T.C.
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
HAMİDİYE SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

DUYGU DÜZENLEMENİN BAĞLANMA STİLLERİ VE KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI İLE İLİŞKİSİ

HALİSE ŞEKKELİ

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ AYNUR FEYZİOĞLU

KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ
AĞUSTOS/2021

TEŞEKKÜR

Tez sürecimde desteğini esirgemeyen, akademik anlamda beni cesaretlendiren ve yol gösterici olan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Aynur Feyzioğlu'na,

Eğitim hayatım boyunca bilgi ve birikimleri ile mesleki deneyimlerini paylaşarak bana değer katan tüm hocalarıma,

Bu süreçte tüm yardım ve destekleri için çalışma arkadaşlarıma,

Her koşulda yanımda olan ve dualarını esirgemeyen, varlıkları ile bana güç veren canım aileme,

Ve en büyük destekçim yol arkadaşım kıymetli eşime,

Teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR i
İÇİNDEKİLER ii
TABLOLAR LİSTESİ v
ŞEKİLLER LİSTESİ vi
SİMGELER VE KISALTMALAR vii
ÖZET viii
ABSTRACT x
1. GİRİŞ VE AMAÇ 1
2. GENEL BİLGİLER 4
2.1. DUYGU DÜZENLEME 4
2.1.1. Duygu Kavramı 4
2.1.2. Duygu Kuramları 5
2.1.3. Duyguların Sınıflandırılması ve İşlevi 7
2.1.4. Duygu Düzenleme 8
2.1.4.1. Duygu düzenleme süreci: 9
2.1.4.2. Duygu düzenleme stratejileri: 11
2.1.4.3. Duygu düzenleme güçlüğü: 12
2.2. BAĞLANMA 12
2.2.1. Bağlanma Kavramı ve Kuramı 12
2.2.2. Bağlanma Stilleri 14
2.2.3. Yetişkinlerde Bağlanma 16
2.2.3.1. Yetişkinlerde bağlanma stilleri: 17
2.3. KİŞİLERARASI İLİŞKİLER 19
2.3.1. Kişilerarası İlişkiler Kavramı 19
2.3.2. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar 20
2.3.2.1. Sullivan'ın kişilerarası ilişkiler kuramı: 20
2.3.2.2. Bağlanma kuramı: 20
2.3.3. Kişilerarası ilişkilerde Aşamalar ve İlişkinin Sürdürülmesi 20
2.3.4. Kişilerarası İlişki Tarzları 23
2.3.5. Kişilerarası İlişkilerde Duygu Düzenleme 24
3. GEREÇ VE YÖNTEM 26

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ 26
3.2. ÖRNEKLEM 26
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 27
3.3.1. Demografik Bilgi Formu 27
3.3.2. Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ) 27
3.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Form (DDGÖ-16) 28
3.3.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-II) 28
3.3.5. Kişilerarası İlişkiler Ölçeği (KİÖ) 29
3.4. UYGULAMALAR 29
3.5. VERİLERİN ANALİZİ 30
4. BULGULAR 31
4.1. ÖRNEKLEMİN İNCELENMESİ 31
4.1.1. Sosyodemografik Özellikler 31
4.2. ÖLÇEKLERİN İNCELENMESİ 32
4.2.1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler 32
4.2.2. Duygu Düzenleme Stratejileri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler 33
4.2.3. Duygu Düzenleme Stratejileri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bağlanma Stilleri ve Kişilerarasi İlişki Tarzlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması 35
4.2.4. Duygu Düzenleme Stratejileri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası İlişki Tarzlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması 36
4.2.5. Duygu Düzenleme Stratejileri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası İlişki Tarzlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması 37
4.2.6. Duygu Düzenleme Stratejileri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası İlişki Tarzlarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması 39
4.2.7. Duygu Düzenleme Stratejileri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası İlişki Tarzlarının Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması 40
5. TARTIŞMA 45
5.1. DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ PUANLARININ SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTRILMASI BULGULARININ DEĞERLENDİRİLMESİ 45
5.2. BAĞLANMA STİLLERİ PUANLARININ SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTRILMASI BULGULARININ DEĞERLENDİRİLMESİ 48

5.3. KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARININ SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTRILMASI BULGULARININ DEĞERLENDİRİLMESİ 49
5.4. DUYGU DÜZENLEME, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, BAĞLANMA STİLLERİ VE KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ 50
5.4.1. Duygu Düzenleme ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi 50
5.4.2. Duygu Düzenleme ve Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi 51
5.4.3. Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi 52
5.5. DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE BAĞLANMA STİLLERİNİN KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARINI YORDAYICI ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ 54
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER 56
KAYNAKLAR 59
EKLER 66

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 4.1: Katılımcılara ait sosyodemografik özellikler 31

Tablo 4.2: Veri toplama araçlarından elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistikler32

Tablo 4.3: Duygu düzenleme, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin korelasyon analizi sonuçları 33

Tablo 4.4.: Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarasi ilişki tarzlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması 35

Tablo 4.5: Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzlarının medeni durum değişkenine göre karşılaştırılması..... 36

Tablo 4.6: Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarasi ilişki tarzlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması 37

Tablo 4.7: Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarasi ilişki tarzlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılması 39

Tablo 4.8: Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzlarının gelir düzeyine göre karşılaştırılması 41

Tablo 4.9: Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü ve bağlanma stillerinin besleyici ilişki tarzını yordayıcı etkisi üzerine regresyon modelleri 433

Tablo 4.10: Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü ve bağlanma stillerinin ketleyici ilişki tarzini yordayici etkisi üzerine regresyon modelleri 44

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Duygu düzenleme süreç modeli 11

SİMGELER VE KISALTMALAR

DDÖ: Duygu Düzenleme Ölçeği

DDGÖ-16: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form

KDD: Kişilerarası Duygu Düzenleme

KİÖ: Kişilerarası İlişkiler Ölçeği

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri -II

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

DUYGU DÜZENLEMENİN BAĞLANMA STİLLERİ VE KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI İLE İLİŞKİSİ

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada yetişkin bireylerde duygu düzenleme süreçlerinin bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzları ile ilişkisinin incelenmesi ve kişilerarası ilişkileri açıklayan değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmada, Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Kişilerarası İlişkiler Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, Aralık-2020 ve Şubat-2021 tarihleri arasında kartopu örnekleme yöntemi ile 18-65 yaş aralığında 420 yetişkin örnekleminden toplanmıştır. İlk olarak verilerin normallik dağılımları test edilmiştir. Çalışmanın sürekli değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ile; yordayıcı değişkenler Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile değerlendirilmiştir**.** Sürekli değişkenlerinin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla Bağımsız Gruplar t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırmanın sürekli değişkenlerinin birçok alt boyutu arasında anlamlı ilişkilerin olduğu; duygu düzenleme stratejileri ve duygu düzenleme güçlüğünün belirli alt boyutları ile bağlanma stillerinin kişilerarası ilişki tarzlarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra araştırmanın sürekli değişkenlerinin belirli boyutlarının cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi gibi değişkenlere göre farklılık gösterdiği bulgulanmıştır.

Sonuç: Duygu düzenleme stratejilerinin, duygu düzenleme güçlüğünün, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzları ile ilişkili olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Regresyon modelinde yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisi, kaygılı ve kaçıngan bağlanma ile duygu düzenleme güçlüğü dürtü ve stratejiler alt boyutu kişilerarası ilişki tarzlarını açıklamada yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri, kişilerarası ilişki tarzları

THE RELATIONSHIP OF EMOTION REGULATION WITH ATTACHMENT STYLES AND INTERPERSONAL RELATIONSHIP TYPES

ABSTRACT

Aim: In this study, it was aimed to examine the relationship between emotion regulation processes and attachment styles and interpersonal relationship styles in adults and to determine the variables that explain interpersonal relationships.

Materials and Methods: In this study, Demographic Information Form, Emotion Regulation Scale, Difficulties in Emotion Regulation Scale Brief Form, Experiences in Close Relationships Questionnaire-II, and Interpersonal Relationship Scale were used. The data were collected by snowboll sampling method within 420 adult at ages of 18-65, between the dates of December-2020 and February-2021. Firstly, the normality distributions of the data were tested. Relationships between continuous variables of the study were examined with Pearson Product Moments Correlation Coefficient; predictive variables were evaluated with Multiple Linear Regression Analysis. In order to determine whether the continuous variables differenciate according to socio-demographic variables, Independent Groups t-Test, One-Way Analysis of Variance and Kruskal Wallis Test were applied.

Results: There were correlations between many sub-dimensions of continuous variables of the study; It was concluded that emotion regulation strategies and certain sub-dimensions of emotion regulation difficulties and attachment styles predicted interpersonal relationship styles. In addition, it was found that certain dimensions of the continuous variables of the study differ in terms of gender, age, marital status, education level and income level.

Conclusion: It was concluded that emotion regulation strategies, emotion regulation difficulties, attachment styles and interpersonal relationship styles are related to each other. In the regression model, appreasial emotion regulation strategy, anxious and avoidant attachment styles, and some sub-dimension of emotion dysregulation emerged as prominent variables in explaining interpersonal relationship styles.

Key Words: Emotion regulation strategies, emotion regulation difficulties, attachment styles, interpersonal relationship types

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Duygu düzenleme kavramı psikolojinin tüm dallarında incelenen aktif bir araştırma konusudur. Birçok psikolojik kavram duygu düzenleme perspektifinden araştırılmaktadır (1). Duygu düzenleme, kişinin hedeflerine ulaşmak için duygusal uyarılmayı engelleme, geliştirme, sürdürme ve değiştirme yeteneği olarak tanımlanır (2). Duyguların nasıl belirlendiği, deneyimlendiği ve yansıtıldığıyla ilgilidir. İnsan hayatında önemli bir yere sahip olan duygular ve bunların işlevsel olarak düzenlenmesi insan psikolojisi açısından oldukça önemlidir.

Kişisel ve kişilerarası ilişkiler bağlamında davranışların organize edilmesi, karar verme, duygusal girdileri ayarlama ve sosyal etkileşimde rol alma gibi adaptif birtakım işlevlere sahip duygular günlük yaşamdaki olaylara göre şekillenmekte ve tepki oluşturmaktadır. Bununla birlikte duygular, uygun olmayan şekilde, yoğunlukta ve sürede deneyimlenirse zarar verici etkileri olabilir (3). Mevcut durum ile uyumsuz eşleştiğinde ise duyguların amaca uygun hizmet etmesi için duygu düzenleme stratejileri harekete geçmektedir (4).

Başarılı bir duygu düzenleme süreci genel anlamıyla kişinin duygularının farkında olduğu, anlamlandırdığı, kabul ettiği ve kendisini zorlayan duygular karşısında gereksinimlerine göre hareket edebilme yetisidir (5). Duygular; nitelikleri, yoğunlukları, sıklıkları, seyri ve ifadeleri bakımından düzenlenebilir (6). Bu süreçler otomatik ya da bir çabaya bağlı olmasına göre ya da içsel ve dışsal olmasına göre farklılık göstermektedir (3).

Duygu düzenlemede yaşanılan güçlükler ise duygusal, davranışsal ve bilişsel problemlere yol açabilmektedir (7). Bundan dolayı duygu düzenlemeyle ilişkili faktörlerin belirlenmesi ve birbirleriyle ilişkilerinin incelenmesi önem taşımaktadır.

Yaşamın erken dönemlerinde oluşmaya başlayan ve süreklilik gösterdiği düşünülen bağlanma biçimleri, bireyin başka insanlarla ilişki kurma örüntülerini şekillendiren bir fenomendir (8). Aynı zamanda bağlanma yönelimleri, insanların duyguları deneyimleme ve düzenleme yollarını anlamak için oldukça önemlidir. Bağlanma deneyimlerinin, duygusal işleme ve tepki verme üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu ve duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynadığı

ifade edilmiştir (9). Duygu düzenlemedeki bireysel farklılıklar üzerindeki etkenin bireyin bağlanma geçmişiyle ilgili olduğu öne sürülmüştür. Hem olumlu hem de olumsuz duyguları kabul etme, bütünleştirme ve dönüştürme yeteneği ile karakterize bireylerin genellikle güvenli bir şekilde bağlanma öte yandan, sınırlı ya da yüksek olumsuz duygulanımla karakterize edilen bireylerin güvensiz bağlanma olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (10). Bağlanma kuramı, duygu düzenleme süreçlerinin bu gelişimsel etkilerini tanımlamak için teorik bir çerçeve sunmaktadır.

Duygusal gelişimde kişilerarası ilişkiler önemli bir yere sahiptir ve kişilerarası ilişkilerde karşılaşılan sorunlar duyguların düzenlenmesinde olumsuz etkilere sahip olabilmektedir (7).

Olumsuz bir kişilerarası ilişki tarzı insanın ilişkilerinde çatışmalara neden olabilmekte ve bu durum yaşam kalitesini doğrudan etkileyebilmektedir (11,12). Bu bağlamda kişilerarası ilişki tarzlarının incelenmesi ve bu tarzları etkileyen faktörlerin belirlenmesi iletişim sürecindeki oluşabilecek problemleri azaltıp, daha sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurulabilmesine yardımcı olacaktır.

Etkili bir kişilerarası iletişim ise başarılı bir duygu yönetiminden geçmektedir. Duygu düzenleme stratejileri ve bağlanma yönelimlerine göre birey besleyici ya da ketleyici kişilerarası ilişki tarzı geliştirebilir. Besleyici kişilerarası ilişki tarzı, anlayış ve empati içeren açık ve doğal iletişim olarak tanımlanırken ketleyici tarzda ilişki; baskı ve zorlama içeren, küçümseyici ve benmerkezci özellikleri taşıyan kişilerarası sorunlara neden olabilen ilişki tarzı olarak tarif edilmiştir (12,13).Yapılan bir araştırmada güvensiz bağlanma boyutunda olan bireylerin olumsuz duygulanımlarını düzenlemekte güçlük yaşadıkları ve kişilerarası problemlerinin devamında duygusal aktivasyonun artmasıyla insan ilişkilerini düzenlemede zorlandıkları ifade edilmiştir (14).

Bu araştırmanın temel amacı yetişkinlerde duygu düzenleme süreçleri ile bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkileri incelemektir. Bağlanma stillerinden kaynaklı olarak kişilerarası ilişkiler yeni yeni çalışılmakta olup kişilerarası ilişki tarzlarına yapılan vurgu azdır. Bağlanmanın duygu düzenleme işlev ve süreçlerine daha fazla vurgu yapılması ve kişilerarası ilişkiler bağlamında incelenmesi sosyal ve duygusal yeterliliklerin gelişimini hedefleyen klinik müdahaleler için önemli çıkarımlar sağlayacağı düşünülmektedir. Kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunların

daha erken belirlenmesi ve bu yönde çalışmaların yapılması koruyucu ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir. Bu üç bileşenin birlikte ele alındığı çalışma sayısının azlığı dikkate alındığında araştırmanın literatürdeki boşluğu dolduracağı öngörülmektedir. Bununla birlikte araştırmamız, sağlıklı toplum örnekleminde çalışılmış olması ve duygu düzenleme süreçlerinin duygu düzenleme stratejileri ve duygu düzenleme güçlüğü olarak çok boyutlu incelenmesi açısından özgün değer taşımaktadır.

Bahsedilen amaçlar doğrultusunda çalışma kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

1. Duygu düzenleme stratejileri ve duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzları arasında ilişki var mıdır?
2. Duygu düzenleme stratejileri ve duygu düzenleme güçlüğü ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
3. Duygu düzenleme stratejileri ve duygu düzenleme güçlüğü ile kişilerarası ilişki tarzları boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
4. Bağlanma stilleri ile kişilerarası ilişki tarzları boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
5. Duygu düzenleme ve bağlanma stilleri kişilerarası ilişki tarzlarını yordamakta mıdır?
6. Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzları puanları cinsiyet, medeni durum, yaş grupları, eğitim düzeyi ve gelir seviyesine göre farklılaşmakta mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. DUYGU DÜZENLEME

2.1.1. Duygu Kavramı

Duygular, yaşamın her aşamasında yansımalarını gördüğümüz bu nedenle oldukça tanıdık ancak bir o kadar da karmaşık süreçlerdir. Herkesin duygular hakkında bir fikri olsa da duyguyu tanımlamaya çalışmak oldukça zordur (3). Fehr ve Russell (15) ise bu durumu "Bir tanım vermesi istenene kadar herkes duygunun ne olduğunu bilir. O halde kimse bilmiyor gibi görünüyor" (s. 464) şeklinde ifade etmiştir.

İnsanlık tarihi boyunca birçok farklı disiplin tarafından duygu kavramı anlaşılmaya ve tanımlanmaya çalışılmıştır. Duygular, hayatta kalma, çevreye uyum sağlama gibi tepkileri organize ederken davranışların güdülenmesinde ve yönetilmesinde; karar verme süreçleri ve kişilerarası ilişkiler gibi birçok alanda önemli bir rol oynamaktadır (9, 16-19). Bununla birlikte duygular öznel birer yaşantının ürünüdür (17). Bu nedenle herkes tarafından kabul edilmiş bir tanım yapmak mümkün değildir. Bu durum duygunun çok geniş bir çeşitlilikteki tepkileri ifade etmesinden kaynaklanır. Örneğin, "duygu" bir kayıp haberinde üzüntüye, trafikte öfkeye, sınav öncesi kaygıya, komik bir film sırasında mutluluğa sebep olabilir (3).

Duygu alanında ortaya çıkan terminolojik karışıklığı çözmek amacıyla Kleinginna ve Kleinginna, (20) alanyazında çeşitli kaynaklardan 92 tanım ve dokuz şüpheli ifadeyi derlemiştir. Bu tanım ve ifadeler, duygusal fenomenler veya teorik konular temelinde 11 kategoride sınıflandırılmıştır. Başlıcaları duygusal deneyim, dışsal duygusal uyaranlar, fizyolojik mekanizmalar, duygu-ifade edici davranış, çok yönlü ve motivasyonel yaklaşımlardır. Izard (21), "duygu" nun tanımı üzerine bir fikir birliği eksikliğinin olduğunu belirtmiş ve benzer bir çalışmayla 34 bilim insanının tanımında "duygu" ya atfedilen ortak yapısal ve işlevsel yönleri nitel olarak analiz etmiştir. Bunun sonucunda duygunun bileşenlerine yönelik bir tanımlama yapmıştır. Izard'a (21) göre "Duygu, sinir devrelerinden, yanıt sistemlerinden, biliş ve eylemi motive ve organize eden bir duygu durumu / sürecinden oluşur. Duygu aynı zamanda onu deneyimleyen kişiye bilgi sağlar ve duygu durumunun, ifadelerinin veya sosyal iletişim sinyallerinin yorumlanması dahil olmak üzere önceki bilişsel değerlendirmeleri ve devam eden bilişi içerebilir. Yaklaşma

veya kaçınma davranışını motive edebilir, yanıtların düzenlenmesi ve doğası gereği sosyal veya ilişkisel olabilir." (s.367). Mevcut veriler duygunun tanımından çok bileşenlerinin belirlenmesi gerektiğini ve duygunun üniter bir kavram olarak tanımlanamayacağını göstermektedir.

Duygu üzerine çalışan çoğu çağdaş görüşe göre, duygu; zihin, beden ve davranış bileşenleriyle karmaşık, çok yönlü bir deneyimdir (22). Duyguların bilişler, fizyoloji ve davranışların ifadesi ile güçlü bir şekilde iç içe olduğu kabul edilmektedir. Duyguyu tüm bu bileşenleri içeren bir olgu olarak düşünmek, duyguya esnek bir çerçeve sunmuştur (23). Araştırmacılar arasında duygunun çok yönlü doğasının geniş bir şekilde anlaşılması ve tanınması, duygu araştırmalarına yönelik yaklaşımlarda ve nihayetinde duygu biliminde potansiyel olarak önemli bir değişiklik oluşturabilir (21).

2.1.2. Duygu Kuramları

Duygu ile ilgili ilk modern teoriyi formüle eden isim William James olmuştur (24). Benzer bir duygu teorisi de bağımsız olarak Carl George Lange tarafından geliştirilmiştir. James-Lange duygu teorisi olarak anılan bu kurama göre çevredeki uyaranlar bedenimizde fizyolojik değişimlere neden olur. Duygu bu fizyolozik değişimler sonucu oluşur (25). Örneğin aniden karşınıza çıkan saldırgan bir köpek gördüğünüzde kalp atışlarınız ve solunumunuz hızlanır, kaslarınız gerilir. Bu fizyolojik değişimler kişiyi kendini korumu davranışına yönlendirir. Daha sonra bilincin devreye girmesiyle bu yaşantı korku olarak isimlendirilir. Öyleyse korku duygusu, fizyolojik değişikliklerin neredeyse anlık ve otomatik farkındalığıdır (26).

James-Lange teorisinde belirtilen duygunun oluşmasında fizyolojik tepkilerin merkezi ve nedensel rolü vurgusu teorinin eleştirilmesine yol açmıştır (27). İki kişinin aynı duruma karşı farklı duygusal tepkiler gösterebileceğini açıklamada başarısız olduğu ileri sürülmüştür. Bir diğer eleştiri ise aynı fizyolojik değişimin birden fazla duygusal deneyimle nasıl ilişkilendirilebileceğini açıklamada yetersiz kalmasıdır. Örneğin kalp atış hızındaki bir artış, korku dışında heyecan veya öfkeyi gösterebilir. Bununla birlikte bedensel değişikliklerin algılanmasının duyguların deneyimlenmesi üzerinde çok az etkisi olduğunu gösteren araştırmalar da vardır (28). Bu eleştiriler, James-Lange teorisinin, tüm olası duygu varyasyonlarını veya duygusal tepkilerdeki bireysel farklılıkları açıklayacak kadar ayrıntılı olmadığını göstermektedir.

Cannon-Bard kuramı ise fizyolojik uyarılma ve duygusal deneyimin aynı anda, ancak bağımsız olarak gerçekleştiğini savunmaktadır (25). Bu görüşe göre, bir nesneyi ya da durumu algılamamız, daha sonra çeşitli bedensel tepkileri tetikleyen belirli bir zihinsel duruma (duyguya) neden olur. Fizyolojik değişikliklerle duygu deneyiminin aynı anda gerçekleştiğini ileri sürülür (29). Örneğin, saldırgan bir köpeği gördüğünüzde korkuyorsunuz aynı zamanda kalbiniz hızla atmaya başlıyor.

Duygu üzerine yapılan diğer teorik bakış açıları bilişsel süreçlere göre şekillenmiştir. Bilişsel yaklaşıma göre, var olan durum, bize uyarılma durumumuzu nasıl yorumlamamız gerektiğine dair ipuçları verir. Bilişsel süreçleri hesaba katan ilk duygu kuramlarından biri Schachter ve Singer tarafından geliştirilen *İkili Etmen Duygu Kuramı*'dır (30). Schachter ve Singer'e göre herhangi bir duygusal uyaran karşısında duygu deneyimi fiziksel uyarılma ve bilişsel değerlendirme sonucu oluşur. Duygusal deneyimin yaşanabilmesi için fiziksel olarak uyarılmış olma ve bu uyarılmayı bilişsel olarak tanımlamış olma gereklidir. Bilişsel değerlendirme yapan zihin, bedendeki fizyolojik uyarılmayı hangi duyguyla ilişkilendireceğini belirler. Bu kuram bazı araştırmacılar tarafından deneysel çalışmalarla desteklenmiş ve kabul görmüştür (22,31).

