

**T.C.
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**SINIR KİŞİLİK ÖZELLİĞİ DENEYİMLEYEN BİREYLERİN BAĞLANMA
STİLLERİ İLE DUYGU FARKINDALIĞI VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

AYŞENUR SOYKAN

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi DİLAY ELDOĞAN EKEN

ANKARA – 2019

**T.C.
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**SINIR KİŞİLİK ÖZELLİĞİ DENEYİMLEYEN BİREYLERİN BAĞLANMA
STİLLERİ İLE DUYGU FARKINDALIĞI VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

AYŞENUR SOYKAN

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi DİLAY ELDOĞAN EKEN

ANKARA – 2019



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

Tarih: 08 / 02 / 2019

Öğrencinin Adı, Soyadı : Ayşenur Soykan

Öğrencinin Numarası : 21810024

Anabilim Dalı : Psikoloji Anabilim Dalı

Programı : Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı : Dr. Öğr. Üyesi Dilay Eldoğan

Tez Başlığı : Sınır Kişilik Özelliği Deneyimleyen Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 90 sayfalık kısmına ilişkin, 08 / 02 / 2019 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %4'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

"Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını" inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

Onay

08 / 02 / 2019

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad,
Dr. Öğr. Üyesi Dilay Eldoğan

Ayşenur Soykan tarafından hazırlanan “Sınır Kişilik Özelliği Deneyimleyen Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin İncelenmesi” adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Kabul (sınav) Tarihi: 04 / 02 / 2019

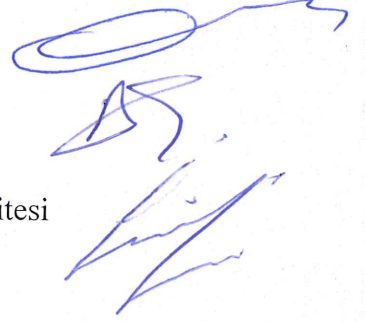
(Jüri Üyesinin Unvanı, Adı-Soyadı ve Kurumu):

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu – Başkent Üniversitesi

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Dilay Eldoğan Eken – Başkent Üniversitesi

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Emine İnan – Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

İmzası



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

...../...../20....

Prof. Dr. İpek KALEMCI
TÜZÜN

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca kendilerinden çok şey öğrendiğim, tecrübelerini, bilgilerini ve güler yüzlerini esirgemeyen değerli hocalarım Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin, Prof. Dr. Doğan Kökdemir, Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu ve Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Yiğit'e çok teşekkür ederim.

Tez sürecim boyunca benimle içtenlikle ilgilenen, her zaman yürekten ilgisini ve desteğini hissettiğim sayın tez danışmanım ve sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Dilay Eldoğan Eken'e tüm emekleri için çok teşekkür ediyorum.

Sevgilerini ve desteklerini her zaman hissettiğim canım arkadaşlarım Müge Fidan, Aslı Saçaklı ve Esra Deveci'ye, çok kıymetli dostlarım ve meslektaşlarım Ezgi Erkan ve Esin Kırçalı'ya ve çok keyifli zaman geçirdiğim değerli dönem arkadaşlarıma çok teşekkür ediyorum.

Hayatım boyunca desteklerini, ilgilerini ve en içten sevgilerini gönülden hissettiğim aileme; başta sevgili annem Mevrure Şanlı'ya, canım abilerim Mustafa ve Adnan'a, kıymetli ablalarım Gülşen ve Şeyma'ya ve sevgili kardeşim Ahmed'e her anımda yanımda oldukları için çok teşekkür ederim. Hayatımı varlığıyla güzelleştiren canım eşim Çağlar Soykan'a bana her zaman destek olduğu, ilgisini ve sevgisini her daim hissettirdiği için çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

ÖZET

Soykan, Ayşenur. *Sınır Kişilik Özelliği Deneyimleyen Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2019.

Bu çalışma kapsamında ilk olarak sınır kişilik özelliği düzeyleri farklılaşan bireylerin bağlanma stilleri göz önünde bulundurularak duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin incelenmesi ve ikinci olarak bağlanma stilleri ile sınır kişilik özelliği ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygu farkındalığının aracı rolünün değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışmanın örneklemini lisans ve lisansüstü eğitimi devam eden toplam 247 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların 18 - 28 yaşları arasında ($SS = 1.87$) olduğu, 239'unun lisans (%96.8), 7'sinin ise yüksek lisans (%2.8) öğrencisi olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların 217'sini (%87.9) kadın, 30'unu (%12.1) ise erkek katılımcılar oluşturmuştur. Araştırma kapsamında katılımcılara, demografik bilgilerini almak amacıyla Demografik Bilgi Formu, sınır kişilik özelliği düzeylerini değerlendirmek amacıyla Borderline Kişilik Envanteri (BKE), duygusal farkındalığı düzeylerini belirlemek amacıyla Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ), duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini değerlendirmek amacıyla ise Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16) ve bağlanma stillerini değerlendirmek amacıyla İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) uygulanmıştır. Araştırmanın ilk amacı doğrultusunda, sınır kişilik özelliği düzeyleri farklılaşan gruplar bağlanma stilleri göz önünde bulundurularak duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri açısından MANOVA aracılığı ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, sınır kişilik özelliği düzeyi düşük grubun yüksek gruba kıyasla duygu farkındalığı ortalama puan puanının daha yüksek, duygu düzenleme güçlüğü ortalama puanının ise daha düşük olarak görülmüştür. Bağlanma stilleri açısından ise güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin duygu farkındalığı puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin güvenli bağlanma stiline ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylere kıyasla duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamalarının daha yüksek olduğu, ancak korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin diğer bağlanma stilleri ile duygu düzenleme güçlüğü puanları açısından farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Sınır kişilik özelliği düzeyleri ve bağlanma stillerinin duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü

üzerindeki etkileşim etkisine ise anlamlı olmadığı görülmüştür. Araştırmanın ikinci amacı doğrultusunda, bağlanma stilleri ile sınır kişilik özelliği ilişkisinde duygu farkındalığının ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri ile sınır kişilik özelliği arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracı rol oynadığı ancak korkulu bağlanma stili ile sınır kişilik özelliği ilişkisinde duygu farkındalığının aracı rolünün güven aralığında bulunmadığı, duygu düzenleme güçlüğü'nün ise kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür. Kayıtsız bağlanma stili'nin ise duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı olmadığı için aracı değişken analizine dahil edilmemiştir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmış, araştırmanın bulguları belirtilmiştir.

Anahtar Kelimeler: bağlanma stilleri, duygu farkındalığı, duygu düzenleme güçlüğü, sınır kişilik özelliği

ABSTRACT

Soykan, Ayşenur. *Evaluation of Emotion Awareness, Level of Emotion Regulation Difficulty and Attachment Styles of Individuals Experiencing Border Personality Features*, Master Thesis, Ankara, 2019.

In this study, it is aimed to examine the emotional awareness and emotion dysregulation in relation to the attachment styles of individuals with varied border personality features and to evaluate the mediating role of emotion regulation and emotional awareness in the relationship between attachment styles and border personality features. The sample of the study consisted of 247 university students with undergraduate and graduate education. It was observed that the participants were between the ages of 18-28 ($SD = 1.87$), 239 of them were undergraduate (96.8%) and 7 of them were graduate (2.8%). In addition, 217 women (87.9%) were female and 30 (12.1%) were male. Demographic Information Form was used to evaluate demographic information, Borderline Personality Inventory (BPI) was used to assess borderline personality feature levels, The Levels of Emotional Awareness Scale (LEAS) was used to determine the levels of emotional awareness, Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16) was used to evaluate emotion dysregulation levels and Relationships Scales Questionnaire (RSQ) was used to evaluate attachment styles. For the first purpose of the study, groups with different levels of border personality features were compared with MANOVA in terms of emotion awareness and emotion dysregulation by considering attachment styles. It was found that the level of emotion awareness was lower and the emotion dysregulation levels were higher in the group with higher borderline personality features when compared with lower borderline personality features. There was no difference in the emotional awareness level in the differentiation of attachment styles, but it was found that there were differences in terms of emotion dysregulation. The group with a preoccupied attachment style exhibits higher levels of emotion dysregulation when compared with secure and dismissing attachment style. When borderline personality feature levels and attachment styles are considered together, it is concluded that they do not differ in terms of emotion awareness and emotion dysregulation. For the second purpose of the study, the role of emotion awareness and emotion regulation mediator between the attachment styles and the border personality feature was investigated. Difficulty of emotion regulation among the safe and preoccupied attachment styles have been found to play the

role of full mediator among the border personality feature. It was observed that the mediating role of emotion awareness was not within the confidence interval between fearful attachment style and borderline personality feature, while emotion dysregulation was partially mediated role. In terms of dismissing attachment style, because there was not statistically significant correlation between dismissing attachment style, emotional awareness and emotion dysregulation, dismissing attachment style did not interpret in mediator analyse. The findings of the study were discussed in the light of the related literature and the findings of the study were stated.

Key Words: attachment styles, borderline personality feature, emotional awareness, emotion dysregulation

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
ABSTRACT.....	III
TABLolar LİSTESİ.....	VII
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	VIII
1. BÖLÜM GİRİŞ.....	1
1.1. Kişilik ve Kişilik Bozukluğu.....	1
1.1.1. Sınır Kişilik Bozukluğu ve Tanı Kriterleri.....	5
1.1.2. Sınır Kişilik Bozukluğunun Kavramsallaştırılması.....	7
1.1.3. Sınır Kişilik Bozukluğunun Epidemiyolojisi.....	11
1.1.4. Sınır Kişilik Bozukluğunun Etiyolojisi	11
1.1.4.1. Genetik ve Biyolojik Etkenler.....	12
1.1.4.2. Psikolojik ve Sosyal Etkenler.....	14
1.2. Sınır Kişilik Özelliği ve Sınır Kişilik Bozukluğu ile İlişkisi.....	16
1.3. Bağlanma	19
1.3.1. Bağlanma Stilleri.....	22
1.3.2. Bağlanma ve Sınır Kişilik Bozukluğu.....	26
1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	28
1.4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sınır Kişilik Bozukluğu.....	32
1.5. Duygu Farkındalığı.....	34
1.5.1. Duygu Farkındalığı ve Sınır Kişilik Bozukluğu.....	36
1.6. Sınır Kişilik Bozukluğu, Bağlanma, Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün İlişkisi.....	37
1.7. Çalışmanın Önemi, Amacı ve Soruları.....	40
2. BÖLÜM YÖNTEM.....	45
2.1. Örneklem.....	45
2.2. Veri Toplama Araçları.....	46
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	46
2.2.2. Borderline Kişilik Envanteri (BKE).....	46
2.2.3. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ).....	47
2.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16).....	48
2.2.5. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA).....	48
2.3. İşlem.....	49

3. BÖLÜM BULGULAR.....	50
3.1. Sınır Kişilik Özelliği, Bağlanma Stilleri, Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkileri Gösteren Korelasyon Analizi Sonuçları.....	50
3.2. Sınır Kişilik Özelliği Düzeyi Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Bağlanma Stilleri Göz Önüne Alındığında, Duygusal Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeyleri Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin MANOVA Sonuçları.....	53
3.3. Bağlanma Stilleri ve Sınır Kişilik Özelliği İlişkisinde Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracı Rolünün İncelenmesi	60
3.3.1. Korkulu Bağlanma ve Sınır Kişilik Özelliği İlişkisinde Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracı Rolünün İncelenmesi.....	62
3.3.2. Güvenli Bağlanma ve Sınır Kişilik Özelliği İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracı Rolünün İncelenmesi.....	65
3.3.3. Saplantılı Bağlanma ve Sınır Kişilik Özelliği İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracı Rolünün İncelenmesi.....	68
4. BÖLÜM TARTIŞMA.....	72
4.1. Sınır Kişilik Özelliği Düzeyleri Farklılaşan Grupların Bağlanma Stilleri Göz Önünde Bulundurularak Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Elde Edilen Bulguların Tartışılması.....	73
4.2. Bağlanma Stilleri ve Sınır Kişilik Özelliği Arasındaki Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Duygu Farkındalığı Değişkenlerinin Aracı Rolünün Tartışılması	80
4.3. Yapılan Çalışmanın Güçlü Yanları	86
4.4. Sınırlılıklarının Tartışılması ve Gelecek Çalışmalar için Öneriler.....	87
5. BÖLÜM SONUÇ.....	89
KAYNAKÇA.....	91
EKLER.....	108
Ek-1 Demografik Bilgi Formu	108
Ek-2 Borderline Kişilik Envanteri (BKE).....	109
Ek-3 Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ).....	111
Ek-4 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16).....	116
Ek-5 İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA).....	118

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Katılımcılardan Alınan Demografik Bilgilere Ait Sıklık ve Yüzdelik Değerleri.....	45
Tablo 3.1. Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri.....	51
Tablo 3.2. Sınır Kişilik Özelliği ve Bağlanma Stillerine göre Sıklık ve Yüzde Değerleri.....	54
Tablo 3.3. Sınır Kişilik Özelliği Düzeyi Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Bağlanma Stilleri Göz Önünde Bulundurulduğunda Duygusal Farkındalık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin Araştırılmasına İlişkin MANOVA Sonuçları.....	56
Tablo 3.4. Güvenli, Korkulu, Saplantılı ve Kayıtsız Bağlanma Stillerinin Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Açısından Karşılaştırılması.....	57
Tablo 3.5. Sınır Kişilik Özelliği Düzeyleri Düşük ve Yüksek Olan Grupların Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Açısından Karşılaştırılması.....	58
Tablo 3.6. Sınır Kişilik Özelliği Düzeyi, Bağlanma Stilleri, Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkilerini Gösteren Korelasyon Analizi Sonuçları	61
Tablo 3.7. Korkulu Bağlanma Stili ve Sınır Kişilik Özelliği İlişkisinde Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Analiz Sonuçları.....	64
Tablo 3.8. Güvenli Bağlanma Stili ve Sınır Kişilik Özelliği İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Analiz Sonuçları.....	67
Tablo 3.9. Saplantılı Bağlanma Stili ve Sınır Kişilik Özelliği İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Analiz Sonuçları.....	70

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. Aracı Değişken Modeli.....	60
Şekil 3.2. Korkulu Bağlanma ve Sınır Kişilik Özelliği Arasında Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün Test Edileceği Model.....	62
Şekil 3.3. Korkulu Bağlanma ve Sınır Kişilik Özelliği Arasında Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün Gösterilmesi ve Değişkenler Arası Standardize Beta Değerleri.....	65
Şekil 3.4. Güvenli Bağlanma ve Sınır Kişilik Özelliği Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelendiği Model.....	66
Şekil 3.5. Güvenli Bağlanma ve Sınır Kişilik Özelliği Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün Gösterilmesi ve Değişkenler Arası Standardize Beta Değerleri.....	68
Şekil 3.6. Saplantılı Bağlanma ve Sınır Kişilik Özelliği Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi Planlanan Model.....	69
Şekil 3.7. Saplantılı Bağlanma ve Sınır Kişilik Özelliği Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün Gösterilmesi ve Değişkenler Arası Standardize Beta Değerleri.....	71

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Kişilik kavramını anlamak, tanımlamak ve gruplamak ilk çağlardan günümüz çağdaş dünyasına, insanlarda merak uyandırmış ve bilimin odak noktalarından biri olmuştur. Hipokrat'tan günümüze farklı kişilik özellikleri tanımlanmış ve kişiliğin yapısı ile bu durum buna bağlı ortaya çıkan davranışları ele almayı kolaylaştırmıştır. Kişiliğin günümüzde kabul görmüş yaygın bir tanımının olmamasıyla birlikte birçok kuramcı kişiliğin ve kişilik bozukluğunun tanımına farklı açılardan yaklaşmıştır. Kişilik, bireyin kendine özgü, toplum ile uyum sağlamak amacıyla çocukluk döneminde gelişmeye başlayan, bireyin karakteristik özellikleri olarak tanımlanmaktadır (Butcher ve ark., 2013; Butcher, Mineka ve Hooley, 2013; Öztürk ve Uluşahin, 2015). Genel anlamıyla kişilik bozukluğuna işaret eden durumlar ise, kişinin toplum normlarına uyum sağlayamama, aktif işlevsellik gerçekleştirememe ve kişilerarası ilişkilerde uzun ve ciddi bozulmalar görülmesi gibi davranışları kapsamaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

Kişilik bozuklukları kategorisinde en tartışmalı şekilde ele alınan tanılardan biri ise sınır kişilik bozukluğudur. Sınır kişilik bozukluğunun toplumda görülme sıklığı %1.6'dır fakat bu oranın %5.9'a kadar yükselebildiği görülmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013). Çalışma kapsamında ele alınan popülasyon, hayatlarındaki işlevsellikleri sınır kişilik bozukluğu tanısı alacak ciddiyette bozulmamış fakat sağlıklı grup olarak da sayılamayacak olan sınır kişilik özelliği gösteren gruptur. Bu çalışmanın amacı, sınır kişilik bozukluğu tanısı almamış fakat sınır kişilik özelliği gösteren toplumun incelenmesi, sınır kişilik özelliği hakkında farkındalık kazanma, önleme ve tedavi anlamında bilime katkı sağlamaktır. Bu çerçevede sınır kişilik özelliği, bağlanma stilleri, duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü konuları geniş kapsamlı olarak ele alınacaktır.

1.1. Kişilik ve Kişilik Bozukluğu

Kişilik kelimesinin kökeni Latince “persona” kelimesinden gelmektedir ve tiyatro oyuncularının kafasının tamamını kaplayan, farklı karakterleri canlandırdıklarında değiştirdikleri “maske” anlamını taşımaktadır (Lewis ve Short, 1879). Nitekim Carl Gustav

Jung da, kişinin toplum içinde görünmek istediği şekilde davranmasını tanımlarken “persona” ya da “maske” kelimelerini kullanmıştır (1928). Benzer şekilde, kişilik birçok bilim insanına göre, kişinin toplum ile iletişime geçtiğinde sergilediği davranışların ve tepkilerin kendi arasında tutarlı olduğuna ve kişilik özelliğinin kalıcılığına işaret etmektedir (Goldberg, 1993; McCrae ve Costa, 1990; Pervin ve John, 1999). Günümüzde de kişilik pek çok kuramcı tarafından tanımlanmıştır. Örneğin, Butcher ve arkadaşları (2013) kişiliği, kişinin kendine özgü ve karakteristik özellikleri ile davranışlarının tümü olarak, Öztürk ve Uluşahin (2015) ise bireyin dış dünyayla uyum sağlayabilmek için geliştirdiği, bilişsel ve duygusal değerlendirmelere dayanan algı, düşünce ve davranış örüntüleri ve bireyin kendine özgü olan, kalıcı ve kişinin “nasıl biri” olduğunu belirleyen özellikler olarak tanımlamışlardır.

Kişiliğin oluşumu çocukluk döneminde başlamakta ve ergenlik döneminin sonunda ya da erken yetişkinlikte tamamlanmaktadır. Kişinin sosyal çevresi ile ilişkisi, başa çıkma becerileri ve karakteristik özellikleri kişiliğin oluşumunda önemli rol oynamaktadır (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013). Kişilik özelliklerinin oluşumunda güçlü bir gen etkisi de bulunmaktadır (Finkel ve McGue, 1997; Jang ve ark., 1998; Livesley, Jang, Jackson ve Vernon, 1993). Bunun yanı sıra ailesel ve sosyal faktörlerin kişiliğin değişimindeki rolünü araştıran sınırlı sayıda deneysel çalışma bulunmaktadır. Şaşırtıcı bir şekilde, bazı çalışmalar, kişinin yaşamındaki ailesel ve sosyal faktörlerdeki değişimin kişiliğin değişmesinde etkin rol oynamadığını da göstermektedir (Asendorpf ve Wilpers, 1998; Riemann, Angleitner ve Strelau, 1997).

Kişilik özelliklerinin gruplanması ve tanımlanmasında eski çağlardan beri insanların bir çabası olduğu görülmektedir. Örneğin, Hipokrat ve daha sonra Galenos, kişilikleri kanlı, sarı safralı, kara safralı ve balgamlı olarak tanımlamış ve bu salgıların aşırılığının kişilerde hastalıklara sebep olduğunu düşünmüşlerdir (Öztürk ve Uluşahin, 2015). Fakat çağdaş bilimde kişilik özellikleri ve boyutları gözlemlenebilir ve deneysel yollarla tanımlanmaktadır. Bilim insanları kişilik özelliklerini gruplamada çoğunlukla, birkaç geniş faktör altında toplanmış birçok spesifik alt boyutlu hiyerarşik modeller oluşturmuşlardır (Eysenck, 1947; Goldberg, 1993). Günümüzde kişiliğin beş faktörlü yapısı bilim insanları tarafından kabul görmektedir (Digman, 1990; McCrae ve Costa, 1999; McCrae ve John, 1990). Beş faktörlü kişilik özelliği modeli nörotisizm, dışadönüklük-içedönüklük, deneyime

açıklık, uyumluluk ve sorumluluk boyutlarından oluşmaktadır (Goldberg, 1990; John, Naumann ve Soto, 2008; McCrae, Costa ve Busch, 1986). Bu boyutlara sahip kişilerin kişilik özellikleri aşağıdaki gibi şekilde özetlenebilir:

- *Nörotisizm*: Nörotisizm düzeyi yüksek olan bireyler öfke, kaygı gibi birçok olumsuz duyguyu bir arada yaşamakta ve dürtülerini kontrol etmede güçlük çekmektedirler. Nörotisizm düzeyi düşük bireyler ise aksine olumsuz yaşantıları daha sakin ele alabilmekte ve dürtü kontrolünü sağlayabilmektedirler (McCrae ve Costa, 1987).
- *Dışadönüklük - İçedönüklük*: Dışadönüklük boyutu yüksek olan bireyler, sosyal, arkadaş canlısı ve girişken özelliklere sahip olmanın yanı sıra insanlarla kolay iletişim sağlayabilirler. İçedönüklük düzeyinde ise kişiler daha sessiz ve insanlarla iletişim kurmakta mesafeli ve çekingen yapıdadır (Benet-Martinez ve John, 1998; McCrae ve Costa, 1987).
- *Deneyime Açıklık*: Deneyime açıklık boyutunda ise bu boyutu yüksek olan bireyler yeni, entelektüel düzeyde meraklı iken bu boyutun düşük olduğu bireyler var olan bilgi ve inançlara bağlı, tutucu olarak değerlendirilmektedir (McCrae ve Costa, 1987).
- *Uyumluluk*: Uyumluluk boyutunun yüksek olması kişinin fedakar, özverili ve işbirliğine açık özellikte, düşük olması ise diğer kişilere karşı düşmanca tutum, kincilik ve benmerkezci özellikte olarak değerlendirilmektedir (Costa ve McCrae, 1992; Erkuş ve Tabak, 2009).
- *Sorumluluk*: Sorumluluk boyutu ise dürtü kontrolü ile ilişkilendirilmektedir (Benet-Martinez ve John, 1998). Sorumluluk boyutunun yüksek olması dikkatli, hırslı ve azimli bir tutuma, düşük olması ise disiplinsiz ve plansız davranış sergileme olarak değerlendirilmektedir (Costa ve McCrae, 1995).

Hipokrat'tan günümüze, kişilik özelliklerini boyutlandırmak, bu özellikleri çalışmayı, anlamayı ve buna bağlı ortaya çıkan davranışları gözlemlene ve deneysel yolla ele almayı kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle yaygın olarak kabul gören kişiliğin beş faktörlü yapısı, kişiliği anlama ve çalışmada büyük öneme sahiptir (Digman, 1990).

Kişilik bozukluğunun ise tam bir tanımının yapılması zordur. Kişinin içinde yaşadığı toplumun talepleri doğrultusunda kendisinden beklenen rol ve davranışların, en azından bir

bölümünü gerçekleştirmekte aşırı katı ve uyumsuz davranışlar sergileyen kişilerin kişilik bozukluğu gösterdiği söylenebilir (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013). Başka bir deyişle, genel özellikleriyle, kişinin toplumsal uyum göstermede, aktif iş tutabilmesinde ve kişilerarası ilişkilerinde süreklilik sağlamasında uzun süreli ve önemli bozukluklar olması kişilik bozukluğuna işaret etmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2015). Öztürk ve Uluşahin'e (2015) göre, kişilik bozukluklarında sık görülen özellikler:

- Kişinin benliğine yerleşen davranış örüntülerinin uyum sağlama amacıyla esneklik göstermeden sürdürülmesi,
- Topluma aykırı davranışların sergilenmesi,
- Çocukluk ya da ilk ergenlik çağından itibaren süregelen,
- Toplum içinde sıkıntıya yol açması,
- Davranış örüntülerinin değiştirilmek istenmemesi,
- Çevre ile çatışma ve kişinin temel duygulanım,
- Biliş ve düşünce şeklinde göze çarpan bozukluk olmasıdır (s. 423-424).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı'nın (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [DSM]) beşinci baskısına göre (APA, 2013) kişilik bozukluğu ise ergenlik veya erken erişkinlik döneminde başlayan, zamanla kalıcı hale gelen, hemen her duruma yayılmış, esneklikten yoksun, kişinin içinde bulunduğu kültürden büyük ölçüde sapma gösteren içsel yaşantı ve davranışlara, sıkıntılara ve işlevsellikte bozulmaya yol açarak süregiden bir örüntü olarak tanımlanmaktadır (s. 645).

Kişilik bozuklukları belirli bir kümede yer alan bozukluklar arasındaki önemli ortak özelliklere bağlı olarak A, B ve C kümeleri olmak üzere üç kümeye ayrılmıştır. A kümesinde yer alan kişilik bozuklukları; paranoid, şizoid ve şizotipal kişilik bozukluğudur. Burada yer alan kişilik bozuklukları sıra dışı ya da eksantrik davranışlar sergilemektedirler. Ayrıca sosyal çevreye karşı duydukları aşırı güvensizlik ve kuşku nedeniyle toplumdan kopukluk göstermektedirler. B kümesinde yer alan kişilik bozuklukları; antisosyal, sınır, histriyonik ve narsisistik kişilik bozukluğudur. Bu kümede bulunan kişilik bozuklukları dramatik, duygusal veya değişken davranışlar gösterme eğilimindedirler. C kümesindeki kişilik bozuklukları ise çekingen, bağımlı ve obsesif-kompulsif kişilik bozukluğudur. Bu kümede yer alanların ortak özellikleri kaygılı ya da korku içinde olarak tanımlanabilirler (APA, 2013).

Kişilik bozukluklarını incelemede karşılaşılan en önemli zorluklardan birisi, kişilik bozukluklarının eşzamanlı (komorbid) olarak görülebiliyor olmasıdır (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013). Örneğin, ayakta tedavi gören 900 psikiyatri hastasıyla yapılan bir çalışmaya göre, bu kişilerin %45'inin en az bir kişilik bozukluğu tanı kriterlerini karşıladığı ve bunların %60'ının birden fazla, %25'inin ise iki ya da daha fazla kişilik bozukluğu tanı kriterini karşıladığı bulgusuna ulaşılmıştır (Zimmerman, Rothschild ve Chelminski, 2005). Kişilik bozukluklarının bu derece yüksek bir komorbidite görülüyor olması, kişilik bozukluğu konusunu çalışmayı hem zor kılmakta hem de nedensel faktörlerinin değerlendirilmesini güçleştirmektedir.

Sınır kişilik bozukluğu son yıllarda sıklıkla araştırılan bir konu haline gelmiştir. Bunun nedenlerinden biri toplumda sıklıkla görülüyor olmasıdır. Son zamanlarda yapılan bir araştırmaya göre ayakta tedavi gören hastaların %10 ile %12'sinin, yatarak tedavi gören hastaların ise yaklaşık %20 ile %22'sinin sınır kişilik bozukluğu tanı kriterlerini karşıladığı görülmektedir (Ellison, Rosenstein, Morgan ve Zimmerman, 2018).

1.1.1. Sınır Kişilik Bozukluğu ve Tanı Kriterleri

Kişilik bozuklukları içinde en tartışmalı tanılardan birisi sınır kişilik bozukluğu tanısıdır. DSM-5'e (APA, 2013) göre B kümesinde yer alan sınır kişilik bozukluğunun en temel özelliği, bireylerin hemen her durumda, ikili ilişkilerde, benlik algısında ve duygulanımda değişkenlik deneyimlemeleridir. Ayrıca erken yetişkinlikte başlayan ve birçok durumda ortaya çıkan belirgin bir dürtüsellik de bu özelliklere eşlik etmektedir (APA, 2013).

Sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin tanısız özelliklerine bakıldığında; terk edilmemek için yoğun çaba gösterme, kişilerarası ilişkilerini gözünde aşırı büyütme ya da yerin dibine sokma, belirgin düzeyde tutarsız benlik algısı, dürtüsel davranışlar sergileme, yineleyici intihar davranışları, duygulanımda tutarsızlık, devam eden bir boşluk duygusu, yoğun öfke duygusu ve bu duyguyu kontrolde güçlük çekme ve strese bağlı paranoid düşünceler ya da ciddi disosiyatif belirtiler görülmektedir (APA, 2013). DSM-5'e göre Sınır Kişilik Bozukluğunun tanı kriterleri aşağıdaki gibidir:

A. Aşağıdakilerden beşi (ya da daha çoğu) ile belirli, erken erişkinlikte başlayan ve değişik bağlamlarda ortaya çıkan, kişilerarası ilişkilerde, benlik algısında ve duygulanımda tutarsızlık ve belirgin dürtüsellik ile giden yaygın bir örüntü:

1. Gerçek ya da imgesel bir ayrılıp gitmeden (bırakılmadan, terk edilmeden) kaçınmak için çılgınca çaba gösterme. **Not:** Beşince tanı ölçütü kapsamına giren kendini öldürme ya da kendine kıyım davranışını burada kapsamayın.)
2. Gözünde aşırı büyütme (göklere çıkarma) ve yerin dibine sokma arasında gelip giden, tutarsız ve gergin kişilerarası ilişkiler örüntüsü.
3. Kimlik karmaşası: Belirgin ve sürekli, tutarsız bir benlik algısı ya da kendilik duyumu.
4. Kendine kötülüğü dokunabilecek en az iki alanda dürtüsellik (örn. para harcama, cinsellik, madde kötüye kullanımı, güvensiz araba kullanma, tıknırcasına yeme). **Not:** Beşince tanı ölçütü kapsamına giren kendini öldürme ya da kendine kıyım davranışını burada kapsamayın.)
5. Yineleyici kendini öldürme davranışları, girişimleri ya da göz korkutmaları ya da kendine kıyım davranışları.
6. Duygudurumda belirgin bir tepkiselliğin olmasına bağlı olarak duygulanımda tutarsızlık (örn. yoğun dönemsel disfori, kolay kızma ya da genellikle birkaç saat, ancak seyrek olarak birkaç günden daha uzun süren, bunalı).
7. Süreğen bir boşluk duygusu.
8. Uygunsuz, yoğun bir öfke ya da öfkesini denetlemekte güçlük çekme (örn. sık sık kızgınlık gösterme, sürekli öfkeli olma, sık sık kavgaya karışma).
9. Zorlanmayla ilişkili, gelip geçici kuşkucu düşünceler ya da ağır çözülme belirtileri. (APA, çev. 2014, s. 922-923).

Sınır kişilik bozukluğu olan kişilerde yukarıda bahsedilen tanı kriterlerine eşlik eden bazı özellikler de bulunabilmektedir. Örneğin, amaca yaklaşıldığında kişinin kendi hedefini baltalaması (üniversiteyi bitirmek üzereyken okuldan ayrılmak), zorlanılan bir durumla karşılaşıldığında psikoz benzeri örüntü göstermesi (varsanılar) ya da diğer insanlarla ilişki kurmak yerine geçiş nesneleriyle (evcil hayvan) kendilerini daha güvende hissetmeleri gibi davranışlar gösterebilmektedirler (APA, 2013). Bunların yanı sıra, sınır kişilik bozukluğu tanısı almış kişilerde, bozukluğun şiddeti ile kişilerin günlük hayatta karşılaştıkları olaylara karşı yaklaşımlarının karamsarlık derecesi arasında ilişki bulunmaktadır (Perry, Lavori,

Pagano, Hoke, and O'Connell, 1992). Trull'e (2001) göre sınır kişilik bozukluğu olan bireyler duygudurum referans değerleri disföriye (hoşnutsuzluğa) eğilim göstermektedir.

Sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin ikili ilişkilerinde yaşadığı değişkenlik incelendiğinde görülmektedir ki bu kişiler, kişilerarası ilişkilerinde aşırı dalgalanmalı ve yoğun ilişki yaşama eğiliminde ve kişileri önce yüceltip sonra yerin dibine sokma uçları arasında gidip gelmektedirler (APA, 2013). Sınır kişilik bozukluğu olan bireylerde yüksek düzeyde tutarsız benlik duygusu ile duygulanımda şiddetli ve hızlı geçişler görülmekte ve ortaya çıkan duyguyu regüle etmede zorluk yaşamaktadırlar (APA, 2013).

1.1.2. Sınır Kişilik Bozukluğunun Kavramsallaştırılması

19. yüzyılın ikinci yarısındaki bazı gözlemlerde aklı başındalık ve delilik arasındaki bir “sınıralan” içinde kalmış kişiler olduğu görülmüştür (Rosse, 1890). Bu kişilerde, psikanalitik tedavi sırasında geçici psikoz görülse de terapi dışındaki zamanlarındaki davranışlarında tutarsızlıkları içindeki ilgin tutarlılık ve istikrarlılık dikkat çekmiştir (McWilliams, 1994). Bu kişilerde halüsinasyon ya da hezeyanların devamlı görülmeyişi kişileri psikozdan, tahmin edilemez ve istikrarsız oluşları ise kişileri nevrozdan ayıran özellikler olarak değerlendirilmiştir (McWilliams, 1994). 20. yüzyılın ortalarında ise nevroz ve psikoz arasında bir orta alan olmasıyla alakalı görüşler artmıştır. “Sınır kişilik” terimi ilk kez Stern (1938) tarafından kullanılmış ve narsizmden kaynaklandığı savunulmuştur. Bunun nedeni sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin çoğu narsistik eğilimler göstermektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2015). Yapılan diğer çalışmalarda ise ağır narsistik düzeyde bir hasta için “-mış gibi kişilik” kavramı önerilmiş (Deutsch, 1942) ve “sahte nevrotik şizofreni” kategorisini destekleyici çalışmalar yapılmıştır (Hoch ve Polatin, 1949). 20. yüzyılın ortalarına gelindiğinde bu kendine özgü kaotik yapıya sahip danışanlar için terapistler nevroz ve psikoz arasında etiketleme önerilerinde bulunmuşlardır. Başka bir deyişle, ne gerçeği değerlendirmesi psikotik hastalar kadar bozuk ne de nevroz hastalar kadar tahmin edilemez hastalarla karşılaşmak, bilim insanları için bu durumu adlandırma gereksinimi doğurmuştur. Örneğin, “sınır durumlar” (Knight, 1953), “hastalık” (Main, 1957) ve “psikotik karakter” (Frosch, 1964) bunlardan bazılarıdır. Daha sonra sınır durum kavramı deneysel olarak incelenmiş ve nevroz sınırından başlayıp psikoz sınırına kadar gidebilen bir “sınırdurum” varlığı gözlemlenmiştir (Grinker, Werble ve Drye, 1968; Gunderson ve Singer, 1975).

Psikanalitik perspektif çerçevesinde yapılan çalışmalara bakıldığında ise sınır kişilik psikopatolojisinin oluşum nedenleri hakkında birbirinden oldukça farklı görüşler bulunduğu rastlanmaktadır (McWilliams, 1994). Örneğin, Mahler'in tanımladığı gelişim süreçlerini temel alan Kernberg (1975) ayrılma-birleşme dönemine saplanmaya, Stone (1977) genetik ve nörolojik yatkınlıklara, Wolf ve Alpert (1991) travma yaşantısına – özellikle ensest ilişki hikayesinin bulunmasına– odaklanmaktadır.

Sınır kişilik kavramına büyük katkı sağlamış olan Kernberg, “kişilik organizasyonu dereceleri” kavramını tanımlamıştır (1985). Kernberg'e göre (1985) sınır kişilik organizasyonu nevroz ve psikoz arasında yer almakta ve her ikisinin de karakteristik özelliklerini içermektedir. Bu kişilerin gösterdikleri belirtiler nevroz ve karakter bozukluklarının belirtilerine benzemekte ve bu nedenle tanı koyarken sınır kişilik özelliğinin ayırt edilmesi zor olabilmektedir (Kernberg, 1985). Sınır kişilik organizasyonunu nevrozdaki ayırmak zor olsa da gerçeği değerlendirebilme yetisinin varlığı ile psikozdan daha kolay ayrılabilirler (Frosch, 1964). Kernberg'e göre (1985) “sınır kişilik” kavramını karşılayabilmesi için kişinin, kronik kişilik organizasyonunun ne tipik olarak nevrotik ne de psikotik kavramını karşılamamasının yanı sıra kişinin, tipik semptomatik görüntü, savunmacı ego işleyişi, içselleştirilmiş nesne ilişkisi patolojisi ve genetik-dinamik özellikleri ile karakterize olması gerekmektedir (s. 5). Sınır kişilik organizasyonu olan bireylerde en fazla bozulma içselleştirilmiş nesne ilişkilerinde görülmektedir ve kişi birincil savunma düzeneklerini, temel olarak, ilkel idealizasyon, bölünme, yansıtılma özdeşim ve inkarı kullanmaktadır (Kernberg, 1985). İlkel idealizasyon, duygusal açıdan güvenilen kişiye atfedilen aşırı güç ve değer olgusu olarak adlandırılabilir (McWilliams, 1994). Sınır kişilik organizasyonu olan bireylerin ikili ilişkilerde duygusal bağ kurduğu kişiyi aşırı yüceltme ve yerin dibine sokma arasında gidip gelen davranışlarının temelinde kullandıkları ilkel idealizasyon savunma mekanizmasının olduğu söylenebilir. Bölünme savunma düzeneği ise, kişinin çocukluk çağında iyi ya da kötü olarak ayırdığı ya da içselleştirdiği nesne kavramlarının, kişinin yetişkinlik döneminde kurduğu ilişkilere de yansıtması ve bu nedenle kişi ya hep iyi ya da hep kötü olarak yorumlamada bulunmasına neden olmaktadır (Kernberg, 1985). Bölünme mekanizmasının bir destekleyicisi olarak da görülen inkar mekanizmasıyla ise sınır kişilik organizasyonu olan kişiler geçmişte yaşadıkları acı dolu yaşantıları anlatırken hiçbir duygu hissetmiyormuş halde davranabilmektedirler. Sınır kişilik organizasyonunda sıklıkla kullanılan bir diğer savunma mekanizması ise yansıtılma

özdeşimdir. Kişiler, saldırgan ve kötü olan benlik ve nesne imgelerini dışsallaştırmak için bu olumsuz nesneleri başka nesnelere yansıtmaktadırlar. Örneğin, sınır kişilik organizasyonu olan kişinin, arkadaşıyla ilişkiyi kesmek istediğinde arkadaşına kendini suçlu hissettirerek ayrılmayı sağlaması, yansıtma özdeşimin kullanıldığının göstergesidir (Akyüz, 2018).

