



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YETİŞKİN BİREYLERDE BAĞLANMA STİLİ VE KAYGI DÜZEYİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Melike TOPUZ**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğretim Üyesi Ezgi ÖZKAN**

**İSTANBUL
Haziran 2023**



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YETİŞKİN BİREYLERDE BAĞLANMA STİLİ VE KAYGI DÜZEYİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Melike TOPUZ**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğretim Üyesi Ezgi ÖZKAN**

**İSTANBUL
Haziran 2023**



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Melike TOPUZ tarafından hazırlanan **“Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stili ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü”** konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 20/06/2023

Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu:

İmzası

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Ezgi ÖZKAN, Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Gülçin ŞENYUVA, Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Betül ÇETİNTULUM HUYUT, Arel Üniversitesi

Bu tez yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Zafer UTLU

YETİŞKİN BİREYLERDE BAĞLANMA STİLİ VE KAYGI DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

ORJİNALLİK RAPORU

% **12**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **10**

İNTERNET KAYNAKLARI

% **1**

YAYINLAR

% **5**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%2
2	acikerisim.pau.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%1
3	Submitted to Ondokuz Mayıs Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%1
4	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%1
5	Submitted to İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%1
6	Submitted to Abant İzzet Baysal Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%1
7	openaccess.izu.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
8	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	<%1

Submitted to Yildirim Beyazıt Üniversitesi

TEZ ETİK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stili Ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü” başlıklı bu çalışmayı baştan sonuna kadar danışmanım Öğretim Üyesi Dr. Ezgi ÖZKAN sorumluluğunda tamamladığımı, verileri/örnekleri kendim topladığımı, deneyleri /analizleri ilgili laboratuvarlarda yaptığımı/yaptırdığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

İmza

Melike TOPUZ

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitim sürecimiz boyunca bilgi birikimlerini, tecrübelerini bizlerle paylaşan tüm hocalarıma, tez sürecimde desteği ile yanımda olan değerli danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Ezgi ÖZKAN'a müteşekkirim.

Her zaman sevgilerini ve desteklerini hissettiğim ailem; annem Nesibe TOPUZ, babam Mehmet TOPUZ ve canım kardeşim Eren TOPUZ'a teşekkür ediyorum.

Yanımda olan, destekleriyle bana güç veren ve bu yorucu süreçte tezim için yardımlarını esirgemeyen tüm dostlarıma çabaları için teşekkür ediyor ve bu tezi başta ailem olmak üzere tüm sevdiklerime ithaf ediyorum. İyi ki varsınız.

Haziran,2023

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEZ ETİK BEYANI	i
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR.....	vi
TABLO LİSTESİ	vii
ÖZET.....	x
ABSTRACT	xi
1.GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Hipotezler	3
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Güçlü Yönleri	3
2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI.....	5
2.1. Kaygı	5
2.1.1. Kaygı Kavramının Açıklanması.....	5
2.1.1.1. Sürekli ve Durumluk Kaygı	6
2.1.1.2. DSM-V ‘de Kaygının Sınıflandırılması	7
2.1.2. Kaygıya Kuramsal Bakış.....	7
2.1.2.1. Bilişsel Model	7
2.1.2.2. Psikanalitik Kuram.....	11
2.1.2.3. Bağlanma Kuramına İlişkin Açıklamalar.....	13
2.2. Bağlanma Kuramı	15
2.2.1. Bağlanma ve Mary Salter Ainsworth.....	19
2.2.1.1. Güvenli Bağlanma.....	21
2.2.1.2. Kaçınan Bağlanma	23
2.2.1.3. Kaygılı/Kararsız Bağlanma	25
2.2.2. Bağlanma ve John Bowlby.....	26
2.3. Yetişkinlerde Bağlanma	28
2.3.1. Hazan ve Shaver'in Bağlanma Modeli	33

2.3.2. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli	34
2.3.3. Brennan, Clarck ve Shaver'in Temel Bağlanma Boyutları	36
2.4. Yetişkinlerde Bağlanma Biçimleri ile Kaygı Arasındaki İlişki	37
2.5. Yetişkinlerde Bağlanma Biçimleri ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki	40
2.6. Duygu Düzenleme.....	41
2.6.1. Duygu Düzenleme Kavramının Açıklanması	42
2.6.2. Duygu Düzenleme ve Bağlanma Arasındaki İlişki.....	44
3. GEREÇ VE YÖNTEM	46
3.1. Araştırmanın Değişkenleri	46
3.2. Araştırmanın Örnekleme.....	46
3.3. Veri Toplama Araçları	46
3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	46
3.3.2. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	47
3.3.3. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	47
3.3.4. Beck Anksiyete Ölçeği.....	48
3.3.5. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	48
3.4. Veri Toplama Yöntemi	49
3.5. Verilerin Analizi.....	49
3.6. Araştırmanın Etik Yönü	49
4. BULGULAR	50
4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular	51
4.2. Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Bulgular	53
4.3. Ölçeklerin Normallğine İlişkin Bulgular	54
4.4. Ölçek ve Boyutların Bazı Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	55
4.4.1. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Bazı Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	56
4.4.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Bazı Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	72
4.5. Ölçek Puanlarının İlişkisine Yönelik Korelasyon Analizi	85
4.6. Duygu Düzenlemede Güçlük ile Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	87

4.7. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	90
5. TARTIŞMA.....	92
5.1. Sosyodemografik Değişkenler Özelinde Türkiye’de Yaşayan Yetişkin Bireylerin Duygu Düzenleme Güçlük Düzeyleri Karşılaştırılması	92
5.2. Sosyodemografik Değişkenler Özelinde Türkiye’de Yaşayan Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılması	95
5.3. Sosyodemografik Değişkenler Özelinde Türkiye’de Yaşayan Yetişkin Bireylerin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	96
5.4. Sosyodemografik Değişkenler Özelinde Türkiye’de Yaşayan Yetişkin Bireylerin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Bu İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolünün İncelenmesi	97
6. SONUÇLAR.....	99
7. ÖNERİLER	101
KAYNAKLAR	102
EKLER	107
ÖZGEÇMİŞ	130

KISALTMALAR

DSM-V	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, Beşinci Baskı
ICD	: International Classification of Disease- Uluslararası Hastalık Sınıflandırması
SPSS	: Statistical Program for Social Sciences- Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

TABLO LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular	51
Tablo 4.2. Ölçeklerin Cronbach-Alpha Katsayısı	53
Tablo 4.3. Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri İlişkin Bulgular	54
Tablo 4.4. Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular.....	55
Tablo 4.5. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması.....	56
Tablo 4.6. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	57
Tablo 4.7. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumu Çerçevesinde Karşılaştırılması.....	58
Tablo 4.8. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması	60
Tablo 4.9. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması	61
Tablo 4.10. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması	62
Tablo 4.11. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin Yaşadıkları Yere Göre Karşılaştırılması	63
Tablo 4.12. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin Büyüdükleri Aile Tipine Göre Karşılaştırılması	64
Tablo 4.13. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin Doğumundan Sonara Bakımını Yapan Kişilere Göre Karşılaştırılması.....	65
Tablo 4.14. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin “Çocukluğunuzda anneniz ya da sizin için anne yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” Sorusuna Verilen Cevaba Göre Karşılaştırılması.....	66

Tablo 4.15. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin “Çocukluğunuzda babanız ya da sizin için baba yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” Sorusuna Verilen Cevaba Göre Karşılaştırılması.....	67
Tablo 4.16. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin Psikolojik Destek Alma Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	69
Tablo 4.17. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	70
Tablo 4.18. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Yaşına Göre Karşılaştırılması.....	72
Tablo 4.19. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Bireylerin Cinsiyetine Dayalı Olarak Karşılaştırılması.....	73
Tablo 4.20. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Eğitim Durumu Çerçevesinde Karşılaştırılması.....	74
Tablo 4.21. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	75
Tablo 4.22. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	76
Tablo 4.23. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	77
Tablo 4.24. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Yaşadıkları Yere Göre Karşılaştırılması.....	78
Tablo 4.25. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Büyüdükleri Aile Tipine Göre Karşılaştırılması.....	79
Tablo 4.26. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Doğumundan Sonra Bakımını Yapan Kişilere Göre Karşılaştırılması.....	80

Tablo 4.27. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin “Çocukluğunuzda anne ya da sizin için annenizin yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” Sorusuna Verilen Cevaba Göre Karşılaştırılması.....	81
Tablo 4.28. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin “Çocukluğunuzda baba ya da sizin için baba yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” Sorusuna Verilen Cevaba Göre Karşılaştırılması.....	82
Tablo 4.29. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Psikolojik Destek Alma Durumlarına Göre Karşılaştırılması	83
Tablo 4.30. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumlarına Göre Karşılaştırılması	84
Tablo 4.31. Korelasyon Değerlerinin Düzeyleri	85
Tablo 4.32. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	86
Tablo 4.33. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin “Çocukluğunuzda baba ya da sizin için baba yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” Sorusuna Verilen Cevaba Göre Karşılaştırılması.....	87
Tablo 4.34. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin Alt Boyut Puanlarının Anksiyete Düzeylerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi.....	88
Tablo 4.35. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin Kaygılı-Kararsız Bağlanma Alt Boyut Puanlarının Duygu Düzenleme ile Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi	89
Tablo 4.36. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Korelasyon Analizi	90

ÖZET

YETİŞKİN BİREYLERDE BAĞLANMA STİLİ VE KAYGI DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

Bu çalışmada yetişkin bireylerde bağlanma stili ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyle bu ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, çevrimiçi ortamda rastgele seçilmiş Türkiye’de yaşayan 18-60 yaş arası 308’ü kadın ve 69’u erkek olmak üzere toplam 368 kişi oluşturmuştur. Veriler, “Google Formlar” uygulaması kullanılarak elektronik ortamda toplanmıştır. Veri toplama evresinde örnekleme Sosyodemografik Bilgi Formu, duygu düzenleme güçlüğü ölçmek için Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, anksiyete düzeyini ölçmek için Beck Anksiyete Ölçeği ve bağlanma stillerini belirleyebilmek amacıyla Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği uygulanmıştır. Ulaşılan bulgular çerçevesinde, güvenli bağlanma stili puanları ile anksiyete düzeyi arasında negatif korelasyon, kaygılı- kararsız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili puanları ile anksiyete düzeyi arasında pozitif korelasyon olduğu bulunmuştur. Yetişkin bireylerin güvenli bağlanma stili puanı arttıkça anksiyete puanında azalma ve duygu düzenlemede güçlük puanında ise artma olduğu bulunmuştur. Yetişkin bireylerin duygu düzenleme güçlüğü puanlarının, güvenli bağlanma stili puanlarına bakılarak kestirilebilir olduğu, anksiyete puanlarının ise güvenli bağlanma stili puanlarına bakılarak kestirilebilir olmadığı ve anksiyete düzeyinin duygu düzenleme güçlüğüne bakılarak kestirilebilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aracı değişken olarak ele alınan duygu düzenleme güçlüğü’nün bağlanma ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkide tam aracılık etkisine sahip olduğu, bağlanma stili ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin duygu düzenleme güçlüğü üzerinden sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Bağlanma stilleri, Güvenli bağlanma, Kaçınan bağlanma, Kaygı, Duygu düzenleme.*

ABSTRACT

THE INSTRUMENTAL ROLE OF EMOTION REGULATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLE AND THE LEVEL OF ANXIETY IN ADULT INDIVIDUALS

In this study, the relationship between attachment style and anxiety level in adults and the mediating role of emotion regulation in this relationship were investigated. The study group of the research consisted of a total of 368 people, 308 women and 69 men, between the ages of 18-60, randomly selected online. The data was collected electronic environment using the "Google Forms" application. During the data collection phase, the Socio-demographic Information Form was used, the Difficulty in Emotion Regulation Scale was used to measure the difficulty in emotion regulation, and the Beck Anxiety Inventory was used to measure the level of anxiety. Three Dimensional Attachment Styles Scale was applied to determine attachment styles. According to the findings, there was a negative correlation between secure attachment style scores and anxiety level, and a positive correlation between anxious-ambivalent attachment style and avoidant attachment style scores and anxiety level. It was found that as the secure attachment style score of adult individuals increased, there was a decrease in the anxiety score and an increase in the difficulty in emotion regulation score. It was concluded that the emotional dysregulation scores of adults can be predicted by looking at their secure attachment style scores, while their anxiety scores are not predictable by looking at their secure attachment style scores, and their anxiety level can be predicted by looking at their emotion regulation difficulty. It was concluded that the difficulty in emotion regulation, which is considered as a mediator variable, has a full mediating effect on the relationship between attachment and anxiety level, and that the relationship between attachment style and anxiety level is achieved through emotion regulation difficulty.

Keywords: *Attachment styles, Secure attachment, Avoidant attachment, Anxiety, Emotion regulation.*

1. GİRİŞ

Bağlanma, gelişiminin en önemli bileşeni olmakla birlikte yaşamın ilk birkaç yılında kademeli bir şekilde gelişmektedir (Yalom ve Steiner, 2007). Bu ilişkinin daha derinlemesine incelenmesi ise Bowlby'nin, Bağlanma Kuramı ile sağlanmıştır.

Bağlanma teorisi, bebekle bağlanma figürü olan bakım veren arasındaki, özel ve duygusal süreçleri kapsayan bağa odaklanmaktadır. Bowlby'ye göre bebeğin bağlanma davranışı bakım veren kişiyle yakınlığı ayarlamak ve bebeği güvenlik sağlamak üzere gereken dürtülere teşvik etmek amacıyla davranışsal bir sistem ile kontrol edilmektedir. Bebeğin bakım veren ile olan uzaklığın artması ve tehdit olarak algılanan duruma maruz kalınması bağlanma sisteminin devreye girmesini sağlamaktadır. Bebeğin tepkilerine bakım verenin geri bildirimi aralarındaki bağlanma stiline belirlenmesinde temel etkidir. Bu örüntünün tekrar tekrar yaşanması bebek ve bakım vereni arasında bir bağlanma stiline oluşmasını sağlamaktadır. Bebek, bakım vereniyle aralarındaki uyum veya uyumsuzluktan dolayı kendisini güvende ya da endişeli, huzursuz hissedebilmektedir.

Bowlby ve Ainsworth bu süreçte birlikte çalışmış, Ainsworth teorisinin genişletilmesine katkıda bulunmuş ve kuramın son halinin aldığı bazı yeni yönler de onun sayesinde oluşmuştur. Ainsworth, bağlanmanın özelliğini değerlendirmek ve sınıflandırma yapabilmek için geliştirdiği bir sistemle, bebeğe yabancı bir ortamda bakım vereni ile ayrılıklar yaşatmayı planlamıştır. Ayrıca, dikkat çeken oyuncaklar sunarak da keşfetme güdüsünü aktifleştirmeyi de amaçlamıştır (Görünmez, 2006). Bebek ile bakım veren arasındaki ilişki modelini; güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız olarak adlandırılan üç kategoriye ayırmıştır (Ainsworth ve Bell, 1970). Güvenli bağlanma stiline sahip olan bebekler, bakım verenlerinin her koşulda, zorluklar karşısında onların yanlarında olduğundan ve olacaklarından emin olmaktadır. Kaygılı bağlanma stiline sahip olan bebekler ise anneyi çağırdıklarında karşılık alamayacaklarını bilmekte ya da yardım edeceklerinden emin olmamaktadırlar. Bakım vereni güvenmemektedirler. Kaçınan bağlanma stiline sahip olan çocuklar ise annelerinin yardım edeceğine, isteklerine cevap vereceğine yönelik hiç güvenleri ve beklentileri de olmamaktadır.

Hazan ve Shaver, bağlanma stili ile romantik ilişki arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmaları sonucunda Ainsworth ve arkadaşlarının çocuklarda tespit ettikleri “güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma” stillerinin yetişkinlerde de aynı şekilde var olduklarını tespit etmişlerdir.

Bartholomew ve Horowitz’de, Bowlby’nin modelini dört kategorili bir sınıflandırma ile sistematize etmiştir. Güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve korkulu bağlanma şeklinde isimlendirmiştir. Sınıflandırmayı kişinin kendisine ve başkalarına yönelik algısına göre düzenlemiştir. Güvenli bağlanma stili geliştirmiş yetişkinin kendisine ve başkalarına yönelik pozitif algısı vardır. Saplantılı bağlanma stili geliştirmiş yetişkinlerin kendilerine yönelik algısı negatifken, başkalarına yönelik algısı pozitifdir. Korkulu bağlanma stili geliştirmiş kişi ise kendisi ve diğer tüm kişileri sevmeye değer görmemektedir. Bu bağlanma stilinde bireyin kendisiyle diğer insanlara dönük algısı negatiftir.

Brennan, Clarck ve Shaver, Bartholomew ve Horowitz’in dörtlü bağlanma modelinin bir devamı niteliği olan bağlanma modeli oluşturmuşlardır. Modelin iki temel boyutu kaygı ve kaçınmadır. Bu iki boyutla birlikte dört farklı bağlanma stilini tanımlamıştır. Bağlanmanın iki boyutu kaygı ve kaçınmadır. Güvenli bağlanma stilinde düşük kaygı seviyesiyle düşük kaçınma gözlenmektedir. Kayıtsız bağlanma stilinde, düşük kaygı seviyesiyle başkalarına yönelik olumsuz algıları sebebiyle yüksek kaçınma davranışları göstermektedirler. Saplantılı bağlanma stilinde ise yüksek kaygı seviyesi ve düşük kaçınma davranışı gözlenmektedir. Bu stil bağımlılıkla karakterizedir. Dördüncü bağlanma stili olan korkulu bağlanma stilinde de yüksek kaygı seviyesi ve yüksek kaçınma hakimdir (Demir, 2019).

Yapılan araştırmalarda güvensiz bağlanma modeline sahip bireylerde anksiyete ve depresif bozukluk belirtilerinin daha fazla olduğu saptanmıştır (Erdem ve Kabasakal, 2015). Ayrıca güvenli bağlanma stili geliştirmenin kazanımlarından bir tanesinin de duygu düzenleme becerisi olduğu gözlemlenmiştir.

