



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ VE PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİLERDE DUYGUSAL ŞEMALAR,  
DUYGUSAL ZORLANMAYA TOLERANS VE KİŞİLERARASI  
BEKLENTİLERİN ROLÜ**

Buse ŞENCAN

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2015



BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ VE PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİLERDE DUYGUSAL ŞEMALAR, DUYGUSAL ZORLANMAYA  
TOLERANS VE KİŞİLERARASI BEKLENTİLERİN ROLÜ

Buse ŞENCAN

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2015

### KABUL VE ONAY

Buse Şencan tarafından hazırlanan "Bağlanma Örgütleri ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkilerde Duygusal Şemalar, Duygusal Zorlanmaya Tolerans ve Kişilerarası Beklentilerin Rolü" başlıklı bu çalışma, 15.06.2015 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Gonca SOYGÖT PEKAK (Başkan)



Doç. Dr. Sait ULUÇ (Danışman)



Yrd. Doç. Dr. Ilgın GÖKLER Danışman

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Yusuf ÇELİK

Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

15.06.2015



---

Buse Şencan

## TEŞEKKÜR

Öncelikle tez sürecimin her aşamasında derin akademik bilgisi ve titiz danışmanlığı ile çalışmamı zenginleştirdiği, bilgi ve deneyimlerini paylaştığı ve iç görü kazanmama neden olan yönlendirmeleri için, bunların ötesinde lisans öğrenimime başladığım günlerden itibaren eksik etmediği emeği ve katkıları için tez danışmanım Doç. Dr. Sait ULUÇ'a çok teşekkür ederim. Değerli jüri üyelerim Prof. Dr. Gonca SOYGÜT PEKAK ve Doç. Dr. Ilgın GÖKLER DANIŞMAN'a değerli öneri ve katkıları için teşekkürlerimi sunarım.

Veri toplama sürecindeki kıymetli katkıları ile bu çalışmayı olanaklı kılan Prof. Dr. Banu CANGÖZ'e, Yrd. Doç. Banu YÜKSEL ÖZKAYA'ya, Dr. Hayal YAVUZ GÜZEL'e, Dr. Savaş CEYLAN'a, Dr. Recai COŞTUR'a çok teşekkür ederim.

Klinik psikoloji eğitimim boyunca üzerimde emeği geçen ve mesleki bakış açılarıyla yol gösterici olan çok değerli hocalarım Prof. Dr. Elif BARIŞKIN, Prof. Dr. Ferhunde ÖKTEM, Prof. Dr. İhsan DAĞ, Prof. Dr. Gonca SOYGÜT PEKAK, Doç. Dr. Sedat İŞIKLI ve Doç. Dr. Sait ULUÇ'a çok teşekkür ederim.

Sevgili dönem arkadaşlarım Begüm YÜKSEL, Burcu KÖMÜRCÜ, Burçin AKIN, Buse BAYAT, Özge ERARSLAN, Fatma Mahperi ULUYOL, Gamze ŞEN, Nermin TAŞKALE ve Özle KOYUNCU'ya çok teşekkür ederim. Sizler bu dönemden hayatıma kalan en önemli kazanımlar oldunuz.

Destekleriyle her daim oldukları gibi tez sürecinde de yanımda olan sevgili meslektaşlarım Gökçe SOYDAL, Melisa EBEOĞLU, Ayşenur SEYREKBASAN, Tuğba ERTÜRK, Polat SEZGİN ve Bülent AYKUTOĞLU'na teşekkür ederim. Hep birlikte yaptığımız kutlamalara yenisini eklemeyi sabırsızlıkla bekliyorum.

Dostluklarıyla hayatımda önemli yerleri olan sevgili dostlarım Ganime BAŞAĞAÇ, İrem DEMİRTOLA, İlayda GÜZEL, Cansu İPEKÇİ, Tuğçe KARAMANOĞLU, Elif KÜÇÜKKAYA, Arzu ŞEN, Yağmur ÖZDEMİR, Özlem ÖZTÜRK ve Gizem TÜZEN'e sevgilerimi sunuyorum. Bu süreçte desteklerinizin benimle olduğunu bilmek bana güç verdi.

Yüksek lisans sürecinin başından itibaren hem mesleki hem kişisel paylaşımları için değerli dostlarım Burçin AKIN'a ve Emrah KESER'e teşekkür ederim. Özellikle tez savunma sınavı günü yanımda olmanız benim için çok değerliydi.

Birlikte çalışma fırsatı bulduğum değerli hocalarım Dilek ŞİRVANLI ÖZEN'e , Bahar TANYAŞ'a ve çalışma arkadaşlarım Seren TALAŞMAN'a, Çiğdem VAİZOĞLU'na teşekkür ederim. Bu zorlu sürecin kolaylaşması için hep destek oldunuz.

İhtiyacım olan her an ilgisi, sevgisi ve desteğiyle yanıbaşımdaydı için; benimle hayatı paylaştığı için Sencer KARAKUŞ'a teşekkür ederim. Sen olmasan herşey çok daha zor olurdu.

Canım kardeşim Bulut ŞENCAN'a hayatımın her alanında verdiği güven, güç ve destek için teşekkür ederim. İyi ki varsın!

Son olarak bu tezi hayatımın rol modeli olan kadınlarına ithaf ediyorum. Canım annem ve anneannem Üzerimde olan emeğiniz, koşulsuz sevginiz ve hep yanımda olduğunuz için ne kadar teşekkür etsem az. Herşey için teşekkür ederim.

## ÖZET

ŞENCAN, Buse. *Bağlanma Örüntüleri ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkilerde Duygusal Şemalar, Duygusal Zorlanmaya Tolerans ve Kişilerarası Beklentilerin Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2015.

Bu çalışmada bağlanma ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişki de duygu düzenlemenin rolü (duygusal şemalar ve olumsuz duygulara yönelik tolerans eksikliği olarak ele alınmıştır) ve kişilerarası alanın düzenlenmesinin rolü (kişilerarası şemalar olarak ele alınmıştır) modellenmeye çalışılmıştır. Katılımcılar Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi 178'i kadın ve 113'ü erkek olmak üzere 291 kişi olarak belirlenmiştir. Araştırmada veri toplama amacıyla İlişki Ölçekleri Anketi, Kişilerarası Şema Ölçeği, Leahy Duygusal Şema Ölçeği, Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık İndeksi, Belirti Tarama Listesi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında duygusal şemalar modeli ve kişilerarası şemalar modeli olarak adlandırılan modeller kadınlar ve erkekler için ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Yapılan model testleri sonucunda, kişilerarası şemalar modelinde beklenen model çalışmazken; duygusal şemalar modelinin psikolojik belirti düzeyine hangi noktalardan müdahale edilebileceği konusunda ışık tutucu olduğu söylenebilir. Kadınlar için oluşturulan duygusal şemalar modeli incelendiğinde, kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip kadınların psikolojik belirti düzeylerinin ve duygusal zorlanmaya tolerans eksikliklerinin duygusal şemalar tarafından etkilendiği söylenebilir. Erkekler için oluşturulan duygusal şemalar modeli değerlendirildiğinde ise kaygılı ve kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip erkeklerin modelde farklı örüntüler sergilemeleri dikkat çekici bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip erkekler için bu model incelendiğinde, psikolojik belirti düzeyinin ve duygusal zorlanmaya tolerans düzeyinin duygusal şemalar tarafından yordandığı gözlenmiştir. Kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip erkekler için duygusal



şemalar modeli incelendiğinde, bu bireylerin işlevsel olmayan duygusal şemalara ve düşük duygusal zorlanmaya tolerans düzeyine sahip olmamalarına rağmen psikolojik belirti göstermeye yatkın oldukları gözlenmiştir. Araştırmanın bulguları alanyazın ışığında tartışılmıştır.

### **Anahtar Sözcükler**

Bağlanma Örüntüleri, Duygusal Şemalar, Duygusal Zorlanmaya Tolerans, Kişilerarası Şemalar, Psikolojik İyilik Hali

## ABSTRACT

ŞENCAN, Buse, *The Role of the Emotional Schemas, Distress Tolerance and Interpersonal Schemas in the Relationship between Attachment Patterns and Psychological Well-Being*, Master Thesis, Ankara, 2015.

In this study, it is aimed to model the role of emotion regulation (taken as emotional schemas and tolerance deficiency towards negative emotions) and regulation of interpersonal domain (taken as interpersonal schemas) in the relationship between attachment and psychological well-being. The participants are students from Hacettepe University who are studying in different departments. Sampling of the research is specified as 178 women and 113 men which forms a total of 291 person. Relationship Scales Questionnaire (RSQ), Interpersonal Schema Questionnaire (ISQ), Leahy Emotional Schema Scale (LESS), Distress Intolerance Index and The Symptom Checklist-90-R were administered to the participants. In the extent of the research. Models which are named as “emotional schemes model” and “interpersonal schemes model” were evaluated separately for men and women. The outcome of these model testings, the expected model used in interpersonal schemes model didn’t work; however, emotional schemes model was found enlightening about how to make interventions to psychological symptoms. When the emotional scheme model for women was analyzed, it was possible to say that psychological well-being and distress tolerant deficiency of women who have anxious attachment were seem to be affected from their emotional schemes. However when the emotional scheme for men was analyzed, it was found that men who have anxious and avoidant attachment patterns showed different attachment patterns. for the men who have anxious attachment pattern, it was observed that psychological well-being and distress tolerance was predicted by emotional schemes. for the men who have avoidance attachment pattern, it is observed that although the person had not non-functional emotional schemas and distress tolerance

deficiency; they tended to show psychological symptoms. The findings of the present study were discussed in the light of related literature.

**Key Words**

Attachment Patterns, Emotional Schemas , Distress Tolerance, Interpersonel Schemas,  
Psychological Well-Being

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	i
<b>BİLDİRİM</b> .....	ii
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	iii
<b>ÖZET</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	ix
<b>TABLOLAR DİZİNİ</b> .....	xiii
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	xiv
<b>EKLER DİZİNİ</b> .....	xv
<b>GİRİŞ</b> .....	1
<b>1.BÖLÜM</b> .....	1
<b>1.1. BAĞLANMA KURAMI</b> .....	2
<b>1.2. DUYGUSAL ŞEMALAR VE DUYGUSAL ZORLANMAYA TOLERANS EKSİKLİĞİ</b> .....	6
<b>1.3. KİŞİLERARASI ŞEMALAR</b> .....	10
<b>1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI VE SORULARI</b> .....	12
<b>YÖNTEM</b> .....	15
<b>2.BÖLÜM</b> .....	15
<b>2.1. ÖRNEKLEM</b> .....	15
<b>2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI</b> .....	15

2.2.1. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA).....	16
2.2.2. Kişilerarası Şemalar Ölçeği (KŞÖ).....	16
2.2.3. Leahy Duygusal Şemalar Ölçeği (LDŞÖ).....	17
2.2.4. Duygusal Zorlanmaya Tolerans İndeksi (DZTİ).....	17
2.2.5. Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R) .....	18
<b>2.3. İŞLEM</b> .....	18
<b>2.4. VERİLERİN ANALİZİ</b> .....	19
<b>BULGULAR</b> .....	20
<b>3.BÖLÜM</b> .....	20
<b>3.1. KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI</b> .....	21
<b>3.2. BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ, DUYGUSAL ŞEMALAR, ZORLANMAYA TOLERANS DÜZEYİ, KİŞİLERARASI ŞEMALAR VE PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ İÇİN CİNSİYETE BAĞLI FARKLILIKLARIN İNCELENMESİ</b> .....	26
3.2.1. Bağlanma Örüntülerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması .....	26
3.2.2. Duygusal Şemaları Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması .....	27
3.2.3. Duygusal Zorlanmaya Tolerans Düzeyinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması .....	29
3.2.4. Kişilerarası Şemaların Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması.....	29
3.2.5. Psikolojik İyilik Halinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması.....	30
<b>3.3. ARAŞTIRMADA TEST EDİLEN KURAMSAL MODELLE İLGİLİ ANALİZLER</b> .....	31
3.3.1. Araştırmada Önerilen Kuramsal Modelle İlgili Ölçüm Modeli.....	31
3.3.2. Cinsiyete Göre Duygusal Şemalarla İlgili Yapısal Eşitlik Modeli .....	34

3.3.2.1. Kadınlara İlişkin Duygusal Şemalarla İlgili Yapısal Eşitlik Modeli .....	34
3.3.2.2. Erkeklere İlişkin Duygusal Şemalarla İlgili Yapısal Eşitlik Modeli.....	39
3.3.3. Cinsiyete Göre Kişilerarası Şemalarla İlgili Yapısal Eşitlik Modeli .....	43
3.3.3.1. Kadınlara İlişkin Kişilerarası Şemalarla İlgili Yapısal Eşitlik Modeli .....	43
3.3.3.2. Erkeklere İlişkin Kişilerarası Şemalarla İlgili Yapısal Eşitlik Modeli .....	48
<b>TARTIŞMA</b> .....	<b>53</b>
<b>4.BÖLÜM</b> .....	<b>53</b>
<b>4.1. BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ, DUYGUSAL ŞEMALAR, DUYGUSAL ZORLANMAYA TOLERANS DÜZEYİ, KİŞİLERARASI ŞEMALAR VE PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ</b> .....	<b>53</b>
4.1.1. Bağlanma Örüntüleri ve Duygusal Şemalar Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	53
4.1.2. Bağlanma Kuramı ve Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	56
4.1.3. Bağlanma Örüntüleri ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	57
4.1.4. Duygusal Şemalar ve Duygusal Zorlanmaya Tolerans Düzeyi Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi .....	58
4.1.5. Duygusal Zorlanmaya Tolerans Düzeyi ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi .....	59
<b>4.2. BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ, DUYGUSAL ŞEMALAR, DUYGUSAL ZORLANMAYA TOLERANS DÜZEYİ, KİŞİLERARASI ŞEMALAR VE PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ İÇİN CİNSİYETE BAĞLI FARKLILIKLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ</b> .....	<b>59</b>

<b>4.3.MODEL ANALİZİ SONUÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ</b> .....	61
4.3.1. Kadınlar ve Erkekler İçin Kişilerarası Şemalar Modelinin Değerlendirilmesi.....	61
4.3.2. Kadınlar İçin Duygusal Şemalar Modelinin Değerlendirilmesi.....	62
4.3.3. Erkekler İçin Duygusal Şemalar Modelinin Değerlendirilmesi.....	63
<b>4.4. SONUÇ VE KLİNİK DOĞURGULAR</b> .....	64
<b>KAYNAKÇA</b> .....	65
<b>EKLER</b> .....	67

## TABLOLAR DİZİNİ

<b>Tablo 3.1.</b> Çalışmada Araştırılan Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi	
Sonuçları .....	24
<b>Tablo 3.2.</b> Katılımcıların İÖA Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyete Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	26
<b>Tablo 3.3.</b> Katılımcıların Duygusal Şemalar Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	28
<b>Tablo 3.4.</b> Katılımcıların Duygusal Zorlanmaya Tolerans İndeksi Toplam Puanının Cinsiyete Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	29
<b>Tablo 3.5.</b> Katılımcıların Kişilerarası Şemalar Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	30
<b>Tablo 3.6.</b> Katılımcıların Psikolojik İyilik Hali Toplam Puanının Cinsiyete Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	30
<b>Tablo 3.7.</b> Kadınları İçin Duygusal Şema Modeline İlişkin Yolların Regresyon Ağırlıkları ..	36
<b>Tablo 3.8.</b> Erkekler İçin Duygusal Şema Modeline İlişkin Yolların Regresyon Ağırlıkları....	40
<b>Tablo 3.9.</b> Kadınları İçin Kişilerarası Şemalar Modeline İlişkin Yolların Regresyon Ağırlıkları .....	44
<b>Tablo 3.10.</b> Erkekler İçin Kişilerarası Şemalar Modeline İlişkin Yolların Regresyon Ağırlıkları .....	49



## ŞEKİLLER DİZİNİ

<b>Şekil 3.1.</b> Kadınlar için Duygusal Şemalar Modeli İlk Hali.....	37
<b>Şekil 3.2.</b> Kadınlar için Duygusal Şemalar Modeli Son Hali.....	38
<b>Şekil 3.3.</b> Erkekler için Duygusal Şemalar Modeli İlk Hali.....	41
<b>Şekil 3.4.</b> Erkekler için Duygusal Şemalar Modeli Son Hali.....	42
<b>Şekil 3.5.</b> Kadınlar için Kişilerarası Şemalar Modeli.....	45
<b>Şekil 3.6.</b> Kadınlar için Bağlanma Örüntüleri-Kişilerarası Şemalar Modeli İlk Hali.....	46
<b>Şekil 3.7.</b> Kadınlar için Bağlanma Örüntüleri-Kişilerarası Şemalar Modeli Son Hali.....	47
<b>Şekil 3.8.</b> Erkekler için Kişilerarası Şemalar Modeli .....	50
<b>Şekil 3.9.</b> Erkekler için Bağlanma Örüntüleri-Kişilerarası Şemalar Modeli İlk Hali.....	51
<b>Şekil 3.10.</b> Erkekler için Bağlanma Örüntüleri-Kişilerarası Şemalar Modeli Son Hali Kişilerarası Şemalar Modeli.....	52

## EKLER DİZİNİ

<b>Ek 1.</b> Demografik Bilgi Formu.....	77
<b>Ek 2.</b> İlişki Ölçekleri Anketi.....	79
<b>Ek 3.</b> Kişilerarası Şemalar Ölçeği- Arkadaş Formu .....	84
<b>Ek 4.</b> Leahy Duygusal Şemalar Ölçeği.....	88
<b>Ek 5.</b> Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık Ölçeği.....	92
<b>Ek 6.</b> Belirti Tarama Listesi.....	93
<b>Ek 7.</b> Gönüllü Katılım Formu.....	97
<b>Ek 8.</b> Orjinallik Raporu .....	98
<b>Ek 9.</b> Etik Kurul İzin Formu.....	99

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bağlanma kuramı, bağlanma davranış sistemi ve bakım verme davranış sisteminin etkileşimli ve eşgüdümlü çalışması sonucu bebek ile anne arasında kurulan duygusal bağın yapı ve işlevlerine odaklanan klinik-gelişimsel bir yaklaşımdır (Bowlby, 1973; Ainsworth, 1989). Bu bağ bebeğin temel güvenlik ve korunma ihtiyaçlarını karşılamanın yanı sıra, yetişkinlik döneminde önemli diğerleriyle kurulacak ilişkilere yönelik beklentilerin de çekirdeğini oluşturmaktadır (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Erken çocukluk döneminde oluşmaya başlayan zihinsel temsiller **içsel çalışan modeller** olarak adlandırılmaktadır (Bowlby, 1973). Bu modeller ya da bağlanma biçimleri kişinin yaşamı boyunca sosyal davranışlarını biçimlendirmeye devam etmektedir (Main, Kaplan, Cassidy, 1985). Bağlanma biçimlerinin yetişkin yaşamındaki yakın ilişkilere yönelik beklentileri, inançları, ihtiyaçları belirlediği ve böylece kişilerarası davranışları önemli ölçüde etkilediği kabul edilmektedir (Hazan ve Shaver 1987). Ek olarak, bağlanmanın özünde bir duygu düzenleme sistemi olduğu görüşü çağdaş bağlanma araştırmacıları arasında yaygın kabul görmeye başlamıştır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Psikopatoloji ve bağlanma arasındaki ilişkileri inceleyen yakın zamanlı çalışmalar, bağlanma örüntülerinin özgün psikopatolojilerin doğrudan yordayıcısı olmaktan çok, psikolojik iyilik hali ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bağlanma ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı ve düzenleyici değişkenlerin rollerine sıklıkla vurgu yapılmaktadır. Bu çalışmada bağlanma ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişki de duygu düzenlemenin rolü (duygusal şemalar ve olumsuz duygulara yönelik tolerans eksikliği olarak ele alınmıştır) ve kişilerarası alanın düzenlenmesinin rolü (kişilerarası şemalar olarak ele alınmıştır) modellenmeye çalışılmıştır. İzleyen bölümde Bağlanma Kuramı, Duygusal Şemalar ve Kişilerarası Şemalara ilişkin alan yazının sınırlı bir özeti sunulmuştur.

## 1.1. BAĞLANMA KURAMI

Erken dönem bağlanma çalışmalarında büyük ölçüde davranışsal gözlemlere odaklanılmıştır (Ainsworth, 1973). İzleyen dönemde bağlanmanın bilişsel yönünün (bağlanma temsillerinin) bağlanma davranış örüntülerinin yaşam boyu sürekliliğinde büyük önem taşıdığı vurgulanmaya başlanmıştır (Main, Kaplan, Cassidy, 1985). Erken dönem çalışmalar sıklıkla bebeklik ve çocukluk döneminde temel bakım veren kişiyle kurulan ilişkilere ve bu ilişkilerin zihinsel temsillerin oluşumundaki rolüne odaklanmaktadır. Buna göre, bağlanma sisteminin etkin hale geçmesi ve yakınlık arayışı, duygusal tepkilerinin biçimlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Yakınlık arayışının olumlu olarak karşılanması, bebeğin ihtiyaçlarının giderilmesi gibi olumlu süreçlerle devam eden ilişkiler sonucunda bebek kendini sevilmeye layık, önemli hissederken çevreyi ise güvenilir olarak algılamaktadır. Kazanılan bu güvenlik hissi kişinin kendisi ve önemli diğerleri hakkında olumlu modeller (zihinsel temsiller) geliştirebilmesi için temel bir yapı oluşturmaktadır. Bu modeller Bowlby (1973) tarafından ‘içsel çalışan modeller’ (internal working models) olarak kavramsallaştırılmıştır. İçsel çalışan modellerin kapsadığı **önemli diğeri temsili** bağlanma figürünün kim olduğu, nerede bulunabileceği ve nasıl tepki vereceğine dair beklentileri içermektedir. Kendiliğe ilişkin temsiller bağlanma figürünün gözünden kendisinin kabul edilebilir olup olmadığına dair inançları barındırmaktadır. Kendilik hakkındaki içselleştirilmiş temsiller, süreğen, gerçekçi ve olumlu bir benlik duygusunun edinilmesinde önem taşırken, diğerleri hakkındaki temsiller ise süreğen ve haz verici kişilerarası ilişkilerin kurulabilmesinde kritik bir öneme sahiptir (Diehl ve ark., 1998). İhtiyacı olduğunda bağlanma figüründen istediği desteği alabilen çocuk, bakıcısının ulaşılabilir, güvenilir, destekleyici; kendisinin de bakıma değer ve sevilen biri olduğuna dair zihinsel temsiller oluşturur (Bowlby, 1973). Bakım veren kişi bebeğe karşı tutarsız, mesafeli, duyarsız ya da reddedici ise bebeğin zihninde diğerinin soğuk ve duyarsız olacağına ilişkin zihinsel temsiller gelişebilmektedir. Bretherton ve Munholland’a (1999) göre tekrarlayan güvenli yaşantılar içselleşmiş bir temel güven duygusunun oluşmasına olanak sağlayarak olumlu içsel çalışan modellerin oluşumuyla sonuçlanmaktadır. Öte

yandan, temel güven duygusunun içselleştirilememesi ‘olumsuz içsel çalışan modellerin’ oluşmasıyla sonuçlanabilmektedir (Bretherton ve Munholland, 1999). Bağlanma temsillerinin yeni deneyimler aracılığıyla biçimlenmeye yaşam boyu devam ettiği kabul edilse de genellikle kararlı bir yapıda sahip oldukları ve değişime karşı direnç gösterdikleri kabul edilmektedir (Main, Kaplan, Cassidy, 1985)

Bebeklerde bağlanma davranışı eylemlerle ortaya konduğu için doğal ve deneysel ortamlarda kolayca gözlenebilmekteyken, yetişkinlerin bağlanma davranış sistemlerini ölçmek bu kadar kolay değildir. Yetişkinlerde davranışsal gözlemlerin oldukça güç olması ve bağlanmanın bilişsel temsiller boyutunun daha büyük önem taşıması nedeniyle yetişkin bireylerde davranışlardan çok dil ve algıya dayanan görüşme ve kendini bildirim ölçeklerine yer verilir (Crowell ve Treboux, 1995). Yetişkin bağlanma örüntülerini araştırmak için ölçümler ilk olarak 1980’li yılların ortalarında başlamış; araştırmalar yarı-yapılandırılmış görüşme tekniği ve öz-bildirim tarzı kalem kağıt testleri olmak üzere iki farklı çizgide yürütülmüştür (Simpson ve Rholes, 1998). Main ve ark. (1985) tarafından geliştirilen “Yetişkin Bağlanma Görüşmesi” (Adult Attachment Interview) yarı-yapılandırılmış görüşme tekniğiyle geliştirilen ve yetişkin bağlanma örüntülerini sınıflamak için kullanılan ilk araçlardan biridir. Yetişkin Bağlanma Görüşmesinde katılımcılardan ebeveynleriyle ilgili anılarını aktarmaları istenmekte ve bağlanma sınıflaması için bu anı içeriklerine odaklanılmaktadır. Kobak ve Sceery (1988), benlik ve diğeri kapsamında genç yetişkinlerin bağlanma örüntülerini inceleyen benzer bir görüşme formu geliştirmiştir. Öz bildirim tarzı ölçekler yetişkin bağlanma örüntülerini inceleyen diğeri bir araştırma yaklaşımıdır ve Hazan ve Shaver (1987, 1994) bu yaklaşım biçiminin öncüleri olarak kabul edilmektedir. Bu araştırmacılar yetişkinlikte kurulan romantik ilişkilerin çocuk-ebeveyn ilişkisi ile benzerlikler taşıdığını ifade etmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991) zihinsel temsilin içeriği (benlik ya da diğeri) ve temsilin niteliğini (olumlu ya da olumsuz) temel olarak dörtlü bağlanma modelini geliştirmiştir. İlişki Anketi (Bartholomew ve Horowitz, 1991) ve İlişki Ölçekleri Anketi (Griffin ve Bartholomew, 1994) dört sınıflı bağlanma modelini ölçmek için geliştirilen ve yaygın kullanım alanı bulan kendini bildirim ölçekleridir. İlişki Ölçekleri Anketi bağlanma örüntülerini hem sınıflar hem de boyutlar

(kaygı ve kaçınma boyutları) bağlamında ölçülebilmektedir. Zamanla farklı bağlanma sınıfları arasında çok fazla örtüşme olduğu gözlenmiş ve ölçümlerin geçerliliği ve güvenilirliği konusunda sorunlar ortaya çıkmaya başlamıştır. Bundan dolayı bağlanmanın sınıflar yerine boyutlar bağlamında ölçülmesinin geçerliliğini ve güvenilirliğini arttıracakları düşünülmüştür (Mallinckrodt ve Wei, 2005).