Arnold (32), duyguların ortaya çıkmasından önceki bilişsel süreçleri ifade etmek için *değerlendirme (appraisal)* teriminden ilk bahseden araştırmacılardandır. Duyguyu deneyimlemenin ilk adımın durumun değerlendirilmesi olduğunu öne sürmüştür (33).

Lazarus (34), Arnold'un çalışmasını bilişsel süreçlere uyarlamıştır. Bu kurama göre duygu deneyimi, uyaranın bilişsel olarak nasıl değerlendirildiğine bağlıdır. Bu değerlendirme kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Değerlendirme sonucunda duygu ve fizyolojik tepki aynı anda meydana gelir. Örneğin bu değerlendirme tehlike olursa korku, kayıp olursa üzüntü olabilir. Aynı anda deneyimlenen duygu ile ilişkili fizyolojik değişimler yaşanır (33,35). Lazarus araştırmasında iki ana değerlendirme yöntemi belirlemiştir: bunlardan ilki olayın önemini ve anlamını belirlemeye çalışan birincil değerlendirme; diğeri olayların sonuçlarıyla başa çıkma yollarına yönelik ikincil değerlendirmedir. Lazarus'a (36) göre bilişsel değerlendirmeler kişisel hedeflerin varlığına dayanmaktadır. İlk olarak, hedef alaka düzeyi, bu, bireyin söz konusu durumda söz konusu olan bir hedefi olup olmadığını ifade eder. Bu değerlendirmenin sonucu, duygusal bir tepkinin üretilip üretilmediğini belirler: herhangi bir hedef söz konusu

değilse, hiçbir duygusal tepki üretilmez. İkinci olarak, hedef uyumu, bu durumun bir hedefe ulaşmada yararlı mı yoksa zararlı mı olacağına işaret eder ve duygusal tepkinin olumlu mu yoksa olumsuz mu olacağını belirler. Son olarak, hedef içeriği, ne tür bir hedefin söz konusu olduğunu ifade eder ve üretilen duygu türünü belirler (34,36).

Bir duygunun ne olduğuna ve nasıl oluştuğuna dair teorik bir bakış açısı, duygu düzenlemenin nasıl gerçekleşeceği üzerinde bir etkiye sahiptir.

2.1.3. Duyguların Sınıflandırılması ve İşlevi

Duygu kuramlarından yola çıkılarak duyguların sınıflandırılmasına yönelik çalışmalar yapılmıştır.

Duygu kuramlarında bir dizi temel ve evrensel duygunun var olduğu yaygın bir varsayımdır. Evrimsel bakış açısıyla Darwin (37), "İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi" adlı kitabında, duygu ifadelerinin doğuştan geldiğini ve evrensel olduğunu savunmuştur. Psikolojik bakış açısından değerlendirildiğinde, temel duygular genellikle diğer temel olmayan duyguların yapı taşları olarak kabul edilir. Biyolojik açıdan bakıldığında, bu fikir, temel duygulara karşılık gelen ortak nörofizyolojik ve anatomik altyapılarının olabileceği inancıyla ortaya çıkmıştır (38).

Duygular genel çerçevede temel ve ikincil duygular olarak sınıflandırılmaktadır. Temel duygular "hayatta kalma" içgüdüsü ile ilişkilendirilirken ikincil duygular daha çok bilinç ve farkındalık düzeyinde yaşanılan temel duyguların bileşenleri olarak tanımlanmaktadır (39). Birincil duygular doğrudan verilen tepki olduklarından anlaşılması ve tanımlanması daha kolaydır. İkincil duygular ise çok daha karmaşık yapıya sahiptir. Birincil duygulara göre daha çok sosyal bağlama göre değerlendirilir. Olayların ve nesnelerin anılarıyla bağlantılı olarak birincil duygulara atıfta bulunur (40). Örneğin, birincil bir duygu olan öfke daha sonra utanma duygusuna dönüşebilir. Bazı araştırmacılar birincil duygular (örneğin, mutlu, üzgün, kızgın, korkmuş) ile sosyal duygular ve bağlılıktan kaynaklanan duygular (örneğin, aşk, tutku) arasında bir ayrım yapmıştır (41).

Birçok araştırmacı temel duyguların sınıflandırlmasına dair çalışmalar yapmıştır. Plutchik (42) "duygu çemberi" modelinde kabul, öfke, ümit, nefret, sevinç, korku, üzüntü, hayret olmak üzere 8 temel duygudan bahsetmiştir. Plutchik'in modeline göre iç

çemberler temel dış çemberlerin daha karmaşık duygulardan oluşur. Farklı duygular birleşerek daha geniş ve zengin çeşitlilikte duygulara dönüşür (42).

Ekman (43) ise tüm kültürlerde evrensel olarak deneyimlendiğini öne sürdüğü altı temel duygudan bahsetmiştir. Bunlar tiksinti, şaşkınlık, korku, mutluluk, üzüntü ve öfkedir. Ekman ve ark. (44) yapmış oldukları araştırmada, belirlemiş oldukları altı temel duyguyu temsil eden yüz ifadelerini farklı kültürlerden insanlara göstermişlerdir. Dünyanın farklı yerlerinden olan bu insanlar bu ifadelerin arakasındaki temel duyguları belirleyebilmişlerdir. Farklı kültürlerarası çalışmalarla temel duyguların evrensel olduğu görüşü desteklenmiştir (19).

Temel duyguların sınıflandırılmasına yönelik birçok çalışma olmasına karşın temel duygularla ilgili tartışmalar yerini korumaktadır. Duyguların kültürlere göre farklılık gösterdiği çeşitli çalışmalar da mevcuttur. Duyguların değerlendirilmesi, ifade edilmesi ve düzenlenmesinde farklılıklar gözlemlenmiştir. Sosyal baskılar, kültürel etkiler ve geçmiş deneyimler duygu ifadesinin şekillenmesinde etkilidir (45,46). Bu nedenle duyguları deneyimleme biçimi ve ifade etme şekli kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir (3). Sonuç olarak temel duyguların var olduğu görüşü sorgulanmakta ve bu konunun ampirik veya teorik olarak savunula bilirliği halen tartışılmaktadır (38).

Duygular aynı zamanda değerlilikleri ve uyarılma düzeyleri açısından sınıflandırılmaktadır. Duygular, hafif ya da yoğun, olumsuz ya da olumlu, genel ya da özel, kısa ya da uzun ve birincil (ilk duygusal tepki) ya da ikincil (ilk duygusal tepkinin bileşeni) olup olmadıklarına göre değişiklik göstermektedir (3). Pozitif Aktivasyon – Negatif Aktivasyon (PANA) modelinde duyguların pozitiften negatife ve düşükten yükseğe doğru giden iki boyut içinde var olduğunu ifade edilmiştir (47). Duygu üzerine yapılan çalışmaların çoğunda, duygular değerliklerine göre olumlu (örneğin mutluluk, heyecan, memnuniyet, merak) ya da olumsuz (örneğin üzüntü, öfke, kaygı, iğrenme) olarak kategorize edilmiştir. Olumlu duygular bireysel ve toplumsal olarak çevre ile hoş bir etkileşim düzeyini yansıtan duygular olarak deneyimlenirken olumsuz duygular ise genel bir sıkıntı hissini yansıtır (48).

2.1.4. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme üzerine yürütülen çalışmalardaki temel teorik sorun, tıpkı duygu kavramı gibi, terimlerin standardize edilmiş bir kullanımının olmamasıdır. Yapılan

araştırmalar duygu düzenlemeye yönelik duygu kontrolü veya duygu yönetiminde stratejilerin değerlendirilmesi ve uyumsuz sonuçlardan yola çıkarak duygu düzenleme güçlüklerinin belirlenmesi yönündedir. Duygu düzenlemenin net bir tanım yapmak güç olsa da araştırmacılar tarafından sıkça kullanılan ifadeler vardır. Duygu düzenleme duygunun oluşumunu, yoğunluğunu veya süresini başlatma, izleme, sürdürme ve yönetme süreci olarak özetlenmektedir (6,49). Kişinin duygusal deneyimlerini modüle ettikleri bir süreç olan duygu düzenleme insanların duygularını nasıl yönettiklerine dair açıklamalar sunar. Buna karşılık duygu düzenleme, duyguyu yönetme girişiminde duyguya verilen bilişsel ve davranışsal tepkilerle birlikte olumsuz duyguların engellenmesi de dahil olmak üzere duygulara esnek bir şekilde yanıt verme yeteneğini içeren çok boyutlu bir kavramdır (50). Thompson'ın (6) tanımına göre duygu düzenleme, kişinin duygusal tepkilerini izleyerek, değerlendirerek ve değiştirerek bir bireyin kendi amacını gerçekleştirmeye yönelik içsel ve dışsal ilerlemeden oluşur. Bu bağlamda duygusal durumların, otonomik işleyiş veya diğer fizyolojik değişiklikler yoluyla davranışta değişiklik başlatmak için bireyin hedefleriyle doğrudan bağlantılı olabileceğini belirtmiştir (51).

Duygu düzenleme mekanizmasının nasıl işlediği ile ilgili birçok görüş öne sürülmüştür. Duygu düzenlemenin dört alanı öznel deneyim, fizyolojik tepkiler, davranışsal tepkiler ve duygu aracılığı ile oluşan sonuçlar olarak sınıflandırılmıştır (51).

2.1.4.1. Duygu düzenleme süreci: Duygu düzenleme için en temel yaklaşımlardan biri Gross'un (49,52) duygu düzenleme süreci modeli tarafından ele alınmaktadır. Bu model duygu düzenleme süreçlerinin işleyişini neden ve sonuçlarıyla birlikte anlayabilmek için kavramsal bir çerçeve sunmaktadır.

Gross (49,51), ilk olarak duyguların ortaya çıkmasında durum-dikkat-değerlendirme-tepki dizisinden bahseder. Bu sekans içsel ya da dışsal uyaranlara bağlı olan bir durumla başlar. Birey bir duruma dikkat eder ve ardından duruma yönelik bir değerlendirme yapar. Değerlendirme sonucu ise davranışsal ve nörofizyolojik tepkiler oluşur. Bu süreç döngüsel olarak devam eder.

Gross (49), duygunun oluşumunu açıkladığı modelden yola çıkarak "duygu düzenleme süreç modeli"ni geliştirmiştir. Bu model, duygu üretme sürecinin farklı noktalarında bir duygunun yörüngesini değiştirmek için kullanılan stratejileri

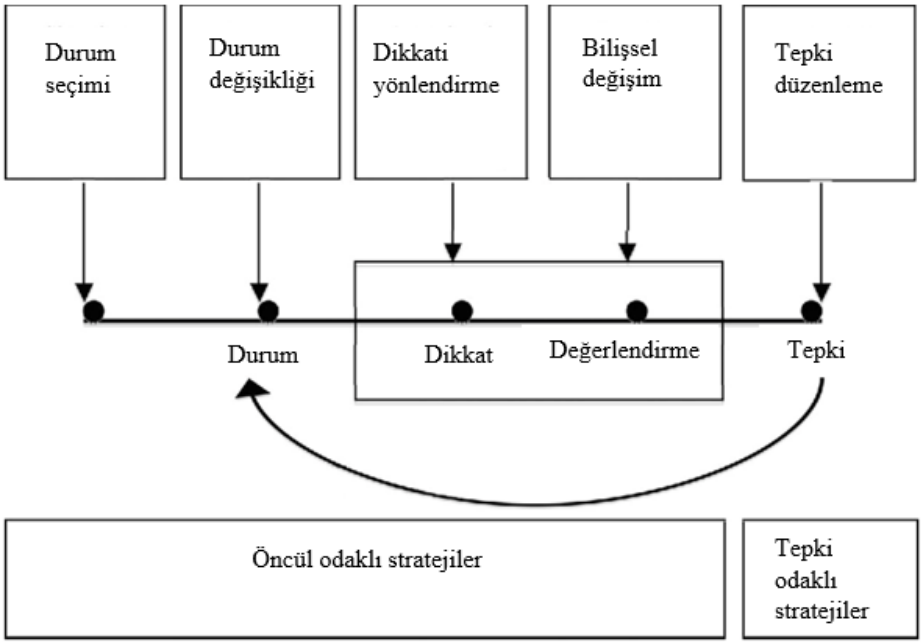
içermektedir (52). Gross'a (53) göre duygu düzenleme, duygusal tepkinin üç farklı bileşeniyle ilgilenir: duygunun öznel hissi olan deneyimsel bileşen, davranışsal bileşen ve kalp atış hızı ve solunum gibi yanıtları içeren fizyolojik bileşen.

Duygu düzenleme süreç modeline göre, duygu düzenleme stratejilerini duygu oluşturma aşamasını etkiledikleri ve kullanıldıkları ana göre beş kategoride sınıflandırılmıştır. Bunlar sırasıyla (1) durum seçimi, (2) durum değişikliği, (3) dikkatin yayılımı, (4) bilişsel değişim ve (5) yanıtların modülasyonudur (51). Duyguların oluşum ve duygu düzenleme süreç modeli Şekil 2.1'de gösterilmiştir.

Durum seçimi, arzu edilen duygulara sebep olacak duruma göre eylemde bulunmayı ya da istenmeyen duyguları yaşama ihtimali olan durumlardan kaçınmayı içermektedir. Durum değişikliği (situation modification), bir durumun sebep olacağı duygusal etkiyi dönüştürmek amacıyla durumu değiştirmeye yönelik girişimlerdir. Dikkatin yayılımı (attentional deployment), açığa çıkan duyguyla ilgili dikkatin nasıl yönlendirildiği ifade eder. Dikkatin dağıtılması ve dikkatin odaklanması şeklinde olabilir. Bu aşama, dikkatin fiziksel olarak başka bir yöne çekilmesi, içsel olarak yeniden yönlendirilmesi ve dışsal olarak bir başkasının müdahalesi biçimlerinde oluşur. Bilişsel değişim (cognitive change), bir durumun duygusal anlamını değiştirecek şekilde yeniden değerlendirilmesi anlamına gelir. Yanıtların modülasyonu ise duygusal tepkilerin açığa çıkmasından sonra bu tepkilerin deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik etkilerini düzenlemek amacıyla kullanılmaktadır (51).

Gross (49) duygu düzenleme süreçleri için tepki(yanıt) odaklı ve öncül odaklı olarak sınıflandırılan iki genel stratejiden bahsetmektedir. Öncül odaklı duygu düzenlemesine dahil edilen stratejiler: durum seçimi, durum değişikliği, dikkat yayılımı, bilişsel değişimdir. Yanıtların modülasyonu ise duygusal tepkilerin açığa çıkmasından sonra oluştuğu tepki(yanıt) odaklı duygu düzenleme stratejisi olarak ele alınmaktadır. Aynı zamanda bu süreçler otomatik ya da bir çabaya bağlı olmasına göre ya da içsel ve dışsal olmasına göre farklılık göstermektedir (22,52). Dışsal düzenleme, ebeveyn, öğretmen ve eş gibi duygu düzenlemeyi etkileyen dış etkenlerle ilgilidir. Özellikle erken çocukluk döneminde duygu düzenleme için yetişkin desteğinin aranması birincil tercihtir. İçsel düzenleme ise, kişinin duygusal tepkisini yönetmek için kullanmayı tercih ettiği bilişsel ve davranışsal stratejileri içermektedir (49).

Sonuç olarak duygu düzenlemenin süreç modeline göre, duygu bir süreç içinde meydana geldiği için, bu sürecin çeşitli aşamalarına müdahale edilerek duygusal tepkinin öğelerinde değişim sağlanabilir.



Şekil 2.1: Duygu düzenleme süreç modeli - Gross ve Thompson (51)

2.1.4.2. Duygu düzenleme stratejileri: Duygu düzenleme stratejileri "yeniden değerlendirme" ve "bastırma" olmak üzere iki alt boyutta incelenmiştir. Genel olarak, öncül odaklı duygu düzenleme stratejisi "bilişsel yeniden değerlendirme" olarak bilinirken, yanıt odaklı strateji "ifade edici bastırma" olarak bilinir (54). Yeniden değerlendirme, bir durumun kişiyi etkileyen duygusal anlamını değiştirecek şekilde durumu yeniden değerlendirilmesi anlamına gelirken bastırma, duygunun ifade edilmesinin engellenmesi olarak tanımlanmıştır (49).

Her iki duygu düzenleme stratejisi de duygunun dışavurumunu etkilese de önemli farklılıklar içermektedir. Olumsuz bir duygunun deneyimlenmesinde yeniden değerlendirme fizyolojik tepkilerde artış göstermeksizin hem davranışsal hem öznel duygu belirtilerinin azalmasını sağlamaktadır. Bastırmanın ise olumsuz duygunun dışa dönük ifadesini azaltmada etkili olmasına karşın, öznel deneyim üzerine hiçbir etkisinin olmadığı ve sempatik sinir sistemi aktivasyonunda artışlara yol açtığı ifade edilmiştir (55).

2.1.4.3. Duygu düzenleme güçlüğü: "Duygu düzenleme", genellikle bir kişinin duygusal bir deneyimi etkin bir şekilde yönetme ve yanıt verme yeteneğini tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Duygu düzenleme güçlüğü ise duygusal deneyimin değerlendirilmesi, kontrolü ve olumsuz duyguların ifade edilmesinde başarısızlık anlamına gelmektedir (56).

Duygu düzenlemenin tanımlanmasında gözlemlenen farklılıklar, araştırmacıların, bunu yalnızca kontrol boyutunu değil, aynı zamanda duyguların anlaşılmasını da kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırmalarına yol açmıştır (56). Gratz ve Roemer (4) psikometrik yaklaşımı kullanarak duygu düzenlemeyi şu boyutları kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak ele almıştır: (a) duyguların farkında olma ve anlama, (b) duyguları kabul etme, (c) dürtüsel davranışları kontrol etme yeteneği, (d)olumsuz duyguları yaşarken istenen hedeflere uygun şekilde davranma, (e) bireysel hedefleri ve duruma yönelik talepleri karşılamak için durumsal olarak uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanabilme. Bu becerilerden herhangi birinin ya da tamamının göreceli olarak yokluğu duygu düzenlemedeki güçlüğü göstermektedir (57).

Birçok araştırma psikopatolojinin çoklu formlarında ve uyumsuz davranışlarda duygu düzenleme zorluklarının rolünü vurgulamaktadır (16,52,58). Yapılan meta-analitik bir derlemede, ruminasyon, kaçınma, bastırma gibi uyumsuz stratejilerin psikopatoloji ile ilişkili olduğu; kabul etme, yeniden değerlendirme ve problem çözme gibi uyumlu stratejilerin psikolojik ve fizyolojik sağlık, güçlü kişilerarası ilişkilerin bir göstergesi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (59).

2.2. BAĞLANMA

2.2.1. Bağlanma Kavramı ve Kuramı

Bağlanma en temel tanımıyla başka bir kişiyle kurulan duygusal bir bağdır. John Bowlby (60) , bebek ile birincil bakım veren arasında zaman içinde gelişen duygusal bağı tanımlamak için "bağlanma" terimini kullanmış ve bağlanmayı “insanlar arasında kalıcı bir psikolojik bağlılık” olarak tanımlamıştır (s. 194).

Hayatın erken dönemlerinde anne figürü ile kurulan ilk ilişkinin bireyin ruh sağlığı için oldukça önemli olduğu vurgulanmaktadır. Ancak bu ilişkinin doğası ve temeli üzerine çeşitli görüşler öne sürülmüştür. Psikanalitik ekole göre anne figürü çocuğun

dürtülerini tatmin eden, açlık gibi fizyolojik birtakım ihtiyaçlarını gideren bir obje konumundadır. Bağlanmanın, bebeğin zamanla anne figürünü doyum kaynağı olduğunu öğrenmesinin sonucu olarak oluştuğunu söyler. Bu durum nesne ilişkilerinde sahte sevgi teorisi olarak adlandırılmıştır (61).

Bowlby, Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) evsiz çocuklarla ilgili yürüttüğü çalışmaları sırasında, bebeklik ve erken çocukluk dönemlerinde birincil bakım verenlerinden uzun süre ayrı kaldıklarına dikkat çekmiştir. Gözlemlerinin ardından çocukların annelerini sadece açlık güdüsünü doyurması arasında bir bağlantı kurduğu için sevdiği açıklamalarına karşı çıkarak, bağlanma kuramının temellerini atmıştır (62). Lorenz'in iç güdü üzerine araştırmaları ve Harlow'un maymun deneyi çalışmaları inceleyerek referans göstermiştir (8).

John Bowlby (61) bebek ile birincil bakım veren arasındaki duygusal bağların gelişimini ve sürdürülmesini açıklamak için psikanaliz, etiyoloji, bilişsel ve gelişimsel psikoloji kavramlarını sentezleyen bir bakış açısı sunmuştur. Bağlanmayı ilişki oluşumu, özerklik ve duygu düzenlemenin temelini oluşturan bir davranış sistemi olarak kavramsallaştırmıştır. Bağlanma teorisi, davranışların normatif, gelişimsel kalıplarını belirlemeyi ve bu belirli davranış kalıplarındaki bireysel farklılıkları açıklamayı amaçlamaktadır (62).

Bir bebeğin bağlanma figürüne karşı arzuladığı yakınlığı kurması ve sürdürmesi için gösterdiği her tür çaba, bağlanma davranışı olarak tanımlanır. Evrimsel açıdan bağlanma davranışlarının bebeğin kendisini olası tehlikelerden korumasını sağlar. "İhtiyaç" ve "dürtürler"den ziyade bağlanma davranışı belirli davranış sistemleri aktive olduğunda ortaya çıktığı düşünülmektedir (61). Bağlanma davranış sistemi, birincil bakım veren ve bebek arasında duygusal davranışları (örneğin ağlama, tutunma) kullandığı koordineli bir ortaklık geliştirmesinden oluşur. Neticede çocuğun güvenebileceği bir ortamın oluşması, rahatlık ve koruma sağlar (63). Bağlanma bebeği anneye yakın tutmaya hizmet eder ve böylece bebeğin hayatta kalma şansını artırmış olur. Bakım verenin çocuğa bağlanma davranışı ise çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı ve uygun şekilde yanıt vermeyi içerir. Bağlanmanın beslemek ya da daha çok zaman geçirmekle değil daha çok bebeğin sinyallerine duyarlı ve ilgili tepkiler vermekle oluştuğu vurgulanmıştır (64).

Erken dönem bağlanma deneyimleri, beyinde "içsel çalışma modelleri" adı verilen zihinsel temsiller olarak kodlanır (65). Bağlanma figürü ve bağlanma ilişkisinde kurulan içsel çalışma modeli, bağlanma kuramında anahtar bir bileşendir (66,67). Bu içsel çalışma modelleri, bir kişinin kendini, başkalarını ve ilişkilerini nasıl gördüğünü etkileyen bir şablon oluşturmasında etkilidir. Diğer bir deyişle ilişkisel dünyadaki diğerlerinin ve kendinin genel bağlanma durumlarının bilişsel bir temsili olarak tanımlanabilir (67). Bu temsildeki "Değerli ben" ve "güvenilir o" şemaları birbirini destekleyici ve tamamlayıcı olmalıdır (68).