Bu araştırmada da yetişkinlikteki bağlanma stillerinin kaygı düzeyine olan etkisi ve bu ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü incelenecektir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada Türkiye’de yaşayan 18-60 yaş arasındaki yetişkin bireylerin bağlanma stiliyle kaygı düzeyi arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracılık rolünün değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

1.2. Hipotezler

H1: Yetişkin bağlanma düzeyleri ile kaygı ve duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Duygu düzenleme puanları yetişkin bağlanma düzeyleri ile kaygı puanları tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır.

H3: Yetişkin bağlanma düzeyleri ile kaygı ve duygu düzenleme puanları sosyodemografik özellikler bakımından anlamlı farklılık göstermektedir.

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Güçlü Yönleri

Bu araştırma;

1. Türkiye sınırları içerisinde yaşamakta olan 18- 60 yaş arası yetişkin kişilerden oluşması,
- 2- Türkiye’de yaşayan 18-60 yaş arası 368 kişiye ulaşılması,
- 3- Örneklemin çoğunluğunun kadın katılımcılardan oluşması,
- 4- Katılımcılara çevrimiçi veri toplama tekniği ile ulaşılp, örneklemin sadece internet kullanılabilen bireylerden oluşması,
- 5- Uygulanan testlerin kişilerin öz bildirimine bağlı olması sebebiyle yanıtların yanıltıcı olma ihtimali,
- 6- Araştırmada elde edilen bulguların yalnız araştırmaya benzer gruplara genellenebilir olması ile sınırlıdır.

Araştırmanın ana konusu olan bağlanma, birçok psikolojik problem veya günlük hayatta yaşanan birçok ilişkisel sorunların kaynağı niteliğinde, önemli bir kavramdır. Günümüzde insanların en önde gelen problemlerinden biri ise kaygı ve kaygı ile baş etmekte yaşanan zorluktur. Dolayısıyla kaygı probleminde ve tedavisinde kişi çok yönlü bir şekilde ele alınmalıdır. Bu çalışma, geniş yaş aralığına sahip yetişkin örnekleme, bağlanma modelleri ve kaygı düzeyini ölçen kapsamlı ölçeklerle birlikte ele alarak literatüre katkı sağlamıştır.

Konuyla ilgili literatür tarandığında; bağlanma, kaygı ve duygu düzenleme ile ilgili ikili korelasyonel ilişkiyi ölçen çalışmalar mevcutken, Türkiye’de yaşayan yetişkin bireylerde bağlanma stiliyle kaygı seviyesi arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü ölçen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Araştırmamız bu yönüyle literatüre katkı sağlamaktadır. Bağlanma ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi duygu düzenlemenin üzerinden açıklaması çalışmamızın özgün ve güçlü yönlerindendir.

Kaygı düzeyi kişinin kendisi, çevresi ve sosyal ilişkisi çok sayıda faktörden etkilenir ve bu sebeptendir ki söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi incelerken dış faktörlerin de değerlendirilmesi gerekebilir. Bununla beraber anksiyete problemi yaşayan klinik hastaların ele alındığı ileri araştırmalar yapılabilir.

2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

2.1 Kaygı

Kaygı, uzun yıllardır psikoloji araştırmalarına konu olan, en yaygın fenomenlerden biridir. Kaygı, özgüven eksikliğine veya çevreden gelen bir tehdit duygusuna işaret eden temel bir insani duygudur ve stres yaratan durumlara karşılık gösterilen en yaygın reaksiyonlardan birisi şeklinde kabul edilmektedir. Aynı zamanda, rahatsız edici fiziksel uyarılma, duygusal duyum ve bilişsel düşünceleri içeren, tehdit olarak algılanan durum karşısında güçsüzlük inancının meydana geldiği duygusal bir duygudurum olarak da tanımlanmaktadır (Aydın ve Zengin, 2008). Kaygının temel özelliği, tanımlanmamış bir tehdite yönelik rahatsız edici bir duygudur. Tehdit, fiziksel veya psikolojik bir duyumla kendini göstermekte ve içeriği fiziksel yaralanma beklentisi, benlik saygısında azalma veya azalan iyilik hali ile bağlantılı olabilmektedir (Lufi ve Darliuk, 2006).

2.1.1 Kaygı Kavramının Açıklanması

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ikinci basamakta yer verdiği gibi güvenlik ihtiyacı önemli temel ihtiyaçlarımızdandır (McLeod, 2018). İnsanlar kendilerini güvende hissetmek istemekte, dolayısıyla güvenlik hissini sarsıcı durumlar karşısında korkmaktadırlar. Korku, şu anın içerisinde varlığı gözler görülür tehlikeye yönelik ortaya çıkan duygusal ve fiziksel tepkiler (korunma, kaçma) bütünüdür (Gençöz, 1998). Örnek olarak, saldırgan bir hayvanla karşılaşan, doğal afete, bir insanın saldırısına maruz kalan kişi, korku duygusu yaşamaktadır.

Dilimize Batılı kaynaklardan anksiyete (anxiety) kavramının tercüme edilmesi ile giren kaygı kavramı (Karabacak ve Demir, 2017), gelecekte ortaya çıkması muhtemel bir tür tehdite karşı meydana gelen öznel endişe ve tedirginlik hali olarak tanımlanabilmektedir.

Korkuda şu an ile ilgili bir durum söz konusu iken; kaygıda beklenene yönelik bir durum söz konusudur. Kişinin içerisinde olduğu, karşılaştığı bir durumun tehlikeli veya tehdit edici olduğuna dair değerlendirmesi kaygı için önem kazanmaktadır. (Gençöz, 1998). İnsanın çevreyi algılayış tarzına göre kaygı nedenleri de değişebilmekte, birisi için güvenilir huzurlu bir ortam başkası için kaygı sebebi bir ortam olabilmektedir. (Şahin ve Seven, 2020) Kaygının bireyin denetiminden çıkarak, devamlı ve yoğun şekilde hissedilmesi, hayatını negatif yönde etkilemesine sebep olması durumunda, endişe bir bozukluk halini almaktadır (Çoban ve Karaman, 2013).

Kaygıyla ilgili birçok yorum mevcuttur. Öztürk kaygıyı; bilinçdışı çatışma ile ortaya çıkan, kişinin tanımadığı bir nesneye yönelik içsel tehlikeye göstermiş olduğu tepki olarak ifade etmektedir (Tektaş, 2014). Horney'e göre kaygı, durumla orantılı olmayan şekilde öznel ve gizli bir tehlike içermektedir. Örneğin, kişinin küçük bir yaradan dolayı öleceğini düşünüp kaygılanması; tehlikeye karşı durumla orantısız bir tepkidir. Kişi, kaygısına sebep olan gerçek nedenlerin farkında değildir (Şahin, 2019). Bireyler kendilerine acı veren durumlar karşısında inkâr etme, reddetme gibi savunma mekanizmalarına başvurmaktadırlar. Kişinin savunma mekanizmalarını kullanarak ifade etmediği duygular, başka bir olay karşısında yüzeye çıkarak olayla orantısız tedirginlik ve endişe haline yol açmaktadır. Spielberger ise kaygıyı; strese sebep olan hallerin yol açtığı üzüntü, gerginlik gibi zorlayıcı duygusal ve dışardan gözlemlenebilir tepkiler şeklinde tanımlamaktadır. Spielberger'in aktardığı bağlamda ilk kez Cattell ve Scherer'in araştırmalarında faktör analiziyle saptanan ve "durumluk kaygı", "sürekli kaygı" şeklinde isimlendirilmiş olan 2 tür kaygı tanımlanmaktadır (Civan vd., 2010).

2.1.1.1. Sürekli ve durumluk kaygı

Durumluk kaygı, öznel gerginlikle korku duyguları ile karakterize olan geçici duygusal bir hal şeklinde tanımlanmaktadır. Çevresel koşullara bağlı bir stres faktörü sonucu, kişinin durumları tehdit edici olarak yorumlaması ile ortaya çıkan, çoğunlukla mantıklı sebeplere dayalı, başkaları tarafından sebebi anlaşılabilen ve genel olarak herkesin deneyimlediği geçici hale bağlı bir kaygı şeklidir (Civan, Arı, Görücü ve Özdemir, 2020). Durumun yarattığı stres düzeyinin yoğunlaştığı dönemler durumluk kaygı düzeyinde bir artış meydana gelirken, stres yok olduğunda da düşme olmaktadır (Tektaş, 2014). Sürekli kaygıysa, kişinin kaygı deneyimine yatkınlığıdır (Tektaş,

2014). Strese yol açan durumun tehdit edici şekilde algılanmasıyla söz konusu tehditler karşısında, durumluk kaygının şiddetiyle süresinin artıp devamlılık arz etmesi halidir (Büyüköztürk, 1997). Sürekli kaygının şiddeti, süresi bireyin kişilik özelliği çerçevesinde değişmekte ve kişilik özelliğinin kaygıya yatkınlığı, sürekli kaygı seviyesini etkilemektedir. Sürekli kaygı kişinin davranışlarında direkt olarak gözlenmemektedir. Fakat durumluk kaygı tepkilerinin şiddet ve sıklık düzeyi üzerinden tespit edilebilmektedir (Civan, Arı, Görücü, ve Özdemir, 2010). Bir kişinin çok kaygılı bir insan olmasına yönelik değerlendirme sürekli kaygıyı temsil etmekteyken, yalnız spesifik bir yaşantı sonrası kaygılanan genel itibariyle çok kaygılı birisi olmadığına yönelik değerlendirme duruma göre kaygıyı temsil etmektedir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003).

2.1.1.2. DSM-5’de kaygının sınıflandırılması

Kaygı bozukluklarını geniş bir çerçevede değerlendiren ilk insan Freud’tur. Psikiyatri sahasında 2 tane büyük tanısal sınıflandırma sistemi bulunmaktadır. Bunların birisi Amerikan Psikiyatri Derneğine ait DSM, diğeryse Dünya Sağlık Örgütüne ait ICD’dir (Berkun, 2003). DSM-I ve DSM-II’de psikopatolojilerin tasnif edilmesinde psikanalitik kuramdan çok fazla etkilenilmiştir. Fakat Freudyen etki zamanla zayıflamıştır ve DSM-IV’te Freud’un etkisi tamamen ortadan kalkmıştır.

Tamamıyla psikanalitik kuramın etkisinin olmadığı DSM-V’teyse kaygı 9 başlık altında tasnif etmiştir. “Ayrılma Kaygısı, Özgöl Fobi, Sosyal Fobi, Seçici Konuşmazlık, Panik Bozukluk, Agorafobi, Yaygın Kaygı Bozukluğu, Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu, Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu, Maddenin/İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu” DSM-V’te anksiyete tanı grupları olarak yer almaktadır (APA, 2013; Şahin, çev. 2019).

2.1.2. Kaygıya Kuramsal Bakış

2.1.2.1. Bilişsel model

Bilişsel modele göre kaygı, kişinin içinde bulunduğu durumun tehlikeli,

felaket, baş edilmez şeklinde olduğuna ilişkin düşünceleri ile doğru orantılıdır. Bilişsel modelde kişinin tehlikenin varlığına yönelik değerlendirmesi ve yorumu üç basamakta oluşmaktadır:

Birinci basamakta, kişi çevresinde potansiyel bir tehdit unsurunun varlığını algılamaktadır. İkinci basamakta, bu tehdidin olası zararı ve bu zarar ile nasıl baş edebileceğini değerlendirmektedir. Üçüncü basamakta ise kişi tehdit edici durumu yeniden değerlendirip en uygun başa çıkma yöntemini belirlemeye çalışmaktadır (Karakuş vd., 2012). Kişinin göstermiş olduğu davranışlar, davranışlarının sonuçları ve bunlarla ilgili yaptığı yorumlar, yeni bir durumu değerlendirme şeklini de etkilemektedir (Türküm, 2001).

Bilişsel model, kaygı sürecinin temelinde; bireyin bilişsel çarpıtma temayüllerinin, fonksiyonel olmayan tutumlarla negatif otomatik düşüncelerinin var olduğunu ifade etmektedir. Her insanın birbirinden farklı ve biricik olması, aynı olayın farklı yorumlarla değerlendirmesini de sağlamaktadır. Zihindeki bu yorumlamalara bağlı olarak da farklı tepkiler verilmektedir (Karabacak ve Demir, 2017). Nitekim olay aynı olsa da ortaya çıkan duygusal ve davranışsal süreç benzer değildir. Çünkü her insanın olayı yorumlama ve değerlendirme şekli birbirlerinden farklıdır. Çok kaygılanan kişi araba sürmeye başladığında kaza olabilme ihtimalinin yüksek olduğunu düşünürken, kaygılı olmayan kişinin aklına bu kadar yoğun ve ketleyici şekilde gelmemektedir.

Türkçapar'ın tanımına göre; bireyin olaylaylar karşısında geliştirdiği mahvolma, utanma, ölme gibi katastrofik (felaketleştirilmiş) düşünme biçimi ile yaşamda doğal ve gerekli bir sistem olan kaçma-savaşma tepkisi aşırı bir biçimde aktive olmaktadır (Gürsoy, 2018). Anksiyetesi yüksek olan bireyler bir olayın tehdit edici olduğunu ve bu tehdit edici uyararla baş etme becerilerinin yetersiz olduğunu düşündüklerinde bunu yaşamlarının ilerleyen dönemlerine de yansıtmaktadırlar. Olayların sonuçlarını en kötü senaryo üzerinden aşırı şekilde düşünmektedirler. Diğerlerine göre nötr, herhangi bir olumsuz duygu yaratmayan halleri kaygılı kişi tehlikeli ve tehdit edici olarak algılamaktadır. Bu bilişsel yanlılıkları ile anksiyöz olmayan kişilere kıyasla nötr olan ya da güvenli uyarıları dahi görmezden gelerek tehdit unsurlarını daha hızlı kavrayabilmekte ve tüm dikkatlerini risk faktörleri üzerine yoğunlaştırmaktadırlar. Kişinin kaygılı olduğu durumlarda belirli düşüncelerin yanı

sıra duygular ve bedensel tepkiler de ortaya çıkmaktadır. Kaygı halinde oluşan fiziksel reaksiyonlar; hızlı kalp çarpması, ellerde titreme, mide bulantısı vb.dir. Kaygıya; mutsuzluk, çaresizlik gibi duygular eşlik edebilmektedir.

Beck'in Bilişsel Terapi yaklaşımı çerçevesinde bilişsel çarpıtmalar, bireyin taraflı ve uyumsuz düşünme biçiminin ürünleridir. Bilişsel çarpıtmalar kişinin kendisine, hayatına, geleceğine yönelik olumsuz değerlendirmeler ve işlevsiz inançların varlığı ile kendini göstermekte olup şu an içerisinde bulunulan yaşam koşullarını ve geleceği değerlendirme biçimini etkileyerek kişinin yaşamının her alanına yayılmaktadır. Kişi kendisini değersiz, yetersiz; hayatı anlamsız, yaşanılmaz; geleceği ümitsiz görebilmektedir. Bu kaygı yaratıcı işlevsiz düşünceler kişinin kendisi için veya hayatı için atması gereken adımları atmamasına yol açmakta ve en nihayetinde hayatını zorlaştırmaktadır (Gökkaya, 2019).

Bir birey bebeklikten başlayarak gerek gözlemle gerekse de yaşantıyla öğrenme süreci içerisinde. Tüm bu yaş dönemlerinde birçok düşünce, kalıp yargılar, inançlar öğrenilir ve bu öğrenilmiş bilişsel süreçler zihinde yer edinmektedir. Ve tüm bu düşünce, kalıp yargı, inançlar bütününe şema ismi verilmektedir. Bilişsel kurama göre şema, kişinin kendisiyle ve çevresi ile kurmuş olduğu ilişkide işlevsel olan veya olmayan organize olmuş bilişsel yapılardır. Erikson 'a göre birey psikososyal gelişim evrelerinin tüm aşamalarında yer alan gelişim adımlarını başarılı bir biçimde yerine getirdiğinde adaptif (uyumlu) şemalara; tam aksi olarak gelişim aşamalarının başarısız sonuçlanmasıysa maladaptif (uyumsuz) şemalara yol açmaktadır. John Bowlby, şemayı bağlanma kuramı çerçevesinde tanımlamıştır. Bireyin erken dönem yaşantılarının ileride kuracağı yakın ilişkilerde toplumsal ve zihinsel örüntüler kurmasında temel oluşturduğuna vurguda bulunmuştur.

Jean Piaget çocukların düşünme, akıl yürütme gibi bilişsel süreçleri içeren durumları incelemiş ve bu çerçevede şema kavramından bahsetmiştir. Piaget'e göre şemalar, çocuklar ya da yetişkin bireylerin somut ya da soyut durumlar ile ilgili kullanmış olduğu kalıplardır. Bilişsel modele göre, bireylerin nötr bir uyararla karşılaştığı zaman o uyararı tehdit edici olarak hatalı bir şekilde yorumlamasının kaynağı uyumsuz şemaları ve inançlarıdır. Anksiyete seviyesi yüksek bireylerin davranışları bilişsel yanlışlıkları ile şekillenmektedir. Tüm odakları tehdit edici olarak algıladıkları unsurlar üzerindedir ve güvenlik sağlayıcı tüm uyarıları dikkatinin dışında kalmaktadır.

Beck'in anksiyete bilişsel modelinin hiyerarşik bir yapısı bulunmaktadır. Bu,

üç basamaklı piramit şeklinde düşünüldüğünde; en üst basamakta otomatik düşünceler ve bilinçli bilişler bulunmaktadır. Orta basamakta kaygı durumunlarında aktif olan “kişisel hassasiyet” tanımı yer almaktadır. Piramidin en alt basamağında ise işlevsiz temel inançlar, kavram ve tutumlar yer almaktadır (Gürsoy, 2018).

