

T.C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

KİŞİLERARASI İLİŞKİLERİN, DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN VE KAYGININ
BAĞLANMA STİLLERİ İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İPEK SARIBAL


141106121

Danışman Öğretim Üyesi:
Yrd. Doç. Dr. A. Esin UZUN OĞUZ

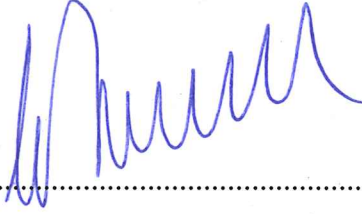
İstanbul, Mayıs 2017

T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

31.05.2017 tarihinde tezinin savunmasını yapan İpek SARIBAL'a ait "Kişilerarası İlişkilerin, Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün ve Kaygının Bağlanma Stilleri ile İlişkisi" başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji (Klinik Psikoloji) Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak **Oy Birliği/Oy Çokluğuyla** Kabul Edilmiştir.



Yrd. Doç. Dr. Esin UZUN OĞUZ
Başkan(Danışman)



Yrd.Doç.Dr.Kuntay ARCAN
(Üye)




Yrd. Doç. Dr. Melis Seray ÖZDEN YILDIRIM
(Üye)

YEMİN METNİ

19.10.2017

Kısıbrecisi İlişkilerin, Duygu Düzenleme Güçlüğüne
Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum "ve Kaygının Başlanma Stilleri ile adlı çalışmanın,
proje safhasından sonuçlanmasına kadar olan bütün süreçlerinde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı
düşecek bir yardıma başvurulmaksızın tarafımda yazıldığını ve yararlandığım bütün eserlerin
"Kaynakça"da gösterilenlerden oluştuğunu, "Kaynakça"da yer alan bu eserlerden metin içinde atıf
yaparak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

Öğrenci Numarası
Adı-Soyadı
İmza

141106121
İpek SARIBAL


KİŞİLERARASI İLİŞKİLERİN, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN VE KAYGININ BAĞLANMA STİLLERİ İLE İLİŞKİSİ

ÖZET

Bu araştırmada kişilerarası ilişkiler, duygu düzenleme güçlüğü ve kaygının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Aynı zamanda katılımcıların çocukluk çağında maruz kaldıkları örselenme yaşantılarının da bağlanma stilleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini yaş ortalaması 24 olan üniversite öğrencileri ve çalışan genç yetişkin bireyler oluşturmuştur. Katılımcılara internet üzerinden ulaşılmıştır.

Katılımcılara Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), Kişilerarası İlişkiler Ölçeği (KİÖ), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) ve Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ) verilmiştir. Belirtilen ölçeklerin yanı sıra katılımcılara araştırma hakkında bilgi sahibi olabilecekleri ve istenildiği takdirde araştırmayı bırakabileceklerine yönelik aydınlatılmış onam formu ve kişisel bilgi formu da verilmiştir.

Elde edilen verilerin analizi için SPSS kullanılmıştır. Verilerin analizinde İlişkisiz Gruplar t Testi, Pearson's Korelasyon Matrisi, K Ortalama Kümeleme Analizi ve Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır.

Yapılan araştırmanın bulgularına göre, YİYE-II'den elde edilmesi beklenen dörtlü bağlanma stillerinin elde edilememesi sonucu bağlanma stilleri, güvenli bağlanma stili grubu ve güvensiz bağlanma stili grubu olarak ayrılmıştır. Güvensiz bağlanma stili grubunun DDGÖ'nin alt ölçeklerinden, KİÖ alt ölçeklerinden ve BAÖ'den güvenli bağlanma stili grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde ayrılmıştır. Güvensiz bağlanma stili grubunun, güvenli bağlanma stili grubuna göre duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı, kişilerarası ilişkilerde ketleyici ilişki tarzını kullandığı ve daha kaygılı oldukları bulgularına ulaşılmıştır. ÇÇTÖ'nin fiziksel istismar ve cinsel istismar alt ölçeklerinde ise anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır.

Anahtar kelimeler: Bağlanma, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Kişilerarası İlişkiler, Kaygı

THE RELATION BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND INTERPERSONAL RELATIONSHIPS, EMOTION REGULATION DIFFICULTIES, AND ANXIETY

ABSTRACT

This study's aim examine the relationships between interpersonal relationships, emotion regulation difficulties and anxiety with attachment styles. Also, examined that relationships between participants' childhood trauma experinces and attachment styles. This study's sample include university students and young adults, participants age avarege is 24. Questionnaires which were used in this study were via on the internet.

The participants were applied 'Closed Relationships Inventory- Revised', 'Difficulties in Emotion Regulation Scale', 'Interpersonal Relationships Questionnaire', 'Beck Anxiety Inventory' and 'Childhood Trauma Questionnaire'. Also participants applied informed coset which included information about the study and demographic information consent.

Using SPSS for statistically analyze the acquired data. Independent sample t Test, Pearson's Correlation Matrix, K-Means Cluster Analyses and One Way ANOVA used to analyze and interpret the findings.

For this study sample, participants did not divided four attachment styles category because of that findings interpret on insecure attachment style group and secure attachment style group. The results of the study indicate that insecure attachment style group was statistically different from secure attachment group in Difficulties in Emotion Regulation Scale's subscales, Interpersonal Relationships' subscales and Questionnaire, Beck Anxiety Inventory. Acordingly this study results, insecure attachment group experienced difficulties in emotion regulation and interpersonal relationships than secure attachment group. In addition, insecure group have more anxiety that secure group. Also, secure attachment group and insecure attachment group were not statistically different from each other in Childhood Trauma Questionnaire's physical abuse and sexual abuse subscales.

Key words: Attachment Styles, Difficulties in Emotion Regulation, Interpersonal Relationships, Anxiety

ÖNSÖZ

Bu süreçte desteğini esirgemeyen, yönlendirmeleriyle her zaman daha iyi bir yere varmamı sağlamaya çalışan danışmanım Yrd. Doç. Dr. A. Esin Uzun Oğuz'a yalnızca tez süreci ve bu çalışma için değil, yeni bakış açıları kazandırdığı, gelişmem ve ilerlemem adına kattığı her şey için çok teşekkür ederim.

Yaptığım ve yapmadığım her şeyin arkasında duran, desteklerini ve sevgilerini her koşulda hissettiren, sevgili annem ve babam, sizin desteğiniz olmasaydı her şey çok daha zor olurdu, koşulsuz sevginiz ve güveniniz iyi ki var.

Desteğini kız kardeş gibi hissettiren, anlayışlı tavrıyla ve her zaman elinden gelenden fazlasını yapmaya hazır sevgili Tuğba Gür, sevgin, sabrın, veri toplama sürecindeki çabaların ve tüm yardımların için, desteğini hiç esirgemediğin için çok teşekkür ederim.

Sevgili Eldem Erdem ve Eylül Dinlerer, yaptığınız tüm motivasyon konuşmalarınız, bilgi adına cömert paylaşımlarınız, yaşanan zorlukları atlatmada cesaretlendiren tutumlarınız, yardımlarınız ve desteğiniz için, yüksek lisansı ve tez sürecini keyifli hale getirdiğiniz için çok teşekkür ederim. Sizin varlığınızla her şey daha kolay ve keyifli oldu.

Tezimin değerlendirilmesinde önerileriyle daha doğru bir yere varmamı sağlamaya çalışan Yrd. Doç. Dr. Kuntay Arcan'a ve Yrd. Doç. Dr. Melis Seray Özden Yıldırım'a katkıları dolayısıyla teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	ii
YEMİN	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vi
KISALTMALAR LİSTESİ	x
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
EKLER LİSTESİ	xiv
1.GİRİŞ	1
1.1.Bağlanma Kuramı	2
1.1.2. İçsel Çalışan Modelleri	7
1.1.3. Bağlanmada Bireysel Farklılıklar	8
1.1.3.1. Ainsworth'un Yabancı Durum Testi ve Bağlanma Tarzları	10
1.1.4. Ergenlikte ve Yetişkinlikte Bağlanma	12
1.1.4.1. Main, Kaplan ve Cassidy: Yetişkin Bağlanma Görüşmesi	15
1.1.4.2. Hazan ve Shaver: Yetişkin Bağlanma Stilleri	16
1.1.4.3. Bartholomew ve Horowitz: Dörtlü Bağlanma Modeli.....	17
1.1.5. Bağlanma Örüntülerinin Sürekliliği	19
1.2.Duygu Düzenleme	20
1.2.1.Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	22
1.2.2. Duygu Düzenleme Stratejileri ve Bağlanma.....	23
1.2.3. Aşırı Harekete Geçirici Stratejiler ve Hareketsiz Hale Getirici Stratejiler	24
1.3.Kaygı	26
1.3.1. Korku ve Kaygı.....	27
1.3.2. Bağlanma ve Kaygı.....	30
1.4. Kişilerarası İlişkiler Kavramı	32
1.4.1. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	33
1.4.2. Kişilerarası İlişkiler ve Bağlanma	35

1.5. Araştırmanın Amacı.....	37
1.6. Araştırmanın Önemi	38
1.7.Araştırmanın Kısıtlılıkları.....	40
2. YÖNTEM.....	42
2.1. Evren ve Örneklem.....	42
2.2. Veri Toplama Araçları.....	42
2.2.1. Aydınlatılmış Onam Formu	42
2.2.2. Kişisel Bilgi Formu.....	42
2.2.3. Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II.....	43
2.2.4. Beck Anksiyete Ölçeği	44
2.2.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	44
2.2.6. Kişilerarası İlişkiler Ölçeği.....	45
2.2.7. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği.....	45
2.3. Uygulama	46
2.4. Verilerin Analizi	46
3. BULGULAR	48
3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	48
3.2. YİYE-II İçin Uygulanan Kümeleme Analizi.....	53
3.3. Cinsiyet Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri İçin Yapılan T testi.....	54
3.4. İlgili Değişkenlerin Korelasyon Analizleri	55
3.5. Bağlanma Stilleri ve İlgili Değişkenler İçin ANOVA Sonuçları	56
4. TARTIŞMA	60
4.1. Cinsiyet Değişkenine göre Güvenli ve Güvensiz Bağlanma Stililerinin Yorumlanması	60
4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Kişilerarası İlişkiler ve Kaygı Arasındaki İlişki	60
4.3. Güvenli ve Güvensiz Bağlanma Stili ve Duygu Düzenleme Güçlüğü	61
4.4. Güvenli ve Güvensiz Bağlanma Stili ve Kişilerarası İlişkiler.....	64
4.5. Güvenli ve Güvensiz Bağlanma Stili ve Kaygı.....	65
4.6. Güvenli ve Güvensiz Bağlanma Stili ve Çocukluk Çağı Travmaları	66

4.7. Sonuç	67
4.8. neriler	69
KAYNAKLAR	72
EKLER	83
ÖZGEÇMİŞ	104



KISALTMALAR LİSTESİ

YİYE-II : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

YİYE : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

BAÖ : Beck Anksiyete Ölçeği

DDGÖ : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

KiÖ : Kişilerarası İlişkiler Ölçeği

ÇÇTÖ : Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği

İÖA : İlişki Ölçekleri Anketi

İA : İlişkiler Anketi

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Örneklemin Yaşlarının Frekans ve Yüzdelerik Dağılım Tablosu	48
Tablo 2. Örneklemin Cinsiyete Göre Frekans ve Yüzdelerik Dağılım Tablosu	49
Tablo 3. Örneklemin medeni Durum Frekans ve Yüzdelerik Dağılım Tablosu	49
Tablo 4. Örneklemin Eğitim Durumuna Göre Frekans ve Yüzdelerik Dağılım Tablosu	50
Tablo 5. Örneklemin İş sahibi Olmak veya Olmamakla ilgili Frekans ve Yüzdelerik Dağılımı	50
Tablo 6. Örneklemin ‘Anneniz Hayatta mı?’ Sorusuna Verdikleri Cevaba Göre Frekans Dağılımı	50
Tablo 7. Örneklemin ‘Babanız Hayatta mı?’ sorusuna verdikleri cevaba göre frekans dağılımı	51
Tablo 8. Örneklemin Ebeveynlerin Medeni Durumlarına Göre Frekans Dağılımı....	51
Tablo 9. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bakım Veren Anne Olmasına Göre Frekans ve Yüzdelerik Dağılımı	52
Tablo 10. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bakım Veren Baba Olmasına Göre Frekans ve Yüzdelerik Dağılımı	52
Tablo 11. Örneklemin Romantik İlişki Durumuna Göre Frekans ve Yüzdelerik Dağılımı	53
Tablo 12. Örneklemin Şimdiye Kadar Romantik İlişki Yaşamaya Dair Frekans ve Yüzdelerik Dağılımı.....	53
Tablo 13. Kaygı ve kaçınma puanlarına göre kümeleme analizi ile elde edilen dörtlü bağlanma stilleri	54
Tablo 14. Kaygı ve kaçınma puanlarına göre kümeleme analizi ile kategorilendirilme	54
Tablo 15. Örneklemin cinsiyet değişkenine göre bağlanma stilleri açısından t testi karşılaştırması	54

Tablo 16. DDGÖ ve KİO Arasındaki Korelasyon Değerleri	55
Tablo 17. BAÖ ve KİÖ Arasındaki Korelasyon Değerleri	56
Tablo 18. Bağlanma Stillerine Göre DDGÖ Puanları İçin Yapılan ANOVA Sonuçları	57
Tablo 19. Bağlanma Stillerine Göre KİÖ Puanları İçin ANOVA Sonuçları	58
Tablo 20. Bağlanma Stillerine Göre BAÖ için ANOVA sonuçları	58
Tablo 21. Bağlanma Stillerine Göre ÇÇTÖ ANOVA Sonuçları	59



ŞEKİLLER LİSTESİ

Sekil 1. Dörtlü Bağlanma Modeli.....18



EKLER LİSTESİ

Ek 1. Aydınlatılmış Onam Formu.....	83
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu.....	85
Ek 3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II.....	87
Ek 4. Beck Anksiyete Ölçeği.....	91
Ek 5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği.....	95
Ek 6. Kişilerarası İlişkiler Ölçeği.....	98
Ek 7. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği.....	101

1.GİRİŞ

Gelişim psikolojisi anne-çocuk arasında kurulan ilişkiyi incelemeye odaklanmışken, psikanalitik kuram ile biyolojik ve öğrenme kaynaklı kuramlar ise çocuk ve anne arasında kurulan ilişkinin, kişinin hayatının, yetişkinlik döneminde kuracağı ilişkilerin kökeni oluşturduğuna ve bu ilişkideki yetersizlik veya yokluk durumlarının kişinin sonraki ilişkilerinde problemlere yol açabileceğine odaklanmışlardır (Hortaçsu, 2012).

John Bowlby (1969/1973) bağlanmayı, kişinin kendisi için önemli olan diğer bireylerle duygusal ve fiziksel ihtiyaçların karşılanmasına yönelik kurulan ilişki olarak tanımlamıştır ve bağlanma teorisinde bağlanma ilişkisinin, hayatın ilk yıllarından başlayan ve son yıllarına kadar ilerleyen bir süreç olduğunu vurgulamıştır. Yeni doğan bebek ve bakım veren kişi veya kişiler arasında kurulan bağlanma ilişkisi, ergenlik döneminde akranlara ve yetişkinlik döneminde ise romantik partnerlere ve akranlara doğru şekil değiştirerek devam edecektir (Hazan ve Shaver, 1987). Ancak bu şekil değiştiren bağlanma figürlerine yönelik tutumların, kişinin kendilik ve diğerleri algısının kökeninde ilk bakım veren kişiyle kurulan ilişki olacaktır (Hazan ve Shaver, 1994). Bu açıdan bağlanma teorisi kişilerarası ilişkiler kavramına ışık tutan bir yapıya da sahiptir.

Plutchik (1997) kişilerarası ilişkiler kavramını, bireyin diğerleriyle olan ilişkisinde ve ilişki kurma süreçlerindeki davranışları, duyguları ve düşünceleri olarak tanımlamıştır. Sullivan'a göre ise bireyi ilişkilerinden ve içinde yaşadığı bağlamdan ayrı değerlendirmek yanlış olacaktır (Geçtan, 2002).

Geçtiğimiz 20 yıl içinde duygu düzenlemeyi anlayabilmek için en etkileyici kavramsal çerçeveyi bağlanma teorisi çizmiştir (Shaver ve Mikulincer, 2007). Bowlby'nin çalışmaları özellikle duygular üzerine olmasa da insanlar ve primatlarla yaptığı ifade etme, duygu düzenleme, kaygı, yas, öfke hayal kırıklığı, duygusal yakınlık gibi klinik ve etoloji gözlemleri çalışmalarına duygu düzenleme kavramını da katmıştır (Bowlby, 1969/1973; Shaver ve Mikulincer, 2007). Bağlanma ilişkisi duygu düzenlemenin içsel ve dışsal olarak da kişinin etkileşim halinde bulunduğu diğerleriyle olan ilişkilerine etki eden ve kişinin duygu düzenleme kapasitesinin gelişmesine olanak sağlayan bir önemli bir etmendir (Cassidy, 1994).

Bowlby, yakın ilişkilerin kişiyi kaygıdan koruyabilecek bir fonksiyona sahip olmasın da üzerinde durmuş ve işlevsiz olan ilişkilerin olumsuz duyguların oluşumuna zemin hazırladığını ifade etmiştir (Holmes, 1993).

İnsanlar doğdukları andan itibaren çevrelerinde bulunan diğerleriyle etkileşimde olarak büyümeye başlarlar. Bu etkileşim ilk başlarda yeni doğan bebeğin ihtiyaçlarını karşılamak üzerine kuruluyken, bireyin büyümesi ve gelişmesiyle beraber karşılıklı bir hale gelir. Öyle ki kişi diğerleriyle kurduğu bu etkileşim sayesinde insan ilişkileri ve kendi içsel süreçleri hakkında bilgi sahibi olurken aynı zamanda iletişimde bulunduğu diğerlerini de etkilemeye başlar. Bu çalışmada amaç bağlanma kuramı temel alınarak, genç yetişkin bireylerin, çocukluk döneminde kurdukları bağlanma ilişkisinin yetişkinlik hayatlarındaki kişilerarası ilişkilerini, duygu düzenlemeyi ve kaygıyı nasıl etkilendiğinin incelenmesidir.

1.1.Bağlanma Kuramı

John Bowlby psikanaliz kökenli bir çocuk psikiyatrisi olarak bağlanmayı ilk tanımlayan kişidir (Mitchell ve Black, 2014). Bağlanma kuramı, psikanalitik kuram, etiyoloji, nesne ilişkileri kuramı, Darwin'in evrim teorisi ve Bowlby'nin, ebeveynlerinden ayrılan çocuklarla yaptığı gözlemlerinden de beslenmiştir (Morsünbül ve Çok, 2011; Kesebir, Kavzaoğlu, Üstündağ, 2011). Bowlby'e göre bağlanma ilişkisi, kişinin kendisi için önemli olarak gördüğü diğer insanlarla güçlü duygusal bağlar kurmasıyla şekillenir (Sümer ve Güngör, 1999). Dünyadaki zorluklarla başa çıkabildiği düşünülen ve kişinin iyi tanıdığı bir başkasına yakın

olmasıyla şekillenen bağlanma, kişinin fiziksel ve duygusal ihtiyaçları olduğunda ve bu ihtiyaçlar bağlanma figürünün bakıcılığı ile karşılandığında belirgin bir hale gelir (Bowlby, 1988). Bağlanma kuramına göre çocuk ve bakım veren arasında erken dönemde kurulan ilişkinin etkileri hayatın ileriki dönemlerine etki edecek şekilde uzun süredir ve kişinin yetişkinlik hayatında ilişki kurma biçimlerini de etkiler (Bartolomew ve Shaver, 1998).

Bowlby 1944 yılında yayınladığı ‘Kırk dört çocuk hırsız: kişilikleri ve yaşamları’ isimli makalesinde annesinden hayatının erken döneminde ayrılan erkek çocukların, daha sonra suç işleme oranları arasında olumlu bir ilişki olduğunu belirtmiştir (Hazan ve Shaver, 1994). Bu makalenin yayımlanmasından sonra Bowlby, 1950 yılında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından Londra’daki evsiz çocukların ruh sağlıkları üzerine bir bildiri yayımlaması için çağırılmıştır (Hazan ve Shaver, 1994). Bowlby’nin 1951 yılında yayımlanan raporunda, erken çocukluk dönemindeki yetersiz bakım görmenin kişilik gelişimine yansıyan olumsuz etkilerini, erken dönemde çocukların ebeveynlerinden veya bakım verenlerinden ayrı kaldıklarında yaşadıkları sıkıntıları ve yaşayabilecekleri olası sıkıntıları engelleme yolları incelenmiştir (Bowlby, 1988). Dünya Sağlık Örgütü’nün 1951 yılında yayınladığı raporu, yaşamın ilk üç yılında annenin vereceği bakımdan ve destekten mahrum kalan çocukların fiziksel ve ruhsal hastalık risk grubunda olma ihtimallerinin yüksek olduğu yönünde olmuştur (Soysal, Bodur, İşeri, Şenol, 2005). Bu rapor kabul görmüş olmasına karşın erken dönem anne bakımının eksikliğinin neden böylesine kötü etkileri olduğunu açıklamakta yetersiz kalmıştır (Bowlby, 1988; Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby, çocuğun birincil bakım vereniyle kurduğu bağı ve bakım verenden ayrıldığında çocukta neden duygusal problemlerin oluştuğunu anlamak için psikoanalitik kuram ve öğrenme kuramı gibi ikincil dürtü kuramlarını yetersiz bulmuştur (Şengül, 2006). Bu kuramlara göre, çocuğun birincil bakım vereniyle bağlanmasının sebebi, birincil bakım vereniyle açlık dürtüsünün giderilmesiyle ilişkilendirmesiydi (Bowlby, 1988). Ancak Bowlby fiziksel ihtiyaçları karşılanırsa da çocukların birincil bakım verenlerinden ayrıldıklarında stres yaşadıklarını gözlemlemiştir (Bowlby, 1969). Bowlby, bebek ve bakıcının uzun süre ayrı kalması halinde, bebeklerin benzer tepkileri ortaya koyduklarını gözlemlemiştir. Bu tepkiler;

önce bakım verenin yokluğuna karşı ağlamak, başka birisinin sakinleştirme çabasına direnme ve aktif bir şekilde bakım vereni aramayı içeren protesto davranışı, daha sonrasında ise pasif bir şekilde üzüntünün ortaya çıkması, yeme ve uyku düzeninde bozulmayı içeren umutsuzluk aşması ve son olarak da duygusal kopma aşamasıdır (Bowlby, 1969). Bowlby'nin gözlemlerinden vardığı bir diğer nokta ise, bebeklerin birincil bakım verenlerinden kısa süreli ayrı kalmalarının bile uzun süreli etkileri olduğudur (Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby, etolog Konrad Lorenz'in ördek yavrularıyla yaptığı araştırma bulgularında, bazı hayvan türlerinde anne ile kurulan bağın yiyecek olmadan da gelişebildiğini görmesi üzerine etoloji alandaki prensipleri klinik problemlere uygulamaya başlamıştır (Bowlby, 1988). Bu aşamada Harry Harlow'un maymunlarla yaptığı çalışma ise Bowlby'nin düşüncelerini destekler nitelikteydi (Bowlby, 1969, 1988). Bu çalışmada; yeni doğan maymun iki tane maket modelin olduğu bir kafese yerleştirilir. Bu modellerden birisi telden yapılmıştır ve yavru maymunun süt içebileceği meme ucuna sahiptir, diğeri ise sadece yumuşak dokusu olan bir kumaşla kaplanmıştır. Maymun her iki maket anne figürüyle vakit geçirmiş ama çoğunlukla yumuşak olanı tercih etmiştir. Özellikle korktuğu zaman ve uyumak istediğinde yumuşak kumaşla kaplı olana yönelmiştir (Bowlby, 1969; Gleitman, Gross, Reisberg, 2010). Bu çalışmanın en önemli sonucu bağlanmanın yalnızca beslenme gibi fizyolojik ihtiyaçlarla ilgili olmadığını, sadece fizyolojik gereksinimlerinin karşılanmasının bebekle bağlanmaya yeterli olamayacağını deneysel olarak göstermesidir (Soysal, Bodur, İşeri, Şenol, 2005; Tüzün, Sayar, 2006). Harlow'un çalışmalarından çıkan bir diğer destekleyici sonuç ise, gerçek anne yavru ilişkisine sahip olmayan maymunlarda büyüdüklerinde çiftleşmekte zorluk çekme durumunun yanı sıra dişilerde kendi yavrularına karşı cezalandırıcı ve reddedici tutumda oldukları gözlenmiştir (Hortaçsu, 2012).

Lorenz'in kaz yavrularıyla çalışması ise mühürleme kavramını ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmada civcivler yumurtadan ilk çıktıkları anda Lorenz yürümüş ve civcivler onu takip etmişlerdir ve bu davranışı daha sonrasında anneleri yanlarına gelse de değiştirmemişlerdir. Civcivler yumurtadan çıktıkları 13 ve 16 arasındaki üç saatlik zaman diliminde hareket eden bir nesneye maruz kalırlarsa mühürleme en iyi şekilde gerçekleşir, bu döneme kritik periyod adı verilir. Bazı psikologlar mühürleme

davranışının bu kadar kısa sürede değil de daha uzun sürede gerçekleşeceğini savunurken diğerleri mühürleme davranışı gösterdiklerini kabul etmişler ve örnek olarak anneye bağlanma davranışını göstermişlerdir (Cüceloğlu, 1997). Lorenz ve Harlow gibi araştırmacıların etoloji çalışmalarını inceleyen Bowlby, memeli hayvanların ve kuşların da anneden ayrıldıklarında, küçük çocuklara benzer tepkiler verdiklerini görmesiyle bebek ve anne arasındaki bağı doğal ayıklamadan kaynaklanan biyolojik temelli yakınlaşma arzusu olarak da düşünmüştür (Şengül, 2006).

Charles Darwin'in geliştirdiği doğal ayıklama kavramı ise güçlü olanların hayatta kalabildiklerini savunur. Yaşam mücadelesinden galip çıkanlar ise hayatta kalmalarını sağlayan becerileri kendilerinden sonraki nesillere aktarmaya çalışacaklardır (Schultz ve Schultz, 2007). Bağlanma kuramının varsayımı şudur; insan bebekler doğduktan sonra bir yetişkinin yardımı olmadan hayatta kalabilecek olgunlukta olmazlar. Doğal ayıklama baskısının bir getirisi olarak bebekler içgüdüsel olarak kendilerini koruyan ve ihtiyaçlarını karşılayan bir bakıcıyla yakın olmaya eğilimlidirler (Hazan ve Shaver, 1994).

Çalışmalarının sonucunda Bowlby bağlanma teorisini oluştururken, bağlanma ilişkisinin kurulmasına aracılık eden beş içgüdüsel tepkinin emme, gülme, yapışma, ağlama ve izleme olduğunu (Mitchell ve Black, 2014) ve bu tepkilerin sosyal ilişkilerin başlangıç noktasını oluşturduğunu savunmuştur (Bowlby, 1969; Soysal, Bodur, İşeri, Şenol, 2005). Bowlby (1969/1973) insanoğlunun biyolojik olarak, bağlanma sistemini ortaya çıkaracak davranışlara eğilim doğduklarını ve bu bağlanma sisteminin bebeği güçlü ve koruyucu bakım verenleri aramaya iterken, kendisinin de tehlikelerden korunmasını sağladığını öne sürmüştür. Bowlby (1969) birincil bağlanma stratejisi olarak belirttiği yakınlık arayışını, bebeğin kendisini koruyabilecek ve bakım verebilecek güçlü olan bakım verenleri aramasını, sıkıntıda hissettiği zaman ağlayarak veya bakım veren tarafından ilgi görmek için ona ulaşma çabası olduğunu belirtmiştir. Yakınlık arayışı yalnızca fiziksel ihtiyaçların karşılanması ve korunmayı değil aynı zamanda sıkıntıyı azaltmak gibi duygu düzenleme için de bir araç olarak kullanılır (Bowlby, 1973).