Yakın zamanlı çalışmalarda, yetişkin bağlanma örüntüleri kaygı ve kaçınma boyutları olmak üzere iki temel boyut üzerinden kavramsallaştırılmaya başlanmıştır (kapsamlı bir gözden geçirme için bkz. Mikulincer ve Shaver, 2007). Kaygı boyutu reddedilmekten ve terk edilmekten korkma olarak tanımlanmaktadır ve insanların gereksinim duyduklarında eşlerinin erişilebilir ve destekleyici olup olmadığına dair endişe miktarlarını yansıtmaktadır (Brennan ve ark., 1998). Kaçınma boyutu ise yakınlık ve bağlılığa yönelik korku ve huzursuzluk olarak tanımlanmaktadır. Kaçınma boyutu insanların yakın ilişkide oldukları kişilerin iyi niyetine yönelik şüphelerini, duygusal mesafeyi koruyabilmek için harcadıkları çaba miktarını ve bir ilişkide eşlerinden bağımsız kalabilmek için duydukları isteğin yoğunluğunu yansıtmaktadır (Brennan ve ark., 1998).

Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin kaygı ve kaçınma düzeyleri düşük olarak kabul edilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Mikulincer ve Shaver'a (2007) göre güvenli bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin kendilik saygılarının yüksek olduğu, yakınlık kurmaktan rahatsız olmaksızın özerk davranabildikleri kabul edilmektedir. Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin istenmedik bir kişilerarası durumla karşılaştıklarında problem çözme, planlama ve bilişsel yeniden değerlendirme becerilerini etkin bir biçimde kullanabildikleri savunulmaktadır (Lopez ve ark., 1997). Ayrıca güvenli bağlanma örüntüsüne sahip kişiler kendilerini sevilebilir algılarına diğerlerini de ulaşılabilir ve duyarlı olarak görmektedir. Ek olarak bu örüntüye sahip kişilerin kendilerini yatıştırma yeteneklerinin oldukça gelişmiş olduğu, bağlanma figürüyle olan ortak deneyimleri sonucu duygu düzenleme becerilerini içselleştirebildikleri kabul edilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin duygularını reddetme, bastırma ya da duygularından kaçınma ihtiyacı oldukça düşük olarak görülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin kaygı düzeylerinin düşük, kaçınma düzeylerinin yüksek olduğu kabul edilmektedir. Bu kişilerin hayal kırıklığına uğramamak ve reddedilmemek için yakın ilişkilerden kaçındıkları varsayılmaktadır. Kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip kişiler diğerlerine koydukları mesafe aracılığıyla bağımsız ve güçlü olarak olumlu benlik algılarını devam ettirmek istemektedir. Kendilerini değerli ve sevilebilir algılamanın yanı sıra diğerlerini olumsuz, güvenilmez ve reddedici olarak algırlar. Kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip kişiler duygularının serbest kalmasına izin vermemektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu kaçınmanın gerekçesi olarak, olumsuz duygular tetiklendiğinde bağlanma sisteminin istenmeyen etkinliğinin ortaya çıkmasından duyulan endişe gösterilmektedir. Kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip kişiler güvenli örüntülere sahip kişiler gibi tehdit edici duyguları etkin bir biçimde düzenleyememektedir. Duygu düzenlemesini yakınlığı ve bağımlılığı en aza indirgeyerek yapmaya çalışmaktadır. Bu kişilerin problem çözme ve bilişsel yeniden değerlendirme konusunda zorluklar yaşadıkları görülmektedir (Lopez ve ark., 1997). Bu bağlamda kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin inkar mekanizmasını daha çok kullandıkları görülmektedir. Ancak başa çıkma becerilerinin gelişebilmesi için hata ve tehditlerle yüzleşmek, yani deneyim gerekmektedir.

Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin kaygıları yüksek, kaçınmaları düşüktür (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireyler kendilerinin sevilmeye layık olmadığını ve başkalarının reddedici olduğuyla ilgili inançlara sahiptir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireyler, çocukluk döneminden kalma karşılanmamış ihtiyaçları nedeniyle sürekli olarak eşlerinin dikkatini çekme ve güvenliği tekrar sağlama eğilimindedir. Kaygılı bağlanmış olan kişiler, güvenli ya da kaçınıcı bağlanma örüntülerine sahip olanlardan farklı olarak olumsuz duyguları sürdürme ya da artırma eğilimi göstermektedir (Lopez ve ark., 1997). Olumsuz duyguların aşırı tetiklenmesi bu bireylerin problem çözme girişimlerini engellemektedir. Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireyler destek/yardım arayışlarını ve korunma ihtiyaçlarını ikircikli (ambivalent) ya da dolaylı yollarla dile getirebilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Örneğin, bu örüntüye sahip bireyler doğrudan yardım istemek yerine

üzgün yüz ifadelerini abartılı bir biçimde sergileyerek ihtiyaçlarının fark edilmesini beklemektedir.

Yukarıda aktarılmış olduğu gibi bağlanma biçimlerini boylamsal olarak ele alan yakın zamanlı çalışmalara göre psikolojik sağlıklılık ve bağlanma sisteminin işleyişi arasında önemli ilişkiler bulunmaktadır. Bağlanma örüntüleriyle psikolojik iyilik hali değişkeninin ilişkisi değerlendirildiğinde, araştırmalar bağlanma örüntülerinin psikolojik iyilik hali ile anlamlı ilişkilerinin olduğunu göstermektedir (Hazan ve Shaver, 1990; Brennan, Shaver ve Tobey, 1991; Mickelson, Kessler ve Shaver, 1997; Allen, Coyne ve Huntoon, 1998; Cooper, Shaver ve Collins, 1998). Birçok araştırma güvensiz bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji (psikolojik iyilik hali) arasındaki ilişkiye işaret etmektedir (Armstrong ve Roth, 1989; Mickelson, Kessler ve Shaver, 1997; Dozier, Stovall ve Albus, 1999; Muller, Lemieux ve Sicoli, 2000; Bifulco ve ark., 2002). Yetişkinler söz konusu olduğunda duygusal ve bilişsel şemaların bu iki değişken arasında aracı roller sergilediği görülmektedir (Weiss, 1982). İzleyen bölümlerde Duygusal şemalar ve Kişilerarası şemalara ilişkin alan yazın kısaca özetlenmiştir.

## **1.2. DUYGUSAL ŞEMALAR VE DUYGUSAL ZORLANMAYA TOLERANS EKSİKLİĞİ**

Wells (2000), üstbilişsel kuramında duygulara ilişkin inançları ve bu inançların duygu düzenleme ile ilişkisini, yani üst bilişsel faaliyetleri ele alınmaktadır. Üstbilişler, kişinin kendi zihnindeki olay ve işlevlerin farkında olmasını, zihin olaylarını ve işlevlerini amaçlı şekilde yönlendirebilmesini içermektedir (Wells, 2000). Bu değerlendirmeler, duyguları düzenlemeye yönelik stratejilerin seçimini de etkilemektedir (Wells, 2000). Wells (2000) üstbilişin üç boyutu olduğunu öne sürmektedir. Bunlar üstbilişsel bilgi, üstbilişsel deneyim ve üstbilişsel kontrol stratejileridir. Üstbilişsel bilgi, kişinin bilişleri ve duygusal durumu hakkındaki inançlarıdır. Üstbilişsel bilgi aynı zamanda olumlu ve olumsuz üstbilişsel inançları da içermektedir. Üstbilişsel deneyimler ise kişinin zihinsel olaylar hakkındaki



değerlendirmelerini, üstbilişlerle ilişkili duygularını ve düşünceye ilişkin yargılarını içermektedir. Üstbilişin bir diğer boyutu olan üstbilişsel kontrol stratejileri ise bilişsel süreçleri kontrol etmek için kullanılan yöntemleri kapsar (Wells, 2000).

Leahy (2002), Wells'in üst-bilişsel işleme modelini temel alarak yeni bir model geliştirmiştir. Bu model kapsamında, bir duygunun ortaya çıkışına yanıt olarak kullanılan yaklaşım biçimlerini (stratejilerini) "duygusal şema" terimiyle tanımlamıştır. Leahy'nin modelini Wells'in üst-bilişsel modelinden ayıran en önemli özellik başa çıkma stratejilerine yaptığı vurgudur. Leahy'nin duygusal şema modelinde, sıkıntı verici bir duygu yaşandığında, bir dizi yorumlama süreci ve bağlantılı stratejiler ortaya çıkmaktadır. Her iki kuramda da bir duygu belirdiğinde ilk aşama dikkatinin duyguya yönelmesi olarak kabul edilmektedir. Wells'ten farklı olarak, Leahy'nin (2002, 2007) modelinde ikinci aşama ortaya çıkmakta ve ilgili duyguya yönelik duygusal ve bilişsel yaklaşım biçimlerinin harekete geçmektedir. Leahy (2007) önerdiği duygusal şema modelinde kişilerin duygularıyla başa çıkma stratejilerini, planlarını ve yaklaşımlarını tanımlamış ve bu duygusal şemaları belirlemek amacıyla Leahy Duygusal Şema Ölçeği'ni geliştirmiştir. Bu ölçek hem işlevsel olan hem de işlevsel olmayan tutumları içeren 14 boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanma, uzlaşma, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk olarak tanımlanmıştır. Bu boyutlardan onaylanma, anlaşılabilirlik ve hislerin kabullenilmesi işlevsel olan tutumlara vurgu yapmaktadır (Yavuz ve ark., 2011).

Duygusal zorlanma, olumsuz duygu uyandıran durumlara dayanma/katlanma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Simons ve Gaher, 2005). Linehan (1993), duygusal zorlanmaya tolerans düzeyini, kişinin içinde bulunduğu duygudurumu değiştirmeye ya da bu duygudurumu kontrol etmeye çalışmadan deneyimleyebilmesi olarak tanımlamaktadır. Buna göre duygusal zorlanmaya tolerans, olumsuz duyguduruma dayanabilmeyi ve onu kabul edebilmeyi gerektirmektedir. Bu nedenle duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi uygun problem çözme becerilerini kullanabilmek ile ilişkilidir. Duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi hangi duygu ve davranış düzenleme stratejilerinin kullanılacağını belirleyen üst bir

yapı olarak da tanımlanmaktadır (Simons ve Gaher, 2005). Ek olarak, duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi, bireyin olumsuz duygulara ve bu duyguları deneyimlemeye ilişkin beklentilerini de etkilemektedir.

Simons ve Gaher'a (2005) göre duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi düşük olan kişiler yaşadıkları her türlü duygusal sıkıntıyı dayanılmaz olarak görmektedir ve bu duyguların yaratmış olduğu zorlanmışlık (distressed) hissiyle başa çıkamamaktadır. Bu kişiler duygusal zorlanma yaşıyor olmayı kabul edilemez ve utanç verici olarak değerlendirebilmektedir. Trafton ve Gifford'a (2010) göre duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi düşük olan kişiler olumsuz duygudurumu ortadan kaldırmak amacıyla kaçma ya da kaçınma yollarını kullanma eğilimindedir. Bu kişiler olumsuz duygudurumun varlığında hedefe yönelik davranışları sürdürmekte güçlük yaşayabilmektedir. Duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi yüksek olan kişiler ise olumsuz duygudurumlara dayanabilmekte ve olumsuz duygudurumlarla daha etkili yollarla başa çıkabilmektedir. Bir başka ifadeyle kişinin duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi başa çıkma stratejilerinin seçiminde önemli rol oynamaktadır.

Duygu düzenleme, bireylerin çevresel koşullara uygun tepki verebilmek amacıyla duygularını düzenlemek için kullandıkları bilinçli ya da bilinçdışı süreçler olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara sahip olduklarına, duygularını nasıl yaşadıklarına ve duygularını nasıl ifade ettiklerine yönelik çabalarına işaret etmektedir (Rosenberg, 1983). Linehan'a göre (1993), duygu düzenleme güçlüğü duygusal tepkileri düzenlemedeki yetersizliğin, duygusal uyarana yüksek duyarlılığın ve genellikle güçlü, uzun süreli tepkilerin bir birleşimidir. Duygu düzenleme güçlüğü kavramı, duygulara tepki verirken kullanılan uyumsuz olmayan yollara atıfta bulunmaktadır. Bu kavramsallaştırma doğrultusunda duygu düzenleme güçlüğü; duygulara ilişkin farkındalığın olmaması, duyguların anlaşılmması veya kabul edilmemesi ilişkidir (Gratz ve Roemer, 2004). Ek olarak duygu düzenleme güçlüğü; olumsuz duygular yaşarken amaç odaklı davranışlara yönelmede güçlük yaşama ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine ulaşmakta güçlük yaşama boyutlarıyla tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi ve duygu düzenleme arasındaki ilişki

incelendiğinde; duygusal zorlanmaya tolerans düzeyinin önemli üst düzey bir yapı olduğu görülmektedir (Simons ve Gaher, 2005). Duygusal zorlanmaya tolerans düzeyindeki bireysel farklılıklar duygu düzenleme için önemli durumlarda (örneğin durumun değerlendirilmesinde, durumu değiştirmek için kullanılan baş etme mekanizmalarında) farklılaşmaya yol açabilmektedir (Simons ve Gaher, 2005).

Bağlanma sisteminin etkinleşmesiyle yakınlık arayışı, bireyin duygu düzenleme çabasının önemli bir parçası haline gelmektedir. Bu nedenle, bağlanma örüntüleri bireyin duygusal tepkilerinin biçimlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Aynı zamanda bağlanma kuramı bir duygu düzenleme kuramıdır (Kobak ve Sceery, 1988; Feeney, 1995) Bağlanma örüntüleri ve duygu düzenleme arasındaki ilişki normatif ilişkinin ötesindedir; bağlanma örüntülerindeki bireysel farklılıklar bireyin duygu içerikli olayları nasıl değerlendirdiğini, nasıl düzenlediğini ve duygu ifadelerini etkilemektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Kobak ve Sceery (1988) bağlanmanın zihinsel modellerinin, stresli durumlara ilişkin bireylerin vermiş oldukları farklı duygusal tepkileri yönlendiren kurallar bütünü olarak tanımlanabileceğini ifade etmektedir. Buna göre, bağlanma temsilleri duyguları düzenleyen ve davranışları yönlendiren stratejiler bütünü olarak görülebilmektedir (Hamarta ve ark., 2009). Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin olumsuz duygudurumlara karşı toleransları daha yüksektir ve bu duygularla kaçınma, bastırma ya da reddetmeye ihtiyaç duymadan başa çıkabilirler. Kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip bireyler sıkıntı veren bir durumla karşılaştıklarında duyguyu bastırma ya da kaçınma olarak tek bir duygu düzenleme yaklaşımı kullanırlar. Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireyler ise olumsuz duygulanımlarını abartarak ifade edebilmektedir. Duygunun abartılması ise işlevsiz başa çıkma yöntemlerinin ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Benzer biçimde ülkemizde yapılan çalışmalarda da güvensiz bağlanma örüntüleriyle karşılaştırıldığında güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin anlamlı biçimde duygularını daha iyi düzenleyebildiği ve bağlanma örüntüsüne göre kullanılan duygu düzenleme stratejisinin anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna varmıştır (Rugancı, 2008).

Duyguların uyumlu biçimde yaşantılanmaması ve olumsuz yönde değerlendirilmesi duygusal zorlanma ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkilidir (Greenberg ve Safran, 1987).

Duygular ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişki incelendiğinde, duyguların kabul ve tolere edilmesinin ve duygulara ilişkin şemaların iyilik hali değişkeniyle yüksek ilişki gösterdiği sonucuna varılmaktadır (Leahy, 2003). Ek olarak bu değişkenlerin terapi sonucunu güçlü ve tutarlı şekilde yordadığı görülmektedir (Berking ve ark., 2008). Duygusal şemalar, sınır kişilik bozukluğu (Linehan, 1993), kronik yorgunluk sendromu (Surawy, Hackmann, Hawton ve Sharpe, 1995), travma sonrası stres bozukluğu (Ehlers ve Clark, 2000), depresyon (Cramer, Gallant ve Langlois, 2005) ve gibi psikolojik bozukluklarla ilişkilendirilmektedir. Simons ve Gaher'a (2005) göre, duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi yüksek olan kişiler yaşadıkları her türlü duygusal sıkıntıyı dayanılmaz, başa çıkılmaz görmekte ve duygusal zorlanma yaşıyor olmayı kabul edilemez, utanç verici olarak değerlendirmektedir. Bu kişilerin duygu düzenleme amacıyla kaçınma stratejilerini ve yaşadıkları olumsuz duygudurumu hızla azaltacak her türlü stratejiyi kullanacakları öngörülmektedir. Olumsuz duygudurum hızlı bir biçimde ortadan kalkmazsa, bütün dikkatin sıkıntı verici duyguduruma odaklandığı ve bireyin işlevselliğinin sekteye uğradığı gözlenebilir. Duygusal zorlanmaya tolerans, son yıllarda depresyon (O'Cleirigh, Ironson ve Smits, 2007), anksiyete bozuklukları (Schmidt, Richey, Cromer ve Buckner, 2007), kişilik bozuklukları (Daughters, Sargeant, Bornovalova, Gratz ve Lejuez, 2008), alkol kötüye kullanımı (Daughters ve ark., 2009), madde kötüye kullanımı (McHugh ve Otto, 2012) bağlamında sıklıkla araştırılmaktadır.

### **1.3. KİŞİLERARASI ŞEMALAR**

Sullivan (1953) insan davranışının geçmiş ve şimdi bağlamında anlaşılabilirliği üzerinde durmaktadır. Bağlanma figürleri ile yaşanan etkileşimle ortaya çıkan ve gelecekteki ilişkileri biçimlendirmede aracı rol oynayan içsel çalışan modellerin kişilerarası şemaların çekirdeğini oluşturduğu düşünülmektedir. Benlik ve diğerleri ilişkisinin yansıması olan kişilerarası şemalar kişinin bağlanma figürüyle olan etkileşimlerini yordama olanağı verir (Boyacıoğlu, 1994). Benliğin kişilerarası bağlamda ele alınması; benlik algısının nasıl geliştiği ve diğer insanlarla yaşanan etkileşimleri nasıl biçimlendirdiğini ortaya koymada

etkili bir bakış açısı sağlamaktadır. Benliğin kişilerarası bağlamda ele alınması bilişsel süreçler ve kişilerarası davranışlar arasındaki ilişkiye açıklık getirmektedir (Hill ve Safran, 1994). Sullivan (1953) bugün bilişsel süreçler olarak sözü edilen, kendisinin 'psikolojik süreçler' olarak adlandırdığı algılama, hatırlama, düşünme, imgeleme gibi süreçlerin kişilerarası niteliğinin olduğunu vurgulamaktadır.

Kişilerarası davranışlar kontrol ihtiyacı ve yakınlık ihtiyacı olmak üzere iki temel motivasyon tarafından belirlenmektedir (Kiesler,1996). Kişilerarası döngü bu kontrol ve yakınlık boyutları birleştirilerek oluşturulur. Kontrol boyutunun bir ucunda baskınlık bir ucunda pasiflik bulunmaktadır (Kiesler, 1996). Belli bir anda kontrol boyutunun baskın kutbunda yer alan kişi ilişkiyi yönlendiren konumundayken, pasif kutbunda yer aldığında yönlendirilen konumundadır. Yakınlık boyutunun bir ucunda dostluk bir ucunda düşmanlık bulunmaktadır (Kiesler, 1996). Belli bir anda yakınlık boyutunun dostluk konumunda olan kişinin temel isteği/beklentisi yakınlaşmakken, düşmanlık konumunda olan kişinin isteği/beklentisi temastan uzak durmak yönündedir.

Kişilerarası ilişkiler karşılıklılık ve tamamlanma ilkeleri çerçevesinde çalışır (Keisler, 1983). Kontrol boyutunda sergilenen bir davranışın tamamlayıcısı boyutun karşı kutbudur. İlişkinin uyum içinde oluşması için etkileşim içindeki bireylerden biri baskın bir davranış örüntüsü sergiliyorsa diğer bireyin pasif bir davranış içinde olması gerekir. Yakınlık boyutundaki davranış örüntüleri ise kendileri üzerinden tamamlanmaktadır. Bireyin yakın ve sıcak davranışlarına karşı yakın ya da uzak ve soğuk davranışlarına karşı uzak yanıt almayı beklediği durumlarda etkileşim gerçekleşebilir. Tamamlama gösteren etkileşimler kaygıyı azaltırken, tamamlama göstermeyen etkileşimler kaygıyı arttırmaktadır (Kiesler, 1983).

İnsan davranışı durumsal faktörlerden ve intrapsişik motivasyonlardan etkilenmektedir (Kiesler, 1996). Kişilerarası şemalar etkileşimleri şekillendirdiği için sıklıkla oluşan etkileşim döngüsü devam etmektedir (Baldwin ve Keelan, 1999). Örneğin kişi diğerini düşman olarak değerlendiriyorsa diğerinin davranışlarını düşmanca algılayacak, düşmanca tepkilerde bulunacak ve aldığı tepkiler bu inancını destekleyecektir (Safran, 1990). Bu

durum bilişsel-kişilerarası döngü olarak adlandırılmaktadır. Bu açıdan Safran ve Segal'e (1990) göre kişinin inancı doğrultusunda davranması kişinin şemasına uymayan yaşantıları deneyimle ihtimalini azaltmaktadır. Şema ile uyumlu olmayan yaşantıların işlemlenmiyor olması döngünün devamlılığına neden olmaktadır.

Bağlanma örüntülerinin, kişilerarası deneyimlerin belirlenmesinde önemli olduğu kabul edilmektedir (Hazan ve Shaver1987, Bartholomew, 1990, Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bağlanma temsilleri ile kişilerarası temsillerin pek çok ortak noktası bulunmaktadır. Bağlanma sistemi kişilerarası düzenleyici göreve sahiptir. Hem bağlanma temsilleri hem de kişilerarası temsiller tekrarlayıcı etkileşimlerle biçimlenmektedir. Bu nedenle bağlanma sistemi kişilerarası temsiller gibi bir diğeriyle olan etkileşimi biçimlendirmektedir. Kişilerarası ilişkilerde olduğu gibi bağlanma ilişkilerinde de karşılıklılık ve tamamlayıcılık önemlidir. Bu benzerliklere ek olarak yapılan bazı araştırmalarda bağlanma temsilleri ve kişilerarası temsillerin benzer örüntüler sergiledikleri görülmektedir. Bağlanma bireyde bakım alma ya da bakım verme davranışları uyandırmayı hedefleyen bir davranış sistemi olduğu için bağlanma davranışlarının kişilerarası döngü tarafından kapsandığı ve güvenli bağlanmanın döngünün sağ kanadıyla (dostluk boyutuyla) ilişkili olduğu kabul edilmektedir (Uluç ve Öktem, 2010). Örneğin, bağlanmanın kaygı ve korku boyutundan düşük puan alan bireylerin, diğerlerini güvenilebilir, kendilerini sevilebilir algılamaları nedeniyle dostça karşılık görecekları ve yardıma ihtiyaç duyduklarında yardım alabilecekleri beklentilerine sahip oldukları bulunmuştur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bağlanmanın kaygı ve korku boyutundan yüksek puan alan bireylerin ise; diğerlerini güvenilmez, kendilerini sevilmez olarak algılamaları nedeniyle düşmanca davranılan durumda düşmanca karşılık verdikleri, baskın davranmak istediklerinde izin verilmeyeceği ve yardıma ihtiyaç duyduklarında yardım alamayacakları beklentilerine sahip oldukları bulunmuştur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu beklentiler çerçevesinde güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin geniş ranjda davranma olanağı tanıyan kişilerarası ilişkiler oluşturdukları, güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip bireylerde bu geniş ranjin olmadığı belirtilmektedir (Safran ve Segal, 1990). Bu durum bağlanmadaki zihinsel temsiller (şemalar) aracılığıyla kişilerarası ilişkilerin şekillenmesinden ve kişilerin yeni

bilgiyle karşı karşıya kaldıklarında yeni bilgiyi önceki şemalarıyla özümseme eğiliminden kaynaklanmaktadır (Safran ve Segal, 1990). Kişilerarası şemaların, psikolojik iyilik hali ve bağlanma arasındaki ilişkilerde rolü bu çalışma kapsamında ele alınan modellerden biridir.

