, 57(2), 557-571.
- Hart, R., ve McMahan, C. A.** (2006). Mood State and Psychological Adjustment to Pregnancy. *Archives of Women's Mental Health*, 9(6), 329-337.
- Harvey, D. M., ve Bray, J. H.** (1991). Evaluation of an Intergenerational Theory of Personal Development: Family Process Determinants of Psychological and Health Distress. *Journal of Family Psychology*, 4(3), 298-325.

- Haslam, D. M., Pakenham, K. I., ve Smith, A.** (2006). Social Support and Postpartum Depressive Symptomatology: The Mediating Role of Maternal Self-Efficacy. *Infant mental health journal*, 27(3), 276-291.
- Hayran, C., Anık, L., ve Gürhan-Canlı, Z.** (2020). A Threat to Loyalty: Fear of Missing Out (FoMO) Leads to Reluctance to Repeat Current Experiences. *PLOS ONE*, 15(4), e0232318.
- Hazan, C., ve Shaver, P. R.** (1990). Love and Work: An Attachment-Theoretical Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270-280.
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., ve Cullen, T. A.** (2015). Social Media Use and the Fear of Missing Out (FoMO) While Studying Abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259-272.
- Hisli, N.** (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin Üniversite Öğrencileri için Geçerliliği, Güvenirliliği. *J. Psychol.*, 7, 3-13.
- Homme, G. A., ve Shults, F. L.** (2020). The Shaping of the Self: Patterns and Pathways in Bowlby, Kohut, and Bowen. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 41(4), 367-380.
- House, J. S., Landis, K. R., ve Umberson, D.** (1988). Social Relationships and Health. *Science*, 241(4865), 540-545.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., ve Young, J.** (2018). No More FoMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.
- Işık, E., ve Bulduk, S.** (2015). Psychometric Properties of the Differentiation of Self Inventory-Revised in Turkish Adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 102-112.
- Iyengar, S. S., ve Lepper, M. R.** (2000). When Choice is Demotivating: Can One Desire Too Much of a Good Thing?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 995-1006.
- Jenkins, S. M., Buboltz, W. C., Schwartz, J. P., ve Johnson, P.** (2005). Differentiation of Self and Psychosocial Development. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 251-261.
- Johnson, P., ve Buboltz, W. C.** (2000). Differentiation of Self and Psychological Reactance. *Contemporary Family Therapy*, 22(1), 91-102.
- Johnson, P., ve Waldo, M.** (1998). Integrating Minuchin's Boundary Continuum and Bowen's Differentiation Scale: A Curvilinear Representation. *Contemporary Family Therapy*, 20(3), 403-413.

- Johnstone, S. J., Boyce, P. M., Hickey, A. R., Morris-Yates, A. D., ve Harris, M. G.** (2001). Obstetric Risk Factors for Postnatal Depression in Urban and Rural Community Samples. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(1), 69-74.
- Joinson, A. N.** (2008). Looking at, Looking up or Keeping up with People? Motives and Use of Facebook. *SIGCHI konferansında sunulan bildiri, Human Factors in Computing Systems*, 1027-1036.
- Jordan, A. H., Monin, B., Dweck, C. S., Lovett, B. J., John, O. P., ve Gross, J. J.** (2011). Misery Has More Company than People Think: Underestimating the Prevalence of Others' Negative Emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(1), 120-135.
- Josefsson, A., Angelsiöö, L., Berg, G., Ekström, C. M., Gunnervik, C., Nordin, C., ve Sydsjö, G.** (2002). Obstetric, Somatic, and Demographic Risk Factors for Postpartum Depressive Symptoms. *Obstetrics and Gynecology*, 99(2), 223-228.
- Jussila, H., Pelto, J., Korja, R., Ekholm, E., Pajulo, M., Karlsson, L., ve Karlsson, H.** (2020). The Association of Maternal-Fetal Attachment with Smoking and Smoking Cessation During Pregnancy in the Finnbrain Birth Cohort Study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 1-13.
- Kavlak, O., & Şirin, A.** (2009). Maternal Bağlanma Ölçeği'nin Türk Toplumuna Uyarlanması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 188-202.
- Kawachi, I., ve Berkman, L. F.** (2001). Social Ties and Mental Health. *Journal of Urban health*, 78(3), 458-467.
- Kendall-Tackett, K. A., ve Sugarman, M.** (1995). The Social Consequences of Long-Term Breastfeeding. *Journal of Human Lactation*, 11(3), 179-183.
- Kerr, M. E., ve Bowen, M.** (1988). *Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory*, New York: WW Norton.
- Kımk, E., ve Özcan, H.** (2020). Maternal Bağlanmayı Etkileyen Faktörler ve Primiparlarda Maternal Bağlanma Durumu. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 2(1), 47-53.