Bebeğin yöneldiği ve gerektiğinde ihtiyaçlarını karşılayan bu kişi, bağlanma teorisi içinde bağlanma figürü olarak adlandırılmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bowlby (1969) bağlanmanın amacını güvende olma hissinin devam etmesi olarak ifade etmiş ve eğer çocuk aç, hasta, huzursuz veya olası bir tehdit hissediyorsa birincil bağlanma stratejisi olan yakınlığı arama durumu aktive olur. Bu durum karşılandığı takdirde sistem tamamen kapanmaz ancak çocuk tekrar ihtiyaç duyana kadar hareketsizleşir (Bowlby, 1969). Bowlby bağlanma figürünün üç temel işlevi olduğunu öne sürmüştür. Bunlar; yakınlığı korumak (Hazan ve Shaver, 1994), çocuk çevresini ve dünyayı keşfederken geri dönebileceği güvenli üs görevinde olmak ve çocuğun hayata karşı güvenlik duygusunun geliştirebilmesini sağlamaktır (Bowlby, 1973/1988).

Bowlby'e göre bağlanma oluşumu 4 aşamalıdır; ilk aşama olan 0-3 ay; bebeğin davranışları belli bir kişiye odaklanmamıştır, ikinci aşamada 3-6 ay; bebek davranışlarını kendisiyle yakınlık kurmak isteyen kişilere doğru yönlendirir, üçüncü aşama ise güvenli üs aşamasıdır (Bowlby, 1973/1988). Güvenli üs, bağlanma figürünün sağladığı güvenli ortam olarak belirtilmiştir (Ainsworth Blehar, Waters ve Wall, 1978; Bowlby, 1988). Dış dünyayı kavramak için buradan ayrılan çocuk veya ergen 'güvenli üs'e geri döndüğünde iyi karşılanacağını, stresli hissediyorsa rahatlatılacağını bilir. Son aşamada amacı yaşanan durumlara göre belirlenmiş bir birliktelik vardır. Bu aşamada, yakınlığı korumanın amacı, bakıcının ulaşılabilirliğini ve çocuğun doyumu ertelemesi bilişsel olarak temsil edebilme yeteneğine göre düzenlenir (Hazan ve Shaver, 1994). Bağlanmanın şekillenmesi ise 2 ya da 3 yıla kadar olur (Bowlby, 1969/1988; Hazan ve Shaver, 1994).

Bağlanma ile oluşan bağlar ergenlik ve yetişkinlik hayatında da devamlık sağlarlar. Fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasının gerekliliği daha baskın olarak görülebilir fakat bebek ve bakım vereni arasında kurulan duygusal bağ ve bu duygusal bağa eşlik eden davranışlar ve tutumlar vasıtasıyla ile kurulan iletişim, hayat boyu yakın ilişkilerin temeli olarak kalmaya devam eder (Bowlby, 1988).

1.1.2. İçsel Çalışan Modelleri

Kişi için bağlanma figürünün var olduğunu, ihtiyaçlarına cevap verebileceğini ve ulaşılabilir olduğunu bilmek, sürekli hissedilecek güven duygusunun oluşmasını sağlar (Bowlby, 1988). Bu güven hissi yalnızca bakım verenin fiziksel olarak var olmasıyla değil aynı zamanda ulaşılabilir ve ihtiyaçlara cevap verebilir olmasıyla da gelişir (Bowlby, 1969).

Birincil bakım verenin çocuğun ihtiyaçları söz konusu olduğunda verdiği tepkiler ve çocuğun yakınlık kurma eğilimine olan tutumları bilişsel temsiller olarak kodlanır, Bowlby bu bilişsel temsilleri içsel çalışan modelleri olarak adlandırmıştır (Bowlby, 1973; van IJzendoorn, ve Bakermans- Kranenburg, 2004; Morsünbül ve Çok, 2011). İçsel çalışan modelleri bireylerin çevrelerini anlamlandırmalarına ve bu çevrede yakınlığı korumak veya güvende olma hissini oluşturmak gibi hayatta kalabilmek için gerekli olan davranışları oluşturmalarına (Pietromonaco ve Barret, 2000) ve çocuğun var olan ilişkileri ile ilgili yorumlarını filtreleyerek, kendisi ve sosyal dünya hakkındaki bakışını şekillendirmesine yardımcı olur (Kim, 2005).

Bowlby'e göre benlik ve başkaları ile ilgili içsel çalışan modelleri çocuk ve bakım veren ilişkisi bağlamında oluşarak düşünceleri davranışları ve hisleri etkileyerek yetişkin yaşamındaki farklı ilişkilere taşınırlar (Pietromonaco ve Barret, 2000). Bebeklik döneminden itibaren birincil bağlanma figürü ile olan ilişkiden gelişen içsel çalışan modelleri formunun yetişkinlerin çekirdek inançlarında da var olduğu öne sürülmüştür (Beck ve ark, 1979; Doizer ve ark, 2005). Bağlanma teorisinin ve bilişsel teorisinin söylediği şey erken dönem yaşam deneyimlerinin kişinin başkaları ve benlik algısında, inançlarında ve beklentilerinde önemli rol oynadığıdır (Dozois ve ark, 2005).

Bağlanma stillerinin yaşam boyu nasıl devam ettiğini anlamak için bir dayanak oluşturan içsel çalışan modelleri, kendilik ve diğeri olmak üzere iki şemayı içerir (Pietromonaco ve Barret, 2000). Bu modeller çocuğun bakım vereni ile ilgili hislerini, bakım vereninin ona nasıl davranmasını beklediğini içerir (Bowlby, 1988). Bağlanma figürü tarafından ihtiyaçları ve yakınlık kurma isteği karşılanan çocuk, kendisinin sevilebilir, desteklenebilir ve bakıcısının da güvenilir ve ulaşılabilir olduğuna dair içsel çalışan modelleri geliştirecektir (Bowlby,1973; Morsünbül ve

Çok, 2011). Tersi durumda ise; bağlanma figürü tarafından istenmediğini hisseden çocuğun algısı da ‘istenen biri değilim; bakım veren de güvenilir değil’ şeklinde gelişecektir (Bowlby, 1973, Çalışır, 2009). Dolayısıyla diğeri ve kendilik modeli birbirini tamamlayan ve onaylayan şekilde ilerleyen kavramlardır (Bowlby, 1973). Bowlby (1980) içsel çalışan modellerin tekrarlanarak kullanılması vasıtasıyla bilinçsiz bir şekilde otomatik hale geldiklerini savunur. İçsel çalışan modelleri çocukluktan ergenliğe kadar zaman içerisinde sürekli olarak pekiştirilmeleri sonucunda istikrarlı hale gelirler ve değişmeye dirençli olurlar (Bowlby, 1969).

1.1.3. Bağlanmada Bireysel Farklılıklar

Bağlanma teorisi (Bowlby, 1969/1973/1980), araştırma temelli olarak kısmen farklılaşan kavramsallaştırmalar ve yetişkin bağlanmasında bireysel farklılık ölçümleri olarak iki hat üzerinde yapılan çalışmalarla ortaya çıkarılmıştır (Shaver ve Mikulincer, 2002). İlk çalışmalar, gelişim psikologlarının bebek-ebeveyn ilişkisini gözlem yöntemi ile incelemeleri ile başlamıştır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Cüceloğlu, 1997). Daha sonraki çalışmalar ise 1980’li yılların ortalarında sosyal psikologların, Bowlby, Ainsworth ve arkadaşlarının bağlanma ile ilgili düşüncelerini yetişkinlerin romantik ilişkilerine uygulamaları ve öz bildirim ölçeklerini geliştirip, araştırmalar veya deneysel çalışmalar için uygun hale getirmeleri üzerine ilerlemiştir (Shaver ve Mikulincer, 2002).

1980’li yılların ortalarında başlayan yetişkin bağlanma stillerinin ölçümüne yönelik çalışmalardan çıkarılan sonuç, güvenli ve güvensiz bağlanma stillerini birbirinden açık bir şekilde ayırabilen kuvvetli ölçeklere ihtiyaç duyulması olmuştur (Fraley ve Shaver, 2000; Selçuk, Günaydın, Sümer, Uysal, 2005). Ülkemizde, bağlanma stillerinin ölçümü için kullanılan öz bildirim ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması ile ilgili yapılmış olan araştırmada, İlişki Anketi ve İlişki Ölçekleri Anketi gibi kategorik sınıflama temelli ölçeklerde katılımcıların en az yarısının ölçekler tarafından farklı kategorilerde sınıflandırıldıkları görülmektedir. Güvenli ve güvensiz olarak ayırım yapıldığında binişme yüzdesi artmaktadır. Ancak asıl farklılaşma güvensiz bağlama stilleri arasında artmaktadır (Sümer, 2006). Ölçekler temelinde karşılaştırılma yapıldığında bağlanmayı boyutlar düzeyinde ölçmenin, kategoriler düzeyinde ölçmekten daha tutarlı ve doğru sonuçlar

vereceği düşünölmüştür. Bağlanma sistemindeki bireysel farklılıklara ve süreçlere bağlanma sistemi dinamikleri temelinde yaklaşıması, erken dönemdeki ve yetişkinlikteki bireysel farklılıkların birlikte incelenmesine fırsat vermektedir (Fraley ve Shaver, 2000; Mikulincer ve Shaver, 2002). Fraley ve arkadaşları (2000) bağlanmanın dört kategorili modelinin kaygılı ve kaçınmacı olmak üzere iki boyut üzerinden karakterize olduğunu savunmuşlardır. Bu bağlamda, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarından düşük skorlar alınması güvenli bağlanma stilini, her iki boyuttan da yüksek skorlar alınması korkulu bağlanma stilini yansıtmaktadır. Kaygılı bağlanma boyutundan yüksek, kaçınmacı bağlanma boyutundan düşük skorlar alınması saplantılı bağlanma stilini ve son olarak kaygılı bağlanma boyutundan düşük, kaçınmacı bağlanma boyutundan yüksek skorlar alınması kayıtsız bağlanma stilini yansıtmaktadır.

Bağlanma stillerinin farklılaşmasının yanı sıra bağlanmanın kültürler arasında farklılaşabileceğini savunan Rothbaum, Weisz, Pott, Miyake ve Morelli (2000) bağlanma kuramı ile ilgili yapılan araştırmalarda kültürel farklılıklarında göz ardı edilmemesi gerektiğini savunurlar. Yaptıkları çalışmada, Amerika ve Japon kültürlerinden gelen birincil bağlanma figürünün çocukla ilişki kurarken kullandıkları tarzlar (ses tonu, temas, duygu ve düşünce ifadesi) konusunda farklılaştığını belirtmişlerdir. Aynı araştırmada otonom olma, olumlu kendilik algısı, bağımsızlık gibi kavramların genellikle batı toplumlarında kabul bulan, Japon kültüründe ise birlikte hareket etme, bağlılık unsurlarının kabul gören unsurlar olduğunu belirtmişlerdir. Güvenli üs kavramının kişinin dünyayı keşfetmek için bakım verenden ayrışma içermesi dolayısıyla Japon kültürünün birlikte hareket etme, ayrılıktan kaçınma doğasına zıt olabileceğini belirtmişlerdir. Özetle bağlanma ilişkisinin temellendiği noktaların batı kültürlerine uyabileceği özellikle doğu kültüründe geçerliliği tartışmalıdır. Ancak Posada ve arkadaşları (1995) bağlanma ilişkisinin daha net anlaşılması için bebek anne arasındaki etkileşimin incelenmesi gerektiğini savunarak çocukların annelerini güvenli üs olarak kullanma davranışlarını Yabancı Durum Testi özelinde incelemişlerdir. Araştırmaya göre Çin, Kolombiya, Alman, İsrail, Japonya, Norveç ve Amerika'dan seçilerek yapılan çalışmada güvenli üs davranışı farklı kültürlerden gelen katılımcılarda benzerlik göstermektedir.

1.1.3.1. Ainsworth'un Yabancı Durum Testi ve Bağlanma Tarzları

Mary Ainsworth Bowlby'nin bağlanma teorisini test edilebilecek şekilde geliştirmekle kalmamış, aynı zamanda teorinin kendisini de güvenli üs kavramıyla genişletmiştir (Bretherton, 1992). Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) bebeklerin bakım verenlerinden ayrılma ve tekrar bir araya gelme durumlarında ortaya çıkarttıkları duygusal tepkilere göre farklı bağlanma stilleri içinde sınıflandırılmalarıyla birlikte bağlanmada bireysel farklılıkların çalışılması başlanmıştır. Ainsworth özellikle bebeklerin yakınlık aradıklarında, ne derece rahatlatıldıkları ve kabul edildiklerini, yani güvenli üs davranışlarını gözlemlemek amacındaydı (Hazan ve Shaver, 1994). Bu sebeple bebeğin, bağlanma figüründen ayrı kaldığında verdiği tepkileri gözlemlemek için Yabancı Durum Testi'ni geliştirilmiştir (Tüzün ve Sayar, 2006).

Yabancı Durum Testi'nin uygulanmasında anne ve bebek araştırmacının gözleminde bulunmak kaydıyla sekiz ayrı duruma maruz kalmışlardır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005). Bu sekiz durum ise şöyledir (Bowlby, 1969; Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall 1978); ilk durumda anne ve çocuk gözlemciyle birlikte odaya girmişlerdir ve sonra gözlemci odadan ayrılmıştır. İkinci durumda, anne bebeği oynaması için kucağından indirip sessizce izlemiştir. Üçüncü durumda, anne sessizce oturmaya devam ederken gözlemci odaya girmiştir ve çocuğa oynaması için bir oyuncak göstermiştir. Dördüncü durumda anne odadan çıkmış, bebek gözlemciyle kalmıştır. Bu aşamada eğer bebek sakin bir şekilde oyuna devam ediyorsa gözlemci sessizce oturmaya devam etmiş ancak ağlamaya veya huzursuzlanmaya başlarsa gözlemci çocuğu sakinleştirmeye çalışmıştır. Beşinci durumda, anne odaya girerken gözlemci dışarıya çıkmıştır, anne de bebekle ilgilendikten bir süre sonra odadan çıkmıştır. Altıncı durumda, bebek odada yalnız kalmıştır. Yedinci durumda gözlemci odaya dönmüştür ve son durumda anne gözlemcinin arkasından odaya girmiştir. Araştırma boyunca bebeğin anneden ayrılma ve tekrar anneye buluşma anında vereceği tepkiler önemli görülmüştür (Tüzün ve Sayar, 2006). Dolayısıyla araştırma süresince, araştırmacı bebeğin ayrılık ve kavuşma durumuna tepkilerini gözlemler ve not eder, bu tepkiler değerlendirildiğinde üç temel bağlanma örüntüsü ortaya çıkar (Ainsworth, Blehar,

Waters ve Wall 1978; Sümer ve Güngör, 1999; Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005). Bunlar;

Güvenli bağlanma; bu bağlanma stiline sahip bebekler, dünyayı tanımaya çalışırken bağlanma figürünü güvenli bir üs olarak kullanırlar, yani çocuk veya bebek bağlanma figürünü, dünyayı keşfederken, ihtiyaçlarının karşılanacağı, rahatlatılacağı ve hoş karşılanacağı güvenli bir alan olarak görürler (Bowlby, 1988). Güvenli bağlanan bebek anne odayı terk ettiğinde huzursuz olsa bile, anne döndükten sonra sıkıntısı azalır (Yıldız, 2012). Bağlanma figürleri bebeklerin ihtiyaçlarına karşı hassastır (Bowlby, 1988).

Kaygılı dirençli bağlanma; bağlanma stiline sahip bebekler bağlanma figürünün ihtiyaçlarına ve isteklerine cevap vereceğinden şüphelidir, dolayısıyla ayrılık kaygısına yatkın durumdadırlar (Bowlby, 1988). Bağlanma figürü çevredeyken onunla çok ilgili görünmeyen bebek, ayrılık durumu sonrasında bağlanma figürüyle hem yakın olma hem de ondan uzaklaşma davranışlarını gösterirler (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005).

Kaygılı kaçınmacı bağlanma; bu bağlanma stiline sahip olan bebekler bağlanma figürlerinden talep ettikleri duygusal yakınlığın ve fiziksel ihtiyaçlarının olumlu karşılanacağı konusunda kendilerinden emin değillerdir. Bu durumda olumsuz davranışlar görmeyi beklerler, dolayısıyla yetişkinlik hayatlarında bir başkasının desteği olmadan yaşamaya çalışacaklardır (Bowlby, 1988). Bu bebekler annelerinin kendilerine temasını reddederler ve ayrılık sonrasında annenin tekrar gelişine tepkisiz kalırlar (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Yıldız, 2012).

Dağınık /Yönü Belirsiz Bağlanma, Main ve Solomon'un eklediği bağlanma stildir (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Bu bağlanma örüntüsüne sahip bebeklerde belirgin bir strateji gözlemlenmemiştir, araştırmacılar bu örüntünün birincil bakım verenin bebeği istismar ettiği, ihmal ettiği veya bakım verenin kendisinin bağlanma figürüyle ilişkisindeki problemleri çözmemiş kişiler olduğunu öne sürmüşlerdir (Hazan ve Shaver, 1994; Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011).

1.1.4. Ergenlikte ve Yetişkinlikte Bağlanma

Ergenlikte akranlarla kurulan iletişimin ve akranlarla etkileşimde bulunmanın, yetişkin hayatta kurulacak ilişkilere geçişin bir adımı olarak görülebilir (Allen, 2008). Ergen bireyler bu dönemde toplum içindeki davranışları hakkında geribildirim alırlar, sosyal dünya hakkında bilgi sahibi olurlar ve nihayetinde cinsel ilişkiyi de barındıran bir bağlanma ilişkisi kurabilecekleri partner seçimi yapacaklardır (Allen, 2008).

Ergenlik döneminde, ergen ilk olarak güvenli bir sığınak olarak düşündüğü bağlanma figürünü veya ebeveynlerini kısıtlayıcı olarak gördüğü için onlara daha az bağımlı olmaya çalışmaktadır, bu süreçte akranlar bağlanma figürü olarak görülebilir ve önem kazanırlar (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Bu durum genç bireylerin, hayatlarında izleyecekleri yolu bulma ve kendisi olabilmek için ilk mücadelesi olduğundan ötürü önemlidir, genç bireyler bu süreçte bağımsızlık kazanmaya çalışırken aynı zamanda kimlik oluşturma çabası içerisindedir (Yıldız, 2012). Bu süreçte önemli olan şudur, bu dönemde bağlanma figürüyle genç arasındaki ilişki önemsizleşmeye başlamaz sadece genç bağlanma figürlerine daha az bağımlı hale gelir ancak ihtiyaç duyduğu zamanlarda ebeveynlerinin ulaşılabilir olduğunu hissetmek ister (Lee, 2003; Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011).

Sümer ve Anafarta-Şendağ (2009) 11 ve 12 yaş grubundaki 194 öğrenciyle yaptıkları çalışmada, 12 yaş grubunun 11 yaş grubuna göre daha düşük bağlanma ilişkisi rapor ettiklerini bulgulamışlardır ve bu sonucu, ergenlik öncesi döneme özgü olduğu şeklinde yorumlanmışlardır. Bu durumun, güvensiz bağlanan öğrencilerde daha fazla zorlanmaya neden olduğunu, kendilerini akranlarının arasında ve akademik konularda daha yetersiz hissetmelerine sebep olduğu da bulunmuştur. Fraley ve Davis (1997) araştırmalarında, güvenli bağlanma stiline sahip ergenler diğer bağlanma stillerindeki ergenlere göre ailelerinden daha problemsiz bir şekilde ayrışabildiklerini belirtmişlerdir. Muris ve arkadaşları (2001) ergen bireylerle yaptıkları çalışmada; güvensizlik duygusu olan ve iletişim konusunda zayıf olan güvensiz bağlanma stiline (kaçınmacı ve kaygılı/ikircikli) ergen bireylerin kaygı ve depresyon seviyeleri, güvenli bağlanma stiline olanlara göre yüksek bulunmuştur. Aynı araştırma, güvenli bağlanma stiline olan katılımcıların güvensiz

bağlanma stilinde olanlara göre daha yüksek seviyede güven ve iletişim kurabilme ancak daha düşük seviyede yabancılaşma skorlarına sahip olduklarını belirtmektedir.

Bağlanma stillerinin hayat boyu devamlılık gösteren yapıya sahip olduklarını ve birincil bakım verenle kurulan bu ilişkinin hayatın sonraki dönemlerinde, kişinin etkileşim içinde olduğu diğer önemli kişilere aktarıldığı vurgulanmaktadır (Bowlby, 1969/1973/1980). Bebeklik döneminde bebeğin bakım vereniyle kurduğu bağlanma ilişkisinin yetişkinlik dönemindeki ilişkileri açısından belirleyici olması içsel çalışan modellerine dayandırılmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Bebek ve bakım veren arasındaki ilişkiden doğan farklı bağlanma stillerinin yetişkinlerin romantik ilişkileri açısından belirleyici olacağı düşüncesiyle Hazan ve Shaver (1987) yetişkin bağlanmasını ölçmek için hazırlanan ölçeğin ve o ölçeğin çocuklar için hazırlanmış olan halinin neredeyse birebir örtüşen sonuçlar ortaya koyduğunu bulmuşlardır. Bir diğer deyişle, yetişkin bağlanma stilleri erken dönem bağlanma ilişkilerinden şekilleniyor ve bu ilişkideki figür zaman içerisinde yavaş yavaş ebeveynlerden akranlara ve romantik partnerlere doğru ilerliyor (Stein ve ark., 1998 aktaran; Muris ve ark., 2001).

Temel olan bazı benzerliklerin dışında yetişkin bağlanması, bebeklerin bağlanmasından farklılık gösterir (Weiss, 1982; aktaran Hazan ve Shaver, 1994). Bu farklılıkların ilki, yetişkin bağlanmasında ilişkinin karşılıklı olmasıdır. Yetişkin bağlanmasında taraflar hem bakım verir hem de bakım alırlar (Main ve arkadaşları, 1985; aktaran Hazan ve Shaver, 1994). İkinci olarak, bebeklik veya çocukluk döneminde kişi güven ve rahatlama hissedebilmek için fiziksel temasa gerek duyar ancak yetişkinlikte bağlanma figürünün, güvenli üssün orada olduğu bilgisi, hissi yeterlidir (Sroufe ve Waters, 1977; Hazan ve Shaver, 1994). Diğer farklılık ise erken dönem bağlanma figürü genellikle anne veya baba yani bakım verebilecek olan güçlü bir kişiyken, yetişkinlikte ise genellikle bağlanma figürü olarak seçilen kişi genellikle akrandır. Eğer yetişkinlikte kişinin etkileşimde bulunduğu diğeri, kişinin bebeklik döneminde bağlanma figürünün yerine getirdiği işlevleri sağlayabilirse, bağlanma figürünün de yerini alacaktır (Hazan ve Shaver, 1994).

Simpson Rholes, Phillips (1996) yakın ilişkilerde yaşanan çatışmalarla ilgili yetişkin çiftlerle yaptıkları araştırmalarında, ikircikli/kaygılı bağlanmış kişiler,

problemi tartışma esnasında oldukça kaygılı ve stresli tavırlar sergilemişler ve tartışma sonrasında oldukça yoğun öfke ve düşmanlık hisleri rapor etmişlerdir. Kaçınmacı bireyler ise stresli ve kaygılı görünmezken, ilişkiye ve partnerlerine yönelik hisleri değişmemiştir. Ancak öfke, stres ve kaygı aynı zamanda ilişkiye ve tartışmaya katılımı da gösterir, kaçınmacı bağlanma stilinde olan bireylerin ise ilişkilerinde duygusal ve psikolojik etkileşime girmemek konusunda kararlı oldukları görülmüştür (Simpson Rholes ve Phillips, 1996). Yetişkin bağlanma stilleri ve öz saygı arasındaki ilişkiyi ölçmek için yapılan araştırmalar ise, kaygılı bağlanma stilinde olan bireylerin düşük öz saygıya sahip olduklarını, ilişkilerinde reddedilme veya onaylanma sinyallerine karşı hassas oldukları bulgularına erişmişler (Foster, Kernis ve Goldman, 2007). Aynı zamanda, kaygılı bağlanma stilinde olan bireyler, yakın ilişkilerini tehlikeli hız trenlerine benzetmektedirler ve kendileriyle ilgili değer algıları tutarsız ve kırılgandır. Yüksek öz saygı düşük kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile karakterize bulunmuşken, yüksek öz saygı ve kaçınmacı bağlanma arasında bir ilişki bulunamamışlardır (Foster, Kernis ve Goldman, 2007; Alfasi, Gramzow ve Carnelly, 2010). Sümer ve arkadaşlarının (2009) depresyon, panik bozukluk ve obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış üç gruba yaptıkları araştırmaya göre ise üç grubun, tanısı olmayan kontrol grubuna göre daha fazla bağlanma kaygısı rapor ettikleri bulunmuştur.

Çocukluk döneminde istismar ve ihmal içeren davranışlara maruz kalma ile güvensiz bağlanma stilleri arasında da ilişki vardır (Toth ve Cicchetti, 1996; Styron ve Jonoff-Bulman, 1997). Yetişkin örneklem ile çocukluk çağı istismar/ ihmal ve güvensiz bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara göre; Muller, Sicoli ve Lemieux (2000) yaptıkları araştırmada çocukluk çağı istismar bildiren katılımcıların %76 sının güvensiz bağlanma stilinde olduklarını bulmuşlardır. Waldinger ve arkadaşları (2006) yaptıkları çalışmada çocukluk dönemi istismarı, somatizasyon ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi 101 çiftten oluşan katılımcı grubuyla incelemişlerdir. Bulgulara göre, kadınların oluşturduğu örnekleme çocukluk çağı travmaları ve somatizasyon arasındaki ilişkide güvensiz bağlanma aracı değişken olarak bulunmuştur. Erkek katılımcılarda ise böyle bir ilişki yoktur ancak güvensiz bağlanma ve çocukluk dönemi istismarı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yumbula, Cavusoglu ve Geyimci (2006) araştırmalarında ise Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği'nin fiziksel ihmal alt boyutunda yüksek puanlar alan

katılımcıların yakın ilişkilerinde kayıtsız/kaçınan bağlanma stilinde olduklarını bulmuşlardır. Katılımcılar, güvenli ve güvensiz bağlanma olarak ikiye bölünüp incelendiğinde ise güvensiz bağlananların, güvenli bağlanan katılımcılara göre daha fazla travmatize olduklarını bulmuşlardır. Güvenli bağlanma grubunun fiziksel ihmal, duygusal istismar ve cinsel istismar alt ölçeklerinden aldıkları puanlar güvensiz bağlanma grubunda olan katılımcıların fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve cinsel istismar alt ölçeklerinden aldıkları puanlara göre anlamlı derecede düşüktür.

1.1.4.1. Main, Kaplan ve Cassidy: Yetişkin Bağlanma Görüşmesi

Yetişkin bağlanma stilleri Main Kaplan ve Cassidy tarafından da incelenmiştir (Çalışır, 2009). Yetişkinlerin çocukluk dönemi yaşantılarını değerlendirmeleri, bağlanma figürünün ulaşılabilir olup olmaması ve bu yaşantıların etkileri bağlanma stilleri üzerinde etkilidir (Main ve arkadaşları, 1985; aktaran Malik, Wells ve Wittkowski, 2015).