Kişilerarası ilişkiler ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, psikolojik olarak uyumlu insanların kendilerine geniş ranjda davranma olanağı tanıyan kişilerarası ilişkiler kurduğu; diğer yandan psikolojik olarak uyumsuz insanlarda bu geniş ranjın olmadığı, belirli bir boyutta takılıp kaldıkları (sürekli baskın rolü almak gibi) ve diğer kişiler hakkındaki negatif beklentilerinin daha çok olduğu belirtilmektedir (Safran ve Segal, 1990). Psikolojik uyum becerisi arttıkça bireyler daha geniş bir yelpazede çeşitli davranış örüntüleri deneyimleyebilmektedir (Boyacıoğlu, 1994). Diğer bir deyişle belirli bir boyutta takılıp kalmak psikopatolojiye işaret edebilmektedir.

#### 1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI VE SORULARI

Bu çalışmada bağlanma ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide duyguların düzenlenmesi (duygusal şemalar ve olumsuz duygulara yönelik tolerans azlığı olarak ele alınmıştır) ve kişilerarası alanın düzenlenmesinin (kişilerarası şemalar çerçevesinde ele alınmıştır) rolü modellenmeye çalışılmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

- Araştırmada yer alan değişkenler (Bağlanma Örüntüleri, Kişilerarası Şemalar, Duygusal Şemalar, Duygusal Zorlanmaya Tolerans Düzeyi ve Psikolojik İyilik Hali) arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
- Bağlanma örüntülerinde (Kaygı X Kaçınma) cinsiyet değişkeni (Kadın X Erkek) açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Kişilerarası Şemalardan (Baskınlık X Pasiflik X Dostluk X Düşmanlık) elde edilen puanlarda Cinsiyet Değişkeni (Kadın X Erkek) açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?

- Duygusal Şemalardan (Kontrol Edilemezlik X Duygulara Karşı Zayıflık X Anlaşılabilirlik X Duygulardan Kaçınma X Akılcılık X Hisleri Kabullenme X Ruminasyon X Farklılık X Duyguları İnkâr X Süreklilik X Onaylanma X Uzlaşma X Duyguları Zararlı Olarak Görme X Suçluluk) elde edilen puanlarda Cinsiyet (Kadın X Erkek) açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Duygusal Zorlanmaya Tolerans Düzeyinden elde edilen puanlarda Cinsiyet (Kadın X Erkek) açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Psikolojik İyi Hali Halinden elde edilen puanlarda Cinsiyet Değişkeni (Kadın X Erkek) açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Kadınlar için Bağlanma Örüntüleri ve Psikolojik İyi Hali arasındaki ilişkinin Duygusal Şemalar ve Duygusal Zorlanmaya Tolerans Düzeyi tarafından açıklanabileceği anlamlı bir model var mıdır?
- Erkekler için Bağlanma Örüntüleri ve Psikolojik İyi Hali arasındaki ilişkinin Duygusal Şemalar ve Duygusal Zorlanmaya Tolerans Düzeyi tarafından açıklanabileceği anlamlı bir model var mıdır?
- Kadınlar için Bağlanma Örüntüleri ve Psikolojik İyi Hali arasındaki ilişkinin Kişilerarası Şemalar ve Duygusal Zorlanmaya Tolerans Düzeyi tarafından açıklanabileceği anlamlı bir model var mıdır?
- Erkekler için Bağlanma Örüntüleri ve Psikolojik İyi Hali arasındaki ilişkinin Kişilerarası Şemalar ve Duygusal Zorlanmaya Tolerans Düzeyi tarafından açıklanabileceği anlamlı bir model var mıdır?



## BÖLÜM II

### YÖNTEM

#### 2.1. ÖRNEKLEM

Katılımcılar Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan 302 katılımcı arasından 11 katılımcı sonuç değişkenine göre yapılan uç değer analizi sonucunda örneklem dışında bırakılmıştır. Bu araştırmanın örnekleme 178'i kadın (% 61,2) ve 113'ü (%38,8) erkek olmak üzere 291 kişi olarak belirlenmiştir. Katılımcıların yaş aralığının 18 ile 34 arasında değişmekte olduğu, yaş ortalamalarının 21,50 (ss=2,01) yıl olduğu görülmektedir.

Araştırma örnekleminin sosyoekonomik düzey (SED) göstergesi olarak (katılımcılar henüz öğrenci oldukları için) anne-baba eğitim düzeyi ortalaması kabul edilmiştir. Eğitim durumu göz önüne alındığında ilk 8 yıl Düşük SED, 8-12 yıl arası eğitim Orta SED, 12 yıllık ve üzeri eğitim ise Yüksek SED'i temsil etmektedir. Katılımcıların 104'ünün (%35,7) Düşük SED'e, 78'inin (%26,8) Orta SED'e ve 108'inin (%37,1) Yüksek SED'e sahip oldukları görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %43'ünün üniversite öğrenimleri boyunca yurtda, %24,1'inin arkadaşlarıyla birlikte evde, %24,4'ünün ebeveynleriyle birlikte, %7,2'sinin sadece anneleriyle, %0,3'ünün sadece babalarıyla yaşadığı görülmektedir.

#### 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama amacıyla İlişki Ölçekleri Anketi, Kişilerarası Şema Ölçeği, Leahy Duygusal Şema Ölçeği, Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık İndeksi, Belirti Tarama Listesi kullanılmıştır. Ayrıca katılımcılara demografik bilgi formu uygulanmıştır.

### 2.2.1. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirmiş olan bu ölçek, 30 maddeden oluşmaktadır ve farklı maddeler toplanarak dört bağlanma prototipini ölçmeyi amaçlamaktadır. Bireylerden her bir madde için kendilerini ve yakın ilişkilerdeki tutumlarını 7 basamaklı bir ölçek (1=Beni hiç tanımlamıyor; 7=Tamamıyla beni tanımlıyor) üzerinde işaretlemeleri istenmektedir. Ölçeğin alt ölçeklerinin alfa değerleri .70 civarındadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizinde 30 madde dört faktör altında toplanmıştır. Alt ölçekler arasındaki güvenirlik katsayıları .41 ile .71 arasındadır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliliği yüksek bulunmuştur.

### 2.2.2. Kişilerarası Şemalar Ölçeği (KŞÖ)

Hill ve Safran (1994) tarafından geliştirilen ölçek Kiesler'in (1983) "1982 Kişilerarası Döngü" de (1982 Interpersonal Circle) temsil edilmekte olan kutuplu döngü modelindeki 16 segmentli modeli temel alan kişilerarası davranışa ilişkin 16 senaryoyu içermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları Boyacıoğlu ve Savaşır (1995) tarafından yapılmıştır. Katılımcılardan, her bir senaryo için kendilerini kutuplu döngüde tanımlanan bir davranışı yaparken hayal etmeleri daha sonra da onların bu davranışları karşısında diğer kişilerin nasıl davranacaklarını beklediklerini kendilerine verilmiş 8 tepki arasından belirtmeleri istenmektedir. Ölçeğin anne formu, baba formu ve arkadaş formu olmak üzere üç farklı formu bulunmaktadır. Bu araştırmada Kişilerarası Şemalar Ölçeği- Arkadaş Formu kullanılmıştır. Ölçekte yer alan kişilerarası tepkilerin (kontrol, sosyallik, birlikte olma, güven) güvenirlik katsayıları .51 ve .82 aralığında bulunmaktadır. KŞÖ'de baskınlık ölçeği dışındaki dostluk, pasiflik ve düşmanlık ölçekleri test tekrar test güvenirlik katsayıları .59 ile .77 aralığında bulunmaktadır. KŞÖ-Arkadaş

formu için; baskınlık alt ölçeği iç tutarlılık katsayısı .36, dostluk alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .77, düşmanlık alt ölçeği iç tutarlılık katsayısı .53, pasiflik alt ölçeği iç tutarlılık katsayısı .53 ve bu tepkilerin istenirliğinin iç tutarlılık katsayısı .86 olarak belirlenmiştir (Boyacıoğlu ve Savaşır,1995).

### **2.2.3. Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ)**

Leahy (2002) tarafından geliştirilen bu ölçek 50 maddeden oluşmaktadır. Ölçek duygusal şema kavramıyla, duygularla ilgili inançları ve tutumları belirleyebilmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte yer alan her bir madde için, bireylerden kendilerine en uygun ifadeyi 6 basamaklı bir ölçek üzerinde (1=Benim için geçerli değil; 6=Benim için çok geçerli) işaretlenmeleri istenmektedir. Ölçek kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanma, uzlaşma, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk olmak üzere 14 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Yavuz, Türkçapar, Demirel ve Karadere (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.83, iç tutarlılık katsayısı 0.86 olarak belirlenmiştir.

### **2.2.4. Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık İndeksi (DZTİ)**

McHugh ve Otto (2012) tarafından geliştirilen bu form duygusal zorlanmaya tolerans kavramını en iyi temsil eden maddelerin seçilmesiyle oluşturulmuştur. 10 maddeden oluşan indekste yer alan her bir madde bireylerin kendilerine ne kadar uyduğunu gösterecek şekilde 5 basamaklı bir ölçek üzerinde (0= çok az, 4= çok fazla) derecelendirilmektedir. İndeksten alınan yüksek puanlar, kişinin duygusal zorlanmaya toleranssızlığının yüksek olduğuna; bir başka deyişle kişinin duygusal zorlanmaya toleransının düşük olduğuna işaret

etmektedir. İndeksin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Çakır (2013) tarafından yapılmıştır. İndeksin güvenilirlik katsayısı 0.89, iç tutarlılık katsayısı 0.92 bulunmuştur.

### **2.2.5. Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)**

Derogatis ve Cleary (1977) tarafından geliştirilen Ruhsal Belirti Tarama Listesi bireyin karşılaştığı zorlanmanın ya da yaşadığı olumsuz stres tepkisinin düzeyini değerlendiren bir belirti tarama aracıdır. Katılımcılar 90 maddeden oluşan ölçeğin her bir maddesini 5'li Likert tipi ölçek üzerinden (hiç/çok az/orta derecede/oldukça fazla/ileri derecede) değerlendirmektedir. Ölçeğin 9 ayrı belirti grubunu yansıtan 9 alt ölçeği bulunmaktadır: Somatizasyon, Obsesif Kompulsif Belirtiler, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Kaygı, Öfke Düşmanlık, Fobik Kaygı, Paranoid Düşünce ve Psikotizm. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Dağ (1991) tarafından yapılmıştır.

## **2.3. İŞLEM**

Katılımcılara kişisel bilgi formu ve diğer beş ölçek (İlişki Ölçekleri Anketi, Kişilerarası Şema Ölçeği, Leahy Duygusal Şema Ölçeği, Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık Ölçeği ve Belirti Tarama Listesi) bir arada verilmiştir. Ölçeklerin uygulanma sırası dengelenmiştir. Uygulamalar gruplar halinde araştırmacı tarafından yapılmıştır. Uygulamanın başında her gruba araştırma ile ilgili bilgi verilerek, katılımcıların izni alınmış ve çalışmaya katılmak isteyen kişilere doldurmaları için anketler verilmiştir. Araştırmaya katılmak istemeyen öğrencilere anketler verilmemiş, veri toplama sırasında anketleri doldurmaktan vazgeçen öğrenciler çalışmaya dâhil edilmemiştir.

## 2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada tüm değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisini değerlendirmek için korelasyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre araştırmada yer alan değişkenler için elde edilen puanlar açısından farklılık gösterip göstermediğinin değerlendirilmesi amacıyla Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. Son olarak, araştırma kapsamında test edilen kuramsal modelle ilgili analizler Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılarak yapılmıştır.

## BÖLÜM III

### BULGULAR

Bu bölüm araştırma hipotezlerinin test edildiği istatistiksel analizleri içermektedir. Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak değişkenlerin birbirleriyle olan korelasyon analizleri aktarılmıştır. Ardından katılımcıların cinsiyet değişkenine göre araştırmada yer alan değişkenler için elde edilen puanlar yönünden farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla her değişken için ayrı ayrı yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları aktarılmıştır. Son olarak, araştırma kapsamında test edilen kuramsal modelle ilgili Yapısal Eşitlik Modelleri (YEM) analizleri sunulmuştur.

Araştırmada yer alan değişkenler için kullanılan veri toplama araçları, yöntem bölümünde de belirtildiği gibi, geçerlik ve güvenilirlikleri saptanmış ölçüm araçlarıdır. İlişki Ölçekleri Anketi katılımcılardan ilişkilerindeki bağlanma boyutlarına dair iki puan türü elde edilmiştir (Kaygı Boyutu ve Kaçınma Boyutu). Leahy Duygusal Şema Ölçeği ile katılımcıların duygularına olan tutumlarına dair on dört ayrı puan türü elde edilmiştir (Kontrol Edilemezlik, Duygulara Karşı Zayıflık, Anlaşılabilirlik, Duygulardan Kaçınma, Akılcılık, Hisleri Kabullenme, Ruminasyon, Farklılık, Duyguları İnkâr, Süreklilik, Onaylanma, Uzlaşma, Duyguları Zararlı Olarak Görme ve Suçluluk). Kişilerarası Şemalar Ölçeği ile katılımcıların kişilerarası ilişkilerdeki beklentilerine dair dört puan türü elde edilmiştir (Baskınlık, Pasiflik, Dostluk, Düşmanlık). Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık İndeksi ile katılımcıların duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi toplam puan elde edilerek değerlendirilmiştir. Son olarak, Belirti Tarama Listesi ile katılımcıların psikolojik ve bedensel belirtilerini, psikiyatrik sıkıntılarının düzeyini ölçmeye yönelik dokuz ayrı belirti grubunu (Somatizasyon, Obsesif Kompulsif Belirtiler, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Anksiyete, Öfke/Düşmanlık, Fobik Anksiyete, Paranoid Düşünceler, Psicotizm) yansıtan toplam bir puan türü elde edilmiştir.

### 3.1. KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI

Çalışmada yer alan değişkenler (bağlanma örüntüleri, duygusal şemalar, duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi, kişilerarası şemalar ve psikolojik iyilik hali) arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Analiz sonuçları tablo 3.1'de sunulmuştur.

Bu çalışma kapsamında bağlanma örüntüleri İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) aracılığıyla ölçülmüştür. İÖA anketi değerlendirilirken Feeney ve Hohaus (2001) tarafından önerilen bağlanma örüntülerinin kaygı ve kaçınma boyutlarına ilişkin sürekli puan sağlayan puan sistemi kullanılmıştır. Elde edilen puanlar ve duygusal şemalar, kişilerarası şemalar, duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

Bağlanma örüntülerinin kaçınma alt boyutu ile duygulara karşı zayıflık ( $r = -.15$ ,  $p < .05$ ), duygulardan kaçınma ( $r = -.12$ ,  $p < .05$ ), hislerin kabullenilmesi ( $r = -.29$ ,  $p < .01$ ), ruminasyon ( $r = -.12$ ,  $p < .05$ ), uzlaşma ( $r = -.24$ ,  $p < .01$ ) duygusal şema boyutlarıyla anlamlı ve negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Kaçınma alt boyutunun kontrol edilemezlik ( $r = .12$ ,  $p < .05$ ), akılcılık ( $r = .30$ ,  $p < .01$ ), farklılık ( $r = .12$ ,  $p < .05$ ) ve suçluluk ( $r = .13$ ,  $p < .05$ ) duygusal şema boyutlarıyla ise anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Ek olarak bağlanma örüntülerinin kaçınma alt boyutu kişilerarası şemaların pasiflik ( $r = -.12$ ,  $p < .01$ ) ve dostluk ( $r = -.19$ ,  $p < .01$ ) boyutlarıyla anlamlı ve negatif yönde ilişkiliyken, kişilerarası şemaların düşmanlık boyutuyla ( $r = .18$ ,  $p < .01$ ) ve psikolojik iyilik haliyle ( $r = .13$ ,  $p < .05$ ) anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Bağlanma örüntülerinin kaygı alt boyutu ile anlaşılabilirlik ( $r = -.43$ ,  $p < .01$ ) hisleri kabullenme ( $r = -.18$ ,  $p < .01$ ) ve onaylanma ( $r = -.14$ ,  $p < .05$ ) duygusal şema boyutlarıyla anlamlı ve negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Kaygı alt boyutunun kontrol edilemezlik ( $r = .43$ ,  $p < .01$ ), duygulara karşı zayıflık ( $r = .45$ ,  $p < .01$ ), akılcılık ( $r = .18$ ,  $p < .01$ ), ruminasyon ( $r = .38$ ,  $p < .01$ ), farklılık ( $r = .47$ ,  $p < .01$ ), duyguları zararlı olarak görme ( $r = .22$ ,  $p < .01$ )

ve suçluluk ( $r = .45, p < .01$ ) duygusal şema boyutlarıyla ise anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Ek olarak bağlanma örüntülerinin kaygı alt boyutu ve duygusal zorlanmaya tolerans düzeyiyle ( $r = .45, p < .01$ ), kişilerarası şemaların düşmanlık boyutu ( $r = .16, p < .01$ ) ve psikolojik iyilik haliyle ( $r = .48, p < .01$ ) anlamlı ve pozitif yönde , kişilerarası şemaların dostluk boyutuyla ( $r = -.18, p < .01$ ) ise negatif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi, Duygusal Zorlanmaya Tolerans İndeksi (DZTİ) aracılığıyla ölçülmüştür. DZTİ değerlendirilirken bir toplam puan elde edilmiştir, DZTİ'den alınan toplam puanın yükselmesi bireylerin duygusal zorlanmaya tolerans düzeylerinin azalması anlamına gelmektedir. DZTİ toplam puanının; anlaşılabilirlik ( $r = -.39, p < .01$ ) hisleri kabullenme ( $r = -.12, p < .05$ ) ve ruminasyon ( $r = -.41, p < .01$ ) duygusal şemalarıyla anlamlı ve negatif yönde ilişkiliyken; kontrol edilemezlik ( $r = .47, p < .01$ ), duygulara karşı zayıflık ( $r = .39, p < .01$ ), duygulardan kaçınma ( $r = .15, p < .01$ ), farklılık ( $r = .35, p < .01$ ), duyguları zararlı görme ( $r = .30, p < .01$ ) ve suçluluk ( $r = .23, p < .01$ ) duygusal şema boyutlarıyla anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Ayrıca duygusal zorlanmaya tolerans düzeyinin kişilerarası şemaların düşmanlık boyutuyla ( $r = .14, p < .05$ ) ve psikolojik iyilik haliyle ( $r = .48, p < .01$ ) ise anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Kişilerarası şemalar, Kişilerarası Şema Ölçeği (KŞÖ) aracılığıyla değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonucunda elde edilen 4 alt boyut (Baskınlık, Pasiflik, Dostluk, Düşmanlık) bireylerin ilişkileri tamamlama eğilimlerine işaret etmektedir. Kişilerarası şemalardan baskınlık boyutunun, hisleri kabullenme ( $r = -.17, p < .01$ ) ve suçluluk ( $r = -.16, p < .01$ ) duygusal şemalarıyla anlamlı ve negatif yönde, bağlanma örüntülerinin kaçınma ( $r = .18, p < .01$ ) alt boyutuyla ise anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Kişilerarası şemalardan pasiflik boyutunun, hisleri kabullenme ( $r = .22, p < .01$ ) duygusal şemasıyla anlamlı ve pozitif yönde ilişkiliyken bağlanma örüntülerinin kaçınma ( $r = -.15, p < .01$ ) alt boyutuyla anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Kişilerarası şemalardan dostluk boyutunun, kaçınma ( $r = .14, p < .05$ ), hisleri kabullenme ( $r = .18, p < .01$ ) duygusal



şemaları ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkiliyken bağlanma örüntülerinin kaygı ( $r = -.19$ ,  $p < .01$ ) ve kaçınma ( $r = -.18$ ,  $p < .01$ ) boyutlarıyla negatif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Kişilerarası şemalardan düşmanlık boyutunun, hisleri kabullenme ( $r = -.20$ ,  $p < .01$ ) ve onaylanma ( $r = -.15$ ,  $p < .01$ ) duygusal şemaları ile anlamlı ve negatif yönde ilişkiliyken; duygulara karşı zayıflık ( $r = .13$ ,  $p < .05$ ) duygusal şeması, duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi ( $r = .14$ ,  $p < .05$ ) ve bağlanma örüntülerinin kaygı boyutu ( $r = .16$ ,  $p < .01$ ) ile pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Psikolojik iyilik hali SCL-90 aracılığıyla ölçülmüştür. SCL-90'dan toplam puan elde edilmiştir. Bu ölçekten alınan puan arttıkça bireyin psikolojik iyilik halinin kötüleştiği düşünülmektedir. Psikolojik iyilik hali değişkeninin diğer değişkenlerle ilişkisi sırasıyla değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda psikolojik iyilik halinin, anlaşılabilirlik ( $r = -.51$ ,  $p < .01$ ), hisleri kabullenme ( $r = -.26$ ,  $p < .01$ ) ve onaylanma ( $r = -.15$ ,  $p < .05$ ) duygusal şemalarıyla anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu; kontrol edilemezlik ( $r = .57$ ,  $p < .01$ ), duygulara karşı zayıflık ( $r = .43$ ,  $p < .01$ ), akılcılık ( $r = .16$ ,  $p < .01$ ), ruminasyon ( $r = .41$ ,  $p < .01$ ), farklılık ( $r = .42$ ,  $p < .01$ ), duyguları zararlı olarak görme ( $r = .29$ ,  $p < .01$ ) ve suçluluk ( $r = .19$ ,  $p < .01$ ) duygusal şemalarıyla, duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi ( $r = .48$ ,  $p < .01$ ), bağlanma örüntülerinin kaygı ( $r = .13$ ,  $p < .05$ ) ve kaçınma ( $r = .48$ ,  $p < .01$ ) boyutu ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir.



Tablo 3.1. Çalışmada Araştırılan Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları (Devam)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>DZTİ</b>																					
15- DZTİ_Top	.47**	.39**	-.39**	.15**	.02	-.12*	-.41**	.35**	.07	-.03	.02	-.03	.30**	.23**							
<b>İÖA</b>																					
16- Kaçınma	.12*	-.15*	-.11	-.12*	.30**	-.29**	-.12*	.12*	.07	.12	-.04	-.24**	.10	.13*	.05						
17- Kaygı	.43**	.45**	-.43**	.05	.18**	-.18**	.38**	.47**	.05	-.11	-.14*	-.04	.22**	.23**	.45**	.09					
<b>KŞÖ</b>																					
18- Baskınlık	.10	.03	-.06	-.02	-.03	-.17**	-.09	.04	.04	-.07	-.06	.02	.05	-.16**	-.02	.18**	.01				
19- Pasiflik	-.09	.00	.06	.02	.04	.22**	-.05	-.09	.05	-.05	-.02	-.00	-.08	-.09	-.06	-.15**	-.08	-.05			
20- Dostluk	-.06	.05	-.02	.14*	-.02	.18**	.04	-.09	-.01	-.02	.10	.07	-.02	-.14*	-.11	-.19**	-.18**	.09	.14*		
21- Düşmanlık	.06	.13*	.02	-.03	-.08	-.20**	.01	.09	.02	.06	-.15**	.08	.04	.01	.14*	.05	.16**	-.03	-.14*	-.16**	
<b>SCL90</b>																					
22- SCL90_Top	.57**	.43**	-.51**	-.03	.16**	-.26**	.41**	.42**	.01	.01	-.15*	-.08	.29**	.19**	.48**	.13*	.48**	.09	-.09	-.11	.10

\*p&lt;.05 , \*\*p&lt;.01

LDŞÖ= Leahy Duygusal Şemalar Ölçeği, Kontrol=LDŞÖ Kontrol Edilemezlik Boyutu, Zayıflık=LDŞÖ Duygulara Karşı Zayıflık Boyutu, Anlaşılabilirlik=LDŞÖ Anlaşılabilirlik Boyutu, Kaçınma=LDŞÖ Duygulardan Kaçınma Boyutu, Kabullenme=LDŞÖ Hisleri Kabullenme Boyutu, Ruminasyon=LDŞÖ Ruminasyon Boyutu, Farklılık=LDŞÖ Farklılık Boyutu, İnkâr= LDŞÖ Duyguların İnkârı Boyutu, Süreklilik=LDŞÖ Süreklilik Boyutu, Onaylanma=LDŞÖ Onaylanma Boyutu, Uzlaş=LDŞÖ Uzlaş Boyutu, Zarar Görme= LDŞÖ Duyguları Zararlı Olarak Görme Boyutu, Suçluluk=LDŞÖ Suçluluk Boyutu; DZTİ= Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık İndeksi, DZTİ\_Top = Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık İndeksi Toplam Puanı; İÖA= İlişki Ölçekleri Anketi, Kaçınma = İÖA Kaçınma Boyutu , Kaygı= İÖA Kaygı Boyutu; KŞÖ= Kişilerarası Şemalar Ölçeği, Baskınlık = KŞÖ Baskınlık Boyutu, Pasiflik=KŞÖ Pasiflik Boyutu, Dostluk=KŞÖ Dostluk Boyutu, Düşmanlık=KŞÖ Düşmanlık Boyutu; SCL90= Belirti Tarama Listesi,SCL90\_Top=Belirti Tarama Listesi Toplam Puanı

### 3.2. BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ, DUYGUSAL ŞEMALAR, DUYGUSAL ZORLANMAYA TOLERANS DÜZEYİ, KİŞİLERARASI ŞEMALAR VE PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ İÇİN CİNSİYETE BAĞLI FARKLILIKLARIN İNCELENMESİ

#### 3.2.1. Bağlanma Örüntülerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Katılımcıların bağlanma örüntülerinin cinsiyete (kadın, erkek) göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmesi için cinsiyet değişkeni ile bağlanma örüntülerinin kaygı ve kaçınma boyutları arasında Tek Yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda bağlanma örüntülerinde cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır [Wilks'  $\lambda = .99$ ;  $F(2, 286) = 1.26$ ,  $p > .05$ ].