- Kızılırmak, A., Calpbınici, P., Tabakan, G., ve Kartal, B.** (2020). Correlation Between Postpartum Depression and Spousal Support and Factors Affecting Postpartum Depression. *Health Care for Women International*, 1-15.
- Kinsey, C. B., Baptiste-Roberts, K., Zhu, J., ve Kjerulff, K. H.** (2015). Effect of Previous Miscarriage on Depressive Symptoms During Subsequent Pregnancy and Postpartum in the First Baby Study. *Maternal and Child Health Journal*, 19(2), 391-400.
- Kiuchi, A. K. I.** (2006). Independent and Interdependent Self-Construals: Ramifications for a Multicultural Society 1. *Japanese Psychological Research*, 48(1), 1-16.
- Klaus, M. H., Jerauld, R., Kreger, N. C., McAlpine, W., Steffa, M., ve Kennell, J. H.** (1972). Maternal Attachment: Importance of the First Post-Partum Days. *New England Journal of Medicine*, 286(9), 460-463.
- Klever, P.** (2005). Multigenerational Stress and Nuclear Family Functioning. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 233-250.
- Klever, P.** (2009). Goal Direction and Effectiveness, Emotional Maturity, and Nuclear Family Functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35(3), 308-324.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., ve Chen, C. C.** (2012). The Association Between Internet Addiction and Psychiatric Disorder: A Review of the Literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8.
- Kordi, M., Fasanghari, M., Asgharipour, N., ve Esmaily, H.** (2016). Effect of Guided Imagery on Maternal Fetal Attachment in Nulliparous Women with Unplanned Pregnancy. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 4(4), 723-731.
- Kornstein, S. G.** (1997). Gender Differences in Depression: Implications for Treatment. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 58(15), 12-18.
- Krycak, R. C., Murdock, N. L., ve Marszalek, J. M.** (2012). Differentiation of Self, Stress, and Emotional Support as Predictors of Psychological Distress. *Contemporary Family Therapy*, 34(4), 495-515.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D.** (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D.** (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.

- Labaka, A., Goñi-Balentziaga, O., Lebeña, A., ve Pérez-Tejada, J.** (2018). Biological Sex Differences in Depression: A Systematic Review. *Biological Research for Nursing*, 20(4), 383-392.
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., ve Aceto, P.** (2016). Fear of Missing Out (FoMO) is Associated with Activation of the Right Middle Temporal Gyrus During Inclusion Social Cue. *Computers in Human Behavior*, 61, 516-521.
- Lal, A., ve Bartle-Haring, S.** (2011). Relationship Among Differentiation of Self, Relationship Satisfaction, Partner Support, and Depression in Patients with Chronic Lung Disease and Their Partners. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(2), 169-181.
- Lampis, J.** (2016). Does Partners' Differentiation of Self Predict Dyadic Adjustment?. *Journal of Family Therapy*, 38(3), 303-318.
- Lampis, J., ve Cataudella, S.** (2019). Adult Attachment and Differentiation of Self-Constructs: A Possible Dialogue?. *Contemporary Family Therapy*, 41(3), 227-235.
- Lampis, J., Cataudella, S., Speziale, R., ve Elat, S.** (2020). The Role of Differentiation of Self Dimensions in the Anxiety Problems. *The Family Journal*, 28(1), 90-97.
- Lenhart, A., Ling, R., Campbell, S., ve Purcell, K.** (2010). Teens and Mobile Phones: Text Messaging Explodes as Teens Embrace It as the Centerpiece of Their Communication Strategies with Friends. *Pew Internet and American Life Project*, 114.
- Liu, S., Yan, Y., Gao, X., Xiang, S., Sha, T., Zeng, G., ve He, Q.** (2017). Risk Factors for Postpartum Depression Among Chinese Women: Path Model Analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1), 1-7.
- Logsdon, M. C., Birkimer, J. C., ve Barbee, A. P.** (1997). Social Support Providers for Postpartum Women. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(1), 89-102.
- Logsdon, M. C., ve McBride, A. B.** (1994). Social Support and Postpartum Depression. *Research in Nursing and Health*, 17(6), 449-457.
- Logsdon, M. C., ve Usui, W.** (2001). Psychosocial Predictors of Postpartum Depression in Diverse Groups of Women. *Western Journal of Nursing Research*, 23(6), 563-574.