Main ve arkadaşları yetişkin bağlanma stillerini ölçmek için Ainsworth'un yabancı durum testi'nde bebek gözlemiyle ortaya koyduğu bağlanma stillerinden yola çıkarak yarı yapılandırılmış Yetişkin Bağlanma Görüşmesi isimli bir ölçek geliştirmişlerdir. (Çalışır, 2009). Yetişkin bağlanma görüşmesi çekirdek aile içindeki çocuk ve bakım veren ilişkisini olumlu olumsuz anıları hatırlama ve anlamlandırma gibi bilinçdışı süreçleri anlamaya yönelik bir sistem içerir (Sümer, 2006). Geliştirilen bu ölçek Ainsworth'un üçlü bağlanma modeliyle tutarlıdır, güvenli-özerk, kayıtsız, saplantılı yetişkin bağlanma stillerinden bahsetmişlerdir (Çalışır, 2009). Güvenli özerk olan bireyler bağlanma ilişkisine değer veren ve erken yaşlardaki yaşantılarıyla ilgili olumlu bakış açısına sahipken, kayıtsız bağlanan bireyler bağlanma ilişkisini değersizleştiren, çoğunlukla bir reddedilme hikayesi aktarmışlardır. Saplantılı bağlanan bireyler ise, geçmişteki yaşantılarla çok meşgul olmakla birlikte ebeveynlere yani birincil bağlanma figürlerine karşı öfke duyan bireylerdir (Sümer, 2006).

1.1.4.2. Hazan ve Shaver: Yetişkin Bağlanma Stilleri

Hazan ve Shaver (1987) yaptıkları çalışmada, Ainsworth'un çizdiği üçlü bağlanma kategorileri çerçevesinde, güvenli, kaygılı/kararsız, kaçınan olmak üzere üç bağlanma stiline, çocuk ve bakım vereni arasındaki bağlanmadan farklı olduğunu kabul etseler de yetişkinlik hayattaki romantik ilişkilerde de ortaya çıktığını savunmuşlardır. Bulgularına göre, yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçler bağlanma teorisi ile uyumludur. Bağlanma kuramına göre ilişki, temel ihtiyaçların karşılanması ölçüsünde doyurucudur, dolayısıyla yetişkinlikte rahatlık, bakım ve cinsel doyum ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ilişki doyumu arasında doğru orantı vardır (Hazan ve Shaver, 1994). Hazan ve Shaver (1987) romantik ilişkileri bağlanma teorisi çerçevesinde kavramsallaştırmışlardır. Romantik ilişkide olan bireyler, özellikle stres içeren durumlarda partnerlerinden gelecek olan güvenlik ve rahatlatılma hissini ararlar ve eğer partnerleri ulaşılabilir değilse protest bir tavır sergilerler (Feeney ve Noller, 1990; Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Hazan ve Shaver (1994)'ın yetişkin bağlanma modeline göre; güvenli bağlanma stiline sahip kişiler için bağlanma figürlerinin sağladığı güvende hissettirme ve ihtiyaç duyduğunda ulaşılabilir olma duygusu rahatlatma kaynağıdır. Güvenli bağlanma stiline sahip olanlar sosyal ilişkilerden kaçınmayan, yakınlık arayışı olan ve yakın ilişkilere girmekten korkmayan, kendisine güven duyan kişilerdir.

Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler, bağlanma figürlerinden gelen olumsuz tepkilerle güvensizlik hissedilmesi sonucunda oluşur ve amaçları bu güvensizlik hissini geçmesi, güven duyabilecekleri bir ilişkiye sahip olmaktır. Dolayısıyla bu kişiler başkalarını kendilerine yakın ve bağlanmış tutmak için büyük çaba sarf ederler (Hazan ve Shaver, 1994; Sümer, 2006). Kaygılı kararsız bağlanmış kişiler eşlerini kendilerine bağlanmak istemeyen ve ihtiyaçlarını karşılamak konusunda yetersizliği olan bakıcılar gibi görme eğilimindedirler (Kaunce ve Shaver, 1991; aktaran Hazan ve Shaver, 1994).

Kaçınan bağlanma stiline ise fiziksel ve duygusal ihtiyaçlara karşı birincil bağlanma figürlerinin tutarlı bir şekilde tepkisiz kalması sonucu olduğu düşünülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler hissedilen güvenlik duygusunu korumak için sosyal ilişkilerden, özellikle stresli durumlardan kaçınma davranışları gösterirler. Bu kişilerde yakınlık korkusu ve diğerleriyle yakın olmamak için mesafeyi koruma eğilimi vardır. (Hazan ve Shaver, 1994). Aynı zamanda bu bağlanma stiline sahip bireyler, güvenli bağlanan stildeki bireylere göre, sevgiyle ilgili daha fazla olumsuz deneyim ve düşünce aktarmışlardır, ve romantik ilişkilerinin kısa süreli olduğu görülmüştür (Hazan ve Shaver, 1987).

1.1.4.3. Bartholomew ve Horowitz: Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991) yetişkin bağlanma stillerini Ainsworth ve arkadaşlarının üç sınıfa ayırarak tanımladıkları bağlanma stillerini ve Bowlby'nin benlik ve diğerini içeren iki içsel çalışan modeli temelinde tanımlamışlardır (Sümer, 2006). Daha önceden tanımlandığı gibi; benlik modelinin olumlu olması kişinin başkalarının onayından bağımsız bir şekilde yüksek özsaygı ve sevebilir biri olduğu düşünceleriyle ilişkiliyken, benlik modelinin olumsuz olması ise düşük özsaygı ile ilişkilidir.

Olumlu başkaları modeli kişi için önemli olan başkalarının ulaşılabilir ve güvenilir olduğu düşüncesiyle ilişkilidir (Bowlby, 1969). Olumsuz başkaları modelinde ise, başkalarıyla yakınlık kurmaktan ve sosyal destek almaktan kaçınma, ilişkilerde, ihtiyaçlara ve yakınlık arayışına karşı taraftan olumsuz tepki beklemek olarak tanımlanabilir (Bartholomew ve Horowitz 1991, Feeney ve Noller, 1994; Griffin ve Bartholomew, 1994; Sümer ve Güngör, 1999).

Bartholomew, Bowlby'nin içsel çalışan modelleri kavramı doğrultusunda bireyin kendisi ve başkaları hakkındaki olumlu ve olumsuz zihinsel temsilleri modellerini bir araya getirerek dörtlü bağlanma modeli oluşturmuşlardır (Mikulincer ve Shaver, 2008).

Benlik Modeli (Bağımlılık)

	Olumlu	Olumsuz
Olumlu	Güvenli: Yakınlık kurma konusunda rahat ve özerk.	Saplantılı: İlişkilere konusunda Takıntılı
Olumsuz	Kayıtsız: Yakın ilişkilere Kayıtsız	Korkulu: Yakınlıktan korku ve sosyal ilişkiden kaçınma

Şekil 1: Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991)'den uyarlanmıştır.

Bu modelde; güvenli bağlanma stilinde olan bireyler kendileri ve başkaları hakkında olumlu algıya sahiptirler, özsaygıları yüksektir, kendilerini sevmeye değer bulurlar, başkaları ulaşılabilir ve güvenilir olarak algılanır (Bartholomew ve Horowitz, 1991, Bartholomew ve Shaver, 1998). Güvenli bağlanma stilinde olan kişiler başkalarıyla yakın ilişkiler kurarken özerk kalmayı da başarabilirler (Sümer ve Güngör, 1999).

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin kendilik algıları olumsuzken, başkalarını olumlu değerlendirirler. Saplantılı bağlanma stili, kavramsal olarak Hazan ve Shaver'ın kaygılı/kararsız stiline benzerlik göstermektedir (Sümer ve Güngör, 2006). Bu kişiler kendilerini değerli hissetmek için başkalarının onayına ihtiyaç duyarlar bu sebeple ilişkilerinde çok fazla yapışma eğiliminde olurlar. Güvende olduklarına inanmak onlar için zordur (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998).

Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin ise kendilik algıları olumluyken, diğerlerine yönelik algıları olumsuzdur. Bu bağlanma stiline sahip bireylerin

kendilerine güveni ve özsaygıları çok yüksektir ancak başkaları ile ilgili değerlendirmeleri olumsuz olduğundan, hayal kırıklığına uğramamak için sosyal ilişkilerden ve yakınlıktan kaçınırlar ki var olan olumlu benlik algısını devam ettirebilsinler (Bartholomew ve Horowitz, 1991, Bartholomew ve Shaver, 1998, Collins ve Feeney, 2004). Kayıtsız bağlanma stilinde olan kişiler özerkliğe çok fazla önem verirler (Sümer ve Güngör, 1999)

Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin ise hem kendileri hem de başkaları ile ilgili değerlendirmeleri olumsuzdur. Kendilerini sevmeye layık görmezler ve değersiz olduklarını düşünürken, başkalarının da güvenilmez ve reddedici olarak değerlendirirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Reddedilmekten korktukları ve güven duymadıkları için yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar veya ilişkilerinde oldukça fazla problem yaşarlar (Griffin ve Bartholomew, 1994; Bartholomew ve Shaver, 1998).

1.1.5. Bağlanma Örüntülerinin Sürekliliği

Bağlanma stilleri bir kez oluştuğundan sonra devamlılık gösterirler, Bowlby'e göre bunun sebebi içsel çalışan modellerinin sürekliliğinden kaynaklanır (Bowlby, 1980/1988). Bebeklik döneminde oluşan bağlanma stillerinin devamlılığı birincil bakım verenin çocuğa tepkileri ile ilgilidir (Morsünbül ve Çok, 2011). İçsel çalışan modellerinin sürekliliğinin iki kaynağı vardır; birincisi bakım veren ve bebek arasındaki etkileşim örüntüsü farkındalığa varmadan alışkanlığa ve otomatik davranışlara, beklentilere dönüşür. İkincisi, ikili ilişki modelleri karşılıklı beklentiler sebebiyle, bireysel ilişki modellerine göre değişime daha fazla direnç gösterirler (Bowlby, 1980). Bebeğin bağlanma figürüyle ilişkisinin içsel çalışan modellerinin oluşmasında etkili olduğundan bahsedilmiştir, dolayısıyla bağlanma stillerinin devamlılığını ve çocuğun kendisi ve birincil bakım vereni hakkındaki düşüncelerinin sabit hale gelmesini sağlayan aile ortamındaki davranışların sürekliliğidir (Şengül, 2006).

Waters, Merrick, Treboux, Crowell ve Albersheim (2000) yaptıkları boylamsal araştırmada 12 aylık 60 bebeğin bağlanma stillerini Ainsworth'un yabancı durum testi ile belirlemişlerdir; katılımcıların %58'i güvenli, %24'ü güvensiz-kaçınan,

%18'i ise güvensiz dirençli bağlanma stili içinde yer almışlardır. Aynı katılımcıların 20-21 yaşlarında yetişkin bağlanma görüşmesi sonucunda, %50'si güvenli, %32'si güvensiz-kayıtsız ve %18'i güvensiz-saplantılı bağlanma stili içinde yer almışlardır. Katılımcıların %64'ü bebeklik döneminde buldukları bağlanma stilinde kalmışlardır ancak bağlanma stillerini güvenli ve güvensiz diye ayırdıklarında bu oranın %72'ye çıktığını bulmuşlardır.

1.2.Duygu Düzenleme

Duygular gerekli davranışsal tepkiyi ortaya çıkartmak, karar mekanizmasının düzenlenmesinde, önemli olaylarla ilgili olarak hafızayı güçlendirmede ve kişilerarası ilişkileri ayarlamak konusunda önemli bir yere sahiptir (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme ise bireylerin sahip oldukları hangi duygulardan etkilendikleri, bu duygulara sahip oldukları zaman ve sahip oldukları duyguları nasıl yaşayıp ifade ettikleri ile ilgili olan süreçlerle alakalıdır (Gross, 1998). Duygu düzenleme bilinçli ya da bilinçdışı, otomatik veya kontrollü bir şekilde ortaya çıkar (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme denildiği zaman akla ilk olarak yaşantısal veya davranışsal olarak öfke, korku ve üzüntü gibi olumsuz duygular gelse de bu, olumlu duyguların düzenlenmeye ihtiyacı olmadığı anlamına gelmez, örneğin kazanılan maçta kaybeden tarafı tebrik ederken olumlu duyguların da düzenlenmeye ihtiyacı vardır (Gross, 2008). Duygu düzenlemenin amacı ise ortaya çıkan duygunun kişilerin amaçları veya istekleri doğrultusunda, azaltılması, artırılması veya devam ettirilmesi olarak ifade edilmiştir (Gross, 1999).

Gross (1998) duygu düzenleme sürecini, durum seçme, durum modifikasyonu, dikkatin konuşlanması, bilişsel değişim ve tepki modülasyonu olarak beşe ayırmıştır. Gross (1998)'un beşe ayırdığı bu süreç temel olarak iki grup altında tanımlanabilir; bu iki grup öncül odaklı stratejiler ve tepki odaklı stratejilerdir. Bahsedilen duygu düzenleme sürecinde durum seçme, durum modifikasyonu, dikkatin konuşlanması ve bilişsel değişim, öncül odaklı stratejilere; tepki değişimi ise tepki odaklı stratejilerin içerisinde (Gross, 1998). Öncül odaklı stratejiler duygusal tepki tetiklenmeden önce, tepki verilmeden önce davranışsal ve fiziksel tepkileri değiştirmeye yönelik kararlar veya uygulanan stratejiler olarak tanımlanır (Gross ve Thompson, 2007). Tepki odaklı stratejiler ise duygusal tepkiler üretildikten

sonra ortaya çıkan, bu tepkiyi kontrol etmeyi ve değiştirmeyi de içeren stratejiler olarak tanımlanır (John ve Gross, 2004).

Duygu düzenlemenin pek çok farklı yolu var ancak hangisinin daha iyi veya kötü olarak sınıflandırılabilceği ya da daha çok tercih edildiği ile ilgili kişisel farklılıklar kavramını da göz önünde bulundurarak yapılan deneysel araştırmalar sonucunda, en yaygın kullanılan duygu düzenleme stratejileri bilişsel değerlendirme ve bastırma olarak belirlenmiştir (Gross, 2002). John ve Gross (2003/2004) bilişsel yeniden değerlendirmeyi uyumlu, bastırmayı ise uyumsuz duygu düzenleme stratejileri olarak sınıflandırmışlardır. Bilişsel değerlendirmede duyguyu ortaya çıkartan durum kabul edilemezdir (Gross, 1999). Bu sebeple kişi duygusal etkiyi değiştirmek için yaşadığı duyguyu farklı bir bağlamda ve duygudan uzaklaşarak daha mantıksal bir çevrede durumu yeniden değerlendirme yoluna gider (Gross, 2002; Gross ve Thompson, 2007). Bilişsel değerlendirme geçmiş odaklı duygu düzenleme stratejisidir ve bu stratejiyi kullanan bireylerin kullanmayanlara göre yaşam doyumlarının, öz saygılarının daha yüksek olduğu ve stresli durumlarla daha iyi başa çıkabildikleri görülmüştür (Gross ve John, 2003). Bastırma ise yaşanan duygunun ifadesinin engellenmesidir ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejisidir (Gross, 2002). Bastırma stratejisini kullanan kişiler duygularını gizleyip azalttıklarından dolayı kendilerini yapay hissederler, bu sebeple depresyona ve olumsuz duygulara yatkın olabilirler (John ve Gross, 2004).

Duygu düzenleme içsel ve dışsal süreçlerden oluşur (Thompson, 1994). İçsel süreçler, kişinin kendi kendine duygularını düzenlemesi, dışsal süreçler ise bakım verenin bebeğin huzursuzluğunu yatıştırması gibi bir başkasının kişinin duygularını düzenlemesi anlamına gelir (Duy ve Yıldız, 2014). Yetişkin duygu düzenleme literatüründe duygu düzenlemenin içsel bir süreç olduğu vurgulanırken (Gross ve Thompson, 2007), gelişim literatüründe dışsal bir süreç olduğuna odaklanılmıştır (Cole, Martin, & Dennis, 2004; aktaran Gross ve Thompson, 2007). Ayrıca, duygu düzenleme stratejilerinin gelişimsel süreçlerde ortaya çıktığı ve yaşamın erken dönemlerinde kazanıldığı ifade edilmektedir (Dodge ve Garber, 1991; aktaran Duy ve Yıldız, 2014). Bu pencereden bakıldığında duygu düzenleme çocuk ve bakım veren kişi arasındaki ilişkiden gelişir (Southam-Gerowa ve Kendall, 2001).

Duygu düzenleme ile ilgili gelişim literatürü bebeklikten çocukluğa uzanan döneme odaklanır. Çocuğun mizacı ebeveynin tutumu ve davranışları arasındaki ilişki duygu düzenlemenin gelişmesinde önemli bir etkiye sahiptir (Southam-Gerowa ve Kendall, 2001). Dolayısıyla yaşamın erken dönemleri düzenlemenin gelişmesi için önemlidir; mizaç, fizyolojik gelişim ve sosyal (aile, öğretmenler, akranlar) baskılarla birlikte yetişkinlik döneminde gözlemlenen duygu düzenlemede bireysel farklılıkların şekillenmesi bu dönemde olur (John ve Gross, 2004).

1.2.1.Duygu Düzenleme Güçlüğü

Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenlemeyi; duyguların farkında olmak ve duyguları anlamak, duyguları kabullenmek, dürtüsel davranışları kontrol edebilme ve olumsuz duygular deneyimlendiğinde ulaşılmak istenen amaçlara uygun bir şekilde davranabilmek ve çeşitli durumlara uygun duygu düzenleme stratejileri kullanarak, duygusal tepkileri amaçlar doğrultusunda ayarlayabilmek olarak tanımlamışlardır. Bahsedilen yetilerden herhangi bir tanesinin veya birden fazlasının eksikliğini ise duygu düzenleme güçlüğüne işaret olarak kabul etmişlerdir. Bu kavramsallaştırma doğrultusunda, açıklık, farkındalık, kabul etmeme, amaçlar, dürtü, stratejiler alt boyutları olan Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğini geliştirmişlerdir (Gratz ve Roemer, 2004). Thompson ve Calkins (1996) uyumlu duygu düzenlemenin duygusal deneyimi izleme ve değerlendirmeyi, bazen de duygu üzerinde değişiklik yapmayı içerdiğini söylerken farkındalığın ve duyguları anlamlandırmanın önemi vurgulanmışlardır (aktaran; Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme güçlüğü kaygı ve depresyon (Rude ve McCarty, 2003; Stipelman, Saters-Pedeneault ve Gratz, 2009), madde kötüye kullanımı (Fox, Hong ve Sinha,2008), sınır kişilik bozukluğu (Gratz, Rosenthal, Tull, Lejuez ve Gunderson, 2006), problemlili durumlarla baş etmeyi ve problem çözme becerisini de etkilemektedir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Marganska ve arkadaşları (2013) çalışmalarında saplantılı bağlanma stili ve genellenmiş kaygı bozukluğu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğüne aracılı değişken olarak kuvvetli etkisi olduğunu bulmuşlardır.

Çocukluk döneminde tutarsız ve duyarsız bağlanma figürleriyle olan ilişkiler etkili duygu düzenleme stratejilerinin gelişmesine engel olur, stresli yaşam olaylarına karşı direnci azaltır ve duygu düzenleme güçlüğüne karşı olan savunmasızlığı artırır (Mikulincer ve Shaver, 2012). Duygu düzenleyememe aynı zamanda çocukluk döneminde maruz kalınan ihmal ve istismar ile de alakalıdır. Yapılan araştırmalar, kötü muameleye maruz kalmış olan çocukların, kötü muameleye maruz kalmamış olanlara göre duygu düzenlemede daha fazla problem yaşadıklarını göstermektedir (Shields & Cicchetti, 1998; Shipman, Edwards, Brown, Swisher, & Jennings, 2005).

1.2.2. Duygu Düzenleme Stratejileri ve Bağlanma

Duygu düzenleme birincil bakım verenin veya verenlerin etkisiyle gelişen ve dışı vurulan bir süreçtir (Master, 1991; aktaran Onat ve Otrar, 2010). Bebeklik döneminde başarılı düzenleme yapabilmek bakım verenin/bağlanma figürünün desteğine ve ihtiyaçlara cevap vermesine bağlıdır (Kopp, 1982; Calkins ve Fox, 2002; Sroufe, 2000; aktaran Calkins ve Hill, 2007). Yetişkinlikte ise bağlanma figürünün ulaşılabilir olduğu hissi, olumsuz durumlarla ve/veya olumsuz duygularla başa çıkmak için kullanılan içsel ve dışsal kaynaklara dönüşür (Çalışır, 2009). Bowlby (1969) yeni doğanların hayatta kalabilmek için içgüdüsel bağlanma davranış repertuarlarına sahip olduklarını ifade etmiştir. Bu davranışların amacı kendilerine gerekli desteği sağlayabilecek diğerlerini aramak ve yakınlık kurmaktır. Aynı zamanda yeni doğan bu yakınlık kurma davranışı sayesinde sıkıntısını yatıştırarak olan kişiye de erişebilecektir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

Bowlby'e göre bağlanma figürü bebeğin ihtiyaçlarını karşılayıp, yakınlık girişimine olumlu tepkiler verirse bebek bakım vereni güvenli üs olarak görecektir ve bu durum güvenli bağlanma hissinin desteklenmesini sağlayacaktır (Bowlby, 1969/1988). Bu pencereden bakıldığında, diğerlerinin ulaşılabilir olması ile ilgili olumlu beklentiler ve kişinin kendisinin değerli olduğuna yönelik algısı sonucunda duygu düzenleme stratejileri de gelişmeye başlar (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Huzursuzluk veren ve stres yaratan bir olayla karşılaşıldığında, ilk olarak birincil bağlanma stratejisi olarak belirtilen yakınlık arayışı ortaya çıkar, eğer bağlanma figürü ya da bağlanma figürün içsel temsili ulaşılabilir durumdaysa kişi güvenlik temelli stratejileri kullanır (Çalışır, 2009). Bu stratejilerin amacı sıkıntıyı azaltmak,

destekleyici ilişkiye ulaşmak, kişisel düzenleme yapabilmeyi arttırmaktır, bu kişiler düşük bağlanma kaygısı ve düşük kaçınmayla karakterizedir (Mikulincer ve Shaver, 2005).

Güvenli bağlanma stilinde olanlar korku ve tehdit içeren durumlarla yüzleşmekten kaçmazlar (Dykas ve Cassidy, 2011), olumsuz duygularını düzenleyebileceklerine, problemlerini çözebileceklerine veya diğerleri tarafından reddedilme, eleştirilme ve küçümsenme olmadan destekleneceklerine olan beklentileri güvensiz bağlanma stilinde olanlara göre daha yüksektir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bu sebeple, kendilerini açmak, yeni fikirlere açık olmak ve diğerlerinin yardımını almak konusunda rahattırlar (Mikulincer ve Shaver 2007).

Ancak bunun tersi durumunda yani kişinin bağlanma figürü ulaşılabilirliği ve yakınlık arayışının karşılık bulması açısından olumsuz deneyimleri varsa ikinci bağlanma stratejileri ortaya çıkar (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

1.2.3. Aşırı Harekete Geçirici Stratejiler ve Hareketsiz Hale Getirici Stratejiler

Eğer ortada psikolojik ve fizyolojik bir tehdit durumu varsa (Mikulincer ve Shaver 2003) ve duyguların düzenlenebilmesi ve rahatlamak için birincil bağlanma figürüne ulaşamıyorsa, bağlanma figürüne daha fazla yaklaşma çabası veya uzak durmayı tercih etme noktasına gelinmesi sonucu ikincil bağlanma stratejileri harekete geçer (Malik, Wells ve Wittkowski, 2015). Bu, aşırı harekete geçirici stratejilerin veya hareketsiz hale getirici stratejilerin aktive olması demektir (Çalışır, 2009).

Aşırı harekete geçirici olarak tanımlanan stratejiler genellikle kaygılı bağlanma stili ile uyumlu olarak görülür (Mikulincer, Shaver, ve Pereg, 2003). Kişi bağlanma figürüne ulaşamadığını veya yetersiz tepkiler aldığını düşünürse daha tatmin edici ve destekleyici bakım ve destek için yoğun ve ısrarcı bir şekilde bağlanma figürüne ulaşmaya, daha yakın olmaya çalışır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu stratejide sıkıntının ifadesi abartılıdır, kişi herhangi bir terk edilme veya reddedilme sinyaline karşı hassastır bu sebeple bağlanma figürünü yakından izler (Mallinckrodt, 2010).

Aşırı harekete geçirici stratejiyle karakterize olan kaygılı bağlanmış kişi problemleri durumu devam ettirir çünkü problem çözme kaygılı bağlanmış birey için öz benlik duygusundaki çaresizlik ve beceriksizliğe karşı bir durumdur ve fazla yeterlilik göstermek bağlanma figüründen gelen ilginin ve desteğin kaybolmasına neden olabilir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu kişiler ilişkiye ve sakinleştirilmek için diğerlerine bağımlıdırlar, bağlanma figürlerini koruyucu olarak görürler, kendilerini de çaresiz hissetmektedirler ve duygu düzenleme gücünü yaşamaktadırlar (Mikulincer & Florian, 1998; Shaver & Hazan, 1993; aktaran Mikulincer, Shaver, ve Pereg, 2003). Aynı zamanda kaygılı bağlanma sosyal alanlarda yıkıcı, taşkın öfke içeren dürtüsel davranışlarla, duygusal ilişkideki partnere karşı talepkar davranışlarla ve kimi zaman ilişkide şiddete varan davranışlarla da ilişkilidir (Mikulincer ve Shaver, 2007; Mikulincer ve Shaver, 2012).

Hareketsiz hale getirici stratejiler ise kaçınmacı bağlanma stili ile karakterizedir, kaçınmacı bağlanma stilinde olan bireylerin diğer kişilere ve bağlanma figürlerine yönelik algıları olumsuzdur (Mikulincer, Shaver, ve Pereg, 2003). Bağlanma figürleri tarafından hayal kırıklığı ve acı içeren reddedilmeler süresince, kaçınmacı bağlanmadaki kişiler acılarını gösterdikleri veya kabul ettiklerinde, reddedildiklerini ve cezalandırıldıklarını öğrenirler (Cassidy, 1994). Dolayısıyla bu kişiler ulaşılamaz olan bağlanma figürünün yaratacağı sıkıntıdan ve hüsrana duygusundan kaçınmak için bağlanma sistemini hareketsiz tutmaya (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003) ve bağlanma figürüne karşı duygusal tepkilerini engellemeye çalışırken amaçları, kendine güvenen, bağımsız biri olabilmek ve kendileri hakkındaki olumlu algılarını koruyabilmektir (Çalışır, 2009). Kaçınmacı bağlanmada olan kişiler, diğerlerinden bilişsel, duygusal ve fiziksel olarak olabildiğince uzak durmaya ve bağlanma ihtiyacını reddetmeye eğilimlidirler (Mikulincer ve Shaver, 2005, Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu stratejiyi kullanan kişiler aynı zamanda kendilerine yabancı gibi hisseder ve tehdit içerdiğini düşündükleri zorlayıcı veya ilgi gerektiren sosyal ilişkilerden uzaklaşırlar (Mikulincer, Shaver ve Segal, 2014). Hareketsiz hale getirici bu stratejide hoş gitmeyen anıları düşünceleri bastırma durumu söz konusudur (Malik, Wells, Wittkowski, 2015). Kaçınan bağlanma boyutu, aynı zamanda kişinin olumsuz yanlarının farkına varmasında eksiklik olması, kişinin kendisinde var olan olumsuz

özellikleri başkalarına yansıtması, olumsuz duyguları kabul etmeme ve korkuları inkar ile ilişkilidir (Mikulincer, Shaver, ve Pereg, 2003). İstenmeyen düşünceler ve hisler gibi içsel süreçlerden kaçınmak için çaba sarf etmek, duygusal ifadenin gizlenmeye çalışılması ise kişinin fizyolojik olarak uyarılmasının ve duygu düzenleme problemlerinin artmasına neden olur (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996). Zayıflık göstermek, kişinin koruyucu olarak gördüğü kendine güven duygusuna zarar vereceği gibi, bağlanma sistemini de harekete geçireceği için, kişi eksik yönlerini ve zayıflıklarını inkar ederek, fazlaca olumlu ve narsisist olan görünüşünü devam ettirmeye çalışır (Mikulincer, 1995).