2.2.2. Bağlanma Stilleri

Mary Ainsworth, bağlanma örüntülerinden ve bağlanma stillerinden bahsetmiştir. Ainsworth'un bağlanma ile ilgili çalışmaları Bowlby'nin fikirlerini deneysel olarak test etmeyi mümkün kılmanın yanında kuramın gelişmesinde de yardımcı olmuştur (8).

Mary Ainsworth ve ark. (69), "Yabancı Durum" tekniğinde, çocukluktaki bağlanma süreçlerini deneysel olarak araştırmışlardır. Bu teknik, 12 ila 18 aylık çocukların önce annesiyle sonra annelerinden ayrılma ve anneleriyle yeniden bir araya gelme durumuna verilen yanıtlara dayalı olarak bağlanma davranışındaki bireysel farklılıkları gözlemlemek için tasarlanmıştır (69). Bağlanma davranış biçimleri şunları içermektedir (61):

-Bağlanma figürü ile etkileşimi başlatan karşılama davranışı: yaklaşma, dokunma, çağırma, konuşma, el hareketleri ve gülümseme gibi davranışları ifade eder.

-Etkileşim sürdüren ve bağlanma figürünün etkileşimsel girişimlerine verilen tepkiler ve davranışlar: ayrılıklardan kaçınma davranışı örneğin ağlama, yapışma, takip etme gibi; ayrılma sonrası anneyle tekrar birleşme davranışı: karşılama tepkilerini içerirken aynı zamanda kaçınma, reddetme ve ikircikli tepkileri de içerebilir.

-Keşif davranışı: ortamdakilere dikkatini verme yoğunluğu ve devamlılığı

-Geri çekilme (korku) davranışı; anne figürüne karşı nasıl yöneldiğini içeren davranışlardır.

Deney sonucunda bebeklerin tutum ve tepkilerinden yola çıkarak ortak bağlanma kalıpları incelenmiştir. Neticede üç temel bağlanma örüntüsü belirlenmiştir. Bunlar güvenli, kaygılı ve kaçıngan bağlanma şeklinde sınıflandırılmıştır (69).

Mary Ainsworth, güvenli bir bağlanma ilişkisinde bağlanma figürünün hem ihtiyaç anında "güvenli bir sığınak" hem de keşfedilecek "güvenli bir temel" sağladığını belirtmiştir (69). Güvenli bağlanan çocuklar anneyi güvenli bir üs olarak görür ve çevrelerini keşifte bulunmaya açıktır. Anneden ayrılmada ağlayabilir ya da ağlamayabilir ancak annenin geçici yokluğunun farkındadır. Ayrılmadan sonra birleşmede ise aşırı reaksiyon göstermeden atlatabilirler. Yeniden bir araya geldiklerinde annelerine karşılama tepkileri gösterirler. Bu olumlu bir selamlama olabilir ya da üzülmüşlerse rahatlamak için yanlarına gidip daha sonra keşifle ilgili aktivitelerine devam edebilirler. Güvenli bağlanan çocukların birincil bakım verenleri çocukların ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı ve daha hızlı tepki verirler.

Güvenli bağlar kurmadaki başarısızlığın, daha sonraki çocuklukta ve yaşam boyunca olumsuz bir etkiye sahip olabileceği belirtilmektedir. Araştırmalar güvenli bağlanan çocukların kaçıngan ya da kaygılı bağlanan çocuklara göre daha az saldırgan ve yıkıcı tutumlarda bulunduğu; gelişimin sonraki aşamalarında daha empatik olduklarını göstermiştir. Ayrıca daha özgüvenli ve daha az kaygı ve depresyon yaşama eğilimindedirler. Güvenli bağlanan bireylerde akademik performanslarının daha iyi olduğu ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurdukları belirtilmiştir. Güvenli bağlanma duyguları tanıma ve anlama, problem çözme becerileri, vicdani gelişim ve olumlu benlik kavramıyla pozitif ilişkiler göstermektedir (70).

Kaygılı-Kaçınan tipte güvensiz bağlanma kalıpları gösteren çocuklar bakım verenlerinden kaçınma eğilimdedirler. Annenin ayrılışında açık bir rahatsızlık belirtisi göstermezler. Yeniden buluşma sırasında annelerini görmezden gelebilirler. Bakım veren tarafından gösterilen ilgiyi reddetmeyebilir ancak herhangi bir rahatlık arama ya da etkileşim kurma eğilimde değildirler. Bağlanma yaşantısından bir noktada yalıtılmış görünürler (69).

Kaygılı-dirençli (veya kararsız) bağlanma kalıpları gösteren çocuklar, annelerinin varlığıyla meşguldürler. Çevrelerini keşfetmeye yönelik girişimler de bile çoğu zaman bağlanma figürünün yanından ayrılmak istemezler. Annenin ayrılışında, bu çocuklar aşırı derecede üzülürler ve sakinleşmezler. Yeniden bir araya geldiklerinde yakınlık ve temas kurma ile etkileşime direnme arasında kararsızdırlar. Keşfe devam etmeyi reddederler, annelerine sarılabilirler ve aynı zamanda öfke ve memnuniyetsizliklerini ifade ederler

(71). Bakım verenlerin çocuğa karşı tutarsız tavrının bu bağlanma stiline etki edebileceği öne sürülmüştür (72).

Yapılan çalışmalar ışığında dördüncü bir bağlanma stili Main ve Soloman (73) tarafından eklenmiştir. Hiçbir sınıflandırmaya ait olmayan bağlanma örüntüleri gözlenmiştir ve bu tarz bağlanma kalıpları dezorganize bağlanma örüntüsü olarak adlandırılmıştır. Dezorganize bağlanma gösteren çocuklar stresle başa çıkmada belirli bir amaç ve yönelim olmaksızın organize bir tavır sergileyemezler (71,72).

2.2.3. Yetişkinlerde Bağlanma

Bağlanma kuramının en temel varsayımlarından biri bağlanma örüntülerinin yaşam boyu sürekliliğidir (74). Yetişkin bağlanma kuramına göre, bebek-ebeveyn ve yetişkin kişilerarası ilişkileri benzer şekillerde işler. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde bağlanma figürünün rolü farklı kişilere yönelir. Birincil bakım veren ile kurulan bağlanma süreci zaman geçtikçe ikincil bakım verenler, arkadaşlar ve eş ile yaşamın ilerleyen dönemlerinde de devam eder (68). Yetişkin ilişkilerde gelişen duygusal bağ, bebek ve birincil bakım veren arasında kurulan duygusal bağı ortaya çıkaran bağlanma davranış sisteminin bir işlevidir (62). Tıpkı bebekler ve çocuklar gibi yetişkinler de yakınlık kurma arzusu taşır. Korku, tehlike ya da stres oluşturan bir durumla başa çıkabilmek için rahatlık ve desteğe ihtiyaç duyarlar. Bağlanma figürünü güvenli bir üs olarak görür; yokluğunda ise ayrılık kaygısı yaşayabilirler (75).

Bağlanma literatürüne göre, Bowlby'nin bahsetmiş olduğu içsel çalışma modelleri, yeni ve mevcut ilişkilerde kurulan etkileşime kılavuzluk eder. Bu zihinsel temsiller ilişkilerle ilgili beklentileri ve bilişsel temsilleri yöneten bağlanma davranışının birincil düzenleyicisi olarak değerlendirilmiştir. Süregelen bağlanma örüntüleri insanların geçmişlerindeki ilk ilişkilerinden izler taşır. Yapılan araştırmalarda güvende olduklarını belirten kişiler geriye dönük daha olumlu bağlanma deneyimleri yaşadıkları, romantik ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı olduklarını bildirme eğilimindedir (62).

Erken dönem oluşan bağlanma örüntüleri kısmi olarak yetişkinlikte devam etmesine karşın bazı açılardan farklılıklar göstermektedir. Yetişkinlerde bağlanma tipik olarak romantik partnerler arasındadır. Cinsel ilişki içerir. Erken dönem bağlanma ilişkilerinde bebek güvenlik arar, güvenlik sağlamaz ya da bakım vermez. Ancak yetişkin

bağlanma ilişkilerinde güven karşılıklı olarak sağlanır. Bununla birlikte bağlanma ilişkileri dışsal süreçlerden ziyade daha içsel süreçlere evrilir (75).

2.2.3.1. Yetişkinlerde bağlanma stilleri: Bağlanmada bireysel farklılıklar Ainsworth ve arkadaşları tarafından tasarlanan "yabancı durum" tekniğinde incelenmişti ve bağlanma kalıplarına dair sınıflandırmalar yapılmıştı. Zamanla bu sınıflandırmalar yetişkin bağlanma kalıplarının incelenmesi için bir zemin oluşturmuştur. Main ve ark. (76) bu sınıflandırmalardan yola çıkarak yetişkin bağlanma kalıplarını incelemek amacıyla yetişkin bağlanma görüşmesi (Adult Attachment Interview, AAI) ölçeğini geliştirmişlerdir. Bu yöntem aile içindeki ilişkileri temel almaktadır. Çocukluk dönemindeki olumlu ve olumsuz anıları hatırlama ve anlamlandırma düzeylerindeki uyumu analiz ederek bağlanma kalıplarını belirlemeyi amaçlamaktadır.

Hazan ve Shaver (74) bağlanma kuramını romantik ilişkilere uyarlayan ilk araştırmacılardandır. Ainsworth'un bağlanma stiline ilişkin katkılarını yetişkin bireyler üzerinde araştırmışlardır. Üç bağlanma stiline karşılık gelen üç ayrı paragraf öz bildirim yoluyla katılımcılar tarafından değerlendirilmiştir. Üç bağlanma örüntüsüne dayanarak dağılımın bebeklik dönemindekiyle benzer olduğunu bulmuşlardır (74). Sonraki araştırmalar yetişkin bağlanma örüntülerine ilişkin bağlanmayla ilgili kaygı ve bağlanmadan kaçınma olmak üzere iki temel boyut olduğunu ortaya koymaktadır (77).

Bartholomew ve Horowitz (78) dört ana bağlanma stili olduğunu varsayan bir model önermiştir. Bowlby'nin kuramından hareketle içsel çalışma modelini benlik ve diğerleri olarak iki kategoride incelemiştir. Her biri için olumlu ya da olumsuz algıları değerlendirerek modeli kavramsallaştırmıştır. Benlik boyutu kişinin kendisinin sevilmeye ve desteğe layık olup olmadığıyla ilgiliyken diğerleri boyutu, diğerlerinin güvenilir ve duyarlı olup olmadığıyla ilgilidir. Bu iki boyut ilişkilerde bağlanma kaygısı, kaçınma ve koruma davranışları ile ilişkilidir (68).

Yetişkin bağlanma kalıpları; güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma olmak üzere şu dört grupta sınıflandırılmıştır (78).

Dörtlü bağlanma modeline göre *güvenli bağlanma* olumlu benlik ve olumlu diğerleri modelinin birleşimidir. Güvenli bağlanan bireyler kendilerini sevilmeye değer bulurken diğerlerini de güvenilir duyarlı ve ulaşılabilir bulurlar. Yüksek özsaygıya sahip

ve özerktirler. Bununla birlikte sosyal destek aramak ve diğer insanlarla yakınlık kurmaktan rahatsız olmazlar. Uzun vadeli ilişkilere güvenme eğilimindedirler.

Kayıtsız bağlanan bireyler olumlu benlik algılarına sahip olmalarına karşın diğerleri hakkında değerlendirmeleri olumsuzdur. Duygusal ilişkilere değer vermezler ve yakın ilişkiler kurmadan daha rahat ve özerk olduklarını bildirirler. Hayal kırıklığı yaşamamak ya da reddedilme gibi yıkıcı bir durumla karşı karşıya kalmamak için yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar. Böylece olumlu benlik algılarını korumak isterler.

Saplantılı bağlanma gösteren bireyler kendilerini olumsuz benlik imajına sahipken diğerleri için olumlu görüşlere sahiptirler. Bu da onların onay arayıcılık ve değersizlik duyguları yoğun yaşadıkları anlamına gelir. Genelde ilişkileri ile aşırı meşgul olma eğilimdedirler. Yakın ilişkiler kurmak istemelerine rağmen saplantılı ilişki tarzları onları diğerlerinden uzaklaştırabilmektedir.

Korkulu bağlanma hem kendi hem diğerleri için değerlendirmeleri olumsuzla ilişkilidir. Kendisinin sevilmeye ve değer verilmeye layık görmezler. Diğerleri için reddedici ve güvenilmez olduklarına dair güçlü inançlara sahiptirler. Yakınlık kurmak ve başkalarına güvenmek konusunda oldukça zorlanırlar. İlişkilerinde sorun yaşama olasılıkları oldukça yüksektir.

Bu dört bağlanma stili genellikle bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınma ana boyutuna göre temsil edilir: Güvenli bağlanma, düşük düzeyde kaygı ve kaçınma; korkulu bağlanma, yüksek düzeyde kaygı ve kaçınma; saplantılı bağlanma, yüksek kaygı ve düşük kaçınma düzeyi; kayıtsız bağlanma ise düşük kaygı ve yüksek kaçınma düzeyi ile tanımlanmıştır.

Brennan ve ark. (79) bu dört bağlanma stilini bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınma boyutlarına göre sınıflandırmışlardır: Güvenli bağlanma, düşük düzeyde kaygı ve kaçınma; korkulu bağlanma, yüksek düzeyde kaygı ve kaçınma; saplantılı bağlanma, yüksek kaygı ve düşük kaçınma düzeyi; kayıtsız bağlanma ise düşük kaygı ve yüksek kaçınma düzeyi ile tanımlanmıştır (77).

Bağlanma örüntüleri yaşam boyunca insan hayatında önemli bir rol oynar. Bağlanmanın belirli davranışsal boyutları değişse de işlevsel olarak kendini korur. İhtiyaç anında tıpkı bebekler ve çocuklar gibi yetişkinler de bu durumla başa çıkabilmek için rahatlık ve desteğe ihtiyaç duyarlar. Birey hayatı boyunca yeni bağlanmalar oluşturabilir

ancak erken dönem bağlanma örüntüleri yakın ilişkileri üzerinde yadsınamaz bir etkiye sahiptir (80).

2.3. KİŞİLERARASI İLİŞKİLER

2.3.1. Kişilerarası İlişkiler Kavramı

İnsanın psikolojisinin en önemli bileşenlerinden biri sosyal bağlamdır. Bu noktada sosyal bir varlık olan insan için ilişkiler yaşamın hem özünü hem de çerçevesini oluşturur (81) Dolayısıyla nitelikli bir yaşam kalitesini destekleyen en önemli boyutlardan biri sağlıklı kişilerarası ilişkilerdir (81,82).

Disiplinlerarası bir alan olan kişilerarası ilişkiler, iletişim, danışmanlık ve rehberlik çalışmaları, klinik psikoloji, gelişim psikolojisi ve sosyal psikoloji gibi birçok alt dalda kapsayıcı bir konu olmuştur. Günlük hayatta hatta literatürde dahi ilişki (relationship), iletişim (communication) ve etkileşim (interaction) kavramları çoğu kez birbirinin yerine kullanılmaktadır. Bu durum bu terimlerin birbirlerini tamamlayan ilişkili kavramlar olmasından kaynaklanmaktadır. "Kişilerarası ilişkiler" kavramının şemsiye kavram görevini üstlendiğini söylemek mümkündür. İki ya da daha fazla insan arasında iletişim ve etkileşim daha büyük bir bağlam olan kişilerarası ilişkileri oluşturur (83). Dolayısıyla kişilerarası ilişki kavramı tanımlanırken, iletişim ve etkileşim ile ele alınmakta kişilerarası ilişkiler bağlamında açıklanmaktadır.

Kişilerarası ilişkiler, insanların duygu, düşünce, davranış ve yaşantılarını belirli yollarla deneyimledikleri ve paylaştıkları psikososyal bir süreç olarak tanımlanabilir (42). Bu ilişkiler bireyin çevresiyle kurduğu güçlü bağlantılardır. Kişilerarası ilişkiler; kişinin duygu, düşünce ve davranışlarının diğerleri üzerine doğrudan ya da dolaylı olarak nasıl ve ne şekilde etkilediğini anlamayı ve açıklamayı içerir.

Baumeister ve Leary (84), ait olma gereksiniminin insan ilişkilerinde bir öncül olduğunu ve insanların kişilerarası ilişkiler geliştirmek ve sürdürmek için güdüye sahip olduklarını belirtmiştir. Bilişsel ve duygusal süreçler bu bağlar çevresinde gelişmektedir. Sosyal etkileşimi anlamlandırmak ise algılamayla ilişkilidir. Dolayısıyla kişinin kendisi ve diğerlerine yönelik algıları içsel çalışma süreçlerini ifade eder. Bu süreçler kişilerarası ilişkinin düzenlenmesi ve yapılandırılmasında oldukça etkilidir (85). İlişkinin kararlılığı ait olmanın; tutarlılığı ise bağlanma sürecinin bir çıktısıdır (86).

2.3.2. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Kişilerarası ilişikler üzerine yapılan çalışmalar sosyal psikoloji, gelişimsel psikoloji ve bilişsel psikoloji perspektifinden pek çok farklı kuramla açıklansa da alanda en çok öne çıkan iki kuram Sullivan'ın kişilerarası kuramı ve bağlanma kuramı yaklaşımlarıdır.

2.3.2.1. Sullivan'ın kişilerarası ilişkiler kuramı: Psikanalitik kuramcılar arasında kişilerarası ilişkilere odaklanan en önemli isim Harry Stack Sullivan olmuştur. Sullivan, kişiliğin şekillenmesinde ilişkilerin önemli bir yeri olduğunu ve kişiliğin ilişkilerden bağımsız bir şekilde değerlendirilemeyeceğini savunmuştur. Sullivan'ın kişilerarası kuramı kişinin diğer insanlarla olan etkileşimlerinin, güvenlik duygularını, benlik duygularını ve davranışlarını motive eden dinamizmleri belirlediği inancına dayanır. Kuram ayrıca, tüm davranışların amacının, kişilerarası etkileşimler yoluyla ihtiyaçların karşılanması ve kaygıyı azaltmak veya önlemek olduğunu belirtir. Çoğu psikolojik problemlerin temelinde kişilerarası ilişkilerdeki sorunların, yetersizliklerin ve çatışmaların yattığını ileri sürmüştür (87).

Kişilerarası kuramın kişilerarası ilişkiler üzerindeki vurgusu, davranışsal süreci, benlik ve diğerleri hakkında zihinsel temsillerin oluşumuna ve işlevine aracılık eden psikolojik süreçleri içerir (88).

2.3.2.2. Bağlanma kuramı: Kişiler arası ilişkilerin temeli kişiler arasında kurulan duygusal bağlarla ilgilidir. Erken dönem ilişkisel bağların gelecekteki kurulacak bağların gelişimini güçlü bir şekilde etkilediği savı kuramı önemli kılmaktadır. Kişi erken dönem yakın ilişkilerinde bilişsel ve duygusal şemalar olan içsel çalışma sistemleri geliştirir (61,87) Bu sistemler gelecekteki kişilerarası ilişkilerde bir şablon işlevi görür. Bundan dolayı kişiler arası ilişkilerin oluşumda en temel boyut bağlanma olarak değerlendirilmektedir (68).

2.3.3. Kişilerarası ilişkilerde Aşamalar ve İlişkinin Sürdürülmesi

İlişki bir olgu değil dinamik bir süreçtir. Devito (90), kişilerarası ilişkilerin, kontakt, katılım, yakınlık, bozulma, onarım ve çözülme olarak sıraladığı aşamada gelişmekte olduğunu belirtmiştir. Kontak (contact), herhangi bir kişilerarası ilişkinin ilk aşamasıdır. Tarafların birinin ya da her ikisinin diğerinin varlığının farkına vardıkları

evredir. İlk aşamada *algısal temas* yaşanır. Daha sonra karşıdaki kişinin nasıl bir insan olabileceğine dair bir *ilk izlenim* oluşur. Bu aşamada taraflar arasında *etkileşimsel temas* olabilir. Burada kurulan bağlantı daha çok yüzeysel ve görece kişisel olmayan bir temastır. Katılım (involvement) aşamasında taraflar birbirleriyle daha çok etkileşim kurma eğilimdedir. Bu aşamada *karşılıklılık* ve bağlanma gelişir. İlk izlenimlerin doğruluğunu ve bir sonraki aşamaya geçip geçmeme durumu *test* edilir. Bir sonraki aşama olan yakınlık (intimacy) evresinde kişisel bağlılık ve *kişilerarası bağlılığın* artmasıyla ilişki derinleşir. Bu aşamada *kişilerarası taahhüt* söz konusudur. İlişki aile ve arkadaş çevresi gibi diğer sosyal bağlarla paylaşılır. Bu zaman zarfında ilişkiye dair kaygıların yaşanması da normal görülür. Bozulma(deterioration) aşaması, her ilişkide olabileceği gibi bazı sorunları içerir. İlişkinin canlılığını kaybetmesi, heyecanının sönmesi, bir şeylerin eskisi gibi olmadığı hissiyatı ilişkinin zayıfladığının göstergesidir. Onarım (repair) aşaması ilişkinin sürdürülebilmesi için fırsattır. Bu süreç iki aşamada çözümlenebilir: ilki kişinin kendi bireysel algıları üzerine çalışması- *içsel onarım*; diğeri sorunun kabulünü içeren ortak eylem gerektiren *kişilerarası onarım.* Bu aşama sağlıklı bir şekilde yürütüldüğünde daha güçlü bir ilişkiye zemin hazırlayabileceği gibi başarısız olduğunda sonraki aşamaya geçilir. Çözülme(dissolution) aşaması ilişkinin kırılma noktasıdır. Başlangıçta *kişisel ayrılık* yaşanabilir. Kişi psikolojik olarak diğerinden uzaklaşır. İlişki onarılmazsa kişilerarası ayrılık ve sosyal ayrılık aşamasına geçilir. Bu aşama yakınlık aşamasının tam zıttıdır (83,85,88,90).

Bir ilişkinin oluşmasından sonra diğer önemli bir konu ilişkilerin sürdürülebilmesidir. Bu bağlamda Stanford ve Canary (91) ilişkilerin sürdürülmesinin ilişkilerin yakınlık düzeylerine (evli, nişanlı, sevgili) göre nasıl şekillendiğini inceledikleri çalışmanın sonunda yaygın olarak kullanılan beş stratejiden bahsetmişlerdir: Bunlar: olumluk, açıklık, güvenceler, sosyal ağlar ve paylaşım görevleridir. Olumluluk, iyimser olma ve eleştiriden kaçınma anlamına gelir. Açıklık, ilişkinin mevcut ya da gelecekteki yönlerini tartışmanın yanı sıra ileriye dönük hedefleri de içerir. Buradaki açık olma kişisel meselelere veya duygulara değil, ilişkiye odaklanır. Bir diğeri güvenceler, bağlılık, sadakat ve destek sağlayan davranışlardır. Sosyal ağlar, ilişkinin korunmasında yardımcı kaynaklar olan arkadaşlara ve ailelere dayanan davranışları içerir. Son olarak görev paylaşımı, işlerin paylaşımı ve planlamasını içerir (92). Sonraki araştırmalar, sürdürme stratejilerinin bağlılık, ilişkisel tatmin, istikrar, hoşlanma ve başkalarını sevme

gibi önemli ilişkisel özellikleri güçlü bir şekilde öngördüğünü bulmuşlardır (93). İlişkiyi sürdürmede kullanılan diğer bir kavramsal yaklaşım "Umursama" (Minding)'dır. Harver ve Omarzu'ya (94) göre umursamak, yakınlığı, duygusal bağlanmayı, sevgiyi ve şevkati içerir. İlişkilerde karşılıklı güven umursama süreci yoluyla inşa edilir.