Beck’e göre anksiyete problemi yaşayan kişideki düşünce bozukluğu şu şekildedir;

1. Tehlike yaratan duruma ilişkin yineleyen fikirler: Anksiyöz birey, zihninde olumsuz olayların yaşanacağı ile ilgili hem görsel imgelere ve sözel kavramlara fazlasıyla yer verir.

2. Korkutucu fikirlerden kaynaklı olarak azalan mantıklı düşünme yetisi: Anksiyöz birey, deneyimlediği anksiyeteden kaynaklı olarak düşünme sürecinin mantığa uygun olup olmaması konusunda endişe duymaktadır. Anksiyöz bireyler, düşüncelerinin mantığa uygun olup olmadığını sorgulasalar bile söz konusu fikirlerin düşüncelerini geçerli olarak kabul etmektedirler.

3. Genelleme dürtüsü: Birey anksiyete yaşamasına yol açan uyarıcılara dönük dürtüleri arttıkça kişi; etrafındaki küçük değişiklikleri, duymuş olduğu tüm sesleri, dış ortamlardaki en basit hareketliliği de tehlike sinyali şeklinde anlamlandırmaktadır.

Beck ve diğer bilişsel kuramcılar, kaygıyı bilişsel üçlü açısından ele almaktadırlar. Bilişsel üçlü, kişinin benliğine, dış dünyaya ve geleceğe yönelik olumsuz düşünceleri içermektedir (Beckham vd., 1986).

Kaygılı bireyler, risk faktörü olacak duruma karşı sıklıkla kaçma ile kaçınma davranışı sergilemektedirler. Kaçma ile kaçınma davranışı ile tehlike yok olduğunda bu davranışı işe yarar şeklinde değerlendirmektedirler. Aslında kaçma ve kaçınma davranışı anksiyeteyi pekiştiren bir davranıştır. Birey durumdan kaçtığı için gerçeklikle yüzleşememiş ve kendisinin de tehdit durumu karşısında başa çıkma becerisini görememiş olmaktadır. Bu sebeple kaçma ve kaçınma davranışları, bireyin bilişsel çarpıtmalarının devamlılığına sebep olup bir kısır döngü halinde devam etmesine ve kökleşmesine yol açmaktadır.

Bu bireylerin çevrelerinde belirsizlik içeren durumları, olayları tehdit edici olarak görmesinde, temkinli davranmasında, seçici soyutlama ve büyütme şeklindeki bilişsel çarpıtmalarının bulunduğu düşünülmektedir. Freeman ve arkadaşları kaygılı bireylerde var olan bilişsel çarpıtmaları değerlendirmişler ve bilişsel çarpıtmaların;

felaketleştirme, keyfi çıkarsama, seçici soyutlama, kişiselleştirme, büyütme ve küçültme, aşırı genelleme şeklinde olduğunu belirtmektedirler (Gürsoy, 2018).

2.1.2.2. Psikanalitik kuram

Psikodinamik ekolün öncüsü Freud, kaygı üzerine görüşlerde bulunmuş ve kaygı üzerine fikirlerini belirtmek adına, iki farklı kaygı teorisi ortaya atmıştır.

Freud 1884 yılından 1925'e kadar sürdürmüş olduğu ilk teorisinde kaygı ile libido arasındaki ilişki üzerine durmuştur. Kaygının bastırılan ve dışavurulmayıp boşaltılamayan libidodan kaynaklı olduğunu söylemektedir. Libidonun boşaltılmasını birtakım olaylar engellemektedir. Bu olaylara, cinsel ilişkinin yarıda kesilmesi örneği verilebilir. Bu gibi libidinal enerjinin boşalmasına engel olan tekrarlayıcı durumlar Freud'un ilk kaygı teorisine göre kaygı nevrozuna neden olabilmekteydi.

Ancak Freud, ortaya attığı ilk teorisinden yaklaşık 30 yıl sonra, 1925 yılında "Ketlemeler, Semptom ve Kaygı" adlı çalışmasıyla birlikte, ilk teorisile ilgili düşüncelerinin artık geçerliliğini kaybettiğini belirtmiştir. İlk teorisinde savunmuş olduğu bastırmanın kaygıya yol açması düşüncesinin aksine ikinci kaygı teorisinde kaygının bastırmaya yol açtığı şeklindeki fikrini ortaya koymuştur. Freud ilk teorisinde, herhangi bir duygunun bastırılıp yaşanmasına izin verilmemesi sonucu o duygunun kaygıya dönüşebileceğini belirtirken, ikinci teorisinde ise kaygının tehlikeli bir durum karşısında ilk başlangıçta verilmiş olan bir reaksiyon olduğunu söylemiş ve bu tip tehlike içerikli durumların yinelenildiği tüm koşullarda kaygının ortaya çıkacağını ifade etmiştir. Freud aynı zamanda kaygıyı, fizyolojik sebepler ile ilgili olan bir duygulanım olduğunu belirtmektedir.

Freud, ikinci kaygı teorisinde, kaygının fobiyle ilişkili olduğunu söylemekte ve bu bağlamda teorisinde Küçük Hans vakasına sıklıkla yer vermektedir. Kaygının semptomları ile ketleme arasındaki ilişkiyi anlatan Freud'a göre, Küçük Hans'ın at korkusuyla birlikte meydana gelen evden çıkamama durumu bir ketleme örneğidir. Böylece kişi kaygıdan kaçınarak kendini korumaya çalışmaktadır. Semptom ise ketlemenin yetersiz kaldığı durumda ortaya çıkan at korkusudur. Freud'a göre Hans'ın kaygısının asıl sebebi, bilinçdışı olarak yaşadığı kastrasyon tehdididir. Freud ilk teorisinde libidonun doyum nesnesine ulaşamaması ile bastırılmasının kaygı yarattığı görüşünü savunurken, Hans vakası ile birlikte kaygının kişinin gerçek veya imajiner

bir tehlike karşısında algılamış olduğu tehlike karşısında verdiği bir sinyal olarak tanımlamaktadır. Freud'a göre Hans'ın at fobisinin altında yatan kastrasyon kaygısı, gerçekte olan bir tehlikeye karşı oluşan reaksiyondur. Aynı zamanda, kaygı gerçek bir tehlikeye karşı oluşan bir reaksiyon olsa da Freud'a göre kaygı aslında tehlike beklentisi ile alakalıdır. Tehlike beklentisine Hans'ın durumu örnek olarak verilebilir. Hans'ın annesine karşı cinsel arzuları vardır. Annesi karşısında babasından avantajlı konumda olmadığını bilmekte ve bunun da çeşitli sonuçları olabileceğini tahmin etmektedir. Hans üç buçuk yaşından itibaren mastürbasyon davranışı göstermeye başlamıştır. Herhangi bir suçluluk hissetmeden gerçekleştirdiği davranışı, annesinin eğer yapmaya devam ederse penisinin kesileceğini söylemesi ile suçluluk duygusu ile ketlenmiştir. Freud'a göre bu söylem, Hans'ta kaygı uyandırmayı sağlamıştır. Bu anlamda Freud, Hans'ta asıl kaygıyı yaratan şeyin penisinin kesilme beklentisinin olduğunu söylemektedir. Beklentinin içerisinde “belirsizlik” ve “nesneden yoksunluk” kavramları da bulunmaktadır. Freud, nesneden yoksunluk kavramının kaygı ile korku arasındaki ayrım için de önemli bir kavram olduğunu söylemektedir. Kaygının bir nesnesinin olmadığını ve eğer ki mevcut durumun içerisinde bir nesne var ise o durumun korku olduğunu belirtmektedir. Freud'a göre kaygının nesnesinin olmaması sebebiyle, kişide kaygıya sebep olan durumların da yaşamın farklı dönemlerine göre değişim göstermektedir.

Freud, yeni doğan bebeklerin içeriden ve dışarıdan gelen uyaranları fark edip işlemleyememesinin kaygının temelini oluşturduğunu ve bebeklerin bağlandıkları kişilerin sevgisini kaybetme kaygıları olduğunu söylemektedir. 3-6 yaş aralığını kapsayan ödipal dönemde cinsel kimlik gelişimi gerçekleşmektedir. Çocuğun bu dönemdeki kaygısı, annesine olan cinsel içerikli arzuları ve babayla arasında olan anneye karşı rekabet duygusundan kaynaklanmaktadır. Bu durumda, egonun tehdit altında hissettiği yaşantılar sonrasında kaygı, bir savunma mekanizması olarak ortaya çıkmakta ve nevrozun temel bir olgusunu oluşturmaktadır. Bir nevi, nevrotik özne içinde bulunulan dönemler, kaygı yaratan koşullar değişiklik gösterse bile, önceki kaygı uyandırıcı durumlar hâlâ mevcudiyetini sürdürüyormuş gibi davranmaya devam etmektedir. Freud, bir adamın yasak ilişki içinde bulunduğu için hadım edilme kaygısını yaşamasına bu duruma örnek olarak vermektedir. Freud, bu kişiye yasak ilişki yaşayan erkeklerin hadım edilmeyeceği bilgisi verilse bile sonrasında hadım edilme kaygısının, frengi (cinsel yolla bulaşan mikrobik bir hastalık) korkusuna

dönüştüğünü söylemektedir. Ödipal dönemde yaşanan hadım edilme kaygısının, kendisini hâlâ muhafaza edip devamlılık göstermekte ve farklı şekillerde kendini göstermektedir (Hekimoğlu ve Bilik, 2020).

Lacan, kaygının bir duygulanım olduğunu kabul etmekle birlikte Freud'un kaygıyı fizyolojik sebeplerle ilişkilendirmesine katılmamaktadır. Lacan anlatımında gösterenler tanımını kullanmaktadır. Lacan'a göre dil göstergelerden oluşmaktadır. Gösterge; gösteren ve gösterilenlerden oluşmaktadır. Gösteren, "işitsel imge"yi tanımlamaktadır. Gösterilen ise bir "kavram"dır. Gösterge dış dünyada bir şeyin anlamlı olarak yerini tutmaktadır. Bununla birlikte anlam dışarda görünende değil, yine kendi içindedir. Lacan'ın tüm bu tanımlamalarıyla birlikte duygulanımın tanımını; gösterene bağlı olarak yer değiştiren, imgesel ve simgesel bir kavram olarak yapmaktadır. Bu durum bir yandan, duygulanımı yanıltan bir konuma sokmaktadır. Çünkü duygulanım Lacan'a göre bir temsilden diğer bir temsile dönüşebilmektedir. Lacan'a göre kaygı ise tek gerçek duygulanımdır. Kaygı için; kişiyi aldatmayacak tek duygulanım olduğunu söylemektedir. Kaygıyı bu yönü diğer duygulanımlardan ayırmaktadır. Çünkü kaygı anında çağrışımın gerçekleştiği zincir kopmakta ve bir gösterenden diğer gösterene geçiş olmamamaktadır.

2.1.2.3. Bağlanma kuramına ilişkin açıklamalar

Bağlanma kuramı kaygının öğrenilen bir duygu olduğunu ifade etmektedir. Bakım verenlerin kaygı seviyeleri çocukların kaygı seviyeleri üzerinde pozitif veya negatif yönde etki etmektedir (Sinanoğlu ve Uluştas, 2003). Bu bağlamda bakım verenle çocuk ilişkisinin kaygı üzerindeki etkisi önem kazanmaktadır.

Bağlanma kuramı; insanların hayatlarındaki önemli yere sahip olan kişilerle yakınlık, ilişki, duygusal bağ kurma eğilimlerinin nedenini ve temelini açıklayan bir yaklaşımdır. Ana düşüncesi; bebeklerin, hayatta kalabilmeleri için gerekli olan beslenme ve bakım gibi önemli ihtiyaçlarını kendileri gideremeyecekleri ve sadece bir yetişkinin onlara bakmaya ve ihtiyaçlarını karşılamaya gönüllü olması ile yaşayabilecekleridir.

Bebeğin ihtiyacı olan yakınlığın sağlanıp korunması ile sevgi ve güven duygusu sağlanmakta iken ilişkide yakınlığın sağlanamaması gibi herhangi bir

olumsuzluk genellikle kaygıya, kızgınlığa veya üzüntüye sebep olmaktadır. Böylece Bowlby, bağlanmanın bakım veren ile bebek arasındaki duygusal bir bağ olduğu fikrine varmıştır. Bağlanma stillerinin kişinin kendisine, başkalarına ve dünyaya ne kadar güvенеbileceğine yönelik şekillenmesi ve stresli yaşam olayları karşısında yapılan bilişsel yorumlamalara etki etmesi ile ilişkilidir. Mikulincer ve Florian'ın tanımı çerçevesinde güvenli bağlanma stili stres ile mücadele edebilmeye destekte bulunan içsel bir kaynaktır. Güvenli bağlanma stili geliştirmiş olan bireylerin stres yaratan durumlar karşısında ortaya çıkan baş etmekte zorlandığı duyguları daha kolay yönetebildikleri ve duygu durumlarını yönetmekte kendilerine daha çok güvendikleri, ilişki kurduğu kişilerin desteğini algılama düzeylerinin çok daha yüksek olduğu ve sosyal desteği sıklıkla stresle baş etme aracı olarak daha etkili kullandıkları (Terzi ve Çankaya, 2009) için bu özelliklerini kaygı ile başa etme konusunda çok ve etkili kullandıkları belirtilmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip olamayan kişilerin ise kaygı ile baş etme konusunda daha tepkisel ve olumsuzluklara saplanma gibi işlevsiz ve etkisinin az olduğu yöntemleri kullandıkları; kayıtsız ve korkulu bağlanma stili geliştirmiş kişilerin ilaç kullanma, içki içme (Terzi ve Çankaya, 2009) gibi kaçınma davranışlarını çok fazla gösterdikleri ifade edilmektedir (Kaya ve Savrun, 2015).

Bowlby, bireyin erken çocukluk döneminde kendisine bakım veren kişiyle kurduğu pozitif ilişki ve bağ sonrası kişide kendisinin değerli olduğu hissini oluşmasına ve böylece kişinin hem kendisine ve hem çevresine yönelik olumlu beklentiler geliştirebilmesini sağladığını öne sürmüştür. Bu olumlu beklentilerin oluşması güvenli bağlanma örüntüsünün sağladığı bir kazanımdır. Diğer bir taraftan, bakım verenin bireyin ihtiyaçlarını karşılamaması, sevgisini hissettirememesi birlikte genel anlamıyla bakım verenle kurulan olumsuz ilişki sonucunda kişinin kendisine ve çevreye yönelik olumsuz beklentiler geliştirmesine sebep olmaktadır.

Bağlanma figürü olan bakım veren kişi ile kurulan olumlu ilişki ile çocuk dünyayı keşfederek öğrenme süreci içerisindeyken ihtiyacı olduğunda bakım verenine ulaşabileceğini bilip kendisini güvende hissetmektedir. Bağlanma sisteminin en büyük ve önemli amacı güven duygusunun kazanımıdır. Kişi dünyayı güvenilir olarak algıladığında ve böylece kendisinin güvende olduğunu hissettiğinde, çevreyi keşfetme motivasyonu da artmakta ve bunun gibi başka görevlere de odaklanabilmektedir. Erken çocukluk döneminde bakım veren ile çocuk arasındaki bağlanma ilişkisi güvensizlik temelinde oluştuysa güvensiz bağlanma stilini benimsemekte ve birey

kendisi hakkında olumsuz beklenti ve değerlendirmelerden oluşan içsel modeller geliştirdikçe, yaşamın ilerleyen dönemlerinde yetişkinlik döneminde de sosyal sorunlara zemin hazırlayabilmektedir. Özellikle bakım verenlerine güvenli bağlanan çocuklar, ihtiyaç halinde yakınlık ve ilgi gösterebileceklerini, bakım verenlerini koruyucu ve öngörülebilir olarak algılamaktadırlar. Bu nedenle kendilerini dünyayı keşfetmekte özgür hissetmekte ve diğer insanlara güvenmektedirler. Yetişkinlik döneminde de dünyayı güvenli alan olarak görmelerinden kaynaklı endişe ve kaygı duyguları sağlıklı seviyededir. Tersine, güvensiz bağlanan çocuklar kendilerini değersiz olarak algılamakta ve dünyayı da güvensiz bir yaşam alanı olarak algılamaktadırlar (Colonnesi vd., 2013).

Güvensiz bağlanmanın iki boyutu kaygı ve kaçınmadır. Kaygılı bağlanma modeline sahip bireylerde; ilişkilerde bağımlılık, terk edilme korkusu, endişe hali, benliğe yönelik olumsuz bakış ve değerlendirme görölmektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde ise; ilişkilerde yakınlıktan korkma ve kaçınma, insanlara güvenmeme, tek başına olmaya çalışma, diğer insanlara ilişkin olumsuz bakışaçası görölmektedir.

Bireylerin sahip olduğu güvenli bağlanma modeli temellerinin psikolojik iyi oluşlarına nasıl ve ne yönde etki gösterdiği üzerinde yapılan araştırmalarda güvensiz bağlanma modeline sahip bireylerin anksiyete ve depresif bozukluk belirtilerinin daha yüksek olduğu ve böylece psikolojik iyi oluş seviyelerinin diğer bireylere kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır. Böylece güvensiz bağlanmanın, düşük seviyede psikolojik iyi oluş, yüksek seviyede anksiyete ve depresif bozuklukla ilgili olduğu belirlenmiştir (Erdem ve Kabasakal, 2015).

2.2. Bağlanma Kuramı

Bağlanma, çocuğu bakım verene bağlayan derin ve kalıcı bir duygusal bağdır. Çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı ve uygun şekilde yanıt vermeyi içermektedir. Bağlanma kuramının kurucusu olan Bowlby bağlanmayı bireyin stresli olduğu, baş etmesi zor duygular hissettiği zamanlarda bağlanma figürü ile temas etmek, yakınlık istemek veya ilişki geliştirmek gibi davranışlara karşı hissettiği istek ve arzu olarak tanımlamaktadır (Kaya, 2021). Bağlanma kuramı; insanların hayatlarındaki önemli bir yere sahip kişilerle yakınlık, ilişki, duygusal bağ kurma eğilimlerinin nedenini ve kökenini açıklayan bir yaklaşımdır.