Kernberg'in yaklaşımına benzer olarak, Masterson (1976) da Mahler'in (1972) gelişim süreçlerini temel almakta ve sınır kişilik hastalarını, ayrılma-birleşme sürecindeki yeniden yaklaşma alt dönemine saplanmış kişiler olarak tanımlamaktadır (McWilliams, 1994). Ayrılma-birleşme sürecinin yeniden yaklaşma alt dönemi yaklaşık olarak çocuğun 2 yaşına denk gelmektedir (McWilliams, 1994). Bu dönemde çocuk bağımsız hareket etmek için annesinin yardımını reddetmek ile annesinden yardım istemek arasında gidip gelmektedir (McWilliams, 1994). Masterson'ın sınır kişilik hastalarının geçmişteki yaşantıları hakkındaki görüşü şu şekildedir; ya çocuk anneden bağımsız hareket etmek istediğinde anne çocuğun ayrılmaya yönelik çabasını desteklememiş ya da çocuk bağımsızlık kazanımı sonrası anneye geri dönmek istediğinde anne çocuğa destek göstermemiştir (Masterson, 1976). Masterson'a göre (1976) sınır kişilik hastaları, ikili ilişkilerinde karşılarındaki kişiden yakınlık gördükleri zaman kendilerinin tamamen kontrol altına alınacağından korku ve endişe duymakta, bu kişiden ayrı kaldığını hissettiklerinde ise travmatik bir terk edilmişlik duygusu yaşamaktadırlar. Bu nedenle sınır kişilik hastaları ikili ilişkilerinde yakınlaşma ve uzaklaşma olarak iki zıt kutupta git gel yaşamaktadırlar. Ancak karşılarındaki kişiden ne ayrı kaldıklarında ne de karşılarındaki kişilere yakın olduklarında içsel rahatlamayı deneyimleyememektedirler (McWilliams, 1994).

Sınır kişilik kavramı ile ilgili bir diğer dikkat çekici yaklaşım ise Linehan'a aittir. Linehan (1993), sınır kişilik bozukluğunun oluşum nedenlerinde kişinin biyolojik ve sosyal öğrenmesi arasındaki karşılıklı etkileşimin rolüne dikkat çekmektedir. Diğer bilim insanlarından bağımsız yeni bir sınır kişilik tanımı yapmayan Linehan, sınır kişilik bozukluğu olan bireylerle ilişkili altı davranış örüntüsü betimlemiştir (1993). Bunlar, duygusal kırılganlık, kendini çürütme (self-invalidation), sürekli krizler, engellenmiş yas, aktif pasiflik ve sahte yeterlidir (Linehan, 1993). Linehan (1993) bu davranış örüntülerini aşağıdaki şekilde açıklamıştır:

- *Duygusal kırılganlık* deneyimleyen bireyler negatif duyguları düzenlemede zorluk yaşamaktadırlar ve negatif duygusal uyarana karşı yüksek hassasiyet, yüksek duygu yoğunluğu ve duygusal temel düzeye geri dönmeye yavaşlık göstermektedirler. Ayrıca duygusal kırılganlığı yaşayabilme ve bu kırılganlığın farkına varabilme yetisine sahiptirler. Bu durum kişinin hayattaki gerçekçi olmayan beklentileri ve istekleri hakkında sosyal çevreyi suçlama eğilimini içerebilir.
- *Kendini çürütme* davranışı kişinin kendi duygusal tepkilerini, düşüncelerini, inançlarını ve davranışlarını tanımada başarısızlık olması ya da onları çürütmesi eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Kişilerin gerçekçi olmayan yüksek standartlar ve benlik algısı deneyimlemelerinin yanı sıra yoğun utanç, kendilerinden nefret etme ve kendilerine yöneltilmiş öfkeyi de içerebilmektedir.
- *Sürekli krizler* bazen kişinin kendi işlevsel olmayan yaşam tarzı, bazen yetersiz sosyal çevre ama genellikle şans ya da kader sonucu ortaya çıkan sık sık stresli ve negatif çevresel olaylar olarak tanımlanmaktadır.
- *Engellenmiş yas* özellikle yas ve kayıp ile ilişkili negatif duygusal tepkileri engelleme ve aşırı kontrol eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Negatif duygusal tepkiler üzüntü, öfke, suçluluk, utanç, kaygı ve panik duygularını içermektedir.
- *Aktif pasiflik* ikili ilişkilerde problem çözmede pasiflik eğilimi, yaşanan hayat problemlerini aktif olarak çözmede başarısızlık ve kendi problemlerinin çözümü için çevreden sürekli olarak yardım talep etme, öğrenilmiş çaresizlik ve ümitsizlik olarak tanımlanmaktadır.
- *Sahte yeterlilik* kendini olduğundan daha yeterli gösterme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Kişiler yaşadıkları duygusal sıkıntının sözel olmayan işaretlerini yeterli olarak göstermede başarısızlık yaşamaktadırlar.

Özetle, Linehan (1993), sınır kişilik bozukluğu olan bireylerde görülen altı davranış örüntüsü tarif etmektedir. Linehan'a (1993) göre sınır kişilik bozukluğu olan bireyler, duygu düzenlemede güçlük, kendi duygusal tepkisini tanımada başarısızlık, yas ile ilişkili duyguları aşırı kontrol çabası ve kendini olduğundan yeterli gösterme eğilimi göstermektedirler. Ayrıca sınır kişilik bozukluğu olan kişiler, bazen işlevsel olmayan yaşam tarzları nedeniyle bazen de içinde bulundukları sosyal çevre nedeniyle olumsuz hayat şartlarıyla karşılaşmaktadırlar. Bu karşılaşılan problemleri ise aktif olarak çözmekte başarısızlık yaşamakta ve bu sorunların çözümü için sürekli olarak çevresel yardım beklemektedirler.

Tarih boyunca yapılan birçok çalışma ve klinik gözlemlerin katkıları ile “sınır durum” kavramı kabul görmüştür. “Sınır durum” terimi ilk defa 1980 yılında DSM’nin üçüncü baskısında (DSM-III) bir kişilik bozukluğu tanısı olarak yer almıştır (APA, 1980). Sınır durum terimi günümüzde yaygın olarak “nevrozdan daha ciddi ancak kalıcı psikotik çözümlere karşı dayanıklı belli bir tip kişilik yapısı” olarak kullanılmaktadır (McWilliams, 1994, s. 63). Sınır kişilik bozukluğunun tanımlanması ve DSM’de yer almasıyla beraber sınır kişilik bozukluğuna neden olan durumların incelenmesi de dikkat çeken bir konu olmuştur. Sınır kişilik bozukluğunun nedenlerini inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Bir sonraki bölümde sınır kişilik bozukluğunun nedenleri genetik-biyolojik ve psikolojik-sosyal etkenler olarak ele alınmaktadır.

1.1.3. Sınır Kişilik Bozukluğunun Epidemiyolojisi

Sınır kişilik bozukluğu, birçok yatan ve ayakta tedavi gören birey arasında en yaygın görülen kişilik bozukluklarından biridir (Beck, Freeman ve Davis, 2004). DSM-5’e göre, sınır kişilik bozukluğunun toplumda ortalama görülme sıklığı %1,6’dır fakat bu oran %5,9’a kadar yükselebilmektedir (APA, 2013). DSM-5’e göre birinci basamak sağlık kuruluşlarında sınır kişilik bozukluğu görülme sıklığı %6, ayakta tedavi veren ruh sağlığı kliniklerinde yaklaşık %10 ve psikiyatri hastanelerinde ise yaklaşık %20 oranındadır (APA, 2013). Sınır kişilik bozukluğu tanısı almış kişilerin yaklaşık %10’ intihar ederek hayatlarına son vermektedir (Bateman, Gunderson ve Mulder, 2015).

Sınır kişilik bozukluğunun ergenlikte (13-17 yaş) başlama oranı %15, erken yetişkinlikte (18-25 yaş) %50, genç yetişkinlikte (26-30 yaş) %25 ve yetişkinlik döneminde (31-48 yaş) ise başlama oranı %10 olarak görülmektedir (Gunderson ve Links, 2009). Sınır kişilik bozukluğu tanısı yaklaşık %75 oranında daha çok kadınlara konulan bir tanıdır (APA, 2013).

1.1.4. Sınır Kişilik Bozukluğunun Etiyolojisi

Günümüzde kişilik bozuklukları konusu çalışılırken bilim insanlarının ileriye dönük çalışmalar yapmak yerine zaten kişilik bozukluğu gösteren kişilerde çalışma yapması nedeniyle, kişilik bozukluklarının oluşum nedenlerini tahmin etmek güçleşse de mevcut biyolojik, kişilerarası ilişki ve bilişler gibi ölçülebilir yöntemlerle sınır kişilik bozukluğuna

neden olan faktörler incelenmektedir. Sınır kişilik bozukluğunun etiyolojisi incelendiğinde belirtilerin ortaya çıkmasında güçlü genetik ve biyolojik etkenler (Bandelow ve ark., 2005; Distel ve ark., 2009; Driessen ve ark., 2000; Kendler ve ark., 2008; Lis, Greenfield, Henry, Guilé ve Dougherty, 2007; Ni ve ark., 2006; Ruocco, 2005; Torgersen ve ark., 2008; White, Gunderson, Zanarini ve Hudson, 2003; Zanarini ve ark., 2004) ile psikolojik ve sosyal etkenlerin rolü (Bradley, Jenei ve Westen, 2005; Herman, Perry ve Van der Kolk, 1989; Links, Steiner ve Huxley, 1988; Paris, 1994; Zanarini ve ark., 1997; Zerkowitz, Paris, Guzder ve Feldman, 2001; Zweig-Frank ve Paris, 1991) olduğu dikkat çekmektedir.

1.1.4.1. Genetik ve Biyolojik Etkenler

Yapılan çalışmalar incelendiğinde sınır kişilik bozukluğunun oluşumunda genetik faktörlerin önemli rol oynadığı görülmektedir (Distel ve ark., 2009). Sınır kişilik bozukluğu olan kişilerin aileleriyle yapılan çalışmalarda aile üyelerinde de sınır kişilik bozukluğu görülmekte (Bandelow ve ark., 2005; White, Gunderson, Zanarini ve Hudson, 2003; Zanarini ve ark., 2004) ve yapılan ikiz çalışmalarına bakıldığında gen etkisinin, sınır kişilik bozukluğunun yaklaşık %40'lık varyansını açıkladığı bulunmaktadır (Distel ve ark., 2008; Kendler ve ark., 2008; Torgersen ve ark., 2008). Diğer bir ifadeyle, sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin ailelerinde de sınır kişilik bozukluğu tanısını karşılayan kişiler bulunduğu görülmektedir. APA'ya (2013) göre sınır kişilik bozukluğu deneyimleyen bireylerin birinci derece akrabalarında sınır kişilik bozukluğunun görülme oranı genel popülasyona göre yaklaşık beş kat daha fazla olabilmektedir. Yapılan gen çalışmalarına göre depresyonla bağlantılı olduğu düşünülen serotonin taşıyıcı genin (5-Hydroxytryptamine transporter geni, 5-HTT geni) sınır kişilik bozukluğunda da rol oynayabileceğine dair çalışmalar bulunmaktadır (Lis, Greenfield, Henry, Guilé ve Dougherty, 2007; Ni ve ark., 2006). Serotonin (5-hydroxytryptamine, 5-HT), duygudurum, kaygı, öfke, dürtüsellik, obsesif-kompulsif belirtiler, uyku ve sosyal ilişki ile yakınlık gibi birçok davranış ve psikolojik süreçte yer almaktadır (Kluck, Poustka, Benner, Lesch ve Poustka, 1997). Serotonin taşıyıcı geninin ise (5-HTT geni) intihar davranışında (Bondy, Erfurth, de Jonge, Kruger ve Meyer, 2000), dürtüsellikte (Frankle ve ark., 2005) ve duygusal yatkınlıkta (Hoefgen ve ark., 2005) rolü olmasına bağlı olarak sınır kişilik bozukluğu için de öncül bir gen olabileceği düşünülmektedir (Ni ve ark., 2006).

Gen çalışmalarının yanı sıra sınır kişilik bozukluğunun nedenlerini anlamak adına yapılmış olan birçok beyin görüntüleme çalışması da bulunmaktadır. Sınır kişilik bozukluğu olan bireylerde yapılan bir beyin görüntüleme çalışmasına göre sınır kişilik bozukluğu belirtileri deneyimleyen bireyler, deneyimlemeyen bireylerle karşılaştırıldığında; hipokampus hacimlerinin sağlıklı kontrollerden yaklaşık %16 küçük ve amigdala hacimlerinin yaklaşık olarak %8 daha küçük olduğu ve bu durumun kişilerin yaşamış olduğu travmatik olayların bir sonucu olabileceği dşnlmektedir (Driessen ve ark., 2000).

Sınır kişilik bozukluğu olan bireyleri sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştıran bir PET (Positron Emission Tomography) görüntüleme çalışması sonucuna göre, sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin olmayan bireylere göre, prefrontal kortekste ve limbik sistemde aşırı glikoz kullanımı görülmektedir (De la Fuente ve ark., 1997). Diğer bir deyişle, kişilerin sınır kişilik bozukluğu belirtileri göstermelerinin nedeni, kişilerin “rasyonel düşünen” prefrontal korteksinin, “dürtüsel” limbik sistemi kontrolündeki bozukluk olabileceği dşnlmektedir (Lis, Greenfield, Henry, Guil ve Dougherty, 2007). Hughlings Jackson’un oluşturduğu Jacksonian Biyopsikososyal Modeline (Meares, Stevenson ve Gordon, 1999) göre de sınır kişilik bozukluğunda görülen kontrol edilemeyen duygulanım, kişilik karmaşası, somatizasyon ve disosiyasyonun sebebi prefrontal korteks ile st biliş fonksiyonlarından sorumlu diğer beyin alanları arasındaki bağın bozulması olarak açıklanmaktadır (Ruocco, 2005).

Özetle, sınır kişilik bozukluğuna neden olduğu düşünülen birçok genetik ve biyolojik faktör bulunmaktadır. Sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin ailelerinde de yaygın olarak bir başka sınır kişilik bozukluğuna sahip birey bulunuyor olması ve ikiz çalışmaları gen ve kalıtım etkisini açıkça göstermektedir. Bunun yanı sıra dürtüsel davranışlarının nedenleri arasında serotonin nrotransmitterlerinin işleyişindeki bozulma ve prefrontal korteks ile diğer beyin bölgeleri arasındaki bağın bozulması da sınır kişilik bozukluğunu oluşturan biyolojik faktörler arasında gösterilmektedir. Bütün bu biyolojik etkenlerin yanı sıra sınır kişilik bozukluğunun oluşumunda psikolojik ve sosyal faktörlerin rolü de oldukça büyüktür.

1.1.4.2. Psikolojik ve Sosyal Etkenler

Sınır kişilik bozukluğunun etiyolojisine bakıldığında psikolojik ve çevresel etkenler çerçevesinde toplanabilecek olan çocukluk çağı ihmal ve istismar öyküsü, kötü/bozulmuş aile düzeni ve ailede psikopatoloji öyküsü konuları dikkat çekmektedir (Bradley, Jenei ve Westen, 2005). Sınır kişilik bozukluğu olan ve olmayan kişilerle yapılan klinik görüşmelerden alınan çocukluk çağı öykülerine göre çocuklukta ihmale ve istismara uğramış olanların oranı sınır kişilik bozukluğu olan grupta sınır kişilik bozukluğu olmayan gruba göre daha fazla olduğu görülmektedir (Herman, Perry ve Van der Kolk, 1989). Çocukluk çağında cinsel istismara uğrayan kişilerin yetişkinlikte sınır kişilik bozukluğu deneyimleme riskinin, çocukluk çağında cinsel istismara uğramayanlara oranla dört kat fazla olduğu bilinmektedir (Zelkowitz, Paris, Guzder ve Feldman, 2001). Bu durum sınır kişilik bozukluğu ile çocukluk çağı ihmal ve istismar öyküsünün ilişkili olabileceğini göstermektedir (Zanarini ve ark., 1997).

Benzer şekilde, sınır kişilik bozukluğu olan, sınır kişilik özellikleri gösteren ve sınır kişilik bozukluğu tanısı almamış kontrol grubunun karşılaştırıldığı bir çalışmada, sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin sınır kişilik özellikleri gösteren gruptan daha yüksek oranda çocukluk çağı ihmal ve istismar öyküsünün bulunduğu, en az ihmal ve istismar öyküsünün ise sınır kişilik tanısı almamış olan kontrol grubunda olduğu görülmüştür (Herman, Perry ve Van der Kolk, 1989). Bu çalışmaya göre sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin %81'i çocukluk çağı travma öyküsüne sahip olduğunu belirtmekte; bireylerin %71'inin fiziksel istismar, %68'inin cinsel istismar ve %62'sinin ise ciddi düzeyde aile içi şiddete maruz kaldığını ifade edilmektedir (Herman, Perry ve Van der Kolk, 1989).

Zanarini ve arkadaşları (1997) tarafından sınır kişilik bozukluğunun gelişiminde rol oynayabilecek dört öncül sebep tanımlanmıştır. Bunlar, (1) kişinin cinsiyetinin kadın olması, (2) bakım vereni olmayan bir erkek tarafından cinsel istismara uğraması, (3) erkek bakım veren tarafından duygusal olarak reddedilmesi ve (4) kadın bakım veren tarafından tutarsız bakım görülmesi olarak belirtilmektedir. Zanarini ve arkadaşlarının yaptığı çalışma da yukarıda sözü edilen bulguları destekler niteliktedir. Diğer bir ifadeyle, 467 kişilik bozukluğu tanısı almış bireyi kapsayan bu çalışmadaki 358 sınır kişilik bozukluğu tanısı almış bireyin %91'i çocukluk çağında istismar, %92'si ise çocukluk çağında ihmal

deneyimlediklerini belirtilmişlerdir. Diğer kişilik bozukluklarını deneyimleyen 109 kişi ile karşılaştırıldığında ise sınır kişilik bozukluğu olan bireyler, bakım verenleri tarafından duygusal ve fiziksel olarak daha fazla istismar edildiklerini rapor etmekte ve bakım vereni olmayan kişiler tarafından da daha fazla cinsel istismara uğradıklarını belirtmektedirler.

Sınır kişilik bozukluğunun nedenleri arasında yer alan bir diğer psikolojik faktör ise ailede psikopatolojik belirtileri deneyimleyen bireyler olmasıdır (Bradley, Jenei ve Westen, 2005; Links, Steiner ve Huxley, 1988). Ailede görülen psikopatolojinin türünün, ebeveynde açıkça görülen bir psikiyatrik rahatsızlık ya da ebeveyn olmanın gerekliliklerini karşılamasını engelleyecek düzeyde kişilik özellikleri taşıması, kişide sınır kişilik bozukluğunun oluşmasındaki risk faktörlerini etkileyebileceği düşünülmektedir (Paris, 1994). Sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin ailelerindeki psikiyatrik rahatsızlıkları araştıran bir çalışmada, kişilerin birinci derece yakınlarında, yineleyici depresyon, alkol kötüye kullanımı, sınır kişilik bozukluğu ve antisosyal kişilik bozukluğu olmasının kişide sınır kişilik bozukluğunun gelişmesinde büyük rol oynayabileceğini belirtmektedir (Links, Steiner ve Huxley, 1988). Ailesinde şizofreni ya da bipolar bozukluk olan kişilerle karşılaştırıldığında, birinci dereceden yakınında sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin hayatları boyunca sınır kişilik bozukluğu tanısı alma ihtimalinin on kat daha fazla olduğu görülmektedir (Loranger, Oldham ve Tulis, 1982).

İşlevsel olmayan aile ortamı da sınır kişilik bozukluğun oluşum nedenleri arasında görülmektedir (Bradley, Jenei ve Westen, 2005; Loranger ve Tulis, 1985). Aile içinde alkol ve madde kötüye kullanımının olması ile kişinin sınır kişilik bozukluğu belirtileri arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır (Bradley, Jenei ve Westen, 2005). Bipolar ve şizofreni tanısı almış kişilerin aileleriyle karşılaştırıldıklarında, sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin birinci derece yakınlarında alkol kötüye kullanımının iki ila üç kat daha yaygın olduğu görülmektedir (Loranger ve Tulis, 1985). Loranger ve Tulis'e (1985) göre sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin babalarının 1/3'ünde alkol kötüye kullanımı bulunmaktadır. Paris'e (1994) göre ebeveynde bu tarz bir psikopatoloji olması, ebeveynliğin gerekliliklerini karşılayamamalarına sebep olabilmektedir. Çocuğun kırılgan kişiliği ya da özellikle koruyucu faktörlerin eksikliği, ebeveynler veya kardeşle kurulan pozitif ilişkilerin yokluğu, çocuğun karşılaştığı travmanın daha patojen olmasına zemin hazırlamaktadır (Herman, Perry ve Van der Kolk, 1989). Zanarini'ye (2008) göre sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin

çoğunun hafif şiddetteki dışsal uyaran ve deneyimlere dahi mizaç olarak daha duyarlı olduğu görülmektedir. Sınır kişilik bozukluğu olan bireyler, bu hafif şiddetteki uyaranlara diğerlerinin de dikkat göstermesinde ısrarcı olmakta ve aslında kendilerinin bu uyaranlara karşı aşırı dikkat göstermesinden dolayı utanç hissetmektedirler ve bu durum sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin içsel ıstırap çekmelerine neden olmaktadır (Zanarini, 2008). Sınır kişilik bozukluğu tanısına olan bireyler sınır kişilik bozukluğu tanısı olmayan bireylerle karşılaştırıldığında, annelerini daha mesafeli ve aşırı korumacı olarak tanımlarken, babalarını annelerinden daha ilgisiz ve mesafeli olarak tanımlamaktadırlar (National Collaborating Centre for Mental Health, 2009). Bu nedenle, sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin her iki ebeveyni ile de yaşadığı problemlerin belirtilerin ortaya çıkmasında rolünün olduğu düşünülmektedir (Zweig-Frank ve Paris, 1991).

Özetle, sınır kişilik bozukluğunun nedenleri arasında psikolojik ve sosyal etkenlerin rolü oldukça büyük olduğu görülmektedir. Çocukluk çağında aile içinde ihmal ve istismara maruz kalınması, aile içinde alkol-madde kötüye kullanımı olması, ilgisiz ebeveynlere sahip olmak ya da ailede psikiyatrik rahatsızlığı olan kişilerin bulunması gibi faktörlerin alanyazında en çok yer alan etkenler olduğu dikkat çekmektedir.

1.2. Sınır Kişilik Özelliği ve Sınır Kişilik Bozukluğu ile İlişkisi

Toplumda sınır kişilik bozukluğu tanısı almasa da farklı düzeylerde sınır kişilik özelliğine sahip bireylerin bulunduğu düşünülmektedir (Gunderson ve Zanarini, 1987; Widiger, 1992). Sınır kişilik bozukluğu tanısı almamış fakat bazı sınır kişilik bozukluğu tanı kriterlerini karşılayan kişilerin sınır kişilik özelliği gösterdiği söylenebilir. Klinik çalışmalar genellikle sınır kişilik bozukluğu tanısı almış bireylerde yapılmasına karşın, toplumdaki sınır kişilik özellikleri gösteren fakat bu tanıyı almamış kişilerle de çalışmak oldukça önemlidir (Zeigler-Hill ve Abraham, 2006). Kişilik bozukluğunun temel özelliklerine bakıldığında, kişinin davranışlarının işlevsizliğine karşın bu durumun değişmesi gerektiğine dair inancının olmayışı, kişiyi bir tedavi arayışından, dolayısıyla bir kliniğe başvurmasından alıkoyabilir. Bu nedenle, toplumda tanı almamış bireylerin olması kaçınılmazdır. Kişilik özelliklerini daha iyi anlayabilmek adına sadece tanı almış sınır kişilik bozukluğu hastalarıyla değil ayrıca tanı almamış fakat sınır kişilik özellikleri gösteren kişilerle de çalışmak oldukça

değerlidir. Böylece sınır kişilik bozukluğunun yapısını ve etiyolojisini daha kapsamlı şekilde anlamak mümkün olacaktır.

Sınır kişilik bozukluğu tanısı almamış fakat yüksek düzeyde sınır kişilik özellikleri gösteren kişilerle yapılan birçok çalışma, bu kişilerin deneyimlediği sınır kişilik özelliklerinin, kişilerde hem sosyal uyumda bozulmaya hem de mesleki ve akademik hayatlarında başarısızlıklara neden olabildiğini göstermektedir (Ayduk ve ark., 2007; Bagge ve ark., 2004; Daley, Burge ve Hammen, 2000; Trull, Useda, Conforti ve Doan, 1997). Sınır kişilik özelliği göstermek kişilerin hayatlarında yıkıcı etkilere neden olabilmektedir (Ayduk ve ark., 2007). Örneğin, ikili ilişkide yaşadıkları dürtüsel davranışlar nedeniyle sosyal yaşamda ya da duygudurumlarının dengesizliği nedeniyle çevresel olaylara verdikleri yoğun tepkiler nedeniyle hayatlarının işlevselliğini olumsuz yönde etkilenmektedir (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013). Bu gibi belirtilere neden olan süreçleri anlamak, ne şekilde önlem alınabileceği hakkında fikir vermektedir (Crowell, Beauchaine ve Linehan, 2009).

Hem sınır kişilik bozukluğu olan bireylerle hem de sınır kişilik özelliği gösteren bireylerle yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmaların sonuçlarına bakıldığında sınır kişilik bozukluğu olan bireylerde ve sınır kişilik özelliği gösteren bireylerde benzer sosyal problemlerin olduğu görülmektedir. Sınır kişilik özelliği gösteren bireylerde yapılan çalışmalara göre, sınır kişilik özelliği gösteren bireyler, sınır kişilik özelliği göstermeyen kontrol grubunu oluşturan bireylerle karşılaştırıldıklarında daha düşük akademik başarı ve sosyal uyumsuzluk (Bagge ve ark., 2004) ve yüksek kişilerarası uyuşmazlık göstermişlerdir (Daley, Burge ve Hammen, 2000; Trull, Useda, Conforti ve Doan, 1997). Yaşadıkları bu sosyal uyuşmazlık ve düşük akademik başarı nedeniyle bireyin hayattaki işleyişlerinde bozulmalar görülmektedir. Sınır kişilik özelliği gösteren bireyler, sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, sınır kişilik özelliği gösteren kişilerin; daha yüksek reddedilme duyarlılığı ve yönetici kontrolde zorluk yaşama (Ayduk ve ark., 2007); değişken ve düşük benlik algısı (Zeigler-Hill ve Abraham, 2006); kurulan önemli ikili ilişkilerde ayrılma oranlarının fazla olması (Labonte ve Paris, 1993) ve ikili ilişkilerden yeterince doyum alınamaması (Daley, Burge ve Hammen, 2000) gibi hayatlarının işlevselliğini bozucu yaşantıları olduğu görülmektedir.

Sınır kişilik özelliği gösteren ve göstermeyen bireyleri belirti bazında karşılaştıran bir çalışmaya göre sınır kişilik özelliği gösteren ve göstermeyen bireyler birbirlerinden duygudurum-duygulanım, karakter, başa çıkma becerileri, kişilerarası ilişki sorunları ve genel psikopatoloji belirtileri açısından ayrılmaktadır (Trull, 1995). Sınır kişilik özelliği gösteren bireyler göstermeyenlere göre daha yüksek kişilerarası problem, paranoid düşünceler ve kişilerarası ilişkilerde hassaslık puanı alırken, uzlaşılabilirlik (agreeableness) puanının sınır kişilik özelliği göstermeyenlerden daha düşük olduğu görülmektedir (Trull, 1995). DSM-5'e (APA, 2013) göre sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin tanısal özellikleri içinde yer alan; kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemler, duygulanımda tutarsızlık, yoğun öfke duygusu ve strese bağlı paranoid düşünceler gibi belirtilerin Trull'ün (1995) çalışmasının sonucuyla paralellik gösterdiği söylenebilir. Fakat sınır kişilik özelliği gösteren bireyler, sınır kişilik bozukluğu tanısı almış kişilerle karşılaştırıldığında, intihar davranışı, sınır kişilik bozukluğu tanısı almış kişilerde %8-10 olarak bulunurken (APA, 2013) sınır kişilik özelliği gösteren bireylerde intihar davranışının çok daha seyrek olduğu görülmektedir (Trull, 1995).

Sınır kişilik özelliği olan bireylerde yapılan çalışmalar göz önüne alındığında, sınır kişilik bozukluğu tanısı almamış kişilerin toplumda bulunuyor olmasına karşın (Gunderson ve Zanarini, 1987; Widiger, 1992), sınır kişilik bozukluğu tanısı alacak kadar yoğun belirtiler sergilememeleri nedeniyle, sınır kişilik özelliği gösteren kişilerle yapılan çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Ayrıca yukarıda bahsedilen çalışmalar ışığında görülmektedir ki sınır kişilik bozukluğu tanısı almamış fakat sınır kişilik özelliği gösteren kişilerin hayatlarında da işlevsellik ve kişilerarası ilişkiler en az sınır kişilik bozukluğu olan kişilerde olduğu kadar bozulma olabilmektedir. Bu yüzden sınır kişilik özelliği olan bireylerle çalışmak da oldukça büyük öneme sahiptir. Bunun yanı sıra alanyazın incelendiğinde sınır kişilik özelliği gösteren bireylerle yapılan çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Bu nedenle bu araştırma kapsamında yapılan alanyazın incelemesinde bağlanma, duygu düzenleme gücü ve duygu farkındalığı ile sınır kişilik özellikleri ilişkisi incelenirken çoğunlukla sınır kişilik bozukluğu popülasyonunda yapılan çalışmalara yer verilmektedir.

Sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin belirtileri düşünüldüğünde, sınır kişilik bozukluğu olan bireyleri, olmayan bireylerden ayıran en belirgin belirtinin duygusal değişkenlik olduğu düşünülmektedir (Clifton ve Pilkonis, 2007). Sınır kişilik bozukluğunda

olduğu gibi sınır kişilik özelliği gösteren bireylerde de duygusal dengesizlik görülmektedir. Kişinin sınır kişilik özelliklerini göstermesi ile yaşadığı duygu yoğunluğu ve duygu kontrol becerisi arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Yen, Zlotnick ve Costello, 2002). Sınır kişilik özelliklerinin ciddiyeti arttıkça kişinin yaşadığı duygu yoğunluğu artmakta ve kişi verdiği duygusal tepkileri kontrol etmekte daha fazla güçlük yaşamaktadır (Yen, Zlotnick ve Costello, 2002). Sınır kişilik özellikleri ile öfke ve depresif ruminasyon arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya göre, kişinin sınır kişilik bozukluğu belirtileri göstermesi hem kişinin negatif duygulanımından hem de bu konuda ruminasyon yapmasından etkilenmektedir (Baer ve Sauer, 2011). Sınır kişilik özelliğinin, özellikle öfke ruminasyonları ile ilişkili olduğu görülmektedir (Baer ve Sauer, 2011). Bu nedenle sınır kişilik özellikleri gösteren bireylerde “duygu” konusunun çalışılması ayrıca bir öneme sahiptir.

Sınır kişilik bozukluğunun oluşum nedenlerine bakıldığında çocukluk çağında, çocuğun aile ile yaşantıların oldukça önemli olduğu görülmektedir (Bradley, Jenei ve Westen, 2005). Fakat bebeğin annesi ile ilişkisi, bebek henüz dünyaya gelmeden başlamaktadır (Siegel, 2012). Bebeğin erken dönemdeki anne ile olan deneyimlerinin uzun süreli etkiye sahip olduğu, hayat boyu devamlılık gösterdiği ve bu etkinin kişilik organizasyonunun oluşmasında önemli rol oynadığı ifade edilmektedir (Bowlby, 1977, 1982). Bu nedenle, sınır kişilik özelliği çalışılırken anne ile bebeğin özellikle erken dönem ilişkisini göz önüne alan bağlanma kavramının (Bowlby, 1973) incelenmesi oldukça önemli görülmüştür.

1.3. Bağlanma

Yirminci yüzyılın ortalarına kadar duygusal bağın doğası ve kökeni hakkındaki iki görüş yaygın kabul görmüştür. İlkine göre, insanlar arasındaki bağların gelişmesi ve devamlılığının olmasının nedeninin, kişinin belli ihtiyaçları (bebeklikte yiyecek, yetişkinlikte cinsellik) karşılamak için olduğunu savunanlara göre yiyecek ve cinsellik birincil dürtü, diğer tüm kişilerarası ilişkiler ise ikincil dürtü olarak adlandırılmıştır. İkinci görüş ise Nesne İlişkileri kuramcılarına aittir. Buna göre ise bu bağda baskın olan konseptlerin, bağımlılık, oral doyum ve gerileme (regresyon) olduğu düşünülmüştür (Bowlby, 1977). Bowlby, kendisini bu genel kabul görmüş geleneksel modeli sorgulamaya

iten şeyin anne yoksunluğunun neden olduğu kişilik bozuklukları olduğunu ifade etmiştir (1977).

Bunun yanı sıra Lorenz'in (1935) ve Harlow'un (1961) hayvanlarda yapmış olduğu çalışmalar da Bowlby ile benzer çıkarımlara sahip çalışmalardandır. Lorenz (1935) yürüttüğü çalışmada, bazı kuşların yumurtadan çıktıkları andan itibaren maruz kaldıkları kişiye karşı, kişi kuşlara herhangi bir yiyecek sunmasa dahi, bir bağ oluşturdıklarını belirtmektedir. Harlow'un (1961) rhesus maymunlarıyla yaptığı çalışmanın sonucu da oldukça benzerdir. Maymunlara yiyecek sağlayan fakat tüysüz bir anne maketi ile yiyecek vermeyen fakat tüylü anne maketi sunulmuş ve stres anında maymunların sakinleşmek, sığınmak ve korunmak için hangi anneyi tercih edeceği gözlenmiştir. Maymunun yiyecek veren maket anne yerine tüylü anneyi tercih etmesi, Lorenz'in çalışma sonucuyla paralel olarak, geleneksel psikanalitik yaklaşımın tersine bir sonuç vermektedir. Başka bir deyişle, anne ile çocuk arasındaki bağın oluşumunun temelinde sadece anne memesi vardır demek eksik kalmaktadır.

Bowlby'e (1977) göre, bağlanma seçilmiş ve diğerlerinden ayrılmış öneme sahip kişi ile yakınlık kurma davranışlarının sonucunda oluşmaktadır. Bu seçilen kişi genellikle bebek tarafından güçlü ve zeki olarak algılanmaktadır. Bağlanma sistemi bebeği bu kişiyle yakınlık kurmak ve iletişime geçmek için motive etmekte ve bu yakınlık davranışı aslında bebeğin hayatta kalabilme şansını arttırmaktadır. Anne ile kurulan bu ilişkide, bebek; anne ile fiziksel yakınlık arayışında bulunmakta, bir stres anında anne ile fiziksel temas kurma ihtiyacı hissetmekte, bir stres faktörü olmadığında bile annenin varlığıyla rahatlamakta ve annenin ulaşamıyor olması nedeniyle ise yoğun kaygı yaşamaktadır (Bowlby, 1973, 1977). Bebeğin ihtiyaçları arasında annenin kendisini beslemesinin yanı sıra bebek için oldukça önemli olan güven arayışı da bulunmaktadır.

Bağlanma, çocuk ve bakım vereni arasında, bebek henüz dünyaya gelmeden başlayan (Siegel, 2012) ve sürekliliği olan (Bowlby, 1969, 1977, 1982) bir ilişki olarak tanımlanmaktadır. Bağlanma, doğuştan gelen, bakım veren figüre bağlı olarak bebeğin motivasyonel, duygusal ve bellek süreçlerini etkileyen ve organize eden beyindeki bir sistem olarak da adlandırılabilir (Siegel, 2015). Siegel'a (2015) göre bağlanma sistemi, bebeği bakım vereni ile iletişim kurmasına teşvik ederek bebeğin hayatta kalma mücadelesini

kolaylaştıran evrimsel temelli bir yapıdır. Bağlanma sisteminin aktive olması için bebek bakım verenile bir yakınlık arar ve böylece bebek dış tehlikelerden (açlık, diğerlerinin saldırısından korunmak vb.) korunabilmiş olur (Bowlby, 1988; Landers ve Sullivan, 2012). Evrimsel açıdan bakıldığında bağlanma figüründen ayrılmak da bebek için bir kaygı nedeni oluşturmaktadır çünkü kendisini koruyan kişi olmadığında hayatta kalma ihtimali oldukça azalmaktadır (Bowlby, 1988; Siegel, 2015).