Varolan duygusal bağa ve ilişkinin beklentilerine bağlı olarak üç temel ilişki türünden bahsedilebilir: aile ilişkileri, arkadaş ilişkileri ve romantik ilişkiler.

Aile İlişkileri

Birincil bakım veren ile kurulan bağ ilk ilişkidir. Bunu ikincil bakım verenler ve ailenin diğer fertleri takip eder. Aile içindeki etkileşimler, ileride sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurma ve sürdürme becerisinin kazanılmasında ve gelişmesinde önemli bir rol üstlenir. Aile içi ilişki modelleri çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sosyal-duygusal gelişim için önemli bir unsurdur.

Ebeveyn ve akran bağlanması algılanan gerçek iletişimin merkezidir. Farklı bağlanma kalıplarına sahip bireyler farklı ilişki tarzlarına sahiptir. Güvenli bağlanan bireyler duygusal olarak açık ve tutarlı iletişim ve etkileşim kurma eğiliminde olurken güvenli bağlanmayan bireyler tutarsız, akıcı olmayan ve görmezden gelen bir iletişim modeli benimseler (95).

Arkadaş İlişkileri

Yaşamın her döneminde var olan daha çok ortak tutum ve davranış kalıplarının paylaşıldığı ilişki türüdür. Arkadaş ilişkilerinde karşılıklı süreci kolaylaştıran üç temel unsur, güven-duygusal destek ve kazancın paylaşımı olarak özetlenmiştir (90)

İlişkilerin önemi ve gereksinimleri açısından karşılaştırılan bir araştırmada arkadaş ilişkilerinin dostluk/arkadaşlık, duygusal yakınlık, güç eşitliği açılarından aile ilişkilerine kıyasla daha yüksek değerlendirilmiştir (96).

Romantik İlişkiler

Bağlanma romantik ilişkilerin temeli olarak düşünülebilir. Sternberg, yakınlık-samimiyet, tutku, kararlılık-bağlılık olmak üzere üç ana bileşenden oluşan üçgen aşk kuramı önermiştir. Bu üç bileşen romantik ilişkilerde farklı düzeylerde olabilir hatta aynı ilişki içinde zamanla değişme ve gelişme gösterebilir (97).

2.3.4. Kişilerarası İlişki Tarzları

İnsanın ilişki kurmasının yanında bu ilişkiyi kurma şekli, etkileşimin ve iletişimin niteliğini belirlemek açısından önemli bir konudur. Diğer insanlarla nasıl iletişim kurulduğu, bireyin kendini ifade etme biçimi ve etkileşim halinde olduğumuz insanlara karşı yaklaşım biçimi kişilerarası ilişki tarzlarını oluşturur (42). Kişilerarası ilişki tarzları, kişilerarsı ilişkilerden etkilenen aynı zamanda ilişkilerin başlamasını, devam etmesini ve sürdürülmesini etkileyen döngüsel bir yapıya sahiptir. Kişilerarası ilişki tarzları, deneyimler, iletişim kurma becerileri, bireysel istek ve ihtiyaçlar, sosyal yaşantılar, gözlem ve algılarımız gibi süreçlerden etkilenir. Kişilerarası ilişki tarzı bireyin sosyal, duygusal tüm ilişki durumlarında temel davranış biçimi ve kişilik örüntüsü olarak tanımlanabilir (87). Literatürde keskin ayrımlar olmamakla birlikte yapılan araştırmalar sonucu kişilerarası ilişki tarzları farklı boyutlarda sınıflandırılmaktadır.

Kişilerarası ilişki boyutlarını belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada dört farktörlü bir yapıdan bahsedilmiştir. Bu boyutlar: onay bağımlık, empati, başkalarına güven ve duygu farkındalığıdır (98). Şahin ve ark. (99) tarafından yapılan sınıflandırmada ise olumlu tarzlar besleyici ilişki tarzı olarak adlandırılırken olumsuz tarzlar ketleyici/zehirleyici ilişki tarzı olarak adlandırılmıştır. Çalışmada “açık”, “saygılı”, “benmerkezci” ve “küçümseyici” olmak üzere dört alt boyut belirlenmiş, açık ve saygılı alt boyutları besleyici ilişki tarzı; benmerkezci ve küçümseyici alt boyutları ise ketleyici/zehirleyici ilişki tarzı ile birleştirilerek iki faktörlü yapıda incelenmiştir. Bir farklı çalışmada kişilerarası ilişki tarzları baskın, kaçıngan, öfkeli, duygudan kaçınan, manipulatif ve küçümseyici tarzlar şeklinde sınıflandırılmıştır (100).

Kişilerarası ilişkilerin bileşeni olan kişiler arası iletişim becerilerinin empati, anlama, aktif dinleme, geri bildirim, etkililik, ikna edicilik, güven verme ve etkili göndericilik maddeleri altında toplanabileceği alanyazında belirtilmiştir (101).

Bu çalışmada kişilerarası ilişki tarzları besleyici ve ketleyici/zehirleyici ilişki tarzları kapsamında incelenmiştir.

Besleyici ilişki tarzları duygu ve düşüncelerini açıkça ve dürüstçe ifade etme, yapıcı ve olumlu iletişim diline sahip olma, karşındakine saygı duyma ve değer verme gibi olumlu özelliklerle karakterizedir. Ketleyici ilişki tarzları ise ısrarcı olma, kendini üstün görme, küçümseyici ifade ve davranışlarda bulunma, otomatik tepkilerini

erteleyememe ve öfke problemi gibi olumsuz özelliklerle ilişkilidir (12,99). Besleyici ilişkilerin altında anlayış ve yakınlık gösteren tutumlar, eşitlik belirten, soruna yönelik çözümcü iletişim tutumları yatmaktadır. Ketleyici ilişkilerde ise yargılayıcı tutum, denetlemeye yönelik tutum ve üstünlük belirten iletişim tutum yatmaktadır (81).

Besleyici ilişkiler açık ve doğal ilişkilerdir. Ketleyici/Zehirleyici ilişkiler yapay, ilişkiyi olgunlaştırma ve sürdürme çabası içermeyen ilişkilerdir (13). Besleyici ilişkilerde anlayış ve empati ön plandayken ketleyici ilişkilerde baskı ve hakimiyet kurma göze çarpmaktadır (12).

2.3.5. Kişilerarası İlişkilerde Duygu Düzenleme

Duygular kişilerarası ilişkilerde merkezi bir işleve sahiptir. Günlük yaşantıda kişilerarası ilişkiler psikolojik sağlığın gerekliliği olsa da bu ilişkilerdeki çatışma ve problemler psikolojik ve fizyolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. İnsanlar yakın ve yüzeysel ilişkilerinde iletişim ve etkileşimlerini dengede tutabilmek için duygu düzenlemeye, duyguları yönetmeye ve kontrol etmeye ihtiyaç duyarlar (102).

Duygu düzenleme araştırmalarında duyguların nasıl şekillendiği, deneyimlendiği ve yansıtıldığıyla ilgili daha çok bireysel yöne odaklanılsa da kişilerarası boyutu son yıllarda incelenen konular arasındadır. Duygu düzenlemede kişiler arası ilişkiler, duyguları iletişimsel işlevine, sosyal süreçlere ve sosyal desteğin rolüne dayanmaktadır Duygu düzenleme kişisel gelişimin olduğu kadar kişiler arası ilişkilerin önemli bir parçasıdır. Duyguların açığa çıkması ve duygu düzenleme süreçleri sosyal bağlamda kendini gösterir (103).

Olumsuz yaşam olaylarında kişi duygusal deneyimleri paylaşma ve duygularını yönetme eğilimi göstermektedir. Kişiler arası ilişkilerin duygusal deneyimleri paylaşma ve duygularını yönetme eğilimi gösterirler. Olumlu ya da olumsuz yaşam olaylarında duyguların paylaşımı kişilerarası sosyal bağları güçlendirmektedir (102).

Güncel araştırmalar, duygu düzenlemenin kişisel yönünün yanı sıra kişilerarası ve sosyal bileşenlerin önemini vurgulayan "Kişilerarası Duygu *Düzenleme" (KDD)* kavramından bahsedilmektedir. KDD en temel tanımıyla bir kişinin duygularının başkaları tarafından düzenlendiği kişilerarası bağlama dayalı bir yapıdır(104). Zaki ve Williams (105) sosyal süreçleri de dahil ederek içsel ve dışsal ve tepki-odaklı ve tepkiden

bağımsız kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini ayırt eden bir kişilerarası duygu düzenleme modeli sunmuştur. İçsel kişilerarası düzenleme, bir kişinin duygularının başkalarının yardımını alarak düzenlendiği süreci ifade ederken dışsal duygu düzenleme, kişinin diğer insanların duygularını düzenleme süreci olarak tanımlanır. Duygunun içsel olarak düzenlenmesinde tepki odalıklı ya da tepkiden bağımsız olması karşı tarafın tepkisinin aktif ya da pasif olmasına göre değişiklik göstermektedir. Bir insanın zor bir anında fiziksel olarak yanında olması tepki odaklı içsel düzenlemeye örnek olurken arkadaşının ya da eşinin desteğini içinde hissederse tepkiden bağımsız olarak içsel bir düzenleme söz konusudur (102).

Hofmann ve ark. (104) KDD süreçlerini belirlemek için dört faktörden bahsetmişlerdir. *Olumlu Etkiyi Geliştirme,* olumlu duyguları arttırmak için diğerleriyle paylaşma eğilimini tanımlar. *Bakış açısı kazanma,* diğerlerinin tavsiye ve yönlendirmelerini dikkate alarak duruma farklı açılardan bakabilme ile ilişkilidir. *Yatıştırılma,* diğerlerinden telkin ve teselli almaktır. *Sosyal model alma* bir durumla nasıl başa çıkabileceklerini görmek için başkalarına bakmayı içerir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklemi, çalışmada kullanılan veri toplama araçları ile uygulama ve verilerin analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi açıklamada ilişkisel (korelasyonel) tarama modeli ve betimsel analizler kullanılmıştır. Betimsel istatistik, bir değişkene ait sayısal değerlerin toplanması ve betimlenerek sunulmasına imkân vererek araştırmacılar için bireylerin niteliklerine dair bilgileri açıklamaya olanak sağlamaktadır (106). İlişkisel tarama modeli ise iki ya da ikiden fazla sayıdaki değişkenler arasındaki değişimin varlığını veya derecesini belirlemek için kullanılmaktadır (107).

3.2. ÖRNEKLEM

Araştırmanın örneklemi, 18-65 yaş aralığındaki sağlıklı bireylerden oluşmaktadır. Örneklem büyüklüğünün +-0.05 örnekleme hatasına göre 100 milyon ve üzeri evrenlerde en az 384 kişiden oluşması gerektiği belirtilmektedir (108). Hair ve ark. (109), örneklem büyüklüğü için ölçek maddelerinin en az beş katı olması gerektiğini savunmaktadır. Bu çalışmada kartopu örnekleme yöntemi (110) kullanılarak 18-65 yaş arası toplamda 474 kişiye ulaşılmıştır. Son altı ay içerisinde psikiyatrik/ruhsal bir sorun nedeniyle tanı almış olan ve psikiyatrik bir ilaç kullandığı belirten katılımcılar ile ölçeklerden aykırı değer alanların çıkartılması sonucunda toplamda 420 kişi üzerinden analizler yapılmıştır. Belirtilen görüşler doğrultusunda, katılımcı sayısı (örneklem büyüklüğü) ve toplanan veri, gerekli minimum örneklem büyüklüğü şartını sağlamaktadır ve bu sebeple çalışma için yeterli ve uygun bulunmuştur.

Veriler Aralık-2020 ve Şubat-2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Çalışmaya dahil edilme kriterleri; 18-65 yaş aralığında bulunma ve çalışmaya katılım için gönüllü onam vermiş olmaktır. Son altı ay içerisinde psikiyatrik/ruhsal bir sorun nedeniyle tanı almış olma ve sürekli psikiyatrik ilaç kullanma, 18 yaş altı ve 65 yaş üstü olma araştırmanın hariç tutulma kriterleridir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Katılımcılara Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form (DDGÖ-16), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ve Kişilerarası İlişkiler Ölçeği (KİÖ) uygulanmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Örneklemi oluşturan katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi gibi sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır (Ek-1).

3.3.2. Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)

Katılımcıların duygu düzenleme stratejilerini belirlemek amacıyla uygulanmıştır. Gross ve John (54), tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ) bilişsel yeniden değerlendirme (6 madde) ve bastırma (4 madde) olmak üzere 2 alt boyutu olan 10 maddeden oluşmaktadır. Cevaplar, “kesinlikle katılmıyorum” (1) ile “kesinlikle katılıyorum” (7) arasında değişen 7'li Likert tipi bir ölçekte verilmektedir. Kişisel duygu düzenleme yöntemleri olarak kişinin yeniden değerlendirme ve duyguyu bastırma düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek dört farklı etnik azınlıktan oluşan Amerikalı üniversite öğrencileri örnekleminde sınanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı yeniden değerlendirme boyutu için .75 ve .82 aralığında ve bastırma boyutu için .68 ve .76 aralığında bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Ölçeği’nin Türkçeye uyarlaması Ulaşan Özgüle ve Sümer (111) tarafından yapılmıştır. Standart çeviri-tekrar çeviri yöntemi ile Türkçeye çevrilmiş olup likert tipinde uygulanmıştır. Psikometrik özellikleri 13-17 yaş aralığında lise öğrencileri üzerinde altı ay arayla iki kez uygulanarak araştırılmıştır. Yapılan analizler sonucu ölçeğin orijinal çalışmasıyla yakın sonuçlar elde edilmiş olup yeniden değerlendirme boyutu için iç tutarlılık katsayısı .78 ve bastırma boyutu için iç tutarlılık katsayısı .65 olarak bulunmuştur.

Mevcut çalışmada DDÖ’nün yeniden değerlendirme alt boyutu için cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .82 ve bastırma alt boyutu için .77 bulunmuştur.

3.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Form (DDGÖ-16)

Katılımcıların duygu düzenleme ile ilgili güçlüklerini ölçmek amacıyla uygulanmıştır. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu (DDGÖ-16) Bjureberg ve arkadaşları (57) tarafından geliştirilmiştir. DDGÖ-16, Gratz ve Roemer (5) tarafından geliştirilen DDGÖ'nün kısa formu olan 16 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir. Duygu düzenleme zorluklarının çeşitli yönlerini değerlendirmek amacıyla açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Cevaplar "hemen hemen hiç" (1) ile "hemen hemen her zaman" (5) arasında değişen 5'li Likert tipi bir ölçekte değerlendirilmektedir. İç turarlık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. DERS-16'daki toplam puanlar 16 ila 80 arasında değişmekte olup ve daha yüksek puanlar daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğünü yansıtmaktadır (57).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Yiğit ve Yiğit (112) tarafından yapılmıştır. İç tutarlılığı ve güvenilirliği analiz etmek için, DERS-16'nın genel puanı ve her alt ölçeği için cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayıları tüm ölçek için .92, Açıklık için .84, Amaçlar için .84, Dürtü için .87, Stratejiler için .87 ve Kabul Etmeme için .78 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin orijinal formuyla büyük oranda aynı sonuçları verdiğini göstermektedir. DERS-16 genel duygu düzenleme güçlüğünün değerlendirilmesi için geçerli ve kısa bir yöntem sunmaktadır.

Mevcut çalışmada DDGÖ-16'nın cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 bulunurken açıklık alt boyutu için .79; amaçlar için .82; dürtü için .81; stratejiler için .83 ve kabul için .76 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-II)

Katılımcıların yetişkin bağlanma kalıplarını belirlemek amacıyla uygulanmıştır. Fraley, Waller ve Brennan (77) tarafından geliştirilen "Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)" 18'i kaygı 18'i kaçınma alt boyutlarından oluşan toplamda 36 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir. Ters kodlanan 14 madde bulunmaktadır.

Ölçek maddelerinin her biri 1'den ("kesinlikle katılmıyorum") 7'ye ("kesinlikle katılıyorum") kadar 7'li Likert tipi ölçekte derecelendirilir. Tek sayılı maddeler kaygı, çift sayılı maddeler kaçınma boyutlarına aittir. Bu maddelerden alınan yüksek puanlar, bireyin bağlanmaya bağlı kaygılı veya kaçınmacı olduğunu göstermektedir. Her iki

boyutta da düşük puanlar, bireyin güvenli bağlanma eğiliminde olduğunu ifade etmektedir.

Türkçeye uyarlama çalışması Selçuk ve arkadaşları (113) tarafından yapılmıştır. Standart çeviri-tekrar çeviri yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olup kaçınma boyutu için .90, kaygı boyutu için .86 olarak bulunmuştur. Ölçek test- tekrar test güvenirliğinde ise kaygı kaçınma boyutu için sırasıyla .82 ve .81 oranlarına sahiptir.

Mevcut çalışmada ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kaygı alt boyutu için .89 ve kaçınma alt boyutu için .90 bulunmuştur.

3.3.5. Kişilerarası İlişkiler Ölçeği (KİÖ)

Şahin, Durak ve Yasak (99) tarafından geliştirilmiş ölçek kişilerarası ilişki tarzlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek maddeleri "Stress Management: A Positive Strategy" isimli bir video paket programının el kitapçığında bulunan davranışlar listesinden yararlanılarak hazırlanmıştır. 31 maddeden oluşan ölçekte, her madde 0-3 arasında değişen 4'lü Likert tipi bir ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Besleyici ve ketleyici/zehirleyici ilişki tarzlarını ölçen iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı besleyici ilişki tarzı alt boyutu için .80 ve ketleyici/zehirleyici ilişki tarzı alt boyutu için .81 olarak hesaplanmıştır. Besleyici ilişki tarzında yüksek puanlar kişilerarası ilişkilerde olumlu bir tarzın göstergesi, ketleyici ilişki tarzında yüksek puanlar ise kişilerarası ilişkilerde olumsuz bir tarzın göstergesi olarak değerlendirilmektedir (99).

Mevcut çalışmada besleyici ilişki tarzı alt boyutu için cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .81, ketleyici ilişki tarzıiçin cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .78 olarak bulunmuştur.

3.4. UYGULAMALAR

Bu çalışmada gönüllü onam formu, Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu (DDGÖ-16), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ve Kişilerarası İlişkiler Ölçeği (KİÖ) kullanılmıştır. Toplamda 474 yetişkinden oluşan uygun bir örneklem, sosyodemografik

bir anketten ve bahsedilen yapıları değerlendiren dört standart ölçümden oluşan çevrimiçi anketi tamamlamışlardır.

Çalışmanın amacı hakkında katılımcılar bilgilendirilmiş olup çalışmanın gerçekleştirilmesinde gönüllülük ilkesi göz önünde bulundurulmuştur. Ölçeklerin uygulanması için Hamidiye Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 20/432 kayıt numaralı etik kurul izni alınmıştır (Ek-7).

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Çalışmanın istatistiksel analizleri için "Statistics Package for Social Sciences 26" (SPSS 26) paket programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımının normalliği betimsel ve grafiksel yöntemler, çarpıklık/basıklık katsayıları ve Kolmogorov-Simirnov testi ile incelenmiştir. Aritmetik ortalama, mod ve medyan değerlerin birbirine yakın olduğu, çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 aralığında olduğu (114) bulunmuştur. Histogram grafikleri de dikkate alınarak verilerin büyük oranda normale yakın dağıldığı sonucuna varılmış ve parametrik testler uygulanmıştır (106). Normal dağılım göstermeyen değişkenler için non-parametrik testler uygulanmıştır. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ve ölçüm araçlarından elde edilen puanların ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri analiz edilmiştir. Çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı yöntemiyle; bu değişkenlerin yordayıcılık düzeyi ise Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile tespit edilmiştir. Çalışmanın değişkenlerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, ve Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık değer kriteri $p \leq 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. ÖRNEKLEMİN İNCELENMESİ

4.1.1. Sosyodemografik Özellikler

Araştırma örnekleminde katılımcılara ait sosyodemografik özelliklerin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4.1'de sunulmuştur.

Tablo 4.1: Katılımcılara ait sosyodemografik özellikler

		f	%
Yaş	18-24	67	16
	25-34	195	46,4
	35-44	69	16,4
	45-54	65	15,5
	55-65	24	5,7
Cinsiyet	Kadın	258	61,4
	Erkek	162	38,6
Eğitim Düzeyi	İlkokul/Ortaokul	14	3,3
	Lise	22	5,2
	Üniversite	202	48,1
	Lisansüstü	182	43,3
Medeni Durum	Evli	270	64,3
	Bekar	141	33,6
	Diğer (Boşanmış/Dul)	9	2,1
Gelir Seviyesi	0-2.500	92	21,9
	2.500-5.000	78	18,6
	5.000-7.500	115	27,4
	7.500-10.000	71	16,9
	10.000 ve üzeri	64	15,2

Yapılan çalışmada sağlıklı toplum örnekleminden alınan 420 katılımcının yaş ortalaması 34,12 (Ss=10,95)'dir. 18-24 yaş arasındaki katılımcıların sayısı 67 (%16); 25-34 yaş aralığındaki katılımcıların sayısı 195 (%46,4); 35-44 yaş aralığında katılımcıların sayısı 69 (%16,4); 45-54 yaş aralığındaki katılımcıların sayısı 65 (%15,5) ve 55-65 yaş aralığındaki katılımcıların sayısı ise 24 (%5,7) olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların 258'i (%61,4) kadın, 162'si (%38,6) erkektir.

Mevcut eğitim düzeyine ilişkin dağılım incelendiğinde; 14 (%3,3) kişinin ilkokul/ortaokul; 22 (%5,2) kişinin lise; 202 (%48,1) kişinin üniversite ve 182 (%43,3) kişinin lisansüstü eğitim düzeyine sahip olduğunu görülmüştür.

Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde 270 (%64,3) kişi evli, 141 (%33,6) kişi bekar ve 9 (%2,1) kişi ise boşanmış/dul olduğunu belirtmiştir.

Gelir seviyesine ilişkin dağılım incelendiğinde; 92 (%21,9) kişinin 2.500 altı; 78 (%18,6) kişinin 2.501-5.000; 115 (%27,4) kişinin 5.001-7.500; 71 (%16,9) kişinin 7.501-10.000 ve 64 (%15,2) kişinin 10.000 üzeri gelir seviyesine sahip olduğu tespit edilmiştir.