Aşırı harekete geçirici ve hareketsiz hale getirici stratejilerinin ikisi de işlevsel olmayan duygusal deneyimlere neden olurlar. Kaçınan bireyler, duygusal deneyimlerin uyumsal yönünü duyguları bastırarak engellerken, kaygılı bireyler ise duygusal deneyimlerin avantajlarını yakalamada başarısızlığa düşerler çünkü kaygılı bireylerin dikkati duygusal deneyimlerin rahatsız edici veya endişe verici yönüne odaklanarak o kısmı perçinlemektedirler (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Yapılan araştırmaların bulgularına göre bağlanma ve depresyon, kaygı, kişilerarası problemler, öz saygı, duygu düzenleme sıkıntıları gibi psikolojik problemler arasında ilişki bulunmuştur (Bowlby, 1985; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Pielage, Gerlsma, Schaap, 2000; Wei, Mallinckrodt, Larson ve Zakalik, 2005; Foster, Kernis ve Goldman, 2007). Wei, Vogel, Ku ve Zakalik (2005) yaptıkları araştırmada, duygu düzenleme stratejilerinin bağlanma boyutlarına göre farklılık gösterdiğini bulmuşlardır. Kaygılı bağlanmanın duygusal tepkiselliğin yüksek olduğu aşırı harekete geçirici duygu düzenleme stratejisi ile karakterize olduğunu, kaçınmacı bağlanmanın ise hareketsiz hale getirici, tepkinin en alt seviyede olduğu duygu düzenleme stratejisi ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

1.3.Kaygı

Kaygı, Dağ (1999) tarafından insanoğlunun temel duygularından biri olan korkunun yaygınlaşmış ve nesnesini kaybetmiş olan türü olarak adlandırılmıştır. Kaygı hisseden kişi bir şeylerden korkuyormuş gibidir, kuruntuludur ve iç sıkıntısı çeker fakat bu yaşadığı duyguların görünürde bir nesnesi yoktur (Dağ, 1999). Bu

duruma aynı zamanda göğüste sıkışma, kalp çarpıntısı, baş dönmesi ve nefes darlığı gibi fizyolojik semptomlar da eşlik etmektedir (Barışkın, 2003).

Psikolojide kişinin yaşadığı ruhsal durum olarak nitelendirilen kaygı, benlik, varoluş ve özgürlük gibi kavramlarla ilişkilendirilmesi sonucu ontolojik bir anlam kazanarak kendisine felsefede de yer bulmuştur (Manav, 2011). Özellikle varoluşçu felsefe akımı kaygıyı detaylıca işlemiştir, kaygı kavramını varoluşçuluğa kazandıran ise filozof Søren Kierkegaard'dır (Manav, 2011). Varoluşsal felsefeye göre, kaygı kişinin farkındalığını ortaya çıkartacak olan imkan karşısında içinde bulunduğu güvenli durumdan vazgeçmesi gerektiğinde yani yeni imkanlarla karşılaştığında ortaya çıkar, kaygı yok oluş tehdidini barındıran bir varoluş imkanıdır (Sayar, 2000). Kierkegaard'a göre kaygı özgürlüğe eğilimli olmak sonucu hissedilir, insanın önüne serili olan olanaklar özgürlüğü temsil eder fakat aynı zamanda her olanağın olmama olasılığı kişide kaygı uyandırır ya da bireysel gelişim yolunda yapılan seçimlerin bir anlamda geçmişi öldürmesi durumu kişide kaygı hissini oluşturur (Sayar, 2000). Kaygı kavramını Kierkegaard'dan daha da detaylı işleyen diğer bir filozof ise Martin Heidegger'e göre kaygı 'insan olma olanağı' şeklinde belirttiği Daisen'in ortaya çıkmasındaki itici güçtür (Güçlü, Uzun, Uzun ve Yolsal, 2002; aktaran Manav, 2011). Heidegger'e göre daisen dünyaya fırlatılmış hisseder ve ölümlü bir varlık olduğunun farkına varır. Daisen zamanın geçmesiyle ve varlığın tükenmesiyle kendisini gerçekleştirme veya gerçekleştirilememeye kaygısıyla karşı karşıya gelir (Aşar, 2014). Jean Paul Sartre ise kaygıyı kişinin yaptığı seçimlerin tüm insanları ilgilendirmesiyle gelen sorumluluk hissiyle ilişkilendirerek kaygının yapılan seçimlerdeki etkisini vurgular (Manav, 2011). Jean Paul Sartre'ye göre kişi önce var olur sonra kendisini, nasıl olmasını istiyorsa o yönde şekillendirir ki bu diğer insanlara da neyin doğru olduğunu söylemektir. Bu durumda insanlığa karşı sorumlulukların ve seçim yapmanın özgürlüğüyle birlikte kaygı başlar (Aşar,2014).

1.3.1. Korku ve Kaygı

Korku olması yakın yıkıcı bir olaydan ürkmek ve kişinin kendisini savunmak için yoğun bir dürtü hissetmesi şeklinde tanımlanırken kaygı, kötü bir şey olacağına dair betimlenemez ve hoşla gitmeyen duygulara sahip olmak olarak tanımlanmıştır (Lader ve Marks, 1973; aktaran Öhman, 2008). Korkunun kaynağını oluşturan belli

bir nesnesi varken, kaygının nesnesinin belirsizdir (Budak, 2009). Kişi korku duyduğunda bunun sebebini bilmektedir fakat kaygı hissinin kaynağı veya bu hisse sebep olan durum kişi tarafından bilinmemektedir (Dağ, 1999). Kaygı duygusal bir süreç olmasıyla, bilişsel süreçleri olan korkudan ayrılır, korku tehdit içeren duruma karşı zihinsel değerlendirmeleri içerirken, kaygı duygusal tepkileri içerir (Beck ve Emery, 1985).

Etolog Lorenz'e göre insanoğlu yüzbinlerce yıl öncesinde evrim sürecinin başındayken dış dünyadaki tehlikelerden korkuyor ve kendisini koruyordu. Günümüzde ise vahşi doğadan kaynaklı bu tehditlerin birçoğu kontrol altına alındı. Ancak insanoğlunun biyolojik yapısı değişmediği için, içgüdüsel olarak gelebilecek tehditlere karşı artık nesnesi belli olan korku yerine değişen dünya şartlarında kaygı hissedildiği öne sürülmüştür (Dağ, 1999).

Kronik kaygı ilk olarak Breuer ve Freud tarafından içsel deneyimlerden kaçınma, kişinin tehdit edici veya duygusal olayları işleme veya iyileştirme becerisine müdahale olarak tanımlanmıştır (Pedneault, Tull, Roemer, 2004). Freud'a göre kişiler dış dünyadan gelen tehditler kadar, tehdit edici içsel uyarıcılardan da korkuyorlar. Buradan yola çıkarak 3 tip kaygı tanımlamıştır; gerçek kaygı, nevrotik kaygı ve ahlaki kaygı (Hall, 1995). Gerçek kaygıda, tehlikenin kaynağı dış dünyadan alınan tehdit sinyalleridir. Nevrotik kaygıda tehdit alt-benlik dürtülerinin yaptığı içgüdüsel nesne seçiminin bilinç düzeyine çıkmasıyla oluşurken, ahlaki kaygıda ise tehdidin kaynağı üst-benlik sisteminin sıkı kuralları olarak görülüyor (Hall, 1995).

Neofreudyan bir kuramcı olan Karen Horney'e göre ise kaygıyı, bebeklik ve çocukluk döneminde ihmalkar, dominant, göz ardı edici ebeveyn tutumu sonucunda dünyaya ve insanlara karşı güvensizlik hisleri içerisinde olmak ve bu hisler sonucu temel bir kaygıya sahip olma şeklinde tanımlamıştır (Feist ve Feist, 2009). Bir diğer neofreudyan kuramcı olan Otto Rank'a göre ise kaygı, doğum travmasıyla başlar ve ayrılık kaygısından köklenir. Kişiler bağımsız olma yolundaki seçimleriyle güvenli ortamdan uzaklaştıkları için kaygı duyarlarlarken, bağımlılık yönündeki seçimler ise bireyselliğe darbe olarak düşünüldüğünden kaygı sebebi olur (Geçtan, 2002).

Kişilerarası psikanalizi benimseyen Sullivan'a göre kaygı bebeğin ihtiyaçlarını karşılama esnasında kendi kaygısını yatıştıramayan anneden bebeğe empati yoluyla geçer, toplumda diğer ilişkide olduğu bireylerin yıkıcı, küçük düşürücü davranışları da kaygı duygusunu geliştirir (Geçtan, 2002). Yetişkinlikte ise zayıf kişilerarası ilişkiler ve güvensizlik hisleri kaygıya neden olur (Burger, 2004/2006). Sullivan kaygıyı birkaç önemli noktaya dikkat çekerek korkudan ayrı değerlendirmektedir. İlk olarak, kaygı karmaşık kişilerarası durumlardan kaynaklıdır ve kişi belli belirsiz bu durumun farkındadır. Korku ise daha kolay analiz edilen bir duygudur ve kaynağının ne olduğu bilinir. İkinci olarak, kaygı ihtiyaçların karşılanmasını engeller (Feist ve Feist, 2009). Örneğin bebekler kaygılıyken uyuyamaz, kucaklanamaz, beslenemezler ve bu durum ihtiyaçlarının karşılanmasını engeller, yetişkinlik hayatında da kaygı düşünme, iletişim kurma gibi diğer insanlarla olan iletişime olumsuz etki eder (Mitchell ve Black, 2014). Ancak korku, kimi zaman kişilere belli ihtiyaçlarının karşılanmasına yardım eder (Sullivan, 1953b; aktaran Feist ve Feist, 2009). Bebek dıştan gelen uyarıcılardan veya ihtiyaçlarının karşılanmaması durumundan korkar ve bu durumlara verdiği tepki birincil bakım vereninin ihtiyaçlarını karşılaması için harekete geçirici olması bakımından bütünleştiricidir (Mitchell ve Black, 2014).

Erich Fromm'a göre ise modern demokrasiyle birlikte insan hayatına özgürlük gelmiştir. Özgürlük kişiye kendi kararlarını ve o kararların sonuçlarına dayanma sorumluluğunu, bireyselleşmeyi ve bireyselleşmenin doğal sonucu olan yalnızlığı, güvenli alandan ayrılmayı getirir ve bu durum kişide kaygı oluşturur (Burger, 2004/2006). Bu dünyada tek başına kalma kaygısıdır (Feist ve Feist, 2009). Varoluşçu psikolojiyi benimseyen Rollo May ise kaygıyı, bireyin varoluşunun yıkıma uğrayabileceği ve kişinin 'hiç' olabileceğini fark etmesiyle ortaya çıkan öznel bir durum olarak tanımlamıştır (May, 1958a; aktaran Feist ve Feist, 2009).

Davranışçı yaklaşımda ise kaygının koşullanmalar sonucu ortaya çıktığı, öğrenilmiş bir duygu olduğu dolayısıyla öğrenmeyi meydana getiren unsurlar yok edildiğinde, bu duygunun da yok olacağı belirtilmiştir. 9 aylık ve normal gelişim döneminde olan Albert ile yapılan klasik koşullanma deneyinde duygusal ve davranışsal tepki ortaya çıkartma üzerine çalışılmıştır, korkutucu bir sesin ve beyaz tüylü tavşanla ilişkilendirmesi sonucunda, küçük Albert'in korkusu beyaz ve tüylü

olan nesnelere korkmak şeklinde genellenmiştir (Gleitman, Gross ve Reisberg, 2011).

Bilişsel yaklaşımda ise kişinin kaygı veya korku uyandıran durumu ne derece korkutucu algıladığı kaygı hissetmekte önemli bir etkidir. Aynı zamanda kaygının kişinin tehdit algısı ve kontrol duygusu gibi bilişsel faktörlerinin bir ürünü olduğu öne sürülmüştür (Allen, 1994; aktaran Dağ, 1999). Kaygı kişinin kendi güvenliğine yönelik tehdit veya tehlike işareti olabilecek bilgiye karşı seçici bir algıyla bilgiyi işleme sürecini içerir (Beck ve ark, 1985; aktaran Beck ve Clark, 1997).

1.3.2. Bağlanma ve Kaygı

Bağlanma teorisi kaygının kalıtsal yollarla aktarılmasının veya mizaçtan kaynaklanmasının ötesinde gelişimsel süreçlerdeki bakım veren tutumlarıyla ilgisi üzerine yoğunlaşmıştır (Warren, Huston, Egeland ve Sroufe, 1997). Bowlby (1969/1973) çocukların ebeveynleriyle/bakım verenleriyle yaşadıkları güven zedeleyici ihmalkarlık, istismar, duygusal ve fiziksel ihtiyaçların karşılanmaması gibi problemler sonucunda ortaya çıkan ayrılık kaygısı, kaygılı bağlanma gibi kavramlar üzerinde durmuştur. Bowlby (1969/1973) bağlanma figürüne ihtiyaç duyduğunda ulaşabilen veya ulaşabileceğini bilen bireylerde kronik ya da yoğun korkunun bağlanma figürünün ulaşılabilir olmasına güvenmeyen bireylerden daha az olduğunu öne sürmüştür.

Bowlby (1973) bebeğin hayatının bir döneminde bağlanma figüründen, uzun bir dönem ayrı kalmasının daha sonrasında daha kaygılı ve daha bağımlı davranışlar sergilemesine neden olacağını vurgulamıştır. Bowlby yaptığı çalışmalar sonucunda birincil bakım veren veya verenler çocuklar yaramazlık yaptıklarında onları terk edeceklerini, sevmeyeceklerini veya intihar edeceklerini söylediklerinde çocuklarda ayrılık kaygısının güçlendiğini gözlemlemiştir.

Bağlanma stilleri Ainsworth ve meslektaşlarının yaptıkları yabancı durum testiyle güvenli, kaygılı dirençli ve kaygılı kaçınmacı olarak belirtilmiştir (Bowlby, 1988). Bartholomew ve Horowitz'in geliştirdiği Dörtlü Bağlanma Modeli'nde güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma olarak

ayrılmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998). Hazan ve Shaver (1994) tarafından geliştirilen yetişkin bağlanma modelinde ise güvenli bağlanma, kaygılı/kararsız bağlanma ve kaçınmacı bağlanma olarak ayrılmıştır. Farklı araştırmacılardan gelen bu kategorilerin ortak noktası güvensiz bağlanma stilinin gelişmesinde kişinin erken dönem yaşantısında birincil bakım veren bağlanma figürünün bebeğin ihtiyaçlarını karşılamadaki yetersizliğine vurgu yapılmasıdır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1978).

Nielsen ve arkadaşlarının (2017) klinik olarak sosyal kaygı bozukluğu, yaygın kaygı bozukluğu, panik bozukluk ve agorafobi olarak belirledikleri kaygı bozukluğu olan 90 ve tanısı olmayan 50 kişilik kontrol grubuyla yaptıkları araştırmalarında kaygılı ve bağlanma ve kaygı arasındaki ilişkiye duygu düzenleme gücünün aracı değişken olarak kuvvetli etkisi olduğunu bulmuşlardır. Weems, Bermen, Silverman ve Rogrizez (2002) yaptıkları çalışmada yaş ortalaması 15 olan ergen bireylerle ve yaş ortalaması 21 olan genç yetişkin bireylerle bağlanma ve kaygı hassasiyeti (anxiety sensitivity) ile ilgili çalışmada, güvensiz bağlanan katılımcıların güvenli bağlanan katılımcılara göre daha yüksek seviyede kaygı eğilimi olduklarını bulmuşlardır. Özellikle korkulu ve saplantılı bağlanan bireylerin skorları kayıtsız bağlanan bireylerden anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Cassidy ve arkadaşları (2009) 69 kişiden oluşan genellenmiş kaygı bozukluğu olan terapi desteği alan 69 kişi ve tanısı olmayan 69 kişilik kontrol grubuyla yaptıkları çalışmada, yaygın kaygı bozukluğu tanısı olan katılımcıların çocukluklarında yetersiz bakım görmüş, annelerinden sevgi alamadıklarını ifade eden ve reddedilme hikayesine sahip bireyler olduklarını aynı zamanda, bağlanma teorisinin temeli olan güvenli üs kavramı konusunda sorun yaşadıklarını belirlemişlerdir. Kaygı bozukluğu olan katılımcılar kontrol grubuna göre çocukluk anılarını hatırlamada daha fazla zorluk çekmişlerdir. Bekker ve Croon (2010) yaptıkları çalışmada kaygılı ve kaçınmacı güvensiz bağlanma boyutlarının özerk olamamakla, kaygı ve depresyonla ilişkili olduğunu ancak kaygılı bağlanma boyutunun depresyon ve kaygıyı daha yüksek düzeyde yordadığını bulmuşlardır. Sherry ve arkadaşları (2014) çalışmalarında hipokondri, bağlanma stilleri ve duygusal istikrarsızlık arasındaki ilişkide, kaygılı bağlanma boyutunda olan bireylerin kaçınmacı bağlanma boyutuna göre daha sağlıklarıyla ilgili daha kaygılı olduklarını ve duygusal istikrarsızlık yaşadıklarını bulmuşlardır.

Dilmaç, Hamarta ve Arslan (2009) 17-26 yaş aralığında bulunan 480 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada güvensiz bağlanma stillerinden saplantılı ve korkulu stillerde olan katılımcıların, güvenli stilde olanlara göre kaygı skorlarının yüksek olduğunu, korkulu bağlanma stilinde olanların süreklilik kaygı skorlarının, kayıtsız bağlanma stilinden de yüksek olduğunu bulmuşlardır.

1.4. Kişilerarası İlişkiler Kavramı

İletişim kurmak ve diğer insanlarla etkileşimde bulunmak sosyal bir varlık olan insan için ihtiyaçtır (Doğan ve Sapmaz, 2012). İki veya daha fazla insan arasında farklı ihtiyaçlardan sebep kurulan ve zaman içerisinde farklı yoğunlukta deneyimlenen karşılıklı duygusal etkileşim ve davranışlar bütünü kişilerarası ilişkiler olarak tanımlanır (Heider, 1958; İmamoğlu, 2009). Plutchik (1997) bireyin çevresinde etkileşim halinde bulunduğu diğer kişilerle olan ilişkisindeki ve ilişki kurma süreçlerindeki davranışları, duyguları ve düşünceleri kişilerarası ilişkiler kavramı olarak tanımlamıştır. Bireylerin kişilerarası ilişkilerini başlatma ve sürdürme sürecinde ilişkinin, ben ve diğeri odağında nasıl algılandığı, yorumlandığı ve değerlendirildiği de önemlidir (Erözkan, 2009).

Kişilerarası ilişkilerde besleyici ve ketleyici olarak belirtilen tarzlar kullanıldığı görülmektedir (Greenwald, 1973; aktaran Gökçe, 2013). Besleyici tarzda ilişki dolaysız, anlayış ve empati içeren ve olumlu kişilerarası ilişki tarzı olarak ifade edilirken, ketleyici tarzda ilişki ise; baskı, zorlama içeren, diğerlerini küçümseme, kendini önemseme ve kolayca öfkelenebilme özelliklerini taşıması dolayısıyla kişilerarası problemlere neden olabildiği öne sürülen ilişki tarzı olarak tanımlanmıştır (Greenwald, 1999; Tutkun, Güner, Ağaoğlu ve Soslu, 2010; Hasta ve Güler, 2013; Oral, 2006; Koç, ve Kavas 2015). Şahin, Durak ve Yasak (1994) yaptıkları sınıflandırmada, benmerkezci ve küçümseyici tarzları ketleyici; açık ve saygılı tarzlarını ise besleyici olarak tanımlamışlardır. Koç ve Kavas (2015) araştırmalarında yıkıcı saldırganlık içeren davranışlar ve ketleyici ilişki tarzı arasında pozitif, besleyici ilişki tarzı arasında negatif bir ilişki bulmuşlardır. Aynı araştırmada, iletişim becerileri ve besleyici ilişki tarzı arasında pozitif bir ilişki olduğunu, ketleyici ilişki tarzı arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Kişilerarası problem ise var olan etkileşim şekli ve ideal etkileşim şekli arasında, etkileşimde olan taraflardan en az birinin fark algılaması, bu fark yüzden hissettiği gerginliğin geçmesi için çaba sarf etmesi ancak bu çabaların veya girişimlerin engellediği durum olarak tanımlanmaktadır (Öğülmüş, 2001; aktaran Çam ve Tümkaya, 2006).

Kişilerarası ilişkilerinde problem yaşayan bireylere bakıldığında, problemlerle başa çıkmak konusunda başarısız, diğer insanlara ve kendilerine az güven duyan ve yüksek kaygı seviyesine sahip oldukları görülmüştür (Erözkan, 2009). Şahin, Batıgün ve Uzun (2010) araştırmalarında anksiyete bozukluğu olan 52 kişi ve kontrol grubu olarak herhangi bir tanısı olmayan diğer 52 kişilik gruplarla yaptıkları araştırmada anksiyete bozukluğu olan kişilerin kontrol grubuna göre, kişilerarası ilişkilerinde daha fazla öfke yaşadıklarını ve yansıttıklarını bulmuşlardır. Lawson ve Malnar (2011) 123 erkekler yaptıkları araştırmalarında kaçınmacı bağlanma stilinde olan katılımcıların kişilerarası ilişkilerinde, partnerlerine karşı fizyolojik ve psikolojik şiddet olarak ortaya çıkan agresif davranışlar sergiledikleri ve intikam eğiliminde olduklarını bulmuşlardır. Bunun yanı sıra kaygılı bağlanma ve partnere şiddet arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Bu durumu kaygılı bağlanmanın terk ve reddedilmeye karşı korkuyla karakterize olmasından olabileceğini ifade etmişlerdir.

1.4.1. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Psikanalitik ekolün temsilcisi olan Freud ile başlayan dürtü kuramında, insanların bebeklik ve çocukluk döneminde hayatta kalma amaçlı olarak önce fizyolojik, sonra duygusal ihtiyaçlarını karşılayacak olan diğerlerine içgüdüsel olarak yönelmesi üzerine çalışmalar yapılırken kişilerarası ilişkilerin de önemi dolaylı olarak ele alınmıştır (McWilliams, 2014). Ek olarak, Freud Yas ve Melankoli isimli çalışmasında içselleştirilmiş olan sevilen kişilerin kaybının yani obje kaybının depresyon oluşmasındaki etkisini inceleyerek bir bakıma nesne ilişkileri kuramının alt yapı çalışmasına başlamıştır (Hamilton, 1999).

Nesne ilişkileri kuramcıları ise dürtülerin ilişki bağlamında ortaya çıkmasından dolayı, dürtülerin ve insan ilişkilerinin birbirinden ayrı

değerlendirilemeyeceğini savunmuşlardır (Geçtan, 2002). Nesne ilişkileri kuramına göre insanlar arası ilişkiler daha önceki ilişkilerin içselleştirilmiş temsillerinden edinilen deneyimler doğrultusunda yaşanır (Geçtan, 2002). Bu doğrultuda nesne ilişkileri kuramına göre önemli olan, erken çocukluk döneminde çocuk için önemli olan diğerleriyle ilişkilerin nasıl deneyimlendiği, çocuğun bu deneyimleri ve ilişkide olduğu kişileri nasıl içselleştirdiğidir. Ek olarak, oluşan içsel temsillerin kişinin yetişkinlik hayatındaki ilişkilerini ve diğerlerine bakış açısını da nasıl etkilediğiyle de ilgilenmişlerdir (Burger, 2006; Mitchell ve Black, 2014).

Kişilerarası ilişkilerle ilgili ilk sistematik çalışmalar psikiyatrist Harry Stack Sullivan şizofreni hastaları ile çalışmalarından doğmuştur. Sullivan'a göre psikopatolojiyi ve bireyi anlamak için kişi, çevresi ve etkileşimde olduğu insanlardan ayrı ve farklı değerlendirilmemelidir çünkü insanların kişilik yapıları diğer insanlarla paylaştığı çevrede şekillenir ve bireyi geçmiş ve güncel ilişkilerinden bağımsız değerlendirmek, onu anlaşılabilir kılan bağlamdan kopartır (Mitchell ve Black, 2014).

Sullivan'a göre yeni doğanlar ihtiyaçlarının giderilmesi için diğerlerine bağımlıdırlar ve bu bağlamda fizyolojik ihtiyaçların doyuma ulaşması, kişilerarası ilişki kurma ihtiyacına dönüşür. Sullivan buradan yola çıkarak sevgi, yakınlık kurma, güvenlik ihtiyacı gibi bazı örüntülerin tanımını yapmış ve insanın doğası gereği diğerleriyle ilişki kurma eğiliminde olmasından dolayı bu örüntülerin kolay oluştuğunu savunmuştur. (Sullivan 1953; aktaran Geçtan 2002).

Sullivan kaygının kişilerarası ilişkiler bağlamında geliştiğini ifade etmiştir ve kişinin ilişkilerini sürdürebilmek ve kaygıdan kaçınmak/korunmak için koruyucu önemler aldığı, kişilerarası ilişkilerinde de bu amaçla davranışlarını denetlediğini savunmuştur. Aynı zamanda, personifikasyon olarak kavramsallaştırdığı kişinin kendilik ve başkaları algısının da kişilerarası ilişkilerde etkin rol oynadığını ifade etmiştir (Evans, 1996).

Kişilerarası ilişkilerle ilgili bir diğer açıklama ise Safran (1990a, 1990b) tarafından ortaya atılan Bilişsel-Kişilerarası yaklaşımıdır. Safran bilişsel alanda yapılan çalışmalarda kişilerarası ilişkilere yeterince önem verilmemesinin sonucunda

çalışmalarda tutarsızlık olduğu gözlemler ve buradan yola çıkararak bilişsel kuramı temel alan ancak kişilerarası ilişkileri de barındıran bütüncül bir çerçeve oluşturmaya çalışmıştır. Bu kurama göre bilişler, duygular ve davranışlar kişilerarası ilişkilerde şekillenirler (Safran 1990a).

Bilişsel kişilerarası kurama göre bebekler, diğerleriyle olan ilişkisini hayatta kalma amacıyla sürdürme eğilimiyle doğar (Safran, 1990a). Ebeveyn veya bakım verenle kurulan ilişkiler kendilik ve diğerini içeren kişilerarası şemalara dönüşür. Kişinin şemaları, çalışan modellerinden temellenmiştir. Bu kişilerarası şemalar, kendilerinin doğrulanmasına neden olan tutum ve davranışlarla da devamlılığı ve kalıcılığı olan Safran'ın bilişsel-kişilerarası döngü olarak kavramsallaştırdığı yapıya dönüşürler (Safran, 1990a). Safran (1990b) çekirdek bilişsel yapının altındaki klinik problemlerin kişilerarası ilişkilerden kaynaklı olduğunu, bireyin, kendilik ve diğerleri temsilleri arasındaki olumsuz etkileşimin klinik problemlere neden olduğunu veya var olan sorunu devam ettirdiğini savunur.