- Logsdon, M. C., Wisner, K. L., ve Pinto-Foltz, M. D.** (2006). The Impact of Postpartum Depression on Mothering. *Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing*, 35(5), 652-658.
- Lopez, F. G., ve Brennan, K. A.** (2000). Dynamic Processes Underlying Adult Attachment Organization: Toward an Attachment Theoretical Perspective on the Healthy and Effective Self. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 283-300.
- Luca, L., Burlea, S. L., Chiroasca, A. C., Marin, I. M., Ciubara, A. B., ve Ciubara, A.** (2020). The FOMO Syndrome and the Perception of Personal Needs in Contemporary Society. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 11, 38-46.
- Lyons-Ruth, K., Lyubchik, A., Wolfe, R., ve Bronfman, E.** (2002). Parental Depression and Child Attachment: Hostile and Helpless Profiles of Parent and Child Behavior Among Families at Risk. *Children of Depressed Parents: Mechanisms of Risk and Implications For Treatment* içinde, (89-120). S. H. Goodman & I. H. Gotlib, American Psychological Association.
- Malekpour, M.** (2007). Effects of Attachment on Early and Later Development. *The British Journal of Development Disabilities*, 53(105), 81-95.
- Malus, A., Szyluk, J., Galińska-Skok, B., ve Konarzewska, B.** (2016). Incidence Of Postpartum Depression and Couple Relationship Quality. *Psychiatr Pol*, 50(6), 1135-1146.
- Marks, I.** (1990). Behavioural (Non-Chemical) Addictions. *British journal of addiction*, 85(11), 1389-1394.
- Markus, H. R., ve Kitayama, S.** (1991). Cultural Variation in the Self-Concept, *The self: Interdisciplinary approaches*, (s. 18-48), New York: Springer.
- Massey, S. H., Bublitz, M. H., Magee, S. R., Salisbury, A., Niaura, R. S., Wakschlag, L. S., ve Stroud, L. R.** (2015). Maternal-Fetal Attachment Differentiates Patterns of Prenatal Smoking and Exposure. *Addictive behaviors*, 45, 51-56.
- McCarter-Spaulding, D. E., ve Kearney, M. H.** (2001). Parenting Self-Efficacy and Perception of Insufficient Breast Milk. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 30(5), 515-522.
- McFarland, J., Salisbury, A. L., Battle, C. L., Hawes, K., Halloran, K., ve Lester, B. M.** (2011). Major Depressive Disorder During Pregnancy and Emotional Attachment to the Fetus. *Archives of Women's Mental Health*, 14(5), 425-434.