4.2. ÖLÇEKLERİN İNCELENMESİ

4.2.1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler

Çalışmada yer alan katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Kişilerarası İlişki Ölçeklerinden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4.2: Veri toplama araçlarından elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistikler

Ölçüm Araçları		Ort.	Ss	Min.-Maks.	Puan Aralığı
Duygu Düzenleme Ölçeği	Yeniden Değerlendirme	24,55	5,88	11-36	1-6
	Bastırma	13,95	4,69	4-24	
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form	Açıklık	4,35	1,81	2-10	1-5
	Amaçlar	9,98	3,02	3-15	
	Dürtü	6,50	2,76	3-15	
	Stratejiler	11,29	4,56	5-25	
	Kabul	7,05	2,97	3-15	
	Toplam	39,17	12,14	16-73	
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II	Kaygı	59,22	18,88	20-110	1-7
	Kaçınma	51,62	18,91	18-104	
Kişilerarası İlişki Ölçeği	Besleyici	35,27	6,09	18-48	0-3
	Ketleyici	12,01	5,73	0-27	

4.2.2. Duygu Düzenleme Stratejileri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler

DDÖ'nin yeniden değerlendirme (DDÖ-Yeniden Değerlendirme) ve bastırma (DDÖ-Bastırma) alt boyutları; DDGÖ-16 toplam puanı (DDGÖ-16-Toplam) ve DDGÖ'nin açıklık (DDGÖ-16-Açıklık), amaçlar (DDGÖ-16-Amaçlar), dürtü (DDGÖ-16-Dürtü), stratejiler (DDGÖ-16-Strateji) ve kabul (DDGÖ-16-Kabul) alt boyutları; YİYE-II'nin kaygılı bağlanma (YİYE-II-Kaygı), kaçınmacı bağlanma (YİYE-II-Kaçınma) alt boyutları ve KİÖ'nin besleyici (KİÖ-Besleyici) ve ketleyici ilişki tarzları (KİÖ-Ketleyici) arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiş olup sonuçlar Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3: Duygu düzenleme, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DDÖ- Yeniden Değerlendirme	1	,23**	-0,06	-0,01	-0,09	0,01	-,12**	0,03	-0,06	-0,08	,31**	-0,06
DDÖ-Bastırma	,23**	1	,10*	,11*	0,01	0,05	,12*	,12**	,13**	,23**	-0,07	,10*
DDGÖ-16 Toplam	-0,06	,10*	1	,60**	,80**	,79**	,91**	,75**	,51**	,26**	-,16**	,22**
DDGÖ-16 Açıklık	-0,01	,11*	,60**	1	,38**	,39**	,49**	,34**	,35**	,25**	-,17**	,17**
DDGÖ-16 Amaclar	-0,09	0,01	,80**	,38**	1	,55**	,68**	,46**	,40**	,15**	-,10*	,13**
DDGÖ-16 Dürtü	0,01	0,05	,79**	,39**	,55**	1	,64**	,51**	,36**	,19**	-,17**	,29**
DDGÖ-16 Stratejiler	-,12**	,12*	,91**	,49**	,68**	,64**	1	,60**	,49**	,28**	-,15**	,15**
DDGÖ-16 Kabul	0,03	,12**	,75**	,34**	,46**	,51**	,60**	1	,36**	,14**	-0,05	,14**
YIYE-II Kaygı	-0,06	,13**	,51**	,35**	,40**	,36**	,49**	,36**	1	,43**	-,24**	,32**
YIYE-II Kaçınma	-0,08	,23**	,26**	,25**	,15**	,19**	,28**	,14**	,43**	1	-,40**	,23**
KİÖ-Besleyici	,31**	-0,07	-,16**	-,17**	-,10*	-,17**	-,15**	-0,05	-,24**	-,40**	1	-,25**
KİÖ-Ketleyici	-0,06	,10*	,22**	,17**	,13**	,29**	,15**	,14**	,32**	,23**	-,25**	1

*p<0,05, **p<0,01

Yapılan analiz sonuçlarına göre DDÖ-Yeniden Değerlendirme alt ölçeği ile KİÖ-Besleyici ilişki tarzı (r=0,31; p<0,01), arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. DDÖ-Yeniden Değerlendirme ile DDGÖ-16-Stratejiler (r= 0,12; p< 0,01) alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. DDÖ-Bastırma alt boyutu ile DDGÖ-16 Toplam puanı (r=0,10; p<0,05), DDGÖ-16-Açıklık (r=

0,11; p< 0,05), DDGÖ-16-Stratejiler (r= 0,12; p< 0,05), DDGÖ-16-Kabul (r= 0,12; p< 0,01), YİYE-II- Kaygı (r= 0,13; p< 0,01), YİYE-II- Kaçınma (r= 0,23; p< 0,01) ve KİÖ-Ketleyici ilişki tarzı (r= 0,10; p< 0,05) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü toplam ile DDGÖ-16-Açıklık (r= 0,60; p< 0,01), DDGÖ-Amaçlar (r= 0,80; p< 0,01), DDGÖ-16-Dürtü (r= 0,79; p< 0,01), DDGÖ-16-Stratejiler (r= 0,91; p< 0,01) ve DDGÖ-Kabul-16 (r= 0,75; p< 0,05), YİYE-II-Kaygı (r= 0,51; p< 0,01) ve YİYE-II-Kaçınma (r= 0,26; p< 0,01) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. KİÖ-Ketleyici ilişki tarzı ile (r= 0,22; p<0,01) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken KİÖ-Besleyici (r= 0,16; p< 0,01) ilişki tarzı arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin kaygı boyutu ile DDGÖ-16-Açıklık (r= 0,35; p< 0,01), DDGÖ-16-Amaçlar (r= 0,40; p< 0,01), DDGÖ-16-Dürtü (r= 0,36; p< 0,01), DDGÖ-16-Stratejiler (r= 0,49; p< 0,01) ve DDGÖ-Kabul (r= 0,36; p< 0,01) alt boyutları ve YİYE-II-Kaçınma (r= 0,43; p< 0,01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. YİYE-II-Kaygı ile KİÖ-Besleyici (r= -0,24; p< 0,01) ilişki tarzı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken KİÖ-Ketleyici (r= 0,32; p< 0,01) ilişki tarzı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin kaçınma boyutu ile DDGÖ-16-Açıklık (r= 0,25; p< 0,01), DDGÖ-Amaçlar (r= 0,15; p< 0,01), DDGÖ-16-Dürtü (r= 0,19; p< 0,01), DDGÖ-16-Stratejiler (r= 0,28; p< 0,01) ve DDGÖ-16-Kabul (r= 0,14; p< 0,01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. YİYE-II-Kaçınma ile KİÖ-Besleyici (r= -0,40; p< 0,01) arasında negatif yönde ilişki bulunurken KİÖ-Ketleyici (r= 0,23; p< 0,01) ilişki tarzı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Kişilerarası ilişki tarzlarının besleyici ilişki tarzı boyutu ile DDGÖ-16- (r= -0,17; p< 0,01), DDGÖ-16-Amaçlar (r= -0,10; p< 0,01), DDGÖ-16-Dürtü (r= -0,17; p< 0,01), DDGÖ-16-Stratejiler (r= -0,15; p< 0,01) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. KİÖ-Besleyici ile KİÖ-Ketleyici (r= -0,25; p< 0,01) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Kişilerarası ilişki tarzlarının ketleyici ilişki tarzı boyutu ile DDGÖ-16-Açıklık (r= 0,17; p< 0,01), DDGÖ-16-Amaçlar (r= 0,13; p< 0,01), DDGÖ-16-Dürtü (r= 0,29; p<

0,01), DDGÖ-16-Stratejiler (r= 0,15; p< 0,01), DDGÖ-16-Kabul (r= 0,14; p< 0,01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

4.2.3. Duygu Düzenleme Stratejileri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bağlanma Stilleri ve Kişilerarasi İlişki Tarzlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzları puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi Analiz sonuçları Tablo 4.4.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4.: Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarasi ilişki tarzlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

	Kadın (N=258)		Erkek (N=162)			
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	t	P
DDÖ-Yeniden Değerlendirme	24,77	5,71	24,21	6,16	0,945	0,345
DDÖ-Bastırma	13,38	4,89	14,87	4,22	-3,204	0,001*
DDGÖ-16 Toplam	40,20	11,95	37,52	12,32	2,205	0,028*
DDGÖ-16 Açıklık	4,53	1,80	4,05	1,80	2,668	0,008*
DDGÖ-16 Amaçlar	10,23	2,91	9,59	3,17	2,105	0,036*
DDGÖ-16 Dürtü	6,48	2,65	6,53	2,96	-0,195	0,846
DDGÖ-16 Stratejiler	11,82	4,59	10,44	4,39	3,048	0,002*
DDGÖ-16 Kabul	7,14	2,97	6,91	2,98	0,772	0,441
YİYE-II Kaygı	60,44	18,52	57,27	19,33	1,679	0,094
YİYE-II Kaçınma	52,95	19,82	49,49	17,23	1,889	0,060
KİÖ-Besleyici	35,57	6,05	34,79	6,15	1,277	0,202
KİÖ-Ketleyici	11,11	5,51	13,44	5,80	-4,142	0,000*

*p<0,05

Yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine göre DDÖ'nün bastırma alt boyutu cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t_{(418)}$=-3,20; p<0,01). Erkek katılımcıların bastırma duygu düzenleme stratejisi puanları kadın katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Bununla birlikte DDGÖ-16 toplam puanı ($t_{(418)}$=2,21; p<0,05), açıklık ($t_{(418)}$=2,67; p<0,05), amaçlar ($t_{(418)}$=2,11; p<0,05) ve stratejiler ($t_{(418)}$=3,05; p<0,05) alt boyutları toplam puanlarına bakıldığında grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark

istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Kadın katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü, açıklık, amaçlar ve stratejiler alt boyutları puanlarının, erkek katılımcılara göre farklı ve yüksek olduğu görülmüştür.

Ek olarak, KİÖ'nün ketleyici ilişki tarzı alt boyutunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve erkek katılımcıların daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür ($t_{(418)}$= -4,142; p<0,05).

4.2.4. Duygu Düzenleme Stratejileri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası İlişki Tarzlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Medeni durum değişkenine göre duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzları puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi Analiz sonuçları Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5: Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzlarının medeni durum değişkenine göre karşılaştırılması

	Evli (N=270)		Bekar (N=141)			
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	t	P
DDÖ-Yeniden Değerlendirme	24,39	6,10	24,77	5,58	-0,612	0,541
DDÖ-Bastırma	13,96	4,67	14,01	4,87	-0,097	0,923
DDGÖ-16 Toplam	38,15	12,01	41,43	12,15	-2,616	0,009*
DDGÖ-16 Açıklık	4,10	1,72	4,83	1,93	-3,791	0,000*
DDGÖ-16 Amaçlar	9,67	2,90	10,67	3,12	-3,233	0,001*
DDGÖ-16 Dürtü	6,53	2,80	6,52	2,75	0,029	0,977
DDGÖ-16 Stratejiler	10,87	4,33	12,18	4,86	-2,676	0,008*
DDGÖ-16 Kabul	4,54	2,13	4,64	2,14	-0,423	0,672
YİYE-II Kaygı	56,94	18,60	63,89	18,73	-3,584	0,000*
YİYE-II Kaçınma	47,90	17,42	58,59	20,03	-5,603	0,000*
KİÖ-Besleyici	34,69	6,01	36,21	6,27	-2,398	0,017*
KİÖ-Ketleyici	11,90	5,74	12,29	5,75	-0,655	0,513

*p< 0,05

Yapılan bağımsız gruplar t-testi analiz sonucuna göre; DDGÖ-16'nın toplam puanı ($t_{(409)}$ = -2,62; p<0,05), açıklık ($t_{(409)}$ = -3,79; p<0,05), amaçlar ($t_{(409)}$ = -3,23; p<0,05) ve stratejiler ($t_{(409)}$ = -2,68; p<0,05) alt boyutlarının medeni duruma göre anlamlı

düzeyde farklılık gösterdiği ve bekar katılımcıların daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Ayrıca, YİYE-II'nin kaygı ve kaçınma boyutları puanları medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($t_{(409)}$ = -3,584 p<0,05; $t_{(409)}$ = -5,603; p<0,05) Bekar katılımcıların kaygı ve kaçınma puanlarının evli katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ek olarak, KİÖ'nün besleyici ilişki tarzı alt boyutunun medeni durum değişkenine göre farklılaştığı görülmüştür ($t_{(409)}$= -2,398; p<0,05). Bekar katılımcıların evli katılımcılara göre besleyici ilişki tarzı puanları anlamlı derecede farklı ve daha yüksek bulunmuştur.

4.2.5. Duygu Düzenleme Stratejileri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası İlişki Tarzlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzlarının yaş gruplarına göre ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının incelenmesi amacıyla Kruskal Wallis Testi Analizi yapılmıştır. Yapılan analizin sonuçları Tablo 4.6'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6: Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarasi ilişki tarzlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması

	Yaş Aralığı	N	Sıra Toplamı	Ss	X^2	P
DDÖ-YenidenDeğerlendirme	18-24	66	220,81	5,52		
	25-34	195	203,88	5,82		
	35-44	69	211,51	5,79	1,147	0,766
	45-65	89	214,22	6,40		
DDÖ-Bastırma	18-24	66	230,26	4,91		
	25-34	195	200,97	4,78		
	35-44	69	195,62	5,00	5,462	0,141
	45-65	89	225,9	3,98		
DDGÖ-16 Toplam	18-24	66	227,64	11,25		
	25-34	195	223,59	12,89		
	35-44	69	194,63	10,54	10,784	0,013*
	45-65	89	179,06	11,70		
DDGÖ-16 Açıklık	18-24	66	240,62	1,90		
	25-34	195	215,03	1,84		
	35-44	69	186,56	1,71	8,901	0,031*
	45-65	89	194,44	1,70		

Tablo 4.6 (Devam)

DDGÖ-16 Amaçlar	18-24	66	249,92	2,93		
	25-34	195	222,78	3,01		
	35-44	69	188,12	2,78	21,849	0,000*
	45-65	89	169,35	3,02		
DDGÖ-16 Dürtü	18-24	66	208,71	2,50		
	25-34	195	215,29	2,94		
	35-44	69	216,93	2,66	2,191	0,534
	45-65	89	194	2,67		
DDGÖ-16 Stratejiler	18-24	66	222,77	4,39		
	25-34	195	222,32	5,02		
	35-44	69	193,68	3,76	7,484	0,058
	45-65	89	186,2	3,94		
DDGÖ-16 Kabul	18-24	66	209,17	2,34		
	25-34	195	217,04	2,07		
	35-44	69	206,7	2,03	1,666	0,644
	45-65	89	197,75	2,18		
YİYE-II Kaygı	18-24	66	222,92	20,27		
	25-34	195	218,42	19,42		
	35-44	69	169,53	16,59	9,471	0,024*
	45-65	89	213,35	17,67		
YİYE-II Kaçınma	18-24	66	217,2	21,65		
	25-34	195	204,35	19,37		
	35-44	69	215	17,72	0,837	0,841
	45-65	89	213,17	16,83		
KİÖ-Besleyici	18-24	66	235,48	5,71		
	25-34	195	208,4	6,29		
	35-44	69	209,66	6,38	4,356	0,225
	45-65	89	194,87	5,65		
KİÖ-Ketleyici	18-24	66	206,9	6,08		
	25-34	195	224,07	5,75		
	35-44	69	218,82	5,72	10,659	0,014*
	45-65	89	174,64	5,19		

*p< 0,05

Yapılan analiz sonuçlarına göre DDGÖ-16 Toplam puanı ile yaş grupları arasında anlamlı düzeyde fark gözlenmiştir (X^2= 10,78, p< 0,05). İkili karşılaştırmalar sonucunda bu farkın 45-65 ile 25-34 yaş grubu katılımcıları arasında olduğu ve 25-34 yaş grubu katılımcıların DDGÖ-16 toplam puanlarının anlamlı düzeyde farklı ve daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte DDGÖ'nün açıklık (X^2= 8,90, p< 0,05) ve amaçlar (X^2= 21,84, p< 0,05) alt boyutları ile yaş grupları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Açıklık alt boyutu için 18-24 yaş grubu katılımcıların puanlarının 35-44 yaş grubu katılımcılardan daha yüksek olduğu; amaçlar alt boyutu için bu farkın 18-24 yaş grubu ile 35-44 ve 45-65 yaş grubu arasında olduğu ve 18-24 yaş grubu katılımcılarının anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir.

Bunun yanı sıra, YİYE-II'nin kaygı alt boyutu yaş gruplarına göre farklılaşmaktadır (X^2= 9,47, p< 0,05). 25-34 yaş grubu katılımcıların kaygı puanlarının 35-44 yaş grubu katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Son olarak, KİÖ'nün ketleyici ilişki tarzı alt boyutu ile yaş grupları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur (X^2= 10,65, p< 0,05). 25-34 yaş grubu katılımcıların ketleyici ilişki tarzı sıra ortalamalarının 45-65 yaş grubu katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.2.6. Duygu Düzenleme Stratejileri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası İlişki Tarzlarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzlarının eğitim durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis Testi Analizi yapılmıştır. Yapılan analizin sonuçları Tablo 4.7'de gösterilmiştir.

Tablo 4.7: Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarasi ilişki tarzlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılması

	Eğitim Düzeyi	N	Sıra Toplamı	Ss	X^2	P
DDÖ-Yeniden Değerlendirme	İlkokul/Ortaokul	14	254,32	4,90	2,663	
	Lise	22	214,39	5,47		
	Üniversite	202	213,67	5,90		0,447
	Lisansüstü	182	203,14	5,98		
DDÖ-Bastırma	İlkokul/Ortaokul	14	262,71	6,54		
	Lise	22	255,93	4,93	6,916	
	Üniversite	202	210,86	4,62		0,075
	Lisansüstü	182	200,59	4,53		
DDGÖ-16 Toplam	İlkokul/Ortaokul	14	217,89	14,33		
	Lise	22	209,80	12,57		
	Üniversite	202	219,50	11,37	2,522	0,471
	Lisansüstü	182	200,02	12,76		
DDGÖ-16 Açıklık	İlkokul/Ortaokul	14	253,25	2,77		
	Lise	22	190,48	1,93		
	Üniversite	202	228,08	1,81	12,094	0,007*
	Lisansüstü	182	190,12	1,65		
DDGÖ-16 Amaçlar	İlkokul/Ortaokul	14	234,07	3,27		
	Lise	22	207,73	2,63		
	Üniversite	202	213,28	2,89	0,913	0,822
	Lisansüstü	182	205,93	3,20		

Tablo 4.7 (Devam)

DDGÖ-16 Dürtü	İlkokul/Ortaokul	14	216,68	4,38		
	Lise	22	214,41	3,25		
	Üniversite	202	211,31	2,48	0,112	0,990
	Lisansüstü	182	208,66	2,87		
DDGÖ-16 Stratejiler	İlkokul/Ortaokul	14	221,82	4,98		
	Lise	22	239,77	4,51		
	Üniversite	202	218,49	4,52	4,48	0,214
	Lisansüstü	182	197,22	4,57		
DDGÖ-16 Kabul	İlkokul/Ortaokul	14	184,75	1,86		
	Lise	22	180,39	2,20		
	Üniversite	202	216,32	2,12	2,522	0,471
	Lisansüstü	182	209,66	2,15		
YİYE-II Kaygı	İlkokul/Ortaokul	14	238,39	20,57		
	Lise	22	233,73	17,98		
	Üniversite	202	213,80	18,66	2,612	0,455
	Lisansüstü	182	201,88	19,14		
YİYE-II Kaçınma	İlkokul/Ortaokul	14	184,21	15,37		
	Lise	22	222,32	16,34		
	Üniversite	202	218,51	20,05	2,598	0,458
	Lisansüstü	182	202,20	18,11		
KİÖ-Besleyici	İlkokul/Ortaokul	14	180,11	7,09		
	Lise	22	215,86	5,87		
	Üniversite	202	213,73	6,25	1,111	0,775
	Lisansüstü	182	208,61	5,90		
KİÖ-Ketleyici	İlkokul/Ortaokul	14	212,50	7,20		
	Lise	22	196,70	5,33		
	Üniversite	202	202,15	5,37	2,685	0,443
	Lisansüstü	182	221,28	6,01		

*p< 0,05

Analiz sonuçlarına göre DDGÖ'nün açıklık alt boyutu puanının eğitim durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur (X^2= 12,09, p< 0,05). İkili karşılaştırmalar sonucu üniversite eğitim düzeyine sahip katılımcıların sıra ortalamaları lisansüstü eğitim düzeyinde olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

4.2.7. Duygu Düzenleme Stratejileri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası İlişki Tarzlarının Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzları puanlarının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları Tablo 4.8'de gösterilmiştir.