1.4.2. Kişilerarası İlişkiler ve Bağlanma

Bowlby (1969) tarafından ortaya atılan bağlanma teorisi Ainsworth'un çalışmaları ile test edilebilir bir kavram haline getirilmiştir. Teorinin oluşumunda ve kavramsallaşmasında etkili olan bir diğer yaklaşım ise kişilerarası ilişkiler ve bu ilişkilerdeki yakınlık hakkında yapılan çalışmalardır (Shaver ve Mikulincer, 2011). Kişilerarası bakış açısı, bağlanma teorisiyle benzer olarak, yetişkinlerin kişilik yapılarının ve ilişkilerinin gelişim dönemi boyunca var olan sosyal deneyimlerden etkilendiğini savunur (Gallo, Smith ve Ruiz, 2003).

Bağlanma stilleri arasındaki bireysel farklılıkları anlamak, farklı bağlanma stillerinin kişilerarası ilişkilerdeki tutumları ve tepkileri nasıl etkilediğini anlayabilmek açısından önemlidir (Shaver ve Mikulincer, 2011). Bowlby (1973) Olumlu koşullarda desteklenerek yetişmiş kişiler başka insanların da destek vermek için ulaşılabilir olduğunu düşünecekken, olumsuz koşullarda ve destek alamadan yetişen kişiler bağlanma figürlerinin ulaşılabilirliğini sorgularken diğerleriyle ilişkilerinde ve dünyaya bakış açılarında şüphe ve huzursuzluk hisleri içerisinde olacaklarını savunur. Çocukluk döneminde bakım verenlerle kurulan ilişki,

kişilerarası ilişkilerin kurulmaya bağlandığı ilk alandır ve bu dönemde yaşananlar kişinin sonraki hayatında kurduğu ilişkilerini etkileyecek olan deneyimleri içerir. Dolayısıyla bağlanma stillerinin kişilerarası ilişkileri etkilediği söylenebilir (Eraslan-Çapan, 2009).

Deniz, Hamarta ve Arı (2005) yaptıkları araştırmada, güvenli bağlanma stilinde olan katılımcıların, ilişkilerinde duygu ifadesi ve sosyal anlatımcılık skorlarının güvensiz bağlanma stilinde olan katılımcılara göre yüksek olduğunu bulmuşlardır. Egeci ve Gencoz (2011) yaptıkları araştırmada, güvenli bağlanma stilinde olan katılımcıların, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stilinde olan katılımcılara göre, ikili ilişkilerinde daha fazla tatmin ve uyum yaşadığını bulmuşlardır. Araştırmaya göre, kaçınmacı ve kaygılı bağlanan bireyler, iletişim problemleri yaşamaları sonucu çatışma eğiliminde olurlar ve problem çözme konusunda etkisiz yöntemleri vardır. Bu durum, duyguların ifade edilmesi ve ilişkiden alınacak tatmini olumsuz etkiler. Wei, Vogel, Ku ve Zakalik (2005) yaptıkları araştırmada kaygılı bağlanma boyutunda olan bireylerin kaygı ve depresyon olarak tanımladıkları olumsuz duygulanımlarını ve kişilerarası problemlerinin devamlılığında duygusal aktivasyonun yani aşırı harekete geçirici stratejilerin belirgin bir şekilde önemli rol oynadığını bulmuşlardır. Aynı araştırmada, kaçınan bağlanma boyutundaki bireyler için ise bahsedilen problemlerin devamlılığında etkin rol oynayan duygu düzenleme stratejisi, duygulanımı kapatmak/kesmeğdir.

Kişilerarası ilişkilerde problem çözümünün erken dönemde bakım verenle kurulan ilişkiden etkilendiğini savunan araştırmalarda, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilinde olan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde problemi çözmekten kaçınma, sorumluluk almama kendine güvenmeme gibi problemi çözmek için etkili olmayan davranışlar sergilediklerini bulmuşlardır. Bu durumun, ilişkinin kalitesinin düşmesine, yalnızlık ve reddedilme gibi kişilerarası ilişki problemlerinin devam etmesine ve kaygı, depresyon gibi duygu durum problemlerine neden olduğu bulunmuştur (Wei, Heppner ve Mallinckrodt, 2003; Ergin ve Dağ, 2013). Eng ve arkadaşları (2001) toplumsal kaygı bozukluğu olan bir grup katılımcı ve herhangi bir tanısı olmayan başka bir grup katılımcıyı kontrol grubu olarak belirleyerek yaptıkları araştırmada, kaygılı bağlanma boyutunda olan bireylerin kontrol grubuna göre, kişilerarası ilişkilerinde daha rahatsız hissettiklerini, güvenmek konularında çekimser

olduklarını aynı zamanda reddedilme ve terk edilme ihtimaline karşı da kaygılı olduklarını bulmuşlardır. Araştırmanın ilginç kabul edilen bulgusu ise kontrol grubunda var olan güvenli grubun, sosyal kaygı bozukluğu olan güvenli bağlanma stilinde olan gruba romantik ilişkilerinde rahat ve güvende hissedebilme açısından benziyor olması olmuştur (Eng ve ark., 2001). Foster, Kernis ve Goldman (2007) yaptıkları araştırmada kaygılı bağlanmanın düşük öz saygıyla ilişkisini olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgularının; kişilerarası ilişki dinamiklerinin iç yüzünü anlayabilmek için, bu dinamiklerle ilişkisi olan, kişinin içsel süreçlerini oluşturan, değişken öz saygı ve bağlanma kaygısının anlaşılmasının önemli olduğunu vurgulamışlardır. Erarslan-Çapan (2009) 230 üniversite öğrencisiyle, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı çalışmasında güvenli bağlanma stilinin besleyici, kayıtsız bağlanma stilinin ise ketleyici ilişki tarzını yordadığını, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin ise besleyici ya da ketleyici ilişki tarzlarından herhangi bir tanesini yordadığı bulgusuna ulaşamamıştır.

1.5. Araştırmanın Amacı

Araştırmada 18-30 yaş arasındaki yetişkinlerin yaşadıkları duygu düzenleme güçlüğüne, kişilerarası ilişki problemlerinin ve kaygının erken dönem çocukluk yaşantılarıyla şekillenen bağlanmayla olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu doğrultuda aşağıda belirtilen hipotezler belirlenmiştir;

Güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireyler, güvenli bağlanma stiline sahip olanlara göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşamaktadırlar.

Güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin kaygı düzeyleri güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylere göre daha yüksektir.

Güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireyler kişilerarası ilişkilerinde güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylere göre daha fazla ketleyici ilişki tarzını kullanmaktadırlar.

Aynı zamanda katılımcıların bağlanma stilleri çocuklukta travmatik deneyimler yaşanması/yaşanmaması özelinde farklılık gösterip göstermediğine bakılacaktır.

1.6. Araştırmanın Önemi

Mikulincer ve Shaver (2007) güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin duygularını bastırdıkları veya hoş gitmeyen duygulardan kaçtıklarını belirtmişlerdir. Bu durum kişilerin kendilerini yetersiz ya da toplumdan ayrılmış görmeleriyle birlikte sosyal işlevselliklerini de bozmaktadır. Aynı zamanda güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin olumsuz duyguları kabullenemedikleri ve olumlu kendilik algılarının yıkılmasından kaçındıkları için diğerleriyle mesafeli ilişki kurdukları (Mikulincer ve Shaver, 2007) veya ilişkiyi kaybetmekten korkarak sürekli endişe içerisinde oldukları ve bu yüzden bağlanma figürü olarak gördükleri kişilere yapışma eğiliminde oldukları belirtilmiştir (Mikulincer, Shaver, ve Pereg, 2003; Çalışır, 2009). Buradan ve daha önce belirtilmiş olan literatür bilgisinden hareketle bağlanmanın yetişkinlik hayatında duygu düzenleme güçlüğü ve hissedilen kaygı bakımından oldukça belirleyici olduğu söylenebilir. Bu belirleyici durumun kişilerarası ilişkilerin devamlılığı ve verimliliğine de etkisi olduğu düşünülmektedir.

Kuramsal bilgi ve literatür taraması doğrultusunda bağlanma stillerinin kişilerin yaşadıkları psikolojik sorunları ve ilişkilerini önemli ölçüde etkilediği düşünülürse, ebeveynlik tarzları, erken dönem ebeveyn tutumlarının etkisinin önemi vurgulanmış olacaktır. İlgili literatürde duygu düzenleme ve bağlanmanın sık sık birlikte çalışıldığı görülmektedir. Ancak bağlanma stilleri ve kaygıyla ilgili yapılan çalışmalar genellikle belirli bir kaygı bozukluğunun üzerine odaklanmış durumda, kaygı semptomları ve bağlanma arasındaki ilişkilerin çalışılma sıklığı azdır. Ek olarak, bağlanma temelli sorunlardan kaynaklı olarak problemlili kişilerarası ilişkiler yeni yeni çalışılmakta. Duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası ilişkilerin ve kaygının bağlanma stilleri ile olan ilişkisini inceleyen çalışmaların genelini yurtdışında yapılan çalışmalar oluşturmaktadır ve bu çalışmalarda genellikle bağlanma stili ve belirlenen değişkenlerden ikisinin veya bir tanesinin ilişkisi incelenmiştir. Belirlenen değişkenlerin tümünün bağlanma ile ilişkisini incelemenin daha bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirme imkanı sağlayacağı düşünülmektedir.

Dolayısıyla yurt dışında yapılan çalışmaların Türkiye'deki örneklerle de çalışılmasının, ülkemizdeki bağlanma literatürüne de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Var olan psikolojik zorlukların birbirleriyle ilişkilerinin, kişilere ve kişilerarası ilişkilere etkilerinin ne olduğunu araştırmak önemlidir. Sullivan'a göre psikopatolojiyi ve bireyi anlayabilmek için bireyi çevresi ve etkileşimde olduğu insanlardan ayrı ve farklı değerlendirilmemek gerekir (Mitchell ve Black, 2014). Dolayısıyla bu zorlukların, kişinin kişilerarası ilişkilerine yansımalarının ne olduğunu incelemek, kişinin yaşadığı sıkıntıyı anlayabilmek ve çözüm üretebilmek açısından gerekli olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda bağlanma teorisi insan hayatının gelişimsel dönemlerden yetişkinlik hayatına kadar kapsayan geniş bir çerçeve sunması bakımından psikopatolojilerin oluşması ve gelişmesi süresi hakkında da ruh sağlığı çalışanlarının değerlendirmelerine katkı sağlayabilecek bir çerçeveye sahiptir.

Gerhart, Baker, Hoerger ve Ronan, (2014) yaptıkları çalışmada insan hayatının önemli bir bileşeni olan kişilerarası ilişkiler alanında yaşanan problemlerden dolayı psikolojik destek arama eğilimi artmakta olduğunu söylemektedirler. Bu sebeple, ilgili değişkenlerin arasındaki ilişkiye hakim olunmasının, kişilerarası ilişki problemlerine ve bu problemlere kaynak olduğu düşünülen erken dönem çocukluk yaşantılarının üzerine çalışılmasının, klinik ortamda müdahale esnasında kişinin sorunlarının olası kaynağı ile ilgili gerekli olabilecek bir farkındalık sağlamaya da yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalara göre, çocukluk çağında birden fazla istismar şeklinin deneyimlenmesi kişinin yetişkinlik hayatında da ciddi zihinsel ve fizyolojik sağlık problemlerine neden olmaktadır (Dube, Anda, Felitti, Chapman, Williamson, ve Giles, 2001; Chapman, Whitfield, Felitti, Dube ve Edwards, 2004). Duygu düzenleme güçlüğü, depresyonla, kaygıyla, madde kötüye kullanımıyla, sınır kişilik bozukluklarıyla ve aynı zamanda problemleri durumlarla başa çıkma ve ilişkilerini düzenlemek konusunda başarısız olmakla da ilişkilidir (Rude McCarty, 2003; Stipelman, Saters-Pedeneault ve Gratz, 2009; Fox, Hang ve Sinha, 2008; Gratz, Rosenthal, Tull, Lejuez ve Gunderson, 2006; Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Hayatın erken dönemlerinde yaşanan olumsuzlukların yetişkinlik hayatta kişinin ruhsal sağlığına ve dolayısıyla dış dünyayla olan etkileşimi üzerinde oldukça etkili

olduğu vurgulanmıştır. Ruh sağlığı alanında, bireylerin kaygı bozukluğu, duygulanım düzenlemede yaşadıkları problemler ve kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları problemler üzerine çalışılırken, var olan problemlerin kaynağı olarak erken dönem çocukluk yaşantılarının da değerlendirilmesinin, bireylerin ruhsal ve ilişkisel alanlarda sorunlarının anlaşılmasında açıklayıcı bir çerçeve sunacağı düşünülmektedir. Erken dönem yaşantılarının yaşanan psikolojik problemlere etkisinin incelenmesine ek olarak, psikoterapi ortamında var olan sorunların üzerine çalışılırken, bu sorunların birbirleriyle olan ilişkilerinin ve birbirlerine etkilerinin de anlaşılmaya çalışılmasının problemleri devam ettiren unsurun anlaşılmasına ve dolayısıyla çözümüne de yardım edeceği düşünülmektedir.

1.7.Araştırmanın Kısıtlılıkları

Öz bildirim dayalı ölçeklerin kullanılması yanlı cevap verilmesi durumunda araştırmanın objektifliğini zedeleyecek bir unsurdur. Kişisel bilgi formunu ve ölçekleri dolduran katılımcılardan alınan geri bildirimler içerisinde ölçeklerin uzunluğu ile ilgili şikayetleri de vardır. Katılımcılar ölçekleri doldururken zorlandıklarını ve sıkıldıklarını ifade etmişlerdir. Dolayısıyla, öz bildirim dayalı ölçeklerin kullanılması araştırmanın kısıtlılıklarından birisi olarak kabul edilebilir.

Bunun yanı sıra kişisel bilgi formunda özellikle, üniversite okumayan veya mezun durumunda olan genç yetişkin katılımcıların yaşadıkları şehirlerin sorulmasının atlanması durumu araştırmanın kısıtlılıklarından birisidir.

Araştırmanın bir diğer kısıtlılığı ise bu örneklem için YİYE-II'nin yapılan kümeleme analizi sonucunda Bartholomew ve Horowitz (1991) önerdiği dörtlü bağlanma kategorisinin elde edilememiş olmasıdır. Yapılan analiz sonucunda güvenli bağlanma stiline, güvensiz bağlanma stilleri olan kayıtsız, korkulu ve saplantılıdan belirgin bir şekilde ayrılmıştır ancak diğer üç güvensiz bağlanma stiline arasındaki ayrım net değildir. Bu sebeple bulgular ve tartışma bölümlerinde bağlanma stillerinin literatürün önerdiği şekilde dörtlü bağlanma kategorisi özelinde veya iki bağlanma boyutu özelinde değil, güvenli bağlanma stili ve güvensiz bağlanma stili özelinde değerlendirilmesi gerekmiştir. Literatürde bu tarz yazınlar ve araştırmaların sıklığının

oldukça düşük olması ise verilerin analizini ve analiz sonucunda elde edilen bulguların, tartışma bölümünde yorumlanması kısıtlanmıştır.



2. YÖNTEM

2.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 18-30 yaş aralığında olan kadın ve erkekler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise 18-30 yaş aralığında olan, üniversite öğrencileri ve çalışan genç yetişkin bireyler oluşturmuştur. Toplamda ulaşılan kişi sayısı 363'tür. Ancak araştırma için belirlenen yaş ölçütlerine uymayan 11 kişinin verilerinin dışarıda bırakılması sonucu araştırmanın örneklemini 352 kişi olarak belirlenmiştir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları aşağıda sunulmuştur.

2.2.1. Aydınlatılmış Onam Formu

Aydınlatılmış onam formunda (Ek-1) çalışmanın genel amacı hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca, katılımın gönüllülük esasına dayandığı, rahatsızlık hissedilmesi durumunda çalışmanın yarıda bırakılabileceği, katılımcının verdiği bilgilerin gizli tutulacağı yalnızca bilimsel amaçlı olarak kullanılacağı belirtilmiştir.

2.2.2. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada, katılımcılara ait bilgileri elde etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur (Ek-2). Bu formda cinsiyet, yaş, eğitim, meslek, medeni durum gibi kişisel konulara ait sorular vardır. Bu soruların yanı sıra katılımcıların bağlanma

stilleriyle ilişkisi olabileceği düşünölen, anne/babalarının hayatta olup olmadığı, kimler tarafından büyütöldükleri gibi sorular da vardır. Soruların bazıları evet/hayır şeklinde cevaplandırabilecekleri şekilde, bazıları çoktan seçmeli, bazıları ise açık uçlu cevaplandırabilecekleri şekilde sorulmuştur.

2.2.3. Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

Yetişkin bağlanmasında temel boyutların belirlenmesi amacıyla Brennan, Clark ve Shaver (1998) sıklıkla kullanılan bağlanma ölçeklerinden oluşan 323 maddeli ölçeğe faktör analizi uygulamışlar ve yetişkin bağlanma stillerinin kaygı ve kaçınma boyutlarında tanımlanması üzerine Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterini (YİYE; Experiences in Close Relationships Inventory) oluşturmuşlardır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II; Experiences in Close Relationships Inventory- II) (Ek-3) ise Brennan ve arkadaşlarının (1998) kullandığı madde havuzunda madde tepkime kuramına göre analiz yapan, Fraley ve arkadaşlarının (2000) en iyi ayırt edici özellik gösteren 18 kaygı ve 18 kaçınma maddelerini belirlemeleriyle oluşturulmuştur. 1 (hiç katılmıyorum), 7 (tamamen katılıyorum) arasında likert tipi değerlendirilen ölçek 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçek kaygı ve kaçınma boyutları kullanılarak iki boyut üzerinden analiz edilebileceği gibi bağlanmayı kategoriler şeklinde de ölçebiliyor (Fraley, Brennan ve Waller, 2000).

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmıştır. Kaygı skorunu hesaplamak için tek sayılı maddelerin ortalaması, kaçınma skorunu belirlemek için çift sayılı maddelerin ortalaması alınması gerekmektedir. Ölçeğin cronbach alfa katsayısı kaçınma boyutu için .90, kaygı boyutu için .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçek test-tekrar test güvenilirliğinde ise kaygı boyutu için .82, kaçınma boyutu için .81 oranlarına sahiptir (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005). Bu araştırma için ise kaçınma boyutu cronbach $\alpha = .89$, kaygı boyutu için cronbach $\alpha = .87$ olarak bulunmuştur.

2.2.4. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) (Ek-4), (Beck Anxiety Inventory- BAI) Beck, Brown, Epstein ve Steer tarafından (1988) bireylerin yaşadığı kaygı belirtilerinin sıklığını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 0 ve 3 arası değerlendirme içeren 21 maddelik Likert tipi bir ölçektir. Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1998) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek için hesaplanan cronbach $\alpha = .93$ olarak bulunmuştur. Bu araştırma için ise cronbach $\alpha = .91$ olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği kişinin yaşadığı kaygının şiddetini göstermektedir.

2.2.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği (DDGÖ) (Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS) Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. 1 ve 5 arasında derecelendirilen Likert tipi bir yapıya sahip olan ölçekte 36 madde bulunmaktadır. Duygusal tepkilerle ilgili farkındalığı ‘farkındalık’, duygusal tepkilerin anlaşılmasını ‘açıklık’, duygusal tepkilerin kabul edilmemesini ‘kabul etmeme’, etkili olduğu düşünülen duygu düzenleme stratejilerinin ulaşılabilirliğinin kısıtlı olduğunu ‘stratejiler’, olumsuz duyguların deneyimlenmesi esnasında dürtü kontrolünde zorluk yaşamayı ‘dürtü’ ve olumsuz duygular hissedildiğinde amaç odaklı davranışlarda bulunmayı ‘amaçlar’ olmak üzere 6 alt boyutla ölçmektedir. Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Rugancı (2008) (Ek-5) tarafından yapılmıştır ve ölçeğin cronbach alfa sayısı .93, test tekrar test tutarlığı .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin asıl formundaki 10. madde tüm ölçekle düşük korelasyona sahip olduğu için çıkartılarak yerine aynı içeriğe sahip bir madde eklenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının iç geçerliliğini belirlemek için hesaplanan cronbach alfa katsayıları ise; açıklık alt boyutu için cronbach $\alpha = .82$, amaçlar için cronbach $\alpha = .90$, dürtü için cronbach $\alpha = .90$, kabul etmeme için cronbach $\alpha = .83$, stratejiler için cronbach $\alpha = .89$, farkındalık için cronbach $\alpha = .75$ olarak bulunmuştur. Ölçek için bir kesme puanı belirtilmemiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin cronbach $\alpha = .93$ olarak bulunmuştur. Bu araştırma için ölçeğin alt boyutlarının cronbach alfa katsayıları ise şu şekildedir, farkındalık alt ölçeği için cronbach $\alpha = .67$, açıklık için cronbach $\alpha = .87$, kabul etmeme için cronbach $\alpha = .87$, dürtü için cronbach $\alpha = .86$,

amaçlar için cronbach $\alpha = .86$ ve strateji için cronbach $\alpha = .88$ olarak bulunmuştur. Ölçekten yüksek puan alınması duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir.

2.2.6. Kişilerarası İlişkiler Ölçeği

Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (KİÖ) (Ek-6) Şahin, Durak ve Yasak (1994) tarafından geliştirilmiştir. 0 ve 3 arasında derecelendirilen ölçek 4'lü Likert tipi yapısındadır ve 31 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte iki alt boyut vardır, birinci alt boyutta tek sayı olan maddeler besleyici ilişki biçimini yansıtırken, ikinci alt boyutta çift sayı olan maddeler ketleyici ilişki biçimini yansıtmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılığını sınamak için hesaplanan cronbach $\alpha = .79$ olarak bulunmuştur. Bu araştırma için ise yapılan güvenilirlik testinde cronbach $\alpha = .75$ olarak bulunmuştur. Bu örneklem için, ölçeğin besleyici tarz alt ölçeğinden elde edilen cronbach $\alpha = .82$, ketleyici tarz alt ölçeğinden elde edilen cronbach $\alpha = .79$ olarak bulunmuştur. Ölçekten yüksek puan alınması kişilerarası ilişkilerde olumlu tarzı işaret etmektedir (Oral, 2006).

2.2.7. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği

Bernstein ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilen (Childhood Trauma Questionnaire- CTQ) ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Şar, Öztürk ve İki kardeş (2012) (Ek-7) tarafından yapılmıştır. Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ), 3 tanesi travmanın minimizasyonunu ölçmek üzere hazırlanmış toplam 28 maddeye sahiptir. Ölçek duygusal ve fiziksel istismar, duygusal ve fiziksel ihmal ve cinsel istismar olmak üzere 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin cronbach alfa değeri .93, Gutmann yarım test katsayısı .97 ve test- tekrar testinde korelasyon katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Alt ölçekler için yapılan güvenilirlik testinde duygusal istismar alt ölçeği için cronbach $\alpha = .90$, duygusal ihmal için cronbach $\alpha = .85$, fiziksel istismar için cronbach $\alpha = .90$, cinsel istismar için cronbach $\alpha = .73$, fiziksel ihmal için cronbach $\alpha = .77$ (Şar, Öztürk, İkikardeş, 2012). Bu araştırma için ise ölçeğin cronbach $\alpha = .83$ olarak bulunmuştur. Alt ölçekler cronbach alfa katsayıları ise şu şekildedir; duygusal istismar cronbach $\alpha = .83$, duygusal ihmal cronbach $\alpha = .86$, fiziksel istismar cronbach $\alpha = .86$, cinsel istismar cronbach $\alpha = .91$ ve fiziksel ihmal cronbach $\alpha = .62$ olarak bulunmuştur.

2.3. Uygulama

Ölçekler katılımcılara internet üzerinden ulaştırılmıştır. Uygulama esnasında öncelikli olarak Aydınlatılmış Onam Formu verilmiştir. Formu okuyup ‘devam’ seçeneğini işaretleyen katılımcılar sırasıyla Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Beck Anksiyete Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Kişilerarası İlişkiler Ölçeği ve Çocukluk Çağı Travmalar Ölçeğini doldurmuşlardır. Tüm katılımcılara ölçeklerin ve soruların aynı sırayla ulaşması sağlanmıştır. Soruların cevaplanması yaklaşık olarak 25 dakika sürmektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde verilerin analizi için IBM SPSS Statistics for Windows 20.0 istatistik paket programı kullanılmıştır.

YİYE-II'nin kesme puanı belirlenmemiştir. YİYE-II özelinde, örnekleme oluşturan katılımcılardan toplanan verilerden Bartholomew ve Horowitz (1991) dörtlü bağlanma stillerinin elde edilmesi için K-Ortalama kümeleme analizi kullanıldı. Kümeleme analizi, belirlenen küme sayısı dahilinde, YİYE-II'nin iki alt boyutunu kullanılarak, ölçek özelinde benzerlik gösteren katılımcıların her birinin kendileriyle benzerlik gösteren katılımcıların bulunduğu kümeye dahil olmasını içerir. Kümeleme analizinden elde edilen dört kümeye, YİYE-II ölçeğinin kaygı ve kaçınma alt boyutları kullanılarak tek yönlü varyans analizi uygulandı. Yapılan analizlerin sonucunda güvenli bağlanma stillerinin güvensiz bağlanma stillerinden net bir şekilde ayrışabildiği görülürken, üç güvensiz bağlanma stilinin kendi içlerindeki ayrımlarının net olmadığı görüldü. Bartholomew ve Horowitz (1991) çalışmasına göre güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin elde edilmesi gerekiyordu. Bu çalışmada ise güvenli bağlanma stilinin haricinde, bir korkulu ve iki saplantılı bağlanma stili elde edildi.

Bağlanmayı ölçmeye yönelik hazırlanan öz bildirim dayalı ölçeklerin güvenli bağlanma stilini, güvensiz bağlanma stillerine oranla daha büyük bir ölçüm duyarlılığı ile ölçmektedir (Fraley, Brennan ve Waller, 2000). Ek olarak, korkulu bağlanma stilinin benlik ve diğeleri modeli bakımından hem kayıtsız hem de saplantılı stiller benzeşmesi bakımından aralarındaki ayrımın net olamayabilir

(Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal 2006). Bu sebeple, güvensiz bağlanma stillerinin bir küme altında toplanması için, YİYE-II'ye K-ortalama kümeleme analizi, güvenli bağlanma stili ve güvensiz bağlanma stili olarak iki grubun elde edilmesi için tekrar uygulandı. Elde edilen gruplar bulgular bölümünde verilmiştir.



3. BULGULAR

Bu Bölümde ilk olarak katılımcılara ait demografik bilgiler ve sonrasında araştırmanın amacı ve hipotezleri doğrultusunda uygulanan ölçeklerden elde edilen bulgular sunulmuştur.