Yaşamın erken dönemlerinde kazanılan bağlanma, bağlılık ilişkisi bütün insanlar için geçerli olmakla birlikte yaşamsal işlevi vardır. Bağlanma ilişkisi dünyadaki tüm insanlar için geçerlidir. Elbette ilişki, içinde yaşanan fiziksel şartlar ve sosyal çevreye göre farklılıklar gösterebilmesi çok muhtemel olmakla birlikte bağlanma kişiler düzeyinde değil, ilişki düzeyinde bir kavramdır. Bireyin birden fazla bağlanma ilişkisi olabilmekte ancak birincil ilişki ile diğer ilişkiler arasında farklılıklar mevcuttur. İlk bağlanma ilişkisi ile insan, ilişkiler hakkında içsel model oluşturmakta ve bu model kişinin sosyal ve romantik ilişkilerini şekillendirmektedir.

Psikolojide bağlanma teorisi, John Bowlby'nin yaptığı çalışma ile ortaya çıkmaktadır. John Bowlby, 1930'lu yıllarda Londra'da bir Çocuk Rehberlik Kliniğinde psikiyatr olarak çalışmıştır. Bu klinikte duygusal bakımdan problem yaşayan pek çok çocuğu tedavi etmiştir. Bu vaka sonrası Bowlby, çocuğun anne ile olan ilişkisinin duygusal, sosyal ve zihinsel gelişimiyle ilgili olarak önemli olduğunu düşünmeye yöneltmiştir. Bebeğin anneden erken ayrılması ve sonraki belirtiler arasındaki bağlantı Bowlby'yi bağlanma teorisini formüle etmeye yöneltmiştir John Bowlby, James Robertson ile birlikte çalışmış ve bu süreçte çocukların annelerinden ayrılmaları sonrasında yoğun sıkıntı yaşadıklarını gözlemlemiştir. Bu ve benzer hikâyeyi yaşayan diğer çocuklar başka bakıcılar tarafından beslenme gibi ihtiyaçları karşılanırsa bile çocuğun kaygısı azalmamıştır.

Bu bulgular çocuğun annesiyle olan bağının hafife alındığı davranışsal bağlanma teorisiyle çelişmektedir. Davranışsal bağlanma teorisi, anne bebeği beslediği için bebeğin anneye bağlandığını söylemektedir. Bowlby'e göre bağlanma, insanlar arasındaki kalıcı psikolojik bağlılıktır. Bowlby'ye göre bebekler, stres ya da tehdit altındayken bakım verenleri ile yakınlık kurmak için evrensel olarak ihtiyaç duymaktadırlar. Çoğu araştırmacı, bağlanmanın bir dizi aşamadan geçerek geliştiğine inanmaktadır. Psikologlar, bağlanma oluşturmada önemli olduğu düşünülen 2 temel kuram öne sürmektedirler. Öğrenme / davranışçı bağlanma kuramı, bağlanmanın bir dizi öğrenilmiş davranış olduğunu öne sürmekte ve bağlanmanın temelinin besin ihtiyacının karşılanması olduğu söylemektedir. Bir bebek başlangıçta onu besleyen kişiye karşı bir bağ oluşturmaktadır. Bebek besleyen kişiyi, genellikle anneyi beslenmenin rahatlığıyla ilişkilendirmeyi öğrenmekte ve klasik koşullanma ile birlikte annede rahatlatıcı bir temas bulmaya başlamaktadırlar. Ayrıca bebek ağlamak, gülmek gibi bazı belirli davranışların başkalarından istenen tepkileri; örneğin, dikkat, yanıt

getirdiğini ve edimsel koşullanma ile istediklerini elde etmek için bu davranışları tekrarlamayı öğrendiklerini de keşfetmişlerdir.

Evrimsel bağlanma teorisi (örneğin Bowlby, Harlow, Lorenz), çocukların dünyaya doğuştan biyolojik bakımdan başkaları ile bağlanmak üzere programlanarak geldiklerini ve bağlanmanın onların yaşamda kalmasına yardım edeceğini söylemektedirler. Bağlanmayı belirleyen besin değildir; özen, sevgi ve duyarlılıktır.

Bowlby, bir çocuğun başta sadece bir tane, birincil bağlanmaya (monotropi) sahip olacağını ve bağlanma figürünün dünyayı keşfetmek üzere güvenli bir temel görevi göreceğini iddia etmektedir. Bağlanma ilişkisi, ilerideki başta bütün sosyal ve romantik ilişkilerle ilgili bir prototip işlevi görmekte, bundan dolayı bağlanma sürecinde yaşanan problemlerin önemli neticeleri olabilmektedir. Söz konusu kuram bağlanma için doğumdan itibaren ilk 5 yılın kritik bir dönem olduğunu öne sürmektedir. Bu evrede bir bağlanma gelişmemiş ise, çocukta zekâ geriliği ve saldırgan davranışlar gibi önemli geri dönüşü bulunmayan gelişimsel durumlardan muzdarip olunacağını söylemektedirler (McLeod, 2009).

Bağlanma teorisinin 3 ana prensibi vardır.

1. İnsan, varoluşsal olarak bağlanmayı kolay hale getirecek bir davranış repertuarıyla dünyaya gelmektedir.

2. Her bireyin yakınlık ihtiyacı vardır. Yakınlığın devam etmesi bağlanma ilişkisindeki kişilerin yakınlık ihtiyacının karşılanmasını sağlamaktadır.

3. Bağlanma figürü ile ilişki ve yaşamdaki deneyimlerle çocuk hem kendisine, hem dış dünyaya anlam vermektedir. Bu anlamı zihinsel model olarak içselleştirip yeni ilişkilerine genellemektedir.

Bağlanma kuramı çerçevesinde, anne baba davranışlarıyla ilişki şekli ilerleyen senelerde yakın ilişkilerdeki inançları, tutumları ve beklentileri etkilemektedir. Zihinsel harita niteliğinde kişinin içsel modellerinin içeriğini oluşturmaktadır.

Bağlanma kuramı çerçevesinde anneyle çocuk ilişkisi ile oluşan içsel modelin 2 ana şeması vardır. “Değerli ben” ve “güvenilir o”. Söz konusu 2 şema ilişkilerde yaşanmakta olan bağlanma kaygısıyla ve kaçınma davranışıyla ilişkidir. Bowlby’e göre yaşamının en erken döneminde sevgi ve güvenle yetişen bir çocuk, ilerleyen dönemlerde kendisinin güvenilmeye ve sevilmeye değer bir insan olduğunu, insanların da güvenilebilir ve sevinebilir olduklarını düşünecektir (Kaya, 2021).

Bağlanma süreci dönemlere ayrılmaktadır. İlk olarak bebek doğumdan 8-12 haftaya kadarki bağlanma öncesi evrede anneden gelen uyaranlar ile hareketlenmektedir. Etrafındaki bireylere doğru yönelme davranışı göstermekte fakat bireyleri ayırt edememekte veya oldukça kısıtlı düzeyde ayırt edebilmektedir. 8-12 haftadan 6 aya kadarki dönemde bağlanmanın ilk işaretleri kendini göstermektedir. Bebek, bu dönemde anneyi yabancı insanlardan ayırt edebilmekte ve dikkatini çoğunlukla anneye yöneltmeye başlamaktadır. 6-24 ay arasını kapsayan üçüncü dönemde bağlanma tam olarak gözlenmektedir. Bağlanma davranışı ilk olarak yakınlık arayışıyla kendisini göstermekte ve küçük çocuklarda bağlanma figüründen ayrılma ile belirginleşmektedir. Annenin yokluğunda mutsuzluk, huzursuzluk, rahatsızlık; varlığında huzur, rahatlık duygusu oluşur.

Bowlby'e göre, bağlanmanın ana motivasyonu dünyayla çok daha iyi mücadele edip zorlukların üstesinden gelebildiği düşünülen kişi ile yakın olma, yakınlığı koruma ve ayrılığa karşı da direnmektir. Bağlanmanın temel işlevi var olan tehlikelerden korunmaktır.

Normal gelişim sürecinin içerisinde olan sağlıklı bir çocuğun bağlanma davranışı 2 farklı gözlemle yapılmaktadır. İlki, bebeğin toplumsal ve ilişkisel reaksiyonlarını ortamdaki diğerlerinden çok bakım verene yönlendirmeyi seçmesi, ikincisi ise bebeğin bakım verenden uzaklaşma, ayrılmayla tekrar birleşme durumlarına anlamlı tepkiler vermesidir. Güvenli bağlanma stili geliştiren çocuklar, bakım verenlerinin daima onların yanlarında olduğunu, stres yaratacak durumlarda yardım edeceklerinden emin olmaktadır. Anne ayrıldığı zaman ilk olarak tepki göstermekle birlikte, döndüğünde kolaylıkla yatışmaktadır. Güvenli bağlanmanın gelişebilmesi için bakım verenin çocuğa karşı duyarlı, tutarlı tepkiler veren ve daima her koşulda ulaşılabilir olması gerekmektedir. Kaygılı bağlanma stilini geliştiren çocuklar, anneyi çağırdıklarında karşılığında yanıt geleceğinden ya da yardım edeceklerinden emin olmamaktadırlar. Bu nedenle ayrılığa karşı direnmekte ve anne ile tekrar birleştiğinde yatışmakta güçlük çekmektedirler. Çevreyi keşfetmeye yönelik davranışlarda bulunmaya yönelik kaygıları olmaktadır. Kaygılı bağlanmanın gelişmesi için bakım verenin çocuğa karşı tutarlılık arz etmeyen tepkileri ve kontrol etme amacına yönelik terk etme tehdidinde bulunması gerekmektedir. Kaçınan bağlanma stili geliştirmiş olan çocuklarsa annelerinin yardım edeceğine yönelik hiç güvenleri ve de beklentileri olmamaktadır. Bakım verenin sürekli olarak çocuğa karşı geri çevirme

ya da reddetme tutumları sebebiyle çocuk ayrılığa tepkisiz kalmakta ve anne döndüğünde yakınlık göstermemektedir (Kesebir vd., 2011).

2.2.1. Bağlanma ve Mary Salter Ainsworth

Mary Salter Ainsworth, Bowlby'den 6 yaş küçük olmakla beraber, II. Dünya Savaşı'ndan hemen önce Toronto Üniversitesi'nde yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır. Bowlby'ninki gibi, Mary Salter'ın profesyonel kariyeri de II. Dünya Savaşı sırasında Kanada Kadın Ordusu kolordusunda bir subay olarak görev almasıyla şekillenmiştir. Savaşın sonra, Toronto Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak, kişilik değerlendirmesi derslerinin eğitimini vermiştir.

1950'de Mary Salter, Leonard Ainsworth ile evlenmiş ve eşine doktora çalışmalarını tamamlayacağı Londra'ya kadar eşlik etmiştir. Orada, erken çocukluk döneminde anneden ayrılmanın kişilik gelişimi üzerindeki etkisine dair, Bowlby'nin yönetimindeki araştırmayı içeren London Times'daki bir iş ilanı dikkatini çekmiştir. Mary Ainsworth'un Bowlby'nin araştırma birimine katılmak onun profesyonel kariyerinin tüm yönünü sıfırlamıştır. Yalnız ikisi de bu durumun farkında olmamıştır. Bowlby ve Ainsworth kariyerlerinin ilk yıllarında birbirlerinden bağımsız çalışmış, ikisi de doğrudan veya dolaylı olarak Freud ve diğer psikanalitik düşünürlerden etkilenmiştir. John Bowlby ve Mary Ainsworth birlikte çalışmaya başlamış ve ortak çalışmaları ile bağlanma kuramı oluşumunu tamamlamıştır. Mary Ainsworth'un yenilikçi yöntemini, Bowlby'nin kimi düşüncelerini deneysel olarak test etmeye imkân vermiştir. Aynı zamanda teorinin genişletilmesine katkıda bulunmuş ve kuramın son halini aldığı bazı yeni yönler de onun sayesinde oluşmuştur.

Mary Ainsworth, Bowlby'nin bağlanma teorisini kültürler arası bir ortamda uygulanıp araştırılması için gözlemsel yöntemler ile anne ve bebek ilişkisi üzerine önemli bir çalışma yapmıştır. Ainsworth, anne ve bebek ilişkisini ayrıntılı ve doğal gözlemleri sonucu temel kavram haline gelen “güvenli” kavramı ile birlikte bağlanma davranış kalıpları geliştirmiştir (Görünmez, 2006). Ayrıca, bebeğin tepkilerine karşı annenin gösterdiği duyarlılığı ve bunun bağlanma stillerinin gelişimindeki rolünü yeniden ifade etmiştir (Bretherton, 1992).

Ainsworth, bağlanmanın özelliğini değerlendirmek ve sınıflandırma yapabilmek için geliştirdiği bir sistemle, bebeğe yabancı bir ortamda bakım vereni ile

ayrılıklar yaşatmayı planlamıştır. Ayrıca, dikkat çeken oyuncaklar sunarak da keşfetme güdüsünü aktifleştirmeyi de amaçlamıştır. Ainsworth, özellikle, bebeklerin ne kadar yakınlık ve temasa ihtiyaç duydukları, temaslarının ne dereceye kadar karşılık aldığı ve rahatlatıldıkları, bakım verenin davranışlarının keşfetmeye yönelik davranışlarını destekleyip desteklemediği sorularının yanıtları ile ilgilenmekteydi (Görünmez, 2006). Çalışmayı 1 yaşında olan 106 çocuk ile ve bu çocukların bakım verenleri ile gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada yedi basamaktan oluşan Yabancı Durum Testi uygulanmaktadır. Her yedi evrede çocuk birbirinden değişik durumlarla karşılaşmış ve reaksiyonları gözlemlenip ölçülmüştür. İlk basamakta çocuk, bakım vereniyle (anneyle) birlikte iken sonraki basamakta bakım vereni ortamdaki ayrılmakta ve yabancı bir kişi ortama dahil edilmektedir. Sonraki basamaklarda da yabancı kişi çocuğa aşama aşama yaklaşmaktadır. Bu adımlar sırasıyla ilk başta sadece ortamda bulunmakta, sonrasında bebekle iletişime geçilmekte, en sonunda da bebekle fiziksel temas kurulmaktadır. Test sırasında bu aşamalar sonrasında çocukların tepkileri kaydedilmektedir. Bu çalışma ile yabancı bir ortamda, yabancı bir kişi olan çocukların bakım verenlerini güvenli üs olarak görme düzeyleri, bakım verenleri ortamdaki ayrıldıkları zaman oluşan stres ile ne şekilde baş ettikleri ve yabancı bireyin yakınlık kurmasına karşın nasıl tepki gösterdikleri incelenmiştir. Uganda, Maryland Baltimore'deki gözlemler ve çalışmalar sonucunda topladığı bilgiler sayesinde bağlanmaya ilişkin üçlü sınıflandırma sistemini oluşturmuştur. Sınıflandırma sistemi, bebek ile bakım veren arasındaki ilişki modelini; güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız olarak adlandırılan üç kategoriye ayırmıştır (Ainsworth ve Bell, 1970).

Güvenli bağlanma stili geliştirmiş olan bebekler, daha bağımsız hareket etmekte ve ihtiyaç duyduklarında bakım verenlerinin yanına gitmektedirler. Çünkü bakım verenlerinin ulaşılabilir olduğunu bilmekte ve güven duymaktadırlar. Bakım verenleri ile ayrılık yaşama durumlarında aşırı stres tepkileri göstermemekte, bakım veren kişi uzaklaştığında bebekte oluşan sıkıntı bakım verenle yeniden bir araya gelince azalmakta, ilişki kurduklarında kolayca sakinleşip çevreyi keşfetmeye geri dönmektedirler. Yabancılarla iletişime geçmekte de zorlanmamaktadırlar.

Kaygılı/kararsız bağlanma stili geliştirmiş olan bebekler, bakım vereni ile yaşadığı ayrılık sonrası aşırı stres tepkileri göstermektedir. Bakım vereni ile bir araya geldikleri zaman ise zor sakinleşmekte ve bakım vereni yanında olmasına rağmen yanından ayrılmak istememektedir. Yabancılarla iletişime girmekte de çok zorlanmamaktadırlar.

Kaçıngan bağlanma stili ise bakım verenin bebeğe karşı duyarsız olması, temas etmemesi ve bebekten gelen teması da reddetmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Bakım verenden uzaklaştıklarında veya ayrıldıklarında herhangi bir sıkıntı belirtisi göstermemekte, bakım vereninin varlığı ile ilgilenmemektedirler. Hatta temastan kaçınmakta, ayrılık ve tekrar birleşme deneyimlerine karşı tepki vermemektedirler. Dikkatleri çevrede olduğu görünmektedir (Demirkol ve Aslan, 2021).

Kuramsal ve mantıksal olarak, bakım verenle bebek arasındaki bağlanma stillerinde değişkenlik sayısı ve çeşidi çok fazladır. Gerçekte ise, bebekler bakım verenle ilgili aldığı etkileşimi sınırlı sayıda kategori içinde çözümlemektedirler. Bu kategoriler bağlanma figürü ile ilgili sorulan sorulara verilen yanıtlara karşılık olarak belirlenmektedir. “Bağlandığım kişinin (annem, babam vs.) ihtiyacım olduğunda ulaşılabilir olduğuna ve duyarlı bir şekilde yanıt vereceğine güvenebilir miyim?” Bu sorunun olası üç yanıt bulunmaktadır: Evet, hayır ve belki. Bu soruya verilen üç yanıtın, üç tür bakım veren tepkisi ve dolayısıyla bakım verenle bebek arasında oluşan bağlanma modeli ile ilişkilendirilmiştir (Görünmez, 2006).

