



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BAĞLANMA BİÇİMLERİ ile DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜK  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Inji MAJIDLI**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR**

**İstanbul, 2018**

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

**Bağlanma Biçimleri ile Duygu Düzenlemede Güçlük Arasındaki  
İlişkinin İncelenmesi**

**Inji MAJIDLI**

**164102201**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR**

**İstanbul, 2018**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 164102201
Öğrenci Adı Soyadı	: İnji Majıdı
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar
Tezin Başlığı	: BAĞLANMA BİÇİMLERİ İLE DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 13.09.2018	Saati	: 14:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="radio"/> OY BİRLİĞİ <input type="radio"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="radio"/> Değişmedi. <input type="radio"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="radio"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Doç.Dr. Gökben Hızlı Sayar	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Ünübol	
Üye	Doç. Dr. Korkut Ulucan	

## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Bağlanma biçimleri ile duygu düzenlemede güçlük arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıklarını, her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih ....../....../.....

İnşî MAJİDLİ

## ÖNSÖZ

Bu yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi İnç MAJIDLI tarafından kaleme alınmıştır. Tez, evrensel niteliktedir ve anket katılımcıların isimleri gizli kalmıştır.



## TEŞEKKÜR SUNUMU

Yüksek Lisans eğitiminin boyunca sevgisini, sıcaklığını, sabrını, desteğini ve engin bilgilerini sunan sevgili hocam ve danışmanım sayın Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR'a teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, yüksek lisans eğitimimde katkısı olan tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca yanımda olan ve bana destek olan aileme gerek maddi, gerek manevi katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Bu süreçte desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen nişanlım Emil SALAHZADE'ye, arkadaşlarım Nermin GULMALİYEVA'ya ve Aytan JAVADZADE'ye teşekkür eder, minnet duyarım.

## ÖZET

### BAĞLANMA BİÇİMLERİ İLE DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Amacı, saplantılı bağlanma stili, korkulu-kaçıncı bağlanma stili ve kayıtsız-kaçıncı bağlanma stilinden oluşan bağlanma biçimlerinin duygu düzenleme ile olan ilişkilerini incelemek olan bu tez, bağlanma biçimleri ve duygu düzenleme becerisi adına yazılan literatürlere destek olmayı hedeflediği için klinik psikoloji açısından önem teşkil etmektedir. Tez içerisinde elde edilen bulgulara göre, bağlanma biçimleri ile duygu düzenlemede güçlük arasındaki ilişki bulunmaktadır. Elde edilen verilere göre, kaçıncı ve kaygılı bağlanma yaşayan bireyler, duygu düzenlemede zorluk yaşamaktadırlar.

Duygu düzenleme ve bağlanma kalitesi yakından bağlantılı konulardır. Duygu regülasyonundaki bireysel farklılıklar üzerindeki etkinin çocuğun bağlanma öyküsünden kaynaklanmaktadır. Olumlu ve olumsuz duyguları kabul etme ve bütünleştirme esnekliği ile karakterize edilen bireyler genellikle, güvenli bir şekilde bağlanmaktadır; diğer yandan, sınırlı ya da yüksek negatif etki ile karakterize olan bireylerin güvensiz bağlanma olasılıkları daha yüksektir.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma, Duygu Düzenleme, Erişkin Psikolojisi

## **ABSTRACT**

### **INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND DIFFICULTY IN EMOTION REGULATION**

This thesis, which examines the relationship between emotional regulation and attachment forms of obsessive attachment style, fear-avoidant attachment style and indifferent-avoidant attachment style, is important for clinical psychology since it aims to support the literature written for attachment styles and emotion regulation skills. According to the findings obtained in the thesis, there is a relation between attachment styles and difficulty in emotion regulation. According to the obtained data, individuals who have an avoidant or anxious attachment style experience difficulty in regulating their emotions.

Emotional regulation and attachment quality are found to be closely related. The effect on the individual differences in emotion regulation stems from the child's attachment style. Individuals characterized by the flexibility of accepting and integrating positive and negative emotions found to have safe attachment style. On the other hand, individuals who are characterized by limited or high negative impact are more likely to have insecure attachment style.

**Keywords:** Attachment, Emotion Regulation, Adult Psychology



## KISALTMALAR ve SEMBOLLER LİSTESİ

APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
DDZÖ	: Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği
DSM-V	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı 5
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
YIYE	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri
min	: Minimum Değer
maks	: Maksimum Değer
$\alpha$	: Alfa
n	: Frekans
%	: Yüzde
$\bar{x}$	: Aritmetik Ortalama
F	: F Değer
r	: Pearson Korelasyon Katsayısı
t	: t değer
ss	: Standart Sapma
p	: Anlamlılık değer
$\pm$	: Artı Eksi

# İÇİNDEKİLER

TEZ SAVUNMA TUTANAĞI.....	i
YEMİN METNİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
TEŞEKKÜR METNİ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
KISALTMALAR ve SEMBOLLER LİSTESİ.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. PROBLEM.....	1
1.2. PROBLEM CÜMLESİ.....	3
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	3
1.4. SINIRLILIKLAR.....	4
1.5. SAYILTIAR.....	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	5
GENEL BİLGİLER VE KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	15
YÖNTEM.....	15
3.1. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	15
3.2. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	16
3.3. VERİLERİN ANALİZİ.....	16
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	18

<b>BULGULAR.....</b>	<b>18</b>
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>41</b>
<b>TARTIŞMA VE SONUÇ.....</b>	<b>41</b>
5.1. TARTIŞMA.....	41
5.2. SONUÇ.....	44
5.3. ÖNERİLER.....	45
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>51</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>57-69</b>



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Yeni İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması için Uygulanan İlişkisiz Grup T -Testi Sonuçları

Tablo 3. Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 4. Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri "Kaygılı Bağlanma" Alt Boyutu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc Testi Sonuçları

Tablo 5. Katılımcıların Medeni Durumları ile Yeni İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması için Uygulanan İlişkisiz Grup T -Testi Sonuçları

Tablo 6. Katılımcıların Çocuklarının Olup Olmama Durumları ile Yeni İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması için Uygulanan İlişkisiz Grup T - Testi Sonuçları

Tablo 7. Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Puanlarının Meslek Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 8. Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Puanlarının Geçmişte Psikiyatrik Bir Hastalık Yaşayıp Yaşamamış Olma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Tablo 9. Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Puanlarının Birinci Derece Akrabalarında Psikiyatrik Bir Hastalık Yaşayıp Yaşamamış Olma Değişkenine Göre

Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Tablo 10. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Duygu Düzenlemede Zorluklar Puanlarının Karşılaştırılması için Uygulanan İlişkisiz Grup T -Testi Sonuçları

Tablo 11. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 12. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Kabul Edilmeyen" Alt Boyutu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc Testi Sonuçları

Tablo 13. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Hedefler" Alt Boyutu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc Testi Sonuçları

Tablo 14. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Stratejiler" Alt Boyutu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc Testi Sonuçları

Tablo 15. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Netlik" Alt Boyutu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc Testi Sonuçları

Tablo 16. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Dürtü" Alt Boyutu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc Testi Sonuçları

Tablo 17. Katılımcıların Medeni Durumları ile Duygu Düzenlemede Zorluklar Puanlarının Karşılaştırılması için Uygulanan İlişkisiz Grup T -Testi Sonuçları

Tablo 18. Katılımcıların Çocuklarının Olup Olmama Durumları ile Duygu Düzenlemede Zorluklar Puanlarının Karşılaştırılması için Uygulanan İlişkisiz Grup T -Testi Sonuçları

Tablo 19. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Puanlarının Meslek Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 20. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " Kabul Edilmeyen" Alt Boyutu Puanlarının Meslek Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc Testi Sonuçları

Tablo 21. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Puanlarının Geçmişte Psikiyatrik Bir Hastalık Yaşayıp Yaşamamış Olma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Tablo 22. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Puanlarının Geçmişte Psikiyatrik Bir Hastalık Yaşayıp Yaşamamış Olma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Tablo 22. Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar "Kaçınmacı bağlanma" Puanı ile Duygu Düzenlemede Zorluklar Puanı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Uygulanan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 23. Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar "Kaygılı Bağlanma" Puanı ile Duygu Düzenlemede Zorluklar Puanı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Uygulanan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### *1.1.PROBLEM*

Son yıllarda sıklıkla, duygu regülasyonuna ve akıl sağlığı ile olan pozitif ilişkisine dikkat çekilmektedir (Campbell-Sills, Ellard & Barlow, 2014; Joormann ve Seimer, 2014; Mullin ve Hinshaw, 2007). Duygu regülasyonunda, stresle ilişkili hastalıklar (Appleton & Kubzansky, 2014; Chen & Miller, 2014), sağlık davranışı (Deifenbach, Miller, Porter, Peters, Stefanek ve Leventhal, 2008), ilişki memnuniyeti (Levenson, Haase, Bloch, Holley) gibi faktörler , & Seider, 2014) ve iş performansı (Diefendorff, Hall, Lord & Strean, 2000), önemli roller almaktadır (Gross & Thompson, 2007) ve bu nedenle regülasyonda hasara yol açan psikolojik bozuklukların anlaşılmasında gerekli bir faktördür.

Gratz ve Roemer (2004), duygusal düzenlemenin tatmin edici biçimde karşılanması, belirli amaç arayışlarının desteklenmesi, küresel kişilik sisteminin kolaylaştırılması ve dürtüsellüğün kontrol altına alınması gibi diğer duygusal düzenleme işlevlerine dikkat çekmektedir. Pozitif duyguların üretilmesinde ve düzenlenmesinde ve optimal iyilik halindeki amaçlara yönelik motivasyonun sağlanmasında zorluklar da psikopatolojide rol oynayan duygusal düzenleme eksiklikleridir.

Bağlanma teorisi (Bowlby, 1982; Cassidy & Shaver, 2008), içselleştirilmiş çalışma modellerinin benliğin gelişimini nasıl etkilediğini anlamak için çerçeveler sunan bir kuramdır. Güvenli ve güvensiz bağlanma stilleri sırasıyla ruh sağlığı ve psikopatolojiyle ilişkilendirilmiştir. Çocuklarda ve yetişkinlerde psikopatoloji ile ilişkili olarak bağlanma biçimleri, bu durumun duygu düzenlemede de etkili olduğunu

göstermektedir (DeKlyen ve Greenberg, 2008; Dozier ve ark., 2008; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bağlanma stilleri ile duygusal düzenleme süreçleri arasındaki doğrudan bağlantı birçok araştırmacının acendasına girmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2008; Shaver ve Mikulincer, 2014). Korku veya endişe gibi yoğun duygular, psikolojik tehdide (yani, terk etme, reddetme) bireyde belli başlı tepkilerin oluşmasına ön ayak olmaktadır. Böyle anlarda, bireyin bağlanma sistemi, genellikle sabit ve destekleyici bir bağlanma figürüne yakınlık arayışında olan birincil bağlanma stratejisine yol göstermektedir (Main, 1990). Bağlanmadan gelen güvenlik, gerçek bir insan, geçmiş ya da güncel bir ilişkiden içselleştirilmiş bir zihinsel temsil (yani, görüntü, hafıza, şema) edebilir (Mikulincer & Shaver, 2008).

Gerçek veya içselleştirilmiş bir bağlanma figürünün yokluğu ve / veya böyle bir figürün destek için uygunluğunun belirsizliği, duyguların yoğunluğunu arttıracak ve böylece duygusal düzenlemeye daha fazla ihtiyaç duyulacaktır. İkincil bağlanma stratejileri, bağlanma davranışlarının hiper-aktivasyonunu veya deaktivasyonunu içerir ve sırasıyla endişeli ve Avoidant güvensiz bağlanma stillerine karşılık gelir. Güvensiz bağlanma stratejileri, “bağlanma ihtiyaçlarının ifadesini en aza indirmek ya da en üst düzeye çıkarma girişimlerinin boyutu” olarak tanımlanmıştır (Dozier ve diğerleri, 2008, s. 718).

Dikkat çeken yönler veya kendini ve bakıcı ilişkisinde çatışan duygusal durumlara doğru olan klinik bozukluklar, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma biçimleri, duygulanımları içsel duygulanımdan uzak veya kaygılı odaklarla düzenleyen stratejileri içermektedir. Genelde, endişeleri azaltmak ve tehditlere karşı kendilerini güvende hissetmek için güvenli bağları olan bireylerden farklı olarak, güvensiz bağlanmış bireyler, daha fazla duygusal uyarılma, nispeten daha fazla mevcut olmayan bağlanma öyküsü ve daha az etkili güvenlik stratejileri ile mücadele etmektedir (Feldman-Barrett, Wilson-Mendenhall ve Barsalou, 2014)

Bireyler tarafından kullanılan duygusal düzenleme stratejileri, kültürler arasında aynı olabilir, ancak özel uygulamaları, kültüre duyarlı durumlara bağlı kalmaktadır. Van Ijzendoorn ve Sagi-Schwartz (2008), çoklu çapraz kültürel bağlanma çalışmalarının



gözden geçirilmesinde, üç temel bağlanma stiline (önleyici, güvenli ve endişeli) ve normatif hipotezin evrenselliği için güçlü bir kanıt bulmuşlardır. Ebeveyn duyarlılığı ile güvenli bağlanma stilleri ve seyrek araştırma arasındaki ilişkiler içinse ılımlı destek sunmuşlardır.

## ***1.2. PROBLEM CÜMLESİ***

Araştırmanın problem cümlesi “Duygu düzenleme becerisi, bağlanma şekillerinden etkilenmektedir” şeklindedir.

Bu bağlamda araştırmanın hipotez cümleleri aşağıdaki gibidir:

Hipotez 1: Kaçınmacı bağlanma yaşayan bireyler, duygu düzenlemede zorluk yaşarlar.