Tablo 4.8: Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzlarının gelir düzeyine göre karşılaştırılması

	Gelir Düzeyi	N	Ort.	Ss	F	P
DDÖ-Yeniden Değerlendirme	0-2.500	92	24,17	5,84	0,97	0,424
	2.500-5.000	78	24,56	6,33		
	5.000-7.500	115	25,41	5,94		
	7.500-10.000	71	23,87	5,34		
	10.000 ve üstü	64	24,30	5,87		
DDÖ-Bastırma	0-2.500	92	14,27	4,90	1,625	0,167
	2.500-5.000	78	14,49	5,03		
	5.000-7.500	115	13,68	4,45		
	7.500-10.000	71	12,89	4,66		
	10.000 ve üstü	64	14,53	4,31		
DDGÖ-16	0-2.500	92	43,00	12,48	3,203	0,013*
	2.500-5.000	78	37,96	11,99		
	5.000-7.500	115	38,44	12,21		
	7.500-10.000	71	38,68	11,64		
	10.000 ve üstü	64	36,97	11,44		
DDGÖ-16 Açıklık	0-2.500	92	5,09	1,95	7,111	0,000*
	2.500-5.000	78	4,56	1,96		
	5.000-7.500	115	4,15	1,70		
	7.500-10.000	71	3,94	1,55		
	10.000 ve üstü	64	3,81	1,54		
DDGÖ-16 Amaçlar	0-2.500	92	11,13	3,02	4,991	0,001*
	2.500-5.000	78	9,40	2,88		
	5.000-7.500	115	9,85	3,13		
	7.500-10.000	71	9,93	2,96		
	10.000 ve üstü	64	9,34	2,73		
DDGÖ-16 Dürtü	0-2.500	92	6,87	2,89	0,798	0,527
	2.500-5.000	78	6,14	2,86		
	5.000-7.500	115	6,38	2,69		
	7.500-10.000	71	6,55	2,64		
	10.000 ve üstü	64	6,55	2,79		
DDGÖ-16 Stratejiler	0-2.500	92	12,60	5,08	3,036	0,017*
	2.500-5.000	78	11,08	4,31		
	5.000-7.500	115	11,19	4,50		
	7.500-10.000	71	10,96	4,35		
	10.000 ve üstü	64	10,19	4,09		
DDGÖ-16 Kabul	0-2.500	92	4,80	2,28	0,826	0,509
	2.500-5.000	78	4,32	2,18		
	5.000-7.500	115	4,43	1,90		
	7.500-10.000	71	4,77	2,15		
	10.000 ve üstü	64	4,59	2,22		

Tablo 4.8 (Devam)

YİYE-II Kaygı	0-2.500	92	62,43	19,92		
	2.500-5.000	78	59,15	18,76		
	5.000-7.500	115	60,04	19,80	1,729	0,143
	7.500-10.000	71	57,82	18,73		
	10.000 ve üstü	64	54,75	15,14		
YİYE-II Kaçınma	0-2.500	92	55,16	22,11		
	2.500-5.000	78	55,31	20,19		
	5.000-7.500	115	50,06	16,84	2,941	0,020*
	7.500-10.000	71	49,66	18,78		
	10.000 ve üstü	64	47,00	14,34		
KİÖ-Besleyici	0-2.500	92	36,30	5,84		
	2.500-5.000	78	34,46	6,94		
	5.000-7.500	115	35,64	6,10	1,737	0,141
	7.500-10.000	71	34,14	5,54		
	10.000 ve üstü	64	35,34	5,78		
KİÖ-Ketleyici	0-2.500	92	11,72	6,18		
	2.500-5.000	78	11,94	5,74		
	5.000-7.500	115	12,76	5,79	0,859	0,489
	7.500-10.000	71	11,25	5,33		
	10.000 ve üstü	64	12,02	5,40		

*p< 0,05

Yapılan analiz sonuçlarına göre DDGÖ-16 toplam puanı ($F_{(4,415)}$=3,20, p< 0,05) ile açıklık ($F_{(4,415)}$= 7,11, p< 0,05), amaçlar ($F_{(4,415)}$= 4,99, p< 0,05) ve stratejiler ($F_{(4,415)}$= 3,04, p< 0,05) alt boyutları gelir düzeyine göre farklılık göstermektedir. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Bonferoni Post-Hoc testi yapılmıştır. Sonuçlara göre DDGÖ-16 Toplam puanı için gelir düzeyi 0-2.500 arası olan katılımcıların aldıkları puanların 10.000 ve üzeri gelir düzeyine sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Açıklık alt boyutu için 0-2500 aralığında geliri olan katılımcıların bu boyuta ait puanlarının geliri 5.000-7.500, 7.500-10.000 ve 10.000 ve üzeri gelir düzeyine sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu; amaçlar alt boyutu için 0-2.500 gelir düzeyinde olan katılımcıların amaçlar alt boyut puanının 2.500-5.000, 5.000-7.500 ve 10.000 ve üzeri gelir düzeyinde olan katılımcılardan daha yüksek olduğu, stratejiler alt boyutu için, 0-2.500 gelir düzeyinde olan katılımcıların stratejiler alt boyut puanının 10.000 ve üzeri gelir düzeyinde olan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

YİYE-II Kaçınma alt boyutu gelir düzeyine göre farklılık göstermektedir ($F_{(4,415)}$= 2,94, p< 0,05). YİYE-II'nin Kaçınma alt boyutu varyans eşitliğini sağlamadığından

gruplar arası farkın belirlenmesi amacıyla Tamhane's T2 testi uygulanmıştır. Gelir düzeyi 2.500-5.000 arası olan katılımcıların kaçınma alt boyut puanlarının 10.000 üzeri gelir düzeyinde olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.2.9. Duygu Düzenleme Stratejileri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bağlanma Stillerinin Kişilerarası İlişki Tarzlarını Yordayıcı Etkisi Üzerine Regresyon Modelleri

Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü ve bağlanma stillerinin kişilerarası ilişki tarzlarına etkisini belirlemek amacıyla aşamalı (stepwise) çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır.

Kişilerarası ilişkilerin besleyici alt boyutu için yapılan regresyon analizi üç aşamada tamamlanmış ve besleyici ilişki tarzı puanlarına ilişkin varyansa katkıları açısından üç değişkenin yordayıcı olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçları Tablo 4.9'da gösterilmiştir.

Tablo 4.9: Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü ve bağlanma stillerinin besleyici ilişki tarzını yordayıcı etkisi üzerine regresyon modelleri

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	R
1	YİYE-II-Kaçınma	-0,129	0,014	-0,401	-8,960***	80,275	0,159
2	YİYE-II Kaçınma	-0,122	0,014	-0,38	-8,879***		
	DDÖ-Yeniden Değerlendirme	0,296	0,044	0,285	6,676***	66,604	0,238
3	YİYE-II Kaçınma	-0,116	0,014	-0,359	-8,273***		
	DDÖ-Yeniden Değerlendirme	0,298	0,044	0,288	6,765***	46,924	0,247
	DDGÖ-Dürtü	-0,233	0,095	-0,106	-2,444*		

*p< 0,05

Analiz sonuçlarına göre YİYE-II- Kaçınma alt boyutu (β= -0,401; t= -8,960; p< 0,001), DDÖ_Yeniden Değerlendirme alt boyutu (β= 0,285; t= 6,676; p< 0,001) ve DDGÖ-16 Dürtü alt boyutu (β= -0,106; t= -2,444; p< 0,05) yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir. YİYE-II- Kaçınma alt boyutu varyansın %16'sını, DDÖ-Yeniden Değerlendirme alt boyutu varyansın %8'ini, DDGÖ-16 Dürtü alt boyutu varyansın

%1'ini açıklamaktadır. Tüm değişkenlerin toplamda varyansın %25'ini açıkladığı saptanmıştır.

Kişilerarası ilişkilerin ketleyici alt boyutu için yapılan analiz dört aşamada tamamlanmış ve ketleyici ilişki tarzı puanlarına ilişkin varyansa katkıları açısından dört değişkenin yordayıcı olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçları Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

Tablo 4.10: Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü ve bağlanma stillerinin ketleyici ilişki tarzini yordayici etkisi üzerine regresyon modelleri

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düzeltilmiş R^2
1	YİYE-II-Kaygı	0,098	0,014	0,323	6,974***	48,639	0,102
2	YİYE-II_Kaygi	0,075	0,015	0,248	5,078***	34,013	0,136
	DDGÖ-16 Dürtü	0,422	0,101	0,204	4,180***		
3	YİYE-II Kaygi	0,092	0,016	0,304	5,868***	26,153	0,153
	DDGÖ-16Dürtü	0,633	0,122	0,306	5,188***		
	DDGÖ-16 Stratejiler	-0,239	0,079	-0,19	-3,018**		
4	YİYE-II Kaygı	0,078	0,017	0,256	4,644***	21,318	0,162
	DDGÖ-16 Dürtü	0,635	0,121	0,307	5,237***		
	DDGÖ-16 Stratejiler	0,253	0,079	0,201	3,209**		
	YİYE-II Kaçınma	0,037	0,015	0,121	2,428*		

*p< 0,05 **p< 0,01 p < 0,001

Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre YİYE-II- Kaygılı bağlanma alt boyutu (β= 0,323; t= 6,974; p< 0,001), DDGÖ-Dürtü alt boyutu (β= 0,204; t= 4,180; p< 0,001), DDGÖ-Stratejiler alt boyutu (β= 0,190; t= 3,018; p< 0,01), YİYE-II-Kaçınma alt boyutu (β= 0,121; t= 2,428; p< 0,05) yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir. YİYE-II-Kaygılı bağlanma alt boyutu varyansın %10'unu, DDGÖ-16 Dürtü alt boyutu varyansın %3,6'sını, DDGÖ-16 Stratejiler alt boyutu varyansın %2'sini, YİYE-II-Kaçınma alt boyutu varyansın %1'ini açıkladığı görülmüştür. Tüm değişkenlerin toplamda varyansın %16,6'sını açıkladığı saptanmıştır.

5. TARTIŞMA

Mevcut tez çalışmasında toplum örnekleminde duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Aynı zamanda duygu düzenleme stratejileri ve güçlüğü ile bağlanma stillerinin kişilerarası ilişki tarzlarını yordama düzeyleri incelenmiştir. Giriş bölümünde belirtilen hedeflere yönelik yöntem kısmında söz edilen veri toplama araçları ile elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Bu analizler sonucunda ulaşılan sonuçlara bulgular kısmında yer verilmiştir. Bu bölümde ise istatistiksel analizler sonucu ulaşılan bulgular araştırmanın hipotezleri ile bağlantı kurularak açıklanmış ve alanyazındaki araştırmalarla birlikte tartışılmıştır.

5.1. DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ PUANLARININ SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTRILMASI BULGULARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek için yapılan analizler sonucunda, yeniden değerlendirme alt boyutunda fark bulunmazken erkek katılımcıların bastırma boyutunu kullanma puanları kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde farklı ve yüksek bulunmuştur. Gross ve John'un (54) duygu düzenleme sürecindeki bireysel farklılıkları konu alan çalışmasında olduğu gibi Ulaşan ve ark. (111), tarafından duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlaması çalışmasında da benzer sonuçlar elde edilmiş olup mevcut çalışmayı destekler niteliktedir. Mevcut bulgular, alanyazındaki yeniden değerlendime stratejisinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediğini ancak erkeklerin duygularını kadınlara göre daha fazla bastırma eğilimde olduğunu öne süren diğer çalışmalarla da uyumludur (115-117). Sağlık sektöründe çalışan bireylerle yapılan bir çalışmada, erkeklerin duygu düzenleme becerisi kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur (118). Bununla birlikte farklı yaş grupları ve eğitim düzeyleri ile yapılan adaptif ya da adaptif olmayan duygu düzenleme stratejileri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılılığın bulunmadığı çalışmalar da mevcuttur (119-121).

Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ile duygu düzenlemenin açıklık, amaçlar ve stratejiler alt boyutlarından alınan puanlar cinsiyete göre farklılaşmakla birlikte kadın

katılımcılarda anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bazı araştırmalarda erkek ve kadınların duyguları farklı şekilde deneyimlediği ve kadınların hem olumlu hem olumsuz duyguları erkeklerden daha yoğun yaşadıkları bildirilmektedir (122). Öte yandan erkekler, duyguların deneyimlenmesi ve ifade edilmesinde daha çok bastırma veya kaçınma eğiliminde olarak görülmektedir (123). Bu durum kadınların duygu düzenleme becerilerinde erkeklere kıyasla neden daha fazla zorluk yaşadıklarını açıklayabilir. Alanyazın incelendiğinde benzer bulgularla birlikte farklı bulgulara da rastlanılmıştır. Ergenlerle yapılan bir çalışmada, kadın ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü puanlarının erkek ergenlere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (124). Anderson ve ark. (125) yapmış olduğu araştırmada ise kadın ve erkeklerin aynı düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşadıklarını belirtilmiştir.

Duygu düzenleme stratejileri yaş gruplarına göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Katılımcıların yaş aralıklarının dengeli dağılmaması bunun bir nedeni olabilir. Ayrıca eğitim düzeyi gibi diğer sosyodemografik etmenlerin yaşın belirleyici etkisini düşürdüğü söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde mevcut bulguların aksine yaşla birlikte olumlu duygu düzenleme stratejilerinin arttığı yönünde çalışmalar çoğunluktadır. Yeung ve ark. (126) yaşın olumlu duygular ve bilişsel yeniden değerlendirme ile önemli ölçüde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Duygu düzenlemede yaş farklılıkları karşılaştırıldığı bir başka çalışmada, yaşça büyük insanların duygularını düzenlemede daha yüksek duygusal kontrol ve olgunluk gösterdikleri ifade edilmiştir (127). Yaşla birlikte, bireylerin duygularını tepki odaklı(bastırma) stratejilerden öncül odaklı (yeniden değerlendirme) stratejileri kullanma eğiliminde olduklarını öne sürülmüştür (128). Shiota ve Levenson(129) tarafından yapılan laboratuvar çalışması, yaşça daha büyük insanların genç insanlarla karşılaştırıldığında, film kliplerini izlerken daha fazla yeniden değerlendirme bildirdiklerini göstermiştir Önceki araştırmalar, olumlu duyguları deneyimleme yoğunluğunun arttığını veya sabit kaldığını, olumsuz duyguların yoğunluğunun ise erken yetişkinlikten yaşlılığa doğru azaldığını ortaya koymuştur (127,130).

Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanları ile amaçlar ve açıklık alt boyutlarında yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır. 25-35 yaş grubu katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının 45-65 yaş grubu katılımcılarından anlamlı derecede yüksek olduğu; açıklık boyutunda, 18-24 yaş grubu katılımcıların

puanlarının 35-44 yaş grubu katılımcılardan daha yüksek olduğu; amaçlar boyutu için bu farkın 18-24 yaş grubu ile 35-44 ve 45-65 yaş grubu arasında olduğu ve 18-24 yaş grubu katılımcılarının anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir. Bununla birlikte tüm yaş gruplarına bakıldığında yaş artıkça duygu düzenleme güçlüğü puanları azalma eğilimi göstermektedir. Bu bulgular yaşlı yetişkinlerin duygu yönetmede daha esnek ve yetenekli olduklarını bildiren önceki çalışmalarla uyumludur. Orgeta (131), duygu düzenleme süreçlerine yönelik 40 yaşlı ve 40 genç katılımcı üzerinde yaptığı araştırmada; duygusal tepkilerin farkındalığı ve kabulü boyutlarında yaşlı ve genç yetişkinler arasında anlamlı bir fark bulunmazken genç yetişkinlerin daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı rapor edilmiştir. Yaşın artmasıyla birlikte duygu düzenleme stratejilerinin kullanımın arttığı ve duyguların daha açık bir şekilde ifade edildiği görülmüştür. Blanchard-Fields ve ark. (132) aile içi problemlerde sorunu ele alma ve duygu düzenleme stratejileri kullanımında yaş farklılıklarını inceledikleri çalışmada, orta yaş yetişkinlerin genç ve daha yaşlı yetişkinlere göre daha proaktif ve çözüm odaklı duygu düzenleme stratejilerini kullandıklarını bulgulamışlardır. Buna karşın genç ve yaşlı yetişkinlerin pasif duygu düzenleme stratejileri seçimleri birbirine yakın ve daha yüksek bulunmuştur. Proaktif duygu düzenleme süreçleri olumlu duygu düzenleme stratejileri (yeniden değerlendirme) ve duygu düzenleme becerisi ile ilişkilidir. Bu çalışmada 40-65 yaş aralığının orta yaş yetişkin olarak değerlendirildiği göz önüne alındığında bulgular mevcut çalışmayla genel anlamda uyumlu bulunmuştur. Orta yaş yetişkinlerin duygularını daha kolay düzenleyebildiği sonucuna ulaşılabilir. Yaşın, duyguları tanıma, duygusal tepkileri düzenleme, yönetme yeteneğindeki gelişmelerle ilişkili olduğunu düşünülmektedir.

Medeni durum değişkenine göre duygu düzenleme stratejileri ve duygu düzenleme güçlüğü puanları değerlendirildiğinde, duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ile açıklık, amaçlar ve stratejiler alt boyutları puanlarının bekar katılımcılarda anlamlı derece daha yüksek olduğu görülmüştür. Eğitim durumuna göre duygu düzenleme stratejileri puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında duygu düzenleme üzerine yapılan çalışmalar daha çok gruplararası incelendiğinden medeni durumu ve eğitim durumu değişkenlerine ait karşılaştırmalar sınırlı sayıdadır. Keleş ve ark. (133) yapmış oldukları bir çalışmada patolojik ve sağlıklı

kontrol grubu arasında duygu düzenleme güçlüğü açısından medeni durum ve eğitim durumuna göre bir farklılık saptanmamıştır.

5.2. BAĞLANMA STİLLERİ PUANLARININ SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTRILMASI BULGULARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Bağlanma stilleri kaygılı ve kaçıngan bağlanma alt boyutlarıyla incelenmiş olup bu boyutlardan alınan düşük puanlar güvenli bağlanma eğiliminde olmayı ifade etmektedir. Kadın katılımcıların kaygılı ve kaçıngan bağlanma puanları erkek katılımcılara göre yüksek olmakla birlikte bu fark anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Alanyazın incelendiğinde cinsiyete göre bağlanma stilleri arasında önemli farklılıkların olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar mevcut bulguları destekler niteliktedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği belirtilmiştir (134). Ergenlerle yapılan bir çalışmada da bağlanma stillerinin saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma kalıplarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (135). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada, erkek öğrencilerin kaçınma puanı kadınlardan önemli ölçüde yüksek bulunurken bağlanmanın kaygı boyutu açısından erkekler ve kadınlar arasında fark bulunmamıştır (136). Bir diğer araştırmada, bağlanma stillerine ilişkin cinsiyetler arasında yapılan karşılaştırmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre güvensiz bağlanma puanları anlamlı derece yüksek olduğu; erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha güvenli bağlanma gösterdikleri belirtilmiştir (137). Mevcut çalışmada anlamlı bir fark olmasa da kadınların kaygılı ve kaçıngan bağlanma boyutları erkeklere göre daha yüksek bulunması, erkeklerin daha güvenli bağlanma eğiliminde oldukları sonucuna ulaştırabilir. Cinsiyete göre farklı bağlanma stillerinin gelişmesinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin vurguların önemli bir etken olduğu düşünülmektedir (138,139).

Yaş gruplarına göre bağlanma stilleri arasında farklılık olup olmadığı değerlendirildiğinde, kaygılı bağlanmanın 25-34 yaş grubu katılımcılarda 35-44 yaş grubu katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş gruplarının geneline bakıldığında kaygılı bağlanma puanları 18-24 yaş grubundan 35-44 yaş grubuna kadar azalma eğilimi göstermektedir. Kaçıngan bağlanma boyutunda ise anlamlı bir farklılık saptanmazken en yüksek puanlar 18-24 yaş grubundadır. Alanyazın

incelendiğinde bağlanma stilllerinin yaş değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine dair farklı bulgular mevcuttur. Hemşirelik öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada yaşın bağlanma stillerine ilişkin herhangi bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır (140).

Medeni durum değişkenine göre bağlanma stilleri incelendiğinde bekar katılımcıların kaygılı bağlanma ve kaçıngan bağlanma puanları evli katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Alanyazında medeni durum değişkenine ait çalışmalar oldukça azdır. Young ve Acitelli (141), romantik partner algılarında bağlanma tarzının ve ilişki durumunun rolünü inceledikleri araştırmalarında medeni durumunun bireylerin partnerlerine yönelik olumlu değerlendirmeleri ile bağlanma tarzı arasındaki ilişkiyi düzenlediğini bulmuşlardır. Bununla birlikte, Magai ve ark. (142), Avrupalı ve Afrikalı Amerikalı yetişkinlerde bağlanma stillerini incelediği çalışmalarında evli bireylerin güvenli bağlanma düzeylerinin bekar bireylere göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Yetişkinlerde bağlanma kalıplarının daha çok romantik ilişkiler perspektifinden değerlendirilmesi bu farklılığın oluşmasında bir etken olabilir. Evlilik yaşantısıyla birlikte evli bireylerin eşlerini güvenli bağlanma figürü olarak görmeleri kaygılı ve kaçıngan bağlanma düzeyinin azalması öngörülebilir bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

5.3. KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARININ SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTRILMASI BULGULARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Kişilerarası ilişki tarzları besleyici ve ketleyici/zehirleyici olmak üzere iki alt boyutta incelenmiştir. Besleyici ilişki tarzında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmazken ketleyici ilişki tarzı alt boyutunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Alanyazında incelendiğinde kadınların besleyici ilişki tarzı puanlarının erkeklerden; erkeklerin ise ketleyici ilişki tarzı puanlarının kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur (12,143). Bu farkın oluşmasında cinsiyet rollerinin etkisi olabileceği düşünülmektedir (144).

Yaş gruplarına göre kişilerarası ilişki tarzları değerlendirildiğinde, ketleyici ilişki tarzı puanları 25-34 yaş grubu katılımcıların ketleyici ilişki tarzı puanlarının 45-65 yaş

grubu katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaş ilerledikçe duygularının farkındalığı, kendilerini ifade ediş biçimi ketleyici ilişki tarzı puanlarının düşmesini açıklayabilir.

Medeni durum değişkenine göre kişilerarası ilişki tarzları incelendiğinde; ketleyici ilişki tarzı boyutunda bir farklılık gözlenmezken besleyici ilişki tarzı alt boyutunun medeni durum değişkenine göre farklılaştığı görülmüştür. Bekar katılımcıların evli katılımcılara göre besleyici ilişki tarzı puanları anlamlı derecede farklı ve daha yüksek bulunmuştur. Alanyazında kişilerarası ilişkilere yönelik yapılan çalışmalarda medeni durum değişkeni karşılaştırılmasına rastlanmamıştır.

5.4. DUYGU DÜZENLEME, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, BAĞLANMA STİLLERİ VE KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Duygu düzenleme stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki korelasyon analizleri bulguları literatür eşliğinde incelenmiştir.

5.4.1. Duygu Düzenleme ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Duygu düzenleme ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, duygu düzenleme stratejilerinden bastırma ile kaygılı ve kaçıngan bağlanma arasında anlamlı pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda kaygılı ve kaçıngan bağlanma ile duygu düzenleme güçlüğü ve tüm alt boyutlarının (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul) anlamlı pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Literatürde duygu düzenleme ve bağlanma stillerinin yakından bağlantılı olduğuna dair kuramsal görüşler ve deneysel bulgular mevcuttur (9,89,145). Bu genel çerçeve içinde, ilk ilişkilerde şekillenen bağlanma ilerleyen dönemlerde yakın ilişkilerdeki duygu düzenleme stratejilerini ve sosyal davranışları etkileyen örüntüler olarak ele alınmaktadır. Bu doğrultuda bireyin, bağlanma öyküsünün duygu düzenlemedeki bireysel farklılıklar üzerinde etkisinin olabileceği öne sürülmüştür. Olumlu ve olumsuz duyguları kabul etme ve bütünleştirme esnekliği ile karakterize edilen bireyler genellikle güvenli bir şekilde bağlanır; öte yandan, sınırlı ya da yüksek olumsuz

duygulanım ile karakterize edilen bireylerin güvensiz bağlanma olasılığı daha yüksek olduğu belirtilmiştir (10).

Henschel ve ark. (146) yaptıkları çalışmada kaygılı bağlanan bireylerin güvenli ve kaçıngan bağlanan bireylere göre daha yüksek duygu düzenleme zorluklarına sahip olduğunu ortaya koymuştur. Güvensiz-kaçınan bireyler duyguları tanımlamada daha fazla zorluk bildirirken güvensiz-kaygılı bireylerin, güvenli bireylere göre daha fazla ruminasyon, kendini suçlama ve felaketleştirme kullandıklarını bulgulanmıştır. Sporcularla yapılan bir çalışmada bağlanma stillerinin sporcuların duygu düzenleme becerileri ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemelerinde yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır (147). Duygu düzenlemenin kişilerarası yönünün incelendiği bir çalışmada duygu düzenleme boyutları ile kaygılı bağlanma arasında anlamlı pozitif ilişkiler ve kaçıngan bağlanma ile negatif ilişkiler gösterdiği bulunmuştur (148).

Ferraro ve Taylor (149) tarafından Avustralyalı yetişkinler üzerinde yapılan çalışmada, iki değişkenli korelasyonlar ve seri aracılık analizlerinden elde edilen sonuçlar, kaygılı ve kaçıngan yetişkin bağlanma stillerinin, duyguları tanımlama ve olumsuz duygulanımları düzenleme güçlükleri ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Mevcut çalışmanın bu yöndeki sonuçları beklendiği gibi alanyazınla uyumlu ve destekler niteliktedir.