Ainsworth bağlanmanın altında, davranışın nörofizyolojik süreçlerden kaynaklandığı düşünülen içsel süreçlerin de yattığını belirtmektedir. İçsel süreçler; kalıtsal ve çevresel etkenlerin etkisiyle gelişim, değişimlere uğramaktadır. Ainsworth ve Bowlby bağlanma modellerinin, ilk olarak anne baba etkileşimini, ilerleyen dönemlerdeyse inançları, ihtiyaçları, beklentileriyle genel olarak toplumsal davranışları etkilemiş olduğunu belirtmektedirler. Kısaca bağlanma sadece bebeklik veya çocukluk dönemini değil tüm yaşamı içine almaktadır. Bakım veren ile bebek ilişkisi, ilerleyen dönemlerdeki yetişkin bağlanmaların da temelini oluşturmaktadır (Kaya, 2021).

2.2.1.1. Güvenli bağlanma

Bebek ilk yaşına kadar ihtiyaçlarını dile getirememekte, birincil olarak ağlama tepkisi ile anlatmaya çalışmaktadır. Bu dönemde ebeveynin bebeğin tüm ihtiyaçlarını anlayabilmesi, hızlı karşılık verip ihtiyacını karşılayabilmesi çok önemlidir. Bebek gün boyu anne tarafından sarmalanır, emdirilir, öpülür, gıdıklanır, okşanır, yıkanır, bezi değiştirilir, uyutulur. Bebek kimi zaman yatağında kimi zaman annesinin kucağında ya da omzunda uyuyakalmaktadır. Anne ve bebek kelimenin tam anlamıyla ve mecazi olarak bedenleri ruhen ve fiziken bağlanmış gibidir (Edelstein ve Shaver,

2004). Bebek, doğumdan sonra bağlanma ihtiyacından doğan davranışlarını, ulaşabildiği yakınındaki belli bir insana yönlendirebilmektedir. Altıncı aydan itibaren ise tüm fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı bebekler, kendi seçimleri doğrultusunda, yakınlık oluşturmayı arzuladıkları tek bir insana yönlendirmektedirler. Bu kişiye birincil bağlanma figürü denmektedir. Bağlanma tam anlamıyla altı ay ile iki yaş arasında şekillenmektedir. Bu dönem ve beraberindeki dönemlerde çocuk yaşamında hem bağlanma figürü bakım vereni ile hem de diğer insanlarla birçok yapıda ilişkiler geliştirmektedir (Soysal vd., 2005).

Birincil bağlanma figürüyle bebek arasında başka insanlardan daha farklı ve özel bir ilişki bulunmaktadır. Bakım veren kişi, bu genelde anne olmakta, bebeğin rahatlayabilmesi ve kendini tekrar güvende hissedebilmesi için geri döndüğünde orada olacak bir güvence üssü işlevini görmektedir. Bebek, bakım vereni ile yakınsa, kendini güvenli bir ortamda algılamakta ve çevreyi keşfetmeye yönelik davranışlarda bulunabilmektedir. Bebek çevreyi keşfedip döndüğünde bağlanma figürünün yine orada olduğunu bilmektedir (Soysal vd., 2005). Birincil bağlanma figürü genellikle anne olmaktadır. Buna karşın, çoğu bebekte temel bağlanma süreci anneye olduğu gibi baba ile de gerçekleşmektedir. Elbette sadece anne, baba ile genellemek doğru olmamakla birlikte, çocuğa bakım vermekle yükümlü, birincil ilişki kuran kişi ile bağlanma gerçekleşmektedir. Baba eğer anne tarafından desteklendiği taktirde, baba ve bebek arasında güvenli bir bağlanmanın gelişme ihtimali de çok yüksektir. Bebek sadece tek ebeveyne değil, hem anneye hem de babaya güvenli bağlanma geliştirebilmektedir. Bu durumun gerçekleşmesi çok kıymetlidir. Baba, anneye göre gerek ses tonu, gerek kokusu, dokunuşu, dış görünüşü ile çok daha farklıdır. Bebek, böylece annesiyle babasının birbirinden farklı 2 insan olduğunu öğrenir. Anne veya babadan biri ile ayrılma durumunda bebeğin, farklı bir sevgi ve bağlanma kaynağının yanında olduğunu bilmesi hem bebek için hem de aile için konforlu bir durumdur. Doğumdan itibaren, bakım veren kişi ve/veya kişilerin duyarlı, sıcak, sevgi dolu ve tutarlı yaklaşımı çocuğun güvenli bağlanma stili geliştirmesini sağlamaktadır. Çocuk, bakım vereni tarafından ihtiyaçları karşılandığında, sevgi ile yaklaşıldığında kendini sevgiyi hak eden, kıymetli birisi olarak görmesine, başkalarının samimi ve sevgi dolu olduğunu hissetmesine ve dünyanın güvenilir bir yer olduğunu düşünmesine yönelik içsel modeller geliştirmesini sağlamaktadır (Bretherton, 1992). Bu içsel modeller, çocuğun ergenliğe geçiş döneminde de önemli derecede yardımcı olabilmektedir.

Yapılan araştırmalarda güvenli bağlanma stili geliştiren çocukların, daha destekleyici, samimi ve güzel akran ilişkileri geliştirebildikleri söylenmektedir. Mikulincer, Birnbaum, Woddis ile Nachmias ise gerçekleştirdikleri çalışmada benzer şekilde, güvenli bağlanma stili geliştiren kişilerin diğer insanları yardımsever olarak görme eğilimlerinin yüksek olduklarını ve stresin üstesinden öz-yönetim ve uygun sosyal destek ile geldiklerini ortaya koymaktadırlar (Yıldız, 2017). Güvenli bağlanmanın gerçekleşmediği durumda güvene dayalı olmayan veya tam olarak güven içermeyen bağlanma stilleri geliştirilmektedir.

2.2.1.2. Kaçıngan bağlanma

John Bowlby'nin bebek ile birincil bakım vereni arasındaki duygusal bağı tanımlamak için kullandığı bağlanma kavramı, yakınlık ve şefkati içermektedir. Bu durumun beraberinde Mary Salter Ainsworth'un tanımladığı bağlanma sınıflandırmasına bakılarak, bir bağlanmanın nasıl “kaçıngan” olabileceği merak edilmiştir. Bu sınıflandırma, bir laboratuvar deneyinde yapılan değerlendirmedeki "garip durum" olarak tanımlanan bebeğin davranışına dayanmaktaydı. Beklenen durum; bir bebeğin, tanıdık olmayan bir ortamda bakım vereninden kısa bir süreliğine bile olsa ayrı kaldığında bağlanma sistemini harekete geçireceği davranışlar (rneğin, ağlama, takip etme, sarılma) göstermesidir. Deneydeki bebeklerin birçoğu, bakıcıları sessizce odadan ayrıldığında zlmekte sonra başka şeylerle meşgul olmaya çalışmakta ve bakım vereni geri döndüğünde ona karşı yakınlık kurmak istemektedir. Garip olarak görünen ise, bazı bebekler, bakım verenlerinin ayrılmasından rahatsız görünmemekte ve bakım verenleri geri döndüğünde bağlanma sisteminin harekete geçmesine ilişkin yakınlık davranışları göstermemektedirler. Bu bebekler, bakım verenlerinin geri gelişlerini görmezden gelmekte ve aralarına aktif olarak bir mesafe yaratmaktadırlar. Ainsworth'un gözlemleri; kaçıngan bebeklerin annelerinin duygusal olarak ifadesiz olduklarını, yakın fiziksel temastan uzak durduklarını ve bebekler bir sıkıntısını belli ettiklerinde onların isteklerini görmezden geldiklerini ortaya çıkar mıştır. Bu bebekler; yakınlıktan rahatsız olan birincil bağlanma figürleri tarafından cezalandırılma, uzaklaştırılma veya reddedilmekten kaçınmak amacıyla bağlanma davranışını ve sıkıntı belli etmeyi en aza indirerek bir strateji geliştirdikleri varsayılmıştır. Başka bir ifadeyle, kaçıngan bebekler, daha fazla sıkıntıyla

karşılaşmamak için bir savunma stratejisi olarak bağlanma sistemlerini "devre dışı bırakmayı" öğrenmişlerdir. Bir görüşe göre bu davranışların içsel sürecinde, kaçınan bebeklerin tehdit içermeyen durumlarda bakım verenlerine yakınlıklarını sürdürdükleri ve görünüşte kayıtsız görünmelerine rağmen, ayrılıklar sırasında aslında yüksek fizyolojik uyarılma gösterdikleri kanıtlanmıştır.

Yetişkinlikte, bağlanma genellikle gözlem yoluyla değil, kişisel bildirim veya görüşme ölçümleriyle değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, kaçınan bağlanma stili geliştiren bebeklerin davranışları ile kaçınan bağlanma stili geliştiren yetişkinlerin davranışları arasında önemli benzerlikler bulunmaktadır. Hem bebekler hem de yetişkinler, tehdit veya stres altında olduklarında partnerlerine olan yakınlığı savunmacı bir şekilde düzenlemektedirler. Kaçınan bebekler gibi, kaçınan yetişkinler de sıkıntı gösteren ifadelerini engellemekte ve romantik partnerlere yönelik davranışlarında bağlanma gösterimlerini en aza indirmektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip yetişkinler, romantik partnerlere duygusal olarak daha az yakın olmakta, kendilerini daha az ifşa etmekte, fiziksel ve duygusal yakınlıktan hoşlanmamakta ve kaçınan olmayan yetişkinlere kıyasla bir ayrılığın ardından daha az yas tutmaktadır. Bu bulgular, kaçınan bireylerin bağlanma sisteminin aktivasyonunu önlemenin bir yolu olarak romantik partnerlerinden fiziksel ve psikolojik olarak mesafeyi koruyabileceklerini, böylece reddedilme, ceza veya herhangi oluşabilecek bir sıkıntıyı önleyebileceklerini göstermektedir (Edelstein ve Shaver, 2004).

Kaçınan bağlanma stili geliştiren çocukların kaçınma davranışları göstermesi de mantıklı bir bağlama dayanmaktadır. Çünkü bakım verenleri duyarsız, müdahaleci, kızgın ve reddedici olma eğilimindedir. Çocuğun zorlandığı görevlerde, duygusal karmaşa içerisindeyken bakım vereni yardım etmekten geri adım atabilmektedir. Çocuklar, bakım vereni ile temasa geçmeye yönelik biyolojik dürtüleri ile aynı zamanda bakım verenine yönelik ortaya çıkan öfkeleri arasında bir çelişki içinde kalmaktadır. Kaçınma davranışı, öfke duygusuna karşı bir savunma yöntemi haline gelmiştir. Çocuklar, destekleyici olmayan bakım vereninin varlığında olumsuz duygularını bastırmakta ve böylece bakım verenleri onları reddetmemekte veya onlardan ayrılmamaktadır. Bu nedenle, kaçınan bağlanma stili geliştiren çocuklar, onları azarlayan bir yetişkinle yakınlıklarını sürdürmek için soğukkanlı bir kayıtsızlık sergilemektedirler (Bergin ve Bergin, 2009).

Bağlanma kuramı bağlamında fiziksel istismara uğramış ve ihmal edilmiş çocuklarla ilgili araştırmalar, fiziksel istismara uğramış çocukların (1 ila 4 yaş arası) annelerine güvensiz bir şekilde bağlandıklarını, özellikle de kaçınan bir model sergilediklerini göstermektedir (Finzi vd., 2000)

2.2.1.3. Kaygılı-kararsız bağlanma

Mary Salter Ainsworth'un sınıflandırmasında üçüncü ve son bağlanma stili Kaygılı-Kararsız Bağlanma stildir. Kaygılı-kararsız bağlanma, temas arayışı ve öfkeyle değişen kısa ayrılık dönemlerine bile dayanamama ile karakterize edilmektedir. Daha çok ihmal edilen çocuklarda gelişim göstermektedir (Finzi vd., 2000)

Ainsworth'un yaptığı deneylerdeki gözlemleri sonucunda kaygılı-kararsız bağlanmış bir bebeğin bakım vereninin, bebeğin sinyallerine tutarsız tepkiler gösterdiği ve bazen ulaşamaz olup bazen tepkisiz kaldığı, başka zamanlarda da çocuğun sürdürdüğü etkinliklerini kesintiye uğrattığı sonucuna ulaşılmıştır. Laboratuarda, kaygılı-kararsız bağlanma stili geliştirmiş olan bebekler ise hem kaygılı ve hem de kızgın görünmüşlerdir. Zihinleri, bakım verenleri ile çok fazla meşgul olmaları sebebiyle keşif yapamaz hale gelmişlerdir. Kaygılı-kararsız bağlanma stili literatürdeki bilgilerde en az gözlemlenen örüntü olduğu belirtilmektedir. Amerikan örneklemelerinde bu bağlanma stilinin ortalamasının %15'i bulunduğu söylenmektedir (Görünmez, 2006).

Kaygılı-kararsız bağlanma stili geliştiren çocuklar, bakım vereni ile olan mesafeyi en aza indirmeye ve aynı zamanda da öfkelerini göstererek daha fazla ayrılmayı önlemeye çalışmaktadırlar. Bu çocukların bazılarını yatıştırmak zor olmaktadır. Çevreyi keşfetme ve öğrenme sürecine katılmakta geride durmaları sebebiyle yavaş ilerlemektedirler. Bakım vereni ile güvenli bağlanma stili geliştirmiş bebekler evde bakım vereni odayı terk ettiğinde, kaygılı/kararsız çocuklara göre önemli ölçüde daha az ayrılık kaygısı göstermektedir.

Kaygılı/kararsız çocuklar, ayrılma kaygısını hem evde hem de yabancı ortamlarda göstermektedirler. Kaygılı/kararsız bağlanan bireyler, ilerleyen dönemlerde yetişkin olduklarında geçmiş bağlanma ilişkileri ve/veya deneyimleriyle hâlâ oldukça meşgul olmakta ve geçmişi tutarlı bir şekilde tanımlayamamaktadırlar.

Bu kişiler ebeveynlerine ne kadar kızgın olsalar da pasif bir şekilde onları memnun etmeye çalışabilmektedirler (De Ruiter ve Ijzendoorn, 1992).

2.2.2 Bağlanma ve John Bowlby

Bowlby, 1928'de Cambridge Üniversitesi'nden mezun olmasının ardından, gelişim psikolojisi alanında sıkı bilimsel eğitimler almıştır. Bowlby, bu süreçte bir taraftan kariyer hedeflerini yeniden gözden geçirmiş bir taraftan uyumsuz çocukların eğitim gördüğü bir okulda gönüllü olarak çalışmıştır. Okuldaki iki farklı çocukla yaşadığı deneyimler, mesleki hayatına önemli ölçüde yön vermiştir. Çocuklardan biri, önceki okulundan hırsızlık suçu sebebiyle atılmış ve herkesle mesafeli, şefkat göstermemekteydi. Aynı zamanda sabit bir anne figürü yoktu. Çocuklardan diğeri ise 7-8 yaşlarında Bowlby'nin gölgesi olarak bilinmekte sürekli Bowlby'yi takip eden endişeli bir çocuktur. Bowlby bu çocuklarla kazandığı deneyimler sonrasında, çocuğun psikolojik, sosyal, duygusal, ilişkisel gelişimleri üzerinde erken dönemdeki ebeveyn ile ilişkinin etkisinin çok belirgin ve kritik olduğuna ikna olmuş ve kariyerine çocuk psikiyatristi olarak devam etmeye karar vermiştir.

Bowlby'nin London Child Guidance Clinic'te yapmış olduğu ilk ampirik çalışması bu döneme aittir. Uyumsuz çocuklar okulundaki okuldan atılmış olan çocuk gibi, klinikteki hastaların çoğu çalmaya eğilimli ve şefkatsizlerdi. Bowlby, toplam 44 vakayı ayrıntılı incelemiş ve var olan semptomlarını anne figürü yoksunluğu ve ayrılık öyküleri ile ilişkilendirmeyi başarmıştır. İkinci Dünya Savaşı, Bowlby'nin bir çocuk psikiyatristi olarak yükselmekte olduğu kariyerinde her ne kadar bir kesintiye yol açmış olsa da, aynı zamanda bir araştırmacı olarak çok fazla deneyim ve tecrübe edinmesi ile kariyerinde çok fazla gelişmesine de zemin hazırlamıştır. Bowlby, İkinci Dünya Savaşı sonrasında Tavistock Kliniği'nde Çocuk Bölümü başkanı olmak üzere kliniğe davet edilmiştir. Çocuk terapisinde aile ilişkilerine verdiği öneme ilişkin fikirlerine uygun olarak, kliniğin bölümünün adını Çocuklar ve Ebeveynler Departmanı olarak değiştirmiştir. Bowlby'nin aile terapisini hakkında yayınlanmış olan ilk makale olarak kabul edilen makalesi, problemleri olan çocukların yanında ebeveynlerle kendi çocukluk deneyimleri hakkında konuşmalar yaparak nasıl başarılı şekilde klinik olarak ilerlemeler kaydedebildiğini anlatmıştır. Bununla birlikte, departmandaki klinik çalışmaların ve tedavi sürecinin birçoğu, çocuk terapisinde aile

ilişkilerine özellikle önem vermeyen Kleinci düşünce sistemini benimsemiş kişiler tarafından yapılmıştır. Bu nedenle isteği ve çabası anne-çocuk ayırımına odaklanan ve anne-çocuk ilişkisini terapi sürecine dahil eden kendi araştırma departmanını kurmaya karar vermiştir.

Bowlby gelişim psikolojisi kuramlarından etolojik kuramın, özellikle Konrad Lorenz'in damgalama çalışmasından büyük ölçüde etkilenmiştir. Lorenz, ördek yavruları ile yaptığı deneyde, bağlanmanın doğuştan geldiğini ve bu nedenle hayatta kalma değerini olduğunu göstermiştir. Bowlby böylece hem bebeklerin hem de bakım verenlerinin birbirleriyle ilişki kurmak ve temas durumunda olabilmek üzere biyolojik olarak bir gereksinim geliştirdiklerini savunmuştur. Bowlby, çocuğun yakınlık arama gibi bağlanma davranışlarının içgüdüsel olduğuna ve yakınlığın sağlanmasını tehdit eden ayrılma, korku ve güvensizlik gibi durumlarla etkinleştirileceğine inanmıştır. Bebekler, bağlanma figürü ile yakınlık kurmasına yardımcı olan ağlama, gülümseme gibi doğuştan gelen belirli birtakım davranışları sergileme eğilimi ile doğmaktadırlar.