Bowlby'e (1988) göre bebek belli koşullar altında ortaya çıkan belli davranış örüntüleri sergilemeye başlamaktadır. Bebeğin bağlanma davranışları özellikle acı, yorgunluk/tükenmişlik ve korku durumlarında ortaya çıkmakta ve bebeğin verdiği tepkiler ile bebeğin bakım vereninden beklentisi de bu koşulların ciddiyetine göre değişkenlik göstermektedir (Bowlby, 1988). Bowlby'e göre, örneğin, bebek çok ciddi olmayan bir korku durumu ile karşılaştığında, bakım vereninin sesini duyması dahi bebeğe yeterli gelebilirken, yüksek korku içeren bir durumla karşılaştığında bebeğin hissettiği kaygı ancak bakım vereninin uzun süren sarılması/kucağa alması ile dindirilebilmektedir. Böylece bebek korunduğunu hissedebilecektir. Bakım verenin tekrarlı olarak gerçekleştirdiği bebeği koruma ve şefkat gösterme davranışı bebeğin zihninde bir güvenli temel (secure base) yaratacaktır ki böylelikle bebek karşılaştığı yıkıcı durumlar karşısında bile yılmazlık (resilience) geliştirebilecektir.

Ainsworth'e (1979) göre bebekler bağlanma figürlerini seçerken oldukça seçici davranırlar ve bebekle her kurulan sosyal bağ "bağlanma" olarak adlandırılmamalıdır. Ayrıca, bebeklerin birden fazla bağlanma figürü olabileceği gibi bebekler bir stresle karşılaştıklarında her bir bağlanma figürüne eşit önem vermezler ve bir kişiye fark edilir derecede öncelik verirler (Bowlby, 1969). Örneğin, Bowlby'e (1969) göre, bebekler bütün bağlanma figürleriyle eşit derecede eğlenip sosyal iletişim kurabilirler fakat bir hastalık ya da stresli bir durum karşısında birincil bağlanma figürünü tercih ederler.

Bağlanma davranışları çocukluk döneminde daha açık bir şekilde gözlemlenir fakat kişinin hayatı boyunca, özellikle acil durumlarda, yine bağlanma davranışları gözlemlenmektedir (Bowlby, 1982). Hem insanlarda hem de diğer birçok hayvanda ortaya çıkan bu bağlanma davranışlarının asıl biyolojik fonksiyonu korunmaktır (Bowlby, 1982). Bowlby'e (1982) göre kişinin yaşı ne olursa olsun kişi stres altındayken tanıdık birinin

yardıma gelmesi “iyi bir sigorta poliçesi” olarak adlandırılabilir. Bu nedenle, yürütülen “yabancı ortam (the strange situation)” çalışması bebeklerin stres altındayken annenin ulaşamaz oluşuna ve anneye yeniden kavuşmada verdikleri tepkiler, bağlanma tiplerini gruplandırmak adına önemli bir çalışmadır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).

1.3.1. Bağlanma Stilleri

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall’ un (1978) gerçekleştirdiği “yabancı ortam” çalışması ile bebeklerin farklı tiplerde bağlanma stilleri gösterdiklerini gözlemlemiştir. Yabancı Ortam Çalışması bağlanmanın güvenilirliğini test etmek amacıyla yürütülmüştür. Çalışmanın laboratuvar aşamasına geçilmeden önce anneler ve bebekleri bir yıl boyunca ev ortamında gözlenmiştir. Yabancı Ortam Çalışmasının (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978) ölçme prosedürüne göre, bebeklerin annelerinden ayrıldıktan sonra anneleriyle yeniden birleşirken sergiledikleri davranışların sınıflandırılması ile bebeklerin bağlanma stilleri belirlenmektedir. Yapılan çalışmada sekiz farklı stil tanımlanmış olsa da üç ana grup belirgin olarak gözlenmiştir (Ainsworth, 1979). İlk grupta bebekler annelerinden henüz ayrılmamışken onları güvenli temel (secure base) olarak almış ve etrafı keşfetme davranışı göstermiştir ve anneden ayrılma aşamasında bağlanma davranışları şiddetlenmiş ve keşif davranışı gözle görülür şekilde azalırken bebekte sıkıntı hali gözlenmiştir. Annenin yeniden odaya gelmesi ile birlikte bebek anne ile yeniden yakınlık kurmak istemiş ve bir iletişim kurmuştur. İkinci grupta ise bebekler anneden henüz ayrılmamışken bile bebekte kaygı davranışları gözlenmiş, bebek ayrılma aşamasında yoğun stres davranışları sergilemiş ve anne ile yeniden birleşme aşamasında ise ikircikli davranışlarda bulunmuştur. Üçüncü grupta ise bebek ve anne arasında keskin bir ayrım gözlenmekte, bebek anneden ayrılma aşamasında nadiren ağlamakta ve yeniden anneye birleşme aşamasında ise anne ile yakınlık kurmaktan kaçınma davranışları göstermektedir (Ainsworth, 1979). Ainsworth’a (1979) göre ilk grup güvenli bağlanma, diğer ikisi ise kaygılı bağlanma stilindedir. İlk grupta, güvenli bağlanma grubunda, yer alan bebekler diğer iki gruba göre daha iş birliği içinde ve daha az öfke davranışı sergilemiştir. Üçüncü grup ise ikinci gruptaki bebeklerle kaygı anlamında benzer olsa da yoğun öfke ve düşük iş birliği içinde olma anlamında ikinci gruptan farklılaşmaktadır. Bebeklerin gösterdikleri bağlanma davranışlarına göre Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978), Yabancı Ortam Çalışması ile bebeklerin bağlanma stillerini üç ana başlık altında toplamaktadır; güvenli, kaçınan, dirençli-ikircikli.

Daha sonra yürütölen Main ve Solomon'un (1990) alışmasına göre bebeklerde gözlemlenebilen dördüncü bir bağlanma stili vardır. Bu bağlanma stili ise dezorganize bağlanmadır.

Güvenli bağlanma özellikleri gösteren olan bebekler, anne ile fiziksel yakınlık kurmaya isteklidir ve bu yakınlık sağlanmadığında durumdan rahatsız olmaktadırlar. Ortamda bir stres faktörü bulunduğunda anneyi bir güvenli üs olarak görür ve anne ile kolayca sakinleşebilirler. Annenin duygusal anlamda bebek için uygun, bebeğın ihtiyaçlarını karşılamada tutarlı ve yeterli olması ile bebeğın bağlanma stili genellikle güvenli olmaktadır. *Kaçınan bağlanma* özellikleri gösteren bebekler ise anne ile fiziksel yakınlığa karşı isteksiz tavır sergileyen ve anne ile yakınlığı koptuğunda bebekte gözlemlenebilir bir tepkisellik olmamaktadır. Bebeğın anne ile fiziksel yakınlık kurma şansı yeniden gerçekleştiğinde ise bebek bu yakınlığı reddedici davranışlar sergilemektedir. Annenin bebekle iletişimde duygusal uygunsuzluk, bebeği reddedici tavır ve bebeğın ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kalışı, bebeğın bağlanma stilinin kaçınan olarak oluşmasına neden olmaktadır. *Dirençli-İkircikli bağlanma* stiline sahip bebekler, anne ile fiziksel yakınlığın kopmasına yoğun stres tepkileri vermekte ve anne ile yeniden fiziksel yakınlık sağlansa bile sakinleşmekte zorlanmaktadırlar. Başka bir deyişle, bebek hem anne ile fiziksel temas kurmak istemekte hem de fiziksel yakınlığa karşı öfke davranışı sergilemektedir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Siegel, 2015). Annenin bebeğine karşı sergilediğı yakınlık ve tepkiselliğın tutarsız oluşu, bebeğın de tutarsız davranmasına neden olmaktadır. Bu nedenle anne ile yakınlık kurulmasına rağmen bebek, tutarsız anne davranışlarının kendisinde yarattığı kaygı nedeniyle, anne ile fiziksel temas kurulsa bile kısa sürede sakinleşmemektedir. *Dezorganize bağlanma* stiline ise bebekler için anneleri hem korku hem sevgi figürü olmaktadır. Annenin bebeğe karşı gösterdiği tutarsız iletişim şekli bebeğın organize bir bağlanma stili oluşturmamasına neden olmaktadır (Main ve Solomon, 1990). Bu bağlanma stiline sahip bebekler anne ile yeniden fiziksel temas sağladıklarında önce anneye yaklaşma daha sonra kaçma ya da anneyi gördüğünde dona kalma gibi öngörülemez davranışlar sergilemektedirler (Main ve Solomon, 1990; Siegel, 2015).

Yukarıda adı geçen bağlanma stilleri ve oluşumunda bakım verenin bebeğe karşı tutum ve davranışlarının etkisi görölmektedir. Bağlanmanın, bebeğın bakım vereninin tekrarlayıcı davranışları sonucu örtük bellekte kodlanarak oluşın beyindeki şemalarda,

dolayısıyla bebeğin kendini ve dünyayı algılamasında etkisi bulunmaktadır (Siegel, 2015). Bakım verenin bebeğinin ihtiyaçlarını duyarlı ve tutarlı olarak karşılaması, bebeğin güvenli stilde bağlanmasının oluşmasını, böylece kendisini sevmeye değer olarak algılamasını, ayrıca anneyi güvenilir gördüğü için bunu dünyanın güvenilirliğine de genellemesini sağlamaktadır. Bağlanma yapısının oluşmasında bebeğin benlik algısının da geliştiği söylenebilir (Badenoch, 2008; Bowlby, 1973). Badenoch’a (2008) göre bebek kendisinin sevillebilir olup olmadığı ya da yalnız kalıp kalmadığı gibi soruların cevabını bu şekilde bulabilmektedir. Başka bir deyişle, bebeğin zihninde oluşan bu içsel çalışma modelleri, bebeğin geçmişteki yaşantılarını göz önüne alarak andaki algısını etkilemekte ve gelecek hakkında bir çıkarım yapmasına neden olmaktadır (Siegel, 2015). Bebek, bakım vereninin tutum ve davranışlarının nedenini anlamaya çalışmakta ve bunu sağlayabilmek için zihinselleştirmeyi kullanmaktadır. Bu içsel çalışma modelini şekillendirmede zihinselleştirmenin oldukça temel bir etkisi vardır çünkü en basit anlatımıyla, bebek başta bakım vereninin zihnini kullanarak kendi ve daha sonra diğerlerinin zihinlerini anlamaya çalışmaktadır.

Zihinselleştirme (mentalization) kişinin kendi zihninde ve diğer kişinin zihninde neler olduğunu anlamlı şekilde formüle ederek, kendisinin ve diğerlerinin davranışlarını anlamasını ve yorumlamasını sağlayan sosyal bilişsel kapasite olarak tanımlanmaktadır (Fonagy, 2000; Fonagy, Target, Gergely, Allen ve Bateman, 2003). Başka bir deyişle, kişinin kendisi ve başkalarının zihin durumunu anlama kapasitesidir (Fonagy, 2000). Gelişim psikoloji alanında zihinselleştirme terimi “zihin kuramı” olarak kullanılmaktadır (Baron-Cohen, Wheelwright, Raste ve Plumb, 2001; Frith, 1992; Premack ve Woodruff, 1978). Bebeğin bakım vereninin yansıtıcı farkındalık becerisi, bebekte zihinselleştirme becerisinin gelişimini destekleyerek bebeğin güvenli bağlanma stili oluşturma ihtimalini arttırmaktadır (Fonagy, 2000). Fonagy’e (2000) göre bebeğin güvenli bağlanma oluşturmada bebeğe, bakım vereninin zihnini anlama şansı vererek bebeğin “zihin” hakkında öğrenmesini sağlamaktadır. Kişilerin güvensiz ve/veya dezorganize bağlanması olmasının birçok sebebi olabilir ve bebekte zihinselleştirme kapasitesinin oluşumunun sağlanmayışı önemli bir etken olarak görülmektedir (Fonagy, Target, Gergely, Allen ve Bateman, 2003).

Bowlby’e (1977) göre bağlanma davranışı “beşikten mezara” devam eden bir süreçtir (s. 4). Bowlby’nin bu tanımlaması bilim insanlarını bağlanmanın yetişkinlik sürecinde nasıl

olduğu ve çocukluk dönemi bağlanma stili ile ne derece ilişkili olduğunu araştırmaya yönelmiştir. Hazan ve Shaver (1987), bireylerin çocuklukta bakım vereni ile kurduğu ilişkinin bir benzerini yetişkinlikte de romantik partneriyle kurduğunu belirtmektedir. Erişkinlikteki bağlanma davranışları çocuklukta gösterilen bağlanma davranışının bir devamı niteliğindedir (Bowlby, 1969; 1977). Fakat yetişkin bağlanması, çocukluk dönemindeki bağlanmadan bazı yönleriyle ayrılmaktadır. Weiss (1982) bunu şu şekilde tanımlamaktadır; (1) yetişkin dönem bağlanma ilişkisi eşler arasında, çocukluk döneminde ise bebek ve bakım vereni arasındadır, (2) yetişkinlikte bağlanma genellikle cinsel ilişki içerir, (3) yetişkinlerde bağlanma diğer davranışsal sistemleri çocuklardaki gibi etkilemez. Hamilton'a (2000) göre bebeklikte belirlenen bağlanma stili, kişinin yetişkinlik dönemi bağlanma stiline güçlü bir yordayıcısıdır fakat çocuğun bebeklik döneminde sahip olduğu bağlanma stili, çocuğun ileriki yaşlarda karşılaştığı çevresel faktörler ya da annede olan değişiklikler nedeniyle değişebilir (Ainsworth, 1979; Hamilton, 2000). Bu nedenle çocukta ve yetişkinlikte yapılan bağlanma stili değerlendirme ve sınıflandırma koşulları buna göre farklılaşmalıdır (Hamilton, 2000). Ayrıca bağlanma stillerinin sınıflandırılma koşulları ve adları da bebeklikte ve yetişkinlikte farklı isimlendirilmektedir. Bebekler için sınıflandırma, güvenli, kaçınan, ikircikli (ambivalan) (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978) ve dezorganize (Main ve Solomon, 1990) olarak adlandırılırken yetişkinlerde adlandırma güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olarak yapılmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). *Güvenli bağlanma* stiline sahip kişiler, hem kendi benlikleri hem de diğer insanlar hakkında pozitif bakış açısına sahiptirler. Hayattaki sorunlarını kabul eder, hissettikleri duyguları ifade edebilir ve yaşadıkları sorunların çözümü için diğer kişilerden yardım talebinde bulunabilirler. *Saplantılı bağlanma* stiline sahip olan kişilerin kendileri ile ilgili algıları olumsuz fakat diğer kişiler hakkındaki algıları olumludur. Bu bağlanma stiline sahip kişiler temelde yoğun kaygı hissetmektedirler. *Kayıtsız bağlanma* stiline sahip kişilerin kendileri hakkındaki algıları pozitif olmasına karşın diğer insanlar hakkındaki görüşleri olumsuzdur. Hayatta karşılaştıkları problemler için çözüm aramak yerine kaçınmacı stratejiler kullanmaktadırlar. *Korkulu bağlanma* stiline sahip olan kişiler ikili ilişkilerde incinmekten kaygılandıkları için kişilerarası ilişkilerinde aşırı yakınlık kurmaktan kaçınmaktadırlar. Fakat aslında diğerleri ile yakın ilişki kurmak konusunda isteklidirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Yukarıda anlatılan, çocukluktaki bağlanma stilleri ve gösterdikleri davranışlar göz önüne bakıldığında yetişkinlikte görülen davranış stilleri arasında benzerlikler göze çarpmaktadır. Kişinin bebeklikten itibaren edindiği şemalarının gelecekteki hayat algısı üzerindeki etkisine bu durum kanıt oluşturabilir (Siegel, 2015). Kişilerin bağlanma stillerinin neden değişikliğe uğradığıyla ilgili yapılan bir çalışmaya göre, bağlanma stili güvenli ve güvensiz kişilerin karşılaştıkları hayat olayları ve buna verdikleri tepkiler farklılık göstermektedir (Hamilton, 2000). Güvensiz bağlanması olan kişilerin, güvenli bağlanması olan kişilerle karşılaştırıldığında, hayatları boyunca daha fazla negatif olayla karşılaştıkları görülmektedir. Güvenli bağlanması olan kişilerin ise yarısında negatif hayat olayı görülmesine rağmen, bu kişilerin bağlanma stilleri kişiler için koruyucu bir faktör sağlamış ve kişilerin negatif durumlar karşısında daha yılmaz (resilient) oldukları görülmektedir (Hamilton, 2000). Başka bir deyişle, güvenli ve güvensiz bağlanması olan kişilerin bir stresli yaşam olayları karşısında verdikleri tepkiler ve olayı yaşayış biçimleri farklılaşıyor olabilir. Güvenli bağlanma çocuk için duygusal yılmazlık sağlamaktadır (Hamilton, 2000; Schore, 2001) fakat kişinin güvenli bağlanması olması kişiye zihinsel sağlığı garanti etmemektedir (Siegel, 2015). Bağlanma stillerinin zihinsel sağlık üzerindeki etkileri ve sınır kişilik bozukluğunun nedenleri göz önüne alındığında her iki durumda da çocukluk döneminde ebeveynlerin etkileri bulunduğu söylenebilir. Bu nedenle bağlanma stilleri ve sınır kişilik bozukluğu ilişkisi daha detaylı şekilde değerlendirilecektir.

1.3.2. Bağlanma ve Sınır Kişilik Bozukluğu

Sınır kişilik özelliklerinin gelişmesini açıklayan birçok kuram bulunmaktadır ve Bağlanma Kuramı (Bowlby, 1973) da bu kuramlardan biridir. Bowlby'ye (1979) göre bağlanmada yaşanan problemler, psikopatoloji oluşumundaki kırılganlığı arttırarak bazı spesifik sorunların ortaya çıkması ile ilişkili olabilmektedir. Erken dönemdeki bağlanma deneyimlerinin uzun süreli etkiye sahip olduğu, hayat boyu devamlılık gösterdiği ve kişilik organizasyonunun oluşmasında önemli rol oynadığı ifade edilmektedir (Bowlby, 1977, 1982). Katılımcıları bebeklikten erken yetişkinliğe kadar takip eden boylamsal bir çalışmaya göre, sınır kişilik bozukluğu belirtilerinin erken yetişkinlikteki güvensiz bağlanma ile ilişkili olduğu görülmektedir (Lyons–Ruth, Yellin, Melnick ve Atwood, 2005).

Yapılan pek çok çalışmada sınır kişilik bozukluğunun güvensiz bağlanma örüntüsü ile karakterize olduğu belirtilmektedir (Fonagy, 2000). Bu tür bağlanma örüntülerinin, özellikle ebeveyn figürlerinin dahil olduğu çözümlenmemiş çocukluk travması olan (Patrick, Hobson, Castle, Howard ve Maughan, 1994) ve ebeveyni korku verici davranışlarda bulunan kişiler için tipik olduğu ifade edilmektedir (Beck, Freeman ve Davis, 2004). Başka bir deyişle, sınır kişilik bozukluğu belirtileri gösteren bireylerde ebeveyn çocuk için hem korku hem de güven figürü olabilmektedir. Bu nedenle sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin hayatta kimse tarafından sevilmemiş olduğunu söylemek yanlış bir ifade olacaktır (Zanarini, 2008). Zanarini'ye (2008) göre sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin karşıdaki kişi tarafından gördükleri “sevgi” oldukça tutarsızdır. Sınır kişilik bozukluğunun etiolojisinde en önemli faktörlerden birinin bağlanma olduğu görüşünü savunan Gunderson'un modeline (1984) göre, sınır kişilik bozukluğu olan bireylerde en sık gözlemlenen iki özellik, terk edilme ve yalnız kalma korkusudur ve bu iki korku, bu kişilerin en temel içsel çatışmalarını oluşturmaktadır. Sınır kişilik bozukluğu olan bireyler yaşadıkları içsel çatışmaları yani kendilerini tamamen onaracağına inandıkları şeyi aramakta fakat bunu hep yanlış yerde aramaktadırlar (Zanarini, 2008).

Ergenlerle yapılan bir çalışmaya göre, genlerin etkisi de göz önüne alındığında, çocukluk döneminde bakım verenin yetersiz oluşu ve bebekliğin ilk 18 ayında bebek ile bakım vereni arasında yeterli duygusal iletişimin sağlanamamış olması, kişilerin ergenlik döneminde sınır kişilik özellikleri göstermesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Lyons-Ruth, 2008). Hem sınır kişilik bozukluğu tanısı almış hem de tanı almamış fakat sınır kişilik özellikleri gösteren kişilerde yapılan çalışmaları derleyen bir derleme makalesine göre, derleme kapsamında ele alınan her çalışmada, sınır kişilik bozukluğu belirtileri ile güvensiz bağlanma stilleri arasında güçlü bir ilişki ortaya konulmuştur (Agrawal, Gunderson, Holmes ve Lyons-Ruth, 2004). Bu güvensiz bağlanma tiplerinden, sınır kişilik bozukluğu ile karakterize olanlar, ikircikli (ambivalan), dezorganize ve korkulu alt tipleridir fakat sınır kişilik bozukluğu riski oluşturması anlamında en büyük işaretçi dezorganize ve korkulu bağlanma tipleri olarak ifade edilmiştir (Agrawal, Gunderson, Holmes ve Lyons-Ruth, 2004). Bu derlemeye göre, sınır kişilik bozukluğu olan kişiler, karşılarındaki kişi ile hem yakınlık görme isteği hem de bağımlılık ve reddedilmeye karşı aşırı endişe içindedirler (Agrawal, Gunderson, Holmes ve Lyons-Ruth, 2004).

Sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin, ufak anlaşmazlıkları büyütme ve bu anlaşmazlıkları kendilerine karşı bir tehdit olarak yorumlama eğilimi gösterdikleri ve bunu takiben kendi benliklerine ve diğerlerine karşı dürtüsel ve yıkıcı davranışlar sergileyebildikleri görülmektedir (Dutton, 1994, 1995). Sınır kişilik bozukluğu belirtilerine sahip olan bireylerin sergiledikleri bu davranışlar bağlanma yaşantıları ile paralel olabilmektedir. Kişinin erken dönem bağlanma yaşantıları, şemalara benzer şekilde, bilinçli kontrol dışında çalışan zihinsel modeller olarak kodlanabilmektedirler (Badenoch, 2008; Siegel, 2015). Bu zihinsel modeller, bireylerin hem kendi hem de diğerlerinin (özellikle bağlanma figürünün) davranışlarını yorumlamasında ve kişilerarası ilişkilere dair beklentinin ve inançların yönetilmesinde etkili olabilmektedir (Badenoch, 2008; Sümer ve Güngör, 1999). Başka bir deyişle, kişinin kendisi ile ilişkili beklenti, inanç ve duyguları, en önemlisi özsaygısı ve kişilerarası ilişkileri kişinin erken dönemdeki bağlanma yaşantılarının etkisi ile oluşmuş zihinsel modellerden etkilenebilmektedir (Cassidy, 1988; Hazan ve Shaver, 1994). Bu zihinsel modeller kişinin diğerlerine duyduğu güveni ve sosyal ilişkilerde hissettiği rahatlık düzeyini etkilemektedir (Cassidy, 1988; Hazan ve Shaver, 1994). Zihinsel modellerden kişinin duygularının etkilenmesi nedeniyle bağlanma ile duygu düzenleme dolaylı yönden ilişkilidir. Sınır kişilik bozukluğunda duygu düzenleme becerisinin gelişimini kişinin bakım vereniyle ilişkisini temel olarak açıklayan Bağlanma Kuramı bu nedenle özel bir öneme sahiptir (Bowlby, 1973). Bowlby'e (1973) göre kişinin bakım vereni ile ilişkisinin sonucunda kişi, bağlanma temelli duygu düzenleme stratejileri geliştirir. Bu nedenle duygu düzenleme ile bağlanma stillerinin bir arada çalışılması önemlidir.

1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu, çok boyutlu yapısından dolayı tanımlanması ve değerlendirilmesi güç bir konudur (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011). Duygu, Plutchik (1994) tarafından, psikoloji alanında çalışılması neredeyse “en karışık ve zor konulardan birisi” olarak nitelendirilmektedir. Sadock ve Sadock'a (2011) göre duygu, bedensel ve davranışsal içeriklere sahip bir his durumu olarak tanımlanmaktadır. Her insan duyguyu birçok farklı yoldan tecrübe etmekte, işlevsel olsun ya da olmasın onunla baş etmeye çalışmaktadır fakat önemli olan kişinin duyguyu hissetmiş olması değil o duyguyu tanıyabilmesi, kabul etmesi ve eğer işlevselse kullanma becerisine sahip olmasıdır (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011).

Duygu düzenlemenin tanımının yapılmasında birçok farklı kuramcı kendi tanımını yapmakta ve duygu düzenlemenin farklı bileşenlerini göz önüne almaktadır.

Duygu düzenleme, “kişinin amacına ulaşabilmek için, duygusal tepkilerini izleme, değerlendirme ve değiştirmeden sorumlu olan içsel ve dışsal süreçler” olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994, s.27-28). Westen (1994) ise duygu düzenlemeyi, kişinin pozitif duyguları mümkün olduğunca arttırmak, negatif duyguları ise azaltmak amacıyla sarf ettiği içsel ve dışsal çaba olarak tanımlanmaktadır. Gratz ve Roemer’a (2004) göre ise duygu düzenleme çok boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır fakat temelde dört ana boyuttan bahsedilmektedir. Bu boyutlar; (1) duyguyu fark etme, anlama ve kabul etme, (2) duygusal tepkinin yoğunluğu ve süresini ayarlama da kullanılacak işlevsel stratejilere erişimde gönüllü olma, (3) amaca ulaşmada karşılaşılan duygusal stresi yaşamaya gönüllü olma, (4) stres yaşandığı durumlarda amaca yönelik davranışta bulunma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin bu boyutlarda zorluklarla karşılaştıkları görülmektedir.

Duygu düzenleme, duygusal tepkinin bir ya da daha fazla bileşeninin bilinçli ya da bilinçdışı, otomatik ya da kontrollü olarak yönetilmesini içermektedir (Gross, 1998, 1999). Duyguyu düzenlemede kullanılan bu bileşenler, hisler, davranışlar ve kişinin fizyolojik tepkilerinden oluşmaktadır (Gross, 2001). Duygunun oluşum sürecinde bu bileşenlerin birbiriyle olan ilişkilerinin nasıl değişeceği de duygu düzenleme sürecinden etkilenmektedir (Gross, 1998). Gross’a göre, örneğin, bir durum karşısında kişinin davranışlarını baskılaması halinde kişinin fizyolojik tepkilerinde aşırı artış gözlemlenebilir. Gross’un Duygu Düzenlemede Süreç Modeline (1998, 1999, 2001) göre kişinin duygularını düzenleyebilmesi için birçok yol vardır ve kişiler duygularını düzenlemede bazı stratejiler kullanmaktadırlar. Bu modele göre, duygunun oluşum süreci sırasında dışarıdan gelen uyarılar değerlendirilmekte ve değerlendirilen uyarana göre spesifik stratejiler kullanma eğilimi oluşmaktadır. Kullanılan bu stratejiler iki ana başlıkta toplanmaktadır ve bu başlıklar öncül odaklı ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri olarak adlandırılmaktadır (Gross, 1998, s. 281-286, Gross, 2001, s. 215-216). *Öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri*, gelen uyarana bir tepki oluşturma eğilimi aktive olmadan, davranışımızı değiştirmeden ve fizyolojik bir tepki vermeden önce yaptıklarımızdır. Başka bir deyişle, öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri duygu henüz meydana gelmeden kullanılan stratejilerdir. Sırası ile

gerçekleşen dört öncül odaklı duygu düzenleme süreci bulunmaktadır. Bunlar; (1) *Duruma ilişkin seçim*; muhtemel olarak bir duyguyu ortaya çıkaracak durum ya da kişilerden kaçınma olarak tanımlanmaktadır. Durum seçimi yapabilmek için kaçınılan durum hakkında bilgi sahibi olmak ve o durumla karşılaşıldığında ortaya çıkacak muhtemel duyguyu tahmin ediyor olabilmek gerekmektedir. Şakalarından hoşlanmadığımız komşumuzla karşılaşmamak için farklı bir yoldan yürümeyi tercih etmek, duruma ilişkin seçim yapmaya örnek oluşturabilmektedir. (2) *Duruma ilişkin değişiklik*; olay karşısında ortaya çıkacak olan duyguyu değiştirmek için önce durumun kendisini değiştirmeye çalışmak olarak tanımlanmaktadır. Kişinin gece geç saatte yüksek sesle müzik dinleyen komşusunu daha kısık sesle dinlemesi için uyarması, durumu değiştirmeye ilişkin değişikliğe örnek olarak verilebilir. (3) *Dikkati odaklama*; kişinin karşılaşılan durumda neye dikkat göstereceğini seçmesi olarak tanımlanmaktadır. Kişinin kendisini mutsuz eden bir konuşmaya maruz kalması esnasında kişinin çevreden gelen başka bir uyarana dikkatini odaklaması, örneğin yerdeki taşları sayması, dikkati odaklamaya ilişkin bir değişiklik örneği olarak verilebilir. Son olarak, (4) *bilişsel değişiklik*; kişinin karşılaştığı durumda dikkat gösterecek şeyi seçtikten sonra o duruma hangi olası anlamı atfedeceği şeklinde tanımlanmaktadır. Kişinin vereceği anlam duygusal tepki eğilimini belirlemektedir. Bu duygusal tepki eğilimleri, davranışsal, tecrübeye dayanan ve fizyolojik eğilimleri içermektedir. Yaklaşan sınav hakkında konuşulurken, kişinin kendisine “sınavın nasıl geçtiği benim değerimi göstermez” şeklinde hatırlatma yapması bilişsel değişikliğe örnek olarak verilebilir. *Tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri* ise duygusal yanıt eğilimleri ortaya çıktıktan yani duygu oluşuktan sonra kişinin kullandığı stratejiler olarak tanımlanmaktadır. Heyecan verici bir kart oyununda kişinin duygusunu yüzüne yansıtmaması ve bastırması da tepki odaklı duygu düzenleme stratejisine örnek olarak verilebilmektedir. Duygunun bastırılması duygunun kendisini değiştirmez fakat devam eden duyguyu ifade davranışını engellediği için fizyolojik tepkinin artmasına neden olmaktadır. Tepki değişikliği, duygusal tepki eğilimlerini duygu ortaya çıktıktan sonra değiştirme olarak tanımlanmaktadır. Kötü geçen bir sınav sonrası kişinin utancını gizlemesi bu aşamaya örnek olarak verilebilir. Bu örnekten farklı olarak, tepki değişikliğinde duygusal tepkinin diğer eğilimleri olan davranışsal tecrübeye dayanan ya da fizyolojik değişiklik de değiştirilebilmektedir.

Özetle, Gross’un Duygu Düzenlemede Süreç Modeline (1998, 1999, 2001) göre duygunun oluşum sürecinde kişi gelen uyarandan aldığı ipuçlarına bağlı olarak bazı duygu

düzenleme stratejileri kullanmaktadır. Gelen uyarının değerlendirilmesi sonucu kişi işlevsel olan ya da olmayan bir duygusal tepki oluşturmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü duyguyu ayarlama ve düzenleme kapasitesinde yaşanan bozulma olarak tanımlanmaktadır (Shedler ve Westen, 2004). Bir başka deyişle, duyguyu yaşamada ya da işlemede zorluk yaşama veya yetersizlik olarak açıklanabilmektedir (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011). Yaşanan bu bozulma sonucu, duygunun kontrolden çıkması, hızla değişmesi, yoğun bir şekilde ve düzenlenmeden ifade edilmesi muhtemeldir (Shedler ve Westen, 2004). Ayrıca duygunun düzenlenememesi, kişinin duygusunu ya aşırı yoğun yaşamasına ya da duygusunu aşırı etkisizleştirmesine neden olabilmektedir (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011).

Kişinin yaşadığı duygu düzenleme güçlüğün ve dürtüselliğin oluşmasında, kişinin yaşadığı olumsuz çocukluk deneyimlerinin ve genetik faktörlerin rolü olabilmektedir (Skodol ve ark., 2002). Bireylerin duygu düzenleme güçlüğüne ve dürtüselliğe sahip olmaları ise kişilerin işlevsel olmayan davranışlar sergilemesine ve psikolojik rahatsızlıklar yaşamalarına sebep olabilmektedir ve sergiledikleri bu davranışlar ile yaşadıkları rahatsızlıklar nedeniyle duygu düzenleme güçlükleri ve dürtüselliklerinde artma görülebilmektedir (Skodol ve ark., 2002). Bir başka deyişle, duygu düzenleme güçlüğü hem kişinin işlevsiz davranış sergilemesi ve psikolojik rahatsızlıklar yaşamasının sebebi hem de sonucu olabilmektedir.

Duygu düzenlemenin işlevsel olarak gerçekleştirilememesinin kişinin psikolojik iyilik hali üzerindeki etkisi yapılan birçok çalışma ile test edilmektedir. Duygu düzenleme güçlüğünün majör depresif bozukluk (Beauregard, Paquette ve Levesque, 2006; Gross ve Muñoz, 1995), yaygın anksiyete bozukluğu (Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2005; Mennin, Holaway, Fresco, Moore ve Heimberg, 2007; ; Roemer ve ark., 2009; Turk, Heimberg, Luterek, Mennin ve Fresco, 2005), travma sonrası stres bozukluğu (Tull, Barrett, McMillan ve Roemer, 2007) ve kendine zarar verme davranışı (Gratz ve Roemer, 2004; Linehan, 1993) ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bunların yanı sıra duygu düzenleme güçlüğünün en yaygın görüldüğü kişilik bozukluğu, sınır kişilik bozukluğudur (Bland, Williams, Scharer ve Manning, 2004; Conklin, Bradley ve Westen, 2006; Donegan ve ark.,

2003; Glenn ve Klonsky, 2009; Gunderson ve Zanarini, 1987; Levine, Marziali ve Hood, 1997; Linehan, 1993; Salsman ve Linehan, 2012; Stein, 1996; Westen, 1991).

1.4.1. Duygu Düzenleme G  l   ve Sınır Kişilik Bozukluğu

Sınır kişilik bozukluğunun temel yapılarından birinin duygu düzenlemede yaşılan zorluklar olduğu d ş n lmektedir (Bland, Williams, Scharer ve Manning, 2004; Linehan, 1993; Westen, 1991). Sınır kişilik bozukluğunun belirtilerinden bahsedildiğinde duygu düzenleme göze çarpan bir konudur (Bland, Williams, Scharer ve Manning, 2004; Conklin, Bradley ve Westen, 2006; Donegan ve ark., 2003; Glenn ve Klonsky, 2009; Gratz, Rosenthal, Tull, Lejuez ve Gunderson, 2006; Gunderson ve Zanarini, 1987; Levine, Marziali ve Hood, 1997; Linehan, 1993; Salsman ve Linehan, 2012; Stein, 1996; Westen, 1991).

Sınır kişilik bozukluğu tanısı almış kişilerle yapılan çalışmalara göre, sınır kişilik bozukluğu olan bireyler olmayanlara göre, kendi duygularını ya da diğerlerinin dışa vurdu u duyguyu tanımakta daha fazla hata yapmaktadırlar (Levine, Marziali ve Hood, 1997; Stein, 1996; Westen, 1991). Westen'e (1991) göre sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin kendilerini yıkım davranışı gösterme eğilimleri, kişilerin hissettikleri duyguyu işlemede bozulmaların olmasıyla ilişkili olabilmektedir. Sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin bazılarında görülen kendini yıkım davranışlarının, kendine zarar verme ya da intihar davranışı gibi, kişilerin duygularını kontrol etme çabası sonucu ortaya çıkıyor olabileceği d ş n lmektedir (Linehan, 1993). Sınır kişilik bozukluğu olan bireyler sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin daha fazla mutsuzluk, kaygı ve korku duygularına sahip olduklarını ve mutsuzluk duygusunda daha fazla dalgalanmalar deneyimlediklerini rapor ettiği görülmektedir (Stein, 1996). Kişilerin mutsuzluk duygusunun dalgalanma aralıklarının ise günden güne değil birkaç saat içerisinde değişkenlik gösterecek derecede sık olduğu belirtmektedirler (Stein, 1996).

Sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin yaşadıkları duygusal yo unlu un mu fazla olduğu yoksa bu kişilerin negatif uyaranlara daha mı fazla dikkat ettikleri konusunda ortak bir sonuca henüz varılabilmiş değildir. Levine, Marziali ve Hood'a (1997) göre sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin negatif duyguları tanımada daha fazla hata yapmalarının nedeni olarak negatif duyguları daha yoğun yaşamalarının olabileceği öne sürülmüştür. Negatif

duyguları tanıyamamanın yanı sıra sınır kişilik bozukluğu olan bireyler tanı almamış sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırıldıklarında, bu kişilerin yoğun negatif duyguları (üzüntü, kaygı, utanç, suçluluk ve öfke gibi) daha zor yönetebildikleri görülmektedir (Gunderson ve Zanarini, 1987). Sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin hem diğerlerinin yüz ifadelerinden duyguları tanıyamaması hem de duyguları daha yoğun olarak yaşaması nedeniyle bu kişiler duygularını düzenleyememekte ve sonuç olarak kişilerarası ilişkilerinde problem yaşamaktadırlar (Bland, Williams, Scharer ve Manning, 2004). Bu kişilerin duyguları daha yoğun yaşaması ise sınır kişilik bozukluğu olan bireyin tahammül edebileceğinden fazla bir duygu yoğunluğuna maruz kalmasına neden olabilmektedir (Bland, Williams, Scharer ve Manning, 2004). Linehan'a (1993) göre ise sınır kişilik bozukluğu olan bireylerde duygunun en az iki içeriğinde bozulma görülmektedir. Bunlardan ilki, kişinin duygusal tepki oluştururken aşırı yoğun ya da dürtüsel oluşudur. İkincisi ise, kişinin duygusal tepki oluştuktan sonra oluşan duyguyu kontrol etmede ya da düzenlemede problem yaşamasıdır. Glenn ve Klonsky'nin (2009) çalışması ise Linehan'ın görüşünü destekler niteliktedir. Sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin yaşadıkları duygu düzenleme güçlüğü, kişinin dürtü kontrol güçlüğü yaşamasına ve duygunun oluşum sürecinde duygu düzenlemede kullanılan stratejilere erişiminin kısıtlı olmasına neden olmaktadır (Glenn ve Klonsky, 2009).

Yapılan çalışmalarda, kontrol grubuyla karşılaştırıldıklarında, sınır kişilik özelliği gösteren bireyler, duygulardan daha fazla korkma (Yen, Zlotnick ve Costello, 2002) ve kaçınma stratejilerini kullanmaya eğilimli oldukları (Bijttebier ve Vertommen, 1999) görülmektedir. Duygu düzenlemede önemli sorunlar yaşayan sınır kişilik bozukluğuna sahip bireyler, özellikle öfke ve kaygı duygularını düzenlemede problem yaşamakta ve hem kendilerinin hem de diğer kişilerin duygularını tanımada zorluk çekmektedirler (Levine, Marziali ve Hood, 1997).

Empati, kişinin, başkasının davranışlarına verdiği tepkiler olarak tanımlanabilmektedir ve bu tepkiler (1) kişinin bir diğerinin bakış açısını anlama becerisi ve daha içgüdüsel olan (2) diğerinin duygusal tepkisini anlama becerisi oluşturmaktadır (Davis, 1983). Empatiyi tecrübe etmek farkındalığın (Shapiro, Schwartz ve Bonner, 1998), yani zihin durumunun dikkatli, farkında ve anı kabullenmiş olmanın (Kabat-Zinn, 1982) yapılarından biridir. Farkındalıkta bozulmaların görülmesi duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve kişilerarası ilişkilerde bozulmalar ile ilişkilidir (Wupperman, Neumann ve

Axelrod, 2008). Bu bozulmaların ise sınır kişilik bozukluğunun belirtilerinde yer aldığı söylenebilir (APA, 2013). Bireyde sınır kişilik özelliklerinin şiddetli görülüyor olması ile kişinin farkındalık düzeyinin negatif korelasyon içinde olduğu görülmektedir (Wupperman, Neumann ve Axelrod, 2008). Duygusal farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye bakıldığında, duyguyu yönetmenin bir aşaması olarak duygusal farkındalık yer almaktadır (Croyle ve Waltz, 2002). Bu nedenle duygu düzenleme çalışılırken duygusal farkındalık konusunun da işlenmesi önemlidir.

1.5. Duygu Farkındalığı

Toplumda ahenk içerisinde yaşamımızı sürdürmemizde duyguların rolü oldukça önemlidir (Frijda, 1986). Duygular, amaca yönelik hareket etmede karar vermeye yardımcı ve bir durumdan kaçınma ya da o durumla karşılaşmaya karar vermede rolü olan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Frijda, 1986). Duygular, bazen direkt olarak bazen de dolaylı yoldan davranışlarımızı şekillendirmektedir (Baumeister, Vohs, DeWall ve Zhang, 2007). Kişi hayati bir tehlike ile karşılaştığı zaman, örneğin bir yırtıcı hayvan ile karşılaştığında, duygusu yırtıcı hayvanı gördükten 0.6 saniye sonra açığa çıkmakta ve duygusu davranışını doğrudan şekillendirmektedir (Smith, Cacioppo, Larsen ve Chartrand, 2003). Öte yandan, bilinçli duygu, bilişsel süreçler yoluyla, karar verme ve davranış düzenleme süreçlerini dolaylı yoldan etkilemektedir (Baumeister, Vohs, DeWall ve Zhang, 2007).

Duyguların yönetilmesi, durumun gerekliliğine göre kişilerin duygularının yoğunluğunu ve/veya süresini yönetebilmesi olarak adlandırılmaktadır (Cicchetti, Ackerman ve Izard, 1995). Croyle ve Waltz'e (2002) göre duygu düzenlemenin/yönetmenin bir alt bileşeni olarak duyguyu fark etme yer almaktadır ve duyguyu fark etmek için duyguyu bilmek, kavramak ya da o andaki duyguyu tanımak gerekmektedir. Duygusal farkındalık, bireyin hem kendi hem de başkalarının duygularını anlama becerisi olarak tanımlanmaktadır (Lane ve Schwartz, 1987). Duygusal farkındalık, duyguyu yaşama ve ifade etmekten farklıdır fakat bu bileşenlerin her biri aynı zamanda birbiri için önemli rol oynamaktadır. Örneğin, duyguyu ifade etmek için duygusal farkındalık gerekmemektedir fakat duygunun farkındalığının gerçekleşebilmesi için önce duyguyu yaşamak gerekmektedir. Aynı şekilde duygu farkındalığı da duygunun ifade ediliş şeklini etkilemektedir (Croyle ve Waltz, 2002).

Kişinin en basit düzeyde duygusal farkındalığa sahip olması, yani beden duyumunu fark etmesi olarak tanımlanırken daha karmaşık ve farklılaşmış deneyimlerin etiketlenmesi yüksek düzey duygusal farkındalığa işaret etmektedir (Croyle ve Waltz, 2002). Croyle ve Waltz (2002) bu dereceleri şu şekilde örneklendirmektedir; düşük düzeyde duygusal farkındalığı olan bir kişi nasıl hissettiğini anlatamayabilir ve bunun yerine daha basit düzeyde kendisini ifade edebilir, “iyi” ya da “kötü” hissediyorum gibi ifadeler kullanabilir. Duyguları ifade ederken kişinin “mutlu” ya da “öfkeli” gibi duygu adlandırmaları yapabilmesi artan duygusal farkındalığa işaret etmektedir. Eğer kişi daha spesifik ve farklılaşmış duyguları tanıyabiliyor ve ifade edebiliyorsa, utanç, hayal kırıklığı gibi, daha da yüksek bir farkındalık düzeyinden bahsedilebilir. Kişi bir durum için eğer birden çok duygu adlandırması yapıyorsa kişinin duygusal farkındalığının çok daha fazla olduğu düşünülmektedir. Örneğin, bu düzeydeki duygusal farkındalığa sahip bir kişinin ifadeleri şu şekilde olmaktadır “Bugün görüşemediğimiz için hayal kırıklığına uğradım fakat tatilden erken döneceğin için oldukça memnunum.” (Croyle ve Waltz, 2002).

Duygusal farkındalığı yüksek olan kişilerin, bir stres faktörü ile karşılaştıklarında sonucun daha olumlu olması adına duygularını yönetebilecekleri ve yaşadıkları sorunlarla daha iyi başa çıkabilecekleri düşünülebilir (Stanton, Kirk, Cameron ve Danoff-Burg, 2000). Fakat kişilerin duygusal farkındalıklarının yüksek oluşu, bu duygunun kendilerine olan etkisinden işlevsel bir şekilde korunma becerisi ile ilişkili değildir (Ciarrochi, Caputi ve Mayer, 2003). Ciarrochi, Caputi ve Mayer’in (2003) yaptıkları çalışma sonucunda, ilginç bir şekilde, yüksek duygusal farkındalık düzeyine sahip olan bireylerin kendi duygudurumlarını aşırı düzelttikleri görülmüş, pozitif duygudurumda iken daha negatif duygu hissettiklerini rapor etmişlerdir. Yüksek duygusal farkındalık düzeyine sahip olan bireyler, düşük duygusal farkındalık düzeyi olan bireylere kıyasla, o anki duygudurumlarıyla uyumsuz cevaplar verdikleri görülmüştür (Ciarrochi, Caputi ve Mayer, 2003). Başka bir deyişle, farkındalık düzeyi yüksek bireyler, farkındalık düzeyi düşük bireylerle karşılaştırıldıklarında, yüksek farkındalık düzeyi olan bireylerin daha fazla yanlılık yaptığı söylenebilir.

Duygusal değişkenlik ve hissedilen yoğun öfke duygusunun farkındalığının düşük olması sınır kişilik bozukluğu tanısı almış kişilerde göze çarpan örüntülerdir. Buna rağmen duygusal farkındalık ve sınır kişilik bozukluğu ilişkisinin incelendiği çalışmalar sınırlı

sayıdadır. Diğer bölümde sınır kişilik bozukluğu ve duygu farkındalığının ilişkisine ait alanyazına yer verilmektedir.

1.5.1. Duygu Farkındalığı ve Sınır Kişilik Bozukluğu

Sınır kişilik bozukluğunda kişinin hemen hemen tüm hayatına yayılmış duygusal değişkenlik söz konusudur ve kişilerin yaşadıkları sosyal problemlerin temel olarak duygu düzenleme işlevlerindeki bozulmalardan kaynaklandığı tartışılmaktadır (Domes, Schulze ve Herpertz, 2009). Sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin, hoşla gitmeyen duyguların, hislerin ve düşüncelerin farkındalığından kaçınma eğilimi gösterdikleri görülmektedir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996). Ayrıca, kişinin gösterdiği sınır kişilik özelliklerinin şiddeti arttıkça, kişinin strese karşı verilecek tepkiden kaçınmasının da arttığı (Bijttebier ve Vertommen, 1999) ve stresli durum karşısında pasif rol alması ve çaresizlik hissinin arttığı ifade edilmektedir (Linehan, Camper, Chiles, Strosahl ve Shearin, 1987).

Linehan'a (1993) göre sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin duygusal kırılganlık yaşamalarının sebebi, bu kişilerin duygusal duyarlılıklarının yüksek olması, artan duygusal tepkisellik ve duygusal uyarılmanın referans değere inmesinin yavaş olmasıdır. Yapılan birçok çalışmada bu görüşü destekleyici sonuçlar bulunmaktadır. Örneğin, sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırıldıkları çalışmalarda, sınır kişilik bozukluğu olan bireylere duygu içerikli fotoğraflar gösterildiğinde, negatif duygu içeren fotoğrafları daha iyi hatırladıkları hatta nötr olarak belirlenen fotoğrafları da negatif olarak değerlendirdikleri görülmüştür (Wagner ve Linehan, 1999). Bu etki "olumsuzluk önyargısı" olarak adlandırılmıştır (Domes, Schulze ve Herpertz, 2009). Başka bir deyişle, sınır kişilik bozukluğu tanısı alan bireyler olumsuz durumlara karşı yanlılık yapmakta ve karşılaştıkları olumlu durumları da olumsuzmuş gibi yorumlama eğilimi göstermektedir.

Lane ve Schwartz'a (1987) göre duygusal farkındalık düzeyleri, duygusal deneyimlerin bilişsel işlemindeki bir dizi yapısal oluşumun farkındalığı olarak tanımlanmaktadır. Beş ana farkındalıktan bahsedilmektedir. Bunlar; bedensel duyular, eylemde bulunan beden, bireysel duygular, duyguların harmanlanması ve harmanlanan duyguların karıştırılmasıdır (Lane ve Schwartz, 1987). Lane ve Schwartz'ın (1987) modelini baz alan Farrell ve Shaw'ın (1994) klinik gözlemlerine göre, sınır kişilik bozukluğu olan

bireyler duyguyu yaşama ve farkında olma konusunda bedensel duyum ile sınırlandırılmış ifadelerde bulunmaktadır ve duyguyu etiketleyememektedirler.

Sınır kişilik bozukluğu olan bireyler, sınır kişilik bozukluğu olmayan sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırıldıklarında, belirgin düzeyde daha düşük duygusal farkındalık düzeyine sahip oldukları görülmektedir (Levine, Marziali ve Hood, 1997). Ayrıca, sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırıldıklarında “değerlilik” ile ilgili karmaşık duyguları koordine edebilme kapasitesinde düşüklük, duygu içeren yüz ifadelerini tanımada daha düşük doğru cevap verdikleri ve olumsuz duygulara daha yoğun tepki gösterdikleri görülmektedir (Levine, Marziali ve Hood, 1997).

Görüldüğü gibi, duygu farkındalığı ve sınır kişilik bozukluğu arasında yapılan çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Özetle, yapılan çalışmalar göz önüne alındığında sınır kişilik bozukluğu tanısı alan kişilerin olumsuz duyguların farkındalığından uzaklaştıkları, düşük duygu farkındalığı düzeyinde oldukları ve olumsuz duygulara karşı yanlılık gösterdikleri görülmektedir. Sınır kişilik bozukluğu ve duygu farkındalığı konusunda sınırlı sayıda çalışma olması bu iki durum arasındaki ilişkiyi anlamayı zorlaştırmaktadır. Alanyazın göz önüne alındığında bağlanma ve sınır kişilik bozukluğu üzerinde duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğüne etkisi olduğu düşünülmektedir. Diğer bölümde bu değişkenler arası ilişkiler bir bütün olarak değerlendirilecektir.

1.6. Sınır Kişilik Bozukluğu, Bağlanma, Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğüne İlişkisi

Bowlby’ye (1969) göre, bakım verenin bebekle yaptığı duygusal alışveriş, bebeğin duygusal deneyimlerini organize etmesini ve güven duygusunu düzenlemeyi öğrenmesini sağlamaktadır. Kişilerin duygu düzenlemede kullandıkları stratejiler bağlanma stillerine göre değişiklik gösterse de, herkes için güven hissinin sağlanması asıl amaçtır (Bowlby, 1969; 1973). Bakım verenin bebeğin stres işaretçilerine karşı işlevsel tepkiler vermesi, bebeğe kendisini olumsuz hissettiren duyguları ve yaşantıları düzenleyebileceğini öğretmektedir. Aksi bir durum olduğunda ise, bebeğin stres tepkilerine bakım verenin işlevsel tepkiler vermeyişi bebeğin olumsuz duygularını etkili olarak yönetememesine ve stres yaşantısının olumsuz sonuçlanmasına neden olmaktadır (Bowlby, 1988). Bebeğin

olumsuz duygu yaşantısı ve bu duygularla başa çıkmada kullandığı stratejiler, bebeğın içsel çalışan modellerini şekillendirmektedir (Bowlby, 1969). Shaver, Collins ve Clark'a (1996) göre içsel çalışan modeller, algıyı ve karakteristik duyguları tetikleyen bilinçli ve bilinçdışı şematik öğeleri içermektedir. Ayrıca, bu şematik öğeler duygu düzenlemeyi yönetme ve bağlanmayla ilişkili bilgileri işlemede rol almaktadır (Shaver, Collins ve Clark, 1996). Bu içsel çalışan modeller, bebeğın geçmişteki yaşantılarını göz önüne alarak andaki algısını şekillendirmekte ve buna bağlı gelecek hakkında çıkarım yapmasını sağlamaktadır (Siegel, 2015).

Kobak ve Sceery'e (1988) göre, kişilerin bağlanma stillerine göre duygu düzenleme stilleri de farklılaşmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, strese neden olan duyguyu önce kabul etmekte daha sonra o duyguyla başa çıkmak için diğer kişilerden yardım istemektedirler. Örneğın, kaygıya neden olan bir durumla karşılaştıklarında güvenli bağlanması olan kadınlar eşlerini rahatlatmak ve güvende hissetmek için kullandığı görölmektedir. Kaçıngan bağlanması olan kişiler ise, strese neden olan duyguyu kabul etmekte direnç göstermekte ve kendisini rahatlatacak desteği aramamaktadır (Simpson, Rholes ve Nelligan, 1992; Mikulincer, Florian ve Wells, 1993). Kaygılı bağlanma stili olan kişilerin bakım vereninin aşırı tetikte tavrı nedeniyle kişinin özerklik ve özgüveni yeterince gelişmemiştir. Bu bağlanma stiline sahip kişiler, dikkatini strese neden olan duyguya odaklamakta fakat duygularını kendi çıkarları doğrultusunda yönetememektedir (Kobak ve Sceery, 1988). Diğer bir ifadeyle, bebekler bakım verenleriyle olan ilişkilerine bağlı olarak içsel çalışan modeller geliştirmekte, bu modeller bebeğın o andaki ve gelecek hakkındaki algısını ve yorumunu etkilemekte ve sürekliliğini korumaktadır. Buna modellere bağlı olarak, kişilerin yetişkinlikte bir stres faktörüne karşı duygularını yönetebilme becerisi de değişkenlik göstermekte ve kişinin sahip olduğu bağlanma stili kişinin duygu düzenleme becerisi üzerinde etkili olmaktadır.

Croyle ve Waltz'e (2002) göre duygu düzenlemenin bir alt bileşeni olarak duyguyu fark etmek yer almaktadır. Fakat duygu farkındalığı hakkında sınırlı sayıda çalışma bulunması, bağlanma ve duygu farkındalığı arasındaki ilişkiyi ele almayı zorlaştırmaktadır. Duygusal farkındalık ile bağlanma ilişkisi inceleyen çalışmalar incelendiğinde, sınırlı sayıda ve çelişkili sonuçlara rastlanmaktadır. Duygusal farkındalık ve bağlanma ilişkisi incelenirken genellikle kaygılı ve kaçıngan bağlanma stili olan katılımcılarla değerlendirme

yapıldığı görülmektedir (Mallinckrodt ve Wei, 2005; Monti ve Rudolph, 2014). Yapılan her iki aracı model çalışmasına göre, hem kaygılı hem kaçınan bağlanma stiline, duygusal farkındalık ile negatif korelasyona sahip olduğu rapor edilmektedir (Mallinckrodt ve Wei, 2005; Monti ve Rudolph, 2014). Başka bir deyişle, hem kaçınan hem kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin duygusal farkındalık düzeyleri düşüktür. Fakat bu bulguların aksini gösteren çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Fantini-Hauwel, Boudoukha ve Arciszewski'e (2012) göre, kaçınan bağlanma ile duygu farkındalığı arasında ilişki bulunmazken, kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerde duygu farkındalığı yüksek düzeyde bulunmaktadır. Bunun nedeninin, kaygılı bağlanması olan kişilerin, diğerlerinin duygusal işaretçilerine karşı daha hassas olmaları ve duygusal uyarıcı olaylara karşı diğerlerine göre daha çok uyarılmaları olduğu düşünülmektedir (Bekker, Croon, van Balkom ve Verme, 2008).

Bebeğin içsel çalışan modelleri açık ve örtük şematik öğeleri içermekte ve bu şematik öğeler duygu düzenlemeyi yönetmede rol almaktadır (Shaver, Collins ve Clark, 1996). Bağlanma ile ilgili bilgileri işlemede de rol oynayan bu modeller, kişinin andaki ve gelecek hakkındaki beklentilerinin şekillenmesinde belirleyicidir (Siegel, 2015). Bu beklentiler, kişi bir stres durumuyla karşılaştığında duygu düzenleme stratejilerini kullanma şeklini de etkilemektedir. Duygu düzenlemenin bir alt bileşeni olan duygu farkındalığının ise bağlanma stilleri ile ilişkisinde yaygın kabul görmüş bir fikir birliği bulunmamaktadır. Bu nedenle duygu farkındalığı ve bağlanma ilişkisinin çalışılması ayrıca bir öneme sahiptir. Bunun yanı sıra duygu düzenleme ile duygu farkındalığının bağlanma stillerinde birlikte çalışıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan bu çalışmada duygu konusunu bir bütün olarak ele almak amaçlanmaktadır.

Bebeklikte şekillenmeye başlayan bağlanma stilleri, hayat boyu devamlılık göstermekte ve kişilik organizasyonunun oluşumunda etkili olduğu düşünülmektedir (Bowlby, 1977, 1982). Bağlanma stillerinin şekillenmesinde rol alan, bebeğin sahip olduğu içsel çalışma modelleri, kişinin andaki ve gelecek hakkındaki bilişlerinin değişiminde etkili olduğu için kişilik özellikleri incelenirken dikkat edilmesi gereken bir unsurdur. Nitekim kişiliğin oluşumunda kişinin sosyal çevresi ile ilişkisinin önemli rol oynadığı görülmektedir (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013). Bu nedenle sınır kişilik özelliği konusu incelenirken kişinin özellikle ebeveynleri ile ilişkisi sonucu şekillenen bağlanma stillerinin rolü göz önünde bulundurulmalıdır. Sınır kişilik bozukluğunun güvensiz bağlanma ile karakterize

olduğunu belirten birçok çalışma bulunmaktadır (Beck, Freeman ve Davis, 2004; Fonagy, 2000; Patrick, Hobson, Castle, Howard ve Maughan, 1994; Zanarini, 2008). Güvensiz bağlanma stillerinin özellikleri düşünüldüğünde sınır kişilik bozukluğu tanısı alan kişilerin çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinden tutarsız sevgi görmesi ve ebeveynlerinin kendileri için hem sevgi hem korku figürü olması, sınır kişilik bozukluğu ve bağlanma stilleri ilişkisine dikkat çekmektedir. Dolayısıyla bahsedilen tüm alanyazın göz önüne alındığında bağlanma stillerinden etkilenen duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün sınır kişilik özelliği ile ilişkisini bir bütün olarak ele almak amaçlanmaktadır.

1.7. Çalışmanın Önemi, Amacı ve Soruları

Alanyazında yapılan çalışmaların çoğunluğu sınır kişilik bozukluğu tanısı almış kişilerle yapılmış olmasına karşın, toplumda tanı alacak düzeyde olmasa da sınır kişilik özelliği gösteren bireyler de vardır (Gunderson ve Zanarini, 1987; Widiger, 1992). Sınır kişilik özelliği gösteren fakat tanı almamış bireylerle çalışmak kişilik bozukluklarını kapsamlı olarak anlamak adına oldukça değerlidir. Kişilik bozukluklarının temel özelliklerine bakıldığında kişilerin işlevsel olmayan davranışları için yardım arayışında bulunmamaları yer almaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2015). Bu nedenle sınır kişilik özelliği gösteren bireylerin de psikolojik destek almak için başvurmama ihtimalleri de bu kişilerin tanı almamasına ve klinik araştırmalar kapsamında değerlendirilmemesine neden olabilir. Alanyazın incelendiğinde, bağlanmanın, duygu düzenleme güçlüğü'nün ve duygusal farkındalığın sınır kişilik organizasyonu çatısı altında çalışılmasının önemli olduğu görülmektedir. Sınır kişilik organizasyonunun şekillenmesinde bağlanma stillerinin (Agrawal, Gunderson, Holmes ve Lyons-Ruth, 2004; Beck, Freeman ve Davis, 2004; Fonagy, 2000; Lyons-Ruth, 2008; Patrick, Hobson, Castle, Howard ve Maughan, 1994; Zanarini, 2008), duygu farkındalığının (Farrell ve Shaw , 1994; Levine, Marziali ve Hood, 1997; Wagner ve Linehan, 1999) ve duygu düzenleme güçlüğü'nün (Bland, Williams, Scharer ve Manning, 2004; Conklin, Bradley ve Westen, 2006; Donegan ve ark., 2003; Glenn ve Klonsky, 2009; Gunderson ve Zanarini, 1987; Levine, Marziali ve Hood, 1997; Linehan, 1993; Salsman ve Linehan, 2012; Stein, 1996; Westen, 1991) rolünün olduğu düşünülmektedir. Ancak alanyazında sınır kişilik bozukluğu ile yapılan birçok çalışma olsa da bağlanma stilleri, duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün rollerinin bir arada ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır.

Bowlby'ye (1977, 1982) göre erken dönemdeki bağlanma deneyimleri kişinin yaşamında uzun süreli etkiye sahiptir. Bağlanma stilleri yaşam boyu devamlılık göstermekte ve kişilik organizasyonunun oluşumunda rol oynamaktadır. Bowlby'ye (1979) göre bağlanma stilleri psikopatoloji oluşumunda kırılganlığı arttıran nedenlerle ilişkili olabilir. Nitekim yapılan birçok boylamsal ve kesitsel çalışmaya göre güvensiz bağlanma stillerinin sınır kişilik bozukluğu ile ilişkili olduğu görülmektedir (Agrawal, Gunderson, Holmes ve Lyons-Ruth, 2004; Beck, Freeman ve Davis, 2004; Fonagy, 2000; Lyons-Ruth, Yellin, Melnick ve Atwood, 2005; Patrick, Hobson, Castle, Howard ve Maughan, 1994). Sınır kişilik bozukluğu belirtileri gösteren bireylerin erken dönem yaşantılarına bakıldığında, çözülmemiş çocukluk çağı travması (Patrick, Hobson, Castle, Howard ve Maughan, 1994) ve ebeveynin korku verici davranışlar sergilediği ebeveyn-çocuk ilişkisine sıklıkla rastlanmakta ve bu bireylerde güvensiz bağlanma örüntüsünün tipik olarak gözlemlendiği belirtilmektedir (Beck, Freeman ve Davis, 2004). Benzer şekilde, sınır kişilik bozukluğu tanısı almış kişilerde yaygın olarak görülen terk edilme ve yalnız kalma korkusunun (Gunderson, 1984), güvensiz bağlanma stilleri ile paralellik gösterdiği yorumu yapılabilir. Çocuğun bilişsel gelişimi, bağlanma evrelerinin gelişiminde açıklayıcı bir faktör olarak görülmektedir (Bowlby 1969; Crittenden, 1995). Çocuklar, iki yaşından sonra bilişsel kapsamlılıklarında büyük gelişme sergilemektedirler ve bu gelişme onların duyguyu tanıma ve diğerlerinin davranışlarının sebeplerini anlama becerilerini etkilemektedir (Crittenden, 1995). Başka bir deyişle, çocuğun duyguları tanınması ve ifade edilen duyguyu anlamlandırması ile bağlanma stili arasında bir bağ bulunmaktadır. Bu nedenle duygusal farkındalık ve duygu düzenleme konuları çalışılırken bağlanmanın incelenmesi oldukça önemli görülmektedir. Bunun yanı sıra güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin davranış örüntüleri ile sınır kişilik özelliği gösteren bireylerin davranışlarının paralelliği düşünüldüğünde bu iki değişkenin birlikte ele alınması gerektiğini düşündürmektedir. Böylece bağlanma stilleri ve sınır kişilik özellikleri arasındaki ilişki de daha detaylı incelenebilir. Örneğin, alanyazın göz önüne alındığında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin düşük düzeyde sınır kişilik özelliği göstermesi ve bu şartlar altında yüksek duygu farkındalığına sahip olarak düşük düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşamaları beklenmektedir. Ancak, alanyazında bu örüntüyü inceleyen ve sınır kişilik özelliği ile bağlanma stillerini bir arada ele alarak duygu konusunun işlenmesine rastlanmamaktadır.

Sınır kişilik özelliği gösteren bireylerde duygu duyarlılığın yüksek olmasına karşın duygu farkındalığının düşük olmasının, bu kişilerin sosyal ilişkilerini önemli derecede etkilediği görülmektedir (Linehan, 1993). Öte yandan duygusal farkındalığı yüksek olan bireylerin, durumun içeriğine göre duygularının yoğunluğunu ve süresini kontrol edebilme becerisinden dolayı, işlevsel duygu düzenleme stratejileri kullanabileceği düşünülmektedir (Cicchetti, Ackerman ve Izard, 1995). Duygu farkındalığı yüksek olan bireylerin davranışları ile sınır kişilik özelliği gösteren bireylerin davranışlarının çelişmesi, duygu farkındalığı ile duygu düzenleme güçlüğü'nün bir arada ele alınması gereken konular olduğunu düşündürmektedir. Alanyazına bakıldığında sınır kişilik özelliği gösteren bireylerin yüksek duygu farkındalığına sahip olmalarına rağmen duygu düzenleme güçlüğü yaşadıklarına dair çıkarım yapılabilir fakat bu iki değişkenin bir arada ve sınır kişilik özelliği gösteren popülasyonda çalışılmasına rastlanmamıştır. Sınır kişilik özelliği gösteren popülasyonda yürütülen duygu farkındalığı çalışmalarının kısıtlı sayıda olması ve çalışmalarda çelişkili sonuçlar görülmesi nedeniyle, yürütülen bu çalışma ile duygu farkındalığının sınır kişilik özelliğindeki rolünün incelenmesine katkıda bulunmak amaçlanmaktadır. Duygu farkındalığı duygu düzenleme güçlüğü'nün bir alt faktörü olarak görülmektedir (Gratz ve Roemer, 2004) ve her iki değişkenin de sınır kişilik özelliği ile ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Sınır kişilik özelliği gösteren toplumda duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin bir arada çalışılması, sınır kişilik özelliği gösteren bireylerin duygulanımı hakkında bilgi vereceği için önemli olarak görülmektedir.

Bunların yanı sıra kişilerin gösterdikleri duygu düzenleme stratejileri de bağlanma stillerine göre farklılık göstermektedir (Kobak ve Sceery, 1988). Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha işlevsel duygu düzenleme stratejileri kullandığı görülürken, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin işlevsiz davranışları göze çarpmaktadır. Örneğin, güvenli bağlanma stiline sahip bir kişi bir stres durumuyla karşılaştığında hissettiği duyguyu kabul edip, yakınlarından yardım arayışında bulunurken, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin duygu farkındalığından kaçındıkları ya da aşırı duyguya aşırı dikkat gösterdikleri ve kendilerini rahatlatmak için gereken desteği aramaktan kaçındıkları görülmektedir (Kobak ve Sceery, 1988; Mikulincer, Florian ve Wells, 1993; Simpson, Rholes ve Nelligan, 1992). Bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlüğü ve sınır kişilik bozukluğunu ele alan sınırlı çalışmaya ulaşılmış (Kim, Sharp ve Carbone, 2014) fakat sınır kişilik özelliğinin normal örnekleme rolünü inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır.

Duygusal farkındalık, sınır kişilik özelliği gösteren bireylerde göze çarpan bir konu olmasına karşın bu konuda yapılan çalışmalar sınırlı sayıdadır (Domes, Schulze ve Herpertz, 2009; Levine, Marziali ve Hood, 1997; Wagner ve Linehan, 1999). Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında ise duygusal farkındalık çalışmaları oldukça sınırlı sayıdadır (Gençtanırım-Kurt, Kızıldağ, Demirtaş-Zorbaz ve Özer, 2015; Kuzucu, 2006). Türkiye örneğinde sınır kişilik özelliği gösteren bireylerde duygusal farkındalığın çalışıldığı araştırmalara ise rastlanmamıştır. Yapılan çalışmada, sınır kişilik özelliği gösteren bireylerin duygusal farkındalıklarını ölçerken alanyazında kullanılan çoğu çalışmadan farklı bir ölçüm yöntemi kullanılmaktadır. Duygusal farkındalık konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde, genellikle; çoktan seçmeli biçim (Bland, Williams, Scharer ve Manning, 2004; Domes ve ark., 2008; Levine, Marziali ve Hood, 1997), açık uçlu biçim (Levine, Marziali ve Hood, 1997; Wagner ve Linehan, 1999) ya da beyin görüntüleme yöntemi (Herpertz ve ark., 2001; Donegan ve ark., 2003) kullanılmaktadır. Alan yazın incelendiğinde, sınır kişilik bozukluğu ya da özelliği gösteren bireylerde yapılan çalışmalarda genellikle duygusal uyaran verildikten sonra çoktan seçmeli sorular kullanılarak kişilerin duyguyu adlandırması beklenmektedir. Fakat burada kişiye sunulan seçeneklerin kişiyi yönlendirici rol oynayabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmada kişiyi yönlendirici olmaması açısından, açık uçlu bir performans ölçeği olan Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği kullanılmaktadır. Bu çalışma kapsamında kullanılan Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği, kişinin duygularının ne derece farkında olduğunu değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Lane, Quinlan, Schawartz, Walker ve Zeitlin, 1990) ve Levine, Marziali ve Hood (1997) tarafından sınır kişilik bozukluğu olan bireylerde kullanılmıştır. Fakat bu ölçeğin ülkemizde, sınır kişilik özelliği gösteren bireylerin duygusal farkındalığı düzeylerini belirlemek için kullanımına rastlanmamıştır.

Bu bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı, sınır kişilik özelliği düzeyleri farklılaşan bireylerin bağlanma stilleri göz önünde bulundurulduğunda duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin incelenmesi ve bağlanma stilleri ile sınır kişilik özelliği ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygu farkındalığının aracı rolünün değerlendirilmesidir. Yapılan çalışma, üniversite öğrencileri örneğinde sınır kişilik özelliği gösteren bireylerden toplanan veriler kullanılarak, sınır kişilik özelliği gösteren bireylerde duygusal farkındalığı ve bu farkındalığın duygu düzenleme ve bağlanma stilleri ile olan ilişkisinin incelendiği ilk çalışma niteliği taşımaktadır.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda, mevcut araştırma kapsamında aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Sınır kişilik özelliği, bağlanma stilleri, duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü arasında nasıl ilişkiler bulunmaktadır?
2. Sınır kişilik özelliği düzeyi yüksek ve düşük olan bireyler bağlanma örüntüleri göz önünde bulundurulduğunda, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü açısından farklılaşmakta mıdır?
3. Bağlanma stilleri ve sınır kişilik özelliği arasında duygu düzenleme güçlüğü ve duygu farkındalığı değişkenlerinin aracı rolü var mıdır?

2. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde çalışma kapsamında veri toplanan örneklem, kullanılan ölçüm araçları ve araştırma sürecini içeren işlem bölümlerine yer verilmiştir.

2.1. Örneklem

Bu çalışmanın örneklemi lisans ve lisansüstü eğitimi devam eden toplam 247 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin 239'u (%96.8) lisans (n= 239), 7'si ise yüksek lisans (%2.8) öğrencisidir. Çalışma, 18 - 28 yaş arasındaki çalışmaya katılmaya yazılı onam veren bireylerle gerçekleştirilmiştir. Örneklem yaş ortalaması 20.61 (SS = 1.87) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların 217'si kadın (%87.9), 30'u ise (%12.1) ise erkektir. Örneklem 240'ı bekar (%97.2), 7'si ise evli (%2.8) olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin değerler Tablo 2.1 de verilmiştir.

Tablo 2.1

Katılımcılardan Alınan Demografik Bilgilere Ait Sıklık ve Yüzdelik Değerleri

Değişken		Sıklık	Yüzde Değeri (%)
Cinsiyet	Kadın	217	87.9
	Erkek	30	12.1
Medeni Durum	Evli	7	2.8
	Bekar	240	97.2
Eğitim Durumu	Lisans	239	96.8
	Yüksek Lisans	7	2.8
	Kayıp Değer	1	.04
Tanı	Evet	36	14.6
	Hayır	211	85.4
Toplam		247	100

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada yer alan katılımcılardan demografik bilgilerini almak amacıyla Demografik Bilgi Formunu doldurmaları istenmiştir. Ayrıca, katılımcılara, sınır kişilik özelliği düzeylerini değerlendirmek amacıyla Borderline Kişilik Envanteri (BKE), duygusal farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ), duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini değerlendirmek amacıyla Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form (DDGÖ-16), bağlanma stillerini belirlemek amacıyla İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) uygulanmıştır. Araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden katılımcılara araştırma ölçeklerini doldurmaları için yeterli süre tanınmıştır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Kişilerin sosyo-demografik bilgilerini almak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcılara yaş, cinsiyet, herhangi bir psikiyatrik tanılarının olup olmaması gibi bilgiler sorulmuştur. Demografik Bilgi Formu Ek-1’de gösterilmektedir.

2.2.2. Borderline Kişilik Envanteri (BKE)

Borderline Kişilik Envanteri (BKE), DSM-IV tanı kriterleri temel alınarak Leichsenring (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, sınır kişilik bozukluğunun tüm boyutlarını içine almakta ve Kernberg (1999) tarafından temel tanı ölçütleri olarak belirlenen, kimlik dağılması, ilkel savunma düzenekleri, benlik güçsüzlüğü ve gerçeğin değerlendirilmesinde bozulma belirtilerini ölçmektedir. BKE, 53 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir ve Doğru-Yanlış şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçeğin son iki maddesi ile 13, 45 ve 49 numaralı maddeler klinik amaçlı bilgi toplamak için kullanılmaktadır ve 53 maddenin ilk 51 maddesi analize sokulmaktadır. Toplam “doğru seçeneğini” işaretleme sayısı toplanarak ölçekten alınan toplam puan elde edilmekte ve bu sayı katılımcının sınır kişilik organizasyonunun düzeyini belirtmektedir.