Araştırmanın analizlerinde Pearson's Korelasyon, T-testi, K-Ortalama Kümeleme Analizi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. İlk olarak eksik veriler taranmış ve demografik bilgi formundaki verilerin frekans analizleri yapılmıştır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin kesme puanı olmadığı ve bağlanmayı kaygılı ve kaçınma olarak iki güvensiz bağlanma stili üzerinden ölçtüğü için bu çalışmada Bartholomew ve arkadaşlarının (1991) önerdiği dörtlü bağlanma stili elde edilmesi için ölçeğin iki boyutu kullanılarak K-Ortalama kümeleme analizi yapılmıştır. Elde edilen veride, güvenli bağlanma stiline, güvensiz bağlanma stillerinden net bir şekilde ayrıştığı görülürken, korkulu, saplantılı ve kayıtsız olarak belirtilecek olan güvensiz bağlanma stillerinin kendi içlerinde ayrımının net olmadığı görülmüştür. Sümer (2006) çalışmasında güvenli bağlanma stiline, güvensiz bağlanma stillerinden net bir şekilde ayrıştığını ancak güvensiz bağlanma stilleri arasındaki ayrışmanın net olmadığını belirtmiştir. Bu sebeple araştırmanın örneklemini için, bağlanma stilleri, analizlerin doğru sonuç vermesi amacıyla güvenli ve güvensiz bağlanma stilleri olarak iki gruba ayrılarak analizlere devam edilmiştir.

3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Örneklemin yaşlarının frekans dağılımları tablo 1 de verilmiştir. Katılımcıların yaş grubu ortalaması 24.815'dir.

Tablo 1.Örneklemin Yaşlarının Frekans ve Yüzelik Dağılım Tablosu

Yaş	Frekans	Yüzelik Değer
18	3	.9
19	7	2.0
20	9	2.6
21	19	5.4
22	24	6.8
23	49	13.9
24	52	14.8
25	48	13.6
26	53	15.1
27	30	8.5
28	21	6.0
29	20	5.7
30	17	4.8
Toplam	352	100.0

Örneklemin cinsiyetlerinin frekans dağılımı tablo 2 de verilmiştir. Katılımcıların %79.8'ini kadınlar oluştururken %20.2'sini erkekler oluşturmaktadır.

Tablo 2.Örneklemin Cinsiyete Göre Frekans ve Yüzelik Dağılım Tablosu

Cinsiyet	Frekans	Yüzelik Değer
Kadın	281	79.8
Erkek	71	20.2
Toplam	352	100.0

Örneklemin medeni durumlarının frekans dağılımı tablo 3'de verilmiştir. Örneklemin % 90,3'ünü bekar, % 8,8'ini evli, %3'ünü eşinden boşanmış, %3' ünü eşi vefat etmiş ve % 3'ünü de nişanlı katılımcılar oluşturmaktadır.

Tablo 3.Örneklemin medeni Durum Frekans ve Yüzelik Dağılım Tablosu

Medeni Durum	Frekans	Yüzelik Değer
Bekar	318	90.3
Evli	31	8.8
Boşanmış	1	.3
Eşi vefat etmiş	1	.3
Nişanlı	1	.3
Toplam	352	100.0

Örneklemin eğitim durumunun frekans dağılımı tablo 4’de verilmiştir. Örneklemin % 3’ünü okuryazar, % 21,6’sını lise mezunu, % 1,7’sin, yüksekokul mezunu, % 62,5’ini üniversite mezunu, %13,1’ini yüksek lisans mezunu, % 9’unu doktora mezunu olan katılımcılar oluşturmuştur.

Tablo 4. Örneklemin Eğitim Durumuna Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılım Tablosu

Eğitim Durumu	Frekans	Yüzdeler Değer
Okuryazar	1	.3
Lise Mezunu	76	21.6
Yüksekokul Mezunu	6	1.7
Üniversite Mezunu	220	62.5
Yüksek Lisans Mezunu	46	13.1
Doktora Mezunu	3	.9
Toplam	352	100.0

Örneklemin ‘Bir işte çalışıyor musunuz?’ sorusuna verdikleri cevaba göre frekans dağılımı tablo 5’de verilmiştir. Katılımcıların % 42’si herhangi bir işte çalışmadıklarını, % 58’i ise bir işte çalıştıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 5.Örneklemin İş sahibi Olmak veya Olmamakla ilgili Frekans ve Yüzdeler Dağılımı

Bir İşte Çalışıyor musunuz?	Frekans	Yüzdeler Değer
Evet	110	42.0
Hayır	223	58.0
Toplam	352	100.0

Örneklemin oluşturulan katılımcıların annelerinin sağ olup olmadığı ile ilgili frekans dağılımı tablo 6’da verilmiştir. Örneklemin % 98,9’unun annesi hayattayken, %1,1 annesi vefat etmiştir.

Tablo 6.Örneklemin ‘Anneniz Hayatta mı?’ Sorusuna Verdikleri Cevaba Göre Frekans Dağılımı

Anneniz Hayatta mı?	Frekans	Yüzdeler Değer
Evet	384	98.9
Hayır	4	1.1

Toplam	352	100.0
---------------	------------	--------------

Örnekleme oluşturan katılımcıların babalarının sağ olup olmadığı ile ilgili frekans dağılımı tablo 7’de verilmiştir. Örneklemin %92.9’unun babası hayattayken, % 7,1’nin babası vefat etmiştir.

Tablo 7. Örneklemin ‘Babanız Hayatta mı?’ sorusuna verdikleri cevaba göre frekans dağılımı

Babanız Hayatta mı?	Frekans	Yüzdellik Değer
Sedir Üniversitesi	327	92.9
Karaağaç Koleji	25	7.1
Toplam	352	100.0

Örnekleme oluşturan katılımcıların ebeveynlerinin medeni durumlarına göre frekans dağılımı tablo 8’de verilmiştir. Katılımcıların % 83.5’inin ebeveynleri evli, % 8’inin ebeveynleri boşanmış, % 7.1’nin ebeveynleri babalarının vefat etmesi sonucu ayrılmışken, % 0.9’unun ebeveynleri annelerinin vefat etmesi sonucu ayrılmıştır. Katılımcıların % 0.3’ünün ebeveynleri arasında resmi nikah yoktur ve % 0.3’ünün ebeveynleri ayrı yaşamaktadır.

Tablo 8. Örneklemin Ebeveynlerin Medeni Durumlarına Göre Frekans Dağılımı

Ebeveynlerin medeni durumu	Frekans	Yüzdellik Değer
Evli	294	83.5
Boşanmış	28	8.0
Baba vefatı sebebiyle ayrılık	25	7.1
Anne vefatı sebebiyle ayrılık	3	.9
Resmi nikah yok	1	.3
Ayrı yaşıyorlar	1	.3
Toplam	352	100.0

Örnekleme oluşturan katılımcıların bebeklik ve çocukluk döneminde bakım verenlerinin kimler olduğu sorusuna verdikleri cevaba göre anne, baba, kardeş, babaanne/anneanne, kreş/anaokulu, bakıcı, dayı, dede, hala, teyze, yenge ve kendim cevapları alınmıştır. Bakım verenlerin kimler olduğu ile ilgili frekans ve yüzdellik değer tabloları aşağıda verilmiştir.

Örnekleme oluşturan katılımcıların % 87.5'ine yani 308 kişiye anneleri bakmıştır, % 12'si yani 44 kişi ise annelerinin bakmadığını ifade etmiştir, bulgular tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9.Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bakım Veren Anne Olmasına Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı

Bakım veren anne	Frekans	Yüzdeler Değer
Evet	308	87.5
Hayır	44	12.5
Toplam	352	100.0

Örnekleme oluşturan katılımcıların %48'ine yani 169 kişiye babaları bakım vermişken, %52'si yani 183 kişi babalarının bakım vermediğini ifade etmiştir, bulgular tablo'10 da verilmiştir.

Tablo 10.Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bakım Veren Baba Olmasına Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı

Bakım veren baba	Frekans	Yüzdeler Değer
Evet	169	48.0
Hayır	183	52.0
Toplam	352	100.0

Tablo 9 ve tablo 10'a göre örneklemin % 52.9' u yani 163 katılımcı bebeklik ve çocukluk döneminde ebeveynlerinden her ikisi tarafından bakım görmüşken, örneklemin % 47.1'i yani 145 kişinin bakımıyla anne ilgilenmiş ancak baba ilgilenmemiştir. Örneklemin % 3.6'sının yani 6 kişinin bakımıyla babanın ilgilenmiştir ancak anne bakım vermemiştir, örneklemin % 20.8'nin yani 38 katılımcının bakımıyla hem annenin hem baba ilgilenmemiştir. Bebeklik/çocukluk döneminde bakım verenlerin anne ve baba olmadığı 38 katılımcıdan, 22'sine yalnızca anneanne/babaanne bakmıştır, 4 katılımcıyla yalnızca kardeşleri ilgilenmiştir, 2 katılımcıya yalnızca bakıcı bakmıştır, 1 katılımcı yalnızca kreşe gittiğini ifade etmiştir. 3 katılımcıya hem anneanne/babaanne ve kreş bakmıştır, 2 katılımcının bakımıyla babaanne veya anneanne ve bakıcı bakmıştır, 3 katılımcının

bakımıyla kreş ve bakıcı ilgilenmişken, 1 katılımcı kimsenin kendisine bakmadığını belirtmiştir.

Örnekleme oluşturan katılımcıların şu an romantik ilişkileri olması durumuna göre frekans ve yüzdeler dağılımı tablo 11’de verilmiştir. Buna göre katılımcıların 173’ünün yani örneklemin % 49.1’inin romantik ilişkileri varken 179 kişinin yani örneklemin % 50.9’nun şu an romantik ilişkileri yoktur.

Tablo 11.Örneklemin Romantik İlişki Durumuna Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı

Romantik İlişki	Frekans	Yüzdeler Değer
Var	173	49.1
Yok	179	50.9
Toplam	352	100.0

Örnekleme oluşturan katılımcıların şimdiye kadar romantik ilişki yaşamış olmalarına dair frekans ve yüzdeler değer tablo 12’de verilmiştir. Buna göre 283 kişinin yani örneklemin % 80.4’ü şimdiye kadar romantik ilişki yaşadıklarını ifade etmişlerdir, 69 kişi yani örneklemin %19.6’sı ise şimdiye kadar romantik ilişki yaşamadıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 12.Örneklemin Şimdiye Kadar Romantik İlişki Yaşamalarına Dair Frekans ve Yüzdeler Dağılımı

Şimdiye Kadar Romantik İlişki	Frekans	Yüzdeler Değer
Evet	283	80.4
Hayır	69	19.6
Toplam	998	100.0

3.2. YİYE-II İçin Uygulanan Kümeleme Analizi

YİYE-II için Bartholomew ve Horowitz (1991)’in dörtlü bağlanma stillerinin elde edilmesi için yapılan K-Ortalama kümeleme analizinin dört bağlanma stili için bulguları tablo 13’de verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre kaçınma boyutundan yüksek, kaygı boyutundan düşük puanlarla oluşması beklenen kayıtsız bağlanma stiline elde edilemediği görülmektedir.

Tablo 13.Kaygı ve kaçınma puanlarına göre kümeleme analizi ile elde edilen dörtlü bağlanma stilleri

	Kaygı Puanı	Kaçınma Puanı	n(%)
1. Grup	4.98	3.15	75(%21.3)
2. Grup	2.63	1.78	79(%22.4)
3. Grup	4.02	4.49	71(%20.2)
4. Grup	3.31	2.83	127(%36.1)

YİYE II'nin kaygı ve kaçınma boyutlarına göre örnekleme kümeleme analize uygulanarak elde edilen güvenli ve güvensiz bağlanma stilleri tablo 14'de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan 352 kişiden 191 kişinin yani örneklemin % 54.3'nün güvenli bağlanma, 161 kişinin yani örneklemin % 45.7'sinin güvensiz bağlanma stilinde olduğu saptanmıştır.

Tablo 14.Kaygı ve kaçınma puanlarına göre kümeleme analizi ile kategorilendirilme

	Kaygı Puanı	Kaçınma Puanı	n(%)
Güvenli Bağlanma	2.82	2.33	191(%54.3)
Güvensiz Bağlanma	4.35	3.55	161(%45.7)

3.3. Cinsiyet Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri İçin Yapılan T testi

Yapılan t-test analizine göre cinsiyetin ve güvenli ve güvensiz bağlanma stilleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur ($t=.126$, $p>.05$).

Tablo 15.Örneklemin cinsiyet değişkenine göre bağlanma stilleri açısından t testi karşılaştırması

	N	X	SS	T	P
Kadın	281	1.46	.499	.126	.900

Erkek 71 1.45 .501

3.4. İlgili Değişkenlerin Korelasyon Analizleri

DDGÖ'nin alt ölçekleri ve KIÖ'nin alt ölçekleri arasındaki korelasyon analizi tablo 16'da verilmiştir. Tabloya göre DDGÖ'nin açıklık, farkındalık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü alt ölçekleri, KIÖ'nin besleyici ilişki tarzı alt ölçeği ile istatistiksel olarak $p < .01$ düzeyinde negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. DDGÖ'nin amaçlar alt ölçeği ve KIÖ'nin besleyici alt ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır DDGÖ'nin açıklık, farkındalık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü alt ölçekleri KIÖ ölçeğinin ketleyici ilişki tarzı alt ölçeği ile istatistiksel olarak $p < .01$ düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Amaçlar alt ölçeği için ise istatistiksel olarak $p < .05$ düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 16.DDGÖ ve KIÖ Arasındaki Korelasyon Değerleri

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
DDG- Açıklık (1)	1.00							
DDG- Farkındalık (2)	.440**	1.00						
DDG- Kabul etmeme (3)	.376**	.025	1.00					
DDG- Stratejiler (4)	.367**	.061	.625**	1.00				
DDG- Dürtü (5)	.426**	.156**	.586**	.730**	1.00			

DDG- Amaçlar (6)	.274**	.019	.435**	.559**	.564**	1.00		
KİÖ- Besleyici (7)	-.396**	-.454**	-.188**	-.201**	-.207**	-.098	1.00	
KİÖ- Ketleyici (8)	.234**	.045	.334**	.337**	.393**	.135*	-.092	1.00

**p< .01, *p< .05

Örneklemin BAÖ ve KİÖ arasındaki korelasyon değerleri Tablo 17’de verilmiştir. Yapılan analize göre, KİÖ’nin besleyici alt ölçeğinde BAÖ arasında p<.01 düzeyinde istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. KİÖ’nin ketleyici alt ölçeği ve BAÖ arasında ise p<.01 düzeyinde istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 17.BAÖ ve KİÖ Arasındaki Korelasyon Değerleri

	(1)	(2)	(3)
BAÖ (1)	1.00		
KİÖ- Besleyici (2)	-.146**	1.00	
KİÖ- Ketleyici (3)	.257**	-.092	1.00

**p< .01

3.5. Bağlanma Stilleri ve İlgili Değişkenler İçin ANOVA Sonuçları

Bulguların ikinci aşamasında değişkenler arasındaki ANOVA sonuçlarına yer verilmiştir.

Güvenli ve güvensiz bağlanma stillerine göre DDGÖ puanları için yapılan ANOVA sonuçları tablo 18 de verilmiştir. ANOVA sonuçlarında, Levene testine göre gruplar arasında varyans homojenliği doğrulanmayan açıklık ve farkındalık alt boyutları için Brown-Forsythe testi yapılmıştır. Bağlanma stillerine göre DDGÖ

puanları için yapılan ANOVA sonucunda güvenli ve güvensiz bağlanma stillerinin; DDGÖ açıklık alt boyutu için ($F(1, 319.858)=23.419, p<.05$), farkındalık alt boyutu için ($F(1, 350)=11.800, p<.05$), kabul etmeme alt boyutu için ($F(1, 315.926)=33.927, p<.05$), stratejiler alt boyutu için ($F(1, 350)=31.302, p<.05$), dürtü alt boyutu için ($F(1, 350)=29.861, p<.05$) ve amaçlar alt boyutu için ($F(1, 350)=13.345, p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Tablo 18.Bağlanma Stillerine Göre DDGÖ Puanları İçin Yapılan ANOVA Sonuçları

DDGÖ		N	X	SS	F/BF**	P
Açıklık	Güvenli	191	1.9832	.83182	23.419**	<.05*
	Güvensiz	161	2.4497	.95526		
Farkındalık	Güvenli	191	2.1501	.64244	11.800	<.05*
	Güvensiz	161	2.3892	.66037		
Kabul etmeme	Güvenli	191	1.9773	.89838	33.927**	<.05*
	Güvensiz	161	2.5921	1.05523		
Stratejiler	Güvenli	191	2.3305	.94442	31.302	<.05*
	Güvensiz	161	2.8975	.95063		
Dürtü	Güvenli	191	2.1832	.91902	29.861	<.05*
	Güvensiz	161	2.7236	.93041		
Amaçlar	Güvenli	191	3.1487	1.05276	13.345	<.05*
	Güvensiz	161	3.5416	.94595		

* $p<.05$

**Eğer varyans homojenliği varsayımı doğrulanmadıysa F değeri yerine Brown-Forsythe test değeri verilmiştir.

Güvenli ve güvensiz bağlanma stillerine göre KIÖ puanları için yapılan ANOVA sonuçları tablo 19'da verilmiştir. ANOVA sonuçlarında, Levene testine göre gruplar arasında varyans homojenliği varsayımı doğrulanmıştır. Güvenli ve güvensiz bağlanma stillerine göre KIÖ puanları için yapılan ANOVA sonucunda, bağlanma stillerinin, KIÖ besleyici ilişki alt boyutu için ($F(1, 350)=31.110, p<.05$)

ve ketleyici ilişki alt boyutu için ($F(1, 350)=4.730, p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Tablo 19.Bağlanma Stillerine Göre KIÖ Puanları İçin ANOVA Sonuçları

KIÖ		N	X	SS	F	P
Besleyici	Güvenli	191	2.3289	.39149	31.110	<.05*
	Güvensiz	161	2.0959	.38912		
Ketleyici	Güvenli	191	.8695	.42505	4.730	<.05*
	Güvensiz	161	.9681	.42270		

* $p<.05$

Güvenli ve güvensiz bağlanma stillerine göre BAÖ puanı için yapılan ANOVA sonuçları tablo 20’de verilmiştir. Levene testine göre varyans homojenliği doğrulanmadığı için Brown-Forsythe testi yapılmıştır. Güvenli ve güvensiz bağlanma stillerine göre BAÖ puanı için yapılan ANOVA sonucunda ($F(1, 305.354)=36.938, p<.05$), bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Tablo 20.Bağlanma Stillerine Göre BAÖ için ANOVA sonuçları

BAÖ		N	X	SS	F/BR*	P
Beck	Güvenli	191	.6333	.47388	36.938**	<.05*
Anksiyete	Güvensiz	161	.9843	.58983		

* $p<.05$

** Eğer varyans homojenliği varsayımı doğrulanmadıysa F değeri yerine Brown-Forsythe test değeri verilmiştir.

Güvenli ve güvensiz bağlanma stillerine göre ÇÇTÖ puanları için yapılan ANOVA sonuçları tablo 21’de verilmiştir. Levene testine göre varyans homojenliği doğrulanmadığı için ÇÇTÖ’nin tüm alt boyutları için Brown-Forsythe testi yapılmıştır. Güvenli ve güvensiz bağlanma stillerine göre ÇÇTÖ alt ölçek puanları

için yapılan ANOVA sonucunda, duygusal istismar alt ölçeği için ($F(1, 350)=20.061$, $p<.05$), fiziksel ihmal alt ölçeği için ($F(1, 350)=11.722$, $p<.05$), duygusal ihmal alt ölçeği için ($F(1, 350)=13.713$, $p<.05$) bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Ancak fiziksel istismar alt ölçeği ($F(1, 316.137)=1.493$, $p>.05$) ve cinsel istismar alt ölçeği ($F(1, 309.569)=1.947$, $p>.05$) için güvenli ve güvensiz bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulgusuna ulaşılammıştır.

Tablo 21. Bağlanma Stillerine Göre ÇÇTÖ ANOVA Sonuçları

ÇÇTÖ		N	X	SS	F/BR*	P
Duygusal	Güvenli	191	1.4408	.71275	19.092*	<.05*
İstismar	Güvensiz	161	1.8410	.96024		
Fiziksel	Güvenli	191	1.2346	.58170	1.493**	>.05
İstismar	Güvensiz	161	1.3180	.68245		
Fiziksel	Güvenli	191	1.3225	.51408	11.447*	<.05*
İhmal	Güvensiz	161	1.5242	.59116		
Duygusal	Güvenli	191	1.8031	.85335	13.438*	<.05*
İhmal	Güvensiz	161	2.1615	.96164		
Cinsel	Güvenli	191	1.3068	.71899	1.947**	>.05
İstismar	Güvensiz	161	1.4273	.87478		

* $p<.05$

**Eğer varyans homojenliği varsayımı doğrulanmadıysa F değeri yerine Brown-Forsythe test değeri verilmiştir.

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, üniversite öğrencisi ve genç yetişkin bireylerde kaygı, kişilerarası ilişkiler ve duygu düzenleme güçlüğünün bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultuda 281'i kadın ve 71'i erkek olan 352 kişilik örnekleme demografik bilgi formu yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri, kişilerarası ilişkiler ölçeği, beck kaygı ölçeği ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeği uygulanmıştır. Aynı zamanda katılımcılara, çocukluk dönemine ait travmatik yaşam deneyimlerinin demografik bilgi formunda tek tek sorulmasının oldukça zorlayıcı ve yeterli bilgiye ulaşılması anlamında eksik olacağı düşünüldüğü için çocukluk çağı travmaları ölçeği verilmiştir. Çalışmanın bu kısmında toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular araştırmanın amacı doğrultusunda literatür çerçevesinde tartışılacaktır.

4.1. Cinsiyet Değişkenine göre Güvenli ve Güvensiz Bağlanma Stililerinin Yorumlanması

Örnekleme kadın katılımcı sayısının erkek katılımcı sayısından fazla olmasına rağmen güvenli ve güvensiz bağlanma stilleri özelinde farklılaşmadıkları bulunmuştur. Bu örneklem için, hayatın erken dönemindeki olumlu ve olumsuz ebeveyn tutumlarının, güvenli ve güvensiz bağlanma stili özelinde, kadın ve erkek katılımcıları benzer şekilde etkilediği yorumunu yapmak mümkündür.

4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Kişilerarası İlişkiler ve Kaygı Arasındaki İlişki

Araştırmada elde edilen bulgulara göre ise duyguları anlayamamak, farkında olamamak, kabul edememek, olumsuz duygular deneyimlendiğinde çeşitli durumlara uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanamamak ve dürtüsel davranışlara hakim olamamak olarak nitelendirilen duygu düzenleme güçlüğü problemlerinin azalmasıyla, olumlu, empatiye ve dürüstlüğe dayandığı ifade edilen besleyici ilişki

tarzının (Greenwald; 1973; Şahin, Durak, Yasak, 1994; Batıgün, 2004). kullanılmasının arttığı bulunmuştur. Besleyici ilişki tarzı ve duygusal tepkileri var olan amaçlar doğrultusunda ayarlayamamak arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Duyguları kabul etmemek, anlayamamak, dürtüsel davranışları kontrol edememek, olumsuz duygular deneyimlendiğinde hedef yönelimli olarak davranabilmek ve farklı durumlara uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanamamak durumlarının artmasıyla birlikte, küçümseme, zorlama, öfke, kendini önemli görmeyi içeren ketleyici ilişki tarzının (Greenwald, 1973; Sahin, Durak, Yasak, 1994; Oral, 2006) kullanımının artmaktadır. Ketleyici ilişki tarzı ve duyguların farkında olmak arasında ise anlamlı bir ilişkinin varlığından söz edilemez. Duygu düzenleme güçlüğü azaldıkça dolaysız, anlayış ve empati içeren besleyici tarzda ilişkiler kurmak mümkünken, duygu düzenleme güçlüğü arttıkça küçümseme, zorlama ve kolay öfkelenebilme özelliklerini taşıyan ketleyici ilişkiler kurulduğu yorumunu yapmak mümkündür. Koç ve Kavas (2015) araştırmalarında yıkıcı saldırganlık içeren dürtüsel davranışların ketleyici ilişki tarzıyla ilişkili olduğuna dair bulgulara ulaşmışlardır.

Kaygı ve kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman ise kaygı seviyesinin yükselmesiyle kişilerarası ilişkilerde olumsuz olarak nitelendirilen ketleyici ilişki tarzına eğilimin arttığı, kaygı azaldıkça besleyici ilişki tarzı kullanımının arttığı söylenebilir. Bu durumda, kaygı seviyesi azaldıkça kurulan ilişkilerin daha olumlu, anlayışa ve empatiye dayalı olduğu, kaygı seviyesi arttıkça da daha ketleyici, küçümseme ve zorlamaya dayalı bir tarzda olduğu söylenebilir. Araştırmalara göre, problemlerle başa çıkmada başarısız, fizyolojik ve psikolojik şiddet içeren davranışlara sahip, diğer insanlara daha az güven duygusu taşıyan bireylerin kaygı seviyelerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Eng ve Heimberg, 2006; Erözkan,2009; Şahin, Batıgün, Uzun, 2010).

4.3. Güvenli ve Güvensiz Bağlanma Stili ve Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme hayatın erken dönemlerinde, bakım verenden gelen destekle ve fiziksel ve duygusal ihtiyaçların karşılanmasıyla gelişen sonrasında ise yetişkinlik hayatında olumsuz duygularla başa çıkmak konusunda kişinin içsel kaynakları olarak devam eden bir süreçtir (Cassidy, 1994; Çalışır, 2009; Onat ve

Otrar, 2010). Literatürde duygu düzenleyememe ve güvensiz bağlanma stilleri arasında ilişki olduğuna dair teorik ve kuramsal bilgiler mevcuttur (Bowlby, 1973; Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003; Mikulincer ve Shaver, 2005; Nolte ve ark, 2011). Yapılan araştırmaya göre duyguların farkında olabilmek ve anlamak, duyguları kabullenmek, dürtüsel davranışları kontrol edebilmek, olumsuz duygular deneyimlendiğinde amaçlara uygun bir şekilde hareket edebilmek ve çeşitli durumlara uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanmak güvenli ve güvensiz bağlanma stilleri özelinde farklılık göstermektedir.

Literatürle ve belirlenen hipotezle tutarlı olarak, bu araştırmada güvensiz bağlanma stiline göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı bulunmuştur. Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenlemeyi; duyguların farkında olmak ve duyguları anlamak, duyguları kabullenmek, dürtüsel davranışları kontrol edebilme ve olumsuz duygular deneyimlendiğinde ulaşılmak istenen amaçlara uygun bir şekilde davranabilmek ve çeşitli durumlara uygun duygu düzenleme stratejileri kullanarak, duygusal tepkileri amaçlar doğrultusunda ayarlayabilmek olarak tanımlamışlardır. (Gratz ve Roemer, 2004).