Hipotez 2: Kaygılı bağlanma yaşayan bireyler, duygu düzenlemede zorluk yaşarlar.

## ***1.2.ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ***

Araştırmanın amacı, saplantılı bağlanma stili, korkulu-kaçınmacı bağlanma stili ve kayıtsız-kaçınmacı bağlanma stiline oluşan bağlanma biçimlerinin duygu düzenleme ile olan ilişkilerini bulmaktır. Araştırma, bağlanma biçimleri ve duygu düzenleme becerisi adına yazılan literatürlere destek olacağı için klinik psikoloji açısından önem teşkil etmektedir.

## ***1.3.SINIRLAR***

Araştırma kapsamında uygulanan analizlerde güven aralığı için  $p=0,05$  temel alınmıştır.

Bu araştırma, edinilen verilerle sınırlıdır.

Araştırmanın sonuçları araştırmanın uygulandığı yetişkin örneklem ile sınırlıdır.

#### ***1.4. SAYILTILAR***

Araştırma kapsamında toplanan veriler için sorulan soruların katılımcılar tarafından içtenlikle ve nesnel olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.

Araştırma örnekleminin, evreni gerekli sınırlar içerisinde temsil ettiği varsayılmıştır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER VE KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. DUYGU DÜZENLEME

Duygu düzenleme, bireyin öncelikli gayelerini geliştirmede kendi dünyasında dönemsel ve yoğun niteliği olan duygusal tepkilerini gözlemleme, değerlendirme ve bu tepkileri değiştirmede kullandıkları içsel ve dışsal tepkilerin bir araya geldiği bir sistemden oluşmaktadır (Thompson, 1994). Diğer bir deyişle duygu düzenleme, bireylerin duygularını yönetmek amacıyla gösterdiği çabayı sembolize etmektedir (Koole, 2010).

Her ne kadar ki Antik Yunan filozofları duyguları, rasyonel düşünce üzerindeki bir engel olarak tasvir etmiş de olsa Darwinci bakış açısı, insan duygularının birey işlevselliği üzerinde önemli etkileri olduğunu savunmuştur ki bu durum, daha sonrasında pozitif bilimcilerce ve klinisyenlerce de desteklenmiştir (Arnold, 1960; Barret & Campos, 1987; Ekman & Davidson, 1994; Lazarus, 1991). Duyguların işlevselliği desteklemesi durumu, birini kaybetmenin verdiği üzüntü ya da tehlikeli bir anda oluşan korku hallerinin devamlılığını sağlamaktadır. Bu durumlar, iyilik halinin devamlılığı için de oldukça işlevseldir.

Duygu üzerine yapılan araştırmalara göre duygunun fark etme ve davranışa hazırlanma olmak üzere birbiriyle etkileşim içindeki iki işlemden oluştuğu saptanmıştır. Diğer bir söylemiyle bu iki işlem, radar ve tepki verme şeklindedir (Arnold, 1960; Barret & Campos, 1987; Ekman & Davidson, 1994; Lazarus, 1991).

Fark etme işlemi, uyarının insanın iyilik halini ne derece etkileyebileceğini değerlendirmesi; davranışa hazırlanma işlemi ise yapılacak bir davranışın insanın iyilik halini sürdürmesinde ne kadar yararlı olacağıyla alakalıdır. Bu çerçevedeki duygular ise, oldukça işlevseldir çünkü iyi olan hali tehlikeye sokabilecek durumun hızlıca fark edilmesini ve iyilik halini devam ettirmek için gerekli davranışın çok hızlı yapılmasına

ön ayak olmaktadır. Bu iki işlem, ileri derecede hızlı, sürekli, dinamik, çevresel koşullara göre değişen ve çoğu zaman bilinçdışı süreçlerle hareket eden işlemlerden oluşmaktadır (Koole, 2009).

Duyguların psikolojiyi ilgilendirme hususu, bu durumun psikolojik fonksiyonları etkilemesinden kaynaklanmaktadır. Ancak bu etki süreci, duyguların kontrol edilebilir veya edilemez olmasına göre olumlu ve olumsuz bilişsel süreçlere bölünmektedir. Bireyler hayatları boyunca, duygusal uyarılarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bazı insanlar, duygusal uyarandan algılarını çekerek ya da kaydırarak rasyonel kararlar verebilirken bazı insanlar, bu konuda başarısızlığa uğramaktadır ki bu durum, duygu düzenlemedeki başarısızlığa işaret edebilmektedir. Yani bu gibi durumlarda karşılaşılan duygularla başa çıkma işlemlerinin tümüne duygu düzenleme denilmektedir (Koole, 2009).

Farklı türdeki yaklaşımlar, bireyler arasındaki duygu düzenleme becerisini farklı perspektiflerde açıklayabilmektedir. Gelişimsel araştırmalar, insanların duygusal olarak yaşadıkları yoğunluklarında, anne babanın rollerinden kaynaklandığını göstermektedir. Bunun yanında fizyolojik araştırmalar ise, duygusal uyarılmışlık hallerinde vücut fonksiyonlarının önemli rol oynadığını belirtmektedir (Gross, 1998; Gross, 1999). Bilişsel araştırmalardaysa duygu düzenleme becerisinde belirli uyarılara yöneltilen seçici dikkatin ve duyguya yönelik bilginin birey tarafından nasıl değerlendirildiğinin duygu düzenlemedeki önemini vurgulamaktadır (Brannon ve Feist, 2004).

### ***2.1.1. Uyumlu Olan ve Uyumlu Olmayan Duygu Düzenleme Stratejileri***

Gelişim, klinik ve sosyal psikoloji alanlarına ait literatürlerde, duyguyla baş etme stratejilerine sıkça değinilir. Bu stratejilerin sıkça kullanılmasındaki amaç, tecrübe edilmiş olan duygunun yoğunluğunu ve süresini azaltmak; bir duygudan bir başka duyguya geçişi kolaylaştırmak, diğer bir anlatımla, duygusal olarak rahatlama sağlayabilmektir (Davidson, 2000; Thompson, 1994).

Bireylerin sıklıkla kullandıkları duyguyla baş etme stratejileri incelendiğinde, iki temel duyguyla baş etme tarzı dikkati çekmektedir: Problemi çözmeye odaklı baş etme

tarzı ve duygusal rahatlamaya odaklı baş etme tarzı (Folkman, 1984). Problemi çözmeye odaklı baş etme tarzı, bireyleri olumsuz duyguyu yaşatan problemi azaltmaya ya da tamamen ortadan kaldırmalarını sağlayacak davranışlara yönlendirmektedir. Duygusal rahatlamaya odaklı baş etme tarzı ise bireyleri, hiçbir çaba göstermeden yaşadıkları durumu kabul etmeye ya da duyguyu ortaya çıkaran durumlardan kaçmaya yönlendirmektedir.

Yapılan araştırmalar seçilen baş etme tarzının seçiminde bireyin içinde bulunduğu durumu kontrol edebileceğine ilişkin algısının önemli rol oynadığını öne sürmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980). Yani birey, durumun kendi kontrolünde olduğunu hissettiğinde problem odaklı baş etme tarzını, durum üzerinde kontrolü olmadığını düşündüğünde ise duygu odaklı baş etme tarzını kullanmaktadır. Özellikle kaygı bozukluğu olan bireylerde kontrol algısında önemli bir düşüş olduğu bilinmektedir. Kontrol algısındaki bu düşüş bireylerin problem odaklı baş etme tarzını kullanmalarını engellemektedir (Cloitre ve ark., 1992). Problem odaklı baş etme stratejilerinin kullanılmaması durumunda birey kendi duygudurumuyla başa çıkamayabilmekte ve kaygı ve korkuları kriz halini alabilmektedir. Bu kriz, bireyleri aynı kaygı ve korkuları yaşayacakları durumlardan kaçmaya ve kaçınmaya yönlendirebilmektedir (Gençöz, 1998).

### ***2.1.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü***

Duygular uygun şekilde düzenlenemezse duygu düzenleme güçlüğü oluşmakta ve duygu düzenleme güçlüğü aşağıdaki seçeneklerdeki gibi tanımlanmaktadır:

- a) duygulara ilişkin farkındalığın olmaması,
- b) duyguların anlaşılabilmesi ve kabul edilememesi,
- c) olumsuz duygular yaşarken dürtülerin kontrolünde ve amaç odaklı davranışlara yönelmede güçlük yaşanması,
- d) uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine erişimde güçlük yaşanması (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme güçlüğü, bireylerin hayat kalitelerini düşürmekte, diğer insanlarla olan ilişkilerini, çalışabilmelerini ve üretebilmelerini engelleyebilmektedir; bu sebeple de bireylerin ruh sağlığı için de problem teşkil etmektedir (Gross ve Muftoz, 1995). Duygulara ilişkin düzenleme işlemleri ve ilişkili psikopatolojiler Tablo 1’de verilmiştir.



**Tablo 1. Psikopatoloji, Duygu Düzenleme Stratejileri ve Sonuçları (Cole ve Hall, 2001).**

<i>Psikopatoloji</i>	<i>Etkili Olmayan Strateji Sonucu Deneyimlenen Duygu</i>	<i>Duygu-Davranış Sırası</i>	<i>Duruma Uygunsuzluk</i>	<i>Ortaya ıkan Durum</i>
Yıkıcı Davranım Bozukluğu	Aşırı kızgın, kinici, bencil olma, engellenmeye toleransın olmaması ve duygu patlamaları yaşama	Otorite figürlerine düşmanca ve saldırganca tavırlar sergileme	Suçluluk ya da pişmanlık duymama, empati kurmama, başkaları için endişelenmeme, düşmanca duygular besleme	çok alıngan olma, diğerlerine çabuk öfkelenme, duygusuna karar verememe
Madde Kullanım Bozuklukları	Anksiyete, depresyon, yoğun öfke	Saldırgan davranışlar, kavgacılık	Paranoid düşünce tarzı, uygun olmayan büyülenme ve gülmeler, ifadesizlik	Hayattan zevk alamama, aşırı mutsuzluk, duygusuna karar verememe
Şizofreni			Duygulanımda uygunsuzluk ve tekdüzelik	Hayattan zevk alamama
Duygudurum Bozuklukları	Uzun süreli mutsuzluk ve huzursuzluk ya da duygudurumda aşırılık	Düşmanca fikir ve davranışlar	çok yoğun ve uygun olmayan suçluluk duygusu, ilginin azalması ya da gelişigüzel coşkunluk halleri	çaresizlik, değersizlik düşünceleri, mutsuzluk, duyguya karar verememe ya da anormal duygudurum

Anksiyete Bozuklukları	Yoğun ve sürekli kaygı, korku, endişe, bu duyguları kontrol etmede zorluk yaşama ve aşağılanma ve küçük düşme korkusu	Kaçınma	Sebepsiz korku, ilgisizlik	Yoğun, sürekli korku
Travma Sonrası Stres Bozukluğu	Yoğun korku, çaresizlik, suçlanma, utanç duyguları ve sürekli tehdit altında hissetme	Travmayla ilgili duyguları engelleme çabaları, saldırganlık	Duygusal boşluk hissi, duygulanımda azalma, ilgi kaybı	Travma yla ilgili ipuçları ile karşılaş ıldığında yoğun stres yaşama, öfke patlamaları
Yeme Bozuklukları	Kilo almaktan aşırı korkma, depresif duygudurum, huzursuzluk, depresif belirtiler (Ör. Düşük benlik saygısı), anksiyete belirtileri	Sosyal içe çekilme, stres altındayken tıknırcasına yeme, kilo almamak amacıyla kusma	Duygusal ifadelerde kısıtlama, bastırma	
Kişilik Bozuklukları	Yoğun sosyal kaygı, huzursuzluk, yoğun öfke, öfke kontrolünde güçlük yaşama	Düşmanca duygular, ilişki problemleri	Güvensizlik, duygularda azalma, soğuk olma, bağlanamama, empati geliştirememe, uygun olmayan öfke nöbetleri ve hayranlık duyma	Yoğun tutarsızlık, tepkisellik, duygusal boşluk yaşama



## **2.2. BAĞLANMA**

Bağlanma, zaman ve mekanda bir kişiyi diğerine bağlayan derin ve kalıcı bir duygusal durumdur ve bu durumun karşılıklı olması gerekmez (Bowlby, 1969, 1973). Başka bir deyişle bağlanma, çocukları muhafaza etmek ya da onları bağımsız olmaları için hazırlamak adına oluşan duygusal yakınlığı göstermektedir. Rees'e (2011) göre, bebeklerde oluşan duygusal ve fiziksel donanımsız durumları, onları birilerine bağımlı kılmaktadır. Bu yüzden ebeveynlerinin geliştirdikleri her davranış stili, bebeği etkileyebilmektedir (Rees, 2011).

Bowlby'e (1988) göre çocuklar, erken çocukluk döneminde bağlanma figürüyle kurmuş oldukları etkileşime bağlı olarak sevmeye değer bir birey olup olmadıklarına ilişkin kendilerine yönelik "benlik modeli"ni geliştirirlerken, bağlanma figürünün ulaşılabilirliği ve duyarlılığını baz alarak da diğerlerine yönelik "başkaları modeli"ni geliştirirler. Bu bağlamda, bağlanma çalışmalarının yaratıcısı olan Bowlby (1969, 1973, 1988) benliğin içsel çalışan modellerinin ve bağlanma figürlerinin erken çocukluk döneminde oluştuğunu öne sürmektedir (Bowlby, 1969, 1973, 1988).

### **2.2.1. Bağlanma Kuramı**

Bağlanma teorisi, insanlar arasındaki uzun ve kısa süreli ilişkilerde, kişilerarası ilişkilerin dinamiklerini tanımlamaya çalışan psikolojik bir modeldir. Bağlanma teorisi, genel bir ilişki teorisi olarak formüle edilmez; yalnızca belirli bir tekiye hitap eder: İnsanların, zarar gördüklerinde, sevdiklerinden ayrıldıklarında ya da bir tehdit algıladığında, ilişkilerde nasıl tepki verdikleri (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).