Bowlby'nin öncüsü olduğu bağlanma kuramına göre, insanların bakım verenleri ile bebeklik ve erken çocukluk döneminde yaşadıkları deneyimler, yetişkinliğe uzanan bağlanma ilişkilerini üretmektedir. Bu ilişki anne bebek arasındaki etkileşime, bağa göre şekillenmekte ya bozulmakta ya dengelenmekte ya da revize edilmektedir. Bağlanma ilişkisel bir süreçtir. Bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarına karşı ne kadar duyarlı ve tepkisel olduğuna bağlı olarak düzeyi kesin belirlenememekle birlikte güvenli ya da güvensiz olarak bağlanma stili geliştireceğini söylemektedir. Kategorik olarak ayırmak yerine, kişinin bir düzeyde aynı anda hem güvenli hem de güvensiz bağlanma stili inanç ve davranışları sergileyebileceğini belirtmektedir. Güvensiz bağlanma stili genel ve basit olarak genel başlık halinde de kullanılmaktadır. Güvenli bağlanmanın haricindeki diğer bağlanma stilleri "güvensiz bağlanma"nın alt tipleridir.

Bağlanma teorisi, çocuk-bakım veren bağlanmasının, ilerleyen dönemlerde yetişkin olduğunda kurulan yakın ilişkilerde nasıl nitelikte bir ilişki kuracaklarına ilişkin için temel oluşturduğunu iddia etmektedir. Yetişkin bağlanma teorisi, insanların çocuklukta bakım verenlerine karşı beklentilerini, yetişkinlikte kurduğu yakın ilişkilerine yansıtacaklarını, onların güvenilir olup olmadıkları yönündeki beklentilerini belirleyeceğini söylemektedir.

2.3. Yetişkinlerde Bağlanma

Bağlanma kuramına göre, bireyin bağlanma stili çocukluk döneminde şekillenmekte ve yetişkinlik dönemindeki yaşama dair beklentilerini, inanç sistemini, sosyal davranışlarını ve duygu düzenleme beceri ve yöntemlerini etkilemektedir. Bağlanma örüntüleri doğumdan itibaren bebekle, temel bakım veren kişinin arasındaki özel ilişkinin özellikleriyle şekillenmektedir. Yetişkinlik dönemindeki işlevselliğe düzeyine göre ortaya çıkan bireysel farklılıkların oluşmasına önemli bir çerçeve oluşturmaktadır. Bağlanma kavramı, psikolojik sağlığın önemli bir belirleyicisi olarak tanımlanmaktadır (Erdem ve Kabasakal, 2015).

Bowlby çocuklukta olumsuz bağlanma deneyimine ilişkin yaşantıların yetişkinlik döneminde psikolojik belirtilere yol açtığını söylemektedir. Psikanalitik bakış açısına sahip kuramcılar; Fairbairn, Klein gibi nesne ilişkileri kuramcıları ve Kohut gibi kendilik psikologları anormal davranışın kaynağının çocuklukta temel bakım verenlerle erken dönemdeki ilişkilerden kaynaklandığını belirtmektedirler. Bowlby de aynı görüşü savunmaktadır. Bebekle bakım verenlerin erken dönemdeki ilişkisinde bakım verenlerin bebeğin ihtiyaçlarının fark edip gerekli karşılıkları vermeleri bebeğin stres gibi baş etmesi zor duygu ve durumları düzenleme kapasitelerini belirlemektedir. Teoride yer alan ve araştırmalarla da gösterilen son gelişmelerde güvensiz bağlanma biçiminin psikolojik bozuklukların oluşumu için bir risk faktörü oluşturduğunun belirtilmesi Bowlby'nin görüşlerini desteklemektedir. Örnek olarak, gerçekleştirilen pek çok çalışma sonuçlarında güvensiz bağlanma stilleri ile psikopatolojiler arasında güçlü bağlantılar olduğu görülmüştür. Güvensiz bağlanma stilleri genel olarak; majör depresyon, anksiyete, panik bozukluk, sosyal fobi, özgül fobi, agorafobi, obsesif-kompulsif bozukluklarıyla bağlantılı olduğu belirlenmiştir. Örneklemine klinik vakaların oluşturmadığı normal bireylerden oluşan çok fazla çalışma yetişkin bağlanmasıyla kaygı ve depresyon semptomları arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Literatürde yer alan birçok çalışmada; çocukluk döneminde bakım verenler ve yakın ilişki kurulan diğer bağlanma figürlerine güvenli bağlanan ve sosyal ilişkilerinde güvenli bağlanma stilini geliştiren yetişkinlerde daha düşük seviyede kaygı ve depresyon semptomları gösterdikleri neticesine varılmıştır.

Bağlanma teorisi, bebekle bakım vereni arasındaki ilişki stilleri üstüne ortaya çıkan bir kuram olması dolayısıyla, teoriye yönelik yapılan ilk araştırmalar, bebeklikle çocukluk dönemi üstüne yapılmıştır. Fakat sonraki zamanlarda yetişkin bireylerin bağlanma stilleri üstüne de araştırmalar yapılmış ve yetişkin bağlanma stilleri tanımlanmıştır. Yetişkinlerin sosyal ilişkilerinde göstermiş oldukları davranışları, fikirleri ve duyguları değerlendirmede, bağlanma kuramının başarısı düşünülmektedir. (Demirkol ve Aslan, 2021).

Bebeklik ve ardından gelen çocukluk dönemini atlatıp büyüyen ve birçok zorluğu tek başına atlatabilme becerisini elde edip ergenlik dönemine ulaşan birey birincil bağlanma figürüne olan bağlanma duygusunu belli eden davranışlarında azalma görülmektedir. Ergenlik dönemine giren birey duygusal, davranışsal ve bilişsel olarak gelişim göstermesi ile beraberinde hem kendisini hem bağlanma figürlerini değerlendirmeye ve anlamlandırmaya başlamıştır. Objektif bir şekilde kendisini ve bağlanma figürlerini değerlendiren birey, bakım verenlerine karşı geliştirmiş olduğu bağlanma davranışını ergenlik döneminde daha fazla vakit geçirip paylaşımlarda bulunduğu sosyal çevresine doğru yönlendirmektedir. Temelleri bebeklik döneminde atılan bağlanma, bireyin büyümesi ve gelişimi ile ilerleyen dönemlerde sosyal ilişkilerde görülmekte ve yaşam boyuncaki deneyimlerinde varlığını hissettirmektedir. Yetişkinlik dönemindeki bağlanmayı çocukluk dönemindeki bağlanmadan ayıran belirli özellikler vardır. Söz konusu özelliklerden birincisi, çocukluktaki bakım verenle bağlanma, yetişkinlik döneminde eşe yönelik bağlanmaya dönüşmektedir. İkinci özellik; yetişkinlik dönemindeki bağlanma stilleri, çocukluktaki bağlanma stilleri vb. davranışsal sistemlerle şekillenmemektedir. Üçüncü özellikse; çocukluk dönemindeki bağlanma stiline belirleyicisi bakım ihtiyacıyla güven hissi ihtiyacının yerini cinselliğe bırakmaktadır.

Yetişkinlerde bağlanma; bireyin fizyolojik ve psikolojik olarak güvenliğini sağlamaya ilişkin sosyal ilişki içerisine girme, ilişkiyi sürdürme ve temasta bulunmaya yönelik devinimlerinin bütünü olarak değerlendirilmektedir. Yetişkinlerde bağlanma, bebek ve bakım veren arasındaki temel ve özel ilişkiden doğmakta ve bu ilişkinin yansımalarını yetişkinlik döneminde de gösteren önemli bir kuram olmaktadır. Yaşamın erken dönemlerinde kazanılmış olan ilişkinin niteliği yetişkinlik dönemindeki yakın sosyal ve duygusal ilişkileri şekillendirmektedir. Bowlby'den sonra Ainsworth'de bebek ile bakım veren arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar

yapmıştır. Ainsworth ve arkadaşları yaptıkları araştırmalarının neticesinde üç tane bağlanma stili ortaya koymuşlardır. Hazan ve Shaver ise yetişkin bağlanması ile romantik sevgi süreci üzerinde çalışmalar yapmışlardır

Hazan ve Shaver, romantik ilişkinin bağlanmayla ilişkisini araştırdığı sırada, Ainsworth ve arkadaşlarının çocuklarda tespit ettikleri güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerinin yetişkin bireylerde de benzer biçimde varlıklarını gözlemişlerdir. Hazan ve Shaver'in yaptıkları araştırmada bu 3 bağlanma stiline çocuklarda ve yetişkinlerde yaygınlığının aynı olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda farklı bağlanma stilleri geliştirmiş bireylerin romantik ilişki yaşama şeklinin de birbirlerinden farklı olduğu neticesine varılmıştır.

Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkin bireyler, romantik ilişki kurmada rahattırlar. Öz güvenleri yüksektir ve bir partnere bağlanmak onlar için korkutucu değil aksine mutlu edicidir. Kaygılı/Kararsız bağlanma stiline sahip yetişkin bireyler, ise romantik ilişkilerinde terk edilmeye yönelik kaygıları dolayısıyla takıntılı yaklaşımlar gösterebilmektedirler. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerse ilişki yaşama konusunda geri adım atmaktadırlar. Partnerlerine güvenmekte zorlanmaktadırlar. Hazan ve Shaver'ın çalışması ile yetişkinler için tanımlanmış olduğu üç farklı bağlanma stilinden sonra Bartholomew ve Horowitz, yetişkinlik için dörtlü bağlanma modeli olarak tanımlanan yeni bağlanma stili sınıflandırması geliştirmişlerdir. Bu sınıflandırma iki boyut, dört kategoriden oluşmaktadır. Bireyin kendisine ve başkalarına yönelik olumlu ve olumsuz olan içsel modellerinin kombinasyonları oluşturduğu iki model ile ortaya çıkmıştır. Kişi; kendisinin sevgiyi hak eden ve değerli biri olup olmadığına ilişkin düşüncelerinin oluşturduğu benlik modeli, diğer insanların güvenilirliği ve o insana sevgi göstermeye hazır olma düşüncelerinin oluşturduğu başkaları modeli ile yaşamını sürdürmektedir. Her bir bağlanma stilini, bireyin hem kendisine hem de diğerlerine karşı olan beklenti ve inançların birleşimi belirlemektedir. Dörtlü bağlanma stili modelinde yer alan bağlanma stilleri; güvenli, saplantılı, kaçınmacı ve korkulu olmak üzere tanımlanmıştır.

Güvenli bağlanma stili geliştirmiş olan kişi, çocukluğunda bakım vereni ile güvene dayalı bir ilişkiye sahiptir. Yetişkin döneminde ise bu güvene dayalı ilişkinin yansıması olarak yetişkin güvenli bağlanma stili oluşmaktadır. Kişinin kendisine ve çevreye yönelik olumlu değerlendirme ve algılama yetisi vardır. Başka insanlarla yakınlık kurmak onlar için kolaydır. Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinlerde,

kaygı seviyesi daha düşüktür. Hayatta karşısına çıkan zorluklara karşı daha mücadeleci ve çözüm üretebilme potansiyeli çok yüksektir. Bakım vereni tarafından duyarsız ve tutarsızlıkla karşılaşan çocuk ise yetişkin olduğunda saplantılı bağlanma stili geliştirmektedir. Bu kişilerin benlik algısı olumsuz iken başkalarına yönelik algısı ise olumlu yöndedir. İlişkilerinde saplantılı davranışlar sergilemektedirler. Reddedilmekten ve hayal kırıklığı yaşamaktan çekinmektedirler. Kaçınan bağlanma stili geliştirmiş yetişkinler ise algıladıkları yüksek özdeğerlerini korumak için ilişkilerde kaçınma davranışı göstermektedir. Son bağlanma stili olan korkulu bağlanma stilinde ise kişi çocukluğunda bakım vereninden gerekli ilgiyi ve sevgiyi görememiştir. Yetişkinliğinde kendisine ve çevresine yönelik olumsuz bakış açısı mevcuttur. Bu sebeple ilişkilerden uzak durmayı tercih etmektedirler (Barthamolew, Shower, 1998; Demirkol ve Aslan, 2021).

Bağlanma teorisi, John Bowlby'nin amaçladığı gibi artık belirli erken duygusal deneyimlerin sadece çocukluk döneminde değil yetişkinlik dönemi boyunca da duygusal ve fiziksel gelişimi nasıl etkilediğini anlamayı da kapsayan "yaşam boyu gelişim teorisi" olarak tanınmakta ve kabul edilmektedir.

Bowlby'nin tanımladığı bağlanma kavramı ile çok fazla araştırma yapılmasının yanında şu anda yetişkin bağlanması üzerine teorinin klinik uygulamada nasıl yararlı olabileceği de dahil olmak üzere literatürde yer alan çok fazla miktarda araştırma bulunmaktadır. Yetişkin bağlanmasına yönelik araştırmadaki ilerlemelere rağmen, yetişkinlikte bağlanmanın ne anlama geldiğine dair hala sınırlı bir anlayış bulunmaktadır. Örneğin, hangi ilişkilerin yetişkin bağlanmaları olarak kabul edildiği veya işlevlerinin ve ifadelerinin nasıl karakterize edileceği konusunda bir fikir birliği yoktur. Bowlby'ye göre bir çocuk, bağlanma davranışını kendisinden daha bilge, daha güçlü ve daha yaşça büyük olarak algıladığı birine hedeflemektedir. Ancak bu nokta, karşılıklı bağlanma davranışına ve bazı yetişkin bağlanmalarının cinsel doğasına uygulandığında yanıltıcı olabilmektedir. Ve Bowlby, bağlanmanın ömür boyu süren bir fenomen olduğunu defalarca ifade etse de ne o ne de Ainsworth yetişkinler hakkında çok fazla bilgi vermemiştir. Benzer şekilde, yetişkinlerle psikoterapiye ilişkin literatür de daha az gelişmiştir. Sonuç olarak, yetişkin bağlanmasına ilişkin bilgi tabanı hala gelişmektedir, henüz kesin veya tamamlanmış değildir.

Yetişkin ilişkilerinde yer alan birçok boyut ve işlev bulunmaktadır. Bu karmaşıklığı açıklamada bağlanma kavramlarının ne kadar yeterli olduğu henüz

bilinmemektedir. Bağlanma davranış sisteminin ömür boyu devamlılık gösterdiği varsayımı, yetişkin bağlanması kavramını da keşfetmek ve tanımlamak için yapı iskelesi oluşturmaktadır. Bowlby'nin adlandırdığı içsel çalışma modelleri aracılığı ile erken bağlanma deneyimleri, yetişkinlik dönemi süresince benlikle ilişkili bağlanma figürlerinin zihinsel temsilleri olarak harita görevi görmektedir. Genel olarak partnerle kurulan yakınlık, evlilik bağları veya diğer heteroseksüel veya eşcinsel ilişkiler, erken dönem bağlanmaların prototipik göstergesi olarak belirtilmektedir.

Başka bir yetişkin bağlanma çalışması, Hazan ve Shaver'ın geliştirilen bağlanma stiline romantik aşk üzerindeki etkisini araştırmak için yetişkin bağlanma stilini belirlemek amacıyla öz bildirim ölçeği kullanılan çalışmasıdır. Ölçekte, yer alan üç ifadeden birini seçerek yakın ilişkilerde kendileri hakkındaki genel duygularını en doğru şekilde tanımlanılması istenmektedir. Bu ifadeler; güvenli, kararsız veya kaçınıcıdır. Ainsworth'un çocukluk bağlanma stilleri sınıflandırmalarına göre modellenmiştir. Ek olarak ölçekte, çocukluk ilişkileri ve önemli bir romantik ilişki hakkında sorular bulunmaktadır. Hazan ve Shaver, güvenli bağlanma stiline daha mutlu aşk ilişkileri ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Sonraki araştırmalar, yetişkin bağlanma stili ölçeğin, dördüncü "korkulu" bağlanma stilini içerecek şekilde genişletmiştir. Bu güncellenmiş ölçekten elde edilen bulgular, Hazan ve Shaver'ın güvensiz bağlanmayı iki boyutla temsil eden ölçümünü desteklemektedir.

Main ve meslektaşları, yetişkinlerin çocukluk deneyimlerine yükledikleri anlamı keşfetmek için Ainsworth'un bağlanma stillerini temel alan yetişkin bağlanmasına ilişkin bir başka çalışma yaparak Yetişkin Bağlanma görüşmesini geliştirmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşmede bireylerden çocukluk bağlanma figürleriyle, bakım verenleriyle aralarındaki ilişkilerini tanımlamaları ve bu ilişkideki önemli anıları hatırlamaları istenmektedir. Güvenli, kayıtsız, meşgul veya düzensiz olarak sınıflandırılan tanımlamalar kişinin mevcut "bağlanmaya ilişkin ruh haline" göre puanlanmaktadır.

Erken deneyimlerden oluşan bağlanma stilleri yetişkinliğe kadar nispeten sabit kalsa da, çeşitli faktörlere (stresli yaşam olayları gibi), dayalı olarak zaman içinde bazı revizyona tabi olabilmektedirler (Seedall vd., 2015).

2.3.1. Hazan ve Shaver'in Yetişkin Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver, yetişkin bağlanmasını ilişkisel davranış ve diğerlerine yönelik bilgi işlemeye rehberlik eden içsel modeller ve bireylerin güven duygusunu sağlayabilmek için kullandıkları kişiye özgü stratejiler olarak tanımlamaktadırlar. Hazan ve Shaver, güvenli bağlanma stiline güvensiz bağlanma stiline daha istikrarlı olabileceğini ve bu sebeple değişimin güvensiz bağlanmadan çok güvenli bağlanma yönünde olabileceğini öne sürmektedirler. Bu konuyla ilgili yapılan bir araştırmalarda yetişkin bağlanmasının sürekli ölçümlerinin yeniden test korelasyonları, güvenli bağlanma stiline güvensiz bağlanma stiline daha fazla tutarlı olduğunu göstermemiştir. Güvenli bağlanmaya yönelik bir değişim eğilimi var ise, yaşla birlikte güvenli bağlanma stili geliştiren birey sayısının da doğru oranda artması beklenmektedir (Bartholomew, 1994).