5.4.2. Duygu Düzenleme ve Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Yapılan analiz sonuçlarına göre, duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme boyutu ile besleyici ilişki tarzı arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuşken bastırma alt boyutu ile ketleyici ilişki tarzı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ve tüm alt boyutları ile ketleyici ilişki tarzı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde; duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ve kabul boyutu hariç tüm alt boyutları ile besleyici ilişki tarzı arasında negatif yönde zayıf düzeyde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Duygusal deneyimlerin önemli bir çoğunluğunun kişilerarası ilişkiler bağlamında açığa çıktığı görüşü esas alındığında, duygu düzenleme süreçlerinin kişilerarası ilişkilerde

etkili olacağı ve kişilerarası ilişki tarzlarını etkileyebileceği sonucuna ulaşılabilir (150). Literatür incelendiğinde bu çalışmanın bulguları bu alanda yapılan diğer çalışmalarla parallelik göstermektedir (151).

Düşük düzeyde duygusal empati besleyici olmayan ilişki tarzına işaret ederken kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını değerlendirmede duygu düzenleme zorlukları yaşamasıyla ilişkilidir (152). Öte yandan, davranışlarını kontrol etme ile ilgili duygu düzenleme güçlüğüyle ilişkili olduğu düşünülen yıkıcı saldırganlık (153), öfke (100,154) gibi davranışların ketleyici ilişki tarzı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışmada işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin fiziksel ve sözel saldırganlık, öfke, düşmanlık ve dolaylı saldırganlık davranışını anlamlı olarak yordadığı belirtilmiştir (155). Kişilerarası ilişki tarzlarının davranışsal örüntüleri esas alındığında alanyazındaki bulgular ile bu çalışmanın sonuçları benzerlik göstermektedir.

5.4.3. Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Kaygılı bağlanma ketleyici ilişki tarzı arasında pozitif yönde anlamlı orta düzeyde ilişki bulunurken besleyici ilişki tarzı arasında anlamlı negatif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Kaçıngan bağlanma stili ile ketleyici ilişki tarzı arasında anlamlı ve pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki; besleyici ilişki tarzı ile anlamlı negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Yakın ilişkiler ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma farklılıkları üzerine kapsamlı teorik ve ampirik araştırmalar mevcuttur (75). Bir bağ kurma ihtiyacı kişilerarası ilişkilerin yardımıyla bireye güvenli bir üs oluşturur (61,84). Bu, tüm insanlar için temel bir gereksinim olmasına karşın bağlanma davranışlarının aktivasyonunda, başkalarının yakınlığını ve desteğini arama ölçüsünde bireysel farklılıklar söz konusudur. Bu bireysel farklılıklar önemli ölçüde ilk etkileşimlerden bu yana oluşan içsel çalışma modellerinden kaynaklanır (156). Olumlu etkileşim geçmişi olan bir başka deyişle güvenli bağlanan bireyler yakınlığın korunmasına yönelik olumlu kişilerarası ilişkiler geliştirirken, güvensiz bağlanan bireylerde bu durum tam tersi olma eğilimindedir (157).

Literatür incelendiğinde bağlanma örüntüleri ile toplum yanlısı güdüler ve davranışlar arasında güçlü bir bağlantı bulunmaktadır (158). Mikulincer ve ark. (145)

güvenli bağlanma eğilimlerinin toplum yanlısı davranışları desteklediğini, kaygı ve kaçınmacı bağlanmanın ise şefkati, kişisel sıkıntıyı ve özgecil davranışı teorik olarak öngörülebilir şekilde olumsuz yönde etkilediğini belirtmişlerdir (159). Bir diğer çalışmada empatik boyutlarla ilgili olarak, kaygılı bağlanma eğiliminde olan bireylerin, güvenli ve kaçınan bireylere göre daha düşük puan aldıkları bildirilmiştir (146). Bir başka çalışmada düşük empatik kaygı düzeylerinin kaçıngan bireylerde düşük sosyal becerilerin ve sosyal yalnızlığın göstergesi olabileceğine işaret etmektedir (160). Besleyici ilişki tarzının anlayış ve empati gibi toplum yanlısı davranışları kapsadığı öte yandan ketleyici ilişki tarzının zorlama içeren, küçümseyici ve benmerkezci gibi davranışları içerdiği düşünüldüğünde bu çalışmalar mevcut çalışmanın bulgularını destekler niteliktir.

Bu kapsamda yapılan birçok araştırmada, güvenli bağlanma kalıpları psikolojik uyumla, güvensiz bağlanma kalıpları ise başta depresyon ve kaygı bozuklukları olmak üzere psikopatolojiyle ilişkilendirilmiştir (161,162). Bu bağlamda düşünüldüğünde kaygı bozukluğu olan kişilerin ve kaygılı bireylerin kişilerarası ilişkilerinde daha çok içe dönük ya da dışa dönük öfke tepkileri gösterdiği ve daha saldırgan davranışlarda bulundukları belirtilmiştir (163).

Kişilerarası ilişki tarz bileşenlerinden ketleyici ilişkinin kaygı ve kaygı bozukluklarıyla da bağlantılı olduğu bilinmektedir. Kaygı bozukluğu olan bireylerin ilişkilerinde daha çok öfke tecrübe ettikleri ve bunu dışa vurdukları ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda bu kişilerin intikama dönük, pasif agresif ve içi dönük öfke tepkileri tecrübe ettikleri ve daha saldırgan ve kaygılı davranışlar sergiledikleri bulunmuştur (163). Bir başka çalışmada aleksimitik bireylerin kaygılı ve kaçıngan bağlanma stiline sahip oldukları ve kişilerarası ilişkilerde zorluk yaşadıkları, bu durumun ise içe dönük saldırgan davranışlara yol açtığı belirtilmiştir (154).

Bu sonuçlar doğrultusunda bağlanma stillerinin kişilerarası ilişki tarzlarına etkisi olduğu doğrulanmaktadır. Güvenli bağlanma, insanların ilişkilerinde deneyimledikleri memnuniyeti ve bağlılığı güçlendirmeye yardımcı olurken kaygılı ve kaçıngan bağlanmanın kişilerarası ilişkilerde bozulmalara yol açabileceğini göstermektedir.

5.5. DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERI, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE BAĞLANMA STİLLERİNİN KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARINI YORDAYICI ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Duygu düzenleme stratejilerinin, duygu düzenleme güçlüklerinin ve bağlanma stillerinin kişilerarası ilişki tarzları üzerindeki yordayıcı gücünü belirleyebilmek amacıyla aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Aşamalı regresyon analizi sonucunda kişilerarası ilişki tarzlarının yordanmasında anlamlı katkı sağlayan değişkenler etki sırasına göre belirlenmiştir.

Besleyici ilişki tarzını yordayıcı değişkenlere bakıldığında, kaçıngan bağlanmanın besleyici ilişki tarzını negatif yönde yordadığı görülmüştür. Kaçıngan bağlanma kişilerarası ilişkiler içinde olmayı engellediğinden kaçıngan bağlanan bireylerin besleyici ilişkilerden uzak olması beklenen bir durumdur. Bir diğer yordayıcı değişken duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme besleyici ilişki tarzını pozitif yönde yordamaktadır. Kişisel ve kişilerarası ilişkilerinde yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullanabilen bireylerin besleyici ilişki tarzlarına sahip olması öngörülür bir sonuçtur. Son olarak duygu düzenleme güçlüğü dürtü alt boyutu besleyici ilişki tarzını negatif yönde yordamaktadır. Duygularını düzenlemede dürtülerin kontrolü noktasında güçlük yaşama durumu besleyici ilişki tarzını olumsuz etkilemektedir.

Ketleyici ilişki tarzını yordayan değişkenler etki sırasına göre kaygılı bağlanma, duygu düzenleme güçlüğü dürtü ve stratejiler alt boyutu ve kaçıngan bağlanmadır. Kaygılı bireylerin ilişkilerinde endişeli ve savunmacı olması, şüphe ve sürekli güven duyma ihtiyacı gibi özellikleri besleyici ilişkiler kurmalarından çok ketleyici ilişki tarzlarına sahip olmalarına neden olabilir. Hem kaygılı hem de kaçıngan bağlanma stillerinin bir özelliği olan kişilerarası ilişkilerden uzak durma ilişkileri sürdürmeye yönelik besleyici bir tarz geliştirmelerine engel olmuş olabilir. Duygu düzenleme güçlüğünün yordayıcı etkisini değerlendirildiğinde özellikle olumsuz duyguların varlığında dürtüsel davranışların kontrolünde güçlük yaşama, adaptif duygu düzenleme stratejilerini kullanamama ya da sınırlı erişim ketleyici ilişki tarzının oluşmasında önemli etkenlerdir.

Alanyazında incelendiğinde benzer bulgularla sonuçlanan çalışmalara rastlanılmıştır. Bir çalışmada, bilişsel yeniden değerlendirme uyum sağlayıcı/yapıcı

ifadeyle pozitif yönde ilişkili; bastırmanın ise uyum sağlayıcı/yapıcı ifadeyle negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (164). Bağlanma stilleri, sosyal beceriler ve psikososyal uyum arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada bağlanma stillerinin psikososyal uyumu yordadığı ve sosyal becerilerin kısmi aracılık rolü olduğu belirtilmiştir (160). Farklı bir araştırmada, bağlanma stillerinin, iletişim ve problem çözme becerilerinin kişiler arası ilişki tarzlarının yordayıcıları olduğu bulunmuştur (165).

Bağlanmanın ilişkilerin oluşumu ve sürdürülmesinde önemli bir rolü olduğunu vurgulayan Mikulincer ve ark. (166), bunun yanı sıra ilişki ve evlilikten memnuniyet, yakınlık, bağlılık ve duygusal katılım, olumlu iletişim ve etkileşim kalıpları ile bağlanmanın ilişkili olduğunu belirtmiştir. Tüm bu sonuçlar doğrultusunda bu çalışmanın bulgularının literatürdeki benzer çalışmalarla tutarlılık gösterdiğini söylemek mümkündür.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçları genel bir çerçevede sunularak çalışmaya dair kısıtlılıklara ve daha sonraki araştırmalar için önerilere yer verilmiştir.

Bu çalışmada duygu düzenleme, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda araştırma bulguları hipoztezleri doğrulamıştır. Alanyazın incelendiğinde söz konusu değişkenlerle ilgili büyük oranda benzer sonuçlara rastlanmış olup mevcut araştırmalar desteklenmiştir. Çalışmanın ikincil amacı, duygu düzenlemenin ve bağlanma stillerinin kişilerarası ilişki tarzlarını ne şekilde açıkladığıdır. Bunların yanı sıra duygu düzenleme, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzlarının bazı sosya-demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği analiz edilmiştir.

Araştırma sonuçlarından elde edilen önemli bulgurlar aşağıda listelenmiştir:

- Adaptif duygu düzenleme stratejisi olan yeniden değerlendirme ile besleyici ilişki tarzı arasında anlamlı bir ilişki bulunurken bastırma duygu düzenleme stratejisi ile ketleyici ilişki tarzı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Kaygılı ve kaçıngan bağlanma stilleri ile duygu düzenleme güçlüğü ve tüm alt boyutları arasında anlamlı pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Aynı zamanda kaygılı ve kaçıngan bağlanma eğilimleri bastırma duygu düzenleme stratejisi ile pozitif yönde ilişkilidir.
- Besleyici ilişki, tarzı kaygılı ve kaçıngan bağlanma stilleri ile negatif yönde; ketleyici ilişki, tarzı kaygılı ve kaçıngan bağlanma stilleri ile pozitif yönde ilişkilidir.
- Duygu düzenleme güçlüğü ve tüm alt boyutları ile ketleyici ilişki tarzı arasında ise pozitif yönlü; besleyici ilişki tarzı arasında ise kabul boyutu hariç negatif yönlü ilişkinin varlığı saptanmıştır.
- Çalışmanın değişkenleri cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde; erkek katılımcıların bastırma duygu düzenleme stratejileri ve ketleyici ilişki tarzları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Kadın

katılımcıların ise duygu düzenleme güçlüğü puanları erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kaygılı ve kaçıngan bağlanma stilleri kadın katılımcılarda daha yüksek olmasına karşın bu fark anlamlı bulunmamıştır.

- Çalışmanın sonuçları medeni durum açısından incelendiğinde bekar katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü, kaygılı ve kaçıngan bağlanma düzeyleri evli katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Buna karşın evli katılımcılara göre daha yüksek besleyici ilişki tarzına sahip oldukları görülmüştür.
- Yaş gruplarına göre veriler değerlendirildiğinde duygu düzenleme güçlüğünün yaş ilerledikçe azalma eğiliminde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu fark 25-34 yaş grubu ile 45-65 yaş grubu arasında anlamlı bulunmuştur. Bununla birlikte 25-34 yaş grubu katılımcılarda 35-44 yaş grubu katılımcılarına göre kaygılı bağlanmanın; 45-65 yaş grubuna göre ketleyici ilişki tarzlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Son olarak yeniden değerlendirme besleyici ilişki tarzını pozitif yönde; kaçıngan bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğünün dürtü alt boyutu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Ketleyici ilişki tarzının ise yordayıcıları etki sırasına göre kaygılı bağlanma, duygu düzenleme güçlüğünün dürtü ve stratejiler alt boyutu ile kaçıngan bağlanma olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmada yetişkinlerde kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesinde bağlanma profillerinin ve duygu düzenleme yeterliliklerinin rolü vurgulamaktadır. Daha yüksek düzeyde kaygılı ve kaçıngan bağlanmanın duygu düzenleme güçlüklerinde bir artışa yol açması ve bunun da kişilerarsı ilişki tarzlarını etkilediği sonucuna ulaştırmaktadır. Çalışmanın bulguları, sosyal ve duygusal yeterliliklerin gelişimini hedefleyen klinik müdahaleler için önemli çıkarımlar sunmaktadır. Bağlanmanın duygu düzenleme işlev ve süreçlerine daha fazla vurgu yapılması kritik gelişimsel geçişleri sırasında önemli bir katkı sağlayabilir. İlişkisel sorunların erken belirlenmesi ve ele alınması koruyucu ruh sağlığı açısından önemlidir. Mevcut çalışma, duygu düzenleme stratejileri ve güçlüğünün

bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzları üzerindeki etkilerini ve bu değişkenlerin bazı sosyo-demografik yapılara göre farklılığını inceleyen özgün bir araştırma niteliğindedir.

Çalışmada duygu düzenleme değişkeninin duygu düzenleme stratejileri ve duygu düzenleme güçlüğü şeklinde çok boyutlu olarak ele alınması ve iki ayrı ölçüm aracıyla değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Ancak duygu düzenlemenin içsel süreçlerine ek olarak kişiler arası boyutunun da incelenmesi konunun daha geniş kapsamda ele alınmasına olanak sağlayacaktır.

Bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzına ilişkin farklı ölçüm araçları kullanılarak araştırma sonuçlarının tutarlılığı sınanabilir. Buna ek olarak gelecekteki araştırmalar bu değişkenlere aracı olarak hizmet edebilecek değişkenlerin belirlenmesiyle genişletilebilir. Mevcut çalışmada geniş yaş aralığına sahip klinik olmayan sağlıklı toplum örnekleminden veriler alınmış olsa da cinsiyet, yaş, eğitim gibi bazı demografik özelliklerde dengeli olmayan dağılımların varlığı sonuçların genellenebilirliği açısından kısıtlılık oluşturabilmektedir. Çalışmada, genç yetişkin yaş grubuna ait katılımcıların sayıca fazla olması bulguların bu grupta genellenebilir olduğu sonucuna ulaştırabilir. Söz konusu değişkenlerin farklı gruplardaki rolünü belirlemek ve karşılaştırmak amacıyla amaçlı örneklem grupları oluşturulabilir. Bir diğer sınırlılık verilerin analizinin öz bildirime dayalı ölçüm araçları ile sınırlı kalmasıdır. Öznel değerlendirmenin yanlılığı göz önünde bulundurularak sonraki araştırmalar nitel görüşmeler ve deneysel çalışmalarla desteklenebilir. Kişilerarası ilişkiler sosyal çevre içinde gözlem yoluyla incelenebilir. Ek olarak bireysel farklılıkları kategorik olarak değil, boyutsal olarak kavramsallaştırılması ve ölçülmesi önerilebilir. Daha geniş ve çeşitlilikte araştırma desenlerinin kullanılması değişkenler arasındaki ilişkilerin doğasını daha net açıklayacağı gibi örneklemin temsil edici gücünün artmasını sağlayacaktır. Mevcut araştırma kapsamındaki sınırlılıkların ve önerilerin, sonraki çalışmalar için dikkate alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Rottenberg, J. ve Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers. Clinical Psychology: Science and Practice, 14(4), 323–328.
2. Eisenberg, N., Murphy, B. C. ve Shepard, S. (1997). The Development of Empathic Accuracy. Empathic Accuracy içinde (ss. 73–116).
3. Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). A Conceptual Framework. A M Kring ve D. M. Sloan (Ed.), Emotion Regulation and Psychopathology içinde (ss. 13–37). New York: The Guildford Press.
4. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology, 39(3), 281–291.
5. Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26(1), 41–54.
6. 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. doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x
7. Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. Clinical Psychology: Science and Practice, 2(2), 151–164.
8. Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. Developmental Psychology, 28(5), 759–775.
9. Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2014). Adult Attachment and Emotion Regulation. J. J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation içinde (2. bs., ss. 237–251). New York: The Guilford Press.
10. Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2–3), 228–249.
11. Batıgün Durak, A. (2004). İntiharla ilişkili bazı değişkenler: Öfke/saldırganlik, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. Kriz, 12(2), 49–61.
12. Hasta, D. ve Güler, M. E. (2013). Saldırganlık: Kişilerarası ilişki tarzları ve empati açısından bir inceleme. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(1), 64–104.
13. Greenwald, J. (1999). Bağımlılık mı? Bağlılık mı? Zehirleyici İlişkilerden Besleyici İlişkilere. Zeynep Yıldırımoğlu (Çev.). İstanbul: Kuraldışı.
14. Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y. ve 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), 14–24.
15. Fehr, B. ve Russell, J. A. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. Journal of Experimental Psychology: General, 113(3), 464–486.
16. Kring, A. M. ve Werner, K. H. (2004). Emotion Regulation and Psychopathology. P. Philippot ve R. S. Feldman (Ed.), The Regulation of Emotion içinde (ss. 359–387). New Jerey: Lawrence Erlbaum Associates.
17. Frijda, N. H. (2007). The Laws of Emotion. Routledge.
18. Izard, C. E. (1978). Human Emotions. New York: Springer Science+Business Media.
19. Ekman, Paul. (2003). Emotion revealed. New York: Times Books.
20. Kleinginna, P. R. ve Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. Motivation and Emotion, 5(4), 345–379.
21. Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. Emotion Review, 2(4), 363–370.
22. Gross, J. J. (2008). Emotion Regulation. M. Lewis, J. M. Havilland-Jones ve L. M. Barret (Ed.), Handbook of Emotions içinde (3. bs., ss. 497–512). New York: The Guildford Press.
23. Parrott, W. G. (2007). Components and the definition of emotion. Social Science Information, 46(3), 419–423.
24. James, W. (1884). What is an emotion? Mind, 9(34), 188–205.
25. Cannon, W. B. (1927). The James - Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. The American Journal of Psychology, 39(1/4), 106–124.
26. Friedman, B. H. (2010). Feelings and the body : The Jamesian perspective on autonomic specificity of emotion. Biological Psychology, 84(3), 383–393.
27. Palencik, J. T. (2007). William James and psychology of emotion: From 1884 to the present.

Transactions of the Charles S. Peirce Society, 43(4), 769–786.
28. Heilman, K. M. ve Gilmore, R. L. (1998). Cortical influences in emotion. Journal of Clinical Neurophsyiology, 15(5), 409–423.
29. Morris, C. G. ve Maisto, A. A. (2014). Understanding Psychology. Pearson.
30. Schacter, S. ve J.E., S. (2001). Cognitive, Social, and Psychological Determinants of Emotional State. (ss. 76–93).
31. Erdmann, G. ve Janke, W. (1978). Interaction between physiological and cognitive determinants of emotions: Experimental studies on Schachter's theory of emotions. Biological Psychology, 6(1), 61–74.
32. Gendron, M. ve Feldman Barrett, L. (2009). Reconstructing the past: A century of ideas about emotion in psychology. Emotion Review, 1(4), 316–339.
33. Cornelius, R. R. (2000). Theoretical Approaches to Emotion. New York.
34. Lazarus, R. (2003). Appraisal: The minimal cognitive prerequisites of emotion. R. C. Solomon (Ed.), What is an Emotion?: Classic and Contemporary Readings içinde (2. bs., ss. 125–130). New York: Oxford University Press.
35. Smith, C. A. ve Lazarus, R. S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. Cognition and Emotion, 7(3/4), 233–269.
36. Lazarus, R. S. (1991). Emotion and Adaptation (2. bs.). New York: Oxford University Press.
37. Darwin, C. (2009). The Expression of the Emotions in Man and Animals. (F. Darwin, Ed.). Cambridge.
38. Ortony, A. ve Turner, T. J. (1990). What's basic about basic emotions? Psychological Review, 97(3), 315–331.
39. Lewis, M. (2008). The emergence of human emotions. L. B. M. Lewis, JM Haviland-Jones (Ed.), Handbook of Emotions içinde (ss. 304–319). The Guilford Press.
40. Becker-Asano, C. ve Wachsmuth, I. (2008). Affect Simulation with Primary and Secondary Emotions. International Workshop on Intelligent Virtual Agents içinde (ss. 15–28). Berlin, Heidelberg.: Springer.
41. Ross, E. D., Homan, R. W. ve Buck, R. (1994). Differential hemispheric lateralization of primary and social emotions: Implications for developing a comprehensive neurology for emotions, repression, and the subconscious. Neuropsychiatry, Neuropsychology and Behavioral Neurology, 7(1), 1–19.
42. Plutchik, R. ve Conte, H. R. (1997). The Circumplex as a General Model of the Structure of Emotions and Personality. R. Plutchik ve H. R. Conte (Ed.), Circumplex Models of Personality and Emotions içinde (ss. 17–47). Washington, DC: American Psychological Association.
43. Ekman, Paul. (1992). An Argument for Basic Emotions. Cognition and Emotion, 6(3–4), 169–200. doi:10.1080/02699939208411068
44. Ekman, P. (1972). Facial expressions of emotion. In Nebraska Symposium on Motivation
45. Russell, J. A. (1991). Culture and the categorization of emotions. Psychological Bulletin, 110(3), 426–450.
46. Mesquita, B. ve Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: A review. Psychological Bulletin, 112(2), 179–204.
47. Watson, D. ve Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. Psychological Bulletin, 98(2), 219–235.
48. King, P. S. (2013). Emotions: Positive and Negative. T. J. R. . Gellman M.D. (Ed.), Encyclopedia of Behavioral Medicine içinde (ss. 676–678). New York: Springer.
49. Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.
50. Cole, P. M., Martin, S. E. ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. Child Development, 75(2), 317–333.
51. Gross, J. J. ve Ross A. Thompson. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J. J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation içinde (ss. 3–27). New York: The Guildford Press.
52. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation : Current status and future prospects. Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory, 26(1), 1–26.
53. Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. Current Directions in Psychological Science, 10(6), 214–219.
54. Gross, J. J. ve 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), 348–362.
55. Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. Journal of Personality and Social Psychology, 74(1), 224–237. doi:10.1037//0022-3514.74.1.224
56. Cole, P. M., Michel, M. K. ve Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. he development ofemotion regulation: Biological and behavioral considerations Monographs ofthe Society for Re- search in Child Development içinde (ss. 73–100).
57. Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, G., … Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale : The DERS-16. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 38(2), 284–296.
58. Gratz, K. L. ve Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments. Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change içinde (2. bs., ss. 107-133.).
59. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review, 30(2), 217–237.
60. Bowlby, J. (1980). Attachment and Loss: Loss Sadness and Depression. New York: Basic Books.
61. Bowlby, J. (1983). Attachment: Attachment and Loss.
62. Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory, 5(1), 1–22.
63. Cassidy, J. (2008). Handbook of Attachment. (J. Cassidy ve P. R. Shaver, Ed.)The Journal of Clinical Psychiatry (2. bs., C. 61). london: The Guilford Press. doi:10.4088/jcp.v61n1011c
64. Schaffer, H. R. ve Emerson, P. (1964). The development of social attachment in infancy. Monographs of the Society for Research in Child Development, 27(3), 1–77. doi:10.2307/1165727
65. Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss. New York: Basic Books.
66. Rosenstein, D. S. ve Horowitz, H. A. (1996). Adolescent attachment and psychopathology. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64(2), 244–253.
67. Mason, T. L. (2006). The Relationship Between Adult Attachment Security and Emotion Regulation Strategies.
68. Sermin, K., Özdoğan Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3(2), 321–342.
69. Ainsworth, M. D. . S. ve Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration , and separation : Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. Child Development, 41(1), 49–67.
70. Sayıl, M. ve Özdikmenli Demir, G. (2006). Erken dönemde bağlanma ve sonraki gelişim üzerindeki etkileri. Türk Psikoloji Bülteni, 12(38), 117.
71. Roth-hanania, R. ve Davidov, M. (2004). Attachment. Encyclopedia of Applied Psychology içinde (C. 1, ss. 191–202). Elsevier.
72. Reisz, S., Duschinsky, R. ve Siegel, D. J. (2018). Disorganized attachment and defense: Exploring John Bowlby's unpublished reflections. Attachment and Human Development, 20(2), 107–134.
73. Main, M. ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention. içinde , The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation series on mental health and development. (ss. 121–160). Chicago, IL, US: University of Chicago Press.
74. Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 511–524.
75. Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. Review of General Psychology, 4(2), 132–154.
76. George, C., Kaplan, N. ve Main, M. (1985). Attachment interview for adults. unpublished manuscript. University of California.
77. Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. Journal of Personality and Social Psychology, 78(2), 350–365.
78. Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a