Herhangi bir bakıcıya sahip olduğunda, tüm bebekler o kişiye bağlanır. Ancak ileriki dönemlerdeki ilişkilerin kalitesinde bireysel farklılıklar etkisini göstermeye devam eder. Bebeklerde, motivasyonel ve davranışsal bir sistem olarak bağlanma,

çocuğa alarm verildiğinde tanıdık bir bakıcı ile yakınlık arayışına girer, beklenti ile koruma ve duygusal destek alırlar (Blatt ve Levy, 2008).

Bowlby'e (1973) göre bağlanma örüntüleri, bebek ve bakım verenler arasında sistemli bir biçimde kendi hatasını düzelten süreçler olarak görülmelidir. Başka bir ifadeyle bağlanma sistemi çocuğun temel bakım verenine yakınlaşmasını ve bu yakınlık bozulduğunda düzeltilmesini sağlamaktadır (Bowlby, 1973).

John Bowlby, bebeklerin tanıdık bakıcılara bağlanma geliştirme eğiliminin, evrimsel baskıların bir sonucu olduğuna inanıyordu, çünkü bağlanma davranışı, öğelerin predasyon veya maruz kalma gibi tehlikeler karşısında bebeğin hayatta kalmasını kolaylaştırmaktadır. Çocuklarda dört farklı bağlanma sınıflandırması belirlenmiştir: güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma, kaygı verici kaçınmacı bağlanma ve dağınık bağlanma.

Güvenli bağlanma, çocukların bakıcılarına yakınlık, duygusal destek ve koruma ihtiyaçlarını karşılamak için güvenebileceklerine inanmalarıdır. En iyi bağlanıcı tarz olarak kabul edilir.

Endişeli-kararsız bağlanma, bebek bakıcıdan ayrıldığında ayrılık endişesi hissettiğinde ve bakıcı bebeğe döndüğünde güven hissetmediğinde ortaya çıkar.

Kaygılı-kaçınan bağlanma, bebeğin ebeveynlerinden kaçınmasıdır.

Dağınık bağlanma, bağlanma davranışının olmadığı bir durumdur (Main ve Solomon, 1990; Rees, 2011).

Klinik ve nörobiyolojik kanıtlar, bağlanmanın erken temellerinin önemli olduğunu desteklemesine rağmen, bağlanmanın her yaşta oluşabildiği bilinmektedir ve tam da bu noktada yetişkin bağlanma stilleri gündeme gelmektedir. Bu stiller, Tablo-2'de şu şekilde sunulmuştur:

**Tablo.2. İki Boyut Üzerinde Tanımlanan Yetişkin Bağlanma Modeli: Benlik Modeli ve Başkaları Modeli (Brennan ve ark., 1998)**

BAŞKALARI MODELİ	BENLİK MODELİ	
	Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
Olumlu (Düşük)	GÜVENLİ Yakın ilişki kurma konusunda rahat ve özerk	SAPLANTILI İlişkilere takıntılı
Olumsuz (Yüksek)	KAYITSIZ	KORKULU

### 2.2.3. Duygu Düzenleme Ve Bağlanma Arasındaki İlişki

Başlanma davranışına bağlı işlevler içerisinde birinin, bebeğin rahatsız edici duygusal uyarımlarına bağlı sorunların düzenlemesine yardımcı olabilmesindeki ilişkiyi ifade etmektedir (Cassidy, 1994; Thompson, 1994) ki bu durum, ilerleyen dönemleri de etkileyebilmektedir. Bireyin duygularını düzenlemesine duyduğu ihtiyacın yaşam boyu devamlılığını sağlayacağından da söz edilebilir. Bu bağlamda bağlanmanın hayat boyunca devam etmekte (Bowlby, 2005) olduğu ele alındığında yetişkinlik dönemindeki bağlanma biçimleri ile negatif duyguların düzenlenmesinde benzer ilişkiler olabileceği düşünülebilir. Yapılan çalışmalarda kaygılı bağlanan bireylerin, anlık ve negatif tepkilerinin diğer bireylere göre daha yoğun olduğu saptanmıştır (Carnelley, Israel ve Brennan, 2007; Collins ve Feeney, 2004; Gentzler, Kerns ve Keener, 2010).

Duyguların düzenlenmesi ve bağlanma kalitesi yakından bağlantılıdır. Duygu regülasyonundaki bireysel farklılıklar üzerindeki etkinin çocuğun bağlanma öyküsü olabileceği öne sürülmüştür. Olumlu ve olumsuz duyguları kabul etme ve bütünleştirme esnekliği ile karakterize edilen bireyler genellikle güvenli bir şekilde eklenir; diğer

yandan, sınırlı ya da yüksek negatif etki ile karakterize olan bireylerin güvensiz bağlanma olasılıkları daha yüksektir. Bebek mizacının rolünü kabul ederken, duygu düzenleme ve bağlanma arasındaki bağlantıyı incelerken sosyal faktörlerin rolüne odaklanmaktadır.

Duygu regülasyonuna yaklaşma - duygu düzenlemesinin çocuğun hedeflerine ulaşmasına yardımcı olmada uyarlanabilir olması - daha önce duygular ile tutarlı bir şekilde ilerleyen fonksiyonel bir yaklaşımdır (Bretherton ve ark., 1986; Campos ve ark., 1983). Bu durum, ileriki yaşlardaki kişisel etkileşimleri ve dolayısıyla, duygu düzenleme becerisini de etkilemektedir (Charlesworth, 1982; Izard, 1977).

Duygu düzenleme kalıplarının bebek için önemli bir işlevi olduğu öne sürülmüştür. Bu işlev, bağlanma figürü ile ilişkinin sürdürülmesi işlevi olarak anılmaktadır. Duygu yönetmeliği, bu işleve iki şekilde hizmet etmektedir. İlk olarak, ilişkinin sürdürülmesinin işlevi, bebek duygu düzenlemesinin, bakım veren ile yaşadıkları deneyimlere yanıt olarak bebeğin bağlanma sisteminin daha genel düzenlemesine katkıda bulunduğu durumlarda hizmete sunulduğu düşünülmektedir. Reddedilen bebeklerin (güvensiz / önleyici bebekler) deneyimledikleri, daha fazla reddetme riskinden kaçınmak için olumsuz etkiyi en aza indirdikleri düşünülmektedir. Bahsi geçen bebeklerin anneleri, ulaşılamamış veya tutarsız olarak gösterilen (güvensiz / kararsız bebekler) bebeklerin, sıklıkla ulaşılamayan bir bakıcının dikkatini çekme olasılığını artırmak için olumsuz etkiyi en üst düzeye çıkardığı düşünülmektedir.

Her iki duygu düzenleme modeli, çocuğun ebeveyne yakın kalmasını ve böylece korunmasını sağlar. İkincisi, bağlanma ilişkisini sürdürme işlevinin, ebeveynin, ebeveynin kendi bağlanma durumuna bağlı olarak kendi akıl durumunu sürdürmesine yardımcı olmak için işbirliği yapacağına dair ebeveyne sinyal vermesi durumunda hizmet edildiği düşünülmektedir. Önleyici bebeklerin olumsuz etkilerinin en aza indirgenmesi, bebeğin, ebeveynin bağlanma görevini reddetmesine müdahale edeceğine ve bakım istemeyeceğini işaret eder. Bilateral bebek sinyallerinin bebeğin kendisine ihtiyacı olduğunu ve böylece bağın vurgulandığı bir akıl durumunu sürdürmesine yardımcı olan ebeveynlere olan olumsuz duygusallığı artmıştır (Lewis ve Saarni, 1985; Thompson, 1990).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### **3.1. VERİ TOPLAMA ARACI**

Araştırmada veri toplama aracı olarak üç bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Kullanılan ölçekler şu şekildedir: bilgilendirme formu; duygu düzenlemede zorluklar ölçeği ve yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri.

##### **3.1.1. Bilgilendirme Formu**

Kullanım amacı uygulanan ölçeklere katkı sağlayan katılımcılar hakkında detaylı bilgi edinmektir. Anket ve belirli formları pekiştirmek, istenilen verileri tamamlamak üzere sorular oluşturulmuştur. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi bilgilere bu şekilde ulaşılmaktadır.

##### **3.1.2. Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği**

R. Neslihan Rugancı tarafından geliştirilen ve Tülin Gençöz tarafından uyarlanan bu ölçeğin yazarları ise Gratz & Roemer'dir (2004). Takiben ölçeğin 6 faktörlü yapısının mevcut ile doğrulanması Türk örnekleme ile yapıldı, tüm ölçek ve altı alt ölçeğin güvenilirliği katsayılar iç tutarlılık ve test-tekrar test ile incelendi. Bu güvenilirlik analizleri tatmin edici bulundu. Eşzamanlı geçerlilik için, DERS korelasyonları ve alt ölçekleri psikolojik sıkıntı ile incelemiştir. Bu incelemede genellikle güçlü korelasyonlar ortaya çıkmıştır.

### ***3.1.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri***

Türkçe uyarlamasını, Emre Selçuk, Gül Günaydın, Nebi Sümer ve Ahmet Uysalın yaptığı bu envanter, Fraley ve arkadaşları tarafından (2000) geliştirilmiştir. 18'i kaygı (örn., "Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.") 18'i kaçınma (örn., "Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak bana zor gelir.") boyutlarını ölçen toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan, her bir maddenin romantik ilişkilerindeki duygu ve düşüncülerini ne oranda yansıttığını aralıklı ölçekler üzerinde değerlendirmeleri istenmiştir (1 = hiç katılmıyorum, 7 = tamamen katılıyorum). İlgili boyutları ölçen maddeler ayrı ayrı toplanıp ortalamaları alınarak her bir katılımcı için kaygı ve kaçınma sürekli puanları hesaplanmıştır.

### ***3.2. Araştırmanın Modeli***

Araştırma evrenini, Türkiye'nin İstanbul ilinde yaşayan 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır.

Araştırma evreninde yer alan tüm katılımcılara ulaşıp tam sayım yapılamayacağından dolayı 200 birey olacak şekilde random örneklem seçilmiştir.

### ***3.3. VERİLERİN ANALİZİ***

Araştırmanın istatistiksel analizinde SPSS 20 Paket programı kullanılmıştır. İki değişkenin sürekli olması ve değişkenlerin birlikte (ikili olarak) normal dağılım göstermesi durumunda Pearson korelasyon, ikili grupların ortalamaları arasındaki farkı test etmek için bağımsız örneklem grupları için kullanılan t testi, çoklu grupların ortalamaları test etmek için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda elde edilen F değerinin anlamlı bulunduğu durumlarda farkın kaynağını saptayabilmek için LSD testi uygulanmıştır. Ek olarak normal dağılım göstermeyen grupların ortalamaları arasındaki farkı test etmek için nonparametrik testler (Kruskal Wallis testi) uygulanmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

**Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri**

<b>Cinsiyet</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Kadın	120	60,0
Erkek	80	40,0
Toplam	200	100
<b>Yaş</b>		
18-24	54	27,0
25-29	43	21,5
30-39	44	22,0
40 yaş ve üzeri	59	29,5
Toplam	200	100,0
<b>Medeni Durum</b>		
Evli	82	41,0
Bekar	118	59,0
Toplam	200	100,0
<b>Çocuk Sahibi Olup Olmama Durumu</b>		
Var	87	43,5
Yok	113	56,5
Toplam	200	100,0
<b>Meslek</b>		
Özel Sektör Çalışanı	65	32,5
Öğrenci	36	18,0
Diğer	98	49,5
Toplam	200	100
<b>Psikiyatrik Bir Hastalık Geçmişi</b>		
Var	8	4,0
Yok	198	96,0
Toplam	200	100
<b>Birinci Derece Akraba Psikiyatrik Bir Hastalık Geçmişi</b>		
Var	22	11,0
Yok	178	89,0
Toplam	200	100

**Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Yeni İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması için Uygulanan İlişkisiz Grup T -Testi Sonuçları**

Yeni İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Alt boyutları	Gruplar	N	X	SS	SH <sub>x</sub>	t testi		
						t	Sd	p
Yeni İlişkilerde Yaşantılar Envanteri "Kaçınmacı Bağlanma"	Kadın	120	79,18	13,10	1,20	-	197	,013*
	Erkek	80	83,41	8,94	1,01			
Yeni İlişkilerde Yaşantılar Envanteri "Kaygılı Bağlanma"	Kadın	120	59,16	18,10	1,65	-	183	,555
	Erkek	80	60,60	16,05	1,79			

\*p< ,05

Katılımcıların cinsiyetleri ile Yeni Yaşantılar Envanteri puanlarının karşılaştırılması için uygulanan ilişkisiz grup t-testi sonuçlarına göre; YIYE alt boyutu olan "Kaçınmacı Bağlanma" ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu anlamlılığın erkek katılımcıların "Kaçınmacı Bağlanma" alt boyutundan aldıkları ortalama puanın ( $\bar{X}$  83,41) kadın katılımcıların aldıkları ortalama ( $\bar{X}$  79,18) puanından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Ek olarak YIYE alt boyutu olan "Kaygılı Bağlanma" ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.