Hazan ve Shaver, romantik ilişki ile bağlanma stili arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmaları sonucunda Ainsworth ve arkadaşlarının çocuklarda tespit ettikleri güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerinin yetişkin bireylerde de aynı şekilde var olduklarını gözlemlemişlerdir. Hazan ve Shaver'in yaptıkları araştırmada çocuklarda ve yetişkinlerde bu üç bağlanma stiline yaygınlığının aynı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda yetişkinlik döneminde farklı bağlanma stilleri geliştirmiş bireylerin romantik ilişki yaşama biçimlerinin de aynı yönde değişim gösterdiği ve birbirlerinden farklı olduğu sonucuna varılmıştır. İlk bağlanma stili olan güvenli bağlanma stiline, yetişkin bireyler, romantik ilişkiler kurma konusunda daha rahattırlar. Kendilerine güvenmekte ve karşısındaki kişiye bağlanmaktan korkmamakta aksine mutluluk duymaktadırlar. Terkedilmeye yönelik kaygıları yoktur. Bu durumda ilişkiye olumlu yansıtacağından ilişkileri de daha uyumlu ve uzun sürmektedir. Diğer insanlara güvenmeyi seçmekte ve beraberinde saygı duymaktadırlar. Daha affedici bir tarafları vardır. Kaygılı/Kararsız bağlanma stiline sahip yetişkin bireyler, romantik ilişkilerinde partneri tarafından terkedilecek olma korkusunu yaşamaktadırlar. Kıskanç bir yapıya sahip olmakla beraber eşlerinin kendilerine ilgi göstermediğini düşünebilmektedirler. İlişkilerinde takıntılı taraftadırlar. Aynı zamanda çok kolay âşık olabilmektedirler. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerse kişilerden, ilişkilerden kendini uzak tutmayı

tercih etmekteydiler. Çok fazla baskılanmış ve görülmemiş ihtiyaçları yetişkinliğe kendilerini açmayı sevmemeye yol açmıştır. Partnerlerine güvenmekte zorlanmaktadırlar. Hazan ve Shaver'in yapmış oldukları çalışma çocuklukta bağlanma ile yetişkinlik dönemindeki bağlanma arasındaki ilişkiyi belirlemek adına önemli ve değerli bir çalışma olmuştur.

2.3.2. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew, Bowlby'nin içsel çalışma modelleri anlayışını iki model ve dört kategorili bir sınıflandırma ile sistematize etmiştir. İki model, bireyin kendisine ve başkalarına yönelik olumlu ve olumsuz olan içsel modellerinin kombinasyonlarından oluşmaktadır. İlki, kişinin benliğine yönelik değerlendirmesini içermektedir. Kişi; kendisinin sevgiyi hak eden ve değerli biri olup olmadığına ilişkin düşünceleri oluşturmaktadır. İkinci model ise, diğer insanlara yönelik değerlendirme, diğer insanların güvenilirliği ve o insana sevgi göstermeye hazır olma düşüncelerinin oluşturduğu başkaları modelidir. Benlik modelinin, bir kişinin kaygılı hissetmeye ve kişinin sevillebilirliğinden emin olamamaya karşı düşüncelerini içermektedir. Bu nedenle kaygı derecesi ve yakın ilişkilerde başkalarının onayına bağımlılık ile ilişkilidir. İkinci modelde ise, diğerlerinin genel olarak erişilebilir ve destekleyici olmalarının ne derece beklendiğini göstermektedir. Bu nedenle, ilişkilerde yakınlık arama veya yakınlıktan kaçınma eğilimiyle ilişkilidir.

Güvenli Bağlanma: Bebek ve bakım veren arasındaki ilişkide güven ve sevgi duygusunun oluşması güvenli bağlanma stilinin gelişimini sağlamaktadır. Güvenli yetişkin bağlanma stili, benliğe ve diğerlerine yönelik olumlu bir modellerin birleşimi ile karakterize edilmektedir. Güvenli bağlanma stili geliştirmiş bireylerin kendisine ve başkalarına yönelik algısı pozitifdir. İlişki kurma ve sürdürmede olumlu kazanımlara sahiptirler. Empati yetenekleri kuvvetli, kişiler arası iletişimde etkin pozitif bakış açısına sahip, sevgi duygusunu içinde taşıyan ve karşısındaki kişiye de hissettirebilen bireylerdir. Bu stile sahip bireylerin daha az acı çektiği veya duygusal yıpranma yaşamayacağı düşünülemez. Yalnızca bu insanlar öteki bağlanma stili geliştiren kişilere nazaran hadiselerin olumlu taraflarını daha fazla gören, olaylarla mücadele etmede daha yapıcı ve güçlü bir tavır gösteren ve bilişsel süreç içerisinde olumsuz durumları ortadan kaldıran, olağan hayatına daha hızlı dönen bireyler olarak

nitelendirilmektedir. Ayrıca ölüm, ayrılık, boşanma vb. durumlara karşı kendilerine, çevreye karşı sahip oldukları güven duygusu ile tahammül etme güçleri artmaktadır.

Saplantılı Bağlanma: Saplantılı bağlanma, olumsuz bir benlik modeliyle diğerlerine ilişkin pozitif bir model ile karakterize edilmektedir. Saplantılı bağlanma stili geliştirmiş yetişkinler, bakım verenleri tarafından duyarsızlık, ilgisizlik ve tutarsızla karşılaşmıştır. Bu bireyler kendisini olumsuz gösterirken, başkalarını ise olumlu şekilde göstermektedir. Saplantılı bağlanma stili geliştirmiş bireyler olumsuz durumlarla karşılaştığı zaman kendisini baskı altında hissetmeleri sebebiyle kaygıyla stres seviyeleri de artmaktadır. Değersizliğin çok fazla hissedilmesi sebebiyle başkalarından onay almaya karşı çok fazla istek ve ihtiyaçları bulunmaktadır. Başkalarının onayını almaya karşı duyulan ihtiyaç bu bireylerin takıntılı davranışlar göstermesine ve gerçekliğe uygun olmayan beklentiler içerisine girmesine yol açabilmektedir. Kendilerini veya savundukları düşüncelerini onaylatmaya ve kendilerini kanıtlamaya yönelik motivasyonu yüksektir (Antalyalı vd., 2017). Reddedilme korkusu ile bireylerin samimi ilişkiler kurmasının önünde engel oluşmaktadır. Ebeveynlerinden ihtiyaçlarının karşılanmasında tutarsız davranış şeklini görüp öğrenen saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin çoğunlukla kendi çocuklarına karşı da tutarsız davranışlar sergilediği görülmektedir.

Kaçınan Bağlanma: Kaçınan bağlanma, olumlu bir benlik modeli ve diğerlerine ilişkin olumsuz model ile karakterize edilmektedir. Kaçınan bağlanma stilinde, düşük seviyede kaygı ve yüksek kaçınma hakimdir. Bu bağlanma türü için bağımsızlık çok önemli bir husustur. Bu nedenle yüksek öz değerlerini koruyabilmek amacıyla yakın ilişkilerde bulunmaktan kaçınmaktadırlar. Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler öz değerlerini yükseltecek işlerle ilgilenmeyi sevmekte ve zaman sonra çevresi tarafından işkolik olarak değerlendirilebilmektedir. Yaşamlarında karşılaştıkları problemlerde savunma ve baş etme mekanizması olarak öfke, inkâr, kaçınma, uzaklaşma, narsistik ve paranoid davranışları kullanabilmektedirler (Antalyalı vd., 2017).

Korkulu Bağlanma: Korkulu bağlanma, negatif bir benlik modeliyle diğerlerine ilişkin negatif model ile karakterize edilmektedir. Kendisi ve kendisi dışındaki tüm kişileri sevmeye değer görmeme ile karakterize bağlanma stildir. Bu bağlanma stilinde olumsuz benlik algısı ve diğerlerine yönelik olumsuz algı hakimdir.

Bakım veren ile kurulan ilişkiden ihtiyacı olan ilgi ve sevgiyi görememiş bireylerdir. Reddedilme ve hayal kırıklığı yaşama korkusu ile savunma mekanizması olarak diğerlerinden uzak durma yöntemini geliştirmiştir. Kendisini böylece yalnızlığa hapsedmekte ve olumsuzlukların daha da artmasına yol açmaktadır. Tüm bunlar bireyi depresyona daha yatkın bir hale getirmektedir (Bartholomew, 1994).

2.3.3. Brennan, Clarck ve Shaver'in Temel Bağlanma Boyutları

Brennan, Clark ve Shaver, birbirinden farklı bağlanma ölçeklerinde yer alan 323 maddeyi geniş bir örneklem grubuna uygulamış ve faktör analiziyle bağlanmanın temel boyutlarını belirlemeye çalışmışlardır. Brennan ve arkadaşlarının yaptığı analiz sonucunda, yetişkinlikte bağlanma stilleri yakın ilişkilerdeki kaygıyla yakınlaşmaktan uzak durma şeklinde 2 ana boyutta tanımlanmıştır. Araştırmacıların, çalışmaları sonucunda oluşturdukları Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, on sekiz maddeyle kaygı ve kaçınma boyutları ölçülerek, Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modelinin bir devamı niteliğindedir. Dörtlü bağlanma modelinin, 2 temel boyutu benlikle başkaları modeliyken, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin 2 temel boyutu ise kaygı ve kaçınma boyutlarıdır. Bu 2 boyutla birlikte 4 farklı bağlanma stili vardır.

Bağlanmanın kaygı boyutu; aşırı yakın olma ve sosyal destek arama isteği, ilişkilerde reddedilme ve terk edilmeye yönelik korkunun beraberinden bu tehditler karşısında sürekli tetikte olma halini içermektedir.

Bağlanmanın kaçınma boyutu ise; yakınlıktan rahatsız olma, beraberinde yakınlıktan kaçınma ve sosyal destek istememek için gösterilen kendine aşırı güven halini içermektedir.

Bu model aynı zamanda, yaşamın ilk yıllarında geliştirilen bağlanma tutumları ile kaygı arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin de yetişkinlik döneminde kurulan ilişkilerdeki etkisini göstermektedir. Olumlu benlik modelinde, kişinin öz saygısı yüksektir ve başkalarından onay almaya ihtiyaç duymamaktadır. Kişi sevmeye layık olduğuna inanmaktadır. Kişinin kaygı seviyesi ise düşüktür. Olumsuz benlik modelinde ise, başkalarından onay almaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bou yapılanma kişinin kaygısının yüksek olmasına sebep olmaktadır. Olumlu başkaları modelinde, birey kişilerle yakın olmaktan korkmamakta ve ilişkide olduğu kişilerin desteğini

almaktan çekinmemektedir. Başkalarına yönelik olumlu beklentileri vardır. Olumsuz başkaları modelinde de başkalarıyla ilgili beklentiler olumsuz yöndedir.

Güvenli bağlanma stilinde olumlu benlik, düşük kaygı seviyesiyle olumlu başkaları, düşük kaçınma modellerinin birleşiminden meydana gelmektedir. Güvenli bağlanma stili geliştiren kişiler kendilerine ve diğerlerine karşı pozitif bir tutum sergilemektedirler. İlişkileri samimiyet ve sıcaklık üzerine kuruludur. Kendilerine güvenmekte ve başkalarına da güvenmekte zorlanmamaktadırlar.

Kayıtsız bağlanma stiliyse; olumlu benlik, düşük kaygı seviyesi ve olumsuz başkaları, yüksek kaçınma yaklaşımlarının birleşiminden meydana gelmektedir. Kayıtsız bağlanma stili geliştiren bireylerin kendilerine güvenleri çok yüksektir. Baskın kişilikleri sebebiyle başkalarıyla kurdukları yakın ilişkilerde kontrolün kendilerinde olmasını istemektedirler. Bu bağlanma stilini geliştirmiş olan bireyler, duygularını dışarı yansıtmaya ve ifade etme konusunda başarısız olmaktadır. Başkalarından yardım almakta zorlanmakta ve kendilerine güvenmemektedirler. Kayıtsız bağlanma stili kaçınmacı davranışlarla karakterizedir. Bunun sebebi kendilerine yönelik olumlu fakat başkalarına yönelik olumsuz yöndeki görüşlere sahip olmalarıdır. Kaçınma davranışlarını, baş etme ve savunma stratejisi olarak kullanmaktadırlar. Negatif duyguları içe atıp baskılama eğilimindedirler.

Saplantılı bağlanma stili, olumsuz benlik, yüksek kaygı seviyesiyle olumlu başkaları, düşük kaçınma modellerinin birleşiminden meydana gelmektedir. Bu stil bağımlılıkla karakterizedir. Negatif duygularını abartılı şekilde göstermekte ve sürekli bir onay alma halinde olmaktadır. Kişi reddedilme durumunda kendini suçlama eğilimi göstermektedirler. Saplantılı bağlanma stili geliştirmiş yetişkinler temelde kaygılıdır.

Dördüncü bağlanma stili olan korkulu bağlanma stili; olumsuz benlik, yüksek kaygı seviyesi ve olumsuz başkaları, yüksek kaçınma yaklaşımlarının birleşiminden meydana gelmektedir. Korkulu bağlanma stili geliştirmiş yetişkinler hem kendilerini hem de başkalarını olumsuz yönde değerlendirme eğilimindedirler. Öz güvenleri düşük olmakla birlikte, başkalarına güvenmekte de zorluk çekmektedirler (Demir, 2019).

2.4. Yetişkinlerde Bağlanma Biçimleri ile Kaygı Arasındaki İlişki

Bağlanma ve kaygı arasındaki ilişki araştırmacıların çocukluk döneminde

dikkatlerini çeken bir konu haline gelmiştir. Çocukluk döneminde bakım verenle bağlanma ilişkisinin, çocuğun kaygı düzeyindeki değişikliğe yol açtığını gözlemlemişlerdir. Örneğin, Brown ve Whiteside anksiyete bozukluğu olan çocuk ve ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada, kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip katılımcı bireylerin, güvenli bağlanma stiline sahip katılımcılara nazaran yüksek düzeyde kaygı bildirdiklerini göstermiştir. Başka bir araştırmada, 10 yıllık boylamsal bir çalışma yapılmış, kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip çocukların, güvenli bağlanma stili geliştirmiş çocuklara kıyasla yüksek düzeyde okul fobisi ve sosyal fobiye sahip olduklarını göstermiştir. Brown ve Wright tarafından yapılan başka bir araştırmada da, kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip olan ergenlerin, güvenli veya kaçınan bağlanma stiline sahip olan ergenlere kıyasla anlamlı derecede daha fazla kaygı semptomu ve kişilerarası zorluklar bildirdiklerini göstermiştir.

Sosyal destekten yoksun bırakılmış ve çok fazla yaşamsal strese sahip bakım verenler bebekleriyle yüksek ihtimal olarak güvensiz bağlanma geliştirmektedirler. Ayrıca depresyonda olan bakım veren ile bebeği arasında da güvensiz bağlanma stili oluşma riski çok yüksektir. Bu sebeple, bu faktörlerin varlığında çocukluk çağında kaygı seviyesi de yüksek olabilmektedir. Ek olarak, depresif bakım verenler, çocuklarının alışılmadık durumlara yaklaşma girişimlerini daha az kolaylaştırmakta, böylece zorluklarla baş etme becerilerinin oluşmasını engellemektedirler.

Bağlanma durumuyla ilgili olarak, ailenin dış etkilere açık olması, çocukların kaygı gelişimini etkileyebilmektedir. Örneğin, akranlarla etkileşime girmek çocuğun sosyal becerilerinin gelişmesini ve böylece çocukları sosyal fobiden korumayı sağlamaktadır. Güvensiz yetişkin bağlanma stiline sahip ebeveynlerin, güvenli yetişkin bağlanma stiline sahip olan ebeveynlere kıyasla çocuklarını akranlarıyla ilişki kurmaları için destek olma ihtimalleri çok daha düşüktür. Bağlanma stili, yaşam olaylarının veya diğer stres yaratan kaynakların kaygı üzerindeki etkisini de azaltabilmektedir (Manassis, 2011).

Bowlby'ye göre yetişkin bireylerin kaygı düzeylerini etkileyen en önemli faktör çocukluk yaşantılarıdır. Bu sebeple kaygının anlaşılması için bağlanma süreçlerine odaklanmanın gerekli olduğunu söylemektedir. Bowlby bağlanmayı, bir kişinin korktuğu zaman, desteğe ihtiyaç duyduğunda, yorulduğunda veya hastalandığında bir figürle ilişki kurmaya, temas etmeye karşı duyulan istek, olarak tanımlamıştır. Çocukların zorlandığı durumlarda bağlanma figürünün ulaşılabilir olup olmaması ile

ilgili şüphelerinin olması kaygılanmalarına neden olmakta ve böylece çocukların kaygı düzeyleri bağlanma figürlerinden ve bağlanma figürü ile aralarındaki ilişkiden önemli düzeyde etkilenmektedir.

Kaygılı bireylerin günlük hayatta yaşadıkları olayları gerçekçi değerlendirmede zorluk yaşamaları, hayatlarını olumsuz yönde etkilemekte ve erken çocukluk deneyimleriyle şekillenerek oluşan bağlanma stilleri ile sürekli kaygı düzeylerinin birbirleri ile bağlantılı olması anne ve çocuk arasındaki ilişkinin önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Dilmaç, Hamarta ve Arslan, 2009).