- McNamara, J., Townsend, M. L., ve Herbert, J. S.** (2019). A Systemic Review of Maternal Wellbeing and Its Relationship with Maternal Fetal Attachment and Early Postpartum Bonding. *PLOS one*, *14*(7), e0220032.
- Metin-Orta, I.** (2020). Fear of Missing Out, Internet Addiction and Their Relationship to Psychological Symptoms. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *7*(1), 67-73.
- Mikulincer, M., ve Florian, V.** (1999). Maternal-Fetal Bonding, Coping Strategies, and Mental Health During Pregnancy—The Contribution of Attachment Style. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *18*(3), 255-276.
- Miller, R. B., Anderson, S., ve Keals, D. K.** (2004). Is Bowen Theory Valid? A Review of Basic Research. *Journal of marital and family therapy*, *30*(4), 453-466.
- Mills-Koonce, W. R., Garipey, J. L., Sutton, K., ve Cox, M. J.** (2008). Changes in Maternal Sensitivity Across the First Three Years: Are Mothers from Different Attachment Dyads Differentially Influenced by Depressive Symptomatology?. *Attachment and Human Development*, *10*(3), 299-317.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., ve Koestner, R.** (2018). Fear of Missing Out: Prevalence, Dynamics, and Consequences of Experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, *42*(5), 725-737.
- Montag, C., Błazkiewicz, K., Sariyska, R., Lachmann, B., Andone, I., Trendafilov, B., ... ve Markowitz, A.** (2015). Smartphone Usage in the 21st Century: Who is Active on WhatsApp?. *BMC research notes*, *8*(1), 1-6.
- Moss, H. A., ve Robson, K. S.** (1968). Maternal Influences in Early Social Visual Behavior. *Child Development*, 401-408.
- Murdock, N. L., ve Gore, P. A.** (2004). Stress, Coping, and Differentiation of Self: A Test of Bowen Theory. *Contemporary Family Therapy*, *26*(3), 319-335.
- Mutlu, B., Erkut, Z., Yıldırım, Z., ve Gündoğdu, N.** (2018). A Review on the Relationship Between Marital Adjustment and Maternal Attachment. *Revista da Associação Médica Brasileira*, *64*(3), 243-252.
- Müller, M. E.** (1994). A Questionnaire to Measure Mother-to-Infant Attachment. *Journal of Nursing Measurement*, *2*(2), 129-141.

- Müller, M. E.** (1996). Prenatal and Postnatal Attachment: A Modest Correlation. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 25(2), 161-166.
- Müller, S. M., Wegmann, E., Stolze, D., ve Brand, M.** (2020). Maximizing Social Outcomes? Social Zapping and Fear of Missing Out Mediate the Effects of Maximization and Procrastination on Problematic Social Networks Use. *Computers in Human Behavior*, 107, 106296.
- Nacar, E. H., ve Gökkaya, F.** (2019). Bağlanma ve Maternal Bağlanma Konusunda Bir Derleme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 50-56.
- Nadkarni, A., ve Hofmann, S. G.** (2012). Why Do People Use Facebook?. *Personality and individual differences*, 52(3), 243-249.
- Negron, R., Martin, A., Almog, M., Balbierz, A., ve Howell, E. A.** (2013). Social Support During the Postpartum Period: Mothers' Views on Needs, Expectations, and Mobilization of Support. *Maternal and child health journal*, 17(4), 616-623.
- Neumann, D.** (2020). Fear of Missing Out. *The International Encyclopedia of Media Psychology*, 1-9.
- Nielsen, D., Videbech, P., Hedegaard, M., Dalby, J., ve Secher, N. J.** (2000). Postpartum Depression: Identification of Women at Risk. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 107(10), 1210-1217.
- Ng, K. M., ve Smith, S. D.** (2006). The Relationships Between Attachment Theory and Intergenerational Family Systems Theory. *The Family Journal*, 14(4), 430-440.
- O'Hara, M. W.** (2009). Postpartum Depression: What We Know. *Journal of clinical psychology*, 65(12), 1258-1269.
- O'Hara, M. W., Schlechte, J. A., Lewis, D. A., ve Wright, E. J.** (1991). Prospective Study of Postpartum Blues: Biologic and Psychosocial Factors. *Archives of general psychiatry*, 48(9), 801-806.
- Oakley, A., Rajan, L., ve Grant, A.** (1990). Social Support and Pregnancy Outcome. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 97(2), 155-162.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., ve Chamarro, A.** (2017). Negative Consequences from Heavy Social Networking in Adolescents: The Mediating Role Of Fear Of Missing Out. *Journal of adolescence*, 55, 51-60.