**Tablo 3.2. Katılımcıların İÖA Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyete Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

Bağlanma Türü	Cinsiyet	Ort.	SS	N
Kaçınıcı	Kadın	37,77	8,89	177
	Erkek	38,89	7,89	112
Kaygılı	Kadın	49,06	12,04	177
	Erkek	47,49	12,30	112

### 3.2.2. Duygusal Şemaların Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Katılımcıların duygusal şemalarının cinsiyete (kadın, erkek) göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmesi için cinsiyet değişkeni ile duygusal şemaların kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanma, uzlaş, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk boyutları arasında Tek Yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda duygusal şemalarda cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır [Wilks'  $\lambda = .77$ ;  $F(14, 275) = 5.98$  ,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .23$ ]. Yapılan ileri analizler sonucundan kadınların ( $X_{ort}=18.64$  ,  $SS=5.00$ ) erkeklerle karşılaştırıldığında ( $X_{ort}=16.12$  ,  $SS=4.55$ ) *duygulara karşı zayıflık* duygusal şemasını daha sık kullandıkları sonucuna varılmıştır [ $F(1, 288) = 18.76$  ,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .06$ ]. Yapılan ileri analizler sonucundan kadınların ( $X_{ort}=6.04$  ,  $SS=2.51$ ) erkeklerle karşılaştırıldığında ( $X_{ort}=5.38$  ,  $SS=2.27$ ) *uzlaş* duygusal şemasını daha sık kullandıkları sonucuna varılmıştır [ $F(1, 288) = 5.12$  ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .23$ ].

Erkeklerin ( $X_{ort}=16.04$  ,  $SS=3.51$ ) ise kadınlarla ( $X_{ort}=14.43$  ,  $SS=3.71$ ) karşılaştırıldığında *akılcılık* duygusal şemasını daha sık kullandıkları sonucuna varılmıştır [ $F(1, 288) = 15.32$  ,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .05$ ]. Erkeklerin ( $X_{ort}=7.33$  ,  $SS=1.80$ ) kadınlarla ( $X_{ort}=6.67$  ,  $SS=1.86$ ) karşılaştırıldığında *süreklilik* şema duygusal şemasını daha sık kullandıkları sonucuna varılmıştır [ $F(1, 288) = 8.30$  ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .03$ ]. Erkeklerin ( $X_{ort}=8.41$  ,  $SS=3.23$ ) ise kadınlarla ( $X_{ort}=6.52$  ,  $SS=2.70$ ) karşılaştırıldığında *suçluluk* duygusal şemasını daha sık kullandıkları sonucuna varılmıştır [ $F(1, 288) = 28.77$  ,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .09$ ].

**Tablo 3.3. Katılımcıların Duygusal Şemalar Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

	Cinsiyet	Ort.	SS	N
<b>Kontrol Edilemezlik</b>	<b>Kadın</b>	16,54	6,92	177
	<b>Erkek</b>	16,28	6,59	113
<b>Duygulara Karşı Zayıflık**</b>	<b>Kadın</b>	18,64	5,00	177
	<b>Erkek</b>	16,12	4,55	113
<b>Anlaşılabilirlik</b>	<b>Kadın</b>	10,81	4,23	177
	<b>Erkek</b>	10,49	4,11	113
<b>Duygulardan Kaçınma</b>	<b>Kadın</b>	21,61	4,65	177
	<b>Erkek</b>	21,56	4,91	113
<b>Akılcılık**</b>	<b>Kadın</b>	14,43	3,71	177
	<b>Erkek</b>	16,14	3,51	113
<b>Hisleri Kabullenme</b>	<b>Kadın</b>	23,1	3,64	177
	<b>Erkek</b>	22,9	3,65	113
<b>Ruminasyon</b>	<b>Kadın</b>	14,79	4,05	177
	<b>Erkek</b>	14,88	4,37	113
<b>Farklılık</b>	<b>Kadın</b>	13,82	4,23	177
	<b>Erkek</b>	14,15	3,88	113
<b>Duyguları İnkâr</b>	<b>Kadın</b>	7,80	1,68	177
	<b>Erkek</b>	7,63	1,69	113
<b>Süreklilik*</b>	<b>Kadın</b>	6,68	1,86	177
	<b>Erkek</b>	7,32	1,80	113
<b>Onaylanma</b>	<b>Kadın</b>	6,32	1,90	177
	<b>Erkek</b>	6,42	2,36	113
<b>Uzlaşma***</b>	<b>Kadın</b>	6,03	2,51	177
	<b>Erkek</b>	5,37	2,27	113
<b>Duyguları Zarar Görme</b>	<b>Kadın</b>	5,12	2,54	177
	<b>Erkek</b>	5,60	2,75	113
<b>Suçluluk**</b>	<b>Kadın</b>	6,52	2,70	177
	<b>Erkek</b>	8,40	3,23	113

\*\*\* p<.001 , \*\* p<.01 , \*p<.05 için anlamlı

### 3.2.3. Duygusal Zorlanmaya Tolerans Düzeyinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Katılımcıların duygusal zorlanmaya tolerans düzeylerinin cinsiyete (kadın, erkek) göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmesi için cinsiyet değişkeni ile duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi değişkenine Tek Yönlü ANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda duygusal zorlanmaya tolerans düzeyinde cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır [ $F(1, 289) = .03, p > .05$ ].

**Tablo 3.4. Katılımcıların Duygusal Zorlanmaya Tolerans İndeksi Toplam Puanının Cinsiyete Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

	Cinsiyet	Ort.	SS	N
<b>Duygusal Zorlanmaya</b>	<b>Kadın</b>	18,40	8,10	178
<b>Tolerans İndeksi-Toplam</b>	<b>Erkek</b>	18,23	9,26	113

### 3.2.4. Kişilerarası Şemaların Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Katılımcıların kişilerarası şemalarının cinsiyete (kadın, erkek) göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmesi için cinsiyet değişkeni ile kişilerarası şemaların baskınlık, pasiflik, dostluk ve düşmanlık boyutları arasında Tek Yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda kişilerarası şemalarda cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır [Wilks'  $\lambda = .95; F(4, 286) = 3.68, p > .05$ ].

**Tablo 3.5. Katılımcıların Kişilerarası Şemalar Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

	Cinsiyet	Ort.	SS	N
<b>Baskınlık</b>	<b>Kadın</b>	0,83	0,08	178
	<b>Erkek</b>	0,51	0,09	113
<b>Pasiflik</b>	<b>Kadın</b>	0,57	0,08	178
	<b>Erkek</b>	0,26	0,10	113
<b>Dostluk</b>	<b>Kadın</b>	2,01	0,07	178
	<b>Erkek</b>	1,82	0,08	113
<b>Düşmanlık</b>	<b>Kadın</b>	-0,38	0,10	178
	<b>Erkek</b>	-0,34	0,13	113

### 3.2.5. Psikolojik İyilik Halinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Katılımcıların psikolojik iyilik halinin cinsiyete (kadın, erkek) göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmesi için cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyilik hali (SCL-90) değişkenine Tek Yönlü ANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda psikolojik iyilik halinde cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır [ $F(1, 289) = 1.15, p > .05$ ].

**Tablo 3.6. Katılımcıların Psikolojik İyilik Hali Toplam Puanının Cinsiyete Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

	Cinsiyet	Ort.	SS	N
<b>Psikolojik İyilik Hali – Toplam</b>	<b>Kadın</b>	1,15	0,67	178
	<b>Erkek</b>	1,07	0,54	113



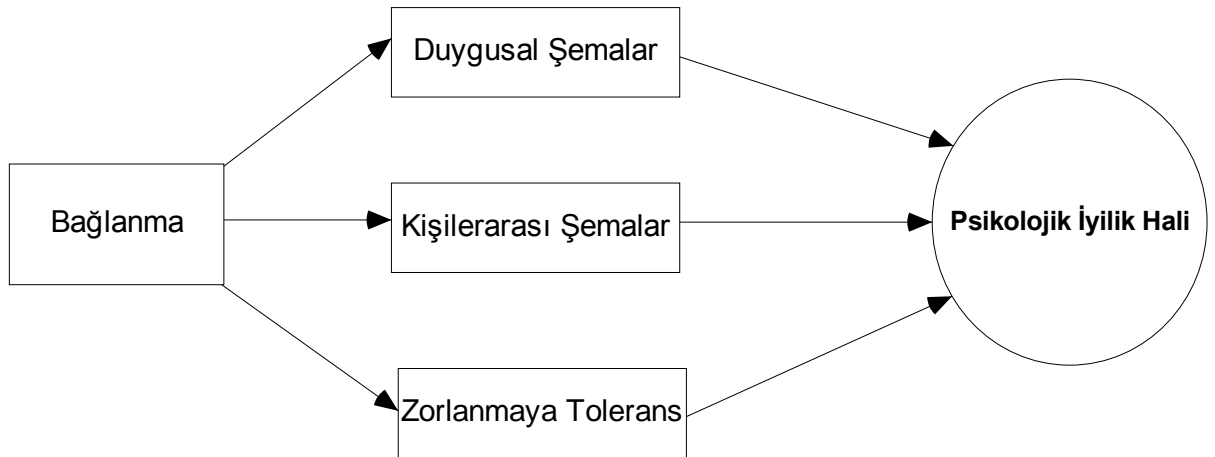
### 3.3. ARAŞTIRMADA TEST EDİLEN KURAMSAL MODELLE İLGİLİ ANALİZLER

Aşağıda bu araştırma çerçevesinde test edilen kuramsal modellere ilişkin analizlere yer verilmiştir. İlgili modeller Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) yöntemi aracılığıyla sınanmıştır. Önceki bölümde aktarılan varyans analizi sonuçları araştırmada yer alan değişkenlerin cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar gösterdiğine işaret etmiştir. Bu nedenle, modeller kadınlar ve erkekler için ayrı ayrı sınanmıştır.

Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır. YEM, gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkilerinin sınanmasında kullanılan etkin bir istatistiksel bir tekniktir (Meydan ve Şeşen, 2011). Model uygunluğunun değerlendirilmesi için ölçüt alınan farklı uyum iyiliği indekleri ve bu indekslerin çeşitli anlamlılık dereceleri bulunmaktadır. Bu çalışmada, önerilen kuramsal modelin veri ile uyumu Ki- kare uyum testinin örneklem büyüklüğüne duyarlılığı ( $\chi^2 / SD$ ), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) ve CFI (Comparative Fit Index) değerleri temel alınarak incelenmiştir. Modelin uyumuyla ilgili olarak kabul edilebilir uyum indekleri ( $\chi^2 / SD$ ) oranı için 3'ten küçük, RMSEA değeri için .08 altı ve CFI değeri için .95 üzeri olarak belirlenmiştir (Hu ve Bentler, 1999 ; Sümer, 2000).

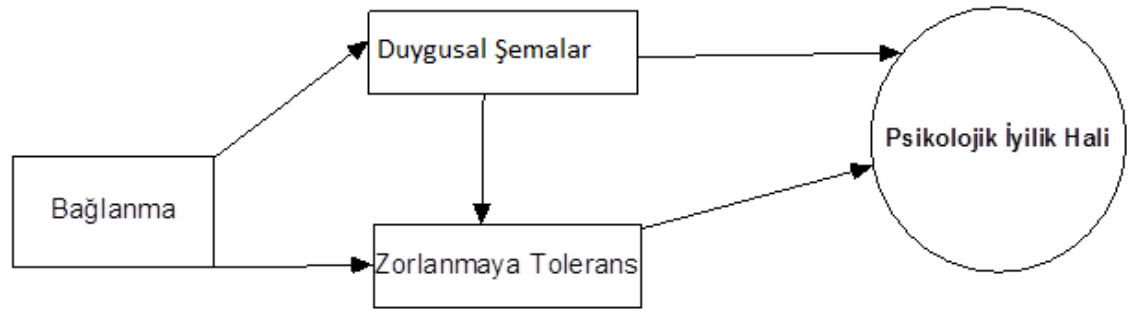
#### 3.3.1. Araştırmada Önerilen Kuramsal Modelle İlgili Ölçüm Modeli

Araştırmanın kurgulanma aşamasında psikolojik iyilik halinin bağlanma örüntüleri tarafından yordanmasında duygusal şemalar, kişilerarası şemalar ve duygusal zorlanmaya tolerans düzeyinin aracı rollerini içeren oldukça kapsamlı bir regülasyon modeli düşünülmüştür. İlgili model aşağıda şematize edilmiştir.

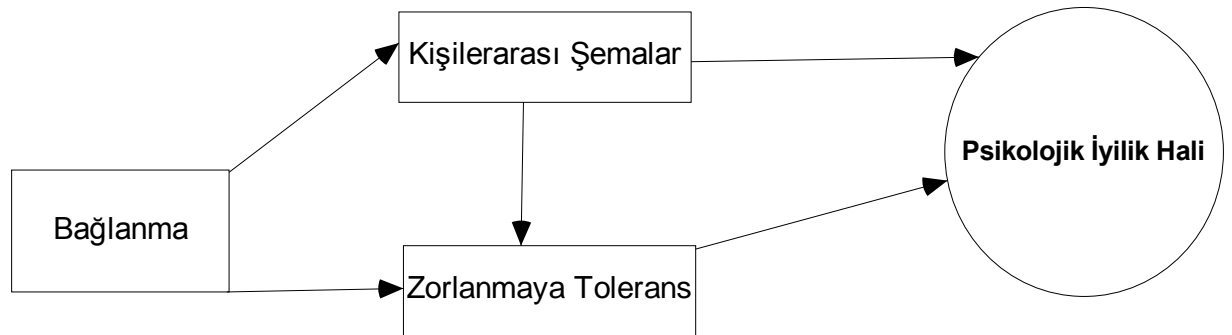


İlgili alanyazın birbirinden bağımsız değişkenler olarak kişilerarası şemalar ve duygusal şemaların bağlanma ve psikolojik iyilik hali arasında köprü oluşturduğuna işaret etmektedir. Ancak, yapılan ön analizler Duygusal Şemalar ve Kişilerarası Şemaların beklenenin aksine aynı model içinde değerlendirilmesinin uygun olmadığına işaret etmiştir. Bu nedenle, bu modelin kabul edilebilir bir uyum göstermediği sonucuna varılarak, ölçüm modelinde iki farklı aracı değişken alanyazınla da tutarlı olacak biçimde ayrı ayrı değerlendirmeye alınarak modeller oluşturulmuştur.

Buna göre Kadınlar ve Erkekler için ilk modelde **Yordayıcı Değişken** Bağlanma Örüntüleri (Kaygı boyutu ve Kaçınma boyutu); **Aracı Değişkenler** *Duygusal Şemalar* (Kontrol Edilemezlik, Duygulara Karşı Zayıflık, Anlaşılabilirlik, Duygulardan Kaçınma, Akılcılık, Hisleri Kabulleme, Ruminasyon, Farklılık, Duyguları İnkâr, Süreklilik, Onaylanma, Uzlaşma, Duyguları Zararlı Olarak Görme, Suçluluk), *Duygusal Zorlanmaya Tolerans Düzeyi* ve **Sonuç Değişkeni** Psikolojik İyilik Hali olarak değerlendirilmektedir. İlk model aşağıdaki gibi şematize edilmiştir.



İkinci model de ise **Yordayıcı Değişken** Başlanma Örüntüleri (Kaygı boyutu ve Kaçınma boyutu); **Aracı Değişkenler** *Kişilerarası Şemalar* ( Baskınlık, Pasiflik, Dostluk, Düşmanlık), *Duygusal Zorlanmaya Tolerans Düzeyi* ve **Sonuç Değişkeni** Psikolojik İyilik Hali olarak değerlendirilmektedir. İkinci model aşağıdaki gibi şematize edilmiştir.



### 3.3.2. Cinsiyete Göre Duygusal Şemalarla İlgili Yapısal Eşitlik Modeli

Bu bölümde Duygusal Şemalar değişkeninin kadınlar ve erkekler için yapılan yapısal eşitlik modelleriyle ilgili sonuçlara yer verilmiştir.

#### 3.3.2.1. Kadınlara İlişkin Duygusal Şemalarla İlgili Yapısal Eşitlik Modeli

Duygusal Şemalar için üretilen yapısal eşitlik modelinde Duygusal Şemalar (Kontrol Edilemezlik, Duygulara Karşı Zayıflık, Anlaşılabilirlik, Duygulardan Kaçınma, Akılcılık, Hisleri Kabullenme, Ruminasyon, Farklılık, Duyguları İnkâr, Süreklilik, Onaylanma, Uzlaşma, Duyguları Zararlı Olarak Görme, Suçluluk), Bağlanma Kaygı boyutu, Bağlanma Kaçınma Boyutu, Duygusal Zorlanmaya Tolerans Düzeyi ve Psikolojik İyilik Hali olmak üzere 1 gizil değişken 14 gözlenen değişken üzerinden test edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, veri ile üretilen ölçüm modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği gözlemlenmiştir [ $\chi^2$  (314,3,  $N = 131$ ) = 2.40, CFI = .84, RMSEA = .08]. Şekil 3.1’de sunulmuştur.

Analiz sonucunda elde edilen standardize edilmiş faktör yükleri incelenmiş ve değişiklik indeksi (modification index) doğrultusunda modelde bazı değişiklikler yapılmıştır. Buna göre duygusal şemaların alt boyutlarının hataları arasında yol eklenerek model iyileştirilmeye çalışılmıştır. Ek olarak, bağlanmanın kaçınma boyutu ile duygusal şemaların anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme, onaylanma boyutları ve modele anlamlı katkısı olmayan yolların her biri modelden çıkarılmıştır. Sonuç olarak, yeniden üretilen ölçüm modelinin veri ile kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği görülmüştür [ $\chi^2$  (115.5,  $N = 74$ ) = 1.62 , CFI = .92, RMSEA = .06]. Şekil 3.2’de sunulmuştur. Regresyon ağırlıkları Tablo 3.7’de aktarılmıştır.

Yapısal korelasyonlar incelendiğinde Bağlanmanın Kaygı boyutunun Duygusal Şemalarla ( $\beta=.71$ ,  $p<.001$ ) pozitif yönde ilişkili görülmektedir. Ek olarak Duygusal Şemalar Tolerans İndeksiyle ( $\beta=.58$ ,  $p<.001$ ) ve Psikolojik İyilik Haliyle ( $\beta=.59$ ,  $p<.001$ ) , Tolerans İndeksi ise Psikolojik İyilik Haliyle ( $\beta=.19$ ,  $p<.001$ ) pozitif yönde ilişkilidir.

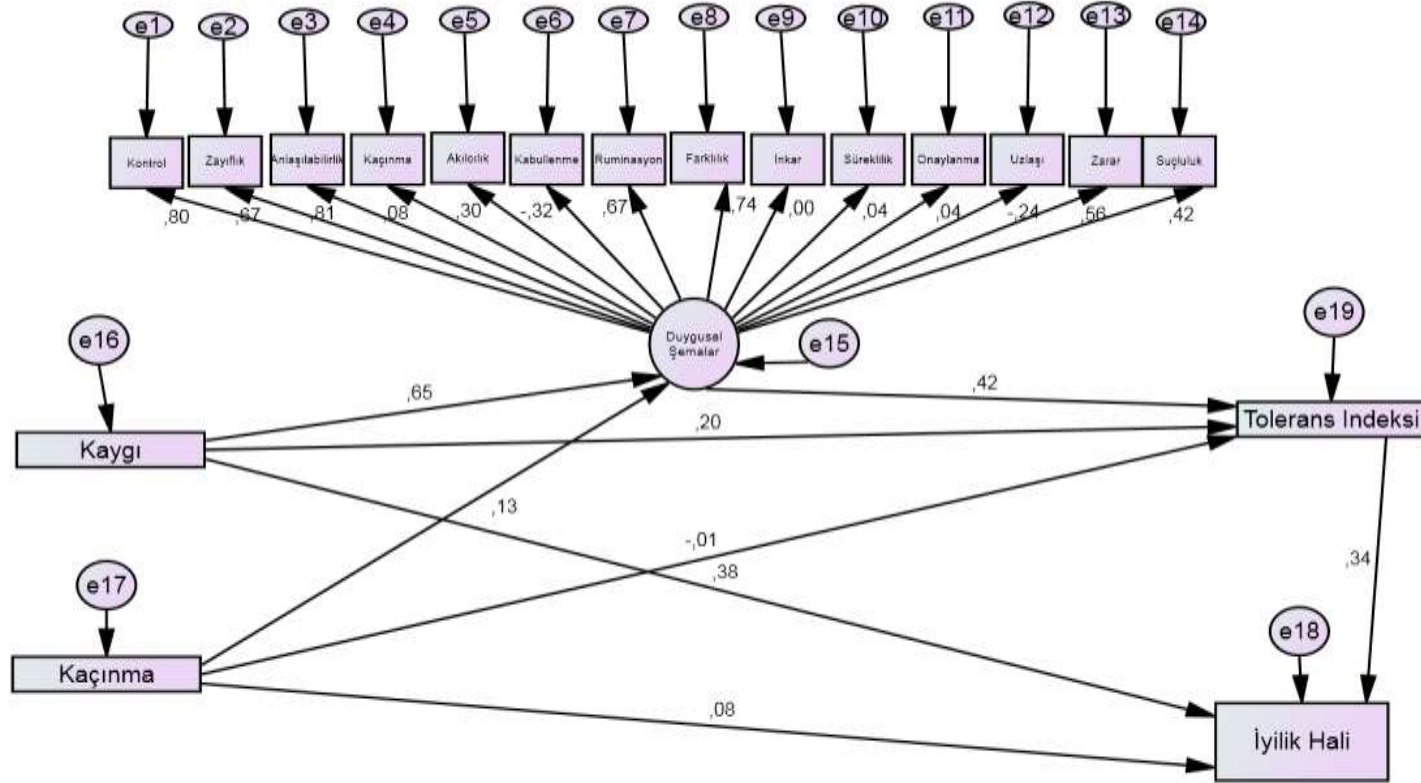
Model değerlendirildiğinde, kadınlar için bağlanmanın **kaygı boyutunun** psikolojik iyilik halini ve tolerans indeksini ise duygusal şemaların aracılığıyla dolaylı olarak yordadığı görülmektedir. Ek olarak Tolerans indeksinin Psikolojik iyilik halinin doğrudan yordayıcılarından biri olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.7. Kadınlar İçin Duygusal Şema Modeline İlişkin Yolların Regresyon Ağırlıkları**