Ölçek, Türkçe’ye Aydemir ve arkadaşları (2006) tarafından uyarlanmıştır ve ülkemizde sınır kişilik organizasyonunu değerlendiren tek ölçek olduğu bilinmektedir. Ölçeğin orijinal kesme puanı 20 iken (Lichsenring, 1999) ülkemizde kesme noktası 15/16

olarak belirlenmiştir (Aydemir ve ark., 2006). Aydemir ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan güvenirlik analizine göre tüm çalışma grubunda Cronbach alfa değeri .92, sadece sınır kişilik bozukluğu grubunda ise 0.84 olarak belirlenmiştir. Test-tekrar test korelasyonu ise .67 olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışması sonucuna göre, 15/16 kesme puanında testin duyarlılığı %80, özgüllüğü ise %79 olarak saptanmıştır. Ayrıca bu kesme noktasında pozitif yordama değeri %55 ve negatif yordama değeri %92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin orijinal çalışmasında bu envanterin tanı amaçlı kullanılabileceği düşünülmüştür (Lichsenring, 1999). Benzer olarak, Aydemir ve arkadaşları (2006) da testin yüksek duyarlılık seviyesi ve sınır kişilik bozukluğunu şizofreni, depresyon gibi diğer bozukluklardan ayırt etmesi açısından klinik uygulamalarda da kullanılabileceğini savunmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .92, sadece borderline kişilik bozukluğu grubunun ise .84 olarak hesaplanmıştır. BKE, bu çalışmada katılımcıların sınır kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi amacıyla kullanılmıştır ve Ek-2-de yer almaktadır.

2.2.3. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ)

Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ), bireyin, duygularının ne derece farkında olup olmadığını değerlendirmek amacıyla Lane, Quinlan, Schawartz, Walker ve Zeitlin (1990) tarafından geliştirilmiş, açık uçlu bir performans ölçeğidir. Kuzucu (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışması için yapılan açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin tek faktörlü bir yapısı vardır ve doğrulayıcı faktör analizi ile bu sonuçlar desteklenmiştir. Ölçeğin güvenirlik çalışması için yapılan test-tekrar test sonucunda elde edilen Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı 0.78 olarak hesaplanmıştır ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .85'tir.

DFDÖ kapsamında kişilere yirmi senaryo gösterilmekte ve her bir senaryo için kişiden hem kendi duygularının hem senaryodaki diğer kişinin yaşaması muhtemel duyguları yazması istenmektedir. Ölçekte, beş duygusal farkındalık düzeyi tanımlanmaktadır; bu düzeyler, vücuda ait his farkındalığı, belirli bir duygu adlandırmama, bireysel duygular, birden çok duygu ve hem kendi hem diğer kişi için tanımlanmış duygulardır (Ciarrochi, Caputi ve Mayer, 2003). Her bir senaryoya DFDÖ'nün temelini oluşturan bilişsel-gelişimsel kurama karşılık gelen 0 ile 4 arasında puan verilmektedir. Puanlama için kullanılan puanlama el kitapçığı ve her bir düzey için duygu isimleri sözlüğü bulunmaktadır (Kuzucu,

2016). Ölçekten yüksek puan alınması, duygularda ayrılaşmayı ve kişinin hem kendi hem diğer kişinin duyguları hakkında yüksek duygusal farkındalığa sahip olduğunu gösterirken (Lane, Quinlan, Schawartz, Walker ve Zeitlin, 1990), düşük puan alınması, yaşanan duyguları karmaşık duygu diliyle ifade edilmesi eğiliminin az olmasını ve bu yaşantıları harekete geçme kelimeleriyle anlatma eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir (Feldman-Barrett, Lane, Sechrest ve Schawartz, 2000). Bu araştırma kapsamında DFDÖ sınır kişilik özelliği gösteren bireylerin duygusal farkındalık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla uygulanmıştır ve Ek-3'te gösterilmektedir.

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

Gratz ve Roemer (2004) tarafından bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin kısa formu olan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16) Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiştir. Bir öz bildirim ölçeği olan DDGÖ-16'nın beş alt ölçeği bulunmaktadır. Bu alt ölçekler “açıklık”, “amaçlar”, “dürtü”, “stratejiler” ve “kabul etmeme” olarak isimlendirilmektedir. Ölçek toplamda 16 maddeden oluşmaktadır ve maddeler 1 (hemen hemen hiç) ile 5 (hemen hemen her zaman) arasında derecelendirilen Likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçek puanlarının değerlendirilmesinde herhangi bir kesme noktası belirlenmemiştir Değerlendirme yapılırken, yüksek puan duygu düzenleme güçlüğü belirti düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yiğit ve Guzey Yiğit (2017) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı .92 olarak saptanmıştır ve alt boyutlarının Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayılarının .78 ile .87 arasında değiştiği görülmüştür. Güvenirlik çalışmasında Guttman yarıya bölme güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur (Yiğit ve Guzey Yiğit, 2017). Bu çalışmada DDGÖ-16 katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Mevcut araştırma ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. DDGÖ-16 Ek-4'te gösterilmektedir.

2.2.5. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Griffin ve Bartolomew (1994) tarafından dört bağlanma prototipini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu bağlanma tipleri güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız olarak

adlandırılmaktadır (Griffin ve Bartolomew, 1994). Toplam 30 maddeden oluşan ölçek, 1 (beni hiç tanımlamıyor) ile 7 (tamamıyla beni tanımlıyor) arasında puanlandırılmakta, Likert tipinde değerlendirilmektedir. Her bir bağlanma stilini ölçen belli maddeler bulunmaktadır ve her bir stil için olan maddelere verilen puanların toplamının o stili ölçen madde sayısına bölünmesiyle asıl puan elde edilmektedir. Kişiler, en yüksek ortalamaya sahip oldukları stile göre sınıflandırılmaktadırlar. Ölçek Türkçe'ye Sümer ve Güngör (1999) tarafından uyarlanmıştır. Yapılan analizlere göre testin düşük iç tutarlılığına rağmen, anketin alt ölçekleri kabul edilebilir düzeyde test-tekrar test güvenirliğine sahiptir; .54 ile .78 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach-alfa değeri .66 olarak saptanmıştır (Sümer ve Güngör, 1999). Bu çalışma kapsamında İÖA aracılığı ile bireylerin bağlanma örüntülerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. İÖA Ek-5'te gösterilmektedir.

2.3. İşlem

Araştırmada kullanılan ölçüm araçları ve uygulanma yöntemi Başkent Üniversitesi Etik Kurulu onayına sunulmuş ve izin alınmıştır. Araştırma kapsamında 2018-2019 eğitim döneminde Ankara'da bir vakıf üniversitesinde eğitim gören lisans ve lisansüstü öğrencileri yer almıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilere ölçüm araçları verilmeden önce yapılan çalışma hakkında hem sözlü hem onam formu ile yazılı olarak bilgi verilmiştir. Katılımcılara verilen onam formunda çalışmanın amacı, uygulama süresi, kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı bilgisi ve araştırmacının iletişim bilgileri verilmiştir. Her katılımcıya Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Demografik Bilgi Formu başta olmak üzere sıralama etkisini engellemek adına Borderline Kişilik Envanteri, Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form ve İlişki Ölçekleri Anketi farklı sıraya konularak uygulanmıştır.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularını cevaplamak amacıyla yapılmış olan analiz sonuçlarına yer verilmiştir. İlk bölümde sınır kişilik özelliği, bağlanma stilleri, duygu farkındalığı, duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla yapılan korelasyon sonuçları anlatılmıştır. İkinci bölümde, sınır kişilik özelliği düzeyi yüksek ve düşük olan grupların bağlanma örüntüleri göz önünde bulundurulduğunda, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme düzeyleri açısından farklılaşp farklılaşmadıklarını incelemek amacıyla yapılan Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir. Üçüncü bölümde ise bağlanma stilleri ve sınır kişilik özelliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve duygu farkındalığı değişkenlerinin aracı rolü değerlendirilmiştir.

Katılımcılardan toplanan veriler analiz edilmeden önce veri temizliği yapılmıştır. Çalışma kapsamında uygulanan ölçüm araçlarında toplam soru sayısının %10'undan fazla sayıda boş bırakan katılımcılar analiz dışında bırakılmıştır. Toplam soru sayısının %10'undan az sayıda boş bırakan katılımcıların verileri ise ilgili envanterin ortalaması ile tamamlanmıştır. Her bir değişken normal dağılım göstermektedir.

3.1. Sınır Kişilik Özelliği, Bağlanma Stilleri, Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkileri Gösteren Korelasyon Analizi Sonuçları

Analiz öncesi her bir değişken için ortalama değer alınmıştır. Sınır kişilik özelliği, bağlanma stilleri, duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiler Pearson korelasyonu ile değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre elde edilen korelasyonlar değerleri Tablo 3.1'de verilmektedir.

Tablo 3.1

Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.Sınır Kişilik Özelliği		-.14*	.33***	.13*	.27***	.65***	.60***	.49***	.53***	.40***	.51***	-.22**
2. Güvenli Bağlanma			-.34***	-.05	-.11	-.24***	-.24***	-.11	-.10	-.26***	-.19**	-.00
3. Korkulu Bağlanma				.26***	.23***	.31***	.26***	.26***	.17**	.29***	.27***	-.13*
4. Kayıtsız Bağlanma					.20**	.09	.10	.03	.01	.11	.09	.05
5. Saplantılı Bağlanma						.34***	.39***	.18**	.22**	.24***	.24***	.07
6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam Değer							.92***	.79***	.76***	.71***	.69***	-.06
7. Stratejiler								.68***	.61***	.59***	.58***	-.03
8. Kabul Etmeme									.50***	.38***	.51***	-.12
9. Dürtü										.40***	.41***	-.13*
10. Amaçlar											.38***	.05
11. Açıklık												-.01
12. Duygu Farkındalığı Toplam Değer												-

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Analiz sonuçlarına göre, sınır kişilik özelliği ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Diğer bir ifadeyle, sınır kişilik özelliğinin, güvenli bağlanma stili ile negatif yönlü ($r = -.14, p < .05$) fakat korkulu ($r = .33, p < .001$), kayıtsız ($r = .13, p < .05$) ve saplantılı ($r = .27, p < .001$) bağlanma stili ile ise pozitif yönlü korelasyonlar bulunmaktadır. Başka bir deyişle, kişi sınır kişilik özelliği gösterdikçe güvenli bağlanma stiline sahip olma derecesi azalmakta ve korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stiline sahip olma derecesi ise artmaktadır.

Sınır kişilik özelliği ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmektedir ($r = .65, p < .001$). Duygu düzenleme güçlüğü'nün stratejiler, kabul etmeme, dürtü, amaçlar ve açıklık olmak üzere beş alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar ile sınır kişilik özelliğinin korelasyonuna bakıldığında yine her bir alt boyutun sınır kişilik özelliği ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu görülmektedir. Alt boyutların sınır kişilik özelliği ile korelasyon değerleri şu şekildedir; stratejiler ($r = .60, p < .001$), kabul etmeme ($r = .50, p < .001$), dürtü ($r = .53, p < .001$), amaçlar ($r = .40, p < .001$) ve açıklık ($r = .51, p < .001$).

Sınır kişilik özelliği ile duygu farkındalığı ilişkisi değerlendirilirken kişinin hem kendi duygu farkındalığı hem de diğerleri hakkında sahip olduğu duygu farkındalığı toplam puanları alınarak korelasyon değeri incelenmiştir. Buna göre sınır kişilik özelliği ile duygu farkındalığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r = -.22, p < .01$).

Bağlanma stilleri ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide öncelikle her bir bağlanma stili'nin duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ile daha sonra ise her bir bağlanma stili'nin duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları dikkate alınarak incelenmiştir. Güvenli bağlanma stili ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r = -.24, p < .001$). Duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları ile güvenli bağlanma stili'nin ilişkisi incelendiğinde ise; güvenli bağlanma stili ile stratejiler ($r = -.24, p < .001$), amaçlar ($r = -.26, p < .001$) ve açıklık ($r = -.19, p < .01$) alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken, kabul etmeme ($r = -.11, p > .05$) ve dürtü alt boyutları ile arasında ($r = -.10, p > .05$) anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Korkulu bağlanma stili ile hem duygu düzenleme güçlüğü ($r = .31, p < .001$) arasında hem de stratejiler ($r = .26, p < .001$), amaçlar ($r = .29, p < .001$), açıklık ($r = .27, p < .001$), kabul etmeme ($r = .26,$

$p < .001$) ve dürtü ($r = .17, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Kayıtsız bağlanma stili ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ise anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p > .05$). Son olarak saplantılı bağlanma stili ile duygu düzenleme güçlüğü ve her bir alt boyutu arasındaki korelasyona bakılmıştır. Saplantılı bağlanma stili ile hem duygu düzenleme güçlüğü ($r = .34, p < .001$) arasında hem de stratejiler ($r = .39, p < .001$), amaçlar ($r = .24, p < .001$), açıklık ($r = .24, p < .001$), kabul etmeme ($r = .18, p < .01$) ve dürtü ($r = .22, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Bağlanma stilleri ile duygu farkındalığı ilişkisi incelenirken her bir bağlanma stilinde duygu farkındalığı toplam puanı ilişkisine bakılmıştır. Güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri ile toplam duygu farkındalığı değeri arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p > .05$). Sadece korkulu bağlanma stili ile duygu farkındalığı toplam puan arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r = -.13, p < .05$).

Duygu düzenleme güçlüğü ile duygu farkındalığı arasındaki ilişki değerlendirilirken diğer karşılaştırmalarda olduğu gibi, duygu farkındalığı toplam puanı ile hem duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı hem de duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları açısından karşılaştırılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ve duygu farkındalığı toplam puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p > .05$). Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları açısından duygu farkındalığı ile ilişkisine bakıldığında, stratejiler, kabul etmeme, amaçlar ve açıklık alt boyutlarının duygu farkındalığı ile anlamlı ilişkisi bulunmadığı görülmektedir ($p > .05$). Fakat dürtü alt boyutunun, duygu farkındalığı toplam değerleri negatif yönde anlamlı ilişkisi bulunmaktadır ($r = -.13, p < .05$).

3.2. Sınır Kişilik Özelliği Düzeyi Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Bağlanma Stilleri Göz Önüne Alındığında, Duygusal Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeyleri Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin MANOVA Sonuçları

Bu analiz kapsamında bağımsız değişkenler sınır kişilik özelliği düzeyi (yüksek ve düşük) ve bağlanma stilleri (güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız), bağımlı değişkenler ise duygu düzenleme güçlüğü ve duygu farkındalığı olarak ele alınmıştır. Sınır kişilik özelliği düzeyleri için analiz öncesinde katılımcıların, sınır kişilik özelliği düzeyi yüksek ve düşük grubun belirlenmesi adına Borderline Kişilik Envanteri (BKE) toplam puan sonuçları temel

alınarak katılımcılar gruplara ayrılmıştır. Katılımcıların Borderline Kişilik Envanteri'nden aldıkları toplam puanın kesme noktası, Aydemir ve arkadaşlarının (2006) önerdiği şekilde 15/16 olarak belirlenmiştir. Buna göre BKE toplam puanı 16 ve üzeri olan katılımcılar yüksek düzey sınır kişilik özelliği gösteren grup, 15 ve altı olan katılımcılar ise düşük düzey sınır kişilik özelliği gösteren grup olarak belirlenmiştir. Bu durumda, araştırma örneklemini dahilinde düşük sınır kişilik özelliği gösteren 121 (%53.5), yüksek sınır kişilik özelliği gösteren ise 105 (%46.5) katılımcı yer almıştır (Tablo 3.2) Ayrıca, sınır kişilik özelliği düzeyi yüksek ve düşük olan kişiler arasında güvenli bağlanma stiline sahip 52 (%23), korkulu bağlanma stiline sahip 42 (%18.6), saplantılı bağlanma stili gösteren 43 (%19) ve kayıtsız bağlanma stiline sahip ise 89 (%39.4) katılımcı olduğu gözlenmiştir (Tablo 3.2).

Tablo 3.2

Sınır Kişilik Özelliği ve Bağlanma Stillerine göre Sıklık ve Yüzde Değerleri

Değişken		Sıklık (F)	Yüzde Değeri (%)
Sınır Kişilik Özelliği Düzeyi	Düşük	121	53.5
	Yüksek	105	46.5
Bağlanma Stilleri	Güvenli	52	23.0
	Korkulu	42	18.6
	Saplantılı	43	19.0
	Kayıtsız	89	39.4
Toplam		226	100

Sınır kişilik özelliği düzeyleri ve bağlanma stillerine göre duygusal farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü açısından fark olup olmadığını değerlendirmek adına Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Bu analizde MANOVA kullanılmasının nedeni birden fazla bağımlı değişkenin bulunmasıdır. Bu çalışmada bağımsız değişkenler sınır kişilik özelliği ve bağlanma stilleridir. Sınır kişilik özelliği düzeyleri düşük ve yüksek grup olarak, bağlanma stilleri ise güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız grup olarak ele alınmıştır. Bağımlı değişkenler ise duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğüdür. Tip 1 hatanın önlenmesi adına Bonferroni Düzeltmesi yapılmış ve p değeri 0.025 (0.05/2) olarak alınmıştır. Kovaryans matrislerinin homojenliğinin

sağlanmaması nedeniyle değişkenler arası farklılığın anlamlılığını test etmede Pillai's Trace ölçütü göz önüne alınmıştır (Olson, 1979).

İlk olarak, kovaryans matrislerinin homojenliğini test etmek adına Box M Testi kullanılmıştır. Bu testin kullanılma amacı örneklem sayısının gruplarda eşit olmamasıdır. Yapılan Box M Testine göre, bağımlı değişkenlerin gözlenen kovaryans matrisleri gruplar arası eşitlik göstermemektedir ($p = .001$). Hata varyanslarının eşitliğinin test edilmesi adına Levene's Test uygulanmış ve hem duygu farkındalığı hem duygu düzenleme gücüğü bağımlı değişkenlerinin hata varyanslarında gruplar arası fark olmadığı görülmüştür ($p > .05$). MANOVA sonuçlarına göre, kişilerin sınır kişilik özelliği düzeyinin duygu düzenleme gücüğü ve duygu farkındalığı üzerindeki ana etkisi için Pillai's Trace değeri .20 ($p < .001$) olarak bulunmuş ve bu değerin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir [$F(2, 217) = 27.86, p < .001$]. Bağlanma stillerinin de duygu düzenleme gücüğü ve duygu farkındalığı üzerindeki ana etkisi için Pillai's Trace değeri .09 ($p < .01$) olarak hesaplanmış ve ana etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir [$F(6, 436) = 3.57, p < .01$]. Bağlanma stillerinin farklılaşmasının duygu düzenleme gücüğü ve duygu farkındalığını %5 oranında açıkladığı görülmüştür ($\eta_p^2 = .05$). Sınır kişilik özelliği düzeyinin değişmesinin duygu düzenleme gücüğü ve duygu farkındalığını %20 oranında açıkladığı görülmüştür ($\eta_p^2 = .20$). Bağlanma stilleri ve sınır kişilik özelliği düzeylerinin farklılaşmasının duygu düzenleme gücüğü ve duygu farkındalığı üzerindeki etkileşim etkisine bakıldığında ise Pillai's Trace değeri .04 ($p = .16$) olarak hesaplanmış ve etkileşim etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulgusu elde edilmiştir [$F(6, 436) = 1.54, p = .16$].

Buraya kadar olan analizde sınır kişilik özelliği düzeyi ve bağlanma stillerinin, duygu düzenleme gücüğü ve duygu farkındalığı üzerindeki etkisi değerlendirilirken bağımlı değişkenler birlikte analiz edilmiştir (Tablo 3.3). Burada, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenlerle ilişkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, sınır kişilik özelliği düzeylerinin farklılaşmasının hem duygu farkındalığı [$F(1, 218) = 8.50, p < .01$] hem de duygu düzenleme gücüğü üzerinde [$F(1, 218) = 45.99, p < .001$] anlamlı bir ana etkisi olduğu görülmektedir. Bağlanma stillerinin farklılaşmasının ise duygu düzenleme gücüğü üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir ana etkisi bulunurken [$F(3, 218) = 6.01, p < .001$], duygu farkındalığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir ana etkisi bulunmamaktadır [$F(3, 218) = 1.29, p > .05$]. Sınır kişilik özelliği ve bağlanma stilleri düzeylerinin etkileşim

etkisine bakıldığında ise hem duygu farkındalığı hem de duygu düzenleme güçlüğü üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkileşim etkisine rastlanmamıştır ($p > .05$). Sınır kişilik özelliği düzeyi yüksek ve düşük olan bireylerin bağlanma stilleri göz önünde bulundurulduğunda, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin MANOVA Sonuçları Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.3

Sınır Kişilik Özelliği Düzeyi Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Bağlanma Stilleri Göz Önünde Bulundurulduğunda Duygusal Farkındalık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin Araştırılmasına İlişkin MANOVA Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	df	F	η_p^2
Bağlanma	Duygu Farkındalığı	3	1.29	.02
	Duygu Düzenleme Güçlüğü	3	6.01**	.08
Sınır Kişilik Özelliği Düzeyi	Duygu Farkındalığı	1	8.50**	.04
	Duygu Düzenleme Güçlüğü	1	45.99***	.17
Bağlanma ve Sınır Kişilik Özelliği Düzeyi	Duygu Farkındalığı	3	1.91	.03
	Duygu Düzenleme Güçlüğü	3	1.20	.02

** $p < .01$, *** $p < .001$

Gruplar arasındaki farklılaşmayı görmek amacıyla ileri analiz yapılmıştır. Sınır kişilik özelliği düzeyi iki gruptan oluştuğu için Post Hoc testine dahil edilmemiş sadece bağlanma stillerinde bu test uygulanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü açısından hangi bağlanma stilli gruplarının anlamlı şekilde farklılaştığını ölçmede Scheffe yöntemi kullanılmıştır. Scheffe yönteminin seçilme nedeni analize katılan her bir bağlanma stili grubunda eşit sayıda katılımcı bulunmaması ve Scheffe yönteminin gruplardaki kişi sayısının eşitliği varsayımını göz ardı eden bir tür olmasıdır (Scheffe, 1953). Bağlanma

stillerinin duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü açısından karşılaştırılmasına ilişkin değerler Tablo 3.4'te verilmektedir.

Tablo 3.4

Güvenli, Korkulu, Saplantılı ve Kayıtsız Bağlanma Stillerinin Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Açısından Karşılaştırılması

	Bağlanma Stilleri							
	Güvenli (n=52)		Korkulu (n=42)		Saplantılı (n=43)		Kayıtsız (n=89)	
	Ort	SH	Ort	SH	Ort	SH	Ort	SH
Duygu Farkındalığı	2.46 _a	.06	2.33 _a	.07	2.50 _a	.07	2.45 _a	.05
Duygu Düzenleme Güçlüğü	2.31 _a	.10	2.63 _{a,b}	.11	2.92 _b	.11	2.56 _a	.07

Not1. SH = Standart Hata, Ort = Ortalama Değer

Not2. Her satırda aynı harf ile gösterilen ortalama değerler birbirinden farklılaşmamakta, farklı harf ile gösterilen ortalama değerler birbirinden farklılaşmaktadır.

Tablo 3.4'ten görüldüğü gibi, yapılan analiz sonucuna göre güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin duygu farkındalığı puan ortalamalarının birbirinden anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Ancak, saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin ($\bar{X} = 2.92$, $SH = .11$), güvenli bağlanma stiline ($\bar{X} = 2.31$, $SH = .10$) ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylere ($\bar{X} = 2.56$, $SH = .07$) kıyasla duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin diğer bağlanma stilleri ile duygu düzenleme güçlüğü puanları açısından farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Sınır kişilik özelliği düzeyi düşük olan bireylerin duygu farkındalığı ortalama puanının ($\bar{X} = 2.52$, $SH = .04$), sınır kişilik özelliği düzeyi yüksek olan bireylerden ($\bar{X} = 2.34$, $SH = .04$) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, sınır kişilik özelliği

düzeyi düşük olan bireylerin ($\bar{X} = 2.28$, $SH = .07$), sınır kişilik özelliği düzeyi yüksek bireylere kıyasla ($\bar{X} = 2.93$, $SH = .07$) daha düşük duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamasına sahip olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. Sınır kişilik özelliği düzeylerinde duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğüne ait değerler Tablo 3.5'te gösterilmektedir.

Tablo 3.5

Sınır Kişilik Özelliği Düzeyleri Düşük ve Yüksek Olan Grupların Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Açısından Karşılaştırılması

	Sınır Kişilik Özelliği Düzeyleri			
	Düşük (n=121)		Yüksek (n=105)	
	Ort	SH	Ort	SH
Duygu Farkındalığı	2.52 _a	.04	2.34 _b	.04
Duygu Düzenleme Güçlüğü	2.28 _a	.07	2.93 _b	.07

Not1. SH = Standart Hata, Ort = Ortalama Değer

Not2. Her satırda aynı harf ile gösterilen ortalama değerler birbirinden farklılaşmamakta, farklı harf ile gösterilen ortalama değerler birbirinden farklılaşmaktadır.

Özetle, bu bölümde yapılan analizler ile bağlanma stillerinde ve sınır kişilik özelliği düzeylerindeki farklılaşmanın duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin duygu farkındalığı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin kayıtsız ve güvenli bağlanma stillerinden anlamlı şekilde daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Korkulu bağlanma stili ise duygu düzenleme güçlüğü anlamında diğer bağlanma stillerinden farklılaşmamaktadır. Düşük sınır kişilik özelliği gösteren grubun duygu farkındalığı puanı, yüksek sınır kişilik özelliği gösteren gruba göre daha yüksek, duygu düzenleme güçlüğü puanı ise daha düşüktür. Sınır kişilik

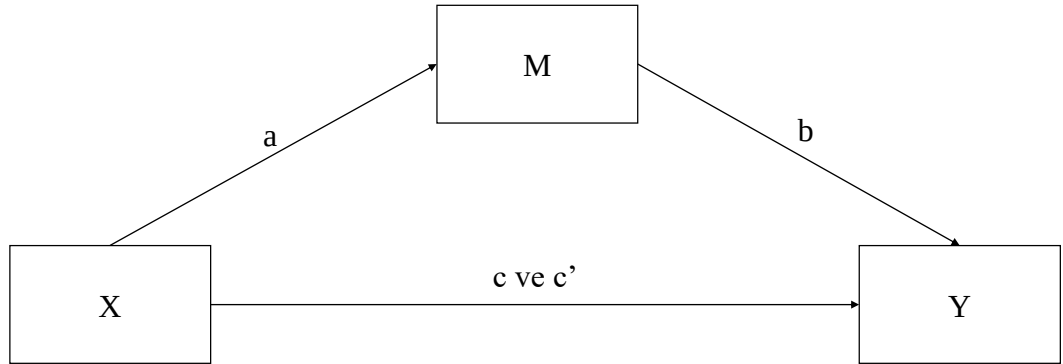
özelliği düzeyleri ve bağlanma stillerinin ise duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinde etkileşim etkisine rastlanmamıştır.



3.3. Bağlanma Stilleri ve Sınır Kişilik Özelliği İlişkisinde Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi

Sınır kişilik özelliği ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve duygu farkındalığının aracı rolünün değerlendirilmesinde Baron ve Kenny'nin (1986) aracı değişken etkisinde yaygın kabul gören yöntemi temel alınmıştır. Buna göre aracı model analizi yapabilmek için;

1. Bağımsız (X) ve bağımlı (Y) değişken arasında anlamlı ilişki bulunmalıdır (c yolu).
2. Bağımsız değişken (X) ve aracı değişken (M) arasında anlamlı ilişki bulunmalıdır (a yolu).
3. Aracı değişken (M) ile bağımlı değişken (Y) arasında anlamlı ilişki bulunmalıdır (b yolu).
4. Aracı değişken ya da değişkenler modele girdikten sonra bağımsız (X) ve bağımlı (Y) değişken arasında var olan ilişki azalmalı ya da ortadan kalkmalıdır (c ve c').



Şekil 3.1 Aracı değişken modeli

Baron ve Kenny'nin (1986) ölçütleri temel alınarak, aracı model analizi yapılmadan önce değişkenler arası korelasyon değerleri incelenmiştir. Bu aşamada, sınır kişilik özelliği, bağlanma stilleri, duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki korelasyon değerleri Tablo 3.6'da gösterilmektedir.

Tablo 3.6

Sınır Kişilik Özelliği Düzeyi, Bağlanma Stilleri, Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkilerini Gösteren Korelasyon Analizi Sonuçları

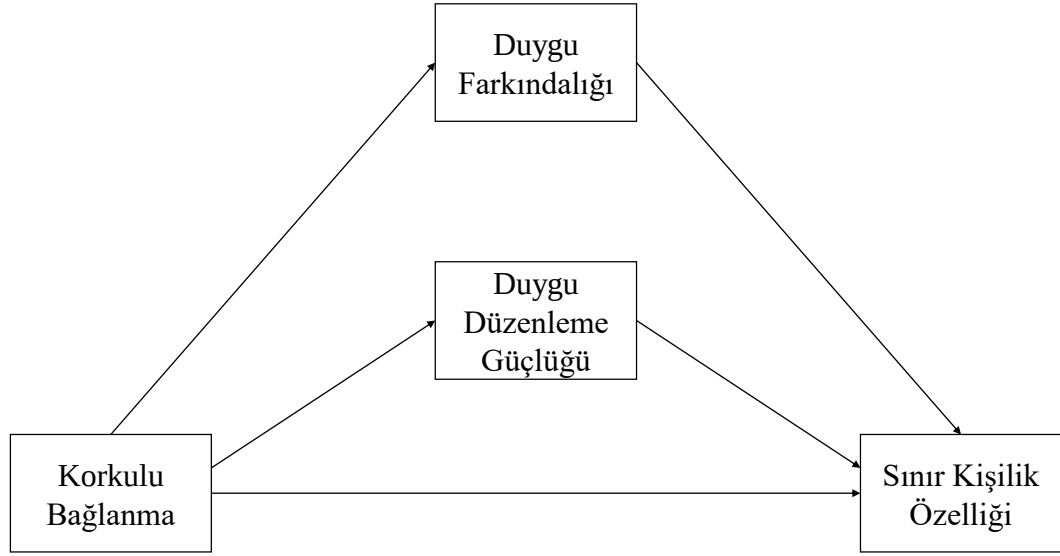
	1	2	3	4	5	6	7
1.Sınır Kişilik Özelliği		-.14*	.33***	.27***	.13*	-.22**	.65***
2. Güvenli			-.34***	-.11	-.05	-.00	-.24***
3. Korkulu				.23***	.26***	-.13*	.31***
4. Saplantılı					.20**	.07	.34***
5. Kayıtsız						.05	.09
6. Duygu Farkındalığı							-.06
7.Duygu Düzenleme Güçlüğü							

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Değişkenler arası korelasyon değerleri incelendiğinde sadece korkulu bağlanma stilinin her bir değişkenle anlamlı ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu nedenle bağlanma stilleri ve sınır kişilik özelliği arasında oluşturulması planlanan modellerde korkulu bağlanma stilinin duygu düzenleme güçlüğü ve duygu farkındalığı aracı değişkenleri ile ele alınacaktır. Kayıtsız bağlanma stilinin duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü ile anlamlı ilişkisi bulunmamaktadır. Güvenli ve saplantılı bağlanma stillerinin ise duygu düzenleme güçlüğü değişkeni ile anlamlı pozitif ilişkilere sahip olduğu gözlenmiştir. Güvenli ve saplantılı bağlanma stillerinin duygu farkındalığı ile ilişkisi olmaması Baron ve Kenny'nin (1986) aracı model ölçütlerine aykırı durum oluşturmaktadır. Bu nedenle güvenli ve saplantılı bağlanma stillerinin sınır kişilik özelliği ile ilişkisinde sadece duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenebilecektir.

3.3.1. Korkulu Bağlanma ve Sınır Kişilik Özelliği İlişkisinde Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi

Korkulu bağlanma stilinin hem duygu farkındalığı hem de duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu nedenle yapılan aracı değişken analizinde korkulu bağlanma stili ve sınır kişilik özelliği ilişkisinde duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenmiştir. Test edilmesi planlanan model Şekil 3.2'de gösterilmektedir.



Şekil 3.2 Korkulu bağlanma ve sınır kişilik özelliği ilişkisinde duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün test edileceği model

Model kapsamında, Baron ve Kenny'nin (1986) ölçütleri test edilmiştir. Bu amaçla, öncelikle ilk ölçütü sınamak amacıyla korkulu bağlanma stilinin sınır kişilik özelliğini yordama gücünü değerlendirmek amacıyla linear regresyon analizi yapılmıştır. Linear regresyon analizinde korkulu bağlanma stili yordayıcı (predictor) değişkeni, sınır kişilik özelliği ise yordanan (predicted) değişkeni temsil etmiştir. Analiz sonuçlarına göre, korkulu bağlanma stilinin sınır kişilik özelliğini anlamlı olarak yordadığı görülmüştür [$R = .33$, $R^2 = .11$, $F(1, 245) = 28.85$, $p < .001$, $\beta = .33$].

Daha sonra ikinci ölçütü değerlendirmek adına, korkulu bağlanma stilinin aracı değişken rolü oynadığı düşünülen duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nü

yordama gücü değerlendirilmiştir. Korkulu bağlanma stili ile duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü arasında yapılan lineer regresyon analizine göre korkulu bağlanma stili hem duygu farkındalığını [$R = .13$, $R^2 = .02$, $F(1, 245) = 3.94$, $p < .05$, $\beta = -.13$] hem de duygu düzenleme güçlüğüne [$R = .31$, $R^2 = .10$, $F(1, 245) = 26.61$, $p < .001$, $\beta = .31$] anlamlı olarak yordamaktadır.

Üçüncü ölçütü değerlendirmek için aracı rolü olduğu düşünülen duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün ayrı ayrı sınır kişilik özelliğini yordama gücü lineer regresyon analizi ile test edilmiştir. Bu analizde önce duygu farkındalığı yordayıcı (predictor) değişken, sınır kişilik özelliği ise yordanan (predicted) değişken olarak yer almaktadır. Buna göre duygu farkındalığı, sınır kişilik özelliğini anlamlı olarak yordamıştır [$R = .22$, $R^2 = .05$, $F(1, 245) = 12.34$, $p = .001$, $\beta = -.22$]. Aynı şekilde ikinci bir aracı rolü olduğu düşünülen duygu düzenleme güçlüğü değişkeni ile sınır kişilik özelliği arasında lineer regresyon analizi test edilmiştir. Linear regresyon analizinde duygu düzenleme güçlüğü yordayıcı (predictor) değişkeni, sınır kişilik özelliği ise yordanan (predicted) değişkeni temsil etmiştir. Analiz sonucunda, duygu düzenleme güçlüğü'nün sınır kişilik özelliğini anlamlı olarak yordadığını bulgusuna ulaşılmıştır [$R = .65$, $R^2 = .42$, $F(1, 245) = 178.23$, $p < .001$, $\beta = .65$].

Dördüncü ölçütte ise modele aracı değişkenler (duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü) dahil edildikten sonra bağımsız (korkulu bağlanma stili) değişkenin bağımlı (sınır kişilik özelliği) değişkeni yordama gücü yeniden değerlendirilmiştir. Korkulu bağlanma ve sınır kişilik özelliği arasındaki ilişkiye duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığı dahil edildiğinde, korkulu bağlanma ve sınır kişilik özelliği arasındaki ilişkinin ne derece değiştiğini anlamak adına yeni bir lineer regresyon analizi yapılmıştır. Bu defa korkulu bağlanma, duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün birlikte sınır kişilik özelliğini yordama düzeyi test edilmiştir. Bu analize göre, β katsayısında düşüş görülmüş fakat korkulu bağlanma ve sınır kişilik özelliğini anlamlı olarak yordamıştır ($\beta = .12$, $p < .03$). Bu analize göre duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün korkulu bağlanma ve sınır kişilik özelliği arasında kısmi aracı rol oynadığı söylenebilir. Yapılan lineer regresyon analizi sonuçları Tablo 3.7'de gösterilmektedir.

Tablo 3.7

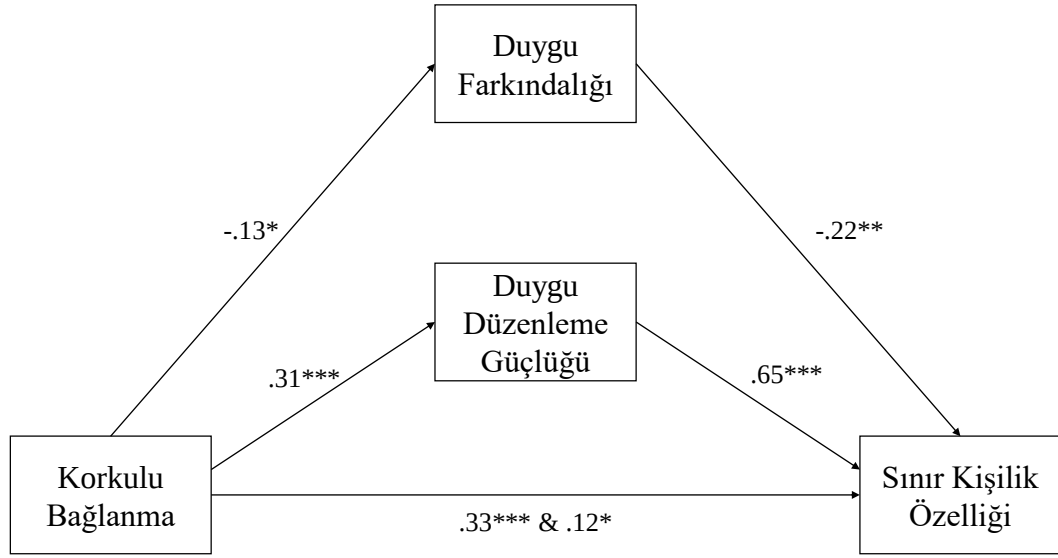
Korkulu Bağlanma Stili ve Sınır Kişilik Özelliği İlişkisinde Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Analiz Sonuçları

Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	R	R ²	R ² _{adj}	F	β
Korkulu Bağlanma Stili	Sınır Kişilik Özelliği	.33	.11	.10	28.85***	.33
Duygu Farkındalığı		.22	.05	.04	12.34**	-.22
Duygu Düzenleme Güçlüğü		.65	.42	.42	178.23***	.65
Korkulu Bağlanma Stili	Duygu Farkındalığı	.13	.02	.01	3.94*	-.13
Korkulu Bağlanma Stili	Duygu Düzenleme Güçlüğü	.31	.10	.09	26.61***	.31
Korkulu Bağlanma Stili, Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü	Sınır Kişilik Özelliği	.68	.47	.46	70.52***	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Not. R²_{adj} = Düzeltilmiş R² değeri

Güven aralığı hesaplamada Sobel'in (1982) önerdiği Sobel Testi yöntemi kullanılmıştır. Buna göre, oluşturulan modelde aracı rol oynadığı düşünülen yolların anlamlılığı test edilmiştir. Analize göre duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün anlamlı olduğu görülürken ($p < .001$), duygu farkındalığının aracı rolünün anlamlı olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır ($p > .05$). Oluşturulan modelin son hali Şekil 3.3'te gösterilmektedir.