- Page, M., ve Wilhelm, M. S.** (2007). Postpartum Daily Stress, Relationship Quality, and Depressive Symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 29(4), 237-251.
- Pakseresht, S., Rasekh, P., ve Leili, E. K.** (2018). Physical Health and Maternal-Fetal Attachment Among Women: Planned versus Unplanned Pregnancy. *International Journal of Womens Health and Reproduction Sciences*, 6(3), 335-341.
- Pasztor, J., ve Bak, G.** (2020). The Urge of Share and Fear of Missing Out-Connection Between Culture Shock and Social Media Activities During Erasmus Internship. *FIKUSZ'19 Symposium for Young Researchers* sempozyumunda sunulan bildiri, Óbuda University, Budapest, 176-191.
- Peleg-Popko, O.** (2002). Bowen Theory: A Study of Differentiation of Self, Social Anxiety, and Physiological Symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369.
- Pretorius, D. H., Gattu, S., Ji, E. K., Hollenbach, K., Newton, R., Hull, A., ... ve Nelson, T. R.** (2006). Preexamination and Postexamination Assessment of Parental-Fetal Bonding in Patients Undergoing 3-/4-Dimensional Obstetric Ultrasonography. *Journal of Ultrasound in Medicine*, 25(11), 1411-1421.
- Procidano, M. E., & Heller, K.** (1983). Measures of Perceived Social Support from Friends and from Family: Three Validation Studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1-24.
- Przybylski, A. K., ve Weinstein, N.** (2013). Can You Connect with Me Now? How The Presence of Mobile Communication Technology Influences Face-To-Face Conversation Quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237-246.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., ve Gladwell, V.** (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Ramchandani, P. G., Richter, L. M., Stein, A., ve Norris, S. A.** (2009). Predictors of Postnatal Depression in an Urban South African Cohort. *Journal of affective disorders*, 113(3), 279-284.
- Reagle, J.** (2015). *Following The Joneses: FOMO and Conspicuous Sociality*, 10 Şubat 2021 tarihinde First Monday: <https://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/view/6064/4996> adresinden alındı.

- Reer, F., Tang, W. Y., ve Quandt, T.** (2019). Psychosocial Well-Being and Social Media Engagement: The Mediating Roles of Social Comparison Orientation and Fear of Missing Out. *New Media and Society*, 21(7), 1486-1505.
- Reid, K. M., ve Taylor, M. G.** (2015). Social Support, Stress, and Maternal Postpartum Depression: A Comparison of Supportive Relationships. *Social Science Research*, 54, 246-262.
- Rempel, L. A., ve Rempel, J. K.** (2004). Partner Influence on Health Behavior Decision-Making: Increasing Breastfeeding Duration. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(1), 92-111.
- Rifkin, J., Cindy, C., ve Kahn, B.** (2015). FoMO: How the Fear of Missing Out Leads to Missing Out. *ACR North American Advances*, 43, 244-248.
- Righetti-Veltema, M., Conne-Perréard, E., Bousquet, A., ve Manzano, J.** (1998). Risk Factors and Predictive Signs of Postpartum Depression. *Journal of affective disorders*, 49(3), 167-180.
- Robertson, E., Celasun, N., ve Stewart, D. E.** (2003). Risk Factors for Postpartum Depression. *Postpartum depression: literature review of risk factors and interventions* içinde (9-70). D. E. Stewart, E. Robertson, C. L. Dennis, S. L. Grace, ve T. Wallington, Toronto: Toronto Public Health.
- Robson, K. S.** (1967). The Role of Eye-To-Eye Contact in Maternal-Infant Attachment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 8(1), 13-25.
- Robson, K. S., ve Moss, H. A.** (1970). Patterns and Determinants of Maternal Attachment. *The Journal of Pediatrics*, 77(6), 976-985.
- Rodriguez, M. S., ve Cohen, S.** (1998). Social Support. *Encyclopedia of mental health*, 3, 535-544.
- Ross, A. S., Hinshaw, A. B., ve Murdock, N. L.** (2016). Integrating the Relational Matrix: Attachment Style, Differentiation of Self, Triangulation, and Experiential Avoidance. *Contemporary family therapy*, 38(4), 400-411.
- Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Ryan, T., ve Scott, G. G.** (2019). Fear of Missing Out is Associated with Disrupted Activities from Receiving Smartphone Notifications and Surface Learning in College Students. *Computers and Education*, 140, 103590.