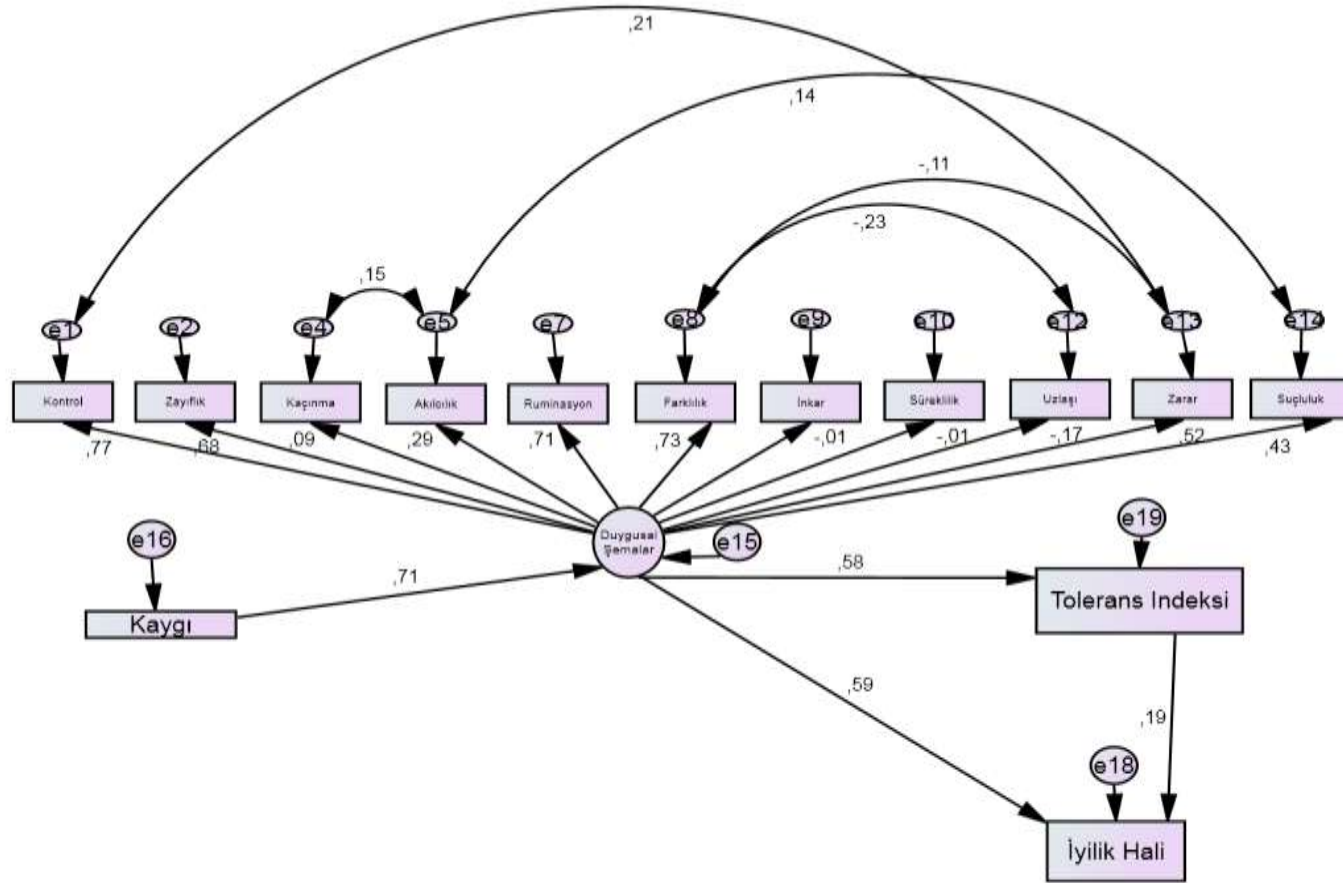
Yollar		Değer	P
Duygusal Şemalar	←←←	Kaygılı Bağlanma 0,31	***
Tolerans İndeksi	←	Duygusal Şemalar 0,89	***
Kontrol	←	Duygusal Şemalar 1,00	
Zayıflık	←	Duygusal Şemalar 0,64	***
Kaçınma	←	Duygusal Şemalar 0,08	.28
Akılcılık	←	Duygusal Şemalar 0,20	***
Ruminasyon	←	Duygusal Şemalar 0,53	***
Farklılık	←	Duygusal Şemalar 0,58	***
İnkar	←	Duygusal Şemalar -0,01	.85
Süreklilik	←	Duygusal Şemalar -0,01	.94
Uzlaşma	←	Duygusal Şemalar -0,08	.03
Zarar	←	Duygusal Şemalar 0,25	***
Suçluluk	←	Duygusal Şemalar 0,22	***
İyilik Hali	←	Duygusal Şemalar 0,08	***
İyilik Hali	←	Tolerans İndeksi 0,01	.01

\*\*\* P < .001

Şekil 3.1. Kadınlar için Duygusal Şemalar Modeli İlk Hali



Şekil 3.2. Kadınlar için Duygusal Şemalar Modeli Son Hali





### 3.3.2.2. Erkeklerle İlişkin Duygusal Şemalarla İlgili Yapısal Eşitlik Modeli

Yapılan analiz sonucunda, veri ile üretilen ölçüm modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği gözlemlenmiştir [ $\chi^2$  (343.2,  $N = 131$ ) = 2.621 , CFI = .71, RMSEA = .]. Şekil 3.3'te sunulmuştur. Analiz sonucunda elde edilen standardize edilmiş faktör yükleri incelenmiş ve değişiklik indeksi (modification index) doğrultusunda modelde bazı değişiklikler yapılmıştır. Buna göre duygusal şemaların alt boyutlarının hataları arasında yol eklenerek model iyileştirilmeye çalışılmıştır. Ek olarak duygusal şemaların anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme, onaylanma, akılcılık, süreklilik boyutları ve modele anlamlı katkısı olmayan yolların her biri modelden çıkarılmıştır. Sonuç olarak, yeniden üretilen ölçüm modelinin veri ile kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği görülmüştür [ $\chi^2$  (92.9,  $N = 55$ ) = 1.68 , CFI = .89, RMSEA = .08]. Şekil 3.4.'te sunulmuştur. Regresyon ağırlıkları Tablo 3.8'da aktarılmıştır.

Yapısal korelasyonlar incelendiğinde Bağlanmanın Kaygı boyutunun Duygusal Şemalarla pozitif yönde ilişkili görülmektedir ( $\beta=.54$ ,  $p<.001$ ). Bağlanmanın Kaçınma boyutunun Duygusal Şemalarla ( $\beta= -.27$ ,  $p=.005$ ) ve Tolerans indeksiyle ( $\beta=-.12$ ,  $p<.14$ ) negatif yönde; Psikolojik İyilik Haliyle ise ( $\beta=.23$ ,  $p=.004$ ) pozitif yönde ilişkili görülmektedir. Ek olarak Duygusal Şemalar, Tolerans İndeksiyle ( $\beta=.64$ ,  $p<.001$ ) ve Psikolojik İyilik Haliyle ( $\beta=.70$ ,  $p<.001$ ) pozitif yönde ilişkilidir.

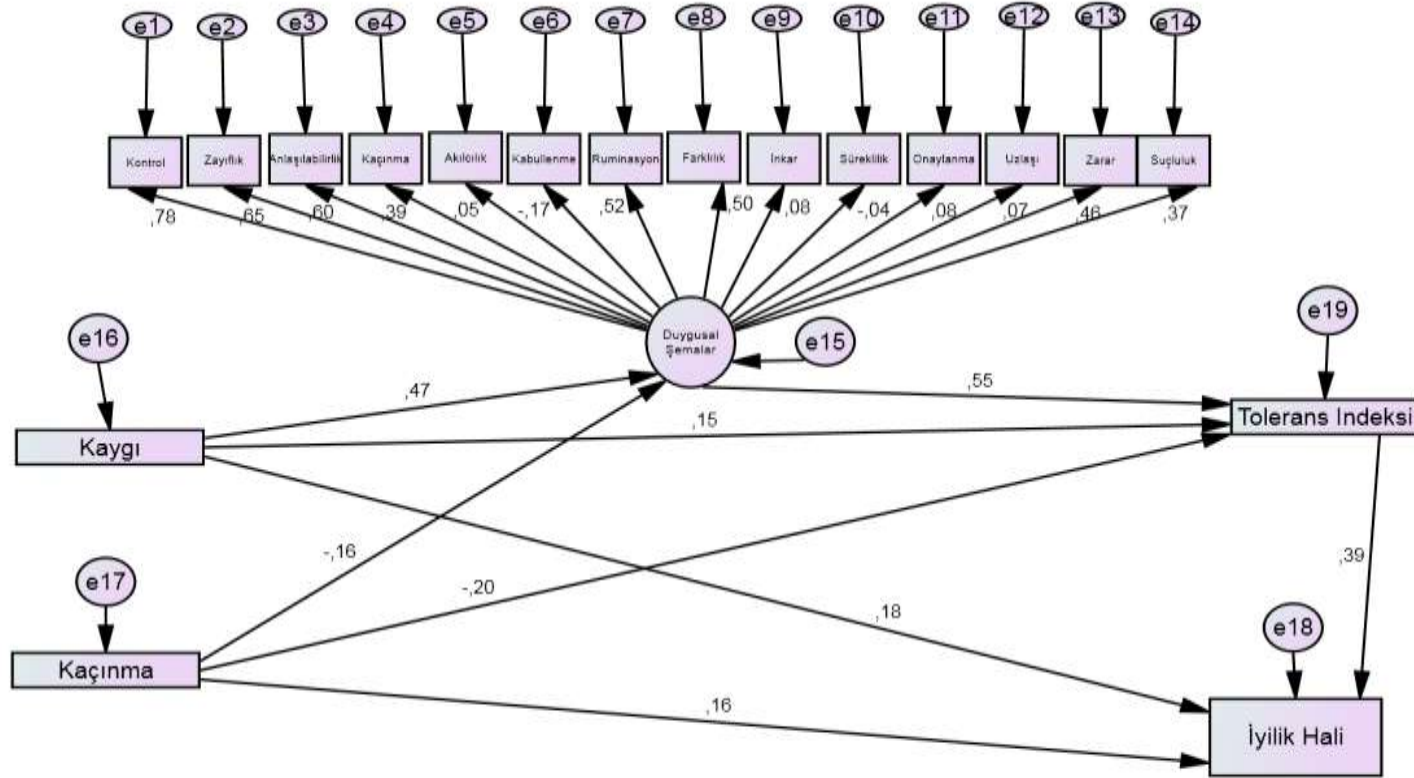
Model değerlendirildiğinde, erkekler için bağlanmanın kaygı boyutunun psikolojik iyilik halini duygusal şemaların etkisiyle dolaylı olarak etkileyebileceği belirtilebilir. Erkekler için bağlanmanın kaçınma boyutu ise Duygusal Şemalar ve Tolerans İndeksini negatif yönde doğrudan etkilemesine rağmen, psikolojik iyilik halini doğrudan etkilemektedir.

**Tablo 3.8. Erkekler İçin Duygusal Şema Modeline İlişkin Yolların Regresyon Ağırlıkları**

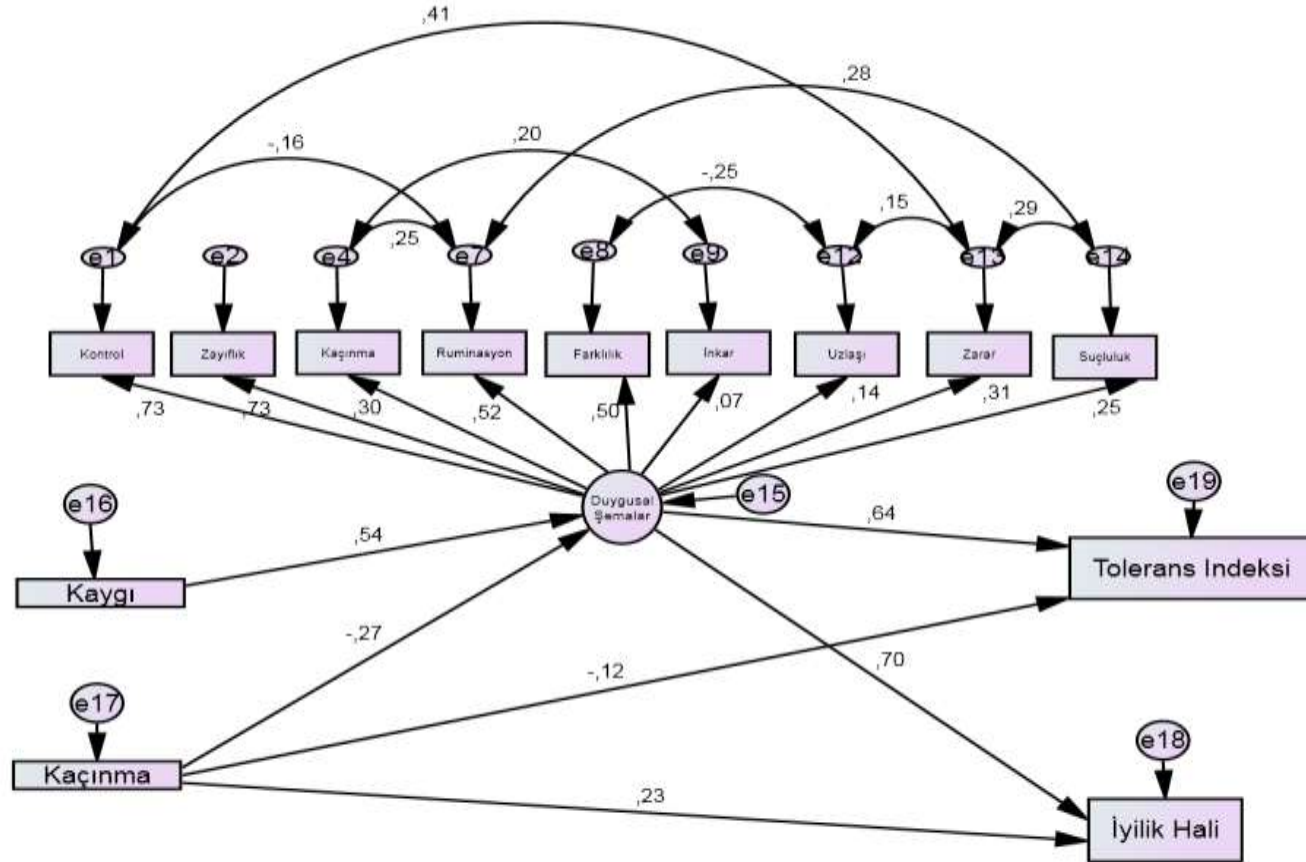
Yollar		Değer	P	
Duygusal Şemalar	←←←	Kaygılı Bağlanma	0,21	***
Duygusal Şemalar	←	Kaçınıcı Bağlanma	-0,16	.01
Kontrol	←	Duygusal Şemalar	1,00	
Zayıflık	←	Duygusal Şemalar	0,69	***
Kaçınma	←	Duygusal Şemalar	0,31	.01
Ruminasyon	←	Duygusal Şemalar	0,47	***
Farklılık	←	Duygusal Şemalar	0,40	***
İnkar	←	Duygusal Şemalar	0,03	.48
Uzlaşma	←	Duygusal Şemalar	0,06	.18
Zarar	←	Duygusal Şemalar	0,18	***
Suçluluk	←	Duygusal Şemalar	0,17	.01
İyilik Hali	←	Kaçınıcı Bağlanma	0,01	.01
Tolerans İndeksi	←	Kaçınıcı Bağlanma	-0,14	.14
Tolerans İndeksi	←	Duygusal Şemalar	1,23	***
İyilik Hali	←	Tolerans İndeksi	0,08	***

\*\*\* p < .001

Şekil 3.3. Erkekler için Duygusal Şemalar Modeli İlk Hali



Şekil 3.4. Erkekler için Duygusal Şemalar Modeli Son Hali



### 3.3.3. Cinsiyete Göre Kişilerarası Şemalarla İlgili Yapısal Eşitlik Modeli

Bu bölümde Kişilerarası Şemalar değişkeninin kadınlar ve erkekler için yapılan yapısal eşitlik modelleriyle ilgili sonuçlara yer verilmiştir.

#### 3.3.3.1. Kadınlara İlişkin Kişilerarası Şemalarla İlgili Yapısal Eşitlik Modeli

Kişilerarası Şemalar için üretilen yapısal eşitlik modelinde Kişilerarası Şemalar Baskınlık boyutu, Kişilerarası Şemalar Pasiflik boyutu, Kişilerarası Şemalar Dostluk boyutu ve Kişilerarası Şemalar Düşmanlık boyutu, Bağlanma Kaygı boyutu, Bağlanma Kaçınma Boyutu, Duygusal Zorlanmaya Tolerans Düzeyi ve Psikolojik İyilik Hali olmak üzere test edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, veri ile üretilen ölçüm modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum göstermediği gözlemlenmiştir. Şekil 3.5'te sunulmuştur.

Bağlanma örüntüleri ve kişilerarası şemalar değişkenleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu düşünüldüğü için, Kişilerarası Şemalar için üretilen model Kişilerarası Şemalar Baskınlık boyutu, Kişilerarası Şemalar Pasiflik boyutu, Kişilerarası Şemalar Dostluk boyutu ve Kişilerarası Şemalar Düşmanlık boyutu, Bağlanma Kaygı boyutu, Bağlanma Kaçınma Boyutu olmak üzere test edilmiştir. [ $\chi^2$  (15.81,  $N = 7$ ) = 2.26 , CFI = .67, RMSEA = .08]. Şekil 3.6'da sunulmuştur.

Analiz sonucunda elde edilen standardize edilmiş faktör yükleri incelenmiş ve değişiklik indeksi (modification index) doğrultusunda modelde bazı değişiklikler yapılmıştır. Modele anlamlı katkısı olmayan yolların her biri ve Kişilerarası Şemaların Düşmanlık boyutu modelden çıkarılmıştır. Sonuç olarak, yeniden üretilen ölçüm modelinin veri ile kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği görülmüştür [ $\chi^2$  (19.6,  $N = 11$ ) = 1.78 , CFI = .66, RMSEA = .06]. Şekil 3.7'de sunulmuştur.

Yapısal korelasyonlar incelendiğinde Bağlanmanın Kaygı boyutunun Kişilerarası Şemaların Dostluk Boyutuyla negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir ( $\beta=-0.12$ ,  $p=.012$ ). Bağlanmanın Kaçınma boyutunun Kişilerarası Şemaların Dostluk ( $\beta= -.14$ ,  $p=.06$ ) ve Pasiflik boyutlarıyla ( $\beta=-.19$ ,  $p=.009$ ) negatif yönde; Düşmanlık boyutuyla ise ( $\beta=.22$ ,  $p=.003$ ) pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

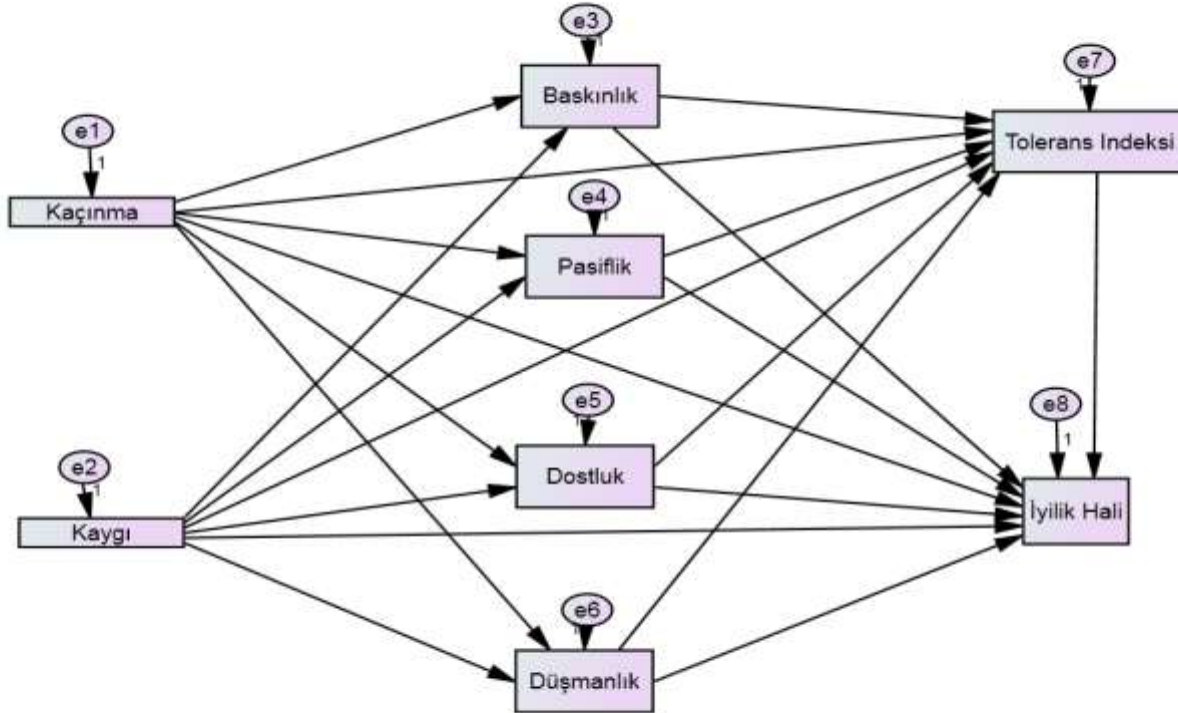
Model değerlendirildiğinde, kadınlar için bağlanmanın kaçınma boyutu Kişilerarası Şemaların Pasiflik boyutunu negatif yönde ve Kişilerarası İlişkiler Baskınlık boyutunu pozitif yönde doğrudan etkilemektedir. Diğer bir deyişle kadınlar için bağlanmanın kaçınma boyutu kişilerarası ilişkilerin kontrol boyutunda sıkıntılar yaşanması konusunda etkili olmaktadır. Kadınlar için hem kaçınma boyutu hem de kaygı boyutu Kişilerarası Şemaların Dostluk boyutunu negatif yönde doğrudan etkilemektedir. Diğer bir deyişle kadınlar için bağlanmanın kaçınma ve kaygı boyutları kişilerarası ilişkilerde yakınlık ekseninin dostluk boyutunda sıkıntılar yaşaması konusunda etkili olmaktadır.

**Tablo 3.9. Kadınlar İçin Kişilerarası Şemalar Modeline İlişkin Yolların Regresyon Ağırlıkları**

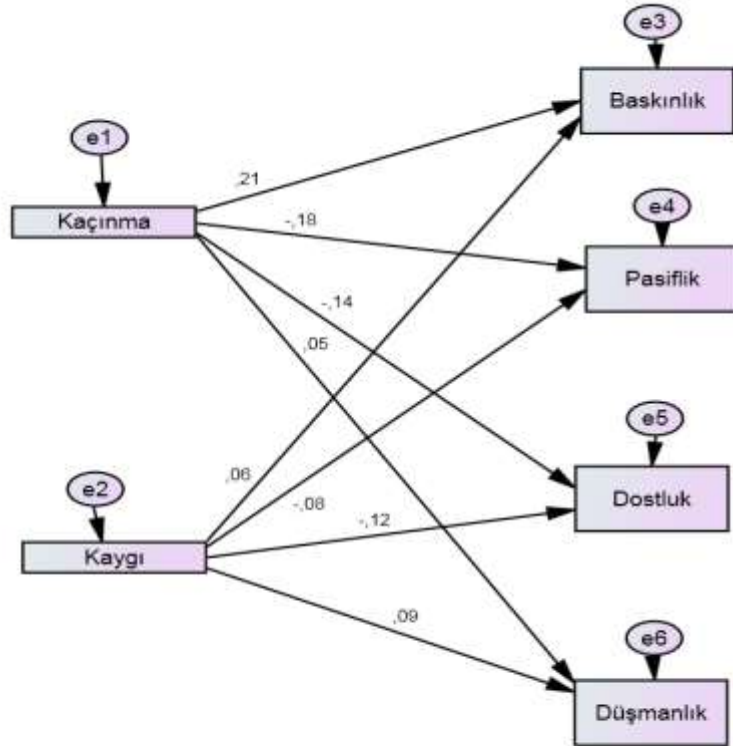
Yollar			Değer	P
Dostluk K.Ş.	←	Kaygılı Bağlanma	-.008	.12
Pasiflik K.Ş.	←	Kaçıncı Bağlanma	-.022	.009
Baskınlık K.Ş.	←	Kaçıncı Bağlanma	.026	.003
Dostluk K.Ş.	←	Kaçıncı Bağlanma	-.012	.06

\*K.Ş. = Kişilerarası Şemalar                      \*\*\*  $p < .001$

Şekil 3.5. Kadınlar için Kişilerarası Şemalar Modeli

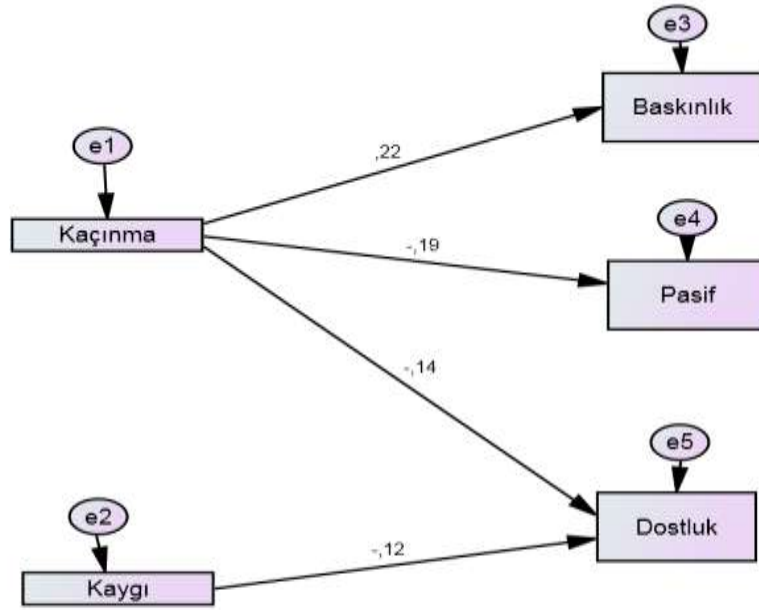


Şekil 3.6. Kadınlar için Bağlanma Örüntüleri- Kişilerarası Şemalar Modeli İlk Hali





Şekil 3.7. Kadınlar için Bağlanma Örüntüleri- Kişilerarası Şemalar Modeli Son Hali



### 3.3.3.2. Erkeklerle İlişkin Kişilerarası Şemalarla İlgili Yapısal Eşitlik Modeli

Kişilerarası Şemalar için üretilen yapısal eşitlik modelinde Kişilerarası Şemalar Baskınlık boyutu, Kişilerarası Şemalar Pasiflik boyutu, Kişilerarası Şemalar Dostluk boyutu ve Kişilerarası Şemalar Düşmanlık boyutu, Bağlanma Kaygı boyutu, Bağlanma Kaçınma Boyutu, Duygusal Zorlanmaya Tolerans Düzeyi ve Psikolojik İyilik Hali olmak üzere test edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, veri ile üretilen ölçüm modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum göstermediği gözlemlenmiştir. Şekil 3.8.'de sunulmuştur.