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

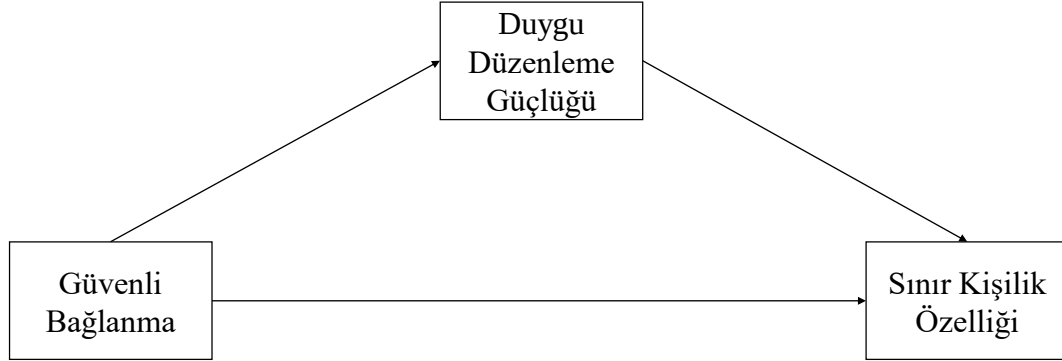
Şekil 3.3 Korkulu bağlanma ve sınır kişilik özelliği arasında duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü aracılı rolünün gösterilmesi ve değişkenler arası standardize beta değerleri

Şekil 3.3'te görüldüğü üzere, aracı değişkenler modele dahil edilmeden önce, korkulu bağlanma stili ile sınır kişilik özelliği arasındaki β katsayısı .33'ken, aracı değişkenler modele dahil edilmesiyle birlikte korkulu bağlanma stili ve sınır kişilik özelliği arasındaki ilişkinin ortadan kalkmadığı fakat β katsayısının düştüğü görülmektedir ($\beta = .12$, $p < .03$). Korkulu bağlanma stili ve sınır kişilik özelliği arasındaki anlamlı ilişkinin korunuyor olması aracı değişkenlerin kısmi aracı rol oynadığına işaret etmektedir. Fakat duygu farkındalığı değişkeninin Sobel Testine göre aracılık rolünün anlamlı olmadığı görülmektedir ($p > .05$). Bu nedenle modelde sadece duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla bahsedilebilir.

3.3.2. Güvenli Bağlanma ve Sınır Kişilik Özelliği İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracı Rolünün İncelenmesi

Güvenli bağlanma stili ile duygu farkındalığı ile ilişkisinin olmaması Baron ve Kenny'nin (1986) aracı model ölçütlerine uygun olmadığı için güvenli bağlanma stili ile sınır kişilik özelliği arasındaki ilişkinin incelenmesinde sadece duygu düzenleme

güçlüğünün aracı rolü ele alınmıştır. Buna göre test edilmesi planlanan model Şekil 3.4'te gösterilmektedir.



Şekil 3.4 Güvenli bağlanma ve sınır kişilik özelliği arasında duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelendiği model

Model kapsamında Baron ve Kenny'nin (1986) ölçütleri test edilmiştir. Bu nedenle öncelikle ilk ölçütü değerlendirmek amacıyla güvenli bağlanma stilinin sınır kişilik özelliğini yordama gücü linear regresyon analizi ile test edilmiştir. Bu analizde güvenli bağlanma yordayıcı değişken, sınır kişilik özelliği ise yordanan değişkeni temsil etmiştir. Analize göre güvenli bağlanma stilinin sınır kişilik özelliğini anlamlı olarak yordadığı görülmüştür [$R = .14$, $R^2 = .02$, $F(1, 245) = 4.71$, $p < .05$, $\beta = -.14$].

İkinci ölçütü değerlendirmek amacıyla güvenli bağlanma stilinin duygu düzenleme güçlüğünü yordama gücü değerlendirilmiş ve yapılan linear regresyon analizine göre güvenli bağlanma stili duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı olarak yordamaktadır [$R = .24$, $R^2 = .06$, $F(1, 245) = 14.28$, $p < .001$, $\beta = -.24$]. Üçüncü ölçütün karşılanması da test edilmiş ve yapılan linear regresyon analizine göre duygu düzenleme güçlüğünün sınır kişilik özelliğini anlamlı olarak yordadığı görülmüştür [$R = .65$, $R^2 = .42$, $F(1, 245) = 178.23$, $p < .001$, $\beta = .65$]. Son olarak güvenli bağlanma stili ve duygu düzenleme güçlüğünün sınır kişilik özelliği ile birlikte ilişkisi değerlendirilmekte ve güvenli bağlanma stilinin sınır kişilik özelliğini yordama gücünün azalması ya da anlamlılığının ortadan kalkması beklenmektedir. Yapılan linear regresyon analizine göre duygu düzenleme güçlüğünün sınır kişilik özelliğini yordama gücü anlamlılığını korurken ($p < .001$, $\beta = .65$), güvenli bağlanma stilinin sınır kişilik özelliği üzerindeki anlamlılığı ortadan kalkmıştır ($p > .05$, $\beta = .02$). Buna göre duygu düzenleme

güçlüğünün güvenli bağlanma ve sınır kişilik özelliği ilişkisinde tam aracı rol oynadığı söylenebilir. Yapılan analizlere ait değerler Tablo 3.8’de gösterilmektedir.

Tablo 3.8

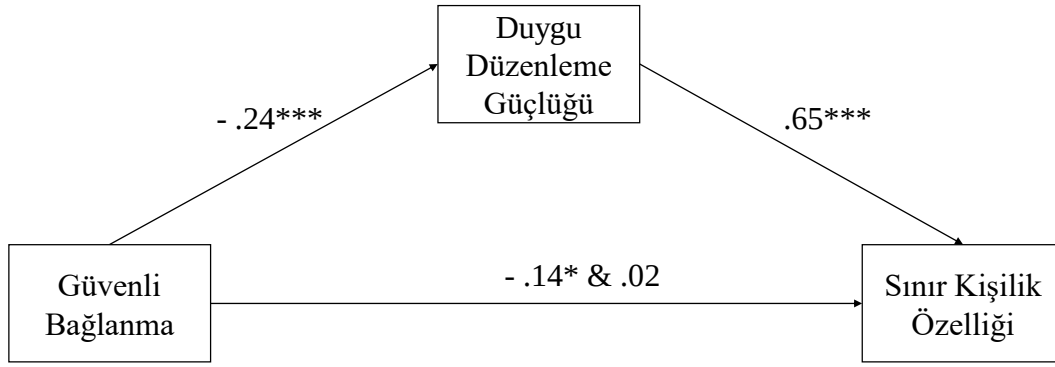
Güvenli Bağlanma Stili ve Sınır Kişilik Özelliği İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Analiz Sonuçları

Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	R	R ²	R ² _{adj}	F	β
Güvenli Bağlanma Stili	Sınır Kişilik Özelliği	.14	.02	.02	4.71*	-.14
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Sınır Kişilik Özelliği	.65	.42	.42	178.23***	.65
Güvenli Bağlanma Stili	Duygu Düzenleme Güçlüğü	.24	.06	.05	14.28***	-.24
Güvenli Bağlanma Stili ve Duygu Düzenleme Güçlüğü	Sınır Kişilik Özelliği	.65	.42	.42	88.84***	

* $p < .05$, *** $p < .001$

Not. R²_{adj} (Düzeltilmiş R² değeri)

Güven aralığı hesaplamada Sobel’in (1982) önerdiği Sobel Testi yöntemi kullanılmıştır. Buna göre, oluşturulan modelde aracı rol oynadığı düşünülen yolların anlamlılığı test edilmiş ve analize göre duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün anlamlı olduğu görülmüştür ($p < .001$). Oluşturulan modele ait değerler Şekil 3.5’te gösterilmektedir.



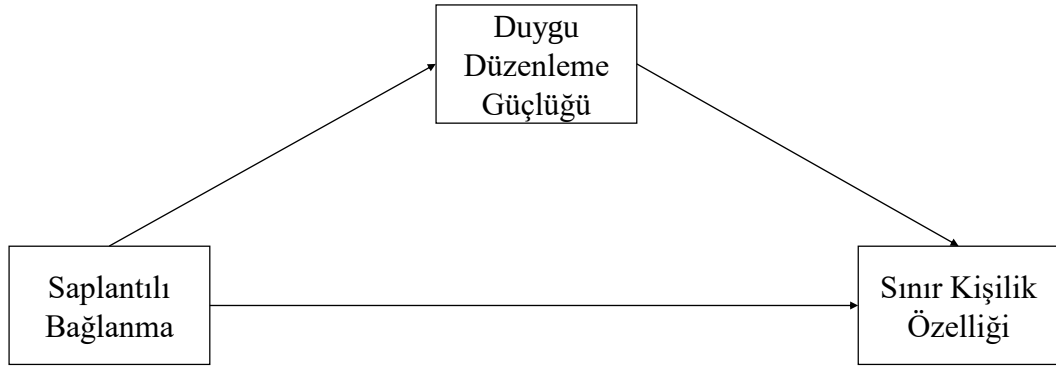
* $p < .05$, *** $p < .001$

Şekil 3.5 Güvenli bağlanma ve sınır kişilik özelliği arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün gösterilmesi ve değişkenler arası standardize beta değerleri

Şekil 3.5'te görüldüğü üzere duygu düzenleme güçlüğü aracı değişken olarak modele dahil edilmediğinde güvenli bağlanma stiline sınır kişilik özelliğini anlamlı olarak yordadığı görülmüştür fakat duygu düzenleme güçlüğü değişkeni modele dahil edildiğinde güvenli bağlanma stili ve sınır kişilik özelliği arasındaki anlamlı ilişki ortadan kalkmıştır. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü'nün güvenli bağlanma ve sınır kişilik özelliği arasında tam aracı rol oynadığı söylenebilir. Yapılan Sobel Testi ile de duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün anlamlılığı desteklenmektedir.

3.3.3. Saplantılı Bağlanma ve Sınır Kişilik Özelliği İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi

Yapılan aracı değişken analizinde saplantılı bağlanma stili ve sınır kişilik özelliği arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenmiştir. Güvenli bağlanma stiline olduğu gibi, saplantılı bağlanma stiline de duygu farkındalığıyla anlamlı ilişkisi bulunmaması Baron ve Kenny'nin (1986) aracı model ölçütlerine aykırı olduğundan oluşturulan bu modelde ele alınamamıştır. Oluşturulan modelde saplantılı bağlanma stili ve sınır kişilik özelliği arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenecektir (Şekil 3.6).



Şekil 3.6 Saplantılı bağlanma ve sınır kişilik özelliği arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi planlanan model

Baron ve Kenny'nin (1986) aracı model ölçütlerinin karşılanması adına öncelikle değişkenler arasındaki her bir yol test edilmiştir. Öncelikle ilk ölçütün test edilmesi adına saplantılı bağlanma stili yordayıcı, sınır kişilik özelliği yordanan değişken olarak ele alınmış ve saplantılı bağlanma stili'nin sınır kişilik özelliğini yordama gücü test edilmiştir. Yapılan linear regresyon analizine göre saplantılı bağlanma stili'nin sınır kişilik özelliğini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür [$R = .27$, $R^2 = .07$, $F(1, 245) = 19.09$, $p < .001$, $\beta = .27$]. İkinci olarak saplantılı bağlanma stili'nin duygu düzenleme güçlüğü'nü yordama gücü test edilmiş ve saplantılı bağlanmanın duygu düzenleme güçlüğü'nü anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır [$R = .34$, $R^2 = .12$, $F(1, 245) = 32.15$, $p < .001$, $\beta = .34$]. Üçüncü ölçütü değerlendirmek adına duygu düzenleme güçlüğü'nün sınır kişilik özelliğini yordama gücüne bakılmıştır. Burada duygu düzenleme güçlüğü yordayıcı, sınır kişilik özelliği ise yordanan rolündedir. Yapılan linear regresyon analizine göre duygu düzenleme güçlüğü sınır kişilik özelliğini anlamlı şekilde yordamaktadır [$R = .65$, $R^2 = .42$, $F(1, 245) = 178.23$, $p < .001$, $\beta = .65$]. Son olarak dördüncü ölçüt ele alınmıştır. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü aracı değişkeni modele dahil edildikten sonra saplantılı bağlanma stili ile sınır kişilik özelliği arasındaki yordama gücünün azalması ya da anlamlılığının ortadan kalkması beklenmektedir. Bunun için saplantılı bağlanma stili ve duygu düzenleme güçlüğü'nün birlikte sınır kişilik özelliğini yordama gücüne bakılmış ve duygu düzenleme güçlüğü sınır kişilik özelliği üzerindeki anlamlılığını korurken ($p < .001$, $\beta = .63$), saplantılı bağlanma ile sınır kişilik özelliği arasındaki anlamlılık ortadan kalkmıştır ($p > .05$, $\beta = .05$). Duygu düzenleme güçlüğü'nün saplantılı bağlanma ve sınır kişilik özelliği arasında tam aracı rol

oynadığı görülmektedir. Aracı rolün anlamlılığı Sobel Testi ile desteklenmektedir. Yapılan lineer regresyon analizi aşamalı olarak Tablo 3.9’da gösterilmektedir.

Tablo 3.9

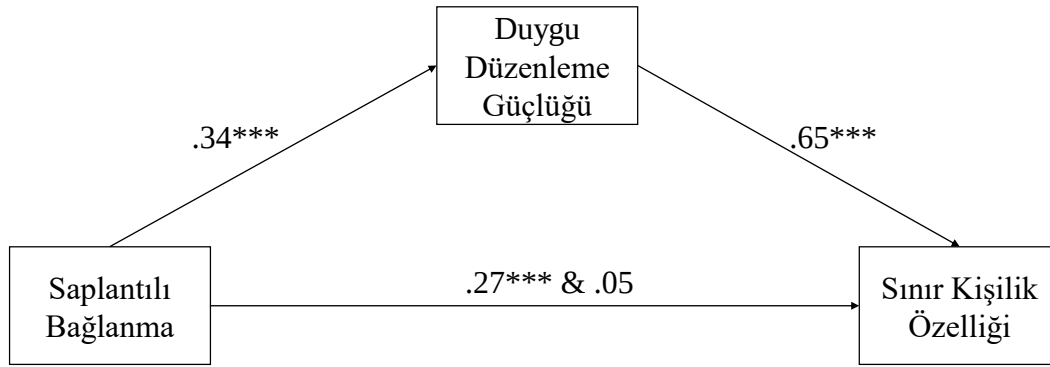
Saplantılı Bağlanma Stili ve Sınır Kişilik Özelliği İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü’nün Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Analiz Sonuçları

Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	R	R ²	R ² _{adj}	F	β
Saplantılı Bağlanma Stili	Sınır Kişilik Özelliği	.27	.07	.07	19.09***	.27
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Sınır Kişilik Özelliği	.65	.42	.42	178.23***	.65
Saplantılı Bağlanma Stili	Duygu Düzenleme Güçlüğü	.34	.12	.11	32.15***	.34
Saplantılı Bağlanma Stili ve Duygu Düzenleme Güçlüğü	Sınır Kişilik Özelliği	.65	.42	.42	89.70***	

*** $p < .001$

Not. R²_{adj} (Düzeltilmiş R² değeri)

Oluşturulan modele göre (Şekil 3.7), duygu düzenleme güçlüğü aracı değişkeni modele dahil edilmeden önce, saplantılı bağlanma stili sınır kişilik özelliğini anlamlı şekilde yordamaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü aracı değişkeninin modele dahil edilmesiyle saplantılı bağlanma stili ve sınır kişilik özelliği arasındaki anlamlı ilişki ortadan kalkmıştır. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü’nün saplantılı bağlanma stili ve sınır kişilik özelliği arasında tam aracı rol oynadığı söylenebilir.



*** $p < .001$

Şekil 3.7 Saplantılı bağlanma ve sınır kişilik özelliği arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün gösterilmesi ve değişkenler arası standardize beta değerleri

Özetle, sınır kişilik özelliği düzeyi yüksek grupta, yüksek düzey duygu düzenleme güçlüğü ve düşük düzey duygu farkındalığı görülürken, düşük düzey sınır kişilik özelliği gösteren grubun düşük düzey duygu düzenleme güçlüğü ve yüksek düzey duygu farkındalığı gösterdiği bulunmuştur. Bağlanma stilleri anlamında bakıldığında en düşük duygu düzenleme güçlüğü yaşayan grubun güvenli bağlanma stiline sahip bireyler olduğu, en yüksek duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin ise saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler olduğu görülmektedir. Sınır kişilik özelliği düzeyleri ile bağlanma stillerinin bir arada duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinde etkileşim etkisine rastlanmamıştır.

Bunun yanı sıra yapılan aracı model analizlerine göre korkulu bağlanma stili ve sınır kişilik özelliği arasında duygu düzenleme güçlüğü kısmi aracı rol oynarken duygu farkındalığının aracı rolü anlamlı bulunmamıştır. Güvenli bağlanma stili ile sınır kişilik özelliği arasında ise duygu düzenleme güçlüğü tam aracı rol oynamaktadır. Son olarak Saplantılı bağlanma stili ile sınır kişilik özelliği arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne bakılmış ve duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracı rol oynadığı görülmüştür.

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmanın temelde iki amacı bulunmaktadır. İlk olarak, sınır kişilik özelliği düzeyleri farklılaşan bireylerin bağlanma stilleri göz önünde bulundurulduğunda duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. İkinci olarak, bağlanma stilleri ile sınır kişilik özelliği ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygu farkındalığının aracı rolünün değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Bu bölümde çalışmanın sonuçları ile ilgili alanyazın tartışılacaktır. Öncelikle, sınır kişilik özelliği düzeyleri farklılaşan bireylerin bağlanma stilleri göz önüne alındığında duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin bulgular tartışılacaktır. Daha sonra bağlanma ve sınır kişilik özelliği arasındaki ilişkide duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne ilişkin elde edilen bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılacaktır. Değişkenler arasındaki ilişkilere dair bulgular ise her iki bölüm içerisinde de yer verilerek tartışılmıştır. Son olarak çalışmanın sınırlılıkları ve güçlü yanları tartışılarak, gelecek çalışmalar ve klinik uygulamalar için öneriler sunulacaktır.

Toplumda sınır kişilik bozukluğu tanısı almamış farklı düzeylerde sınır kişilik özelliği gösteren bireylerin bulunmasına rağmen (Gunderson ve Zanarini, 1987; Widiger, 1992; Zeigler-Hill ve Abraham, 2006) alanyazına bakıldığında çalışmaların genellikle sınır kişilik bozukluğu tanısı almış bireylerde yapıldığı görülmektedir. Bu nedenle tartışma bölümünde ele alınan alanyazında sınır kişilik özelliği ve sınır kişilik bozukluğu terimleri bir arada kullanılmakta ve genel olarak sınır kişilik bozukluğu popülasyonunda yapılan çalışmalara değinilmektedir.

4.1. Sınır Kişilik Özelliği Düzeyleri Farklılaşan Grupların Bağlanma Stilleri Göz Önünde Bulundurularak Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Mevcut çalışmada, düşük sınır kişilik özelliği gösteren grubun, yüksek sınır kişilik özelliği gösteren gruba göre daha yüksek duygu farkındalığı ve daha düşük duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bağlanma stillerinin farklılaşmasında ise güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerine sahip bireylerin duygu farkındalığı düzeyleri birbirinden farklılaşmamaktadır. Ancak duygu düzenleme güçlüğü açısından bağlanma stilleri arasında farklı düzeylere rastlanmıştır. Buna göre saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler kayıtsız ve güvenli bağlanma stiline göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşamaktadır. En az duygu düzenleme güçlüğü yaşayan grup ise güvenli bağlanma stiline sahip grup olarak bulunmuştur. Korkulu bağlanma stili ise duygu düzenleme güçlüğü anlamında diğer bağlanma stillerinden farklılaşmamaktadır.

Sınır kişilik bozukluğu tanı kriterleri göz önüne alındığında, bu tanıyı karşılayan kişilerin hayatlarında yaygın olarak duygulanımda tutarsızlık, yoğun öfke duygusu ve karşılaşılan bu öfkeyi kontrolde güçlük çekme gibi duygu temelli belirtiler göze çarpmaktadır. Alanyazına bakıldığında sınır kişilik bozukluğu olan kişilerde duygu konusunun yaygın olarak çalışıldığı görülmektedir (Baer ve Sauer, 2011; Bland, Williams, Scharer ve Manning, 2004; Butcher, Mineka ve Hooley, 2013; Clifton ve Pilkonis, 2007; Conklin, Bradley ve Westen, 2006; Glenn ve Klonsky, 2009; Linehan, 1993; Perry, Lavori, Pagano, Hoke ve O'Connell, 1992; Trull, 1995; 2001; Yen, Zlotnick ve Costello, 2002).

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar alanyazını desteklemektedir. Nitekim, Gunderson ve Zanarini'nin (1987) bulgularına göre sınır kişilik bozukluğu tanısı almış kişiler sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırıldıklarında, tanı almış kişilerin kaygı, utanç, öfke, suçluluk ve üzüntü gibi yoğun negatif duyguları daha zor yönetebildiği görülmektedir. Sınır kişilik özelliğinin düzeyi arttıkça kişinin yaşadığı duygu yoğunluğu da artmakta ve bu nedenle kişi duygusal tepkilerini kontrol etmekte güçlük yaşamaktadır (Yen, Zlotnick ve Costello, 2002). Alanyazında ele alınan popülasyon genellikle sınır kişilik bozukluğu tanısı almış gruptan oluşmaktadır. Yapılan bu çalışmada ise tanı almamış fakat sınır kişilik özellikleri gösteren

popölasyon ele alınmıştır. Duygu dñzenleme gñçlüğü anlamında değerdendirildiğinde, yüksek düzeyde sınır kişilik özelliğı gösteren bireylerin, düşük düzeyde sınır kişilik özelliğı gösteren bireylere göre daha fazla duygu dñzenleme gñçlüğü yaşaması, tanı almamış toplumun da göz önüne alınması gerektiğini dñřündürmektedir. Yüksek düzeyde sınır kişilik özelliğı gösteren kişiler tanı almasalar dahi hayatlarında yüksek düzeyde duygu dñzenleme gñçlüğü yaşamaktadırlar. Bu durumun hayatlarını olumsuz yönde etkileyeceğı tahmin edilmektedir.

Sınır kişilik özelliğı düzeyindeki artış ile paralel olarak duygu dñzenleme gñçlüğünde de artış görölmesindeki nedenlerden birinin duygu farkındalığı olabileceğı dñřünölmüřtür çünkü duyguyu yönetebilme konusu incelenirken duygu dñzenlemenin alt aşamalarına değinmenin, kişilerin duygularını dñzenlemede nasıl ve neden sorun yaşadıklarına dair fikir elde etmek mümkün olabilir. Daha önce anlatıldığı üzere duygu dñzenleme çok boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır ve ilk aşamada duyguyu fark etme, anlama ve kabul etme bulunmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Bu nedenle, yapılan bu çalışmada duygu farkındalığı ayrı bir değışken olarak ele alınmış ve duygu dñzenleme gñçlüğü yaşayan kişilerin temelde duygu farkındalığında da gñçlük yaşayabilecekleri hipotezinden yola çıkılmıştır. Ancak yapılan bu çalışmaya göre duygu dñzenleme gñçlüğü ve duygu farkındalığı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu alanyazın ile çelişmektedir. Alanyazına göre işlevsel duygu dñzenleme duygusal yaşantıları değerdendirme yetisini de içermekte, kişinin olayın gerekliliklerini değerdendirme ve amacına göre hareket etmesini gerektirmektedir. (Thompson ve Calkins, 1996). Burada değerdendirmeden kasıt duygunun farkına varılmasıdır. Başka bir deyişle, duygu farkındalığının olması kişinin duygu dñzenlemesi için gerekli koşullardan biridir. Fakat duygu farkındalığının aşırı olmasının kişinin duygu dñzenleme gñçlüğü yaşamasına neden olacağı sonucuna ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır. Kişilerin yüksek düzeyde duygu farkındalığının olması kendi duygularını yönetebileceğı anlamına gelmemektedir. Nitekim Linehan'a (1993) göre sınır kişilik bozukluğu olan bireyler duygusal kırılganlık yaşayabilme ve bu kırılganlığın farkına varabilme yetisine sahiptirler fakat aynı zamanda duygu dñzenleme gñçlüğü de yaşamaktadırlar. Ciarrochi, Caputi ve Mayer'in (2003) çalışması bu görüşü destekler niteliktedir. Bu çalışmaya göre yüksek duygu farkındalığına sahip bireyler duygularını aşırı yönetme eğiliminde bulunmakta ve pozitif uyarılara karşı bile olumsuz duygular rapor etmektedirler (Ciarrochi, Caputi ve Mayer, 2003). Başka bir deyişle, duygu farkındalığı

yüksek bireylerin yaptıkları yanlışlığın duygu düzenleme güçlüğü yaşamalarına neden olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra daha önce bahsedildiği gibi duygu düzenlemede kişilerin bilinçli ya da bilinçdışı olarak kullandığı birçok strateji bulunmaktadır ve duyguyu fark etmek bu stratejilerin temelinde yer alan sadece tek bir aşamadır. Bu nedenle yapılan çalışmada duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü arasında bir ilişki bulunmamasının nedenlerinden biri de duygu düzenleme güçlüğü'nün birçok alt bileşeni olması olabilir. Yapılan çalışmada duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutlarından sadece dürtü kontrol güçlüğü alt boyutunun duygu farkındalığı ile ters yönlü ilişkisi bulunmuştur. Başka bir deyişle, kişinin duygu farkındalığı arttıkça dürtü kontrol güçlüğü azalmaktadır. Alanyazında duygu farkındalığı ve dürtü kontrolü ilişkisine değinen çalışmalar sınırlı sayıdadır. Lane ve Pollermann'a (2002) göre kişinin duygu farkındalığı düzeyi arttıkça dürtü kontrol davranışlarında da artış görülmektedir. Bu durum, kişinin duyguları hakkında farkındalığı olmasının, kişiye içinde bulunduğu durumun içeriğini daha iyi anlayabilmesine ve bu durumun gerekliliklerine göre hareket etmesine olanak sağladığı şeklinde yorumlanabilir.

Sınır kişilik özelliği ile duygu farkındalığının ilişkisi göz önüne alındığında ise sınır kişilik özelliği düzeyi arttıkça duygu farkındalığı düzeyi azalmaktadır. Yapılan gruplar arası karşılaştırma sonucuna göre ise sınır kişilik özelliği düzeyleri farklılaşan grupların duygu farkındalığı düzeylerinin de farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre sınır kişilik özelliği düzeyi arttıkça duygu farkındalığı düzeyi düşmektedir. Alanyazına göre sınır kişilik bozukluğu olan bireyler, olumsuz duyguların ve düşüncelerin farkındalığından kaçma eğilimi göstermekte (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996) ve düşük duygu farkındalığına sahip olmaktadır (Levine, Marziali ve Hood, 1997). Farrell ve Shaw'ın (1994) klinik gözlemleri de bu bulguyu destekler niteliktedir. Buna göre sınır kişilik bozukluğu olan bireyler, duygu farkındalığını sadece bedensel duyum ile sınırlandırarak ifade etme eğiliminde bulunmakta ve duyguyu etiketleyememektedir. Çalışma kapsamında kullanılan Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeğine göre duyguların ifadesinde sadece bedensel duyum kullanılarak anlatılması 0 ile 5 puan arasında değerlendirildiğinde 1 puan olarak değerlendirilmektedir (Kuzucu, 2016). Başka bir deyişle, duyguları yaygın olarak bedensel duyumlardan bahsederek tanımlamak düşük duygu farkındalığına işaret etmektedir. Sınır kişilik özelliği düzeyi ile duygu farkındalığı arasındaki bu ilişkinin temelinde bağlanma stilleri olacağı düşünülmüştür çünkü kişilerin duyguları tanınması ve hissedilen duygunun

farkına varılmasının bebeklik döneminde bebeğin anne ile olan karşılıklı iletişime dayandığı düşünülmektedir. Duyguların tanınması ve düzenlenmesinin öğrenilmesi, bebeğin bakım vereni ile yaptığı duygusal alışveriş sonucu oluşmaktadır (Bowlby, 1969). Bu nedenle yapılan çalışmada duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğüne anlaşılmada bağlanma stilleri ikinci bir bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Bebeğin dünyaya gelmesiyle birlikte başlayan, bebeğin annesinin yansıtıcı farkındalık becerisi ile bebek birçok bilişsel beceri kazanmaktadır ve duyguların öğrenilmesi de buna dahildir (Fonagy, 2000). Yapılan çalışmada da bağlanmanın hem duygu farkındalığına hem duygu düzenleme güçlüğüne dair etkisi araştırılmış hem de sınır kişilik özelliği göz önüne alınarak iki değişkenin birlikte etkisi incelenmiştir.

Yapılan çalışmaya göre, sınır kişilik özelliği düzeyi arttıkça kişinin güvenli bağlanma stili düzeyinde azalma görülürken korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinde artış görülmektedir. Alanyazına bakıldığında bu bulguyu destekler nitelikte birçok çalışma bulunmaktadır. Yapılan hem boylamsal hem kesitsel çalışmalarda sınır kişilik bozukluğunun güvensiz bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Agrawal, Gunderson, Holmes ve Lyons-Ruth, 2004; Fonagy, 2000; Lyons-Ruth, Yellin, Melnick ve Atwood, 2005). Daha önce de değinildiği gibi güvensiz bağlanma örüntüleri özellikle ebeveyn figürlerinin dahil olduğu çözümlenmemiş çocukluk çağı travması olan (Patrick, Hobson, Castle, Howard ve Maughan, 1994) ve ebeveynin korku verici davranışlarda bulunan (Beck, Freeman ve Davis, 2004) kişilerde yaygın olarak görülmektedir. Çocukluk çağında ebeveyn figürlerinin kişi için hem korku hem sevgi objesi olarak yer alması sınır kişilik bozukluğunun etiyolojisinde de yer alan faktörlerden birisidir (Zanarini, 2008). Buradan yola çıkarak, sınır kişilik bozukluğu tanı kriterleri ve güvensiz bağlanma stillerine sahip kişilerin yaygın davranış örüntülerine bakıldığında ise ortaklıklar göze çarpmaktadır. Örneğin, terk edilmekten aşırı endişe duymak, tutarsız benlik algısı, duygulanımda tutarsızlık ve olumsuz duyguları yoğun yaşamak ve işlevsel duygu düzenleme stratejileri kullanmamak hem sınır kişilik bozukluğu tanısı özelliklerinden hem de güvensiz bağlanma stiliyle yaygın örüntülerindendir. Alanyazın göz önünde bulundurulduğunda, sınır kişilik bozukluğu ve güvensiz bağlanma stilleri arasında bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır. Yapılan çalışmanın analiz sonuçlarına göre de sınır kişilik özelliği ve bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Sınır kişilik bozukluğu tanısı almasa da kişilerin sınır kişilik özelliği göstermesinin de bağlanma stilleri ile ilişkili olabileceği görülmüştür.

Bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü ilişkisine bakıldığında ise yapılan analiz sonucuna göre güvenli bağlanma stili düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlüğü düzeyi azalmakta, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri düzeyi arttığında ise duygu düzenleme güçlüğü seviyesi artmaktadır. Kayıtsız bağlanma stili ile ise duygu düzenleme güçlüğü arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Her bir bağlanma stili kendi içinde değerlendirildiğinde ise saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin kayıtsız ve güvenli bağlanma stiline göre daha yüksek duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ise en düşük duygu düzenleme güçlüğü yaşayan grup olduğu görülmüştür. Korkulu bağlanma stili diğer bağlanma stillerinden duygu düzenleme güçlüğü anlamında farklılaşmamaktadır. Alanyazına bakıldığında duygu düzenleme ve bağlanma stilleri arasında yapılan çalışmalara göre, kişilerin bağlanma stillerine göre duygu düzenlemede kullandıkları stratejiler de değişiklik göstermektedir (Kim, Sharp ve Carbone, 2014; Kobak ve Sceery, 1988). Örneğin, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin bir stres durumuyla karşılaştıklarında ilk olarak duyguyu kabul ettikleri ve daha sonra o duyguyla başa çıkabilmek için diğer kişilerden yardım istedikleri görülmüştür (Kobak ve Sceery, 1988). Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler strese neden olan duyguyu kabul etmekten kaçınmakta ve rahatlamak için destek aramamaktadır (Simpson, Rholes ve Nelligan, 1992; Mikulincer, Florian ve Wells, 1993). Kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin ise dikkatini strese neden olan duyguya aşırı odakladıklarından dolayı duygularını işlevsel şekilde yönetemedikleri düşünülmektedir (Kobak ve Sceery, 1988).

Alanyazında yer alan çalışmalar göz önüne alındığında, yapılan çalışmanın sonucuyla benzer olarak, en az duygu düzenleme güçlüğü yaşayan grubun güvenli bağlanma stiline sahip olan kişiler olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin bebeklik döneminde bakım vereni ile ilişkisine bakıldığında, bebeğin annesinin yansıtılabilir farkındalık becerisinin işlevsel düzeyde olmasının etkisiyle bebeğin, duygu düzenleme becerisi kazanabildiği düşünülmektedir. Bebek stres anındayken annenin bebeğini uygun şekilde rahatlatmasının, bebeğin anneyi referans almasını sağladığı böylece yetişkinlikte, kişi bir stres durumundayken ortaya çıkan duyguyu fark edebilmesine ve o duyguyu nasıl kontrol edebileceğini bilerek hareket etmesine neden olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle güvenli bağlanmaya sahip kişilerin güvensiz bağlanma stillerine kıyasla daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları çıkarımı yapılabilir. Diğer yandan, kayıtsız bağlanma stiline

ise duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin bulunmaması alanyazın göz önüne alındığında çelişkili olarak görülmektedir. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler, bağımsız kişiliğe sahip, olumsuz yaşam olaylarından etkilenmeyen ve diğerlerinden zor zamanda yardım geleceğine dair düşük beklentide olarak tanımlanmaktadır (Fonagy ve ark., 1996). Bunun yanı sıra bağlanma stillerini psikiyatrik popülasyonda karşılaştıran bir çalışmaya göre kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler daha fazla belirtiye sahip olmalarına rağmen öz bildirim ölçekleri incelendiğinde belirtilerini gizleme eğilimde oldukları görülmektedir (Dozier ve Lee, 1995). Başka bir deyişle, kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler öz bildirim ölçeklerine yanlı cevaplar verme ve belirtilerini gizleme eğilimi göstermektedir. Bu nedenle yapılan araştırmada kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin öz bildirim ölçeklerine yanlı cevap vermiş olma ihtimali göz önüne alınarak duygu düzenleme güçlüğü hakkındaki bulgular dikkatli yorumlanmalıdır.

Bağlanma stilleri ve duygu farkındalığı ilişkisine bakıldığında ise mevcut çalışmada sadece korkulu bağlanma stiline duygu farkındalığı ile ilişkisi olduğu görülmektedir. Kişinin korkulu bağlanma stili düzeyi arttıkça duygu farkındalığı seviyesinde düşüş görülmektedir. Güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin ise duygu farkındalığı ile anlamlı ilişkisi bulunmamaktadır. Ayrıca, bağlanma stilleri duygu farkındalığı anlamında birbirinden farklılaşmamaktadır. Alanyazına bakıldığında bağlanma stilleri ve duygu farkındalığı arasında çelişkili sonuçlar göze çarpmaktadır. Duygusal farkındalık ve bağlanma stillerinin ilişkisi incelenirken genellikle güvensiz bağlanma stillerinde kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline ele alındığı görülmektedir (Mallinckrodt ve Wei, 2005; Monti ve Rudolph, 2014). Bu çalışmalara göre duygu farkındalığı ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin negatif yönde anlamlı ilişkisi bulunmaktadır (Mallinckrodt ve Wei, 2005; Monti ve Rudolph, 2014). Buna karşın Fantini-Hauwel, Boudoukha ve Arciszewski'e (2012) göre ise kaçınan bağlanma stili ile duygu farkındalığı arasında anlamlı ilişki bulunmazken kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerde yüksek duygu farkındalığı görülmektedir. Alanyazında kısıtlı sayıda çalışma bulunması ve çalışma sonucu ile elde edilen bulguların çelişkili olması nedeniyle duygu farkındalığı ve bağlanma stilleri ilişkisini yorumlamak zorlaşmaktadır. Yapılan çalışmanın sonucu göz önüne alındığında korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin düşük duygu farkındalığı yaşamalarının nedeni, kişilerarası ilişkilerinde incinmekten kaygı duymaları ve bu nedenle yeterli sosyal yakınlık kuramayıp diğerlerinin duygularını fark edebilme yetisinin yoksun kalması olabilir.