**Tablo 3. Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

		N, SS ve		Değerleri	ANOVA Sonuçları					
		Grup	N	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Yakın İlişkilerde Yaşantılar "Kaygılı Bağlanma"	18-24	54	66,37	14,13	G.Arası G. İçi Toplam	9714,095	3	3238,032	12,769	,000*
	25-29	43	55,53	17,36		49700,860	196	253,576		
	30-39	44	67,05	17,21		59414,955	199			
	40 yaş ve üzeri	59	51,27	15,38						
	Toplam	200	59,74	17,28						
Yakın İlişkilerde Yaşantılar "Kaçınmacı Bağlanma"	18-24	53	83,74	8,69	G.Arası G. İçi Toplam	777,190	3	259,063	1,890	,133
	25-29	43	81,49	8,38		26730,870	195	137,081		
	30-39	44	79,45	9,69		27508,060	198			
	40 yaş ve üzeri	59	78,86	16,51						
	Toplam	199	80,86	11,79						

\*p<,000

Tablo 3'te görüldüğü gibi, katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. (ANOVA) testi sonucunda dört grup arasında YIYE "Kaygılı Bağlanma" alt boyutu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş olup "Kaçınmacı Bağlanma" alt boyutu arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. "Kaygılı Bağlanma" alt boyutu ile yaş değişkeni arasındaki anlamlılık ise tablo 4 de detaylandırılmıştır.

**Tablo 4. Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri "Kaygılı Bağlanma" Alt Boyutu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Sonuçları**

yaş (i)	yaş (j)	Ort.Farkı (i-j)	SHx	p
<b>18-24</b>	25-29	10,84	3,25	<b>,001**</b>
	40 yaş ve üzeri	15,10	3,00	<b>,000*</b>
<b>30-39</b>	25-29	11,51	3,41	<b>,001**</b>
	40 yaş ve üzeri	15,77	3,17	<b>,000*</b>

\*p< ,000 \*\*p<, 01

Tablo 4’de de görüldüğü gibi ilk olarak 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların yaş aralığı 25-29 ve 40 yaş üzeri katılımcıların puanlarından anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmektedir. İkinci olarak 30-39 yaş aralığındaki katılımcıların 25-29 ve 40 yaş üzeri katılımcıların puanlarından anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 5. Katılımcıların Medeni Durumları ile Yeni İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması için Uygulanan İlişkisiz Grup T -Testi Sonuçları**

Yeni İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Alt boyutları	Gruplar	N	X	SS	SH <sub>x</sub>	t testi		
						t	Sd	p
Yeni İlişkilerde Yaşantılar Envanteri "Kaçınmacı Bağlanma"	Evli	82	77,82	14,05	1,55			
	Bekar	117	82,99	9,38	,87	-3,114	197	<b>,002**</b>
Yeni İlişkilerde Yaşantılar Envanteri "Kaygılı Bağlanma"	Evli	82	52,96	15,55	1,72			
	Bekar	118	64,44	16,91	1,56	-4,952	183	<b>,000*</b>

\*p< ,000 \*\*p<, 01

Katılımcıların medeni durumları ile Yeni Yaşantılar Envanteri puanlarının karşılaştırılması için uygulanan ilişkisiz grup t-testi sonuçlarına göre; YIYE alt boyutu olan “Kaçınmacı Bağlanma” ile medeni durumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu anlamlılığın bekar katılımcıların “Kaçınmacı Bağlanma” alt boyutundan aldıkları ortalama puanın ( $\bar{X}$  82,99) evli katılımcıların aldıkları ortalama ( $\bar{X}$  77,82) puanından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. YIYE alt boyutu olan “Kaygılı Bağlanma” ile medeni durumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu anlamlılığın bekar katılımcıların “Kaygılı Bağlanma” alt boyutundan aldıkları ortalama puanın ( $\bar{X}$  64,44) evli katılımcıların aldıkları ortalama ( $\bar{X}$  52,96) puanından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

**Tablo 6. Katılımcıların Çocuklarının Olup Olmama Durumları ile Yeni İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması için Uygulanan İlişkisiz Grup T -Testi Sonuçları**

Yeni İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Alt boyutları	Gruplar	N	X	SS	SH <sub>x</sub>	t testi		
						t	Sd	p
Yeni İlişkilerde Yaşantılar Envanteri "Kaçınmacı Bağlanma"	Var	112	82,84	9,70	,92	2,621	197	<b>,007*</b>
	Yok	87	78,31	13,66	1,46			
Yeni İlişkilerde Yaşantılar Envanteri "Kaygılı Bağlanma"	Var	113	62,73	16,80	1,58	2,838	183	<b>,005*</b>
	Yok	87	55,84	17,21	1,85			

\*p<,01

Katılımcıların çocuklarının olup olmama durumları ile Yeni Yaşantılar Envanteri puanlarının karşılaştırılması için uygulanan ilişkisiz grup t-testi sonuçlarına göre; YIYE alt boyutu olan “Kaçınmacı Bağlanma” ile çocuklarının olup olmama durumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu anlamlılığın çocukları olan katılımcıların “Kaçınmacı Bağlanma” alt boyutundan aldıkları ortalama puanın ( $\bar{X}$  82,84) çocukları

olmayan katılımcıların aldıkları ortalama ( $\bar{X}$  78,31) puanından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. YIYE alt boyutu olan “Kaygılı Bağlanma” ile çocuklarının olup olmama durumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu anlamlılığın çocukları olan katılımcıların “Kaygılı Bağlanma” alt boyutundan aldıkları ortalama puanın ( $\bar{X}$  62,73) çocukları olmayan katılımcıların aldıkları ortalama ( $\bar{X}$  55,84) puanından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

**Tablo 7. Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Puanlarının Meslek Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

		N, SS ve $\bar{X}$ Değerleri			ANOVA Sonuçları					
	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Yakın İlişkilerde Yaşantılar "Kaygılı Bağlanma"	Özel Sektör Çalışanı	65	56,3	17,0	G.Arası	1113,699	2	556,85	1,88	,155
			5	6						
	Öğrenci	36	62,4	16,2	G. İçi	57928,25	196	295,55		
			4	7						
	Diğer	98	60,7	17,6	Toplam	59041,95	198			
		9	0							
	Toplam	199	59,6	17,2						
			4	7						
Yakın İlişkilerde Yaşantılar "Kaçınmacı Bağlanma"	Özel Sektör Çalışanı	65	83,1	9,05	G.Arası	787,539	2	393,77	2,87	,059
			1							
	Öğrenci	36	82,1	7,67	G. İçi	26710,60	195	136,97		
			7							
	Diğer	97	78,8	14,2	Toplam	27498,14	197			
		4	2							
	Toplam	198	80,8	11,8						
			4	1						

Katılımcıların meslek değişkeni ile Yeni Yaşantılar Envanteri puanlarının karşılaştırılması için uygulanan ilişkisiz grup t-testi sonuçlarına göre; YIYE alt boyutu olan “Kaçınmacı Bağlanma” ve “Kaygılı Bağlanma” ile meslek değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

**Tablo 8. Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Puanlarının Geçmişte Psikiyatrik Bir Hastalık Yaşayıp Yaşamamış Olma Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

Değişkenler	Gruplar	N	Sıralar Ortalaması	Kaykare	Sd	p
Yakın İlişkilerde Yaşantılar "Kaygılı Bağlanma"	Var	8	4,00	2,623	1	,105
	Yok	192	96,00			
Yakın İlişkilerde Yaşantılar "Kaçınmacı Bağlanma"	Var	8	4,00	1,887	1	,346
	Yok	191	95,00			

Katılımcıların geçmişte psikiyatrik bir hastalık yaşayıp yaşamamış olma değişkeni ile Yeni Yaşantılar Envanteri puanlarının karşılaştırılması için uygulanan ilişkisiz grup t-testi sonuçlarına göre; YIYE alt boyutu olan “Kaçınmacı Bağlanma” ve “Kaygılı Bağlanma” ile meslek değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

**Tablo 9. Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Puanlarının Birinci Derece Akrabalarında Psikiyatrik Bir Hastalık Yaşayıp Yaşamamış Olma Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

Değişkenler	Gruplar	N	Sıralar Ortalaması	Kaykare	Sd	p
Yakın İlişkilerde Yaşantılar "Kaygılı Bağlanma"	Var	22	11	1,075	1	,784
	Yok	178	89			
Yakın İlişkilerde Yaşantılar "Kaçınmacı Bağlanma"	Var	22	11	2,393	1	,122
	Yok	177	87,45			

Katılımcıların birinci akrabalarında psikiyatrik bir hastalık yaşayıp yaşamamış olma değişkeni ile Yeni Yaşantılar Envanteri puanlarının karşılaştırılması için uygulanan ilişkisiz grup t-testi sonuçlarına göre; YIYE alt boyutu olan “Kaçınmacı Bağlanma” ve “Kaygılı Bağlanma” ile meslek değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

**Tablo 10. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Duygu Düzenlemede Zorluklar Puanlarının Karşılaştırılması için Uygulanan İlişkisiz Grup T -Testi Sonuçları**

Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği	Gruplar	N	X	SS	SHx	t testi		
						t	Sd	p
Alt boyutları Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Kabul Edilmeyen"	Kadın	120	9,88	4,22	,385			
	Erkek	80	10,15	4,01	,449	-,451	175	,652
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Hedefler"	Kadın	120	22,15	5,07	,463			
	Erkek	80	22,93	3,22	,361	-1,212	198	,227
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Stratejiler"	Kadın	120	32,75	6,00	,547			
	Erkek	79	34,82	4,27	,480	-2,847	196	,005*
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Netlik"	Kadın	120	22,51	5,55	,507			
	Erkek	80	22,13	4,05	,453	,530	198	,574
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Dürtü"	Kadın	120	18,50	6,36	,580			
	Erkek	80	19,71	4,98	,557	-1,508	192	,133
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Farklılık"	Kadın	120	24,91	5,36	,490			
	Erkek	80	25,23	3,78	,423	-,457	198	,625

\*p<,01

Katılımcıların cinsiyetleri ile Duygu Düzenlemede Zorluklar puanlarının karşılaştırılması için uygulanan ilişkisiz grup t-testi sonuçlarına göre; Duygu Düzenlemede Zorluklar alt boyutu olan "Stratejiler" ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir

ilişki tespit edilmiştir. Bu anlamlılığın erkek katılımcıların "Stratejiler" alt boyutundan aldıkları ortalama puanın ( $\bar{X}$  34,82) kadın katılımcıların aldıkları ortalama ( $\bar{X}$  32,75) puanından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Ek olarak Duygu Düzenlemede Zorluklar alt boyutu olan "Kabul edilmeyen", "Hedefler", "Netlik", "Dürtü" ve "Farklılık" ile cinsiyetleri arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

**Tablo 11. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

	N, SS ve Değerleri				ANOVA Sonuçları					
	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Kabul Edememe"	18-24	54	10,37	3,86	G.Arası G. İçi Toplam	280,723	3	93,574	5,899	,001**
	25-29	43	9,51	3,88		3109,257	196	15,864		
	30-39	44	11,84	5,09		3389,980	199			
	40 yaş ve üzeri	59	8,61	3,13						
	Toplam	200	9,99	4,13						
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Hedefler"	18-24	54	23,37	3,60	G.Arası G. İçi Toplam	260,424	3	86,808	4,660	,004**
	25-29	43	22,79	4,11		3651,256	196	18,629		
	30-39	44	23,34	4,83		3911,680	199			
	40 yaş ve üzeri	59	20,73	4,65						
	Toplam	200	22,46	4,43						
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Stratejiler"	18-24	53	35,66	5,53	G.Arası G. İçi Toplam	484,961	3	161,654	5,816	,001**
	25-29	43	32,58	4,10		5419,733	195	27,794		
	30-39	44	34,39	5,24		5904,693	198			
	40 yaş ve üzeri	59	31,81	5,79						
	Toplam	199	33,57	5,46						
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Netlik"	18-24	54	23,83	4,08	G.Arası G. İçi Toplam	1149,042	3	383,014	19,628	,000*
	25-29	43	21,93	4,25		3824,753	196	19,514		
	30-39	44	25,34	4,58		4973,795	199			

	40 yaş ve üzeri	59	19,08	4,70						
	Toplam	200	22,36	5,00						
<b>Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Dürtü"</b>	18-24	54	20,67	6,14	<b>G.Arası</b>	391,137	3	130,379	3,966	<b>,009**</b>
	25-29	43	18,98	6,14	<b>G. İçi</b>	6443,818	196	32,877		
	30-39	44	19,55	5,89	<b>Toplam</b>	6834,955	199			
	40 yaş ve üzeri	59	17,03	4,87						
	Toplam	200	18,99	5,86						
<b>Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Farklılık"</b>	18-24	54	25,26	4,23	<b>G.Arası</b>	6,525	3	2,175	,094	,963
	25-29	43	24,77	4,57	<b>G. İçi</b>	4552,230	196	23,226		
	30-39	44	24,93	2,84	<b>Toplam</b>	4558,755	199			
	40 yaş ve üzeri	59	25,10	6,41						
	Toplam	200	25,04	4,79						

\*p< ,000

\*\*p<,01

Tablo 11’de görüldüğü gibi, katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. (ANOVA) testi sonucunda beş grup arasında Duygu Düzenlemede Zorluklar "Kabul edilmeyen", "Stratejiler", "Hedefler", "Netlik" ve "Dürtü" alt boyutları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş olup "Farklılık" alt boyutu arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. "Kabul edilmeyen", "Stratejiler", "Hedefler", "Netlik" ve "Dürtü" alt boyutu ile yaş değişkeni arasındaki anlamlılık ise tablo 12,13,14,15 ve 16’da detaylandırılmıştır.