Bağlanma örüntüleri ve kişilerarası şemalar değişkenleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu düşünüldüğü için, Kişilerarası Şemalar için üretilen model Kişilerarası Şemalar Baskınlık boyutu, Kişilerarası Şemalar Pasiflik boyutu, Kişilerarası Şemalar Dostluk boyutu ve Kişilerarası Şemalar Düşmanlık boyutu, Bağlanma Kaygı boyutu, Bağlanma Kaçınma Boyutu olmak üzere test edilmiştir. [ $\chi^2$  (10.2,  $N = 7$ ) = 1.45 , CFI = .64, RMSEA = .08]. Şekil 3.9'da sunulmuştur.

Analiz sonucunda elde edilen standardize edilmiş faktör yükleri incelenmiş ve değişiklik indeksi (modification index) doğrultusunda modelde bazı değişiklikler yapılmıştır. Modele anlamlı katkısı olmayan yolların her biri ve Kişilerarası Şemalar Pasiflik boyutu modelden çıkarılmıştır. Sonuç olarak, yeniden üretilen ölçüm modelinin veri ile kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği görülmüştür [ $\chi^2$  (2.7,  $N = 5$ ) = 0.54, CFI = .94, RMSEA = .03]. Şekil 3.10'de sunulmuştur.

Yapısal korelasyonlar incelendiğinde Bağlanmanın Kaygı boyutu, Kişilerarası Şemalar Dostluk boyutu ( $\beta = -.26$ ,  $p = .004$ ) , Kişilerarası Şemalar Baskınlık boyutu ( $\beta = -.15$ ,  $p = .01$ ) ile negatif yönde; Kişilerarası Şemalar Düşmanlık boyutu ( $\beta = .26$ ,  $p = .005$ ) pozitif yönde ilişkili görülmektedir. Bağlanmanın Kaçınma boyutu Kişilerarası Şemalar Dostluk boyutu ( $\beta = -.15$ ,  $p = .007$ ) negatif yönde ilişkili, Kişilerarası Şemalar Baskınlık Boyutu ( $\beta = .14$ ,  $p = .11$ ) pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Model değerlendirildiğinde, erkekler için bağlanmanın Kaygı Boyutunun kişilerarası ilişkilerin yakınlık ekseninde sıkıntılar yaşanması konusunda etkili olmaktadır. Diğer bir deyişle, erkekler için bağlanmanın Kaygı Boyutu kişilerarası ilişkilerde dostça tepki verdiğiğinde dostça ve düşmanca tepki verdiğiğinde düşmanca tepki alacağı beklentisi yarattığı belirtilebilir. Ek olarak erkekler için bağlanmanın kaygı boyutunun kişilerarası ilişkilerin kontrol boyutunun baskınlık tarafında sıkıntılar yaşamasında etkili olmaktadır. Erkekler için bağlanmanın Kaçınma boyutu Kişilerarası Şemaların Dostluk boyutunu doğrudan negatif yönde ve Baskınlık boyutunu doğrudan pozitif yönde doğrudan etkilemektedir. Başka bir deyişle, erkekler için bağlanmanın Kaçınma Boyutu kişilerarası ilişkilerin kontrol ekseninin Baskınlık tarafında ve yakınlık ekseninin Dostluk tarafında sıkıntılar yaşamasında etkili olmaktadır.

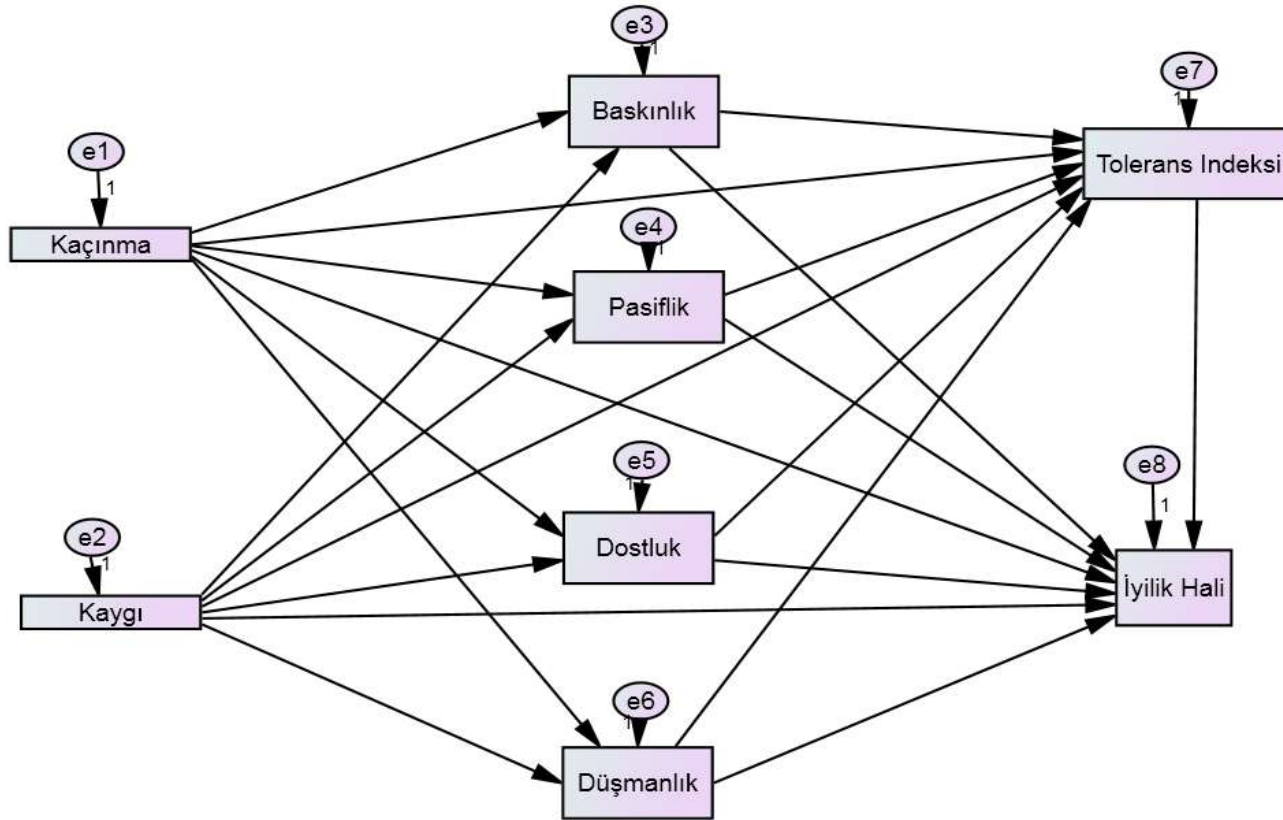
**Tablo 3.10. Erkekler İçin Kişilerarası Şemalar Modeline İlişkin Yolların Regresyon Ağırlıkları**

Yollar			Değer	P
Dostluk K.Ş.	←	Kaygılı Bağlanma	-.021	.004
Baskınlık K.Ş.	←	Kaygılı Bağlanma	-.012	.11
Düşmanlık K.Ş.	←	Kaygılı Bağlanma	.029	.005
Dostluk K.Ş.	←	Kaçınıcı Bağlanma	-.031	.007
Baskınlık K.Ş.	←	Kaçınıcı Bağlanma	.019	.11

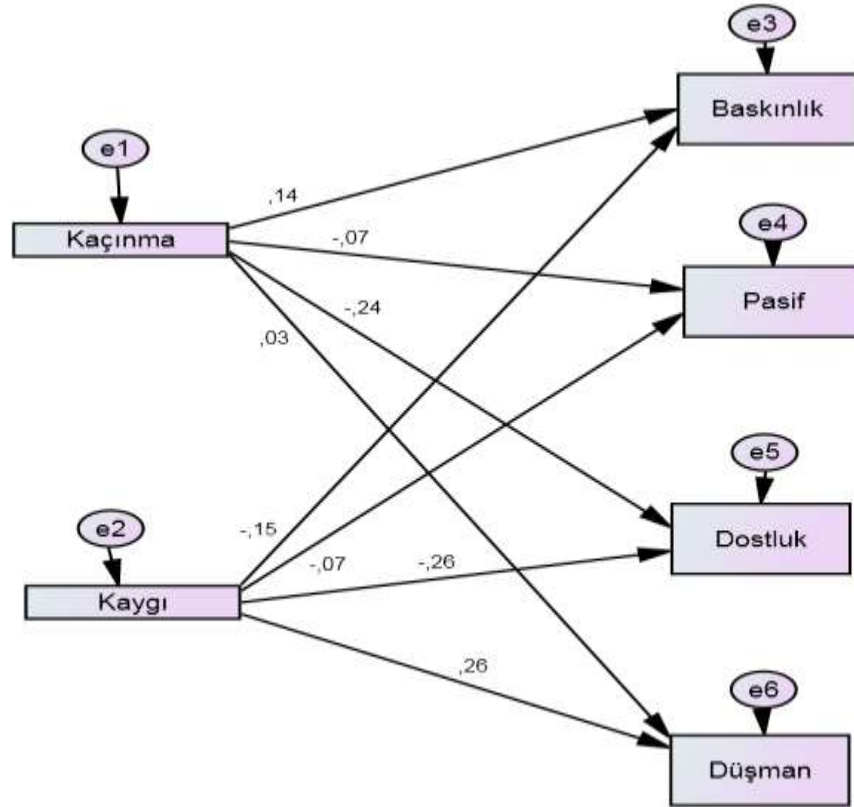
\*K.Ş. = Kişilerarası Şemalar

\*\*\* p < .001

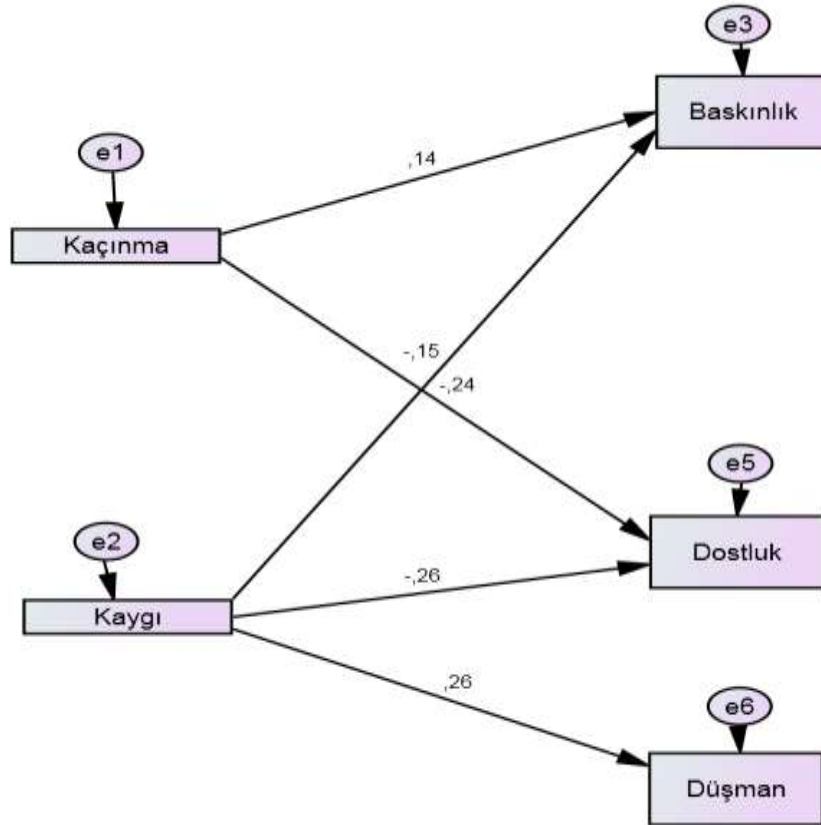
Şekil 3.8. Erkekler için Kişilerarası Şemalar Modeli



Şekil 3.9. Erkekler için Bağlanma Örüntüleri- Kişilerarası Şemalar Modeli İlk Hali



Şekil 3.10. Erkekler için Bağlanma Örüntüleri- Kişilerarası Şemalar Modeli Son Hali



## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA

Bu çalışmada bağlanma ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide duyguların düzenlenmesinin (duygusal şemalar ve olumsuz duygulara yönelik tolerans azlığı olarak ele alınmıştır) ve kişilerarası alanın düzenlenmesinin (kişilerarası şemalar çerçevesinde ele alınmıştır) rolü modellenmeye çalışılmıştır. Tartışma bölümünde, bu amaç doğrultusunda yapılan analizlerden elde edilen bulgular mevcut alanyazın ışığında tartışılmıştır.

#### **4.1. BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ, DUYGUSAL ŞEMALAR, DUYGUSAL ZORLANMAYA TOLERANS DÜZEYİ, KİŞİLERARASI ŞEMALAR VE PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Korelasyon analizi sonuçları (Tablo 3.1.) çalışmada yer alan değişkenler arasında çeşitli düzeylerde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bu bölümde çalışmada yer alan değişkenler arasında göze çarpan ilişkiler yorumlanmıştır.

##### **4.1.1. Bağlanma Örüntüleri ve Duygusal Şemalar Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi**

Bu çalışmada bağlanma örüntüleri kaygı ve kaçınma boyutu olmak üzere iki farklı boyutta değerlendirilmiştir. Bağlanma sisteminin etkinleşmesiyle yakınlık arayışının, bireyin duygu düzenleme çabasının önemli bir parçası haline geldiği bilinmektedir. Bağlanma

örüntülerindeki bireysel farklılıklar, bireyin duygu içerikli olayları nasıl değerlendirdiğini, nasıl düzenlediğini ve duygularını nasıl ifade ettiğini etkilemektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu bağlamda bağlanma örüntülerinin duygusal şemalar üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma kapsamında ulaşılan bulgular, bağlanma örüntülerinin kaçınma boyutu ile duygusal şemalar arasında anlamlı ilişkiler olduğuna işaret etmiştir. Bağlanma örüntülerinin kaçınma boyutu işlevsel tutumlara vurgu yapan hislerin kabullenilmesi duygusal şemasıyla negatif yönde ilişkiliyken işlevsel olmayan tutumlara vurgu yapan kontrol edilemezlik, akılcılık, farklılık ve suçluluk duygusal şema boyutlarıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu sonucunda, kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin duygularını kabul edilemez ve kontrol edilemez algıladıkları, karar verirken duygularından yararlanmadıkları, diğer bireylerden farklı duygular hissettiklerini düşündükleri ve bu duyguları hissetmekten dolayı suçluluk yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Bu bulgu Bartholomew ve Horowitz'in (1991) araştırmalarıyla uyumlu görülmektedir. Kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip kişiler duygularının serbest kalmasına izin vermemektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu kaçınmanın gerekçesi olarak, olumsuz duygular tetiklendiğinde bağlanma sisteminin istenmeyen etkinliğinin ortaya çıkmasından duyulan endişe gösterilmektedir.

Ek olarak araştırmanın bulguları, bağlanma örüntülerinin kaygı boyutu ile duygusal şemalar arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bağlanma örüntülerinin kaygı alt boyutu işlevsel tutumlara vurgu yapan anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme ve onaylama duygusal şema boyutlarıyla negatif yönde ilişkilidir. Ek olarak, bu boyut işlevsel olmayan tutumlara vurgu yapan kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, akılcılık, ruminasyon, farklılık, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk duygusal şema boyutlarıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu sonucunda, kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin duyguları kabul edilemez algıladıkları, olumsuz duygular hissetmeyi zayıflık olarak gördükleri, karar verme süreçlerinde duygularından yararlanmadıkları, diğer bireylerden farklı duygular hissettiklerini düşündükleri, duygularını aşırı şekilde değerlendirdikleri, olumsuz duyguları hissetmemeleri gerektiğini düşündükleri ve bu duyguları hissetmekten dolayı suçluluk yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Ek olarak



bağlanma örüntülerinin kaygı alt boyutu, duygusal zorlanmaya tolerans düzeyiyle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Farklı bir değişle, kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin, olumsuz duygu uyandıran durumlara katlanma kapasitelerinin düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgular alanyazınla uyumludur. Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireyler, olumsuz duyguları sürdürme ya da arttırma eğilimi göstermektedir (Lopez ve ark., 1997).

Çalışma bulguları, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutunun duygusal şemalar bağlamında farklı örüntüler sergilediklerini göstermiştir. Bağlanmanın kaygı boyutu kaçınma boyutuyla kıyaslandığında; kaygı boyutunun işlevsel olmayan duygusal şemalarla daha yüksek korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Kaygı boyutunun yüksek korelasyon gösterdiği duygusal şemalar: (1) kontrol edilemezlik, (2) zayıflık, (3) anlaşılabilirlik, (4) ruminasyon, (5) farklılıktır. Bu duygusal şemalar bağlamında, kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerde hiperaktivasyon (aşırı harekete geçirici) başa çıkma stratejilerin ortaya çıktığı ve bu kişilerin idealize ettikleri kişiler tarafından anlaşılamayacaklarını düşündükleri sonucuna varılabilir. Bağlanmanın kaçınma boyutunu, kaygı boyutundan ayıran tabloda dikkat çekici olan duygusal şemalar ise (1) kaçınma, (2) akılcılık, (3) hislerin kabullenilmesi, (4) uzlaşdır. Bu duygusal şemalar bağlamında kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin duyguları hissetmek yerine duygular hakkında düşünmeyi tercih ettikleri, duygularına mantıksal bir zemin aradıkları sonucuna varılabilir. Duygusal zorlanmaya tolerans düzeyiyle olan ilişkileri açısından bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutu değerlendirildiğinde; kaygı duygusal zorlanmaya tolerans düzeyini doğrudan yordarken, kaçınmanın duygusal zorlanmaya tolerans düzeyiyle arasında anlamlı düzeyde bir korelasyon bulunmamıştır.

Bu tekil değişkenler arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılabilmesi için, bu değişkenlerin modele yerleştirilmesinin büyük önem taşıdığı düşünülmüştür.

#### 4.1.2. Bağlanma Kuramı ve Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Bağlanma örüntülerinin, kişilerarası deneyimlerin belirlemede önemli olduğu kabul edilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987 ; Bartholomew, 1990 ; Bartholomew ve Horowitz, 1991). Çalışma bulguları sonucunda bağlanma örüntülerinin kaçınma boyutu ile kişilerarası şemalar arasında anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Bağlanma örüntülerinin kaçınma boyutunun kişilerarası şemaların pasiflik ve dostluk boyutlarıyla negatif yönde, düşmanlık boyutuyla pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Çalışma bulguları sonucunda bağlanma örüntülerinin kaygı boyutu ile kişilerarası şemalar arasında anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Bağlanma örüntülerinin kaygı boyutunun kişilerarası şemaların dostluk boyutuyla negatif yönde, düşmanlık boyutuyla pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular alanyazın çalışmalarıyla tutarlıdır. Bağlanmanın kaygı ve korku boyutundan yüksek puan alan bireylerin diğerlerini güvenilmez, kendilerini sevilmez olarak algılamaları nedeniyle düşmanca davranılan durumda düşmanca karşılık verdikleri, baskın davranmak istediklerinde izin verilmeyeceği ve yardıma ihtiyaç duyduklarında yardım alamayacakları beklentilerine sahip oldukları bulunmuştur (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Çalışma bulguları, kaçınmanın kişilerarası şemaların kontrol ekseninde kaygının ise yakınlık ekseninde anlamlı ilişkilere sahip olduğuna işaret etmektedir. Bağlanmanın kaçınma boyutu baskınlık boyutuyla negatif, pasiflik boyutuyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, bağlanmanın kaçınma boyutu kişilerarası ilişkilerde kontrol boyutunda sıkıntılar yaşanması konusunda etkili olmaktadır. Buna göre, kaçınma boyutunun ilişkilerde yönlendiren ve karar veren kişi rolü alındığında bu rolün kabul göreceğini beklentisi yarattığı belirtilebilir. Diğer yandan, kaçınma boyutunun yönlendirilme ihtiyacı ifade edildiğinde destekleyici ya da yönlendirici tepkiler alınmayacağı beklentisi yarattığı belirtilebilir. Ek olarak kaçınma dostça tepki verdiğinde

dostça tepkiler alınamayacağı beklentisini de etkilemektedir. Bağlanmanın kaygı boyutu dostluk boyutuyla negatif, düşmanlık pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, bağlanmanın kaygı boyutu kişilerarası ilişkilerde yakınlık boyutunda sıkıntılar yaşanması konusunda etkili olmaktadır. Buna göre bağlanmanın kaygı boyutunun, kişilerarası ilişkilerde dostça tepki verdiğinde dostça olmayan ve düşmanca tepki verdiğinde düşmanca tepki alacağı beklentisi yarattığı belirtilebilir.

#### **4.1.3. Bağlanma Örüntüleri ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi**

Giriş bölümünde aktarıldığı gibi bağlanma biçimlerini boylamsal olarak ele alan yakın zamanlı çalışmalara göre psikolojik sağlıklılık ve bağlanma sisteminin işleyişi arasında önemli ilişkiler bulunmaktadır. Modelde bağlanma değişkeni güvensizlik göstergesi olan kaçınma ve kaygı düzeyleriyle ele alınmıştır. Sonuç değişkenleri olarak ele alınan psikolojik iyilik hali ise psikolojik belirti düzeyindeki artışa işaret etmektedir. Bulgular bağlanma örüntülerinin kaygı boyutu ile psikolojik iyilik hali arasında orta derecede anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Diğer yandan, bağlanma örüntülerinin kaçınma boyutu ile psikolojik iyilik hali arasında zayıf anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bu bulgu alanyazınla tutarlıdır. Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip olan bireyler olayları fazla stresli algıladıkları için psikolojik belirti göstermeye yatkın hale gelmektedir (Kobak, Sudler ve Gamble, 1991). Alanyazındaki birçok araştırma güvensiz bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji (psikolojik iyilik hali) arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır. (Rosenstein ve Horowitz, 1996; Armstrong ve Roth, 1989; Hazan ve Shaver, 1990; Brennan, Shaver ve Tobey, 1991; Mickelson, Kessler ve Shaver, 1997; Allen, Coyne ve Huntoon, 1998; Cooper, Shaver ve Collins, 1998; Dozier, Stovall ve Albus, 1999; Bernier, Larose, & Whipple, 2005; Bifulco ve ark., 2002).

#### **4.1.4 Duygusal Şemalar ve Duygusal Zorlanmaya Tolerans Düzeyi Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi**

Leahy (2007) önerdiği modelinde kişilerin duygularıyla başa çıkma stratejilerini, planlarını ve yaklaşımlarını duygusal şemalar olarak tanımlamıştır. Duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi ise hangi duygu ve davranış düzenleme stratejilerinin kullanılacağını belirleyen üst bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Simons ve Gaher, 2005). Ek olarak, duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi, bireyin olumsuz duygulara ve bu duyguları deneyimlemeye ilişkin beklentilerini de etkilemektedir. Çalışmanın bulguları duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi ile duygusal şemalar arasında anlamlı ilişkiler olduğuna işaret etmektedir. Duygusal zorlanmaya tolerans düzeyinin; anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme ve ruminasyon duygusal şemalarıyla negatif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Ek olarak, duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi; kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, duygulardan kaçınma, farklılık, duyguları zararlı görme ve suçluluk duygusal şema boyutlarıyla ise pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgular sonucunda duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi düşük olan kişilerin duyguları kabul edilemez ve anlaşılabilir algıladıkları, duygularını aşırı şekilde değerlendirmedikleri, olumsuz duygular hissetmeyi zayıflık olarak algıladıkları, olumsuz duygulardan hemen uzaklaşmaya çalıştıkları, diğer bireylerden farklı duygular hissettiklerini düşündükleri, bazı duyguları hissetmeye izin vermedikleri ve duygularını hissetmekten dolayı suçluluk yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Simons ve Gaher'a (2005) göre duygusal zorlanmaya toleransı düşük olan kişiler duygusal zorlanma yaşıyor olmayı kabul edilemez ve utanç verici olarak değerlendirebilmektedir. Trafton ve Gifford'a (2010) göre bu kişiler olumsuz duygudurumu ortadan kaldırmak amacıyla kaçma ya da kaçınma yollarını kullanma eğilimindedir. Bu kişiler olumsuz duygudurumun varlığında hedefe yönelik davranışları sürdürmekte güçlük yaşayabilmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada elde edilen bulguların alanyazınla tutarlı olduğu düşünülmektedir.

#### **4.1.5. Duygusal Zorlanmaya Tolerans Düzeyi ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi**

Çalışma bulguları sonucunda duygusal zorlanmaya dayanma kapasitesinin psikolojik iyilik haliyle pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Ek olarak psikolojik iyilik halinin, işlevsel tutumlara vurgu yapan anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme ve onaylanma duygusal şemalarıyla negatif yönde ilişkili olduğu; işlevsel olmayan tutumlara vurgu yapan kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, akılcılık, ruminasyon, farklılık, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk duygusal şemalarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Duyguların düzenlenmesi ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişki incelendiğinde; duyguların kabul edilmesinin, duyguların tolere edilmesinin ve duygulara ilişkin şemaların iyilik hali değişkeniyle yüksek ilişki gösterdiği sonucuna varılmaktadır (Leahy, 2007). Çalışmadan elde edilen bulgular Leahy'nin (2007) araştırmasıyla tutarlıdır.