Yapılan analize göre sınır kişilik özelliği düzeyleri ve bağlanma stillerinde farklılaşma olması duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü anlamında farklılığa neden olmamaktadır. Bu analizde sınır kişilik özelliği düzeyleri ve bağlanma stillerinin birlikte bağımlı değişken olarak seçilmelerinin nedeni sınır kişilik özelliği ve bağlanma stillerinin beraber değişeceği ve duygu farkındalığı ile duygu düzenleme güçlüğü anlamında farklılaşacakları hipoteziydi. Bunun nedeni, alanyazın göz önüne alındığında güvenli bağlanma stillerine sahip kişilerin düşük sınır kişilik özelliği düzeyi gösterdiği ve sınır kişilik özelliklerinin güvensiz bağlanma stilleri ile karakterize olmasıydı. Ayrıca alanyazında ayrı çalışmalar tarafından hem güvenli bağlanma stiline hem de düşük düzey sınır kişilik özelliğinin daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşaması bilgisinden yola çıkılarak bu iki değişkenin bir arada ele alınması gerektiği düşünülmüştür. Analiz sonucuna göre sınır kişilik özelliği düzeyleri ve bağlanma stillerinin birlikte farklılaşmasının duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü anlamında anlamlı farklılığa yol açmadığı görülmektedir. Sınır kişilik özelliği gösteren bireylerin yaşadığı duygu farkındalığının ve duygu düzenleme güçlüğüünün sınır kişilik bozukluğu tanısı almış kişiler kadar ciddi düzeyde olmaması nedeniyle istatistiksel fark bulunamamış olabileceği düşünülmektedir.

Özetle, sınır kişilik özelliği düzeylerinin farklılaşması ile alanyazınla tutarlı olarak duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü anlamında da farklılaşma görülmektedir. Sınır kişilik özelliği düzeyi arttıkça duygu farkındalığı düzeyinde azalma ve duygu düzenleme güçlüğüünde artma görülmektedir. Sınır kişilik bozukluğunda yapılan diğer çalışmalara bakıldığında da sınır kişilik özelliği gösteren bireylerde duygu düzenlemede güçlük ve duygu farkındalığında düşüş görülmektedir. Alanyazın da göz önüne alındığında sınır kişilik özelliğinde duygu anlamında farklılaşma görülmesinin nedeni bağlanma stilleri olarak düşünülmektedir. Bu nedenle bağlanma stilleri de çalışma kapsamında bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Bunun yanı sıra güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerine sahip kişiler duygu farkındalığı anlamında farklılaşmamaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü anlamında ise en düşük düzey duygu düzenleme güçlüğü yaşayan grup güvenli bağlanma stiline sahip grup olarak bulunurken, en yüksek duygu düzenleme güçlüğüne sahip grup saplantılı bağlanma stiline sahip grup olarak bulunmuştur. Sınır kişilik özelliği ve bağlanma stillerinin birlikte ilişkisine değinildiğinde ise duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü anlamında gruplar arası farklılaşmaya rastlanmamaktadır. Bunun nedeninin sınır kişilik özelliği gösteren bireylerin sınır kişilik bozukluğu tanısı almış bireyler

kadar güçlü duygu düzenleme güçlüğü ve duygu farkındalığı belirtilerine sahip olmamaları olabilir.

4.2. Bağlanma Stilleri ve Sınır Kişilik Özelliği Arasındaki Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Duygu Farkındalığı Değişkenlerinin Aracı Rolünün Tartışılması

Test edilen modelde bağlanma stillerinin duygu düzenleme güçlüğü ve duygu farkındalığı aracı değişkenleri ile sınır kişilik özelliğini yordayacağı düşünülmüştür. Bu varsayım doğrultusunda, öncelikle değişkenler arası korelasyon değerleri incelenmiştir. Buna göre bağlanma stillerinden güvenli ve saplantılı bağlanma stiline sınır kişilik özelliği ve duygu düzenleme güçlüğüyle ilişkisi bulunurken, kayıtsız bağlanma stiline duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisine rastlanmamıştır. Korkulu bağlanma stiline ise sınır kişilik özelliği, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu farkındalığı ile ilişkisi görülmüştür. Diğer bağlanma stillerinin duygu farkındalığı ile anlamlı ilişkisi bulunmaması nedeniyle test edilmesi planlanan modellere duygu farkındalığı dahil edilmemiştir. Alanyazın incelendiğinde daha önce bahsedildiği gibi duygu farkındalığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmakta ve bu çalışmalar çelişkili sonuçlar vermektedir (Fantini-Hauwel, Boudoukha ve Arciszewski, 2012; Mallinckrodt ve Wei, 2005; Monti ve Rudolph, 2014). Bu çalışmada ise bağlanma stillerinden yalnızca korkulu bağlanma stiline sahip bireylerde duygu farkındalığının aracı modeli incelenebilmiştir. Yapılan aracı model analizlerinin sonuçlarını kısaca özetlemek gerekirse, güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri ile sınır kişilik özelliği arasında duygu düzenleme güçlüğü tam aracı rol oynamaktadır. Korkulu bağlanma stili ile sınır kişilik özelliği arasında ise duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı rolü bulunmaktadır. Buna göre, kişinin bağlanma yaşantılarının duygu düzenleme güçlüğü'nü şekillendirebileceği ve kişinin duygu düzenleme güçlüğü yaşamasının ise kişinin sınır kişilik özelliği belirtilerini yordayabileceği düşünülmüştür.

Alanyazında sınır kişilik bozukluğunun nedenlerine bakıldığında genetik ve biyolojik değişkenlerin oldukça önemli rol oynadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra psikolojik ve sosyal etkenler incelendiğinde ise sınır kişilik bozukluğu tanısı almış bireylerin özellikle çocukluk çağı yaşantılarında bozulmalar dikkat çekmektedir. Bradley, Jenei ve Westen'e (2005) göre sınır kişilik bozukluğunun nedenleri arasında yaygın olarak çocukluk

çağı ihmal ve istismar öyküsü, bozulmuş aile düzeni ve ailede psikopatoloji ile karşılaşmaktadır. Zanarini ve arkadaşları (1997) ise sınır kişilik bozukluğunun gelişiminde dört öncül tanımlamaktadır; kişinin cinsiyetinin kadın olması, bakım vereni olmayan bir erkek tarafından cinsel istismar öyküsü, erkek bakım vereninin kişiyi duygusal anlamda reddetmesi ve kadın bakım vereni tarafından tutarsız bakım görmesidir. Sınır kişilik bozukluğu tanısı almış bireylerin ebeveynleri ile ilişkilerinin tanımlanması istendiğinde ise, annelerini mesafeli ve korumacı, babalarını ise annelerinden daha ilgisiz ve mesafeli olarak tanımlamaktadırlar (National Collaborating Centre for Mental Health, 2009). Alanyazında sınır kişilik özelliği ile sınır kişilik bozukluğu tanısı almış bireyleri etiyolojik anlamda karşılaştıran sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Herman, Perry ve Van der Kolk'a (1989) göre sınır kişilik bozukluğu tanısı alan, sınır kişilik özelliği gösteren ve tanı almamış kontrol grubu karşılaştırıldığında çocukluk çağı ihmal ve istismar öyküsünün en fazla sınır kişilik bozukluğu tanısı almış bireylerde görüldüğü belirtilmektedir. En az ihmal ve istismar öyküsünün ise sınır kişilik tanısı almamış olan kontrol grubunda olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle, sınır kişilik özelliği gösteren bireylerde de çocukluk çağı ihmal ve istismar öyküsünün yaygın olarak bulunduğu fakat bu ihmal ve istismarın yoğunluğunun sınır kişilik bozukluğu tanısı alan kişiler kadar fazla olmadığı söylenebilir. Yukarıda değinilen çalışmalar göz önüne alındığında sınır kişilik bozukluğunun ve özelliğinin nedenleri arasında baskın olarak çocukluk çağında ebeveyn ile ilişki dikkat çekmektedir. Bağlanma, bebeğin ebeveyni tarafından tekrarlayıcı davranışları sonucu bebeğin örtük belleğinde kodlanarak oluşan beyindeki şemalarda, dolayısıyla bebeğin kendini ve dünyayı algılamasında etkilidir (Siegel, 2015). Bu nedenle çalışma kapsamında oluşturulan modellerde sınır kişilik özelliğinin asıl nedenlerinden biri bağlanma stilleri olarak ele alınmıştır.

Bebeğin anne ile ilişkisi henüz anne karnında başlamaktadır (Siegel, 2012). Bebeğin erken dönemde anne ile olan deneyimleri hayat boyu devamlılık göstermekte ve anne ile olan etkileşimin bebeğin kişilik organizasyonunun şekillenmesi üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir (Bowlby, 1977, 1982). Bebekler bir stres anında anne ile fiziksel bir yakınlık ihtiyacı hissetmekte, bir stres faktörü olmasa bile annenin varlığıyla rahat hissetmekte ve annenin ulaşamıyor olmasıyla yoğun kaygı yaşamaktadırlar (Bowlby, 1973, 1977). Evrimsel anlamda bakıldığında ise anneden ayrı kalmak bebeğin hayatta kalma ihtimalini düşürdüğünden, bebek için bir kaygı nedeni olduğu düşünülmektedir (Bowlby,

1988; Siegel, 2015). Bunlar göz önüne alındığında bebeğin anne ile yakınlık kurması ve annenin bebeğin ihtiyacını karşılamasının önemi dikkat çekmektedir. Bağlanma stilleri düşünüldüğünde güvenli bağlanma stiline sahip bebeklerin annelerinin duygusal anlamda bebek için uygun ve bebeğin ihtiyaçlarına karşı tutarlı ve yeterli oldukları görülmektedir. Güvensiz bağlanma örüntülerinde ise tam tersine anne bebeğin duygusal ihtiyaçlarını tutarlı ve uygun düzeyde karşılayamamaktadır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Siegel, 2015). Annenin bebeğin duygusal ihtiyaçlarını işlevsel olarak karşılaması ile bebek güvenli şekilde anneye bağlanabilmekte ve benliği hakkındaki bilişleri olumlu yönde oluşmaktadır. Örneğin, bebeğin kendisini sevebilir olarak algılaması ve annenin sağladığı güven duygusu ile dünyanın güvenilirliğine genelleme yapabilmesi mümkün olmaktadır. Başka bir deyişle bebek, bağlanma stilleri ile şekillenen içsel çalışma modelleri ile kendisi ve dünya hakkındaki bilişleri şekillenmektedir (Badenoch, 2008; Bowlby, 1973; Siegel, 2015). Bebeklerin içsel çalışma modelleri aynı zamanda duyguların öğrenilmesi ve yönetilmesi üzerinde de etkilidir. Bakım veren kişinin yansıtılmalı farkındalık becerisi ise bebek bakım vereninin zihnini kullanarak zihin hakkında öğrenmeye başlamaktadır (Fonagy, 2000). Annenin bebeğin duygularına işlevsel yanıt vermeyişi, bebeğin ihtiyacı olduğu zamanlarda yanında olmayışı ya da bebeğe şefkatli tavır sergilememesi nedeniyle bebeğin de kendisi ve dünya hakkındaki bilişleri olumsuz olacaktır. Bebeklerin zihinselleştirme kapasitesinin oluşumunun anne tarafından sağlanamayışı bebeğin güvensiz bağlanma stiline sahip olmasında bir etken olarak görülmektedir (Fonagy, Target, Gergely, Allen ve Bateman, 2003). Başka bir deyişle, bebek stres altındayken annenin sakin bir tavırla ve şefkatle bebeği sakinleştirmesi ve strese neden olan durumu ortadan kaldırması ile bebek rahatlamayı öğrenecek, stres anında yardım istemenin sorunların çözümünü kolaylaştırdığı hakkında fikir sahibi olacak ve en önemlisi duygu düzenlemeyi öğrenecektir. Sınır kişilik bozukluğu tanısı almış bireylerin yaygın olarak duygusal değişkenlik ve özellikle öfke duygusunu kontrol etmede güçlük yaşaması durumu, sınır kişilik bozukluğunda bağlanmanın rolüne işaret etmektedir. Daha önce bahsedildiği gibi yapılan pek çok çalışmaya göre sınır kişilik bozukluğu güvensiz bağlanma stili ile karakterizedir (Agrawal, Gunderson, Holmes ve Lyons-Ruth, 2004; Fonagy, 2000; Lyons-Ruth, 2008). Agrawal, Gunderson, Holmes ve Lyons-Ruth'a (2004) göre sınır kişilik bozukluğu riski oluşturmada en büyük işaretçi dezorganize ve korkulu bağlanma stilleri olarak görülmektedir.

Alanyazın göz önüne alındığında sınır kişilik bozukluğu ile güvensiz bağlanma stillerinin ilişkili olduğu görülmekte ve yapılan çalışma ile de bu sonuç desteklenmektedir. Güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerin bebeklik döneminde bakım vereni ile ilişkisi düşünüldüğünde, benzerlikler göze çarpmaktadır. Örneğin, sınır kişilik bozukluğu olan bireyler annelerini mesafeli ve korumacı olarak tanımlama eğilimi göstermişlerdir. Güvensiz bağlanma stillerinden korkulu bağlanma stiline sahip kişilerin incinmekten kaygılandıkları için kişilerarası yakınlık kurmaktan kaçındıkları fakat aslında yakınlık kurma isteğinde oldukları görülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bunun nedeninin kişilerin bebeklik döneminde annelerinin kendileriyle duygusal yakınlık kurma konusunda tutarsız davranmaları olabilir. Evrimsel anlamda bakıldığında bebekler anneleriyle yakınlık kurma eğilimindedirler fakat annenin bebeğin yakınlık kurma isteğine uygun cevap vermemesi bebeğin ilişki kurmak hakkındaki zihinsel şemalarını olumsuz yönde etkilemektedir. Dolayısıyla kişilerin kendi hakkındaki bilişleri de olumsuz etkilenecek ve sevilmez olduklarına dair bilişleri ortaya çıkacaktır. Sınır kişilik bozukluğunda bireylerin sahip olduğu tutarsız benlik algısının nedeninin korkulu bağlanma stilinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bunların yanı sıra, sınır kişilik bozukluğu gösteren kişilerin yaygın olarak diğer insanlarla iletişim kurmak yerine evcil hayvan gibi geçiş nesneleri ile kendilerini daha güvende hissettikleri görülmektedir (APA, 2013). Yine korkulu bağlanma stili ile benzer olarak diğer insanlarla iletişim kurmak isteyip incinmekten kaygılanıp kaçınarak geçiş nesnelerini tercih ediyor olabilirler.

Yapılan çalışmaya göre duygu farkındalığı korkulu bağlanma stili ve sınır kişilik özelliği arasında anlamlı aracı rol oynamamaktadır. Daha önce değinildiği gibi duygu farkındalığı ve bağlanma stilleri ilişkisinin incelendiği sınırlı sayıda çalışma bulunmakta ve çelişkili sonuçlar elde edilmektedir. Yapılan çalışmaya göre korkulu bağlanma stilinin duygu farkındalığını ve duygu farkındalığının da sınır kişilik özelliğini anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir fakat bu değişkenler arası korelasyon değerine bakıldığında aralarında zayıf düzeyde korelasyon olduğuna dikkat edilmelidir. Regresyon analizinde yordama derecesinin anlamlılığının artmasında iki değişken arası korelasyon düzeyi önemli olduğu için aralarında zayıf korelasyon olan değerlerin modelde güven aralığı içerisinde temsil edilmemesi kabul edilebilir bir durumdur. Sınır kişilik bozukluğu ve duygu farkındalığı alanyazınına bakıldığında ise yine çelişkili sonuçlar göze çarpmaktadır. Örneğin, sınır kişilik bozukluğu gösteren bireylerin hem strese neden olan olumsuz

duyguların farkındalığından kaçınma eğilimi gösterdikleri (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996) hem de hissettikleri duyguları aşırı olumsuz olarak yorumlayarak aşırı duygu farkındalığı gösterme eğiliminde oldukları görülmektedir (Wagner ve Linehan, 1999). Diğer yandan klinik gözlemlerde ve yapılan deneysel çalışmalarda sınır kişilik özelliğine sahip bireylerin düşük duygu farkındalığı sergiledikleri görülmektedir (Farrell ve Shaw, 1994; Levine, Marziali ve Hood, 1997). Özetle, alanyazında duygu farkındalığı hakkında sınırlı ve çelişkili sonuçlar bulunmakta ve bu durum yorum yapmayı zorlaştırmaktadır. Yapılan çalışmada korkulu bağlanma stili ve sınır kişilik özelliği arasında duygu farkındalığının aracı rolünün anlamlı olması bekleniyordu çünkü korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin ikili ilişkiler hakkındaki bilişleri değerlendirildiğinde, bu kişilerin diğer kişilerle ilişki içinde olmak istediği fakat incinmekten kaygılandıkları için yakınlıktan uzak durma eğilimi gösterdikleri bilinmektedir. Bu kişilerin yakın ilişki kurmak istemeleriyle paralel olarak diğerlerinin duygularını anlamada aşırı uğraş göstermeleri ve bu nedenle duygu farkındalıklarının gelişmiş olması beklenmekteydi. Çalışma kapsamında duygu farkındalığı ölçek ile değerlendirilmiş ve kişilerin duygu farkındalığı düzeyleri ölçülmeye çalışılmıştır fakat ölçek ile değerlendirmek kişileri gerçek yaşantılarında olduğu kadar duygusal olarak uyarmıyor olabilir. Bu nedenle kişilerin duygu farkındalıkları işlevsel olarak değerlendirilememiş ve korkulu bağlanma stili ile sınır kişilik özelliği arasındaki rolü uygun şekilde ele alınamamış olabilir.

Yapılan çalışmada korkulu bağlanma stili ile sınır kişilik özelliği arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı rol oynadığı görülmüştür. Duygu farkındalığı kazanmakla benzer olarak, bebekler duygu düzenleme becerilerini de annelerinin yansıtıcı farkındalık becerisi ile öğrenmektedir. Bebekler stres anındayken annelerinin şefkatle bebeklerini sakinleştirmesi ile bebekler durumla başa çıkabileceği bilişini kazanmaktadır. Fakat sınır kişilik bozukluğu olan kişilerin çocukluk döneminde aile ilişkilerine bakıldığında, yaygın olarak ebeveynlerinin kendileri için hem korku hem sevgi figürü olduğu görülmektedir (Beck, Freeman ve Davis, 2004). Ebeveynlerin kendilerine uygun duygusal desteği vermediği ve aynı zamanda kendileri için korku figürü olmaları, sınır kişilik bozukluğu olan bireylerde hızlı duygu geçişlerinin nedeni olarak görülebilir çünkü çocuk için hem stres nedeni hem de strese karşı kendisini korumaya çalışan kişi aynı kişi. Başka bir deyişle, bebeğin annesinden dayak yemesi sonucu yine annesinin kendisini

sakinleştirmeye çalışması, bebeğin yetişkinlikte duygu düzenleme güçlüğü yaşamasına neden oluyor olabilir.

Oluşturulan diğer bir modele göre güvenli bağlanma stili ve sınır kişilik özelliği arasında duygu düzenleme güçlüğü tam aracı rol oynamaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin bilişleri değerlendirildiğinde kişilerin hem kendileri hem de diğerleri hakkında olumlu bakış açısına sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca hayatlarında bir problemle karşılaştıklarında ve stres altında hissettiklerinde çözüm ve rahatlama amacıyla yakın çevresinden yardım talebinde bulunmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Kobak ve Sceery, 1988). Yapılan analize göre güvenli bağlanma stili hem sınır kişilik özelliğini hem de duygu düzenleme güçlüğü anlamı ve negatif yönde yordamaktadır. Başka bir deyişle, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin duygu düzenleme güçlüğü ve sınır kişilik özelliği ile ters yönlü ilişkisi olduğu bulunmaktadır. Çalışma sonucu alanyazın ile desteklenmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin hayatta karşılaştığı negatif olaylara karşı yılmazlık göstermiş ve güvensiz bağlanma stillerine göre daha işlevsel şekilde başa çıkabilmişlerdir (Hamilton, 2000; Kobak ve Sceery, 1988; Schore, 2001). Bunun nedeni olarak güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin bebeklikte karşılaştıkları stresli anlarda annelerinden tutarlı ve yeterli duygusal destek görmeleri olabilir çünkü bebekler hissettikleri olumsuz duygunun geçici olduğunu ve rahatlayabileceğini görmektedir.

Test edilen bir diğer modelde ise saplantılı bağlanma stili ile sınır kişilik özelliği arasında duygu düzenleme güçlüğü ilişkisi incelenmiştir. Buna göre saplantılı bağlanma stili hem duygu düzenleme güçlüğü hem de sınır kişilik özelliğini anlamı olarak yordamaktadır. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerde, yılmazlık düzeyi düşük, yaşıtlarına göre daha yüksek düzeyde kaygı seviyesi, kendisi hakkında olumsuz fakat diğerleri ve ailesi hakkında olumlu bilişler göze çarpmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Kobak ve Sceery, 1988). Evli çiftlerde yapılan bir çalışmaya göre ise saplantılı bağlanma stiline sahip erkekler eşlerine karşı daha öfkeli tutum sergilemekte ve ayrılmaya karşı düşük tolerans göstermektedirler (Babcock, Jacobson, Gottman ve Yerington, 2000). Bebeklik dönemlerinde bakım verenlerinin bebeklerin ihtiyacı olmasa dahi aşırı tetikte olmaları nedeniyle, kişilerin yetişkinlik dönemlerinde ayrılmaya karşı tolerans gösteremedikleri düşünülmektedir. Sınır kişilik bozukluğu özelliklerinden terk edilmemek için yoğun çaba gösterme eğilimi ise saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerle ortak nokta

olabilir. Ayrıca saplantılı bağlanma stiline sahip kişilerin yaygın olarak romantik partnerlerine karşı öfkeli tutum takınmaları da sınır kişilik bozukluğunda görülen kontrol edilemeyen öfke duygusu ile paralel olarak görülmektedir. Özetle, yapılan çalışma kapsamında oluşturulan model alanyazın ile desteklenmektedir.

4.3. Yapılan Çalışmanın Güçlü Yanları

Alanyazına bakıldığında yaygın olarak sınır kişilik bozukluğu tanısı almış bireylerde yapılan çalışmalara rastlanmaktadır fakat genel popülasyon düşünüldüğünde tanı almamış bireylerin de toplumda bulunduğu söylenebilir. Örneğin, bu çalışma kapsamında seçkisiz (random) şekilde oluşturulan örnekleme 247 üniversite öğrencisinden veri toplanmış ve bu kişilerin %47 oranında ($n = 116$) yüksek düzey sınır kişilik özelliği gösterdiği görülmüştür. Kişilik bozukluklarının yaygın özelliklerine bakıldığında kişilerin yardım arayışından kaçınmaları yer almaktadır. Bu nedenle sınır kişilik özelliği gösteren bireyler hayatlarında başa çıkamadıkları olaylarla ya da işlevsiz bilişler nedeniyle sıkıntılar yaşasalar da klinik yardım almaktan kaçınabilir böylece hayatları boyunca hiç tanı almayabilirler. Bu çalışmanın amaçlarından birincisi toplumda yer alan ve sınır kişilik özelliği gösteren bireylerde duygu konusunun anlaşılmasıdır. Bunun nedeni, kişiler sınır kişilik bozukluğu tanısı alacak ciddiyette belirti göstermeseler bile hayatlarının olumsuz yönde etkilenmesidir. Başka bir deyişle, kişiler tanı almasalar dahi hayatlarını çıkmasa sokacak örüntülere sahip olabilmektedirler. Bu yüzden, tanı almamış fakat sınır kişilik özelliği gösteren toplumun da çalışma popülasyonu olarak ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Böylelikle, sınır kişilik örüntüsünün daha iyi anlaşılabilmesine ve tedavi anlamında daha detaylı adımlar atılabileceğine inanılmaktadır.

Bir diğer açıdan bakıldığında ise duygu farkındalığı sınır kişilik bozukluğu gösteren bireylerde yaygın olarak görülmesine rağmen bu konuda yapılan çalışmaların oldukça sınırlı sayıda olmasıdır. Benzer şekilde bağlanma stilleri ve duygu farkındalığı ilişkisine bakan oldukça sınırlı alanyazın bulunmaktadır. Yapılan bu çalışma ile duygu farkındalığının sınır kişilik özelliği ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin daha iyi anlaşılması hedeflenmiştir. Bu çalışmanın bir güçlü yanı, bireylerin duygu farkındalığını açık uçlu ölçek kullanarak değerlendirilmesidir. Duygu farkındalığında yaygın olarak kullanılan çoktan seçmeli ölçeklerin kişilere bir ipucu sağladığı düşünülerek açık uçlu bir envanter tercih edilmiştir.

Bu envanter ile bireyler kendilerine sunulan senaryolarda eğer kendileri olsaydı nasıl hissederdiler ve senaryodaki diğer kişi nasıl hissedirdi sorularına yanıt vermiş ve herhangi bir kelime sınırlaması yapılmamıştır. Böylece katılımcıların kendi duygularını daha rahat ifade edebildikleri ve sadece verilen şıklardan birini seçmeye zorlanmadıkları düşünülmüştür.

4.4. Sınırlılıklarının Tartışılması ve Gelecek Çalışmalar için Öneriler

Yapılan çalışmanın güçlü yanları olduğu gibi bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bu bölümde çalışmanın sınırlılıkları ve gelecekteki çalışmalar için öneriler sunulacaktır. Çalışma kapsamında seçilen örneklem üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Toplumun diğer kesimlerinden katılımcı alınmamış olması çalışmanın genellenebilirliğini düşürmektedir. Sınır kişilik özelliğinin en yaygın görüldüğü yaş aralığı olduğu ve kolay ulaşılabilir bir popülasyon olduğu için üniversite öğrencileri seçilmiştir fakat yapılacak diğer çalışmalarda yine benzer yaş aralığı fakat üniversite eğitimi almamış toplumun da çalışma grubuna dahil edilmesi önerilmektedir. Ayrıca katılımcı sayısının artırılması ve daha fazla katılımcıya ulaşılması çalışmanın gücünü ve genellenebilirliğini daha da arttıracaktır. Bunların yanı sıra, katılımcıların çoğunlukla kadınlardan oluşması nedeniyle cinsiyet anlamında homojen bir popülasyon oluşturulamamış ve cinsiyetler arası karşılaştırma yapılamamıştır. İleride yapılacak çalışmalarda cinsiyet dağılımının da göz önüne alınması önerilmektedir.

Yapılan çalışmada güvenli, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile sınır kişilik özelliği arasında duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü incelenmiştir. İleride yapılacak çalışmalarda sınır kişilik özelliği ve bağlanma stillerinin davranış örüntüleri göz önüne alınarak dürtü kontrolü, kişilerarası yakınlık isteği ve duygulanımda tutarsızlık konuları gibi değişkenlerin rolleri de incelenerek klinik çalışmalara katkıda bulunulabilir. Bunun yanı sıra yapılan çalışmada duygu farkındalığı açık uçlu cevaplanan envanterle ölçülmüştür. İleride yapılacak olan duygu farkındalığı çalışmalarında ise katılımcılara etik çerçevesinde daha manipülatif örnekler verilmesinin kişilerin duygularını açığa çıkarmada ve ölçmede daha anlamlı olabileceğine inanılmaktadır. Çalışma kapsamında katılımcılara sunulan manipülatif örnekler yazılı olarak verilmiştir. Ancak, bir durumu yaşadığını okumak ve hayal etmek, kişiyi o anı gerçekten yaşadığı zamanki kadar duygusal anlamda uyarmayabilir. Bu nedenle

gelecek çalışmalarda katılımcılara manipölatif durumlar yazılı olarak değil, görsel olarak verildiğinde daha anlamlı sonuçlar elde edileceği düşünölmektedir.

Sınır kişilik özelliğinin belirlenmesinde katılımcılara Doğru-Yanlış şekilde cevaplanan Borderline Kişilik Envanteri verilmiştir fakat kişilik bozuklukları göz önüne alındığında kişinin belli bir örüntüye sahip olup olmadığını sadece envanter ile değerlendirmek anlamlı sonuçlar vermeyebilir. Bu nedenle gelecek çalışmalarda sınır kişilik özelliği belirlenmesinde katılımcılarla birebir değerlendirme seansları olması önerilmektedir.

Özetle, ileride sınır kişilik özelliği ile benzer bir çalışma yapılacağında daha geniş bir yaş aralığının ele alınması gerektiği düşünölmektedir. Bunun yanı sıra, sınır kişilik özelliğine sahip olan bireylerin belirlenmesinde katılımcılarla birebir görüşölmesi önerilmektedir. Duygu farkındalığı konusunun sınır kişilik özelliği ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesinde ise sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmış ve bu konu hakkında ileride daha detaylı çalışmalar yapılması gerektiği düşünölmektedir.

5. BÖLÜM

SONUÇ

Yapılan çalışma kapsamında öncelikle sınır kişilik özelliğinin bağlanma stilleri de göz önüne alınarak duygu düzenleme güçlüğü ve duygu farkındalığı değişkenleri incelenmiştir. Buna göre önerildiği üzere BKE toplam puanlarında 16 kesme puanı olarak belirlenmiş (Aydemir ve ark., 2006) ve sınır kişilik özelliği düzeyleri yüksek ve düşük gruplar belirlenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre sınır kişilik özelliği düzeyi düşük grubun yüksek gruba kıyasla duygu farkındalığı ortalama puanının daha yüksek, duygu düzenleme güçlüğü ortalama puanının ise daha düşük olarak görülmüştür. Ayrıca çalışma kapsamında bağlanma stillerinin de duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi değerlendirilmiş ve duygu düzenleme güçlüğü anlamında bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülürken duygu farkındalığı anlamında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır. Buna göre, saplantılı bağlanma stili kayıtsız ve güvenli bağlanma stilinden duygu düzenleme güçlüğü anlamında farklılaşmaktadır. En az duygu düzenleme güçlüğü yaşayanlar güvenli bağlanma stiline sahip grup, en yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşayanlar ise saplantılı bağlanma stiline sahip grup olarak görülmektedir. Sınır kişilik özelliği düzeyleri ve bağlanma stillerinin ise duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinde etkileşim etkisine rastlanmamıştır.

Çalışmanın bir diğer sorusu ise bağlanma stilleri ile sınır kişilik özelliği arasında duygu düzenleme güçlüğü ve duygu farkındalığının aracı rolünün değerlendirilmesidir. Aracı model için uygun değişkenlerin değerlendirilmesi adına öncelikle korelasyon değerleri incelenmiştir. Buna göre kayıtsız bağlanma stilinin duygu düzenleme güçlüğü ve duygu farkındalığı ile anlamlı ilişkisi olmaması ve sınır kişilik özelliği ile zayıf korelasyonu olması nedeniyle aracı model analizine dahil edilmemiştir. Yapılan aracı model analizlerine göre güvenli ve saplantılı bağlanma stillerinin sınır kişilik özelliği ile arasında duygu düzenleme güçlüğü tam aracı rol oynamaktadır. Korkulu bağlanma stili ile sınır kişilik özelliği arasında ise duygu düzenleme güçlüğü kısmi aracı rol oynadığı, duygu farkındalığının aracı rolünün ise anlamlı olmadığı görülmüştür.

Özetle, sınır kişilik özelliğini güvenli, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin duygu düzenleme aracılığıyla yordadığı sonucuna ayrıca, sınır kişilik özelliği düzeylerinin ve bağlanma stillerinin farklılaşmasının kişileri “duygu” anlamında etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Sınır kişilik özelliğinin nedenlerinin incelenmesinde çocukluk çağının önemine dikkat çeken bu çalışma ile sınır kişilik özelliğinin kavramsallaştırılmasına katkı sağlandığı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra sınır kişilik bozukluğu tanısı almış kişiler dışında, tanı almamış fakat sınır kişilik özelliği gösteren toplumun da varlığına ve hayatlarında görülen işlevsiz duygu farkındalığı ve duygu düzenleme konusuna dikkat çekilmeye çalışılmıştır.



KAYNAKÇA

- Agrawal, H. R., Gunderson, J., Holmes, B. M. ve Lyons-Ruth, K. (2004). Attachment studies with borderline patients: A review. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(2), 94-104.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant–mother attachment. *American psychologist*, 34(10), 932.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Akyüz, C. (2018). Nesne ilişkileri kuramı çerçevesinden sınır (borderline) kişilik örüntüsüne bakış: vaka örneği ile temel savunma mekanizmalarının yorumlanması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(3), 1-20.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM 5)*. Washington, DC.
- American Psychiatric Association (1980). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Third Edition (DSM-III)*, Washington, DC.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. (2014). (E, Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal çalışma basım tarihi 2013).
- Asendorpf, J. B. ve Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1531.
- Aydemir, Ö., Demet, M. M., Danacı, A. E., Deveci, A., Taşkın, E. O., Mızrak, S., Şimşek, E. ve İçelli, İ. (2006). Borderline kişilik envanterinin Türkçe'ye uyarlanması, güvenirlik ve geçerliliği. *Türkiye'de Psikiyatri Dergisi*, 8(1), 6-10.
- Ayduk, Ö., Zayas, V., Downey, G., Cole, A. B., Shoda, Y. ve Mischel, W. (2007). Rejection sensitivity and executive control: joint predictors of borderline personality features. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 151-168. <http://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.04.002>.
- Babcock, J. C., Jacobson, N. S., Gottman, J. M. ve Yerington, T. P. (2000). Attachment, emotional regulation, and the function of marital violence: Differences between secure, preoccupied, and dismissing violent and nonviolent husbands. *Journal of Family Violence*, 15(4), 391-409.
- Badenoch, B. (2008). *Being a brain-wise therapist: A practical guide to interpersonal neurobiology*. New York: WW Norton & Company.

- Baer, R. A. ve Sauer, S. E. (2011). Relationships between depressive rumination, anger rumination, and borderline personality features. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 2(2), 142.
- Bagge, C., Nickell, A., Stepp, S., Durrett, C., Jackson, K. ve Trull, T. J. (2004). Borderline personality disorder features predict negative outcomes 2 years later. *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 279–288.
- Bandelow, B., Krause, J., Wedekind, D., Broocks, A., Hajak, G. ve Rüther, E. (2005). Early traumatic life events, parental attitudes, family history, and birth risk factors in patients with borderline personality disorder and healthy controls. *Psychiatry Research*, 134(2), 169-179.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Hill, J., Raste, Y. ve Plumb, I. (2001). The “Reading the mind in the eyes” test revised version: A study with normal adults, and adults with Asperger syndrome or high-functioning autism. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42 (2), 241–251.
- 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.
- Bateman, A. W., Gunderson, J. ve Mulder, R. (2015). Treatment of personality disorder. *The Lancet*, 385, 735–774.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., DeWall, N. ve Zhang, L. (2007). How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 167.
- Beauregard, M., Paquette, V. ve Levesque, J. (2006). Dysfunction in the neural circuitry of emotional self-regulation in major depressive disorder. *Neuroreport*, 17(8), 843-846.
- Beck, A.T., Freeman, A. ve Davis, D. (2004). *Cognitive Therapy for Personality Disorders*. New York: The Guilford Press.
- Bekker, M.H.J., Croon, M.A., van Balkom, E.G.A. ve Vermeë, J.B.G. (2008). Predicting individual differences in autonomy-connectedness: The role of body awareness, alexithymia, and assertiveness. *Journal of Clinical Psychology*, 64(6), 747-765.

- Benet-Martinez, V. ve John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of personality and social psychology*, 75(3), 729.
- Bijttebier, P. ve Vertommen, H. (1999). Coping strategies in relation to personality disorders. *Personality and Individual Differences*, 26(5), 847-856.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... ve 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.
- Bland, A. R., Williams, C. A., Scharer, K. ve Manning, S. (2004). Emotion processing in borderline personality disorders. *Issues in Mental Health Nursing*, 25(7), 655-672.
- Bondy, B., Erfurth, A., De Jonge, S., Krüger, M. ve Meyer, H. (2000). Possible association of the short allele of the serotonin transporter promoter gene polymorphism (5-HTTLPR) with violent suicide. *Molecular Psychiatry*, 5(2), 193.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201–210.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London, Tavistock Publications.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bradley, R., Jenei, J. ve Westen, D. (2005). Etiology of borderline personality disorder: Disentangling the contributions of intercorrelated antecedents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(1), 24-31.
- Butcher, J. N., Mineka, S. ve Hooley, J. M. (2013). *Abnormal psychology*. New York: Pearson.
- Cassidy, J. (1988). The self as related to child-mother attachment at six. *Child Development*, 59, 121-134.