**Tablo 12. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Kabul Edilmeyen" Alt Boyutu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Sonuçları**

yaş (i)	yaş (j)	Ort.Farkı (i-j)	SHx	p
<b>18-24</b>	40 yaş ve üzeri	1,760	,750	<b>,020***</b>
<b>30-39</b>	25-29	2,329	,854	<b>,007**</b>
	40 yaş ve üzeri	3,231	,793	<b>,000*</b>

\*p< ,000 \*\*p< ,01 \*\*\*p< ,05

Tablo 12 de görüldüğü gibi ilk olarak 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların 40 yaş üzeri katılımcıların puanlarından anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmektedir. İkinci olarak 30-39 yaş aralığındaki katılımcıların 25-29 ve 40 yaş üzeri katılımcıların puanlarından anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 13. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Hedefler" Alt Boyutu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Sonuçları**

yaş (i)	yaş (j)	Ort.Farkı (i-j)	SHx	p
<b>40 yaş ve üzeri</b>	18-24	2,642	,8128	<b>,001*</b>
	25-29	2,062	,8654	<b>,018**</b>
	30-39	2,612	,8597	<b>,003**</b>

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

Tablo 13 de görüldüğü gibi 40 yaş üzeri katılımcıların 18-24 yaş, 25-29 ve 30-39 yaş aralığındaki katılımcıların puanlarından anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 14. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Stratejiler" Alt Boyutu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Sonuçları**

yaş (i)	yaş (j)	Ort.Farkı (i-j)	SHx	p
<b>18-24</b>	25-29	3,079	1,082	<b>,005**</b>
		3,847	,997	<b>,000*</b>
	40 yaş ve üzeri			
<b>30-39</b>	40 yaş ve üzeri	2,573	1,050	<b>,015***</b>

\*p<,000 \*\*p<,01 \*\*\*p<,05

Tablo 14 de görüldüğü gibi ilk olarak 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların 25-29 ve 40 yaş üzeri katılımcıların puanlarından anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmektedir. İkinci olarak 30-39 yaş aralığındaki katılımcıların 40 yaş üzeri katılımcıların puanlarından anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 15. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Netlik" Alt Boyutu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Sonuçları**

yaş (i)	yaş (j)	Ort.Farkı (i-j)	SHx	p
<b>25-29</b>	18-24	1,9031	,903	<b>,036***</b>
	30-39	3,41068	,947	<b>,000*</b>
	40 yaş ve üzeri	2,84549	,886	<b>,002**</b>
<b>40 yaş ve üzeri</b>	18-24	4,74859	,832	<b>,000*</b>
	30-39	6,25616	,880	<b>,000*</b>

\*p<,000 \*\*p<,01 \*\*\*p<,05

Tablo 15 de görüldüğü gibi ilk olarak 25-29 yaş aralığındaki katılımcıların 18-24, 30-39 ve 40 yaş üzeri katılımcıların puanlarından anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmektedir. İkinci olarak 40 yaş üzeri katılımcıların 18-24 ve 30-39 yaş aralığındaki katılımcıların puanlarından anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 16. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Dürtü" Alt Boyutu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Sonuçları**

yaş (i)	yaş (j)	Ort.Farkı (i-j)	SHx	p
40 yaş ve üzeri	18-24	3,633	1,080	,001*
	30-39	2,512	1,142	,029**

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

Tablo 16 da da görüldüğü gibi 40 yaş üzeri katılımcıların 18-24 ve 30-39 yaş aralığındaki katılımcıların puanlarından anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 17. Katılımcıların Medeni Durumları ile Duygu Düzenlemede Zorluklar Puanlarının Karşılaştırılması için Uygulanan İlişkisiz Grup T -Testi Sonuçları**

Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği Alt boyutları	Gruplar	N	X	SS	SHx	t testi			
						t	Sd	p	
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Kabul Edilmeyen"	Evli	82	9,84	4,67	,52	-,423	198	,672	
	Bekar	118	10,09	3,73	,34				
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Hedefler"	Evli	82	20,66	4,74	,52	-	5,080	198	,000*
	Bekar	118	23,71	3,74	,34				
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Stratejiler"	Evli	82	32,41	6,06	,67	-	2,444	197	,016***
	Bekar	117	34,38	4,86	,45				
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Netlik"	Evli	82	20,23	4,96	,55	-	5,245	167	,000*
	Bekar	118	23,83	4,48	,41				
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Dürtü"	Evli	82	17,37	5,59	,62	-	3,361	179	,001**
	Bekar	118	20,11	5,80	,53				
Duygu	Evli	82	23,91	4,60	,51	-	179	,005**	

Düzenlemede						2,827	——
Zorluklar Ölçeği	Bekar	118	25,81	4,78	,44		
<b>"Farklılık"</b>							

Katılımcıların medeni durumları ile Duygu Düzenlemede Zorluklar puanlarının karşılaştırılması için uygulanan ilişkisiz grup t-testi sonuçlarına göre; Duygu Düzenlemede Zorluklar alt boyutu olan "Hedefler", "Stratejiler", "Netlik", "Dürtü" ve "Farklılık" ile medeni durumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sırasıyla "Hedefler" alt boyutu için; bu anlamlılığın bekar katılımcıların aldıkları ortalama puanın ( $\bar{X}$  23,71) evli katılımcıların aldıkları ortalama ( $\bar{X}$  20,66) puanından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. "Stratejiler" alt boyutu için; bu anlamlılığın bekar katılımcıların aldıkları ortalama puanın ( $\bar{X}$  34,38) evli katılımcıların aldıkları ortalama ( $\bar{X}$  32,41) puanından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. "Netlik" alt boyutu için; bu anlamlılığın bekar katılımcıların aldıkları ortalama puanın ( $\bar{X}$  23,83) evli katılımcıların aldıkları ortalama ( $\bar{X}$  20,23) puanından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. "Dürtü" alt boyutu için; bu anlamlılığın bekar katılımcıların aldıkları ortalama puanın ( $\bar{X}$  20,11) evli katılımcıların aldıkları ortalama ( $\bar{X}$  17,37) puanından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. "Farklılık" alt boyutu için; bu anlamlılığın bekar katılımcıların aldıkları ortalama puanın ( $\bar{X}$  25,81) evli katılımcıların aldıkları ortalama ( $\bar{X}$  23,91) puanından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Son olarak Duygu Düzenlemede Zorluklar alt boyutu olan "Kabul edilmeyen" ile medeni durumları arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

**Tablo 18. Katılımcıların Çocuklarının Olup Olmama Durumları ile Duygu Düzenlemede Zorluklar Puanlarının Karşılaştırılması için Uygulanan İlişkisiz Grup T -Testi Sonuçları**

Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği Alt boyutları	Gruplar	N	X	SS	SH <sub>x</sub>	t testi		
						t	Sd	p
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " <b>Kabul Edilmeyen</b> "	Var	113	9,86	3,67	,35	-5,13	198	,609
	Yok	87	10,16	4,67	,50			
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " <b>Hedefler</b> "	Var	113	23,40	3,84	,36	3,506	198	,001**
	Yok	87	21,24	4,86	,52			
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " <b>Stratejiler</b> "	Var	112	34,13	4,85	,46	1,579	161	,116
	Yok	87	32,86	6,12	,66			
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " <b>Netlik</b> "	Var	113	23,41	4,39	,41	3,485	164	,001**
	Yok	87	20,99	5,42	,58			
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " <b>Dürtü</b> "	Var	113	19,72	6,02	,57	2,051	198	,044**
	Yok	87	18,03	5,53	,59			
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " <b>Farklılık</b> "	Var	113	25,68	4,79	,45	2,205	187	,029**
	Yok	87	24,20	4,67	,50			

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

Katılımcıların çocuklarının olup olmama durumları ile Duygu Düzenlemede Zorluklar puanlarının karşılaştırılması için uygulanan ilişkisiz grup t-testi sonuçlarına göre; Duygu Düzenlemede Zorluklar alt boyutu olan “Hedefler”, “Netlik”, “Dürtü” ve “Farklılık” ile çocuklarının olup olmama durumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sırasıyla “Hedefler” alt boyutu için; bu anlamlılığın çocuğu olan katılımcıların aldıkları ortalama puanın ( $\bar{X}$  23,40) çocuğu olmayan katılımcıların

aldıkları ortalama ( $\bar{X}$  21,24) puanından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. “Netlik” alt boyutu için; bu anlamlılığın çocuğu olan katılımcıların aldıkları ortalama puanın ( $\bar{X}$  23,41) çocuğu olmayan katılımcıların aldıkları ortalama ( $\bar{X}$  20,99) puanından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. “Dürtü” alt boyutu için; bu çocuğu olan katılımcıların aldıkları ortalama puanın ( $\bar{X}$  19,72) çocuğu olmayan katılımcıların aldıkları ortalama ( $\bar{X}$  18,03) puanından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. “Farklılık” alt boyutu için; bu anlamlılığın çocuğu olan katılımcıların aldıkları ortalama puanın ( $\bar{X}$  25,68) çocuğu olmayan katılımcıların aldıkları ortalama ( $\bar{X}$  24,20) puanından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Son olarak Duygu Düzenlemede Zorluklar alt boyutu olan “Kabul edilmeyen” ve “Stratejiler” ile çocuklarının olup olmama durumları arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

**Tablo 19. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Puanlarının Meslek Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

		N, SS ve Değerleri			ANOVA Sonuçları					
	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
<b>Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Kabul Edememe"</b>	Özel Sektör Çalışanı	98	11,05	4,79	<b>G.Arası</b>	245,966	2	122,983	7,689	<b>,001*</b>
	Öğrenci	36	9,78	3,61						
	Diğer	65	8,55	2,66	<b>Toplam</b>	3380,995	198			
	Toplam	199	10,01	4,13						
<b>Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Hedefler"</b>	Özel Sektör Çalışanı	98	21,99	5,34	<b>G.Arası</b>	43,370	2	21,685	1,099	<b>,335</b>
	Öğrenci	36	23,06	3,50						
	Diğer	65	22,83	3,24	<b>Toplam</b>	3911,387	198			
	Toplam	199	22,46	4,44						
<b>Duygu Düzenlemede</b>	Özel Sektör	97	32,71	6,47	<b>G.Arası</b>	169,624	2	84,812	2,894	<b>,058</b>

<b>Zorluklar Ölçeği "Stratejiler"</b>	Çalışanı									
	Öğrenci	36	35,06	5,32	<b>G. İçi</b>	5714,053	195	29,303		
	Diğer	65	34,11	3,33	<b>Toplam</b>	5883,677	197			
	Toplam	198	33,60	5,47						
<b>Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Netlik"</b>	Özel Sektör Çalışanı	98	22,44	4,89	<b>G.Arası</b>	12,310	2	6,155	,244	,784
	Öğrenci	36	22,67	4,74	<b>G. İçi</b>	4948,133	196	25,246		
	Diğer	65	22,00	5,37	<b>Toplam</b>	4960,442	198			
	Toplam	199	22,34	5,01						
<b>Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Dürtü"</b>	Özel Sektör Çalışanı	98	18,99	6,18	<b>G.Arası</b>	,485	2	,242	,007	,993
	Öğrenci	36	18,89	6,23	<b>G. İçi</b>	6752,792	196	34,453		
	Diğer	65	18,89	5,15	<b>Toplam</b>	6753,276	198			
	Toplam	199	18,94	5,84						
<b>Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği "Farklılık"</b>	Özel Sektör Çalışanı	98	24,84	6,09	<b>G.Arası</b>	6,952	2	3,476	,150	,861
	Öğrenci	36	25,25	3,49	<b>G. İçi</b>	4547,922	196	23,204		
	Diğer	65	25,18	2,85	<b>Toplam</b>	4554,874	198			
	Toplam	199	25,03	4,80						

\*p< ,01

Tablo 19 da görüldüğü gibi, katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar puanlarının meslek değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. (ANOVA) testi sonucunda dört grup arasında DDZÖ “Kabul Edilmeyen” alt boyutu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş olup “Kabul Edilmeyen” alt boyutu ile meslek değişkeni arasındaki anlamlılık ise tablo 20 de detaylandırılmıştır. Ek olarak DDZÖ “Hedefler”, “Stratejiler”, “Netlik”, “Dürtü” ve “Farklılık” alt boyutları arasında ise anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

**Tablo 20. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " Kabul Edilmeyen" Alt Boyutu Puanlarının Meslek Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Sonuçları**

yaş (i)	yaş (j)	Ort.Farkı (i-j)	SHx	p
Özel Sektör Çalışanı	Diğer	2,497	,640	,000*

\*p< ,000

Tablo 20 de görüldüğü gibi özel sektör çalışanlarının ortalama puanları diğer olarak sınıflandırılmış meslek değişkenindeki katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmektedir.