#### **4.2. BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ, DUYGUSAL ŞEMALAR, DUYGUSAL ZORLANMAYA TOLERANS DÜZEYİ, KİŞİLERARASI ŞEMALAR VE PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ İÇİN CİNSİYETE BAĞLI FARKLILIKLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Çalışma bulguları incelendiğinde bağlanma örüntülerinin kaygı ve kaçınma boyutunda cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Alanyazındaki bazı çalışmalara göre yetişkinlikteki ilişkilerde kadınlar ve erkekler bağlanma özellikleri açısından farklılık göstermemektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Shaver ve Brennan, 1992; Simpson ve Rholes, 1998). Ülkemizdeki Sümer'in (2006) yaptığı çalışma bu bulguyu desteklemektedir. Ancak bağlanma örüntülerinin cinsiyete göre farklılaştığı çalışmalar da bulunmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Schmitt, 2005; Jackson ve Kirkpatrick, 2007). Bağlanma örüntülerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair alanyazında

bir görüş birliği bulunmamaktadır. Bu görüş ayrılığının, bağlanma örüntülerinin değerlendirilmesinde farklı modeller kullanılmasından kaynaklanabileceği düşünölmektedir.

Çalışmada duygusal şemaların cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Çalışma bulgularına göre kadınların erkeklerle karşılaştırıldığında duygulara karşı zayıflık ve uzlaşı duygusal şemalarına daha sık kullandıkları sonucuna varılmıştır. Çalışma bulgularına göre erkeklerin kadınlarla karşılaştırıldığında ise akılcılık, süreklilik ve suçluluk duygusal şemalarını daha sık kullandıkları sonucuna varılmıştır. Bu bulgular Yavuz ve arkadaşlarının (2011) yaptığı çalışmayla tutarlıdır. Yavuz ve ark.'nın yaptığı araştırmada kadınların erkeklere göre duygulara karşı daha zayıf hissettikleri, bununla birlikte erkeklerin duygularından dolayı kendilerini daha fazla suçladıkları sonucuna varılmıştır

Çalışmada duygusal zorlanmaya tolerans düzeyinde cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde, duygusal zorlanmaya tolerans düzeyinde cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Ali ve ark.'nın (2015) alkol ve madde kötüye kullanımı tanısı olan bireylerde yaptığı araştırmada, kadınların erkeklerle kıyaslandığında duygusal zorlanmaya tolerans düzeylerinin daha düşük olduğunu bulunmuştur. Buna ek olarak, Daughters ve ark. (2009) içe yönelim semptomları (internalizing symptoms) yaşayan kadınları aynı semptomları yaşayan erkeklerle kıyaslamış , kadınların duygusal zorlanmaya tolerans düzeylerinin daha düşük olduğunu sonucuna varmıştır. Ülkemizde Sargın ve ark.ları (2012) tarafından klinik olmayan örnekleme yapılan bir araştırmada ise erkeklerin kadınlarla kıyaslandığında duygusal zorlanmaya tolerans düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Alanyazındaki bu farklılığın örnekleme farklılığından kaynaklanabileceği düşünölebilir.

Çalışmada kişilerarası şemalarda cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde kişilerarası şemaların tamamlanma beklentilerinin cinsiyet açısından farklılaştığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır.

Boyacıoğlu (1994) yaptığı çalışmada kadınların erkeklere göre pasiflik ve baskınlık durumlarında daha çok tamamlanma beklentisine sahip olduklarını gözlemlemiştir. Buna ek olarak erkeklerin dostça yaklaşımları karşısında arkadaşlarının onlara dostça davranmalarını kadınlarla kıyaslandığında daha az beklemedikleri bulunmuştur (Boyacıoğlu, 1994).

Çalışmada psikolojik iyilik hali değişkeninde cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Psikolojik iyilik halinin alt boyutları ele alındığında, belirti gruplarının yaygınlığı açısından kadınlar ve erkekler arasında farklar bulunsa da, psikolojik iyilik hali toplam puan olarak tek boyutta ele alındığında bu durumun dengelendiği düşünülmektedir.

### **4.3. MODEL ANALİZİ SONUÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ**

Araştırmanın kurgulanma aşamasında psikolojik iyilik halinin bağlanma örüntüleri tarafından yordanmasında duygusal şemalar, kişilerarası şemalar ve duygusal zorlanmaya tolerans düzeyinin aracı rollerini içeren oldukça kapsamlı bir regülasyon modeli düşünülmüştür. İlgili alanyazın birbirinden bağımsız değişkenler olarak kişilerarası şemalar ve duygusal şemaların bağlanma ve psikolojik iyilik hali arasında köprü oluşturduğuna işaret etmektedir. Ancak, yapılan ön analizler Duygusal şemalar ve Kişilerarası şemaların beklenenin aksine aynı model içinde değerlendirilmesinin uygun olmadığına işaret etmiştir. Bu nedenle, bu modelin kabul edilebilir bir uyum göstermediği sonucuna varılarak, ölçüm modelinde iki farklı aracı değişken alanyazınla da tutarlı olacak biçimde ayrı ayrı değerlendirmeye alınarak modeller oluşturulmuştur.

#### **4.3.1. Kadınlar ve Erkekler için Kişilerarası şemalar Modelinin Değerlendirilmesi**

Kadınlar ve Erkekler için ayrı ayrı değerlendirilen Kişilerarası şemalar Modelinde, beklenen (kişilerarası şemaların ve duygusal zorlanmaya tolerans düzeyinin bağlanma örüntüleri ile psikolojik iyilik hali arasında aracı rol üstlendiği) model çalışmamıştır.

Her iki modelinde çalışmamasının çeşitli gerekçelerinin olabileceği düşünülmektedir. En önemli gerekçelerden biri önerilen ölçüm modelinin yordayıcı ve sonuç değişkenleri açısından negatif (patolojik gösterge temelli) bir model olmasıdır. Modelde bağlanma değişkeni güvensizlik göstergesi olan kaçınma ve kaygı düzeyleriyle ele alınmıştır. Sonuç değişkenleri olarak ele alınan psikolojik iyik halinin göstergesi SCL-90 puanlarındaki artış olumsuz yönde bir değişime işaret etmektedir. Benzer biçimde duygusal zorlanmaya tolerans indeksindeki yükselme de tolerans düzeyinde düşmeye işaret etmektedir. Öte yandan kişilerarası beklentilerdeki tamamlanma puanlarının yükselmesi sağlıklık ve esneklik göstergesi olarak yorumlanabilir. Bu durumda kişilerarası şemaların (beklentilerin) böyle bir patoloji modelinde beklenen biçimde konumlanmamış olması mümkündür.

Bağlanma örüntülerinin ve kişilerarası şemaların psikolojik iyilik halinin doğrudan bir yordayıcısıdır. Kişilerarası şemaların bu doğrudan ilişkide duygusal şemalar kadar güçlü bir aracı ya da düzenleyici rolü bulunmamaktadır. Bu nedenle üç değişkenin bir arada hareketini açıklayan anlamlı bir model oluşturulamamış olabilir.

Sağlıklı yetişkinlerde kişilerarası şemaların görece esnek ve uyumlu olduğu kabul edilebilir. Modelin psikolojik tanıları olan gruplarla çalışılması halinde daha katı ve statik şema örüntülerinin modelde anlamlı sonuçlar vermesi mümkün olabilir.

#### **4.3.2. Kadınlar için Duygusal Şemalar Modelinin Değerlendirilmesi**

Kadınlar için bağlanmanın boyutları ve psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkide kişinin kendi duygularına yönelik kavrayışlarının ve kendi duygularına yönelik tolerans düzeyinin düzenleyici rolleri ilk model çerçevesinde ele alınmıştır. Bu araştırma çerçevesinde sınıanan Duygusal Şemalar Modeli değerlendirildiğinde, Duygusal Şema örtük değişkenini en iyi yordayan alt şema alanlarının sırasıyla; (1) kontrol edilemezlik, (2) duygulara karşı zayıflık, (3) akılcılık, (4) farklılık, (5) ruminasyon, (6) duyguları zararlı olarak görme ve (7) suçluluktur. Bu bulgu sonucunda, kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip kadınların duyguları



kabul edilemez algıladıkları, olumsuz duygular hissetmeyi zayıflık olarak gördükleri, karar verme süreçlerinde duygularından yararlanmadıkları, diğer bireylerden farklı duygular hissettiklerini düşündükleri, duygularını aşırı şekilde değerlendirdikleri, olumsuz duygular hissetmemeleri gerektiğini düşündükleri ve bu duyguları hissetmekten dolayı suçluluk yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Bu bulgular alanyazınla uyumlu görülmektedir. Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireyler, olumsuz duyguları sürdürme ya da arttırma eğilimi göstermektedir (Lopez ve ark., 1997). Ek olarak duygusal zorlanmaya tolerans düzeyinin, psikolojik iyilik halinin doğrudan yordayıcılarından biri olduğu görülmektedir. Bu bulgular duyguların kabul edilmesinin, duyguların tolere edilmesinin ve duygulara ilişkin şemaların iyilik hali değişkenini yordadığı sonucuyla tutarlıdır. Bu modele göre bağlanmanın kaygı boyutunun, işlevsel olmayan duygusal şemaların gelişmesinde etkili olduğu ve duygusal şemaların aracılığıyla duygusal zorlanmaya tolerans düzeyini ve psikolojik iyilik halini etkilediği sonucuna varılmıştır.

#### **4.3.3. Erkekler için Duygusal Şemalar Modelinin Değerlendirilmesi**

Erkekler için bağlanmanın boyutları ve psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkide kişinin kendi duygularına yönelik kavrayışlarının ve kendi duygularına yönelik tolerans düzeyinin düzenleyici rolleri duygusal şemalar modeli çerçevesinde ele alınmıştır. Bu araştırma çerçevesinde sınanan Duygusal Şemalar Modeli değerlendirildiğinde, Duygusal Şema örtük değişkenini en iyi yordayan alt şema alanlarının sırasıyla (1) duygulara karşı zayıflık, (2) kontrol, (3) kaçınma, (4) farklılık, (5) ruminasyon, (6) duyguları zararlı olarak görmedir. Buna göre, olumsuz duygular hissetmeyi zayıflık olarak algıladıkları, olumsuz duygulardan hemen kurtulmak istedikleri, diğer bireylerden farklı duygular hissettiklerini düşündükleri, duygularını aşırı şekilde değerlendirdikleri ve olumsuz duygular hissetmemeleri gerektiğini düşündükleri, duygularını aşırı şekilde değerlendirdikleri ve olumsuz duygular hissetmemeleri gerektiğini düşündükleri sonucuna varılmıştır. Bu modele göre bağlanmanın kaygı boyutunun, işlevsel olmayan duygusal şemaların gelişmesinde etkili

olduğu ve duygusal Şemaların aracılığıyla duygusal zorlanmaya tolerans düzeyini ve psikolojik iyilik halini olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur.

Erkekler için bağlanmanın kaçınma boyutu ise duygusal Şemalar ve duygusal zorlanmaya tolerans düzeyini negatif yönde doğrudan etkilememesine rağmen, psikolojik iyilik halini doğrudan etkilemektedir. Bu model sonucunda, kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip erkeklerin işlevsel olmayan duygusal Şemalara ve düşük duygusal zorlanmaya tolerans düzeyine sahip olmamalarına rağmen psikolojik belirti göstermeye yatkınlıkları dikkat çekicidir. Kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip kişiler duygularının serbest kalmasına izin vermemektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bunun sonucu olarak kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip erkeklerde, işlevsel olmayan duygusal Şemaların gelişmediği sonucuna varılmıştır.. Fakat bu durum, beklenenin aksine kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip erkeklerde psikolojik sağlıklılık açısından korkuyucu rol oynamamaktadır.

#### **4.4. CALIŐMANIN ÖNEMİ VE KLİNİK DOĞURGULARI**

Bu çalışma psikolojik belirti düzeyinin duygusal Şemalar ve duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi aracı değişkenleri aracılığıyla deđiŐimlendiđini bir model olarak sunmaktadır. Bu modelden yola çıkarak, psikolojik belirti düzeyine müdahale ederken duyguları terapinin çalışma konusu haline getirmenin yararlı olacağı söylenebilir. Pek çok terapi yaklaşımı bireyin duygularına odaklanmaktadır. Bu bulgunun klinik gözlemlerle örtüşmesi ve klinik bulguları destekleyici nitelikte olması çalışmanın önemli noktaları arasında sayılabilir.

Duygusal Şemalar modeli değerlendirildiğinde, bu modelin psikolojik belirti düzeyine hangi noktalardan müdahale edilebileceği konusunda ışık tutucu olduğu söylenebilir. Kadınlar için oluşturulan duygusal Şemalar modeli incelendiğinde, kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip kadınların psikolojik belirti düzeylerinin ve duygusal zorlanmaya tolerans eksikliklerinin duygusal Şemalar tarafından etkilendiği söylenebilir. Bu bağlamda kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip kadınlarla çalışırken, olumsuz tutumlara atıfta bulunan duygusal Şemaların terapi çalışmalarında ele alınmasının yararlı olabileceği

düşünülmektedir. Bunun yanısıra, kadınlar için oluşturulan duygusal şemalar modelinde psikolojik belirti düzeyi ile duygusal zorlanmaya tolerans eksikliği arasındaki doğrudan ilişki dikkat çekicidir. Bu bulguyla bağlantılı olarak, duygusal zorlanmaya tolerans eksikliğinin terapinin çalışma konularından biri haline gelmesi de psikolojik belirti düzeyinde azalmaya neden olabilir.

Erkekler için oluşturulan duygusal şemalar modeli değerlendirildiğinde ise kaygılı ve kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip erkeklerin modelde farklı örüntüler sergilemeleri dikkat çekici bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip erkekler için bu model incelendiğinde, psikolojik belirti düzeyinin ve duygusal zorlanmaya tolerans düzeyinin duygusal şemalar tarafından yordandığı gözlenmiştir. Bu bağlamda, kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip erkeklerle çalışırken (kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip kadınlar için önerildiği gibi), olumsuz tutumlara atıfta bulunan duygusal şemaların terapi çalışmalarında ele alınmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip erkekler için duygusal şemalar modeli incelendiğinde, bu bireylerin işlevsel olmayan duygusal şemalara ve düşük duygusal zorlanmaya tolerans düzeyine sahip olmamalarına rağmen psikolojik belirti göstermeye yatkın oldukları gözlenmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip erkeklerde yapılan terapi çalışmalarında bireylerin kaçınmalarına ve duygularına odaklanılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir. Bu bireylerle çalışırken duygusal yaşantılarına dair farkındalıkların ele alınması hem duygusal zorlanmaya tolerans düzeyinde hem de psikolojik belirti düzeyinde iyileşmeye katkı sağlayabilir.

#### **4.5. SONUÇ**

Bu tez kapsamında bağlanma ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin rolü ve kişilerarası alanın düzenlenmesinin rolü modellenmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda kadınlar ve erkekler için ayrı ayrı değerlendirilerek iki farklı model

önerisinde bulunulmuştur. Tez kapsamında bu modeller duygusal şemalar modeli ve kişilerarası şemalar modeli olarak adlandırılmıştır.

Duygusal şemalar modeli değerlendirildiğinde, bu modelin psikolojik belirti düzeyine hangi noktalardan müdahale edilebileceği konusunda ışık tutucu olduğu söylenebilir.

Kişilerarası şemalar modeli değerlendirildiğinde beklenen model çalışmamıştır. Bunun en önemli gerekçelerden biri önerilen ölçüm modelinin yordayıcı ve sonuç değişkenleri açısından negatif (patolojik gösterge temelli) bir model olmasıdır. Bu patolojik gösterge temelli modelin yanısıra, kişilerarası alan ile psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması için kişilerarası şemalar gibi psikolojik sağlıklılık işareti olan pozitif göstergelerden oluşan bir model oluşturulması önerilmektedir. Önerilen bu çalışmanın koruyucu faktörleri belirleyerek alanyazına ve klinik uygulamalara önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın sınırlıklarından biri örnekleme ile ilgilidir. Çalışmada negatif (patolojik temelli) göstergeler klinik olmayan örneklemeden elde edilen verilerle oluşturulmuştur. Modelin klinik örneklerle tekrar edilmesi hem çalışmanın genellenebilmesi hem de psikopatolojilerde bu ilişkilerin gözlenmesi açısından yarar sağlayabilir. Çalışma ile ilgili bir diğer sınırlılık ise katılımcılardan alınan verilerin kendini bildirimine dayalı veri toplama araçları ile elde edilmiş olmasıdır. Dolayısıyla, elde edilen bulguların yorumlanmasında kendini bildirimine dayalı ölçümlere ait sıkıntılar göz ardı edilmemelidir.

## KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. S. (1973). The development of infant-mother attachment. B. Cardwell ve H. Ricciuti (Ed.), *Review of child development research*. Chicago: University of Chicago Press.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.
- Ainsworth, M. S. ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46 (4) , 331-341.
- Ali, B., Seitz-Brown, C. J. ve Daughters, S. B. (2015). The interacting effect of depressive symptoms, gender, and distress tolerance on substance use problems among residential treatment-seeking substance users. *Drug and alcohol dependence*, 148, 21-26.
- Allen, J. G., Coyne, L. ve Huntoon, J. (1998) Complex posttraumatic stress disorder in women from a psychometric perspective. *Journal of Personality Assessment*. 70, 277–298.
- Armstrong, J. G. ve Roth, D. M. (1989). Attachment and separation difficulties in eating disorders: A preliminary investigation. *International Journal of Eating Disorders*, 8, 141–155.
- Baldwin, M. W. ve Keelan, J. P. R. (1999). Interpersonal expectations as a function of self-esteem and sex. *Journal of Social & Personal Relationships*. 16(6), 822-833.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of*

*Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.

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.

Berking, M., Wupperman, P., Reichard, A., Pejic, T., Dippel, A. ve Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1230–1237.

Bernier, A., Larose, S. ve Whipple, N. (2005) Leaving home for college: A potentially stressful event for adolescents with preoccupied attachment patterns. *Attachment & Human Development*, 7(2), 171–185.

Bifulco, A., Moran, P. M., Ball, C., ve Lillie, A. (2002). Adult attachment style: Its relationship to psychosocial depressive-vulnerability. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37, 60–67.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation*. New York :Basic Books.

Boyacıoğlu, G. ve Savaşır, I. (1995). Kişilerarası Şemalar Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (35), 40-58.

Boyacıoğlu, G. (1994). *Üniversite Öğrencilerinde Kişilerarası Şemalar Ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişikler*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Bozkurt, S. (2006). *Temas Biçimleriyle Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Brennan, K. A., Shaver, P. R. ve Tobey, A. E. (1991). Attachment styles, gender, and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 451–

466.

- Brennan, K. A., Wu, S. ve Loev, J. (1998). Adult romantic attachment and individual differences in attitudes toward physical contact in the context of adult romantic relationships. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.). *Attachment theory and close relationships* (s. 394–428). New York : Guilford Press.
- Bretherton, I. ve Munholland, K. (1999). Internal Working Models in Attachment Relationships: A Construct Revisited. J. Cassidy ve P. Shaver (Ed.). *Handbook of attachment: Theory, research, & clinical applications* (s.89-111). New York: Guilford Press.
- Çakır, Z. (2013). *Kadın üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının mükemmeliyetçilik, sosyotropi-otonomi, üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve kaçınma ile ilişkisi: yatkınlaştırıcı ve sürdürücü faktörlere dayalı bir model önerisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çalışır, M. (2008). *Bağlanma temsilleri ile depresif belirtiler arasındaki ilişki: Güvenli yer senaryoları ve erken dönem ilişkisel temalar*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R. ve Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1380–1397.
- Cramer, K. M., Gallant, M. D. ve Langlois, M. W. (2005). Self-silencing and depression in women and men: Comparative structural equation models. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 581–592.

- Crowell, J. A. ve Treboux, D. (1995) A review of adult attachment measures: Implications for theory and research. *Social Development*, 4, 294-327.
- Dağ, İ. (1991). Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 5 - 12.
- Daughters, S. B., Reynolds, E. K, MacPherson, L., Kahler, C. V., Danielson, C. K., Zvolensky, M. ve Lejuez, C. W. (2009). Distress tolerance and early adolescent externalizing and internalizing symptoms: The moderating role of gender and ethnicity. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 198–205.
- Daughters, S. B., Sargeant, M. N., Bornovalova, M. A., Gratz, K. L. ve Lejuez C. W. (2008) The relationship between distress tolerance and antisocial personality disorder among male inner-city treatment seeking substance users. *Journal of Personality Disorders*. 22, 509–524.
- Derogatis, L. R. ve Cleary, P. A. (1977a). Confirmation of the dimensional structure of the SCL-90: A study in construct validation. *Journal of Clinical Psychology*, 33, 981-989.
- Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S. ve Labouvie-Vief, G. (1998). Adult attachment styles: Their relations to family context and personality. *Social Psychology*, 74, 1656- 1669.
- Dozier, M., Stovall, K. C. ve Albus, K. E. (1999). Attachment and psychopathology in adulthood. J. Cassidy & P. R. Shaver (Ed.). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (s.497–519). New York: Guilford Press.
- Ehlers, A., ve Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder.



- Behaviour Research and Therapy*, 38, 319–345.
- Feeney, J. A. (1995a). Adult attachment and emotional control. *Personal Relationships*, 2, 143–159.
- Feeney, J. A. ve Hohaus, L. (2001). Attachment and spousal caregiving. *Personal Relationships*, 8, 21-39.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-47.
- Griffin, D. ve Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.
- Greenberg, L. S., ve Safran, J. D. (1987). *Emotional psychotherapy*. New York: The Guildford Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Hamarta, E., Deniz, M. E. ve Durmuşoğlu Salatalı, N. (2009). Attachment styles as a predictor of emotional intelligence. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9, 195-229.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective.

*Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270–280.

- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1–22.
- Hill, C. R. ve Safran, J. D. (1994). Assessing interpersonal schemas: Anticipated responses of significant others. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 366-379.
- Hu, L. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6 (1), 1- 55.
- Jackson, J. J., ve Kirkpatrick, L. A. (2007). The structure and measurement of human mating strategies: Toward a multidimensional model of sociosexuality. *Evolution and Human Behavior*, 28, 382-391.
- Kiesler, D. (1983). The 1982 interpersonal circle: A taxonomy for complementarity in human transactions. *Psychological Review*, 90, 1985-214.
- Kiesler, D. (1996). *Contemporary Interpersonal Theory and Research: Personality, Psychopathology and Psychotherapy*. New York : Wiley.
- Kobak, R. R., Sudler, N. ve Gamble W. (1991). Attachment and depressive symptoms during adolescence: A developmental pathways analysis. *Development & Psychopathology.*, 3(4):461–474.
- Kobak, R. R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135–146.
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*. 9(3), 177-190.

- Leahy R.L. (2003) *Roadblocks in Cognitive-Behavioral Therapy: Transforming Challenges into Opportunities for Change*. New York: The Guilford Press,
- Leahy R. L. (2007) Emotional schemas and resistance to change in anxiety disorders. *Cognitive Behavioral Practice, 14*, 36-45.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guildford Press.
- Lopez, F. G., Gover, M. R., Leskela, J., Sauer, E. M., Schirmer, L. ve Wyssmann, J. (1997). Attachment styles, shame, guilt, and collaborative problem-solving orientations. *Personal Relationships, 4*(2), 187-199.
- McHugh, R. K. ve Otto, M. W. (2012). Refining the Measurement of Distress Intolerance. *Behavior Therapy, 43*, 641-651.
- 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.
- Mallinckrodt, B. ve Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, social support, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 358–367.
- Meydan, H. C. ve Şeşen, H. (2011), *Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları* , Ankara: Detay Yayıncılık.
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C. ve Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1092–1106.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics,*

*and Change*. New York : Guilford Press.

Muller, R. T., Sicoli, L. A., ve Lemieux, K. E. (2000). Relationship between attachment style and posttraumatic stress symptomatology among adults who report the experience of childhood abuse. *Journal of Traumatic Stress, 13*, 321–332.

O’Cleirigh, C., Ironson, G., ve Smits, J. A. J. (2007). Does distress tolerance moderate the impact of major life events on psychosocial variables and behaviors important in the management of HIV? *Behavior Therapy, 38*, 314–323.

Rosenberg, M. (1983). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ : Princeton University Press.

Rosenstein, D. S. ve Horowitz H. A. (1996). Adolescent attachment and psychopathology. *Journal of Consulting & Clinical Psychology, 64*(2), 244-253.

Rugancı, N. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation psychological distress and mental construction of the relational world*.

Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Safran, J. (1990). Towards a refinement of cognitive therapy in the light of interpersonal theory. *Clinical Psychological Review, 10*, 87-105.

Safran, J. ve Segal, Z. (1990). *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. New York : Basic Books.

Sargın E. A., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Yalçınkaya Aklar, Ö. ve Türkçapar M. (2012). Sıkıntıya Dayanma Ölçeği: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 1*, 152-161.

Schmitt, D. P. (2005). *Sociosexuality from Argentina to Zimbabwe: A 48-nation study of*

sex, culture, and strategies of human mating. *Behavioral and Brain Sciences*, 28, 247-275.