- Scheibehenne, B., Greifeneder, R., ve Todd, P. M.** (2010). Can There Ever Be Too Many Options? A Meta-Analytic Review of Choice Overload. *Journal of consumer research*, 37(3), 409-425.
- Schiller, C. E., Meltzer-Brody, S., ve Rubinow, D. R.** (2015). The Role of Reproductive Hormones in Postpartum Depression. *CNS spectrums*, 20(1), 48-59.
- Schwartz, B.** (2016). On the Meaning and Measurement of Maximization. *Judgment and Decision making*, 11(2), 126-146.
- Schwartz, B., ve Ward, A.** (2004). Doing Better but Feeling Worse: The paradox of choice. *Positive psychology in practice*, 86-104.
- Seidman, G.** (2013). Self-Presentation and Belonging on Facebook: How Personality Influences Social Media Use and Motivations. *Personality and individual differences*, 54(3), 402-407.
- Shapiro, L. A. S., ve Margolin, G.** (2014). Growing Up Wired: Social Networking Sites and Adolescent Psychosocial Development. *Clinical child and family psychology review*, 17(1), 1-18.
- Shieh, C., Kravitz, M., ve Wang, H. H.** (2001). What Do We Know About Maternal-Fetal Attachment?. *The Kaohsiung journal of medical sciences*, 17(9), 448-454.
- Sjögren, B., Edman, G., Widström, A. M., Mathiesen, A. S., ve Uvnäs-Moberg, K.** (2004). Maternal Fetal Attachment and Personality During First Pregnancy. *Journal of reproductive and infant psychology*, 22(2), 57-69.
- Skowron, E. A., ve Dendy, A. K.** (2004). Differentiation of Self and Attachment in Adulthood: Relational Correlates of Effortful Control. *Contemporary family therapy*, 26(3), 337-357.
- Skowron, E. A., ve Friedlander, M. L.** (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and Initial Validation. *Journal of counseling psychology*, 45(3), 235-246.
- Skowron, E. A., ve Schmitt, T. A.** (2003). Assessing Interpersonal Fusion: Reliability and Validity of a New DSI Fusion with Others Subscale. *Journal of marital and family therapy*, 29(2), 209-222.
- Skowron, E. A., Stanley, K. L., ve Shapiro, M. D.** (2009). A Longitudinal Perspective on Differentiation of Self, Interpersonal and Psychological Well-Being in Young Adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 3-18.

- Solberg, V. S., ve Viliarreal, P.** (1997). Examination of Self-Efficacy, Social Support, and Stress as Predictors of Psychological and Physical Distress Among Hispanic College Students. *Hispanic journal of behavioral sciences*, 19(2), 182-201.
- Srivastava, L.** (2005). Mobile Phones and the Evolution of Social Behaviour. *Behaviour and information technology*, 24(2), 111-129.
- Surkan, P. J., Peterson, K. E., Hughes, M. D., ve Gottlieb, B. R.** (2006). The Role of Social Networks and Support in Postpartum Women's Depression: A Multiethnic Urban Sample. *Maternal and child health journal*, 10(4), 375-383.
- Thoits, P. A.** (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of health and social behavior*, 52(2), 145-161.
- Timm, T. M., ve Keiley, M. K.** (2011). The Effects of Differentiation of Self, Adult Attachment, and Sexual Communication on Sexual and Marital Satisfaction: A Path Analysis. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 37(3), 206-223.
- Toohey, J.** (2012). Depression During Pregnancy and Postpartum. *Clinical obstetrics and gynecology*, 55(3), 788-797.
- Türkçapar, A. F., Kadioğlu, N., Aslan, E., Tunç, S., Zayıfoğlu, M., ve Mollamahmutoğlu, L.** (2015). Sociodemographic and Clinical Features of Postpartum Depression Among Turkish Women: A Prospective Study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 15(1), 1-8.
- Uludağ, E., ve Öztürk, S.** (2020). The Effect of Partner Support on Self-Efficiency in Breastfeeding in the Early Postpartum Period. *The American Journal of Family Therapy*, 48(2), 211-219.
- Üztemur, S.** (2020). The Mediating Role of Academic Procrastination Behaviours in The Relationship Between Pre-Service Social Studies Teachers' Social Media Addiction and Academic Success. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 5(11), 63-101.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., ve Schouten, A. P.** (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology and behavior*, 9(5), 584-590.
- Van den Bulck, J.** (2007). Adolescent Use of Mobile Phones for Calling and for Sending Text Messages After Lights Out: Results from a Prospective Cohort Study with a One-Year Follow-Up. *Sleep*, 30(9), 1220-1223.