**Tablo 21. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Puanlarının Geçmişte Psikiyatrik Bir Hastalık Yaşayıp Yaşamamış Olma Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

Değişkenler	Gruplar	N	Sıralar Ortalaması	Kaykare	Sd	p
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " <b>Kabul Edilmeyen</b> "	Var	192	96,22			
	Yok	8	4,70	1,014	1	,314
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " <b>Hedefler</b> "	Var	192	96,65			
	Yok	8	3,19	,682	1	,112
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " <b>Stratejiler</b> "	Var	191	94,69			
	Yok	8	3,56	,909	1	,087
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " <b>Netlik</b> "	Var	192	95,76			,318
	Yok	8	3,89	,998	1	
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " <b>Dürtü</b> "	Var	192	96,32			
	Yok	8	4,35	1,331	1	,077
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " <b>Farklılık</b> "	Var	192	96,44			
	Yok	8	4,49	,423	1	,561

Tablo 21 de görüldüğü gibi, katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar puanlarının geçmişte psikiyatrik bir hastalık yaşayıp yaşamamış olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Kruskal Wallis analizi uygulanmıştır. Test sonucunda iki grup arasında DDZÖ “Kabul Edilmeyen”, “Hedefler”, “Stratejiler”, “Netlik”, “Dürtü” ve “Farklılık” alt boyutları arasında ise anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

**Tablo 22. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Puanlarının Geçmişte Psikiyatrik Bir Hastalık Yaşayıp Yaşamamış Olma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

Değişkenler	Gruplar	N	Sıralar Ortalaması	Kaykare	Sd	p
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " <b>Kabul Edilmeyen</b> "	Var	192	96,34	,161	1	,688
	Yok	8	4,87			
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " <b>Hedefler</b> "	Var	192	96,81	,369	1	,995
	Yok	8	3,01			
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " <b>Stratejiler</b> "	Var	191	94,92	,705	1	,870
	Yok	8	3,65			
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " <b>Netlik</b> "	Var	192	95,88	,216	1	,900
	Yok	8	3,58			
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " <b>Dürtü</b> "	Var	192	96,23	,474	1	,491
	Yok	8	4,12			
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği " <b>Farklılık</b> "	Var	192	96,04	,925	1	,336
	Yok	8	4,48			

Tablo 21 de görüldüğü gibi, katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar puanlarının birinci derecede akrabalarında psikiyatrik bir hastalık yaşayıp yaşamamış olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Kruskal Wallis analizi uygulanmıştır. Test sonucunda iki grup arasında DDZÖ “Kabul Edilmeyen”, “Hedefler”, “Stratejiler”, “Netlik”, “Dürtü” ve “Farklılık” alt boyutları arasında ise anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

**Tablo 22. Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar "Kaçınmacı bağlanma" Puanı ile Duygu Düzenlemede Zorluklar Puanı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Uygulanan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları**

Değişkenler	N	r	p
<b><u>Yakın İlişkilerde Yaşantılar "Kaçınmacı bağlanma"</u></b>			
<b><u>Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği</u></b>			
Kabul Edilmeyen	200	-0,04	,578
Hedefler	200	,629	,000*
Dürtü	200	,528	,000*
Stratejiler	200	,672	,000*
Farklılık	200	,382	,000*
Netlik	200	,170	,016**

\*p<,000 \*\* p<,05

Katılımcıların Yeni İlişkilerde Yaşantılar Envanteri "Kaçınmacı Bağlanma" alt boyutu ile Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson Korelasyon uygulanmıştır. Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucunda YIYE "Kaçınmacı Bağlanma" alt boyutu ile DDZÖ "Hedefler", "Dürtü", "Stratejiler", "Farklılık" ve "Netlik" alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sırasıyla, YIYE "Kaçınmacı Bağlanma" alt boyutu ile DDZÖ "Hedefler", "Dürtü", "Stratejiler" ve "Farklılık" puanları arasında ( $r=,629$   $r=,528$   $r=,672$   $r=,382$ ) orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, YIYE "Kaçınmacı Bağlanma" arttıkça DDZÖ "Hedefler", "Dürtü", "Stratejiler" ve "Farklılık" puanları da artmaktadır. Ek olarak "Netlik" alt boyutu ile de ( $r=,170$ ) düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, YIYE "Kaçınmacı Bağlanma" arttıkça DDZÖ "Netlik" alt boyutu da artmaktadır. Son olarak YIYE "Kaçınmacı Bağlanma" alt boyutu ile DDZÖ "Kabul Edilmeyen" alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

**Tablo 23. Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar "Kaygılı Bağlanma" Puanı ile Duygu Düzenlemede Zorluklar Puanı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Uygulanan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları**

Değişkenler	N	r	p
<b><u>Yakın İlişkilerde Yaşantılar "Kaygılı Bağlanma"</u></b>			
<b><u>Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği</u></b>	-		
Kabul Edilmeyen	200	,506	,000*
Hedefler	200	,479	,000*
Dürtü	200	,634	,000*
Stratejiler	200	,435	,000*
Farklılık	200	,368	,000*
Netlik	200	,771	,000*

\*p< ,000

Katılımcıların Yeni İlişkilerde Yaşantılar Envanteri “Kaygılı Bağlanma” alt boyutu ile Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson Korelasyon uygulanmıştır. Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucunda YIYE “Kaygılı Bağlanma” alt boyutu ile DDZÖ “Kabul Edilmeyen”, “Hedefler”, “Dürtü”, Stratejiler”, Farklılık” ve “Netlik” alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sırasıyla, YIYE “Kaygılı Bağlanma” alt boyutu ile DDZÖ “Kabul Edilmeyen” ,“Hedefler”, “Dürtü”, Stratejiler”, Farklılık” puanları arasında ( $r=,506$   $r=,479$   $r=,634$   $r=,435$   $r=,368$ ) orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, YIYE “Kaçınmacı Bağlanma” arttıkça DDZÖ “Kabul Edilmeyen” ,“Hedefler”, “Dürtü”, Stratejiler”, Farklılık” puanları da artmaktadır. Ek olarak “Netlik” alt boyutu ile de ( $r=,771$ ) yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, YIYE “Kaygılı Bağlanma” arttıkça DDZÖ “Netlik” alt boyutu da artmaktadır.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE SONUÇ

#### 5.1. TARTIŞMA

“Bağlanma biçimleri ile duygu düzenlemede güçlük arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı bu tez, bağlanma biçimlerinin duygu düzenlemeye etkide bulunduğunu öngören bir çalışma olmasından dolayı araştırmacı tarafından seçilmiş ve danışman tarafından onaylanmıştır. Edinilen bulgularınsa literatüre katkı sağlaması hedeflenmiştir. Bu bağlamda edinilen bulgular, bu bölümde tartışmaya sunulmuştur.

İlk hipotez olan “kaçıncı bağlanma yaşayan bireyler, duygu düzenlemede zorluk yaşarlar.” öngörüsü, kaçıncı bağlanma arttıkça netlik dışarıda kalarak hedeflerin, dürtülerin, stratejilerin ve farklılıkların artmasıyla desteklenmiştir. Bu durum için bazı tartışma konuları da bulunmaktadır (Stirling Hastings, 2015; Firestone ve Siegel, 2003).

Stirling Hastings (2015) Kanada’da yürüttüğü araştırmalarda, erkeklerin ilişkiye müsait olmamasını, kaçıncı bağlanma öyküsünün olabileceğine bağlamıştı. Stirling Hastings de yine bu bağlanma çeşidinin duygu düzenleme becerisine etki edeceğini savunmuş ve bu durumun, bireyleri ilişkiye uygun hale bürüyemediğini belirtmişti (Stirling Hastings, 2015). Bu durum, tezden farklı olarak tek bir cinsiyet üzerinden (erkek) şekillendiği için sonuçlar, sadece erkek bireyleri temel almaktadır.

Firestone ve Siegel’in (2003) Amerika’da yürüttükleri bir çalışma da keza bu hipotezi destekler nitelikteydi. Firestone ve Siegel’e göre, büyürken ebeveynlerine kaçınan bir bağ oluşturan kişiler, yetişkinlikte küçümseyici bir bağ olarak adlandırılan duygulara sahip olabilmektedir. Bebekleri bedensel ihtiyaçlarından koparmak ve duyguların önemini en aza indirmek için bebeklerle kurulan güvensiz bağ, çoğu zaman

romantik ilişkilerde duygusal yakınlığı ortadan kaldırmaktadır. Göçmen bir şekilde bağlanmış yetişkinler, genellikle ilişki arayışında olurlar ve partnerleriyle zaman geçirmekten keyif alırlar, ancak ilişkiler çok yaklaştığında bu durumdan rahatsız olabilirler (Firestone ve Siegel, 2003). Bu tartışma konusu, farklı olarak yetişkinlerin geçmişteki bağlanma stillerine yoğunlaşmıştır. Fakat buna rağmen, bulgular, hipotezi desteklemektedir.

Tezin ikinci ve son hipotezi olan “kaygılı bağlanma yaşayan bireyler, duygu düzenlemede zorluk yaşarlar” öngörüsü, kaçınmacı bağlanma arttıkça hedeflerin, dürtülerin, stratejilerin, farklılıkların ve netliklerin artışıyla desteklenmiştir. Bu durumla paralel işleyen tartışma konuları da vardır (Jenkins, 2016; Yüksel, 2014).

Jenkins’in (2016) İngiltere’de yürüttüğü araştırma da keza, kaygılı bağlanma ile duygu düzenleme arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştu. Bir bireyin duygusal ve fiziksel acılarından kurtulma yeteneği, travmatik olay, sevilen birinin kaybı gibi konulardan etkilenmektedir. Bebekler ve bakıcılar arasındaki bağlantıların kalitesi bir ömür boyu, diğer insanlarla kurdukları ilişki üzerinde etkisi vardır. Bu dönemdeki kaygılı bağlanma ise, kişinin ileriki yaşlarında duygusal esnekliğe iterek ilişkilerin kolayca bitmesine sebep olabilmektedir (Jenkins, 2016). Yürütülen çalışmanın farklı sonuçlar vermesi, katılımcıların ve uygulanan ölçeklerin farklılığından kaynaklanabildiği düşünülebilir.

Yüksel’in yürüttüğü yerel bir çalışmada (2014) ise, kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün önemi açıklanarak bu durumun kaygılı bağlanmadan kaynaklanabileceği vurgulanmıştı (Yüksel, 2014). Bu yerel çalışmada da yine hedef kitlesinin farkından kaynaklı olarak sonuçlar da farklılaşmış olabilir.

Hipotezlerden bağımsız olarak Cassidy’nin (1994) de duygu regülasyonla ilgili kanıları bulunmaktadır. Duygu düzenlenmesi ve bağlanma kalitesi yakından bağlantılı konulardır. Duygu regülasyonundaki bireysel farklılıklar üzerindeki etkinin çocuğun bağlanma öyküsünden kaynaklanmaktadır. Olumlu ve olumsuz duyguları kabul etme ve bütünleştirme esnekliği ile karakterize edilen bireyler genellikle, güvenli bir şekilde bağlanmaktadır; diğer yandan, sınırlı ya da yüksek negatif etki ile karakterize olan

bireylerin güvensiz bağlanma olasılıkları daha yüksektir. Bebek mizacının rolünü kabul edip duygu düzenleme ve bağlanma arasındaki bağlantıyı incelerken sosyal faktörlerin rolüne odaklanılmaktadır. Duygu yönetmeliği, bu işleve iki şekilde hizmet etmektedir. İlk olarak, ilişkinin sürdürülmesinin işlevi, bebek duygu düzenlemesinin, bakım veren ile yaşadıkları deneyimlere yanıt olarak bebeğin bağlanma sisteminin daha genel düzenlemesine katkıda bulunduğu durumlarda hizmete sunulduğu düşünülmektedir ve ikinci işlevde ise reddedilen bebeklerin (güvensiz / önleyici bebekler) deneyimledikleri, daha fazla reddetme riskinden kaçınmak için olumsuz etkiyi en aza indirdikleri düşünülmektedir (Cassidy, 1994).

Lewis ve Saarni (1985) ile Thompson (1990), anneleri nispeten ulaşılamamış veya tutarsız olarak temin edilebilen (güvensiz / kararsız bebekler) bebeklerin, sıklıkla ulaşılamayan bir bakıcının dikkatini çekme olasılığını artırmak için olumsuz etkiyi en üst düzeye çıkardığını düşünmekteydi. Her ikisi de bu duygu düzenleme modelleri, çocuğun ebeveyne yakın kalmasını ve böylece korunmasını sağlar. İkincisi, bağlanma ilişkisini sürdürme işlevinin, ebeveynin, ebeveynin kendi bağlanma durumuna bağlı olarak kendi akıl durumunu sürdürmesine yardımcı olmak için işbirliği yapacağına dair ebeveyne sinyal vermesi durumunda ortaya çıkmaktadır. Önleyici bebeklerin olumsuz etkilerinin en aza indirgenmesi, bebeğin, ebeveynin bağlanma görevini reddetmesine müdahale edecek bakım istemeyeceğini işaret eder. Bilateral bebek sinyallerinin bebeğin kendisine ihtiyacı olduğunu ve böylece bağın vurgulandığı bir akıl durumunu sürdürmesine yardımcı olan ebeveynlere olan olumsuz duygusallığı artmıştır. Burada sunulan duygu düzenlemesine yaklaşım, duyguların sosyalleşmesini inceleyen çok çalışmayla uyumludur (Lewis ve Saarni, 1985; Thompson, 1990).

Araştırma kapsamında uygulanan analizlerde güven aralığı için  $p=0,05$  temel alınmış olması, elde edilen bilgilerin İstanbul'daki bir vakıf üniversitesinde random seçilmiş öğrencilerle kısıtlı kalması ve araştırmanın sonuçlarının araştırmanın uygulandığı yetişkin örneklerle sınırlı kalması, tezin sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Örnekleme yapılacak herhangi bir değişikliğin, başka çalışmalarda değişik sonuçlar vermesi muhtemeldir.

## 5.2. SONUÇ

-Bu tezin amacı, saplantılı bağlanma stili, korkulu-kaçıncı bağlanma stili ve kayıtsız-kaçıncı bağlanma stilinden oluşan bağlanma biçimlerinin duygu düzenleme ile olan ilişkilerini incelemektir. Tez, bu incelemeyi yaparken bağlanma biçimleri ve duygu düzenleme becerisi adına yazılan literatürlere destek olmayı hedeflemektedir. Tez içerisinde elde edilen bulgulara göre, bağlanma biçimleri ile duygu düzenlemede güçlük arasındaki ilişki bulunmaktadır. Elde edilen verilere göre, kaçıncı ve kaygılı bağlanma yaşayan bireyler, duygu düzenlemede zorluk yaşamaktadırlar.

-Duygu düzenleme ve bağlanma kalitesi yakından bağlantılı konular olarak anılmaktadır. Duygu regülasyonundaki bireysel farklılıklar üzerindeki etkinin çocuğun bağlanma öyküsünden kaynaklanmaktadır. Tez içerisinde olumlu ve olumsuz duyguları kabul etme ve bütünleştirme esnekliği ile karakterize edilen bireyler genellikle, güvenli bir şekilde bağlanmaktadır; diğer yandan, sınırlı ya da yüksek negatif etki ile karakterize olan bireylerin güvensiz bağlanma olasılıkları daha yüksek bulunmuştur.