Schmidt, N. B., Richey, J. A., Cromer, K. R., ve Buckner, J. D. (2007). Discomfort intolerance: Evaluation of a potential risk factor for anxiety psychopathology. *Behavior Therapy*, 38, 247–255.

Shaver, P. R. ve Brennan, K. A. (1992). Attachment styles and the ‘Big Five’ personality Traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 536-545.

Simons, J. S. ve Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-Report Measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102.

Simpson, J. A. ve Rholes, W. S. (1998). Attachment theory and close relationships. New York : Guilford Press.

Sullivan H. S. (1953) *The interpersonal theory psychiatry*. New York : Norton.

Surawy, C., Hackmann, A., Hawton, K. ve Sharpe, M. (1995). Chronic fatigue syndrome: A cognitive approach. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 535–544.

Sümer, N. ve Güngör D. (1999a). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 71-106.

Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.

Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 21 (57), 1-22.

- Trafton, J. A. ve Gifford, E. V. (2010) Biological bases of distress tolerance. M. J. Zvolensky, A. Bernstein ve A. Vujanovic (Ed). *Distress Tolerance: Theory, Research, and Clinical Applications*. New York : Guilford Press.
- Uluç, S. ve Öktem, F. (2010) Okul Öncesi Çocuklarda Güvenli Yer Senaryoları ve Kişilerarası Beklentiler Arasındaki İlişkiler. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17 (3), 139-147.
- Weiss, R. S. (1982). Attachment in adult life. C. M. Parkes ve J. Stevenson-Hinde (Ed.). *The place of attachment in human behavior* (s. 171–184). New York :Basic Books.
- Wells, A. (2000). *Emotional Disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester : John Wiley and Sons.
- Yavuz, K. F., Türkçapar, M. H., Demirel, B., ve Karadere, E. (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanları örnekleminde Leahy Duygusal Şema Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirliği. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24: 273-282.

## EK 1

## DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1.Cinsiyetiniz:  K  E

2.Doğum yılınız:

3.Uyruğunuz:  T.C  T.C Değil

4.Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yerleşim birimi:

Büyükşehir  Şehir  Bucak  Köy  Yurtdışı

5.Anneniz:  Sağ  Sağ değil  Öz  Öz değil

6.Babanız:  Sağ  Sağ değil  Öz  Öz değil

7.Anneniz ve Babanız:  Evli  Boşanmış  Ayrı yaşıyorlar

8."Ayrı yaşıyorlar"ı işaretlediyseniz ne zamandan beri ayrı yaşadıklarını

belirtiniz:\_\_\_\_\_

9.Şu an kiminle / kimlerle yaşıyorsunuz?

Anne  Baba  Anne ve Baba  Yurt  Diğer(belirtiniz):\_\_\_\_\_

10.Ailenizin ortalama aylık geliri ne kadardır?

Asgari maaş  401-500 YTL  500-1000 YTL

1000-2000 YTL  2000-3000 YTL  3000 YTL ve üstü

11.Annenizin eğitim durumu nedir?

Okur-yazar değil  İlkokul  Orta okul

Lise  Üniversite  Lisansüstü

**12.Babanızın eğitim durumu nedir?**

- Okur-yazar değil       İlkokul       Orta okul  
 Lise       Üniversite       Lisansüstü

**13.Anneniz çalışıyor mu?**       Evet       Hayır**14.Babanız çalışıyor mu?**       Evet       Hayır



## EK 2

## İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

**YÖNERGE:** Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkiden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını 1 (Beni hiç tanımlamıyor)'den 7 (Tamamiyle beni tanımlıyor)'e kadar rakamlar verilen 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her ifade için ölçekteki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz.

## 1) Başkalarına kolaylıkla güvenemem

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamiyle beni tanımlıyor

## 2) Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamiyle beni tanımlıyor

## 3) Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamiyle beni tanımlıyor

## 4) Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamiyle beni tanımlıyor

## 5) Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamiyle beni tanımlıyor

6) Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

7) İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

8) Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

9) Yanlız kalmaktan korkarım.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

10) Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

11) Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

12) Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

**13) Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.**

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

**14) Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.**

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

**15) Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.**

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

**16) Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.**

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

**17) İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.**

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

**18) Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzumu bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.**

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

**19) Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.**

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

20) Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

21) Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

22) Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

23) Terk edilmekten korkarım.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

24) Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

25) Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

26) Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

27) İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

28) Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

29) Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlara, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

30) Başkalarıyla yaklaşmayı nispeten kolay bulurum.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
 Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
 tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

## EK 3

## KİŞİLERARASI ŞEMALAR ÖLÇEĞİ – ARKADAŞ FORMU

Bu ankette kendinizi aşağıdaki durumlarda arkadaşınızla birlikte hayal etmeniz istenmektedir. Arkadaş için size en yakın kişinin: eşinizin, nişanlınızın, sevgilinizin ya da en yakın dostunuzun (sizinle en yakın ilişkiye giren kişi kimse) tepkisini değerlendirmenizi istiyoruz.

Lütfen “arkadaş”ınız hakkında aşağıda istenilen bilgileri doldurunuz.

Arkadaşınızla yakınlığınız (eş, nişanlı, yakın arkadaş):

Arkadaşınızın cinsiyeti:

- A. Sorumluluğu üstlenir ya da beni etkilemeye çalışır.
- B. Güvenini kaybeder ya da gücenir.
- C. Sabırsızlık gösterir ya da kavga çıkarır.
- D. Uzak durur ya da kayıtsız kalır.
- E. Bana katılır ya da itiraz etmez
- F. Bana saygı gösterir ya da bana güvenir.
- G. Yakın ya da dostça davranır.
- H. İlgi gösterir ya da düşündüklerini açıkça söyler.

Aşağıdaki durumlarda ARKADAŞINIZLA birlikte olduğunuzu düşünerek herbir durum için yukarıdaki tepkiler arasında sizin beklentinize en yakın gelen tepkinin başındaki harfi daire içine alınız.

1. Önemli bir konuda arkadaşınızla birlikte karar verme aşamasındasınız. Bu konuda daha bilgili ve yeterli olduğunuz için kararı siz yönlendirmek istiyorsunuz.

Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir? A B C D E F G H

hiç orta biraz nötr biraz orta çok  
Bu tepki: 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
hoşuma gitmez hoşuma gider

2. Arkadaşınıza kızdığınızı ve onunla tartışmak istediğinizi farzedin.

Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir? A B C D E F G H

hiç orta biraz nötr biraz orta çok  
Bu tepki: 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
hoşuma gitmez hoşuma gider

3. Kendinizi güçsüz ve pasif hissettiğinizi ve arkadaşınızdan meseleye el koymasını istediğiniz bir durum düşünün.

Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir? A B C D E F G H

hiç orta biraz nötr biraz orta çok  
Bu tepki: 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
hoşuma gitmez hoşuma gider

4. Arkadaşınıza karşı samimi davrandığınızı ve ona yardımcı olduğunuzu düşünün.

Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir? A B C D E F G H

hiç orta biraz nötr biraz orta çok  
Bu tepki: 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
hoşuma gitmez hoşuma gider

5. Arkadaşınızla bir oyun oynadığınızı (tavla, iskambil, satranç v.b.), bir iddiaya (lades v.b.) girdiğinizi düşünün. Siz onu yenip oyunu kazanmak için çok çaba gösteriyorsunuz.

Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir? A B C D E F G H

hiç orta biraz nötr biraz orta çok  
Bu tepki: 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
hoşuma gitmez hoşuma gider

6. Düşüncelerinize aşırı derecede daldığınız için kendinizi arkadaşınızdan uzaklaşmış bir durumda hayal edin.

Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir? A B C D E F G H

hiç orta biraz nötr biraz orta çok  
Bu tepki: 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
hoşuma gitmez hoşuma gider

7. Kendinizi isteksiz, kapıp koyuvermiş hissettiğiniz ve arkadaşınızın yaptığı her şeye itirazsız uyacağınız bir durumda düşünün.

Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir? A B C D E F G H

hiç orta biraz nötr biraz orta çok  
Bu tepki: 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
hoşuma gitmez hoşuma gider

8. Arkadaşınıza onunla ilgilendiğinizi ve ona önem verdiğinizi belli ettiğinizi düşünün.

Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir? A B C D E F G H

hiç orta biraz nötr biraz orta çok  
Bu tepki: 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
hoşuma gitmez hoşuma gider

9. Arkadaşınızı sizden hiç beklemediği bir biçimde hayal kırıklığına uğrattığınız bir durumu düşünün.

Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir? A B C D E F G H

hiç orta biraz nötr biraz orta çok  
Bu tepki: 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
hoşuma gitmez hoşuma gider

10. Arkadaşınızla birlikte olduğunuz ama onunla konuşmayı istemediğiniz bir ruh halinde bulunduğunuzu farzedin.

Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir? A B C D E F G H

hiç orta biraz nötr biraz orta çok  
Bu tepki: 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
hoşuma gitmez hoşuma gider

11. Sizin için önemli bir konuda arkadaşınıza güvenip açıldığınızı düşünün.

Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir? A B C D E F G H

hiç orta biraz nötr biraz orta çok  
Bu tepki: 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
hoşuma gitmez hoşuma gider

12. Arkadaşınıza karşı içinizden geldiği gibi, doğal davrandığınızı düşünün.

Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir? A B C D E F G H

hiç orta biraz nötr biraz orta çok  
Bu tepki: 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
hoşuma gitmez hoşuma gider



**13.** Berbat bir gün geçirdiğinizi ve bütün dünyaya küstüğünüzü düşünün, hiç kimseye karşı sevgi ya da yakınlık hissetmiyorsunuz.

Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir? A B C D E F G H

hiç orta biraz nötr biraz orta çok  
Bu tepki: 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
hoşuma gitmez hoşuma gider

**14.** Kendinize pek güvenmediğinizi ve sırtınızı arkadaşınıza dayamak istediğinizi düşünün.

Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir? A B C D E F G H

hiç orta biraz nötr biraz orta çok  
Bu tepki: 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
hoşuma gitmez hoşuma gider

**15.** Arkadaşınıza karşı yakınlık ve sevgi gösterdiğinizi düşünün.

Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir? A B C D E F G H

hiç orta biraz nötr biraz orta çok  
Bu tepki: 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
hoşuma gitmez hoşuma gider

**16.** Daha önce hiç yapmadığınız bir işi tek başınıza, kendinize güvenerek yürüttüğünüzü ve arkadaşınıza, onun yardımına gerek duymadığınızı söylediğinizi düşünün.

Arkadaşınız buna nasıl tepki gösterir? A B C D E F G H

hiç orta biraz nötr biraz orta çok  
Bu tepki: 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
hoşuma gitmez hoşuma gider

## EK 4

### LEAHY DUYGUSAL ŞEMA ÖLÇEĞİ

Bu ankette duygularınızla, örneğin öfke, üzüntü, endişe veya cinsel duygularınızla, nasıl başa çıktığınızı incelenmektedir. Hepimizin bu duygularla başa çıkma şekli farklıdır ve bu nedenle doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyun ve aşağıdaki ölçeği kullanarak geçen ay içinde duygularınızla nasıl başa çıktığınızı belirtecek şekilde puanlayınız. Cevabınızı cümlenin başında bulunan çizgiye yazınız.

1. — Kendimi keyifsiz hissettiğim zaman, olaylara nasıl farklı bir şekilde bakabileceğimi düşünmeye çalışırım.
2. — Beni rahatsız eden bir duygum olduğunda, bunun önemli olmadığına dair sebepler düşünmeye çalışırım.
3. — Sıklıkla diğer insanlarda bulunmayan duygularla hareket ettiğimi düşünüyorum.
4. — Bazı duyguları hissetmek yanlıştır.
5. — Kendim hakkında bir türlü anlayamadığım şeyler var.
6. — Duygularımı dışa vurmak için ağlamama izin vermemin önemli olduğunu düşünüyorum.
7. — Kendimi bırakıp bu duygulardan bazılarını hissedersen kontrolü kaybetmekten korkuyorum.
8. — Başkaları duygularımı anlıyor ve kabulleniyor.
9. \_\_\_ Cinsellik ve şiddet ile alakalı duygular gibi belirli bazı duyguları hissetmeye izin vermemeniz gerekir.
10. — Duygularımı anlayamıyorum.
11. \_\_\_ Diğer insanlar değişseydi, kendimi çok daha iyi hissederdim.

12. — Hissettiğim ama tam farkında olmadığım duygular olduğunu düşünüyorum.
13. — Bazen güçlü bir duygu hissetmeme izin verirsem, onun hiç geçmeyeceğinden korkuyorum.
14. — Duygularımdan utanıyorum.
15. — Diğer insanları rahatsız eden şeyler beni rahatsız etmez.
16. — Kimse duygularıma gerçekten önem vermiyor.
17. — Benim için hassas ve duygularıma karşı açık olmak yerine mantıklı ve pratik olmak önemlidir.
18. — Aynı kişiyi hem beğenmek hem beğenmemek gibi birbirinin tersi duygularımın olmasına dayanamıyorum.
19. — Diğer insanlardan çok daha hassasım.
20. — Hoş olmayan bir duygudan hemen kurtulmaya çalışırım.
21. — Kendimi keyifsiz hissettiğimde, hayatta değer verdiğim daha önemli şeyleri düşünmeye çalışırım.
22. — Kendimi kötü veya üzgün hissettiğim zaman değerlerimi sorgularım.
23. — Duygularımı açıkça ifade edebildiğimi düşünüyorum.
24. — Kendime sıklıkla “Benim neyim var?” diye sorarım.
25. — Kendimi sığ bir insan olarak görüyorum.
26. — İnsanların gerçekten hissettiğimden farklı biri olduğuma inanmalarını isterim.
27. — Duygularımı kontrol edemeyeceğimden korkuyorum.
28. — Kendinizi bazı duyguları hissetmekten korumalısınız.
29. — Kuvvetli duygular sadece kısa bir süre devam eder.

30. — Kendiniz için neyin iyi olduğunu söyleme konusunda duygularınıza güvenemezsiniz.
31. — Hissettiklerimin bazılarını hissetmemem gerekir.
32. — Duygusal olarak kendimi “uyuşmuş” hissediyorum, sanki hiç duygum yokmuş gibi.
33. — Duygularımın tuhaf veya saçma olduğunu düşünüyorum.
34. — Diğer insanlar kötü şeyler hissetmeme neden oluyor.
35. — Birisi hakkında birbirinin tersi duygularım olduğunda kendimi kötü hissediyorum veya kafam karışıyor.
36. — Beni rahatsız hissettiren bir duygum olduğunda düşünecek veya yapacak başka birşey bulmaya çalışıyorum.
37. — Kendimi kötü hissettiğim zaman tek başıma oturup ne kadar kötü hissettiğim hakkında uzun süre düşünüyorum.
38. — Bir başkası hakkındaki duygularımın çok kesin olmasından hoşlanıyorum.
39. — Herkesin duyguları benimki gibidir.
40. — Duygularımı kabul ediyorum.
41. — Diğer insanlarla aynı duygulara sahip olduğunu düşünüyorum.
42. — Ulaşmak istediğim daha yüksek değerler var.
43. — Şu andaki duygularımın büyütülme şeklimle hiç ilgisi olmadığını düşünüyorum.
44. — Belli bazı duyguları hissedersen delirebileceğimden korkuyorum.
45. — Duygularım sanki nedensiz yere ortaya çıkıyor
46. — Hemen hemen herşeyde akılcı ve mantıklı olmanın önemli olduğunu düşünüyorum.
47. — Kendimle ilgili hissettiklerim konusunda çok kesin olmayı seviyorum.
48. — Duygularım veya fiziksel hislerim üzerine çok odaklanıyorum.

49. — Duygularımın bazılarını kimsenin bilmesini istemiyorum.

50. — Bazı duygularımın olduğunu kabullenmek istemiyorum ama bu duygularımın olduğunu biliyorum.

## EK 5

## DUYGUSAL ZORLANMAYA TOLERANSSIZLIK İNDEKSİ

Lütfen aşağıdaki her bir maddeyi okuyun. Her bir ifadenin size ne kadar uyduğunu puanlamak için izleyen ölçeklemeyi/derecelendirmeyi kullanın.

0. Çok az    1. Az    2. Biraz    3. Çok    4. Çok fazla

1. Sıkıntılı veya üzüntülü hissetmekle başa çıkamam.	0	1	2	3	4
2. Diğer insanlar sıkıntı veya üzüntü duygularına benden daha iyi dayanabiliyor.	0	1	2	3	4
3. Sıkıntılı veya üzgün olmak benim için daima büyük bir çiledir.	0	1	2	3	4
4. Sıkıntılı veya üzgün olma hislerim beni korkutur.	0	1	2	3	4
5. Sıkıntılı veya üzgün hissetmemek için her şeyi yapabilirim.	0	1	2	3	4
6. Sıkıntılı veya üzgün hissettiğimde, sıkıntının gerçekten ne kadar kötü hissettiğine odaklanmaktan kendimi alamam.	0	1	2	3	4
7. Rahatsızlık veren duygulardan çok çabuk kurtulmalıyım, başka türlü bu duygulara dayanmam.	0	1	2	3	4
8. Üzgün hissedebileceğim durumlara tahammül edemem.	0	1	2	3	4
9. Rahatsızlık verici duygulara dayanmam.	0	1	2	3	4
10. Gergin olmak beni korkutur.	0	1	2	3	4

## EK 6

### BELİRTİ TARAMA LİSTESİ

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınmaların ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz. Sonra bu durumun bu gün de dahil olmak üzere son üç ay içerisinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini gösterilen şekilde numaralandırarak işaretleyiniz.

Hiç : 0      Çok az : 1      Orta derecede : 2      Oldukça fazla : 3      İleri derecede : 4

Örnek: 1. ( 2 ) Baş ağrısı

1. ( ) Baş ağrısı
2. ( ) Sinirlilik ya da içinin titremesi
3. ( ) Zihinden atamadığınız tekrarlayan, hoş gitmeyen düşünceler
4. ( ) Baygınlık ya da baş dönmesi
5. ( ) Cinsel arzu ve ilginin kaybı
6. ( ) Başkaları tarafından eleştirilme duygusu
7. ( ) Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri
8. ( ) Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği duygusu
9. ( ) Olayları anımsamada güçlük
10. ( ) Dikkatsizlik ya da sakarlıkla ilgili düşünceler
11. ( ) Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi
12. ( ) Göğüs ya da kalp bölgesinde ağrılar
13. ( ) Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi
14. ( ) Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali
15. ( ) Yaşamınızın sonlanması düşünceleri
16. ( ) Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma
17. ( ) Titreme
18. ( ) Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği hissi
19. ( ) İştah azalması

20. ( ) Kolayca ağlama
21. ( ) Karşı cinsten kişilerle utangaçlık ve rahatsızlık hissi
22. ( ) Tuzağa düşürülmüş veya yakalanmış olma hissi
23. ( ) Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma
24. ( ) Kontrol edilemeyen öfke patlamaları
25. ( ) Evden dışarı yalnız çıkma korkusu
26. ( ) Olanlar için kendisini suçlama
27. ( ) Belin alt kısmında ağrılar
28. ( ) İşlerin yapılmasında erteleme duygusu
29. ( ) Yalnızlık hissi
30. ( ) Karamsarlık hissi
31. ( ) Her şey için çok fazla endişe duyma
32. ( ) Her şeye karşı ilgisizlik hali
33. ( ) Korku hissi
34. ( ) Duyularınızın kolayca incitilebilmesi hali
35. ( ) Diğer insanların sizin özel düşüncelerinizi bilmesi
36. ( ) Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu
37. ( ) Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça davranmadığı hissi
41. ( ) Kendini başkalarından aşağı görme
42. ( ) Adale (kas) ağrıları
43. ( ) Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi
44. ( ) Uykuya dalmada güçlük
45. ( ) Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme
46. ( ) Karar vermede güçlük
47. ( ) Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu
48. ( ) Nefes almada güçlük



49. ( ) Soğuk veya sıcak basması
50. ( ) Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelere kaçınma durumu
51. ( ) Hiç bir şey düşünmeme hali
52. ( ) Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması
53. ( ) Boğazınıza bir yumru takınmış hissi
54. ( ) Gelecek konusunda ümitsizlik
55. ( ) Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlük
56. ( ) Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi
57. ( ) Gerginlik veya coşku hissi
58. ( ) Kol ve bacaklarda ağırlık hissi
59. ( ) Ölüm ya da ölme düşünceleri
60. ( ) Aşırı yemek yeme
61. ( ) İnsanlar size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma
62. ( ) Size ait olmayan düşüncelere sahip olma
63. ( ) Bir başkasına vurmaya, zarar vermeye, yaralamaya dürtülerinin olması
64. ( ) Sabahın erken saatlerinde uyanma
65. ( ) Yıkama, sayma, dokunma, gibi bazı hareketleri yineleme hali
66. ( ) Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama
67. ( ) Bazı şeyleri kırıp dökme hissi
68. ( ) Başkalarının paylaşmaya kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması
69. ( ) Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme
70. ( ) Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi
71. ( ) Her şeyin bir yük gibi görünmesi
72. ( ) Dehşet ve panik nöbetleri
73. ( ) Toplum içinde yer, içerken huzursuzluk hissi
74. ( ) Sık sık tartışmaya girme

75. ( ) Yalnız bırakıldığınızda sinirlilik hali
76. ( ) Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu
77. ( ) Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme
78. ( ) Yerinizde duramayacak ölçüde rahatsızlık hissetme
79. ( ) Değersizlik duygusu
80. ( ) Size kötü bir şey olacakmış hissi
81. ( ) Bağırma ya da eşyaları fırlatma
82. ( ) Topluluk içinde bayılacağınız korkusu
83. ( ) Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu
84. ( ) Cinsiyet konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerin olması
85. ( ) Günahlarınızdan dolayı cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi
86. ( ) Korkutucu türden düşünce ve hayaller
87. ( ) Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi
88. ( ) Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama
89. ( ) Suçluluk duygusu
90. ( ) Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi

## EK 7

## GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Doç. Dr. Sait Uluç danışmanlığında Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Buse Şencan tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu araştırmada, yetişkin bağlanma örüntüleri, kişilerarası beklentiler, duygu düzenleme becerisi ve diğerinin zihin durumunu yordama becerisi değişkenlerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katıldığınız takdirde araştırmanın herhangi bir aşamasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan ayrılma hakkına sahipsiniz. Araştırmada kimlik bilgileri tamamıyla gizli tutulacaktır. Araştırma sırasında sizden alınan bilgiler grup halinde değerlendirileceğinden, sizden kimlik belirleyici bilgiler istenmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Bu anlamda, araştırma sonuçlarından sağlıklı bilgiler edinilebilmesi için soruların samimi bir şekilde doldurulması ve boş bırakılmaması oldukça önemlidir. Ölçekler genel olarak kişisel rahatsızlık teşkil edecek soruları içermemektedir. Ancak araştırma sırasında herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık hissederseniz, katılımınızı sonlandırabilirsiniz. Çalışma sırasında sizden istenen, verilen ölçeği boş madde bırakmamaya özen göstererek samimi bir şekilde doldurmanızdır. Çalışmaya katılım yaklaşık 20 dakika sürecektir. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Buse Şencan'a (E-posta: [buses08@hacettepe.edu.tr](mailto:buses08@hacettepe.edu.tr) ; Tel: 0505 494 21 47) ulaşabilirsiniz.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

***Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman katılımımı sonlandırabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul ediyorum.***

Katılımcının imzası:

Tarih:

## EK 8

## ORJİNALLİK RAPORU



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

.....Psikoloji..... ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 15/06/2015

Tez Başlığı / Konusu: ..Bağlanma ..Örnekleri ve Psikolojik İyilik ..Hak ..Gözlemleri ..Makalesi ..  
..Duygulan ..Sermata ..Duygulan ..Zorlanmaya Tolans ve Kuyukarı ..Potansiyelin ..Rokü ..

Yukarıda başlığı/konusu gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 57..... sayfalık kısmına ilişkin, 15 /06 /2015 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 6. 'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç,
- 2- Kaynakça hariç
- 3- Alıntılar hariç/dâhil
- 4- 5 kelimededen daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygularıyla arz ederim.

15.06.2015

Tarih ve İmza

Adı Soyadı: Buse SENCER  
Öğrenci No: 111228134  
Anabilim Dalı: Psikoloji  
Programı: Klinik Psikoloji  
Statüsü:  Y.Lisans  Doktora  Bütünleşik Dr.

**DANIŞMAN ONAYI**

UYGUNDUR.

Doç. Dr. Saik Uky  
(Unvan, Ad Soyad, İmza)

## EK 9

## ETİK KURUL FORMU



T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Genel Sekreterlik

Yazı İşleri Müdürlüğü

Sayı : 88600825 / 499-3791

Konu :


04 Kasım 2013

## SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 03.10.2013 tarih ve 4697 sayılı yazınız.

Enstitünüz Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencilerinden Buse ŞENCAN'ın, Doç. Dr. Sait ULUÇ danışmanlığında hazırladığı "Bağlanma Örüntüleri, Duygusal Şemalar, Zihin Kuramı ve Kişiler Arası Şemalar Arasındaki İlişkiler" başlıklı araştırması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 31.10.2013 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

  
Prof. Dr. Ömer UĞUR  
Rektör V.

Ek: Tutanak

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Tarih: 06.11.2013  
Sayı: 6209

*Abdül Bey*