four-category model. Journal of Personality and Social Psychology, 61(2), 226–244.
79. Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. J. A. Simpson and W. S. Rholes (Ed.), Attachment theory and close relationships içinde (ss. 46–76). New York: Guilford Press.
80. Scharfe, E. ve Bartholomew, K. (1994). Reliability and Stability of Adult Attachment Patterns. Personal Relationships, 1(1), 23–43. doi:10.1111/j.1475-6811.1994.tb00053.x
81. Cüceloğlu, D. (2018). İnsan İnsana (56. bs.). İstanbul: Remzi Kitapevi.
82. Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10(3), 585–601.
83. Kaya, A. (2013). Kişilerarası İlişkiler Etkili İletişim (5. bs.). Pegem Akademi.
84. Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin, 117(3), 497–529.
85. Kaypakoğlu, S. (2010). Kişilerarası İletişim Cinsiyet Farklılıkları Güç ve Çatışma. İstanbul: Derin Yayınları.
86. Dönmez, A., Büyükşahin, A., Taluy, N., Başer, I. ve Güler, M. (2009). Yakın İlişkiler Psikolojisi. (A. Dönmez, Ed.). Ankara: Nobel.
87. Evans, F. B. (2005). Harry Stack Sullivan: Interpersonal theory and psychotherapy. Personality and Individual Differences (Taylor & F.). London and New York: Routledge. doi:10.1016/s0191-8869(97)80985-3
88. Pincus, A. L. ve Ansell, E. B. (2013). Interpersonal Theory of Personality. Handbook of Psychology: Personality and Social Psychology içinde (ss. 141–159). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons, Inc.
89. Bowlby, J. (1973). Attachment and Loss: Vol II. Separation, Anxiety and Anger.
90. DeVito, J. A. (2007). The Interpersonal Communication Book. New York: Pearson.
91. Stafford, L. ve Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender, and relational characteristics. Journal of Social and Personal Relationships, 8(2), 217–242.
92. Canary, D. J. ve Yum, Y. (2015). Relationship Maintenance Strategies. C. R. Berger, M. E. Roloff, S. R. Wilson, J. P. Dillard, J. Caughlin ve D. Solomon (Ed.), The International Encyclopedia of Interpersonal Communication içinde. John Wiley and Sons.
93. Canary, D. J., Stafford, L., & Semic, B. A. (2002). A panel study of the associations between maintenance strategies and relational characteristics. Journal of Marriage and Family, 64(2), 395–406.
94. Harvey, J. H. ve Omarzu, J. (1997). Minding the close relationship. Personality and Social Psychology Review, 1(3), 223–239.
95. Pearson, J. C. ve Child, J. T. (2007). A Cross-cultural comparison of parental and peer attachment styles among adult children from the United States, Puerto Rico, and India. Journal of Intercultural Communication Research, 36(1), 15–32.
96. Hortaçsu, N. (2003). İnsan İlişkileri (3. Baskı.). Ankara: İmge Kitapevi.
97. Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. Psychological Review, 93(2), 119–135.
98. İmamoğlu Erden, S. ve Aydın, B. (2009). Kişilerarası ilişki boyutları ölçeğinin geliştirilmesi. Psikoloji Çalışmaları, 29(0), 39–64.
99. Şahin, N. H., Durak, A. ve Yasak, Y. (1996). VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi bilimsel çalışmaları: 21-23 Eylül 1994, İzmir.
100. Hisli Şahin, N., Durak Batıgün, A. ve Koç, V. (2011). Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon. Türk Psikiyatri Dergisi, 22(1), 17–25.
101. Owen Hargie. (2016). Skilled Interpersonal Communication Research, Theory and Practice (6. bs.). London: Routledge.
102. Karacan, E. (2020). Kişiler arası İlişkilerde Duygu Düzenleme. G. Cesur Soysal ve E. Öncel Arı (Ed.), Duygu Düzenleme içinde (1. bs.). Nobel.
103. Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal Emotion Regulation Model of Mood and Anxiety Disorders. Cognitive Therapy and Research, 38(5), 483–492.
104. Hofmann, S. G., Carpenter, J. K. ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. Cognitive Therapy and Research, 40(3), 341–356.
105. Zaki, J. ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal Emotion Regulation. Emotion, 13(5), 803–810.
106. Büyüköztürk, Ş. (2020). Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum (28. bs.). Ankara: Pegem Yayınları.

107. Karasar, N. (2020). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler (36. bs.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
108. Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2014). SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri. (4. bs.). Ankara: Detay Yayıncılık.
109. Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. ve Tatham, R. L. (2010). Multivariate Data Analysis. (7. Ed.). Prentice Hall Upper Saddle River.
110. Aziz, A. (2020). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri ve Teknikleri (13. bs.). Ankara: Nobel.
111. Ulaşan Özgüle, E. T. ve Sümer, N. (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: Duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe uyarlaması. Türk Psikoloji Yazıları, 20(40), 1–18.
112. Yiğit, İ. ve Yiğit, M. G. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). Curr Psychol, 38, 1503–1511.
113. Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve 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.
114. Morgan, G., Leech, N., Gloeckner, G. ve Barrett, K. (2004). SPSS for Introductory Statistics: Use and Interpretation. Psychology Press.
115. Hess, U., Senecal, S., Kirouac, G., Herrera, P., Philippot, P. ve Kleck, R. E. (2000). Emotional expressivity in men and women: Stereotypes and self-perceptions. Cognition and Emotion, 14(5), 609–642.
116. Balzarotti, S., John, O. P. ve Gross, J. J. (2010). An Italian adaptation of the emotion regulation questionnaire. European Journal of Psychological Assessment, 26(1), 61–67.
117. Melka, S. E., Lancaster, S. L., Bryant, A. R. ve Rodriguez, B. F. (2011). Confirmatory factor and measurement invariance analyses of the emotion regulation questionnaire. Journal of Clinical Psychology, 67(12), 1283–1293.
118. Arslan, V. (2019). Çalışanların yönetici desteği, duygu düzenleme, iş memnuniyeti ve örgütsel performans algıları arasındaki ilişkilerin analizi: Sağlık sektöründe bir uygulama. Uluslararası Yönetim ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6(12), 1–25.
119. Sarıcı, H. ve Tagay, Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenlemelerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Journal of Multidisciplinary Studies in Education, 3(3), 23–38.
120. Haşimoğlu, A. ve Aslandoğan, A. (2018). Lise Öğrencilerinin Ergenlik Dönemi Sorunları ve Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Academic Review of Humanities and Social Sciences, 1(2), 71–83.
121. Seçer, Z. (2017). Sosyal Olarak Yetkin Okul Öncesi Çocukların Duygu Düzenlemeleri İle Annelerinin Duygu Sosyalleştirme Davranışları Arasındaki İlişkiler. Kastamonu Eğitim Dergisi, 25(4), 1435–1452.
122. Robinson, A. L., Kosmerly, S., Mansfield-Green, S. ve Lafrance, G. (2014). Disordered eating behaviours in an undergraduate sample: Associations among gender, body mass index, and difficulties in emotion regulation. Canadian Journal of Behavioural Science, 46(3), 320–326.
123. Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. Annual Review of Clinical Psychology, 8, 161–187.
124. Neumann, A., van Lier, P. A. C., Gratz, K. L. ve Koot, H. M. (2009). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. Assessment, 17(1), 1–12.
125. Anderson, L. M., Reilly, E. E., Gorrell, S., Schaumberg, K. ve Anderson, D. A. (2016). Gender-based differential item function for the difficulties in emotion regulation scale. Personality and Individual Differences, 92, 87–91.
126. Yeung, D. Y., Wong, C. K. M. ve Lok, D. P. P. (2011). Emotion regulation mediates age differences in emotions. Aging Ment Health, 15(3), 414–418.
127. Carstensen, L. L., Mayr, U., Pasupathi, M. ve Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. Journal of Personality and Social Psychology, 79(4), 644–655.
128. John, O. ve Gross, J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual Differences, and Life Span Development. Journal of Personality, 72(6), 1301–1334.
129. Shiota, M. N. ve Levenson, R. W. (2009). Effects of aging on experimentally instructed detached reappraisal, positive reappraisal, and emotional behavior suppression. Psychology and Aging, 24(4), 890–900.
130. Mroczek, D. K. (2001). Age and emotion in adulthood. Current Directions in Psychological

Science, 10(3), 87–90.
131. Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. Aging and Mental Health, 13(6), 818–826.
132. Blanchard-Fields, F., Stein, R. ve Watson, T. L. (2004). Age differences in emotion-regulation strategies in handling everyday problems. Journals of Gerontology: Psychological Sciences, 59B(6), 261–269.
133. Keleş Altun, İ. ve Atagün, M. İ. (2019). Sınır kişilik bozukluğunda benlik saygısı, duygu düzenleme güçlüğü ve duygulanım ilişkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 20(5), 506–514.
134. Majidova, F. ve İpek, M. (2020). Bağlanma stili ile evliliğe yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. Aydın Sağlık Dergisi, 6(1), 57–78.
135. Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. Toplum ve Sosyal Hizmet, 23(2), 33–46.
136. Keklik, I. (2011). Relationships of attachment styles and gender, personal meaning, depressiveness and trait-anxiety among college students. Egitim ve Bilim, 36(159), 84–95.
137. Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi, 2(3), 60–74.
138. Powers, S. I., Pietromonaco, P. R., Gunlicks, M. ve Sayer, A. (2006). Dating couples' attachment styles and patterns of cortisol reactivity and recovery in response to a relationship conflict. Journal of Personality and Social Psychology, 90(4), 613–628.
139. Çelikkaleli, Ö. ve Avcı, R. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre bağlanma biçimlerinin incelenmesi. Bilgisayar ve Eğitim Araştırmaları Dergisi, 4(7), 103–123.
140. Utaş Akhan, L. (2014). Hemşirelik öğrencilerinin bağlanma stillerinin belirlenmesi. Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 4(3), 191–196.
141. Young, A. M. ve Acitelli, L. K. (1998). The role of attachment style and relationship status of the perceiver in the perceptions of romantic partner. Journal of Social and Personal Relationships, 15(2), 161–173.
142. Magai, C., Cohen, C., Milburn, N., Thorpe, B., McPherson, R. ve Peralta, D. (2001). Attachment styles in older European American and African American adults. Journals of Gerontology: Psychological Sciences, 56B(1), 28–35.
143. Göçener, D. (2010). Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma düzeyleri ile kişilerarasi ilişki tarzlari arasindaki ilişkiler, Yüksek Lisans Tezi
144. Dökmen, Z. Y. (1995). Bem Cinsiyet Rolü Envanteri Kadınsılık ve Erkeksilik Ölçekleri Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. Kriz Dergisi, 7(1), 27–40. doi:10.1501/kriz_0000000139
145. Mikulincer, Mario ve Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. Current Opinion in Psychology, 25, 6–10.
146. Henschel, S., Nandrino, J. ve Doba, K. (2020). Personality and individual differences emotion regulation and empathic abilities in young adults: The role of attachment styles. Personality and Individual Differences, 156(1), 1–9.
147. Öner, Ç. ve Aşçı, F. H. (2020). Sporcularda bağlanma stillerinin duyguları düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemedeki rolünün incelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 5(2), 202–219.
148. Gökdağ, C. (2021). How does interpersonal emotion regulation explain psychological distress? The roles of attachment style and social support. Personality and Individual Differences, 176(2), 1–6.
149. Ferraro, I. K. ve Taylor, A. M. (2021). Adult attachment styles and emotional regulation: The role of interoceptive awareness and alexithymia. Personality and Individual Differences, 173, 1–7.
150. Guerrero, L. K. ve Andersen, P. A. (2000). Emotion in close relationships. Hendrick & S. S. Hendrick (Ed.), Close relationships: A sourcebook içinde (ss. 171–183). Sage.
151. Sarıbal, İ. (2017). Kişilerarası İlişkilerin, Duygu Düzenleme Güçlüğünün ve Kaygının Bağlanma Stilleri İle İlişkisi.
152. Schipper, M. ve Petermann, F. (2013). Relating Empathy and Emotion Regulation: Do Deficits in Empathy Trigger Emotion Dysregulation? Social Neuroscience, 8(1), 101–107. doi:10.1080/17470919.2012.761650
153. Koç, B. ve Büyükgöze Kavas, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin saldırganlık, kişilerarası Problem çözme becerileri, kişilerarası ilişki tarzları ve iletişim becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi, 4(2), 783–799.

154. Oktay, B. ve Batıgün Durak, A. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, benlik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke. Türk Psikoloji Yazıları, 17(33), 31–40.
155. Cenkseven Önder, F. ve Canoğulları, Ö. (2020). Ergenlerde Saldırganlık: Duygu Düzenleme ve Duygusal Başa Çıkmanın Rolü. Kastamonu Eğitim Dergisi, 28(3), 1198–1208. doi:10.24106/kefdergi.3696
156. Mikulincer, B. M. ve Copyright, P. R. S. (2007). The Attachment Behavioral System Basic Concepts and Principles. Mario Mikulincer ve P. R. Shaver (Ed.), Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics and Change içinde (ss. 3–28). Guilford.
157. Mikulincer, M. (2001). Adult Psychological Development: Attachment. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences içinde (ss. 147–151).
158. Cassidy, J., Jones, J. D. ve Shaver, P. R. (2013). Contributions of attachment theory and research: A framework for future research, translation, and policy. Development and Psychopathology, 25(4/2), 1415–1434.
159. Mikulincer, Mario, Shaver, P. R., Gillath, O. ve Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving, and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. Journal of Personality and Social Psychology, 89(5), 817–839.
160. DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L. ve Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. Personality and Individual Differences, 35(2), 303–312. doi:10.1016/S0191-8869(02)00190-3
161. Sümer, N., Kaya, B., Ünal, S., Polat, R. ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. Türk Psikoloji Dergisi, 24(63), 38–45.
162. Marganska, A., Gallagher, M. ve Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. American Journal of Orthopsychiatry, 83(1), 131–141.
163. Hisli Şahin, N., Durak Batıgün, A. ve Uzun, C. (2016). Anksiyete bozukluğu: Kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke açısından bir değerlendirme. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 12(2), 107–113.
164. Güngör, A., Tütenkan, M., Solmazer, G. ve Tekeş, B. (2020). Emotion Regulation Strategies and Driving Anger Expression: The Moderating Role of Gender. Nesne Psikoloji Dergisi, 95, 0–3. doi:10.7816/nesne-08-16-09
165. Erözkan, A. (2009). Lise Öğrencilerinde Kişilerarası İlişki Tarzlarının Yordayıcıları. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21, 543–551.
166. Mikulincer, Mario, Florian, V., Cowan, P. A. ve Cowan, C. P. (2002). Attachment security in couple relationships: A systemic model and its implications for family dynamics. Family Process, 41(3), 405–434.

EKLER

Ek-1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Değerli Katılımcı

Bu çalışma Sağlık Bilimleri Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Dr. Öğr. Üyesi Aynur FEYZİOĞLU danışmanlığında ve Arş. Gör. Halise ARSLAN ŞEKKELİ tarafından yürütülen bu çalışma, bilimsel bir araştırma için veri toplamayı amaçlamaktadır. Bu çalışmanın amacı duygu düzenleme, bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışmada kapsamında bir form ve üç ölçek bulunmaktadır. Ölçekleri cevaplamak ortalama 15 dakikanızı alacaktır. Çalışmaya katılmakla herhangi bir parasal yük altına girmeyeceksiniz ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Cevaplar tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilerek elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlar kapsamında kullanılacaktır. Katılım sırasında sorulardan ya da herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz ölçekleri cevaplamayı bırakıp çalışmayı sonlandırabilirsiniz. Araştırma ve ölçeklerle ilgili gerekli bilgiler ve yönergeler size açıklanacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Çalışma ile ilgili ek bilgiye gereksiniminiz duyduğunuzda aşağıdaki kişi ile lütfen iletişime geçiniz.

Adı: Halise Arslan Şekkeli

Görevi: Araştırma Görevlisi

E-Posta:

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman araştırmadan çekilebileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel/akademik amaçlı kullanılmasını kabul ediyorum.

Katılımcının İmzası: …….

Ek 2. Demografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcı

Bu formdan elde edilecek bilgiler Sağlık Bilimleri Üniversitesi'nde yürütülmekte olan bir araştırmada kullanılacaktır. Lütfen soruları eksiksiz ve samimi bir şekilde cevaplayınız. Bilgileriniz gizli tulacak ve vereceğiniz bilgiler araştırma dışında kullanılmayacaktır.

Lütfen size uygun olan seçeneği işaretleyip boş alanları doldurunuz.

1. **Yaşınız**: …….
2. **Cinsiyetinz:**

( ) Kadın ( ) Erkek

3. **Medeni durumunuz:**

Evli ( ) Bekar ( ) Diğer (yazınız): …….

4. **Eğitim durumunuz:**

İlkokul/Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü ( )

5. **Gelir seviyeniz:**

2500₺ ve altı ( ) 2501₺-5000₺ ( ) 5001₺-7500₺ ( )

7501₺-10000₺ ( ) 10.000₺ üzeri ( )

6. **Psikiyatrik bir tanı aldınız mı? (Son 6 ay içinde)**

Evet ( ) Hayır ( )

7. **Psikiyatrik herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz? (Son 6 ay içinde)**

Evet ( ) Hayır ( )

Ek 3. Duygu Düzenleme Ölçeği

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle yanıtlayınız. Yanıtınızı uygun cevap altındaki kareye çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

	1 Hiç doğru değil	2 Çok az doğru	3 Bazen doğru	4 Kısmen doğru	5 Oldukça doğru	6 Tamamen doğru
1. Duygularımı içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştirerek kontrol ederim.						
2. Hissettiğim olumsuz duyguları azaltmak istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştiririm.						
3. Hissettiğim olumlu duyguları arttırmak istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştiririm.						
4. Hissettiğim olumlu duyguları (sevinç veya eğlence/coşku gibi) arttırmak istediğimde, düşündüğüm şeyleri değiştiririm.						
5. Hissettiğim olumsuz duyguları (üzüntü veya kızgınlık gibi) azaltmak istediğimde, düşündüğüm şeyleri değiştiririm.						
6. Stres yaratan bir durumla karşılaştığımda, sakin kalmama yardımcı olacak şekilde düşünmeye çalışırım.						
7. Duygularımı onları belli etmeyerek kontrol ederim.						
8. Olumsuz duygular hissettiğimde, onları belli etmemek için elimden geleni yaparım.						
9. Duygularımı kendime (içimde) saklarım.						
10. Olumlu duygular hissettiğimde, onları belli etmemeye özen gösteririm.						

Ek 4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form (DDGÖ-16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hiç (% 0-% 10)	Bazen (% 11-% 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36-% 65)	Çoğu zaman (% 66-% 90)	Hemen hemen her zaman (% 91-% 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

Ek 5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Aşağıda romantik ilişkilerinize yönelik bazı ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve yaşadığınız ilişkinizi düşünerek her bir ifadenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını 7 puanlık ölçek üzerinden değerlendiriniz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer hali hazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. (1 = Hiç katılmıyorum, 7 = Tamamen 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 hissederim.	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 önemsediğim 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 hissederim.	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 öfkelendirir.	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 6. Kişilerarası İlişkiler Ölçeği

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 yandaki 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 kişilerinki ile uyuştuğunda, 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 ısrarlıyımdır 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. Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 20/11/2020-40759

T.C.
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
HAMİDİYE BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Toplantı Tarihi : 13/11/2020
Toplantı Sayısı : 2020/23
Karar Sayısı : 23/8

Kurulumuza değerlendirilmek üzere sunulan Dr. Öğr. Üyesi Aynur FEYZİOĞLU'nun sorumlu araştırmacı ve Halise ŞEKKELİ'nin yardımcı araştırmacı olduğu 20/432 kayıt numaralı "***Duygu Düzenleme Stratejilerinin Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası İlişki Tarzları ile İlişkisi***" başlıklı proje önerisi kurulumuzun 13.11.2020 tarihli toplantısında değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur.

Aslı Gibidir
e-imzalıdır
Prof. Dr. Fatih GÜLTEKİN
Başkan

Prof. Dr. Günseli GÜVEN POLAT
Başkan Yardımcısı

Prof. Dr. Kadriye ÖNEŞ
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Nesrin KARAMUSTAFALIOĞLU
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Mahfuz ELMASTAŞ
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Hüseyin Avni BALCIOĞLU
Etik Kurul Üyesi

Doç.Dr. Papatya KELEŞ
Etik Kurul Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Arzu Kader HARMANCI SEREN
Etik Kurul Üyesi

Doç.Dr. Yasemin AYDIN KARTAL
Etik Kurul Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Faruk Berat AKÇEŞME
Etik Kurul Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Şükriye TÜRKOĞLU
Etik Kurul Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Banu BAYRAM
Etik Kurul Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Elif GÜLTEKİN
Etik Kurul Üyesi

16/11/2020 Mühendis

Ayşe OKUTAN

Evrakı Doğrulamak İçin : http://ebys.sbu.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?V=BEZE4KE49

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.