- “Kaçıncı Bağlanma” alt boyutu ile DDZÖ “Hedefler”, “Dürtü”, “Stratejiler”, “Farklılık” ve “Netlik” alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki tespit edilmesiyle desteklenmiştir. Sırasıyla, YIYE “Kaçıncı Bağlanma” alt boyutu ile DDZÖ “Hedefler”, “Dürtü”, “Stratejiler” ve “Farklılık” puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmişti. Başka bir deyişle, YIYE “Kaçıncı Bağlanma” arttıkça DDZÖ “Hedefler”, “Dürtü”, “Stratejiler” ve “Farklılık” puanları da artmaktadır. Ek olarak “Netlik” alt boyutu ile de düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, YIYE “Kaçıncı Bağlanma” alt boyutu ile DDZÖ “Kabul Edilmeyen” alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemesine rağmen, YIYE “Kaçıncı Bağlanma” arttıkça DDZÖ “Netlik” alt boyutu da arttığı gözlemlenerek ilk hipotez, büyük ölçüde desteklenmiştir.

- Tezin ikinci ve son hipotezi olan “kaygılı bağlanma yaşayan bireyler, duygu düzenlemede zorluk yaşarlar” öngörüsü, bulgularla desteklenmiştir. Bu bulguya göre, YIYE “Kaygılı Bağlanma” alt boyutu ile DDZÖ “Kabul Edilmeyen”, “Hedefler”, “Dürtü”, “Stratejiler”, “Farklılık” ve “Netlik” alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sırasıyla, YIYE “Kaygılı Bağlanma” alt boyutu ile



DDZÖ “Kabul Edilmeyen” ,“Hedefler”, “Dürtü”, Stratejiler”, Farklılık” puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, YIYE “Kaçınmacı Bağlanma” arttıkça DDZÖ “Kabul Edilmeyen” ,“Hedefler”, “Dürtü”, Stratejiler”, Farklılık” puanları da artmaktadır. Ek olarak “Netlik” alt boyutu ile de yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, YIYE “Kaygılı Bağlanma” arttıkça DDZÖ “Netlik” alt boyutu da artmaktadır. Tüm bu alt verilerle, ikinci hipotez de desteklenmiştir.

### **5.3. ÖNERİLER**

Popüler kültür, sürekli olarak duyguların kontrolünde olan bir insanlıktan bahseder. Bu durum, medya unsurlarıyla kişilerin hafızalarında yer eder ancak bu durumun insanları esir aldığı, gerçekliğini yitirmiş bir konudur. İnsanların hissettikleri üzerinde hiçbir zaman tam bir kontrolü olmayacak, ancak duyulandan daha çok hissedilen etki üzerinde daha fazla etkiye sahip olunmaktadır. Duygularınızı yönetmenizi sağlayan becerilere duygu düzenleme becerileri denir. Duygu düzenleme hakkında bilgi edinmek ve dengeli ve duygusal olarak istikrarlı kalmak için gerekli beceriler bulunmaktadır ve bu beceriler, insan hayatı açısından büyük önem taşıyan önerileri oluşturmaktadır (Ackerman, 2018).

Diyalektik Davranış Terapisinde Duygu Yönetmeliğinin Açıklanması: Duygu yönetmeliği Diyalektik Davranış Terapisi veya DBT'nin dört beceri modülünden biridir. Bu dört modül şunları içerir: Kişilerarası etkinlik, sıkıntı toleransı / gerçeklik kabul becerileri, duygu düzenleme ve farkındalık becerileri. Duygu düzenleme kısmı, duyguları olan herkese (yani, her insana) yarar sağlayan becerilere odaklanır, ancak özellikle Borderline Kişilik Bozukluğu olan kişilerde duygudurum veya kişilik bozuklukları ile mücadele edenler için daha faydalıdır.

### **5.3.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler**

Araştırmada kullanılan örneklem grubu, İstanbul ili ile sınırlı kaldığı için bu tezi okuyan araştırmacıların, daha geniş örnekleme bu bulguları tekrarlanması, bağlanma ile ilgili olabilecek diğer faktörleri de incelemelerini ve farklı yaş gruplarından oluşan kontrol gruplarının kullanımı, önerilebilir. Bir sorunla karşılaşıldığında araştırmacıyla ile iletişime geçilmesi de önerilmektedir.

### **5.3.2. Alana Yönelik Öneriler**

Bu öneri modülünde, danışanlar duygularını anlamayı ve kabul etmeyi, duygusal hassasiyetlerini ve oynaklıklarını azaltmayı ve duygusal acılarını azaltmayı öğrenmelidirler (Bray, 2013). Tedavinin en önemli yönlerinden biri, olumsuz ya da acı veren duyguların doğal olarak kötü olmadığını ya da asla hissedilmemesi gereken duyguların olduğunun farkına varmaktır. Danışanlar, ne kadar mutlu ya da iyi dengelenmiş olsalar da, kuşkusuz hayatlarında olumsuz duygular yaşayacaklarını kabul etmeye teşvik edilirler. Negatiflerin varlığından kaçınmaya veya bunları engellemeye odaklanmak yerine, DBT, kişinin duygularını kontrol altında tutmak ve duygusal düzensizlikten kaçınmak için değerli becerileri öğretebilir.

Duygu düzenleme bozukluğu: Duygu düzenleme, kişinin duygularını kontrol etme ve onları dengede tutma ve aşırılıklardan uzak tutma sürecidir ve duygusal düzensizliğin ne olduğunu - kişinin duygusal tepkilerini kontrol edemediğini - anlamaya odaklanır. Duygusal disregülasyon, üç ana adımdan oluşan bir süreçtir: İçsel ya da dışsal bir olay (üzücü bir şey hakkında düşünmek ya da öfkeli biriyle karşılaşmak) öznel bir deneyimi (duygu ya da duygu) kışkırtır. Sonra bir bilişsel tepki (düşünce), ardından duygu ile ilgili bir fizyolojik cevap (örneğin, kalp hızında artış veya hormonal salgı).

Duygusal disregülasyonla mücadele eden insanlar, duygusal olarak abartılı bir şekilde, diğerlerine nispeten hafif olumsuz olaylara tepki verirler: Ağlamak, çılgılık atmak, etraflarındakileri suçlamak, pasif saldırgan davranışlarda bulunmak ya da ilişkileri bozan ve çatışmaları artıran diğer davranışlarda bulunabilirler (PCH Tedavi

Merkezi, n.d.). Güncel araştırmalar, özellikle bordirline kişilik bozukluğundan muzdarip olanlarda, duygusal düzensizliğin dört bileşenden oluştuğunu ileri sürmüştür:

1. Duygu duyarlılığı
2. Yüksek ve kararsız ruh hali veya duygular
3. Uygun duygu düzenleme stratejilerinin eksikliği
4. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin bir bolluğu (Carpenter & Trull, 2013).

DBT Duygu Düzenleme Stratejisi ve Teknikleri: DBT özelliklerinden biri, pratik, gerçek dünya becerileri ve teknikleri üzerine odaklanmasıdır. Bu terapi biçiminde, tedavi ve ilerlemeyi çevreleyen belirsiz fikirler hakkında endişeye gerek kalmamaktadır. Barındırılan teknik yöntemler ve stratejiler ise şu şekildedir:

Duyguları Anlamak ve Etiketleme: Duygu regülasyonundaki en güçlü araçlardan biri, hissedilen duyguyu tanımlamak ve adlandırmaktır. DBT, insanları, açıklayıcı veya genel terimler yerine, duygular için tanımlayıcı etiketler kullanmaya teşvik eder. Bu becerinin ardındaki fikir sağlam bir fikirdir - bir duyguyu yönetmek için, önce ne olduğunu bilmek gerekmektedir. DBT’de danışanlar, birincil ve ikincil duygular arasındaki farkı ve her birini en yararlı şekilde nasıl ele alacaklarını da öğretmektedir.

Birincil duygular: Bir olaya ilk tepki veya çevredeki tepkiler

İkincil duygular: birincil duygu veya düşüncelere tepki veren duygular (Bray, 2013).

Birincil duygular genellikle etraftaki şeylere karşı oluşan tamamen doğal tepkilerdir - sevilen birinin ölümünden sonra üzölmek ya da birisi birine kaba davrandığında öfkeli olmak gibi durumlar, bunlar arasında sayılabilir. Bununla birlikte,

ikincil duygular daha tehlikeli ve daha çok kontrol altındadır - birisinin öldüğü zaman üzgünlük hissedilen gerçeğine nasıl cevap verileceği konusunda genellikle daha fazla seçeneğe sahip olunduğunu sunar. İkincil duygular, bireyi yıkıcı ve uyumsuz olan davranışlara yönlendirebilir, bu da birey için özyargılama olmadan birincil duyguların nasıl kabul edeceğini öğrenmeye itebilir.

DBT oturumlarında, belirli olay ve durumlar hakkında “doğru” ve “yanlış” bir yol olduğu fikri gibi, etraftaki hisleri de tartışılabilir. Duygular, “normal” olana dair fikirlere uyacak şekilde kalıplanamayacak özgün, organik deneyimlerdir. Duygular aslında uyarlanabilir evrimsel özellikler olduğundan, onları belirli bir norma doğru itmek için duyguları görmezden gelmek veya reddetmek yıkıcı olabilmektedir. Onlar, hem başkalarıyla iletişim kurmaya yardım ederek hem de çevredeki yararlı ve potansiyel olarak sorunlu olan şeylere karşı bireyi uyararak daha iyi işlev göstermeye yardımcı oldukları için klinisyenler tarafından geliştirilebilir (Bray, 2013).

Duygu düzenleme farkındalığı: Farkındalık, geçmişte ya da gelecekte takılıp kalmamak yerine, hayatı günümüzde yaşamak olarak tanımlanabilir (Tartakovsky, 2015). Dikkatli olma pratiği, düşünce kalıplarının, duyguların ve düşüncelerin ve duyguların olaylara karşı tepkilerini nasıl etkilediğini daha bilinçli hale getirmeye yardımcı olur (Tartakovsky, 2015).

Dikkatlilik becerilerinin iki kategorisi vardır: “ne” becerileri ve “nasıl” becerileri.

“Ne” becerileri; gözlemlemek, tanımlamak, katılmak

“Nasıl” becerileri: yargısal olmayan, tek elden, etkili (Dietz, 2012)

Acı Duyguların Gitmesine İzin Vermek: Bu duygu düzenleme becerisi, gitmeyi öğrenmede çok zor olabilmektedir. İnsanların olumsuz duyguları işlemeye çalışırken obsesyon eğilimi vardır.

Vücuda önem vermek: Sağlıklı bir zihne sahip olmak, sağlıklı bir vücutla başlamak için son derece faydalıdır. Sağlıklı yemekler yiyerek, düzenli olarak egzersiz yaparak, yeterince uyuyarak, toksik veya ruh halini değiştirici maddelerden kaçarak ve tedavi gerektiren herhangi bir hastalığı veya sorunu tedavi ederek duygular da kontrol altına alınabilir. Hasta, yorgun veya aç olduğumuzda en iyi kararları vermeyiz, bu nedenle bu fiziksel sorunları ortadan kaldırmak, duygusal dengenizi korumanızı kolaylaştırmaktadır.

Artan olumlu duygular: Pozitif düşünce ile duydu düzenleme becerisinin arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu duruma yardımcı olabilen eğlence yolları ise, bu süreci hızlandırmaktadır. Bir diğer önemli tutumsa kaygıların azalmasıyla oluşan olumlu duygulardır ki kaygı bozukluklarının, duygu düzenlemedeki etkisi, literatürde de verilmiştir. İnsanlar, kaygılarından uzaklaştıkça daha olumlu duygulara bürünür ve duygularını kolayca düzenleyebilirler (Dietz, 2012).

Bu araştırmanın sonuçları duygu düzenlemede güçlük yaşayan kişilere sık biçimde rastlandığını göstermiştir. Her ne kadar ki bağlanma stilleri değişime dirençli olsa da sonucunda ortaya çıkan duygu düzenleme güçlükleri için benzer tedaviler geliştirilebilir. Bu benzer tedaviler, BDT ile geliştirildiğinde, klinisyenler, danışanlar üzerinde olumlu etkiler oluşturabilirler.

## KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Oxford, England: Lawrence Erlbaum.
- Ainsworth, M. S. ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46 (4), 333-341.
- Allen, J. P. (2008). The attachment system in adolescents. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (2nd Ed., pp. 419-435). New York: *Guilford*.
- Arnold, M. (1960). Emotion and personality. Psychological aspects. New York: *Columbia University Press*.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226-244.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. (2004). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory and Applications*, New York, *The Guilford Press*.
- Blatt, S. J. ve Levy, K. N. (2008). Attachment theory, psychoanalysis, personality development, and psychopathology. *A Topical Journal for Mental Health Professionals*, 23 (1), 102-150.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss. New York: *Basic Books*.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. New York: *Basic Books*.
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. New York: *Basic Books*.
- Bowlby J. (1997). Attachment and Loss, Vol. I. Attachment, Australia, Pimlico.
- Bowlby J. Attachment and Loss, Vol. II. Separation, anxiety and anger, Australia, Pimlico. 1998.
- Bowlby, J. (2005). A secure base: Clinical applications of attachment theory (Vol. 393). *Taylor & Francis*.