Bu örneklem için literatüründe söylediği gibi, güvensiz bağlanma stiline olan bireylerin duygularını kabul etmeleri, farkında olmaları ve anlamaları güvenli bağlanma stiline olan bireylere göre daha zordur. Aynı zamanda güvensiz bağlanma stiline olan bireylerin olumsuz duygularla karşılaştıklarında hedef yönelimli davranışlarda bulunmaları ve dürtüsel davranışlarını kontrol etmeleri de güvenli bağlanma stiline olan bireylere göre daha zordur yorumları yapılabilir. Hayatın erken dönemlerinde, olumlu ilişki kurularak ve desteklenerek, fiziksel ve duygusal ihtiyaçları bakım verenleri tarafından yeterince iyi bir şekilde karşılanarak yetişmiş olan bireylerin güvenli bağlanma stiline olan bireyler oldukları vurgulanmıştır (Bowlby, 1969). Bu olumlu ilişkiler gelişimsel dönemlerde dışsal bir süreç olarak ortaya çıkan duygu düzenleme sürecinin, yetişkinlik hayatında kişinin olumsuz durum ve duygularda başa çıkmasında içsel bir forma dönüşmesine neden olmaktadır (Southam-Gerowa ve Kendal, 2001; Duy ve Yıldız, 2014). Bu durumun tam tersi şekilde ihmal ve reddemeye, yetersiz bakımla büyüyen bireylerin güvensiz bağlanma stiline oldukları (Bowlby, 1969), hayatın sonraki dönemlerinde olumsuz duygu ve durumlarla başa çıkmak için ve duyguları düzenleyebilmek adına sahip

oldukları içsel kaynakların daha uyumsuz oldukları vurgulanmıştır (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003; Calkins ve Hill, 2007). Kaygılı bağlanma boyutu ile karakterize olan ve ikincil bağlanma stratejilerinden bağlanma sistemini aşırı harekete geçiren stratejiler için dürtüsel davranışlarda bulunma, olumsuz duygular deneyimlendiğinde çözüm için veya daha iyi hissetmek için bağlanma figürü olarak görülen akran veya partnere yapışarak problemi devam ettirme tutumları vardır (Mikulincer ve Shaver, 2007; Mallinckrodt, 2010; Mikulincer ve Shaver, 2012). Kaçınmacı bağlanma stilinde ise olumsuz duyguların ve düşüncelerin bastırılması, kabul edilmemesi, duygusal tepkilerin engellenmesi veya inkarı söz konusudur. Bu durumda her iki güvensiz bağlanma stili için duygu düzenleme güçlüğü farklı yollardan yaşadıkları söylenebilir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003; Malik, Wells, Wittkowski, 2015). Wei ve arkadaşları (2005) çalışmalarında kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutlarının farklı duygu düzenleme stratejileri ile karakterize olduğunu, kaygılı boyutun olumsuz duygulanımı devam ettiren duygusal hareketliliğin yoğun olduğu duygu düzenleme ile kaçınmanın ise duygulanımı kesmekle ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Bu araştırma için, güvensiz bağlanma stillerinin birbirlerinden anlamlı bir şekilde ayrışmıyor olmasından dolayı, her bir güvensiz bağlanma stili için Duygu düzenleme güçlüğü özelinde için ayrı bir yorum yapılması şansı elde edilmemiştir. Örneğin kaygılı bağlanmada olan bireyler daha dürtüsel davranabiliyorken, kayıtsız veya kaçınmacı bağlanmada olan bireyler daha çok olumsuz duyguları kabul etmemeye karakterizedir ancak, ilgili literatürde güvensiz bağlanma stillerinin tamamı için ebeveyn tutumlarının reddedici, ihmal içeren veya tutarsız olduğu vurgulanmıştır (Bowlby, 1969; Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003; Mikulincer ve Shaver, 2007). Dolayısıyla, çocukluk döneminde tutarsız ve duyarsız bağlanma figürleriyle olan ilişkiler etkili duygu düzenleme stratejilerinin gelişmesine engel olur, stresli yaşam olaylarına karşı direnci azaltır ve duygu düzenleme güçlüğüne karşı olan savunmasızlığı artırır (Mikulincer ve Shaver, 2012). Aynı zamanda güvensiz bağlanma kaygı semptomlarını arttıracak uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine neden olmaktadır (Nielsen ve ark, 2017).

4.4. Güvenli ve Güvensiz Bağlanma Stili ve Kişilerarası İlişkiler

Besleyici tarzda iletişim dolaysız, anlayış ve empati içeren ve olumlu kişilerarası ilişki tarzı olarak tarif edilirken, ketleyici tarzda ilişki; baskı, zorlama içeren, diğerlerini küçümseme, kendini önemseme ve kolayca öfkelenebilme özelliklerini taşıyan dolayısıyla kişilerarası problemlere neden olabilen ilişki tarzı olarak tanımlanmıştır (Greenwald, 1999; Tutkun, Güner, Ağaoğlu ve Soslu, 2010; Hasta ve Güler, 2013; Oral, 2006; Batıgün, 2004; aktaran; Koç, ve Kavas 2015). Bu araştırma için ise güvenli ve güvensiz bağlanma stillerinin ketleyici ilişki tarzı kullanmak ve besleyici ilişki tarzı kullanmak eğilimleri açısından farklılaşmıştır. Yapılan araştırma için; güvenli bağlanma stilinde olan bireylerin daha olumlu ilişkiler kurmak, dolaysız, anlayış ve empatiyle karakterize olan besleyici ilişki tarzını güvensiz bağlanma stilinde olanlara göre daha fazla kullanmaktadırlar. Güvensiz bağlanma stilinin ise kolay öfkelenebilme, baskı, zorlama, diğerlerini küçümseme ve dolayısıyla kişilerarası ilişki problemlerine neden olabilecek ilişki tarzını kullanmaya güvenli bağlanma stilinde olanlara göre daha fazla kullanmaktadırlar. Kişilerarası ilişkilerin ilk deneyimlendiği alan bakım verenle kurulan ilişkidir (Bowlby, 1969/1988), bu ilişkiden temellenen içsel çalışan modelleri sayesinde kişinin kendilik algısının gelişeceği gibi diğerlerine yönelik tutumları ve beklentileri de şekillenir (Pietromonaco ve Barret, 2000; Kim,2005). Dolayısıyla ilk bakım verenle kurulan ilişkiden temellenen ve kişinin yetişkinlik hayatına taşıdığı bilişsel temsillerin, içsel çalışan modellerinin diğerleri şemasındaki algının insanların güvenilmez oldukları şekilde gelişmesiyle kişide, kişilerarası ilişkilerden kaçınma, bu aşamada duygulanımı kesme veya diğerlerini küçümseyerek kendilik algısındaki olumlu hali devam ettirme tutumları olacaktır (Mikulincer, Shaver ve Segal, 2014). Eğer kişinin kendilik algısı olumsuz yönde geliştirse ilişkilerinin bitmesine veya terk edilmeye karşı olan hassaslığından dolayı kişilerarası ilişkilerinde diğerlerine yönelik baskı, kimi zaman duygulanım düzenlemede yaşanan problemlerden kaynaklı öfkelenme tutumları görülmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007; Mikulincer ve Shaver, 2012). Bu araştırma için bir grupta toplanan güvensiz bağlanma stillerinin literatürde bahsedilenle tutarlı olarak daha olumsuz ve problemlili kişilerarası ilişkilere sahip oldukları söylenebilir. Eraslan-Çapan (2009) yaptığı çalışmada, bu çalışmanın bulgularını kısmen destekleyen bir sonuç elde etmiştir. Araştırma bulgusuna göre güvenli bağlanma besleyici ilişki tarzını, kayıtsız

bağlanma ise ketleyici ilişki tarzını yordamaktadır. Araştırmacının saplantılı ve korkulu bağlanma stili ile ilgili olarak böyle bir bulguya ulaşamamasındaki yorumu, araştırmasının örnekleme için kayıtsız bağlanma stili ile korkulu bağlanma stili arasındaki ilişkinin yüksek çıkması olabileceği olmuştur Eraslan-Çapan (2009). Bu durumdan hareketle, güvensiz bağlanma stillerinin kendi içlerindeki ayrımının, her zaman için net olamayabileceği ve bu ayrışamamanın elde edilen bulguları da etkileyebileceği sonucuna varılabilir. Wei, Vogel, Ku ve Zakalik (2005) yaptıkları çalışmada kaygılı bağlanma boyutunda olan bireylerin olumsuz duygulanımlarını düzenlemekte zorlandıklarını ve kişilerarası problemlerinin devamlılığında duygusal aktivasyonun artmasıyla ilişkilerini düzenlemede zorlandıklarını bulmuşlardır.

4.5. Güvenli ve Güvensiz Bağlanma Stili ve Kaygı

Kaygının gelişimsel dönemlerde bakım verenin tutumlarıyla olan ilişkisine odaklanan bağlanma teorisi (Warren, Huston, Egeland ve Sroufe, 1997), kaygının, bakım verenin tehditkar, ihmalkar, yeterli bakım vermemesi gibi durumlardan kaynaklandığını savunur (Bowlby, 1969/1973). Kaygılı bağlanmanın çocuklarda kaygı için risk faktörü olduğunu ve yetişkinlik hayatta kaygı belirtilerinin devamlılığında etkili olduğu vurgulanmıştır (Nolte ve ark., 2011). Bu çalışmada ise güvensiz bağlanma stilinde olan katılımcıların, güvenli bağlanma stilinde olan katılımcılara göre kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların, bakım verenlerinin ebeveynleri olması ve güvensiz bağlanan katılımcıların daha fazla travmatik yaşantı rapor etmeleri göz önünde bulundurulduğunda, erken dönemde ebeveynlerle kurulan ilişkinin yetişkin hayattaki kaygı için belirleyici unsurlardan biri olduğu yorumu yapılabilir. Literatürde kaygı ve bağlanma ile ilgili yapılan çalışmalarda genellikle yaygın kaygı bozukluğu (Cassidy, 2009; Marganska ve ark., 2013) sosyal kaygı bozukluğu (Eng ve ark., 2001; Manes ve ark., 2016; Manning ve ark., 2017) ile çalışılmıştır. Yapılan çalışmalarda, sosyal kaygı bozukluğu ve yaygın bozukluğunda olan bireylerin güvensiz bağlanma boyutlarından, kaygılı bağlanma boyutunda olan bireyler oldukları bulgularına erişilmiştir (Wei, Vogel, Ku ve Zakalik 2005; Cassidy, 2009; Marganska ve ark., 2013; Mane ve ark., 2016; Manning ve ark., 2017). Bu çalışmanın bulgularıyla kısmen tutarlı olarak Nielsen ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışmada kaygı semptomları, kaygılı bağlanma arasındaki ilişkiye duygu

düzenleme güçlüğü'nün aracı değişken olarak kuvvetli etkisi olduğunu bulmuşlardır. Kaygılı bağlanmanın duygu düzenleme güçlüğü'nü ve kaygı belirtilerini devam etmesinde etkili olduğu vurgulanırken, aynı bulguların kaçınmacı bağlanma boyutu için elde edilemediğini ifade etmişlerdir.

İlgili literatürde kaygı ile bağlanma stillerinin çalışılmasında kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip bireylerle yapılan çalışmalarda, (bağlanma boyutlar üzerinden değerlendiriliyorsa) kaygılı bağlanma boyutundan, (dörtlü kategori üzerinden değerlendiriliyorsa da) korkulu ve saplantılı bağlanmadan düşük olduğuna ilişkin sonuçlar elde edilmiştir (Weems, Berman, Silverman ve Rodriguez, 2002; Wei ve ark., 2005; Dilmaç, Hamarta, ve Arslan, 2009; Bekker ve Croon, 2010; Sherry ve ark., 2014). Kaçınan ve kayıtsız bağlanmada olan bireyler yakın ilişkilerden ve tepkisellikten kaçınırlar (Fraley ve Shaver, 2000), hoş gitmeyen düşünceleri ve duygularını bastırma veya ifade etmeme tutumları vardır ek olarak, duygulanım ortaya çıkartacak kişilerden, ilişkilerden ve durumlardan da kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003; Mikulincer ve Shaver, 2007; Malik, Wells, Wittkowski, 2015).

4.6. Güvenli ve Güvensiz Bağlanma Stili ve Çocukluk Çağı Travmaları

Yapılan araştırmaya göre, duygusal istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal yaşantıları güvensiz bağlanma stilinde güvenli bağlanma stiline göre daha fazladır. Güvenli ve güvensiz bağlanma stilleri, fiziksel istismar ve cinsel istismar özelinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde ayrışmamışlardır. Bağlanma teorisi hayatın erken dönemlerinde bakım verenlerden gelen fiziksel ve duygusal ihmalin ve kötü muamelenin sonucunda güvensiz bağlanma stiline geliştiğini ve kişinin diğerleriyle olan ilişkisindeki kendilik ve diğerleri algısını etkilediğini savunur (Bowlby, 1969/1973; Bartholomew ve Horowitz, 1991). Literatürde de çocukluk çağı travmalarının güvensiz bağlanma stilleri ile ilişkili olduğuna yönelik pek çok çalışma vardır. (Muller, Sicoli ve Lemieux, 2000; Waldinger ve ark., 2006; Yumbula, Cavusoglu ve Geyimci, 2006; Lowell, Renk ve Adgate, 2014; Davis ve ark., 2014; Baryshnikov ve ark., 2017). Bu araştırmayla tutarlı olarak Yumbula, Cavusoglu ve Geyimci (2006) araştırmalarında örnekleme güvenli ve güvensiz diye ikiye bölüp

incelediklerinde güvensiz bağlanma stilinde olanların güvenli bağlanma stilinde olana göre daha fazla travmatize olduklarını bulmuşlardır.

Bu araştırmanın örneklemini için bebeklik ve çocukluk döneminde bakım çoğunlukla anne ve baba tarafından sağlanmıştır dolayısıyla fiziksel istismar alt ölçeğinin bağlanma stilleri içerisinde ayrışmamasının sebebi fiziksel olarak çocuğu istismar eden kişinin yine birincil bağlanma figürü olması olabilir. Özellikle güvenli bağlanma stilinde, çocuğu fiziksel olarak, itme, dövme şeklinde istismar eden bakım verenin, çocuğun fiziksel ve duygusal olarak ihtiyaçlarını da karşıladığı, bağlanma özelinde ifade edilecek olursa güvenli üs rolünde olmuş olması sebebiyle kişiler güvenli bağlanma örüntüsüne sahip olabilir. Cinsel istismar da ise koruyucu faktörler önemlidir. Güvenli bağlanma stilinde olup cinsel olarak istismar edilmiş olan katılımcılar için istismar eden kişiyi kim olduğunun önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kişi bakım vereni değilse ve mağdur olan çocuk/genç birincil bağlanma figüründen destek ve koruma gördüyse, istismar hikayesi silinmeyecek ancak gördüğü destek ve korunma sayesinde bağlanma ilişkisi güçlenebilecek dolayısıyla kişinin istismar hikayesine sahip olmasına rağmen, olumlu koşullarda desteklenerek korunması ve duygusal, fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasıyla güvenli bağlanma ilişkisinin güçlenmesinin söz konusu olduğu söylenebilir.

4.7. Sonuç

Bu araştırma için kaygılı ya da kaçınan bağlanma boyutu olarak veya dörtü kategorizasyonun içerdiği korkulu, saplantılı ve kayıtsız güvensiz bağlanma stili olarak adlandırılan kümelerin var olmaması sebebiyle elde edilen bulgular güvensiz bağlanma stili olarak değerlendirilmiştir. Güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin çocukluk yaşantılarına dair ortak nokta, birincil bakım verenlerinin duygusal ve fiziksel olarak çocuğu ihmal ettikleri, çocuğun istek ve ihtiyaçlarını yok saydıkları ifade edilmektedir (Bowlby, 1969; Hazan ve Shaver, 1994). Güvenli bağlanmanın ise destekleyici, çocuğun istek ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı bakım veren tutumlarıyla geliştiği söylenmektedir (Bowlby, 1969; Mikulincer ve Shaver, 2003). Bu araştırmanın örneklemini için güvenli veya güvensiz bağlanma stili geliştirecek ilişkinin kurulması için ilişki kurulan kişilerin yani birincil bakım verenlerin ebeveynler olduğu ve örneklemin % 80'nin evlilik bağı içerisinde yetiştiği

düşünülürse, bireylerin yetişkinlik hayatını etkileyecek olumlu veya olumsuz tutum, düşünce ve duyguların gelişmesinde ebeveynlerle kurulan ilişkinin önemli rolü olduğu söylenebilir.

İlgili literatürden ve araştırma bulgularından yola çıkılarak, erken dönemde bakım verenlerle kurulan bağlanma ilişkisinin, kişilerarası ilişkiler için belirleyici olan tutumlarla, olumlu veya olumsuz yönde gelişen duygu düzenleme yetisiyle ve kaygıyla ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Dolayısıyla güvensiz bağlanma stili grubuyla ilgili, olumsuz çocukluk yaşantılarının sonucunda gelişen güvensiz bağlanma örüntülerinin, kişilerin kendilik algısının ve diğeri algısının olumsuz olacağı şekilde etkilemesi, yetişkinlik hayatlarındaki kişilerarası ilişkilerindeki tutumlarına olumsuz etki etmektedir. Aynı zamanda, güvensiz bağlanma örüntüleri, bireylerin, duygu düzenleme güçlüğü yaşamalarına ve daha kaygılı olmalarına neden olmaktadır.

Araştırmaya göre, duygu düzenleme güçlüğüne artmasıyla, kaygının ve kişilerarası ilişkilerde problem yaşamaya karakterize olan ketleyici ilişki tarzına eğilim artmaktadır. Güvensiz bağlanan bireylerin duygu düzenlemede güçlük yaşamaları, kaygı seviyelerinin yüksek olması kişilerarası ilişkilerdeki tutumlarını ve beklentilerini de olumsuz yönde etkilemesi sebebiyle kişilerarası ilişkilerde problem yaşamalarına neden olabilir. Aynı zamanda güvensiz bağlanan bireylerin, güvenli bağlananlara göre daha fazla travmatik yaşantı rapor etmeleri de erken dönem bakım verenlerle kurulan olumsuz ilişkileri, çocuğu/genç bireyi travmatize eden davranış ve söylemler yetişkinlik hayatına olan olumsuz etkiler konusunda belirleyicidir. Güvenli bağlanma grubuyla ilgili ise, olumlu yönde gelişen çocukluk yaşantıları ve destekleyici bakım veren tutumları sonucu gelişen güvenli bağlanma örüntülerinin, kişinin olumlu kendilik ve diğeri algısını geliştirmesi sonucu kişilerarası ilişkilerinde daha yapıcı tutumlara neden olduğu söylenebilir. Aynı zamanda güvenli bağlanan bireylerin olumsuz duyguların düzenlenmesi konusunda daha zengin içsel kaynaklara sahip oldukları ve kaygı seviyelerinin güvensiz bağlanma grubundan daha düşük olduğu söylenebilir.

İçinde yaşanan toplumun kişinin gelişiminde etkin rol oynadığı düşünüldüğünde, toplumun oluşumunda büyük etki sahibi olan kültür konusu dikkate

alınmalıdır. Literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında erken dönem çocukluk yaşantılarının olumlu veya olumsuz deneyimlenmesinin yetişkinlik hayatına olan etkileri konusunda ortak paydada buluşulduğu görülebilmektedir. Batı kültürlerinden örneklem belirlenerek yapılan çalışmalarda da, ülkemizde yapılan çalışmalarda da erken dönem yaşam deneyimlerinin olumsuz olmasının yetişkinlik hayattaki etkilerinin olumsuz olacağını ifade etmektedir. Ancak hayatın erken dönemlerinde bakım verenle kurulan ilişkilerin, bakım verenin bebeğe ve bebeğin bakım verene olan tutumlarının kültürler arası farklılık gösterdiğini öne süren çalışmalarda mevcuttur (Van Ijzendoorn ve Kroonenberg, 1988; Rothbaum ve ark., 2000).

4.8. Öneriler

Çocukluk dönemi travmatik deneyimler yaşanması bağlanma hikayesini olumsuz yönde etkilemiş olabileceği düşüncesiyle, bu araştırma için demografik bilgi formunu ve bulguları güçlendirmek amacıyla verilmiştir. Ancak elde edilen bulguların daha kapsamlı yorumlanabilmesi için çocukluk döneminde bakım verenlerin kimler olduğunun yanı sıra, istismar yaşantıları ile ilgili de ayrıntılı bilgi alınması gerekliliğinin ortaya çıktığı söylenebilir. Literatürde bağlanma ile ilgili yapılan çalışmalarda son dönemlerde sıklıkla kullanılan YİYE-II genellikle iki güvensiz bağlanma boyutunu ölçmeye yönelik olsa da, bağlanma stilleri ve çocukluk çağı travmatik deneyimlerin arasındaki ilişki hem güvenli hem de güvensiz bağlanma stilleri özelinde daha detaylı incelenmelidir.

Araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri ve genç yetişkinler oluşturmaktadır. Bağlanma ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalarda benzer örneklemlerle çalışılması dolayısıyla sonuçların yalnızca belli kesime genellebileceği düşünülürse, daha farklı yaş grupları ve toplumun değişik kesimlerinden katılımcılarla çalışılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünölmektedir. Aynı zamanda sosyoekonomik düzeye ve bakım verenlerin eğitim seviyelerine dair bilgilerin alınması aile yapılanması ve bağlanma ilişkisi hakkında daha kapsamlı bilgiler verebilir.

Hayatın erken dönemlerinde bakım verenlerle kurulan bağlanma ilişkisinden temel alarak, olumsuz veya olumlu bir yöne doğru gelişen kişilerarası ilişkilerin,

kişilerarası ilişkilerdeki tutumların, yetişkinlik hayatında kurulan ilişkiler için belirleyici olduğu ve dolayısıyla önemli olduğu düşünülmektedir. Literatürde kişilerarası ilişkiler ile ilgili çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülüyor. Bu alanda daha çok çalışma yapılmasının ve kullanılan ölçeklerin geliştirilerek ölçüm duyarlılığının artırılmasının da literatüre katkı yapacağı gibi, kişilerarası ilişki problemlerinin çözümü için de bir destek olacağı düşünülmektedir.

Erken dönemde duygusal ve fiziksel bakım veren kişiler olarak ebeveynlerle kurulan ilişkinin yetişkin hayatındaki ilişkiler, duygular, duyguları düzenleme ve kaygıyla ilişkili olduğu düşünülecek olursa ebeveynlere bu konuda gerekli eğitimlerin verilmesi sağlanabilir.

Bağlanma stilleri ile ilgili olan ölçüm yöntemleri kendisini yenileyen ve ölçüm duyarlılığını arttıran bir çizgide ilerlemesine rağmen bu araştırma özelinde güvensiz bağlanma stillerinin kendi içlerinde net bir şekilde ayrışamamaları analizler sonucu elde edilen bulguları ve elbette bulguların yorumlanmasını etkilemiştir. Sümer (1999) bağlanma ölçeklerinden İlişki Anketi ve İlişki Ölçekleri Anket'inin karşılaştırılması çalışmasında her iki ölçeğinde güvenli bağlanmayı güvensiz bağlanma stillerinden açık bir biçimde ayırabildiği ancak korkulu stilin kendilik algısı açısından saplantılı stile, diğerleri algısı açısından da kayıtsız stile olan benzerliğinden dolayı ayrışmasının zor olabileceğini ifade etmiştir.

Sümer (2006) İÖA, İA ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinin ölçüm duyarlılığı açısından karşılaştırılmasını yaptığı çalışmada likert tipi hazırlanan ölçeklerin kendi içlerindeki uyuma düzeylerinin orta seviyede olduğunu ancak ölçeklerdeki madde sayısı ve ölçtükleri boyuta göre farklılaştığını ifade etmiştir. İÖA ve İA karşılaştırıldığında katılımcıların %49'u, İA ve YİYE karşılaştırıldığında katılımcıların %46'sı, İÖA ve YİYE karşılaştırıldığında ise katılımcıların %37'si aynı grubun içinde oldukları bulunmuştur. Ancak İA, İÖA ve YİYE kendi içlerinde güvenli ve güvensiz bağlanmagrupları olarak ikiye ayrıldıklarında ve karşılaştırma tekrar yapıldığında, güvensiz grupta olan katılımcıların aynı grupta olma yüzdesi %80'e, güvenli grupta bulunan katılımcılar arasındaki aynı grupta olma yüzdesi ise %57 ve %63 arasında değişmiştir. Asıl farklılaşmanın ise güvensiz bağlanma stilleri arasında olduğu görülmektedir. (Selçuk, Günaydın ve Sümer, 2005; Sümer, 2006).

YİYE-II için güvenli bağlanmayı ve güvensiz bağlanmaya kıyasla daha hassas bir ölçüm duyarlılığı ile değerlendirdiği (Fraley, Brennan ve Waller, 2000) göz önünde bulundurulacak olursa YİYE-II için ilgili literatürde, bahsedilen şekilde yapılan bir karşılaştırma çalışmasına rastlanmamasına karşın bu örneklem için güvensiz bağlanma stillerinin kendi içlerinde ayrışamamaları literatür tarafından kısmen desteklenmekte. Bağlanma stilleri için, görüşme tekniklerine dayalı ölçüm yöntemlerinin öz bildirim dayalı likert tipi ölçeklere göre, kısmen bilinçdışı süreçlerde bulunan savunma mekanizmalarını da ölçmeye yönelik olmasından dolayı daha fazla ölçüm gücü olduğu ifade ediliyor (Shaver ve Mikulincer, 2002). Dolayısıyla görüşme tekniklerine dayalı olan ölçüm yöntemleri zaman, dolayısıyla kişi sınırlaması ve nitel analizin avantajları ve dezavantajları da göz önünde bulundurularak bağlanma stillerinin ölçümü için kullanılabilir.

KAYNAKLAR

Allen, J. P. (2008). The Attachment System in Adolescence. Cassidy, J. ve Shaver, P. R. (Ed.). Handbook of Attachment Theory, Research, and Clinical Applications. New York: The Guilford Press.

Aşar, H. (2014). Heidegger Ve Sartre Felsefesinde “Kaygı” Ve “Bulanıtı” Kavramlarının Analizi. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (17), 85-99.

Barışkın, E. (2003). Panik ve yaygın anksiyete bozukluklarında bilişsel-davranışçı tedaviler. Savaşır, I., Soygüt, G., Kabakçı, E. (Ed.) (2003). Bilişsel-davranışçı terapiler (s. 63). Ankara: Türk Psikologlar Birliği Yayınları.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.

Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. Attachment theory and close relationships, 25-45.

Baryshnikov, I., Joffe, G., Koivisto, M., Melartin, T., Aaltonen, K., Suominen, K., ... & Isometsä, E. (2017). Relationships between self-reported childhood traumatic experiences, attachment style, neuroticism and features of borderline personality disorders in patients with mood disorders. *Journal of Affective Disorders*, 210, 82-89.

Beck, A. T., & Emery, G. (1985). Anxiety Disorders And Phobias: A Cognitive Perspective. America: Basic Books.

Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour research and therapy*, 35(1), 49-58.

Bekker, M. H., & Croon, M. A. (2010). The roles of autonomy-connectedness and attachment styles in depression and anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(7), 908-923.

Berant, E., Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Segal, Y. (2005). Rorschach correlates of self-reported attachment dimensions: Dynamic manifestations of

hyperactivating and deactivating strategies. *Journal of Personality Assessment*, 84(1), 70-81.

Bowlby, J. (1969). *Attachment, Attachment and Loss: Vol. 1*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Seperation: Anxiety and Anger, Attachment and Loss: Vol. 2*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss, sadness and depression (Vol.3)*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1988). *Secure Base Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. London, Routledge.

Budak, S. (2009). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Sarıoğlu, İ. D., Çev). İstanbul: Kaknüs yayınları.

Calkins, S. D., & Hill, A. (2007). *Caregiver Influences on Emerging Emotion Regulation: Biological and Environmental Transactions in Early Development*. Gross, J. J. (Ed.). *handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.

Cassidy, J. (1994). *Emotion regulation: Influences of attachment relationships*. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2- 3), 228-249.

Cassidy, J., Lichtenstein-Phelps, J., Sibrava, N. J., Thomas, C. L., & Borkovec, T. D. (2009). *Generalized anxiety disorder: Connections with self-reported attachment*. *Behavior Therapy*, 40(1), 23-38.