- Ciarrochi, J., Caputi, P. ve Mayer, J. D. (2003). The distinctiveness and utility of a measure of trait emotional awareness. *Personality and Individual Differences*, 34, 1477-1490.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P. ve Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1-10.
- Clifton, A. ve Pilkonis, P. A. (2007). Evidence for a single latent class of diagnostic and statistical manual of mental disorders borderline personality pathology *Comprehensive Psychiatry*, 48, 70-78.
- Conklin, C. Z., Bradley, R. ve Westen, D. (2006). Affect regulation in borderline personality disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(2), 69-77.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: hierarchical personality assessment using the revised neo personality inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64 (1), 21-50.
- Costa, P. T., Jr. ve McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO personality inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5-13.
- Crittenden, P. M. (1995). Attachment and psychopathology. S. Goldberg, R. Muir ve J. Kerr (Ed.), *Attachment theory: social, developmental and clinical perspectives* içinde (s. 367-406). Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Crowell, S.E., Beauchaine, T.P. ve Linehan, M.M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: Elaborating and extending Linehan's theory. *Psychological Bulletin*, 135(3), 495-510.
- Croyle, K.L. ve Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28, 435-444.
- Daley, S. E., Burge, D. ve Hammen, C. (2000). Borderline personality disorder symptoms as predictors of 4-year romantic relationship dysfunction in young women: addressing issues of specificity. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 451-460.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113.
- De la Fuente, J., Goldman, S., Stanus, E., Vizuete, C., Morlán, I., Bobes, J. ve Mendlewicz, J. (1997). Brain glucose metabolism in borderline personality disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 31(5), 531-541.

- Deutsch, H. (1942). Some forms of emotional disturbance and their relationship to schizophrenia. *Psychoanalytic Quarterly*, 11, 301-321.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology*, 41(1), 417-440.
- Distel, M. A., Rebollo-Mesa, I., Willemsen, G., Derom, C. A., Trull, T. J., Martin, N. G. ve Boomsma, D. I. (2009). Familial resemblance of borderline personality disorder features: genetic or cultural transmission?. *Plos One*, 4(4).
- Distel, M. A., Trull, T. J., Derom, C. A., Thiery, E. W., Grimmer, M. A., Martin, N. G., Willemsen, G. ve Boomsma, D. I. (2008). Heritability of borderline personality disorder features is similar across three countries. *Psychological Medicine*, 38(9), 1219-1229.
- Domes, G., Cziechnek, D., Weidler, F., Berger, C., Fast, K. ve Herpertz, S. C. (2008). Recognition of facial affect in borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 22, 135– 147.
- Domes, G., Schulze, L. ve Herpertz, S. C. (2009). Emotion recognition in borderline personality disorder—a review of the literature. *Journal of Personality Disorders*, 23(1), 6–19. The Guilford Press.
- Donegan, N. H., Sanislow, C. A., Blumberg, H. P., Fulbright, R. K., Lacadie, C., Skudlarski, P., Gore, J. C., Olson, I. R., McGlashan, T. H. ve Wexler, B. E. (2003). Amygdala hyper reactivity in borderline personality disorder: Implications for emotional dysregulation. *Biological Psychiatry*, 54, 1284–1293.
- Dozier, M. ve Lee, S. W. (1995). Discrepancies between self- and other report of psychiatric symptomatology: Effects of dismissing attachment strategies. *Development and Psychopathology*, 7, 217–226.
- Driessen, M., Herrmann, J., Stahl, K., Zwaan, M., Meier, S., Hill, A., Osterheider, M. ve Petersen, D. (2000). Magnetic resonance imaging volumes of the hippocampus and the amygdala in women with borderline personality disorder and early traumatization. *Archives of General Psychiatry*, 57(12), 1115-1122.
- Dutton, D. G. (1994). Behavioral and affective correlates of Borderline Personality Organization in wife assaulters. *International Journal of Law and Psychiatry*, 17, 265–277.
- Dutton, D. G. (1995). Intimate abusiveness. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 207–224.

- Ellison, W. D., Rosenstein, L. K., Morgan, T. A. ve Zimmerman, M. (2018). Community and Clinical Epidemiology of Borderline Personality Disorder. *Psychiatric Clinics*, 41(4), 561-573.
- Erkuş, A. ve Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin çalışanların çatışma yönetim tarzlarına etkisi: Savunma sanayiinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(2), 213-242.
- Eysenck, H. J. (1947). *Dimensions of personality*. London: Routledge ve Kegan Paul.
- Fantini-Hauwel, C., Boudoukha, A. H. ve Arciszewski, T. (2012). Adult attachment and emotional awareness impairment: a multimethod assessment. *Socioaffective Neuroscience and Psychology*, 2(1), 10744.
- Farrell, J. M. ve Shaw, I. A. (1994). Emotional awareness training: A prerequisite to effective cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 1(1), 71-91.
- Feldman-Barrett, L., Lane, R. D., Sechrest, L. ve Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1027-1036.
- Finkel, D. ve McGue, M. (1997). Sex differences and nonadditivity in heritability of the Multidimensional Personality Questionnaire Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 929.
- Fonagy, P. (2000). Attachment and borderline personality disorder. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48(4), 1129-1146.
- Fonagy, P., Leigh, T., Steele, M., Steele, H., Kennedy, R., Mattoon, G., Target, M. ve Gerber, A. (1996). The relation of attachment status, psychiatric classification, and response to psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(1), 22.
- Fonagy, P., Target, M., Gergely, G., Allen, J. G. ve Bateman, A. W. (2003). The developmental roots of borderline personality disorder in early attachment relationships: A theory and some evidence. *Psychoanalytic Inquiry*, 23(3), 412-459.
- Frankle, W. G., Lombardo, I., New, A. S., Goodman, M., Talbot, P. S., Huang, Y. ve ark. (2005). Brain serotonin transporter distribution in subjects with impulsive aggressivity: a positron emission study with [11C] McN 5652. *American Journal of Psychiatry*, 162(5), 915-923.

- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Frith, C. D. (1992). *The cognitive neuropsychology of schizophrenia*. Psychology Press.
- Frosch, J. (1964). The psychotic character: Clinical psychiatric considerations. *Psychoanalytic Quarterly*, 38, 91- 96.
- Gençtanırım-Kurt, D., Kızıldağ, S., Demirtaş-Zorbaz, S. ve Özer, A. (2015). Psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalık düzeylerinin belirleyicileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 15-24.
- Glenn, C. R. ve Klonsky, E. D. (2009). Emotion dysregulation as a core feature of borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 23(1), 20-28.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative" description of personality": the big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216.
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48(1), 26.
- 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, 41 -54.
- Gratz, K. L., Rosenthal, M. Z., Tull, M. T., Lejuez, C. W. ve Gunderson, J. G. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(4), 850–855.
- Griffin, D. ve Bartholomew, K. (1994). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. K. Bartholomew and D. Perlman (Ed.), *Attachment processes in adulthood: Advances in personal relationships* (5. baskı) içinde (s. 17-52). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Grinker, R. R., Werble, B. ve Drye, R. C. (1968). *The borderline syndrome: A behavioral study of ego functions*. New York: Basic Books.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271.
- Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. L. A. Pervin ve O.P. John (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (2. baskı) içinde (s. 525-552). New York: Guilford.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.

- Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Gunderson, J. G ve Links, P. S. (2009). *Borderline personality disorder: A clinical guide* (2. baskı). American Psychiatric Publishing.
- Gunderson, J. G. (1984). *Borderline personality disorder*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Gunderson, J. G. ve Singer, M. T. (1975). Defining borderline patients: An overview. *American Journal of Psychiatry*, 133, 1-10.
- Gunderson, J. G. ve Zanarini, M. C. (1987). Current overview of the borderline diagnosis. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 48, 5-11.
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development*, 71(3), 690-694.
- Harlow, H. F. (1961). The development of affectional patterns in infant monkeys. B. M. Foss (Ed.), *Determinants of infant behaviour I* içinde (s. 75-97). London/New York: Methuen/Wiley.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Herman, J. L., Perry, C. ve Van der Kolk, B. A. (1989). Childhood trauma in borderline personality disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 146(4), 490.
- Herpertz, S. C., Dietrich, T. M., Wenning, B., Krings, T., Erberich, S. G., Willmes, K., Thron, A. ve Sass, H. (2001). Evidence of abnormal amygdala functioning in borderline personality disorder: A functional MRI study. *Biological Psychiatry*, 50, 292- 298.
- Hoch, P. H. ve Polatin, P. (1949). Pseudoneurotic forms of schizophrenia. *Psychoanalytic Quarterly*, 23, 248-276.
- Hoefgen, B., Schulze, T. G., Ohlraun, S., Von Widdern, O., Höfels, S., Gross, M. ve ark. (2005). The power of sample size and homogenous sampling: association between

- the 5-HTTLPR serotonin transporter polymorphism and major depressive disorder. *Biological Psychiatry*, 57(3), 247-251.
- Jang, K. L., McCrae, R. R., Angleitner, A., Riemann, R. ve Livesley, W. J. (1998). Heritability of facet-level traits in a cross-cultural twin sample: support for a hierarchical model of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1556.
- John, O. P., Naumann, L. P. ve Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative big five trait taxonomy. *Handbook of Personality: Theory and Research*, 3(2), 114-158.
- Jung, C. G. (1928). Two Essays on Analytical Psychology. Çev. H. G. ve C. F. *The Persona as a Part of the Colective Psyche* içinde (s. 164-166). Baynes. Baillière, Tindall ve Cox, London.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kendler, K. S., Aggen, S. H., Czajkowski, N., Røysamb, E., Tambs, K., Torgersen, S., Neale, M. C. ve Reichborn-Kjennerud, T. (2008). The structure of genetic and environmental risk factors for DSM-IV personality disorders: a multivariate twin study. *Archives of General Psychiatry*, 65(12), 1438-1446.
- Kernberg, O. (1999). *Sınır Durumlar ve Patolojik Narsisizm*. (M. Akay, Çev). İstanbul: Metis Yayınları.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Jason Aronson.
- Kernberg, O. F. (1985). *Borderline conditions and pathological narcissism*. United States of America: Rowman ve Littlefield.
- Kim, S., Sharp, C. ve Carbone, C. (2014). The protective role of attachment security for adolescent borderline personality disorder features via enhanced positive emotion regulation strategies. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 5(2), 125.
- Kluck, S. M., Poustka, F., Benner, A., Lesch, K. P. ve Poustka, A. (1997). Serotonin transporter (5-HTT) gene variants associated with autism?. *Human Molecular Genetics*, 6(13), 2233-2238.
- Knight, R. (1953). Borderline states in psychoanalytic psychiatry and psychology. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 17, 1-12.

- Kobak, R. R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135-146.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kuzucu, Y. (2016). Duygusal farkındalık düzeyi ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29).
- Labonte, E. ve Paris, J. (1993). Life events in borderline personality disorder. *Canadian Journal of Psychiatry*, 38, 638-640.
- Landers, M. S. ve Sullivan, R. M. (2012). The development and neurobiology of infant attachment and fear. *Developmental Neuroscience*, 34(2-3), 101-114.
- Lane, R. D. ve Pollermann, B. Z. (2002). Complexity of emotion representations. L. F. Barrett ve P. Salovey (Ed.), *The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence*. New York: The Guilford Press.
- Lane, R. D. ve Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143.
- Lane, R. D. ve Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133-143.
- Leahy, R. L., Tirsch, D. ve Napolitano, L. A. (2011). Why is Emotion Regulation Important? *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide* içinde (s. 1-16). Guilford Press.
- Leichsenring, F. (1999). Development and first results of the borderline personality inventory: A self-report instrument for assessing borderline personality organization. *Journal of Personality Assessment*, 73, 45-63.
- Levine, D., Marziali, E. ve Hood, J. (1997). Emotion processing in borderline personality disorders. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 185, 240-246.
- Lewis, C. T. ve Short, C. (1879). A Latin Dictionary. 10 Ocak 2018, <http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus:text:1999.04.0059:entry=persona>

- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioural Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press.
- Linehan, M. M., Camper, P., Chiles, J. A., Strosahl, K. ve Shearin, E. (1987). Interpersonal problem solving and parasuicide. *Cognitive Therapy and Research*, 11(1), 1-12.
- Links, P. S., Steiner, M. ve Huxley, G. (1988). The occurrence of borderline personality disorder in the families of borderline patients. *Journal of Personality Disorders*, 2(1), 14.
- Lis, E., Greenfield, B., Henry, M., Guilé, J. M. ve Dougherty, G. (2007). Neuroimaging and genetics of borderline personality disorder: a review. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 32(3), 162.
- Livesley, W. J., Jang, K. L., Jackson, D. N. ve Vernon, P. A. (1993). Genetic and environmental contributions to dimensions of personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 150, 1826-1826.
- Loranger, A. W. ve Tulis, E. H. (1985). Family history of alcoholism in borderline personality disorder. *Archives of General Psychiatry*, 42(2), 153-157.
- Loranger, A. W., Oldham, J. M. ve Tulis, E. H. (1982). Familial transmission of DSM-III borderline personality disorder. *Archives of General Psychiatry*, 39(7), 795-799.
- Lorenz, K. (1935). Der kumpan in der umwelt des vogels. *Journal für Ornithologie*, 83(3), 289-413.
- Lyons-Ruth, K. (2008). Contributions of the mother–infant relationship to dissociative, borderline, and conduct symptoms in young adulthood. *Infant Mental Health Journal*, 29(3), 203-218.
- Lyons–Ruth, K., Yellin, C., Melnick, S. ve Atwood, G. (2005). Expanding the concept of unresolved mental states: Hostile/helpless states of mind on the adult attachment interview are associated with disrupted mother–infant communication and infant disorganization. *Development and Psychopathology*, 17(1), 1-23.
- Mahler, M. S. (1972). Rapprochement subphase of the seperation-individuation process. *Psychoanalytic Quarterly*, 41, 487-506.
- Main, M. ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. M. T. Greenberg, D. Cicchetti ve E. M. Cummings (Ed.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* içinde (s. 121-160) Chicago ve London: The University of Chicago Press.

- Main, T. F. (1957). The ailment. *British Journal of Medical Psychology*, 30, 129-145.
- Mallinckrodt, B. ve Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, social support, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 358.
- Masterson, J. F. (1976). *Psychotherapy of the borderline adult: A developmental approach*. New York: Brunner/Mazel.
- McCrae, R. R. ve Costa Jr, P. T. (1999). The five-factor theory of personality. John, O. P., Robins, R. W. ve Pervin, L. A. (Ed.). *Handbook of personality: Theory and research* (3. baskı) içinde (s. 159-181). New York: The Guilford Press.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. Jr. (1990). *Personality in adulthood*. New York: Guilford Press.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T., Jr. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90.
- McCrae, R. R., Costa Jr, P. T. ve Busch, C. M. (1986). Evaluating comprehensiveness in personality systems: The California Q-Set and the five-factor model. *Journal of Personality*, 54(2), 430-446.
- McWilliams, N. (1994). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. Guilford Press.
- Meares, R., Stevenson, J. ve Gordon, E. (1999). A Jacksonian and biopsychosocial hypothesis concerning borderline and related phenomena. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 33(6), 831-840.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10), 1281-1310.
- Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T. ve Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38(3), 284-302.
- Mikulincer, M., Florian, V. ve Wells, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 817-826.
- Monti, J. D. ve Rudolph, K. D. (2014). Emotional awareness as a pathway linking adult attachment to subsequent depression. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 374.

- National Collaborating Centre for Mental Health (2009). *Borderline Personality Disorder: The Nice Guideline on Treatment and Management*. Royal College of Psychiatrists.
- Ni, X., Chan, K., Bulgin, N., Sicard, T., Bismil, R., McMain, S. ve Kennedy, J. L. (2006). Association between serotonin transporter gene and borderline personality disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 40(5), 448-453.
- Olson, C. L. (1979). Practical considerations in choosing a MANOVA test statistic: A rejoinder to Stevens. *Psychological Bulletin*, 86, 1350-1352.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2015). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Nobel Tıp Kitapevleri.
- Paris, J. (1994). The etiology of borderline personality disorder: A biopsychosocial approach. *Psychiatry*, 57(4), 316-325.
- Patrick, M., Hobson, R. P., Castle, P., Howard, R. ve Maughan, B. (1994). Personality disorder and mental representation of early social experience. *Development and Psychopathology*, 6, 375 – 388.
- Perry, J. C., Lavori, P. W., Pagano, C. J., Hoke, L. ve O'Connell, M. E. (1992). Life events and recurrent depression in borderline and antisocial personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 394-407.
- Pervin, L. A. ve John, O. P. (Ed.). (1999). On the Development of Personality. *Handbook of personality: Theory and research* (2. baskı) içinde (s. 327-346). Elsevier.
- Plutchik, R. (1994). *The psychology and biology of emotion*. New York: Harper Collins College Publishers.
- Premack, D. ve Woodruff, G. (1978). Does the chimpanzee have a “ theory of mind” ? *Behaviour and Brain Sciences*, 4, 515–526.
- Riemann, R., Angleitner, A. ve Strelau, J. (1997). Genetic and environmental influences on personality: A study of twins reared together using the self-and peer report NEO-FFI scales. *Journal of Personality*, 65(3), 449-475.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M. ve Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142-154.
- Rosse, I. C. (1890). Clinical evidences of borderline insanity. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 17, 669-683.
- Ruocco, A. C. (2005). The neuropsychology of borderline personality disorder: a meta-analysis and review. *Psychiatry Research*, 137(3), 191-202.

- Sadock, B. J. ve Sadock, V. A. (2011). *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry*. Lippincott Williams and Wilkins.
- Salsman, N. L. ve Linehan, M. M. (2012). An investigation of the relationships among negative affect, difficulties in emotion regulation, and features of borderline personality disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(2), 260-267.
- Scheffe, H. (1953). A method of judging all contrasts in the analysis of variance. *Biometrika*, 40, 87-104.
- Schore, A. N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 7-66.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. ve Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.
- Shaver, P. R., Collins, N. J. ve Clark, C. L. (1996). Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. G. J. O. Fletcher ve J. Fitness (Ed.), *Knowledge structures in close relationship: A social psychological approach* içinde (s. 25-62). New Jersey: Lawrence Erlbaum Publishers.
- Shedler, J. ve Westen, D. (2004). Dimensions of personality pathology: an alternative to the five-factor model. *American Journal of Psychiatry*, 161(10), 1743-1754.
- Siegel, D. J. (2012). *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology: An Integrative Handbook of the Mind*. New York: WW Norton & Company.
- Siegel, D. J. (2015). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2. baskı). New York: Guilford Publications.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S. ve Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 434-446.
- Skodol, A. E., Siever, L. J., Livesley, W. J., Gunderson, J. G., Pfohl, B. ve Widiger, T. A. (2002). The borderline diagnosis II: biology, genetics, and clinical course. *Biological Psychiatry*, 51(12), 951-963.
- Smith, N. K., Cacioppo, J. T., Larsen, J. T. ve Chartrand, T. L. (2003). May I have your attention please: Electroocortical responses to positive and negative stimuli. *Neuropsychologia*, 41, 171-183.

- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological Methodology*, 13, 290-312.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L. ve Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150-1169.
- Stein, K. F. (1996). Affect instability in adults with a borderline personality disorder. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(1), 32-40.
- Stern, A. (1938). Psychoanalytic investigation of and therapy in the borderline group of neuroses. *Psychoanalysis Quarterly*, 7, 467-489.
- Stone, M. H. (1977). The borderline syndrome: Evolution of the term, genetic aspects and prognosis. *American Journal of Psychotherapy*, 31, 345-365.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43) 71-106.
- 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.
- Thompson, R. A. ve Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.
- Torgersen, S., Czajkowski, N., Jacobson, K., Reichborn-Kjennerud, T., Røysamb, E., Neale, M. C., & Kendler, K. S. (2008). Dimensional representations of DSM-IV cluster B personality disorders in a population-based sample of Norwegian twins: a multivariate study. *Psychological Medicine*, 38(11), 1617-1625.
- Trull, T. J. (1995). Borderline personality disorder features in nonclinical young adults: 1. Identification and validation. *Psychological Assessment*, 7(1), 33.
- Trull, T. J. (2001). Structural relations between borderline personality disorder features and putative etiological correlates. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(3), 471.
- Trull, T. J., Useda, D., Conforti, K. ve Doan, B. (1997). Borderline personality disorder features in nonclinical young adults: 2. Two year outcome. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 307-314.
- Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S. ve Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*, 38(3), 303-313.

- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S. ve Fresco, D. M. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 89-106.
- Wagner, A. W. ve Linehan, M. M. (1999). Facial expression recognition ability among women with borderline personality disorder: implications for emotion regulation?. *Journal of Personality Disorders*, 13(4), 329-344.
- Weiss, R. S. (1982). Attachment in adult life. C. Parkes ve J. Stevenson-Hinde (Ed.), *The place of attachment in human behavior* (s. 171 -184). New York: Basic Books.
- Westen, D. (1991). Cognitive-behavioral interventions in the psychoanalytic psychotherapy of borderline personality disorders. *Clinical Psychology Review*, 11, 211-230.
- Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: applications to social-psychological research. *Journal of Personality*, 62(4), 641-667.
- White, C. N., Gunderson, J. G., Zanarini, M. C. ve Hudson, J. I. (2003). Family studies of borderline personality disorder: a review. *Harvard Review of Psychiatry*, 11(1), 8-19.
- Widiger, T. A. (1992). Categorical versus dimensional classification: implications from and for research. *Journal of Personality Disorders*, 6, 287-300.
- Wolf, E. K. ve Alpert, J. L. (1991). Psychoanalysis and child sexual abuse: A review of the post-Freudian literature. *Psychoanalytic Psychology*, 8, 305-327.
- Wupperman, P., Neumann, C. S. ve Axelrod, S. R. (2008). Do deficits in mindfulness underlie borderline personality features and core difficulties?. *Journal of Personality Disorders*, 22(5), 466-482.
- Yen, S., Zlotnick, C. ve Costello, E. (2002). Affect regulation in women with borderline personality disorder traits. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 190, 693-696.
- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 1-9.
- Zanarini, M. C. (2008). Reasons for change in borderline personality disorder (and other axis II disorders). *Psychiatric Clinics of North America*, 31(3), 505-515.
- Zanarini, M. C., Frankenburg, F. R., Yong, L., Raviola, G., Bradford Reich, D., Hennen, J., Hudson, J. I. ve Gunderson, J. G. (2004). Borderline psychopathology in the first-degree relatives of borderline and axis II comparison probands. *Journal of Personality Disorders*, 18(5), 439-447.

- Zanarini, M. C., Williams, A. A., Lewis, R. E., Reich, R. B., Vera, S. C., Marino, M. F., Levin, A. Yong, L. ve Frankenburg, F. R. (1997). Reported pathological childhood experiences associated with the development of borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 154 (8), 1101-1106.
- Zeigler-Hill, V. ve Abraham, J. (2006). Borderline personality feature: Instability of self-esteem and affect. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25 (6).
- Zelkowitz, P., Paris, J., Guzder, J. ve Feldman, R. (2001). Diatheses and stressors in borderline pathology of childhood: The role of neuropsychological risk and trauma. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40(1), 100-105.
- Zimmerman, M., Rothschild, L. ve Chelminski, I. (2005). The prevalence of DSM-IV personality disorders in psychiatric outpatients. *American Journal of Psychiatry*, 162(10), 1911-1918.
- Zweig-Frank, H. ve Paris, J. (1991). Parent's emotional neglect and overprotection according to the recollections of patients with borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 148, 648-651.

EKLER

Ek-1. Demografik Bilgi Formu

Doğum Yılı:

Cinsiyet: Kadın [] Erkek []

Medeni Durum: Evli [] Bekar []

Eğitim Durumu: - Lisans Öğrencisi []
- Yüksek Lisans Öğrencisi []

Daha önce bir psikiyatrik ya da psikolojik bir rahatsızlık nedeniyle tanı aldınız mı?

- Evet []
- Hayır []

Ek-2. Borderline Kişilik Envanteri (BKE)

Aşağıdaki cümlelerden size uygun olanlarını işaretleyiniz.

1. Sık sık panik nöbetleri geçiririm.	DOĞRU	YANLIŞ
2. Son zamanlarda beni duygusal olarak etkileyen hiçbir şey olmadı.	DOĞRU	YANLIŞ
3. Çoğu kez gerçekte kim olduğumu merak ederim.	DOĞRU	YANLIŞ
4. Çoğu kez başıma iş açacak risklere girerim.	DOĞRU	YANLIŞ
5. Başkaları bana yoğun ilgi gösterdikleri zaman kendimi boğulmuş hissedirim.	DOĞRU	YANLIŞ
6. Bazen içimde bana ait olmayan başka bir kişi ortaya çıkar.	DOĞRU	YANLIŞ
7. Gerçekte olmadığı halde acayip şekiller veya görüntüler gördüğüm oldu.	DOĞRU	YANLIŞ
8. Bazen çevremdeki insanlar ve nesnelerin gerçek olmadığını hissedirim.	DOĞRU	YANLIŞ
9. Başkalarına yönelik duygularım bir uçtan bir uca çok hızlı değişir (Ör. Sevgi ve beğeniden, nefret ve hayal kırıklığına).	DOĞRU	YANLIŞ
10. Çoğu kez değersizlik ya da umutsuzluk duygusuna kapılırım.	DOĞRU	YANLIŞ
11. Çoğu kez paramı çarçur ederim ya da kumarda kaybederim.	DOĞRU	YANLIŞ
12. Gerçekte kimse olmadığı halde hakkımda konuşan sesler duyduğum oldu.	DOĞRU	YANLIŞ
13. Eğer 12. maddeye “evet” dediyseniz aşağıdaki cümlelerden sizin için uygun olanını seçiniz: a. Bu sesler benim dışımdan gelmiştir. [] b. Bu sesler içimden gelmiştir. []		
14. Yakın ilişkilerde hep incinirim.	DOĞRU	YANLIŞ
15. Bana uymayan biçimde hissettiğim ya da davrandığım oldu.	DOĞRU	YANLIŞ
16. Bir kukla gibi dışarıdan yönetiliyormuş ve yönlendiriliyormuş gibi hissettiğim oldu.	DOĞRU	YANLIŞ
17. Herhangi birine fiziksel olarak saldırıda bulunduğum oldu.	DOĞRU	YANLIŞ
18. Düşüncelerim başkaları tarafından okunuyormuş gibi hissettiğim oldu.	DOĞRU	YANLIŞ
19. Bazen gerçekte suç işlemediğim halde, sanki işlemişim gibi suçluluk hissedirim.	DOĞRU	YANLIŞ
20. Bilerek kendime bedensel zarar verdiğim oldu.	DOĞRU	YANLIŞ
21. Bazen gerçekte olmadığı halde insanların ve nesnelerin görünümünün değiştiği hissine kapılırım.	DOĞRU	YANLIŞ
22. Yoğun dini uğraşlarım olmuştur.	DOĞRU	YANLIŞ
23. Duygusal ilişkilerimde çoğunlukla ne tür bir ilişki istediğimden emin olamam.	DOĞRU	YANLIŞ
24. Bazen bir kâhin gibi gelecekle ilgili özel hislerim olur.	DOĞRU	YANLIŞ
25. Bir ilişki ilerledikçe kendimi kapana kısılmış gibi hissedirim.	DOĞRU	YANLIŞ
26. Gerçekte kimse olmadığı halde bir başka insanın varlığını hissettiğim oldu.	DOĞRU	YANLIŞ

27. Bazen bedenim ya da bedenimin bir kısmı bana acayip veya değişmiş gibi görünür.	DOĞRU	YANLIŞ
28. İlişkiler çok ilerlerse, çoğunlukla koparma gereksinimi duyarım.	DOĞRU	YANLIŞ
29. Bazen birilerinin peşimde olduğu hissine kapılırım.	DOĞRU	YANLIŞ
30. Sık sık uyuşturucu kullanırım (esrar, hap gibi).	DOĞRU	YANLIŞ
31. Başkalarını kontrol altında tutmaktan hoşlanırım.	DOĞRU	YANLIŞ
32. Bazen, özel biri olduğumu hissederim	DOĞRU	YANLIŞ
33. Bazen dağılıyormuşum gibi hissederim.	DOĞRU	YANLIŞ
34. Bazen bana bir şeyin gerçekte mi, yoksa yalnızca hayalimde mi olduğunu ayırt etmek zor gelir.	DOĞRU	YANLIŞ
35. Çoğu kez sonuçlarını düşünmeden içimden geldiği gibi davranırım.	DOĞRU	YANLIŞ
36. Bazen gerçek olmadığım duygusuna kapılırım.	DOĞRU	YANLIŞ
37. Bazen bedenim yokmuş ya da bir kısmı eksikmiş hissine kapılırım.	DOĞRU	YANLIŞ
38. Çoğu kez kâbus görürüm.	DOĞRU	YANLIŞ
39. Çoğu kez başkaları bana gülüyormuş ya da hakkımda konuşuyormuş hissine kapılırım.	DOĞRU	YANLIŞ
40. Çoğu kez insanlar bana düşmanmış gibi gelir.	DOĞRU	YANLIŞ
41. İnsanların kendi düşüncelerini benim zihnime soktuklarını hissettiğim oldu.	DOĞRU	YANLIŞ
42. Çoğu kez gerçekten ne istediğimi bilmem.	DOĞRU	YANLIŞ
43. Geçmişte intihar girişiminde bulundum.	DOĞRU	YANLIŞ
44. Bazen ciddi bir hastalığım olduğuna inanırım.	DOĞRU	YANLIŞ
45. “Alkol, uyuşturucu ya da hap alışkanlığım vardır”. Eğer yanıtınız “evet” ise aşağıdakilerden uygun olanlarını işaretleyiniz. a) Alkol b) Uyuşturucu c) Hap	DOĞRU	YANLIŞ
46. Bazen bir rüyada yaşıyormuş ya da yaşamım bir film şeridi gibi gözümün önünden geçiyormuş hissine kapılırım.	DOĞRU	YANLIŞ
47. Çoğu kez bir şeyler çalarım.	DOĞRU	YANLIŞ
48. Bazen öyle açlık nöbetlerim olur ki önüme gelen her şeyi silip süpürürüm.	DOĞRU	YANLIŞ
49. Aşağıdaki konularla ilgili sorulan sorularda çoğu kez kendimi rahatsız hissederim. a) Politika b) Din c) Ahlâk (iyi-kötü)	DOĞRU	YANLIŞ
50. Bazen aklımdan birilerini öldürme düşüncesi geçer.	DOĞRU	YANLIŞ
51. Yasalarla başımın derde girdiği oldu.	DOĞRU	YANLIŞ
52. Yukarıdaki maddelerle anılan yaşantılardan herhangi birini ilaç etkisi altında yaşadığınız oldu mu? Eğer yanıtınız “evet” ise ilgili maddelerin numaralarını yazınız: (.....)		
53. Yukarıdaki maddelerle anılan yaşantılardan herhangi birini psikoterapi sırasında yaşadığınız oldu mu? Eğer yanıtınız “evet” ise ilgili maddelerin numaralarını yazınız: (.....)		

Ek-3. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ)

Lütfen aşağıdaki durumlarda neler hissedebileceğinizi belirtiniz. Sizden istenen yanıtlarınızda yalnızca “hissetme” kelimesini kullanmanızdır. Yanıtlarınız kısa ya da nasıl hissedebileceğinizi açıklamak için gerektiği kadar uzun olabilir. Her bir durumda bahsedilen diğer bir kişi bulunmaktadır. Lütfen belirtilen diğer kişinin de nasıl hissedebileceği ile ilgili düşüncenizi belirtiniz.

1. Bir komşunuz sizden mobilyasını tamir etmeniz için yardım istedi. Komşunuz size bakarken, çekiçle çiviye vurmaya başladınız, ancak çiviye ıskaladınız ve parmağınıza vurdunuz. Nasıl hissedersiniz? Komşunuz nasıl hisseder?

2. Çölde bir rehber eşliğinde yürüyorsunuz. Saatler önce suyunuz tükendi. Rehberin haritasına göre en yakın kuyu 3.8km uzaklıkta. Nasıl hissedersiniz? Rehber nasıl hisseder?

3. Sevgiliniz/eşiniz, oldukça zor geçen bir iş gününün ardından sırtınızı ovuyor. Nasıl hissedersiniz? Sevgiliniz/eşiniz nasıl hisseder?

4. Bir yarışmada bir süre birlikte antrenman yaptığınız arkadaşınız ile koşuyorsunuz. Bitiş çizgisine yaklaşırken, ayak bileğinizi burktunuz, yere düştünüz ve yarışmaya devam edemeyecek durumdasınız. Nasıl hissedersiniz? Arkadaşınız nasıl hisseder?

5. Yabancı bir ülkede seyahat ediyorsunuz. Tanıdığınız birisi ülkeniz hakkında küçük düşürücü sözler kullanıyor. Nasıl hissedersiniz? Tanıdığınız kişi nasıl hisseder?

6. Arabayla asma köprüden geçerken, korkuluğun öbür tarafında birisinin ayakta suya baktığını gördünüz. Nasıl hissedersiniz? O kişi nasıl hisseder?

7. Sevgiliniz/eşiniz birkaç haftalığına gitti, fakat sonunda eve geldi. Sevgiliniz/eşiniz kapıyı açtığı anda nasıl hissedersiniz? Sevgiliniz/eşiniz nasıl hisseder?

8. Patronunuz çalışmanızın kabul edilemez olduğunu ve geliştirilmesi gerektiğini söylüyor. Nasıl hissedersiniz? Patronunuz nasıl hisseder?

9. Banka kuyruğunda bekliyorsunuz. Önünüzdeki kişinin sırası geldi ve oldukça kapsamlı bir işlem yaptırmaya başladı. Nasıl hissedersiniz? O kişi nasıl hisseder?

10. Siz ve eşiniz, arkadaşlarınızla dışarıda bir akşam geçirdikten sonra evinize dönüyorsunuz. Sizin bloğa döndüğünüzde, itfaiye araçlarının evinizin yanında park ettiğini gördünüz. Nasıl hissedersiniz? Eşiniz nasıl hisseder?



11. Birkaç aydır bir proje üstünde oldukça fazla çalıştınız. Teslim ettikten birkaç gün sonra, patronunuz çalışmanızın mükemmel olduğunu söylemek için yanınıza uğruyor. Nasıl hissedersiniz? Patronunuz nasıl hisseder?

12. Uzaklardan, bir doktor tarafından annenizin öldüğünü bildiren hiç beklenmedik bir telefon alıyorsunuz. Nasıl hissedersiniz? Doktor nasıl hisseder?

13. Kendini yalnız hisseden bir arkadaşınıza, ne zaman konuşmaya ihtiyaç duyarsa sizi arayabileceğini söylediniz. Bir gece saat 04.00’de sizi arıyor. Nasıl hissedersiniz? Arkadaşınız nasıl hisseder?

14. Dişçiniz birkaç çürük dişinizin olduğunu söyledi ve tekrar gelmeniz için randevu verdi. Nasıl hissedersiniz? Dişçiniz nasıl hisseder?

15. Geçmişte size oldukça eleştirel davranan birisi, bir iltifatta bulunuyor. Nasıl hissedersiniz? O kişi nasıl hisseder?

16. Doktorunuz yağlı yiyeceklerden uzak durmanızı söyledi. İşe yeni başlayan bir meslektaşınız sizi arayarak pizza yemeğe gideceğini söylüyor ve birlikte gitmeyi davet ediyor. Nasıl hissedersiniz? Meslektaşınız nasıl hisseder?

17. Bir arkadaşınızla yeni bir iş girişimine başlamak için birlikte para yatırma konusunda anlaştınız. Birkaç gün sonra yalnızca arkadaşınızın fikrini değiştirip değiştirmediğini öğrenmek için arkadaşınızı aradınız. Nasıl hissedersiniz? Arkadaşınız nasıl hisseder?
18. Size ait sevdiğiniz bir eşyayı eşinize pahalı bir hediye almak için sattınız. Ona hediye verirken eşiniz eşyayı satıp satmadığınızı sordu. Nasıl hissedersiniz? Eşiniz nasıl hisseder?
19. Hem çekici hem de zeki birisine aşık oldunuz. Bu kişi maddi açıdan iyi durumda olmasa da, bu sizin için önemli değil—geliriniz yeter düzeyde. Evliliği konuşmaya başladığınızda, onun aslında oldukça varlıklı bir aileden geldiğini öğrendiniz. İnsanların onunla sadece parası için ilgileneceğinden korktuğundan, bunun bilinmesini istemediğini söyledi. Nasıl hissedersiniz? O nasıl hisseder?
20. Siz ve en iyi arkadaşınız iş yerinde aynı birimde çalışıyorsunuz. İş yerinizde yılın en iyi performansını gösterene her yıl bir ödül verilmekte. Her ikiniz de ödülü kazanabilmek için çok çalıştınız. Bir gece kazanan ilan edildi: arkadaşınız. Nasıl hissedersiniz? Arkadaşınız nasıl hisseder?

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

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli         zerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı      ten, size uygunluk y  zdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hi� (% 0-% 10)	Bazen (% 11-%35)	Yakla�ık Yarı yarıya (% 36-% 65)	�o�u zaman (%66-%90)	Hemen hemen her zaman (% 91- %100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissetti�im konusunda karma�a ya�arım.					
3. Kendimi k�t� hissetti�imde i�lerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi k�t� hissetti�imde kontrolden �ıkarım.					
5. Kendimi k�t� hissetti�imde uzun s�re b�yle kalaca�ına inanırım.					
6. Kendimi k�t� hissetmenin yo�un depresif duygıyla sonu�lanaca�ına inanırım.					
7. Kendimi k�t� hissederken ba�ka �eylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi k�t� hissederken kontrolden �ıktı�ım korkusu ya�arım.					
9. Kendimi k�t� hissetti�imde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi k�t� hissetti�imde zayıf biri oldu�um duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi k�t� hissetti�imde davranı�larımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi k�t� hissetti�imde daha iyi hissetmem i�in yapabilece�im hi�bir �ey olmadı�ına inanırım.					
13. Kendimi k�t� hissetti�imde b�yle hissetti�im i�in kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi k�t� hissetti�imde kendimle ilgili olarak �ok fazla endi�elenmeye ba�larım.					

15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					



Ek-5. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

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

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9. Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Başkalarına tamamiyle güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7

18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzumu bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.	1	2	3	4	5	6	7
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.	1	2	3	4	5	6	7