- Van den Bulck, J., ve Eggermont, S.** (2006). Media Use as a Reason for Meal Skipping and Fast Eating in Secondary School Children. *Journal of human nutrition and dietetics*, 19(2), 91-100.
- van Ecke, Y., Chope, R. C., ve Emmelkamp, P. M.** (2006). Bowlby and Bowen: Attachment Theory and Family Therapy. *Counseling and Clinical Psychology Journal*, 3(2), 81-108.
- Wålinder, J., ve Rutz, W.** (2001). Male Depression and Suicide. *International clinical psychopharmacology*, 16, 21-24.
- Wan, M. W., ve Green, J.** (2009). The Impact of Maternal Psychopathology on Child–Mother Attachment. *Archives of women's mental health*, 12(3), 123-134.
- Wang, S. Y., Chen, C. H., Chin, C. C., ve Lee, S. L.** (2005). Impact of Postpartum Depression on the Mother-Infant Couple. *Birth*, 32(1), 39-44.
- Wang, J. L., Jackson, L. A., Gaskin, J., ve Wang, H. Z.** (2014). The Effects of Social Networking Site (SNS) Use on College Students' Friendship and Well-Being. *Computers in Human Behavior*, 37, 229-236.
- Webster, J., Nicholas, C., Velacott, C., Cridland, N., ve Fawcett, L.** (2011). Quality of Life and Depression Following Childbirth: Impact of Social Support. *Midwifery*, 27(5), 745-749.
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., ve Brand, M.** (2017). Online-Specific Fear of Missing Out and Internet-Use Expectancies Contribute to Symptoms of Internet-Communication Disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42.
- Weiss, R. S.** (1991). The Attachment Bond in Childhood and Adulthood, *Attachment across the life cycle* (66-76), London: Routledge.
- Whiteford, H. A., Degenhardt, L., Rehm, J., Baxter, A. J., Ferrari, A. J., Erskine, H. E., ... ve Vos, T.** (2013). Global Burden of Disease Attributable to Mental and Substance Use Disorders: Findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *The lancet*, 382(9904), 1575-1586.
- Widyanto, L., ve Griffiths, M.** (2006). 'Internet Addiction': A Critical Review. *International Journal of mental health and Addiction*, 4(1), 31-51.
- Wisner, K. L., Chambers, C., ve Sit, D. K.** (2006). Postpartum Depression: A Major Public Health Problem. *Jama*, 296(21), 2616-2618.

- Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., ve Elhai, J. D.** (2020). Boredom Proneness and Fear of Missing Out Mediate Relations Between Depression and Anxiety with Problematic Smartphone Use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(1), 61-70.
- Wolniewicz, C. A., Tihamiyu, M. F., Weeks, J. W., ve Elhai, J. D.** (2018). Problematic Smartphone Use and Relations with Negative Affect, Fear of Missing Out, And Fear of Negative and Positive Evaluation. *Psychiatry research*, 262, 618-623.
- Xie, R. H., Yang, J., Liao, S., Xie, H., Walker, M., ve Wen, S. W.** (2010). Prenatal Family Support, Postnatal Family Support and Postpartum Depression. *Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 50(4), 340-345.
- Xue, Y., Xu, Z. Y., Zaroff, C., Chi, P., Du, H., Ungvari, G. S., ... ve Xiang, Y. T.** (2018). Associations of Differentiation of Self and Adult Attachment in Individuals with Anxiety-Related Disorders. *Perspectives in psychiatric care*, 54(1), 54-63.
- Yalom, I. D., Lunde, D. T., Moos, R. H., ve Hamburg, D. A.** (1968). Postpartum Blues Syndrome: A Description and Related Variables. *Archives of General Psychiatry*, 18(1), 16-27.
- Yang, Y., Jia, J., Zhang, S., Wu, B., Chen, Q., Li, J., ... ve Tang, J.** (2014). How Do Your Friends on Social Media Disclose Your Emotions?. *The AAAI Conference on Artificial Intelligence konferansında sunulan bildiri*, 28(1).
- Yıldırım, İ.** (2004). Eş Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 19-26.
- Yoon, S., ve Kim, Y. K.** (2018). Gender Differences in Depression, *Understanding Depression* (s. 297-307), Singapur: Springer.
- Zivnuska, S., Carlson, J. R., Carlson, D. S., Harris, R. B., ve Harris, K. J.** (2019). Social Media Addiction and Social Media Reactions: The Implications for Job Performance. *The Journal of social psychology*, 159(6), 746-760.