Chapman, D. P., Whitfield, C. L., Felitti, V. J., Dube, S. R., Edwards, V. J., & Anda, R. F. (2004). *Adverse childhood experiences and the risk of depressive disorders in adulthood*. *Journal of Affective Disorders*, 82, 217-225.

Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). *Working Models of Attachment Shape Perceptions of Social Support: Evidence From Experimental and Observational Studies*. *Journal of personality and social psychology*, 87(3), 363.

Cüceloğlu, D. (2011). *İnsan ve Davranışı*. 22. Basım. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Çalışır, M. (2009). *Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 240-255.

Çam, S & Tümkaya, S. (2007). *Kişilerarası Problem Çözme Envanteri'nin (KPÇE) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 95-111.

Dağ, İ. (1999). Psikolojinin ışığında kaygı. *Doğu Batı Dergisi*, (6), 181-189.

Davis, J. S., Fani, N., Ressler, K., Jovanovic, T., Tone, E. B., & Bradley, B. (2014). Attachment anxiety moderates the relationship between childhood maltreatment and attention bias for emotion in adults. *Psychiatry Research*, 217(1), 79-85.

Deniz, Hamarta ve Arı (2005). An Investigation of Social Skills and Loneliness Levels of University Students With Respect to Their Attachment Styles in a Sample of Turkish Students. *Social Behavior and Personality*, 33(1), 19-32.

Dilmaç, B., Hamarta, E., & Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve denetim odaklarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9 (1), 127-159.

Doğan, T., & Sampaz, F. (2012). Kişiler Arası İlişki Tarzları ve Öznel İyi Oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3).

Dozois, D. J. A., Frewen, P. A. & Cowen, R. (2005). Cognitive theories. In Hersen, M., Thomas, J. C. & Segal, D. L. (Eds.), *Comprehensive handbook of personality and psychopathology: Vol 1, Personality and everyday functioning*. New Jersey: Wiley.

Dube, S. R., Anda, R. F., Felitti, V. J., Chapman, D. P., Williamson, D. F., & Giles, W.H. (2001). Childhood abuse, household dysfunction, and the risk of attempted suicide throughout the life span: Findings from the adverse childhood experiences study. *Journal of the American Medical Association*, 286, 3089-3096.

Duy, B. & Yıldız, M., A. (2014). Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.

Egeci, I. S., & Gencoz, T. (2011). The effects of attachment styles, problem-solving skills, and communication skills on relationship satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2324-2329.

Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: the relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion*, 1(4), 365

Eng, W., & Heimberg, R. G. (2006). Interpersonal correlates of generalized anxiety disorder: Self versus other perception. *Journal of anxiety disorders*, 20(3), 380-387.

Erarslan Çapan, B., E. (2009). Öğretmen Adaylarının Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 127-142.

Ergin, B. E., & Dağ, İ. (2013). Kişilerarası problem çözme davranışları, yetişkinlerdeki bağlanma yönelimleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14, 36-45.

Erözkan, A. (2009). Üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişki tarzları ve mizah tarzları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 56-66.

Evans III, F. B. (2006). Harry Stack Sullivan: interpersonal theory and psychotherapy (Vol. 3). Routledge.

Lowell, A., Renk, K., & Adgate, A. H. (2014). The role of attachment in the relationship between child maltreatment and later emotional and behavioral functioning. *Child abuse & neglect*, 38(9), 1436-1449.

Feist, J., & Feist, G. J. (2009). Theories of Personality. New York: McGraw-Hill Companies.

Fox, H. C., Hong, K. I., Siedlarz, K., & Sinha R. (2008). Enhanced sensitivity to stress and drug/alcohol craving in abstinent cocaine-dependent individuals compared to social drinkers. *Neuropsychopharmacology*, 33, 796-805

Fraley, R. C., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal relationships*, 4(2), 131-144.

Gallo, L. C., Smith, T. W., & Ruiz, J. M. (2003). An Interpersonal Analysis of Adult Attachment Style: Circumplex Descriptions, Recalled Developmental Experiences, Self-Representations, and Interpersonal Functioning in Adulthood. *Journal of Personality*, 71(2), 141-182.

Geçtan, E. (2014). Psikanaliz ve Sonrası. 16. Basım. İstanbul: Metis Yayınları.

Gerhart, J. I., Baker, C. N., Hoerger, M., & Ronan, G. F. (2014). Experiential avoidance and interpersonal problems: a moderated mediation model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 291-298.

Gökçe, G (2013). Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ve Genel Psikolojik Sağlık: Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzı ve Sosyal Desteğin Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gleitman, H., Gross, J., & Reisberg, D. (2011). Psychology. New York: W.W. Norton & Company, Inc.

Gratz, K. L., Rosenthal, M. Z., Tull, M. T., Lejuez, C. W., & Gunderson, J. G. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 850-855.

Griffin, D. W., & 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.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, (2)5, 271-299.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual foundations. Gross, J. J. (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.

Gross, J. J. (2008). Emotion Regulation. Lewis, M., Haviland-Jones, J. M. ve Barrett, L. F. (Ed). *Handbook of Emotions*. New York: Guilford Press.

Hall, C. S. (1995). Freud's concept of anxiety. *Pastoral Psychology*, 6(2), 43-48.

Hamilton, G., N. (1999). Self and others: Object relations theory in practice. Jason Aronson, Incorporated.

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.

Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.

Heider, F. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations*. Psychology Press.

Hortaçsu, N. (2012). İnsan İlişkileri. 4. Basım. Ankara: İmge Kitapevi Yayınları.

İmamoğlu, S. (2008). Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet Cinsiyet Rollerini ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, (72)6, 1301-1334.

Kesebir, S., Kavazoğlu, Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.

Kim, Y. (2005). Emotional and cognitive consequences of adult attachment: The mediating effect of the self. *Personality and Individual Differences*, 913-923.

Koç, B. & Kavas, A. B. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Saldırganlık, Kişilerarası Problem Çözme Becerileri, Kişilerarası İlişki Tarzları ve İletişim Beceri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 4(2).

Lawson, D. M., & Malnar, S. G. (2011). Interpersonal problems as a mediator between attachment and intimate partner violence. *Journal of Family Violence*, 26(6), 421-430.

Malik, S., Wells, A., & Wittkowski, A. (2015). Emotion regulation as a mediator in the relationship between attachment and depressive symptomatology: A systematic review. *Journal of Affective Disorder*, 428-444.

Mallinckrodt, B. (2010). The psychotherapy relationship as attachment: Evidence and implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 262-270.

Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum bilimleri dergisi*, 5(9), 201-211.

Manes, S., Nodop, S., Altmann, U., Gawlytta, R., Dinger, U., Dymel, W., & Ritter, V. (2016). Social anxiety as a potential mediator of the association between attachment and depression. *Journal of Affective Disorders*, 205, 264-268.

Manning, R. P., Dickson, J. M., Palmier-Claus, J., Cunliffe, A., & Taylor, P.J. (2017). A systematic review of adult attachment and social anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 211, 44-59.

Marganska, A., Gallagher, M., & Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131.

McWilliams, N. (2010). Psikanalitik tanı: klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak. (E. Kalem, Çev.), İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1203.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12(2), 149-168.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in Adulthood Structure Dynamics, and Change. New York: The Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P.R. (2008). Adult Attachment and Affect Regulation. Cassidy, J. ve Shaver, P. R. (Ed.). Handbook of Attachment Theory, Research, and Clinical Applications. New York: The Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11-15.

Mitchell, S. A., & Black, M. J. (2014). Freud ve Sonrası Modern Psikanalitik Düşüncenin Tarihi (A. Eğrilmez, Çev.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları. (2012).

Muller, R. T., Sicoli, L. A., & 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(2), 321-332.

Murris, P., Meesters, C., Mellik, V. M., & Zwambag, L. (2000). Self-reported attachment style, attachment quality, and symptoms of anxiety and depression in young adolescents. *Personality and Individual Differences*, (30), 809-818.

Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.

Myhr, G., Sookman, D., & Pinard, G. (2004). Attachment security and parental bonding in adults with obsessive-compulsive disorder: a comparison with depressed out-patients and healthy controls. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 447-456.

Nielsen, S. K. K., Lønfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K. B., Hageman, I., Vangkilde, S., & Daniel, S. I. F. (2017). Adult Attachment Style and Anxiety—the mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*.

Nolte, T., Guiney, J., Fonagy, P., Mayes, L. C., & Luyten, P. (2011). Interpersonal stress regulation and the development of anxiety disorders: an attachment-based developmental framework. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 5, 55.

Rothbaum, F., Weisz, J., Pott, M., Miyake, K., & Morelli, G. (2000). Attachment and culture: Security in the United States and Japan. *American Psychologist*, 55(10), 1093.

Onat, O., & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları.

Öhman, A. (2008). Fear and Anxiety Overlaps and Dissociations. Lewis, M., Haviland-Jones, J. M. ve Barrett, L. F. (Ed). Handbook of Emotions. New York: Guilford Press.

Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of general psychology*, 4(2), 155.

Plutchik, R. E., & Conte, H. R. (1997). Circumplex models of personality and emotions. American Psychological Association.

Posada, G., Gao, Y., Wu, F., Posada, R., Tascon, M., Schöelmerich, A., & Synnevaag, B. (1995). The secure-base phenomenon across cultures: Children's behavior, mothers' preferences, and experts' concepts. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 27-48.

Rude, S. S., & McCarthy, C. J. (2003). Emotion regulation in depressed and depression vulnerable college students. *Cognition and Emotion*, 17, 799- 806.

Safran, J. D. (1990). Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: I. Theory. *Clinical Psychology Review*, 10(1), 87-105.

Safran, J. D. (1990). Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: II. Practice. *Clinical Psychology Review*, 10(1), 107-121.

Salters-Pedneault, K., Tull, M. T., & Roemer, L. (2004). The role of avoidance of emotional material in the anxiety disorders. *Applied and Preventive Psychology*, 11(2), 95-114.

Sayar, K. (2000). Anksiyete: Özgürlüğün baş dönmesi. *Defter*, 13(39), 72-83.

Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2011). An attachment-theory framework for conceptualizing interpersonal behavior. Handbook of interpersonal psychology: Theory, research, assessment and therapeutic interventions, 17-35.

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & human development*, 4(2), 133-161.

Shields, A., & Cicchetti, D. (1998). Reactive aggression among maltreated children: The contributions of attention and emotion dysregulation. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27(4), 381-395.

Shipman, K., Edwards, A., Brown, A., Swisher, L., & Jennings, E. (2005). Managing emotion in a maltreating context: A pilot study examining child neglect. *Child Abuse and Neglect*, 29(9), 1015-1029.

Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: an attachment perspective. *Journal of personality and social psychology*, 71(5), 899.

Shultz, D. P., & Schultz, S. E. (2007). Modern Psikoloji Tarihi. (Aslay, Y., Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Southam-Gerow, M. A., & Kendall, P. C. (2002). Emotion regulation and understanding: Implications for child psychopathology and therapy. *Clinical psychology review*, 22(2), 189-222.

Soysal, A.Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 88-99.

Sroufe, L. A., & Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Child development*, 1184-1199.

Styron, T., & Janoff-Bulman, R. (1997). Childhood attachment and abuse: Long-term effects on adult attachment, depression and conflict resolution. *Child Abuse and Neglect*, 21(10), 1015-1023.

Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.

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

Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., & Çekem, B. (2009). Bağlanma ve Psikopatoloji: Bağlanma Boyutlarının Depresyon, Panik Bozukluk ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38.

Şahin, N. H., Durak, A. ve Yasak, Y. (1994). Kişilerarası ilişkiler ölçeği: Psikometrik özellikleri. VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi, 21-23 Eylül, İzmir.

Şahin, N. H., Batıgün, A. D., & Uzun, C. (2011). Anksiyete bozukluğu: Kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 107-113.

Şengül, B. (2006). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sherry, D. L., Sherry, S. B., Vincent, N. A., Stewart, S. H., Hadjistavropoulos, H. D., Doucette, S., & Hartling, N. (2014). Anxious attachment and emotional instability interact to predict health anxiety: An extension of the interpersonal model of health anxiety. *Personality and Individual Differences*, 56, 89-94.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2- 3), 25-52.

Toth, S. L., & Cicchetti, D. (1996). Patterns of relatedness, depressive symptomatology, and perceived competence in maltreated children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(1), 32-41.

Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.

Van Ijzendoorn, M. H., & Kroonenberg, P. M. (1988). Cross-cultural patterns of attachment: A meta-analysis of the strange situation. *Child Development*, 147-156.

Van IJzendoorn, M. H., & Bakermans- Kranenburg, M. J. (2004). Maternal sensitivity and infant temperament in the formation of attachment. *Theories of infant development*, 231-257.

Yıldız, M. (2012). Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(1), 1-30.

Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Barsky, A. J., & Ahern, D. K. (2006). Mapping the road from childhood trauma to adult somatization: The role of attachment. *Psychosomatic Medicine*, 68, 129-135.

Warren, S. L., Huston, L., Egeland, B., & Sroufe, L. A. (1997). Child and adolescent anxiety disorders and early attachment. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(5), 637- 644.

Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty- year longitudinal study. *Child development*, 71(3), 684-689.

Watt, M. C., McWilliams, L. A., & Campbell, A. G. (2005). Relations between anxiety sensitivity and attachment style dimensions. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27(3), 191-200.

Weems, C. F., Berman, S. L., Silverman, W. K., & Rodriguez, E. T. (2002). The relation between anxiety sensitivity and attachment style in adolescence and early adulthood. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24(3), 159-168.

Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Affect Regulation, Negative Mood, and Interpersonal Problems: The Mediating Roles of Emotional Reactivity and Emotional Cutoff. *Journal of counseling psychology*, 52(1), 14.

Wei, M., Heppner, P. P., & Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 50(4), 438.

EKLER

EK-1

AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma Maltepe Üniversitesi yüksek lisans öğrencisi İpek Sarıbal tarafından, Yard. Doç. Dr. A. Esin Uzun Oğuz danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, 18-30 yaş arası bireylerde kişilerarası ilişki problemlerinin, duygu düzenleme problemlerinin ve kaygının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesidir.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bireysel herhangi bir değerlendirme söz konusu olmadığı için sizden kimliğinizi belirleyecek herhangi bir bilgi talep edilmemektedir. Yanıtlarınız gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Cevaplamak istemediğiniz sorularla karşılaşırsanız bunları boş bırakabilir veya anketi doldurmayı bırakabilirsiniz. Ancak cevaplanmamış soruların olduğu anketlerden veya yarıda kalmış anketlerden elde edilen verilerin kullanılması mümkün olmadığı için, anketleri sonuna kadar doldurmanız araştırmanın sağlıklı sonuçlar verebilmesi adına önemlidir.

Çalışmaya katılmaya karar verdiğiniz durumda yanıtlarınızın içten olması ve gerçek düşüncelerinizi yansıtması önemlidir. Bu soruları cevaplamak size herhangi bir rahatsızlık verecek olursa veya çalışmayla ilgili daha fazla bilgi almak isterseniz yltezcalismasi@outlook.com adresinden araştırmacı ile iletişime geçebilirsiniz. Soruların cevaplanması yaklaşık 25 dakika sürmektedir.

Katkılarınız için teşekkürler.

Katılımcının Beyanı,

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum

Kabul ediyorsanız lütfen kutuyu işaretleyiniz



EK-2

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaşınız: _____

Cinsiyetiniz: ()-Kadın ()- Erkek

Medeni durumunuz: ()-Bekar ()-Evli ()- Boşanmış

()-Diğer (yazınız): _____

Eğitim durumunuz: ()-Okuryazar

()-İlköğretim mezunu

()-Lise mezunu

()-Yüksekokul mezunu

()-Üniversite mezunu

()-Yüksek Lisans mezunu

()-Doktora mezunu

Eğitime devam ediliyorsa, devam edilen;

Okul: _____

Bölüm: _____

Sınıf: _____

Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?

()-Evet ()- Hayır

Mesleğiniz: _____

Anneniz sağ mı ?

()-Evet ()-Hayır

Babanız sağ mı?

()-Evet ()-Hayır

Anne ve babanız;

()-Evliler ()-Boşandılar

()-Diğer (yazınız): _____

Bebekliğinizde/çocukluğunuzda bakımınızı kimler üstlenmişti? (birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

()-Anne ()-Baba ()-Kardeş(ler) ()-Anneanne/Babaanne

-Kreş/Anaokulu -Bakıcı

-Diğer (yazınız):_____

Şu an bir romantik ilişkiniz var mı?

-Evet -Hayır

Şimdiye kadar romantik bir ilişkiniz oldu mu?

-Evet -Hayır



EK-3

YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakamı işaretleyerek gösteriniz.

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

Hiç Karasızım/ Tamamen
katılmıyorum fikrim yok Katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemseyemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.

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

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

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

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

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

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

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

11. İlişkilerimi kafama çok takarım.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.

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

17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.

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

18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.

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

19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.

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

20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.

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

21. Terk edilmekten pek korkmam.

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

22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.

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

23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.

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

24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.

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

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

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

26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.

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

27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.

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

28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissedirim.

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

29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, “gerçek ben”den hoşlanmayacağından korkarım.

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

30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.

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

31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.

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

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

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

33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.

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

34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.

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

35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.

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

36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.

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



EK-4

BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini uygun yeri işaretleyerek belirleyiniz.

1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

2. Sıcak/ateş basmaları;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

3. Bacaklarda halsizlik, titreme;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

4. Gevşeyememe;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

5. Çok kötü şeyler olacak korkusu;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

6.Baş dönmesi veya sersemlik;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

7.Kalp çarpıntısı;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

8.Dengeyi kaybetme duygusu;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

9.Dehşete kapılma;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

10.Sinirlilik;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

11.Boğuluyormuş gibi olma duygusu;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

12.Ellerde titreme;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

13.Titreklilik;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

14.Kontrolü kaybetme korkusu;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

15.Nefes almada güçlük;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

16.Ölüm korkusu;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

17.Korkuya kapılma;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

18.Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

19.Baygınlık;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

20.Yüzün kızarması;

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

21.Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan);

Hiç ()

Hafif düzeyde, beni pek etkilemedi ()

Orta düzeyde, hoş değildi ama katlanabildim ()

Ciddi düzeyde, dayanmakta çok zorlandım ()

EK-5

DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir cümlenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

1: (%0-%10) hemen hemen hiç

2:(%11-%35) bazen

3: (%36-%65) yaklaşık yarı yarıya

4:(%66- %90) çoğu zaman

5:(%91-%100) hemen hemen her zaman

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

1.Ne hissettiğim konusunda netimdir.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

2.Ne hissettiğimi dikkate alırım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

3.Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

4.Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

5.Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

6.Ne hissettiğime dikkat ederim.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

7.Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

8.Ne hissettiğimi önemserim.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

9.Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

10.Olumsuz duyguların hayatımda yeri yoktur.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

11.Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

12.Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

13.Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

14.Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

15.Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

16.Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

17.Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

18.Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

19.Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

20.Kendimi kötü hissedişorsam da çalışmayı sürdürebilirim.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

21.Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

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

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

23.Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

24.Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

25.Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

26.Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

27.Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

28.Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

29.Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

30.Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

31.Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

32.Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

33.Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

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

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

35.Kendimi kötü hissettiğimde kendimi daha iyi hissetmem zaman alır.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

36.Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

EK-6

KİŞİLERARASI İLİŞKİLER ÖLÇEĞİ

Bu ölçek insanlar arası ilişkilerde iletişim stilini belirlemek üzere hazırlanmıştır. Ölçeği, arkadaşlarınızla birlikte olduğunuz sırada genel olarak nasıl davrandığınızı düşünerek işaretleyin. Maddelerin doğru ya da yanlış şeklinde bir yanıtı söz konusu değildir. Ölçekte belirtilen davranışları yapma sıklığınıza göre “hiç (0)”, “bazen (1)”, “sık sık (2)” ve “sürekli (3)” şeklinde aşağıdaki cevap kısmına işaretleyin. Ancak her bir davranış için bunlardan yalnızca bir tanesini seçmeye dikkat edin. Tüm davranışları değerlendirmeye, boş bırakmamaya özen gösterin.

1. Kendi isteklerimi ve ihtiyaçlarımı karşımdakine açıkça belli ederim.

0-----1-----2-----3

2. Fikirlerimde ve söylediklerimde ısrarlı olur, karşımdakilerin görüşlerini pek dikkate almam.

0-----1-----2-----3

3. Sözlerimle olmasa da diğer yollarla karşımdakilere saygı duyduğuma ve onları kabullendiğime ilişkin mesajlar veririm.

0-----1-----2-----3

4. “Neden” ve “niçin” sözcükleriyle başlayan soruları sıkça kullanırım.

0-----1-----2-----3

5. Neşeli ve yapıcı şakalar yaparım.

0-----1-----2-----3

6. İnsanlara sözle sataşmayı severim.

0-----1-----2-----3

7. Karşımdakilerin görüşlerine ve tutumlarına değer verdiğimi açıkça belli ederim.

0-----1-----2-----3

8. Kendimi diğerlerinden daha farklı ve üstün görür ve bunu belli etmekten çekinmem.

0-----1-----2-----3

9. Otomatik tepkilerimi erteleyebilir, kendimi pek kolayca kaybetmem.

0-----1-----2-----3

10. Karşımdakilerde suçluluk duygusu uyandırmayı severim.

0-----1-----2-----3

11. Diğer insanların da kendi görüşlerini ve bilgilerini aktarabilmeleri için onlara şans tanırım.

0-----1-----2-----3

12. Yaptığım şakalar yersiz olur.

0-----1-----2-----3

13. Düşüncelerim diğer kişilerininki ile uyduğunda, bunu açıkça belli ederim.

0-----1-----2-----3

14. Kendimi kolayca kaybedip öfkelenirim.

0-----1-----2-----3

15. Diğer kişilerin sırlarını hiçbir açık vermeden tutarım.

0-----1-----2-----3

16. Başkalarını aşağılayıcı ve küçük düşürücü sözleri kolayca söyleyebilirim.

0-----1-----2-----3

17. İlişkilerimde bir sorun olduğunda, bu sorunla ilgili olarak diğer kişiyle/kişilerle açıkça ve yapıcı bir biçimde yüzleşirim.

0-----1-----2-----3

18. Karşımdakilerden bir istekte bulunduğumda, bunu sert bir biçimde ifade ederim.

0-----1-----2-----3

19. Konuşmalarım yapıcı ve olumludur.

0-----1-----2-----3

20. İnsanlarla ilişkilerimde “üzüm yemek yerine, bağcı dövmek” için uğraşırım (Güç savaşına girerim)

0-----1-----2-----3

21. Karşımdakilere içten bir ilgi duyar ve bunu açıkça belirtirim

0-----1-----2-----3

22. Karşımdakileri istemediğim halde pohpohlarım

0-----1-----2-----3

23. Karşımdaki insana karşı duyduğum olumlu duyguları, onunla açıkça paylaşabilirim

0-----1-----2-----3

24. Diğerleriyle alay etmeyi severim

0-----1-----2-----3

25. Düşüncelerimi paylaşma konusunda dürüstümdür

0-----1-----2-----3

26. Diğerlerinin fikirlerini onlar adına ve onlar için özetlerim

0-----1-----2-----3

27. Duygularımı paylaşma konusunda dürüstümdür

0-----1-----2-----3

28. Kendi görüşlerimde ısrarlıyım ve bir uzlaşma yoluna gitmem

0-----1-----2-----3

29. Ortada tartışılan bir konu varsa, orada olan herkes görüşlerini belirtinceye kadar tartışılan konunun kapanmasına izin vermem.

0-----1-----2-----3

30. Yalnızca kendimden söz etmekten ve böbürlenmekten hoşlanırım

0-----1-----2-----3

31. Karşımdaki kişilere sorduğum sorular, onlara kimin haklı ya da üstün olduğunu göstermek için değil, gerçekten söylediklerini daha iyi anlayabilmem içindir.

0-----1-----2-----3

EK-7

ÇOCUKLUKÇAĞI TRAVMALARI ÖLÇEĞİ

Bu sorular çocukluğunuzda ve ilk gençliğinizde (20 yaşından önce) başınıza gelmiş olabilecek bazı olaylar hakkındadır. Her bir soru için sizin durumunuza uyan rakamı daire içerisine alarak işaretleyiniz. Sorulardan bazıları özel yaşamınızla ilgilidir; lütfen elinizden geldiğince gerçeğe uygun yanıt veriniz.

Yanıtlarınız gizli tutulacaktır.

1. Hiç Bir Zaman 2. Nadiren 3. Kimi zaman 4. Sık olarak 5. Çok sık

Çocukluğumda ya da ilk gençliğimde...

1. Evde yeterli yemek olmadığından aç kalırdım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

2. Benim bakımımı ve güvenliğimi üstlenen birinin olduğunu biliyordum.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

3. Ailedekiler bana “salak”, “beceriksiz” ya da “tipsiz” gibi sıfatlarla seslenirlerdi.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

4. Anne ve babam ailelerine bakamayacak kadar sıklıkla sarhoş olur ya da uyuşturucu alırlardı.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

5. Ailemde önemli ve özel biri olduğum duygusunu hissetmeme yardımcı olan biri vardı.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

6. Yırtık, sökükle ya da kirli giysiler içerisinde dolaşmak zorunda kalırdım.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

7. Sevildiğimi hissediyordum.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

8. Anne ve babamın benim doğmuş olmamı istemediklerini düşünüyordum.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

9. Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekmişti.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

10. Ailemde başka türlü olmasını istediğim bir şey yoktu.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

11. Ailedekiler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyordu.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

12. Kayış, sopa, kordon ya da başka sert bir cisimle vurularak cezalandırılıyordum.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

13. Ailedekiler birbirlerine ilgi gösterirlerdi.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

14. Ailedekiler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerlerdi.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

15. Vücutça kötüye kullanılmış olduğuma (dövülme, itilip kakılma vb.) inanıyorum.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

16. Çocukluğum mükemmeldi.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

17. Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövülüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu fark ettiği oluyordu.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

18. Ailemde birisi benden nefret ederdi.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

19. Ailedekiler kendilerini birbirlerine yakın hissederlerdi.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

20. Birisi bana cinsel amaçla dokundu ya da kendisine dokunmamı istedi.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

21. Kendisi ile cinsel temas kurmadığım takdirde beni yaralamakla ya da benim hakkımda yalanlar söylemekle tehdit eden birisi vardı.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

22. Benim ailem dünyanın en iyisiydi.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

23. Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

24. Birisi bana cinsel tacizde bulundu.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

25. Duygusal bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma (hakaret, aşağılama vb.) inanıyorum.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

26. İhtiyacım olduğunda beni doktora götürecek birisi vardı.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

27. Cinsel bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

28. Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi.

1----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5



ÖZGEÇMİŞ

12 Mayıs 1990 tarihinde Bursa’da doğan İpek Sarıbal, ilk ve orta öğretimini 1997-2005 tarihleri arasında Bursa Dörtçelik İlköğretim Okulunda tamamladı. Lise eğitimini ise 2005-2007 tarihleri arasında Bursa Kız Lisesinde tamamladı. Daha sonra 2008 yılında Yeditepe Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümünü kazandı ve 2014 yılında mezun oldu. Aynı yıl Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programına kabul edildi.

Lisans döneminde Uludağ Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Hastanesinde 1 ay staj yaptı. Yüksek lisans döneminde ise Sultanbeyli Kaymakamlığı, Maltepe Üniversitesi Sokakta Yaşayan ve Çocuklar Uygulama ve Araştırma Merkezi’nin (SOYAÇ) ortaklığıyla hazırlanan ve İstanbul Kalkınma Ajansı tarafından desteklenen “Gençler için Gençlerle” Projesinde 1 yıl süresince süpervizyon eşliğinde akran danışmanı olarak yer aldı.