- Bowlby, J. (2012). Güvenli bir dayanak: Ebeveyn-çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi. *Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları*: İstanbul. (orijinali 1988 yılında basılmıştır).
- Bray, S. (2013). Emotion regulation in Dialectical Behavioral Therapy. Good Therapy. Retrieved from <https://www.goodtherapy.org/blog/emotion-regulation-dialectical-behavior-therapy-dbt-0318135>.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships içinde* (46-76). New York: *Guilford Press*.
- Byng-Hall, J. (1999). Family couple therapy: Toward greater security. In J. Cassidy, & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 625-645). New York: Guilford.
- Cabral, J., Matos, P. M., Beyers, W. & Soenens, B. (2012). Attachment, emotion regulation, and coping in Portuguese emerging adults: A test of mediation hypothesis. *The Spanish Journal of Psychology*, 15, 100-1012.
- Carnelley KB, Pietromonaco PR, Jaffe K. Depression, working models of others and relationship functioning. *J Pers Soc Psychol* 1994; 66: 127-140.
- Carnelley, K. B., Israel, S. & Brennan, K. A. (2007). The role of attachment in influence reactions to manipulated feedback from romantic partners. *European Journal of Social Psychology*, 37, 968-986.
- Carpenter, L. ve Chung, M. C. (2011). Childhood trauma in obsessive compulsive disorder: The roles of alexithymia and attachment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84, 367-388.
- Carpenter, R. W., & Trull, T. J. (2013). Components of emotion dysregulation in Borderline Personality Disorder: A review. *Current Psychiatry Reports*, 15, 335. doi:10.1007/s11920-012-0335-2.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2- 3), 228.
- Cassidy, J. (1999). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*.
- Collins, N. L. ve Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perception

- of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 363-383.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*; 1:240-255.
- Davidson, J. R., Hughes, D. L., George, L. K., Blazer, D. G. (1993). The epidemiology of social phobia: Findings from the Duke Epidemiological Catchment Area Study. *Psychological Medicine*, 23, 709–718.
- DeKlyen, M., & Greenberg, M. T. (2008). Attachment and psychopathology in childhood. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (2nd Ed., pp. 637-665). New York: Guilford.
- Deifenbach, M. A., Miller, S. M., Porter, M., Peters, E., Stefanek, M., & Leventhal, H. (2008). Emotions and health behavior: A self-regulated perspective. In M. Lewis, J. M. Haviland, & L. Feldman-Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd Ed., pp. 645-660). New York: Guilford.
- Dozier, M., Stovall-McClough, C., & Albus, K. E. (2008). Attachment and psychopathology in adulthood. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (2nd Ed., pp. 718-744). New York: Guilford.
- Epstein S, Meier P. Constructive thinking: A broad coping variable with specific components. *J Pers Soc Psychol* 1989, 57: 332-350.
- Folkman, S. (1984) Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Feeney, J. A. (2008). Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (2nd Ed., pp. 456-481). New York: Guilford.
- Feldman-Barrett, L., Wilson-Mendanhall, C. D., & Barsalou, L. W. (2014). A psychological construction account of emotion regulation and dysregulation: The role of situated conceptualizations. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd Ed., pp. 447-465). New York: Guilford.



- Firestone, L., Siegel D. (2003). Making Sense of Your Life: Understanding Your Past to Liberate Your Present and Empower Your Future.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
- Gençöz, T. (1998). Korku, sebepleri, sonuçları ve baş etme yolları. *Kriz Dergisi*, 6(2), 9-16.
- Gentzler, A. L., Kerns, K. A. ve Keener, E. (2010). Emotional reactions and regulatory responses to negative and positive events: Associations with attachment and gender. *Motivation and Emotion*, 34, 78-92.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Gross, J.J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J., & Muftoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2, 151-164.
- Hazan, C., ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.
- Hazan, C., Gur-Yaish, N. ve Campa, M. (2004). What does it mean to be attached. Attachment theory, research, and clinical implications içinde (55-83). New York: *The Guilford Press*.
- Jenkins, B. (2016). Attachment And Emotional Resilience, Working With Bereaved Children: A Guide.
- Johnson, S. M. (2008). Couple and family therapy: An attachment perspective. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (2nd Ed., pp. 811-829). New York: *Guilford Press*.
- Joormann, J., & Seimer, M. (2014). Emotion regulation in mood disorders. In J. J. Gross

- (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd Ed., pp. 413-427). New York: *Guilford Press*.
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: an integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: an integrative review. (In J. D. Houwerand ve D. Hermans (Eds), *Cognition and emotion: reviews of current research and theories* (pp. 128-167). New York: Taylor & Francis Group.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York Springer.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: *Oxford University Press*.
- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50 (1/2), 66-104.
- Main, M. ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. M. T. Greenberg, D. Cicchetti ve E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention içinde* (121-154). *University of Chicago Press*.
- McCarthy, C. J., Moller, N. ve Fouladi, R. (2001). Continued attachment to parents: Its relationship to affect regulation and perceived stress among college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 33, 198-213.
- Meredith PJ, Strong J, Feeney JA. Adult attachment variables predict depression before and after treatment for chronic pain. *Eur J Pain* 2007; 11: 164-170.
- Mikulincer M. Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in self-appraisals. *J Pers Soc Psychol* 1998; 28: 420- 435.
- Mikulincer M, Shaver PR, Pereg D. Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment related strategies. *Motiv Emot* 2003; 27: 77- 102.
- Mikulincer M, Shaver PR. Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Pers Relatsh* 2005; 12: 149-168.

- Mikulincer, S. ve Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. New York: *Guilford Press*.
- Pietromonaco, P. R. ve Feldman Barrett, L. (1997). Working models of attachment and daily social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1409-1423.
- Rees, C. (2011). Children's attachment. *Paediatrics and Child Health*, 22 (5), 186-192.
- Rolston, A., & Lloyd-Richardson, E. (n.d.). What is emotion regulation and how do we do it? Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery. Retrieved from <http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/what-is-emotion-regulationsinfo-brief.pdf>.
- Saarni, C. (1990). Emotional competence: How emotions and relationships become integrated. Lincoln: *University of Nebraska Press*.
- Shaver PR, Schahner DA, Mikulincer M. Attachment style, excessive reassurance seeking, relationship processes and depression. *Pers Soc Psychol Bull* 2005; 31: 343-359.
- Stirling Hastings, A. (2015). Emotionally Unavailable Men – Avoidant Attachment, <http://www.annestirlinghastings.com/2917/emotionally-unavailable-men-avoidant-attachment/>, Erişim Tarihi: 10.07.2018.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25–52.
- Tartakovsky, M. (2015). 3 DBT skills everyone can benefit from. Psych Central. Retrieved from <https://psychcentral.com/blog/archives/2015/08/28/3-dbt-skills-everyone-can-benefit-from/>
- Van Ijzendoorn, M. H., & Sagi-Schwartz, A. (2008). Cross-cultural patterns of attachment: Universal and contextual dimensions. In J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (2nd Ed., pp. 880-905). New York: *Guilford Press*.
- Waters HS, Rodrigues LM, Ridgeway D. Cognitive underpinnings of narrative attachment assessment. *J Exp Child Psychol* 1998; 71: 211-234.
- Yüksel, B. (2014). Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu

düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.





**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR**  
**ETİK KURULU BAŞKANLIĞI**


SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2018/753

25/07/2018

**Doç.Dr.F.Gökben HIZLI SAYAR**  
**(İnji MAJİDLİ)**

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulunun 25/07/2018 tarihinde yapılan 08 No.lu toplantısında “**Bağlanma Biçimleri ile Duygu Düzenlemede Güçlük Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

  
Dr.Öğr.Üyesi Meltem NARTER  
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik  
Kurulu Başkan Yardımcısı

## ANKET SORULARI

Merhaba, Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kuruldan Onay almış araştırmamıza katıldığınız için teşekkür ederim. Bu çalışmada sizinle ilgili kişisel bilgi alınmayacaktır. Çalışmanın amacı duyguları düzenlemede zorlukların yakın ilişkilerdeki yaşantılar ile ilişkisini bilimsel olarak değerlendirmektir. Ben Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı Öğrencisi Psikolog İnji MAJIDLİ . Sorularınız için bana inci.macid@gmail.com e-posta adresi aracılığı ile ulaşabilirsiniz.

Bu anket 79 sorudan oluşmakta ve yaklaşık 11 dakika sürmektedir. Yardımanız için teşekkür ederim.

### BİLGİLENDİRME

1. Yaşınız

2. Cinsiyetiniz  
Kadın  
Erkek

3. Mesleğiniz  
memur  
işçi  
esnaf

özel sektör çalışanı  
akademisyen  
öğrenci

emekli  
ev hanımı  
işsiz

diğer

4. Medeni durumunuz  
Evli  
Bekar

Boşanmış  
Diğer

5. Varsa çocuk sayınız  
çocuğum yok  
1  
2  
3  
4

5 ve daha fazla

6. Bir psikiyatrik hastalık geçirdiniz mi?  
Hayır  
Evet

7. Birinci derece akrabalarınızda psikiyatrik hastalığı olan var mı?  
Hayır  
Evet

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle değerlendiriniz.

## DUYGU DÜZENLEMEDE ZORLUKLAR ÖLÇEĞİ

8. Ne hissettiğim konusunda netimdir.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

9. Ne hissettiğimi dikkate alırım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

10. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

11. Ne hissettiğim konusunda net bir fikrim vardır.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

12. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

13. Ne hissettiğime dikkat ederim.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

14. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

15. Ne hissettiğimi önemserim.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

16. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

17. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygularımı kabul ederim.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

18. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendime kızırım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

19. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için utanırım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

20. Kendimi kötü hissettiğimde, işlerimi yapmakta zorlanırım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

21. Kendimi kötü hissettiğimde, kontrolümü kaybederim.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

22. Kendimi kötü hissettiğimde, uzun süre böyle kalacağıma inanırım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

23. Kendimi kötü hissettiğimde, sonuç olarak yoğun depresif duygular içinde olacağıma inanırım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

24. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

25. Kendimi kötü hissettiğimde, başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

26. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi kontrolden çıkmış hissederim.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

27. Kendimi kötü hissettiğimde, halen işlerimi sürdürebilirim.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman



28. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

29. Kendimi kötü hissettiğimde, eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

30. Kendimi kötü hissettiğimde, zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

31. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol altında tutabileceğimi hissederim.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

32. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

33. Kendimi kötü hissettiğimde, konsantre olmakta zorlanırım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

34. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

35. Kendimi kötü hissettiğimde, daha iyi hissetmem için yapacağım hiç bir şey olmadığına inanırım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

36. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

37. Kendimi kötü hissettiğimde, kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

38. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi bu duyguya bırakmaktan başka yapabileceğim birşey olmadığına inanırım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

39. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

40. Kendimi kötü hissettiğimde, başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

41. Kendimi kötü hissettiğimde, duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

42. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

43. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularım dayanılmaz olur.

Neredeyse hiçbir zaman

Bazen

Yaklaşık yarı yarıya

Çoğu zaman

Neredeyse her zaman

**Ölçek maddelerinin bazılarında “yakın olmak” veya “yakınlaşmak” ifadeleri geçmektedir. Bu ifadelerle kastedilen partnerinizle duygusal yakınlık kurmak, düşüncelerinizi veya başınızdaki geçenleri partnerinize açmak, partnerinize sarılmak ve benzeri davranışlardır. İlgili maddeler bu tanıma göre cevaplandırınız.**

**Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer hâlihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını işaretleyiniz.**

## YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ

44. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

45. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

46. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

47. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

48. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

8

49. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

50. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

51. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

52. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

53. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

9

54. İlişkilerimi kafama çok takarım.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

55. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

56. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

57. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

58. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.

1 Hiç katılmıyorum

- 2  
3  
4 Kararsızım/Fikrim Yok  
5  
6  
7 Tamamen katılıyorum
59. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.  
1 Hiç katılmıyorum  
2  
3  
4 Kararsızım/Fikrim Yok  
5  
6  
7 Tamamen katılıyorum
60. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.  
1 Hiç katılmıyorum  
2  
3  
4 Kararsızım/Fikrim Yok  
5  
6  
7 Tamamen katılıyorum
61. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.  
1 Hiç katılmıyorum  
2  
3  
4 Kararsızım/Fikrim Yok  
5  
6  
7 Tamamen katılıyorum
62. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.  
1 Hiç katılmıyorum  
2  
3  
4 Kararsızım/Fikrim Yok  
5  
6  
7 Tamamen katılıyorum
63. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.  
1 Hiç katılmıyorum  
2  
3  
4 Kararsızım/Fikrim Yok  
5  
6  
7 Tamamen katılıyorum
64. Terk edilmekten pek korkmam.  
1 Hiç katılmıyorum  
2  
3  
4 Kararsızım/Fikrim Yok  
5  
6  
7 Tamamen katılıyorum
65. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.  
1 Hiç katılmıyorum  
2  
3  
4 Kararsızım/Fikrim Yok  
5  
6  
7 Tamamen katılıyorum
66. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

67. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

68. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

69. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

70. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

71. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

72. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıca, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

73. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

74. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkeliendirir.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

75. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

76. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

77. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

78. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

79. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.

1 Hiç katılmıyorum

2

3

4 Kararsızım/Fikrim Yok

5

6

7 Tamamen katılıyorum

## ÖZGEÇMİŞ

Kişisel bilgiler

İsim: İnji

Soyisim: Majıdı

T.C. kimlik no: 99101533012

Doğum tarihi: 06.08.1994

Doğum yeri: Bakı / Azerbaycan

Medeni hali: Bekar

EĞİTİM DURUMU:

2016-2018 Üsküdar Üniversitesi İstanbul.

Türkiye.

(Klinik Psikoloji yüksek lisans – bitmedi (3.79))

2011-2015 Hazar Üniversitesi Bakü.

Azerbaycan.

( Psikoloji anabilim dalı )

2000-2011 115 numaralı okul Bakü.

Azerbaycan.

YABANCI DİLLER:



- Azerbaycan – ana dili

- Türk – ileri (ana dili gibi)

- İngilizce – orta

İŞ DENEYİMİ:

2017 Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Danışmanlık Birimi İstanbul.

Türkiye.

(Süpervizyon dersi – Danışan görüşmesi (BDT))

2017 Üsküdar Üniversitesi Nöropsikiyatri hastanesi İstanbul.

Türkiye.

(Klinik Psikolog - Stajyer)

2014 1 numaralı psikiyatrik hastane Bakü.

Azerbaycan.

(Psikolog - Stajyer)

2014 Balıklı Rum Hastanesi İstanbul.

Türkiye.

(Psikolog – Stajyer: Sertifika)