Thompson, bakım verenin çocuğun duygusal deneyimlerine duyarlı olmasının ve özenli bir şekilde yönetmesinin duygu düzenleme becerisinin yüksek olmasını sağladığını vurgulamaktadır. Duyguları düzenleyememenin, baş etmesi zor duyguları düzenleyememe ve yönetme ile ilişkili olduğunu, bu sebeple güvenli bağlanma stili geliştirememenin anksiyete bozukluklarının oluşumunda bir aracı görebileceği varsayımına kanıt sağlayabilmektedir. Bağlanmanın, belirsiz veya kaygı uyandıran durumlar karşısında duygu düzenleyici bir temel sağladığını ileri sürmektedir. Bu sebeple güvensiz bağlanma, belirli kaygı uyandıran durumlarla başa çıkmak için uygun duygu düzenleme becerilerini geliştirmede genel başarısızlık riskini arttırmaktadır (Esbjörn vd., 2011).

İtalya'da bağlanma üzerine yetişkin hastalar ile yapılan bir araştırmada, panik bozukluğu olan hastaların yüksek oranda endişeli-kararsız bağlanma stiline sahip oldukları gösterilmiştir. Araştırma, çocukluktaki bakım eksikliği ve istismarı ile yetişkinlikteki güvensiz bağlanma stilleri ve kaygı bozuklukları arasında bağlantı kuran tutarlı bir gelişimsel yol önermektedir. Bunu gerçekleştirebilecek gelişimsel bir kaygı modeline ihtiyaç olduğunu belirtmektedir (Schimmenti ve Bifulco, 2013).

Bağlanma stillerinin kişinin stres yaratan durumlarla başa etme becerilerini etkilediği çoğu araştırmada vurgulanmıştır. Bunun nedenine bakmak da önemli bir noktadır. Bu durum; bağlanma stillerinin kişinin kendisine, başkalarına ve dünyaya ne kadar güvenebileceğine yönelik şekillenmesi ve stresli yaşam olayları karşısında yapılan bilişsel yorumlamaya etki etmesi ile ilişkilidir. Mikulincer ve Florian'ın tanımlamasına göre güvenli bağlanma stili stres ile mücadele edebilmeye destek olan içsel bir kaynaktır. Güvenli bağlanma stili geliştirmiş olan bireylerin stres yaratan durumlar karşısında ortaya çıkan baş etmekte zorlandığı duyguları daha kolay yönetebildikleri ve duygu durumlarını yönetmekte kendilerine daha çok güvendikleri,

ilişki kurduğu kişilerin desteğini algılama düzeylerinin çok daha yüksek olduğu ve sosyal desteği sıklıkla stresle baş etme aracı olarak daha etkili için bu özelliklerini kaygı ile başa etme konusunda çok ve etkili kullandıkları belirtilmektedir. Güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerin kaygı ile baş etme konusunda daha tepkisel ve olumsuzluklara saplanma gibi işlevsiz ve etkisinin az olduğu yöntemleri kullandıkları; kayıtsız ve korkulu bağlanma stili geliştirmiş kişilerin ise ilaç kullanma, içki içme gibi kaçınma davranışlarını çok fazla kullandıkları ifade edilmektedir (Terzi ve Çankaya, 2009; Kaya ve Savrun, 2015).

Yapılan çalışmalarda; kaygı, yaşam doyumu, ve özsaygı kavramlarının öznel iyi oluşun belirleyicisi olarak ele alınmaktadır. Öznel iyilik hali, bireyin kendi hayatını değerlendirmesi, yaşamının değerli olup olmadığına ilişkin karar vermesine ve hayat doyumuna dayanmaktadır. Hayat doyumu ise; kişinin aile, okul, iş gibi alanlarda olumlu duygu deneyimlerinin olumsuz duygu deneyimlerinden daha fazla olması ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir. İlgili alan yazında kişilerin iyi olma düzeyleri ile bağlanma stillerinin ilişkili olduğu vurgulanır. Güvenli bağlanma stilli geliştirmiş olanların benlik algısına yönelik olumlu bakış açısına sahip olmalarının, kendilerini değerli ve sevmeye layık görmelerinin, başkalarıyla yakın ilişkiler kurabilmelerinin, öznel iyi olma düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenmektedir.

Özetleyecek olursak bağlanma stilleri bireylerin stresli yaşam olayları sonrası ortaya çıkan kaygı ile baş etme yollarını ve iyi olma düzeylerini önemli ölçüde etkilemektedir. Bağlanma stilleri, bireylerin stres karşısında göstermiş oldukları tepkiler üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Literatürde bağlanma stillerinin stresle baş etme yöntemleri ve iyi olma ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar mevcuttur ancak bağlanma stilleri ile bu değişkenlerin ilişkisinin beraber ele alınıp değerlendirildiği çalışmalara pek rastlanmamıştır. Özellikle bu kapsamda ülkemizde yapılmış olan bir araştırma bulunmamaktadır (Terzi ve Çankaya, 2009).

2.5. Yetişkinlerde Bağlanma Biçimleri ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki

Bağlanma stillerinin işlevlerinden birinin, bireyin baş etmekte zorlandığı duygu durumunu düzenlemesine yardımcı olma, olduğu ifade edilmektedir. Çocuğun, bağlanma figürü ile ilişki kurmak ve ona olan yakınlığını korumak için bakım vereninin duygularını düzenlemesinde yardımcı olmasını beklemektedir.

Duygu düzenleme, kişinin iyilik halinin ve sosyal ilişkilerin sürdürülmesinde günlük yaşamın önemli bir parçasıdır (Láng, 2010). Duygu düzenleme kavramı bireylerin hangi duygulardan etkilendikleri, bu duyguları nasıl deneyimledikleri ve nasıl ifade ettikleri ile ilgili olan süreçlerle ilgilidir (Sarıbal, 2017). Kişinin duygusal tepkilerini işlevsel yönde, amacına uygun şekilde değiştirmek için meydana gelen süreçleri içermektedir (Hekimoğlu ve Bilik, 2020). Duygu düzenleme ihtiyacı, yaşam boyu devam edecek önemli bir durum olduğu söylenebilmektedir. Bağlanmanın da yaşam boyunca ele alınan ve devamlılık gösteren süreç olduğu bilinmesi sebebiyle yetişkinlik döneminde de bağlanma stilleriyle duygu düzenlenmesi arasında benzer biçimde ilişkili olduğu düşünülmektedir. Gerçekleştirilen araştırmalarda kaygılı bağlanma stiline sahip olan yetişkinlerin anlık olarak negatif tepkileri daha yoğun verdikleri gözlemlenmiştir. Bununla birlikte güvenli bağlanma stiline sahip olan yetişkinlerin ise kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip olan yetişkinlere kıyasla daha düşük seviyede negatif duygu, beraberinde negatif duygusal tepkiler gösterdikleri ve duygu düzenlemek için daha işlevsel stratejiler kullandıkları belirlenmiştir. Zorlayıcı duyguların ortaya çıkmasına yol açan olan içsel ve/veya dışsal uyaranlarla karşılaştıklarında, problem çözme ve yeniden değerlendirme becerilerini kullandıkları, negatif olayları işlevsel ve çözüm odaklı bakış açısı ile değerlendirdikleri ifade edilmektedir (Hekimoğlu ve Bilik, 2020). Dolayısıyla baş etmesi zor olan duygular karşısında işlevsel ve etkili duygu düzenleme stratejilerini kullanılabilmek için güvenli bağlanma stiline sahip olmanın gerekli olduğu düşünülebilmektedir (Karabacak ve Demir, 2017). Kaçınan bağlanma stiline sahip yetişkinlerin ise duyguların dışa vurmadığı, ifade etmedikleri ve bilinçli bir şekilde duygularının bilinmesini istemedikleri düşünülmektedir. (Hekimoğlu ve Bilik, 2020).

2.6. Duygu Düzenleme

Duygular gerekli olan davranışsal tepkinin gösterilmesi, karar verme mekanizmasının ve kişilerarası ilişkilerin düzenlenmesi durumlarında önemli bir işlevi vardır. Duygu düzenleme kavramıysa kişilerin hangi duygulardan etkilendikleri, söz konusu duyguları nasıl, ne şekilde deneyimledikleri ve nasıl ifade ettikleri ile ilgili olan süreçleri kapsamaktadır (Sarıbal, 2017). Kişinin duygu durumlarını ve duygularını dışa vurum şekillerini işlevsel yönde, amacına uygun ve faydalı şekilde

düzenlemek için meydana gelen süreçleri içermektedir (Hekimoğlu ve Bilik, 2020). Duygu düzenleme otomatik veya kontrollü, bilinçli bir şekilde oraya çıkmaktadır. Duygu düzenleme denilince ilk olarak akla öfke, üzüntü, kaygı gibi zorlayıcı duygular gelse de bu durum, diğer daha pozitif olan duyguların düzenlenmesine gerek olmadığı anlamına gelmemektedir. Örneğin, oynanan bir spor müsabakası sonrası kazanan tarafın maçı kaybetmiş olan tarafı tebrik eder iken hissettikleri pozitif duyguların da düzenlenmeye ve doğru tepkisellikle ifade edilmesine ihtiyacı vardır.

2.6.1. Duygu Düzenleme Kavramının Açıklanması

Duygu düzenlemenin bir çok farklı yolu olmakla birlikte hangi duygu düzenleme stratejisinin daha iyi ya da daha kötü şeklinde tasnif edebileceğini veya daha fazla tercih edildiği bireysel farklılıklar faktöründen etkilenmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda, yetişkin bireylerin en yaygın olarak kullandığı duygu düzenleme stratejilerinin bastırma ve bilişsel olduğu belirlenmiştir. John ve Gross, bu iki duygu düzenleme stratejilerinden, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini uyumlu, bastırma stratejisiniyse uyumsuz olarak sınıflandırmışlardır. Bilişsel değerlendirme stratejisinde duygunun ortaya çıkmasına sebep olan durum kabul edilemezdir. Bu nedenle kişi duygusal etki üzerinde değişiklik yapabilmek için deneyimlediği duygudan uzaklaşarak, farklı bir bağlamda, daha mantık çevresinde yeniden değerlendirmektedir. Bilişsel değerlendirme stratejisini kullanan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ve stres yaratan durumlar karşısında daha iyi çözümler geliştirdiği görülmüştür.

Bastırma ise yaşanan duygunun ifade edilmemesi ve içe atılması durumudur. Bastırma stratejisini kullanan bireyler duygularını yok saymaları sebebiyle kendilerini yapay hissetmekte ve bu nedenle depresif belirtiler gösterebilmektedirler. Depresyona daha yatkın olabildikleri de ifade edilmektedir. Duygu düzenleme stratejileri içsel ve dışsal süreçleri içermektedir. İçsel süreçler, bireyin var olan kendi duygularını kendi düzenlemesi, dışsal süreçlerse başka birisinin, kişinin duygularını düzenlemesi anlamına gelmektedir. Yetişkin duygu düzenleme ile ilgili literatürde duygu düzenlemenin içsel bir süreçlerden oluştuğu vurgulanmaktayken, gelişim literatüründe dışsal süreçlerden oluştuğu ifade edilmektedir. Aynı zamanda, duygu düzenleme becerisinin yaşamın erken dönemlerinde geliştirildiği ve kazanıldığı ifade

edilmektedir. Bu ifade, duygu düzenlemenin çocuk ve bağlanma figürü arasındaki ilişkiden geliştiği de anlaşılmaktadır.

Duygu düzenlemenin gelişmesinde; çocuğun mizacı, bakım verenin yaklaşımı ve davranışları arasındaki ilişki, sosyal ilişkiler (akranlar, öğretmenler) önemli bir etkiye sahiptir. Yetişkinlik döneminde gözlemlenen duygu düzenleme stratejilerindeki bireysel farklılıkların şekillenmesi çocukluk döneminde olmaktadır.

Gratz ve Roemer duygu düzenleme kavramını; duyguları fark etmek ve duyguları anlamak, duyguları kabul etmek, duygusal tepkileri kontrol edebilmek ve zorlayıcı duygular deneyimlendiğinde uygun duygu düzenleme stratejisi kullanmak suretiyle, duygusal reaksiyonları ayarlayabilmek şeklinde tanımlamışlardır. Söz konusu olan yetilerden bir tane ya da birden fazla eksiklik olduğundaysa duygu düzenleme güçlüğü yaşandığını kabul etmişlerdir.

Duygu düzenleme kavramı duygusal tepkileri anlama, değerlendirme ve değiştirme sorumluluğunu kapsayan içsel ve dışsal süreçleri içermektedir.

İçsel duygu düzenleme, otomatik olarak ortaya çıkmaktayken, dışsal duygu düzenleme kişinin gözlemlemesini, gayretini gerektiren bir süreçtir. İçsel ve dışsal ipuçlarının değerlendirilmesi ile oluşan duyguların, belli değerlendirmelerden geçerek farklı yaşantılar sonucunda ortaya çıktığı; duygu düzenleme ile duygusal ifadenin son şeklini aldığı izlenmektedir.

Duygu düzenlemenin önemli biçimi de bilişsel duygu düzenlemedir. Bilişsel baş etmeyle aynı anlamda kullanılan bilişsel duygu düzenleme, zorlayıcı duyguların üstesinden gelmenin yolu olarak ifade edilmektedir. Bilişsel duygu düzenleme; uyumlu ve uyumsuz bilişsel başa çıkma şeklinde 2 başlık altında gruplandırılan 9 adet stratejiyi kapsamaktadır. Uyumsuz başa çıkma stratejileri; kendini suçlama, başkalarını suçlama, düşünceye odaklanmadır. Uyumlu başa çıkma stratejileri ise; kabul etme, bakış açısına yerleştirme, tekrar plana odaklanma, pozitif tekrar odaklanma ve tekrar pozitif gözden geçirme olarak değerlendirilmektedir. Uyumlu olan başa çıkma stratejileri; psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilirken uyumsuz başa çıkma stratejileri ise; psikopatolojiyle ilişkilendirilmiştir. Yapılan araştırma sonuçları, bağlanma biçimlerinin farklı duygusal tepkilere yol açtığı ve bu duygular çerçevesine kişilerin duygu düzenleme becerilerinin birbirlerinden farklılaştığını göstermektedir (Öner ve Asçı, 2020).

2.6.2. Duygu Düzenleme ve Bağlanma Arasındaki İlişki

Bağlanma, duygu düzenlemenin temelini oluşturmaktadır. Güvensiz bağlanma stiline sahip olan çocuklar, başarılı duygu düzenleme deneyiminden yoksundur. Duyarsız bakım verenleri olan çocuklar, daha 4 aylıkken, duyarlı bakım verenleri olan çocuklara kıyasla yetersiz bir duygu düzenlemeye sahiptir. Kaçıngan bağlanma stili geliştiren çocukların bakım verenleri, çocukların baş etmekte zorlandığı zor duygu durumu içerisindeyken sakinleştirmeden önce duyguları yüksek seviyelere çıkana kadar beklemektedirler. Bu durum, çocuklara yoğun duyguların hızlı bir şekilde yükselmesi gerektiğini öğretmektedir. Duyguların bu kadar yükseldiği durumda yatıştırmak çok daha zor hale gelmektedir. Çocukların kendilerini tehdit altında, hüsrana uğramış, endişeli ve çaresiz hissetmelerine neden olmaktadır. Duygularını düzenlemekte yetersiz olmaktadırlar. Kayıtsız bağlanma stiline sahip olan çocukların bakım verenleri tepkisiz, duygusal olarak ulaşılmaz veya düşmanca tavra sahiptirler. Bu,  ocuklara duygularını bastırmayı ve başkalarından yardım istememeyi  ğretir. Kendilerini incinebilir kılan duyguları özgürce ifade etmemekte, başkalarıyla duygusal ilişkiler kurmaktan kaçınmakta ve düşmanca, saldırgan ve mesafeli olabilmektedirler. Duygularını aşırı düzenlemektedirler. Buna karşılık, güvenli bağlanan çocuklar, duyarlı ve hassas bakım verenlerinden, duyguları onları zorladığında, başkalarının onları yatıştırmak için hazır olduğunu öğrenmektedirler. Yapıcı başa çıkma stratejilerini öğrenmekte, duygularını ifade ederken kendilerini rahat hissetmektedirler. Duygusal açıdan zorlu durumları üstlenmeye isteklidirler ve tartışmalarını  fkelenmeden yapıcı şekilde sürdürebilmektedirler. Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalarda, sakinleştirici bir bakım verenle tekrarlanan deneyimlerin beyin devrelerini değiştirdiğini ve beynin yüksek uyarılmayı uygun şekilde azaltabilen ve duyguları düzenleyebilen bir beyin yapılanmasıyla sonuçlandığını göstermektedir.

Duygu düzenleme problemlerinin yarattığı birçok sonuç bulunmaktadır. Örneğin, duygu düzenleme, okuldaki zorlukları kabul etme ve uyum sağlamanın temelini oluşturmaktadır. Güvensiz bağlanma stili geliştirmiş çocuklar daha az duygularla baş etme becerisine sahip olmaları sebebiyle, potansiyel olarak zorlayıcı görevleri üstlenmeye isteksizdirler. Duygusal konuları  fkelenmeden tartışmakta zorlanmakta ve okuldaki yeni gelişmelere olumsuz tepkiler verebilmektedirler.

Duygu düzenleme, akademik başarının da temeli görevi görmektedir. Güvensiz

bağlanma stillerinden birine sahip olan çocuklar okulda başarısız olabilmektedirler. Çünkü genellikle öğrenmeyi engelleyebilecek seviyede kaygı hissedebilmektedirler.

Güvenli bağlanma stiline sahip olan çocuklar duygularını ifade etmekte daha başarılı olmaktadır. Güvenli bağlanma ilişki içerisindeki bakım veren ve çocuk, geçmişteki uygunsuz davranışları, güvensiz bağlanma ilişkisi içerisindeki bakım veren ve çocuk ilişkisine göre daha açıklıkla tartışabilmektedirler. Güvenli bağlanan çocuklar, bir ebeveyne öfkelerini ifade edebilmekte ve yine de ebeveyninin onları önemsemeye devam edeceğinden emin olabilmektedirler. Güvensiz bağlanan çocuklar ise bunu yapamamaktadır. Çünkü ebeveynleri kendi olumsuz duygularını kontrol edemeyerek ve aşırı tepki verebilmektedirler. Çocuk duygularını içine atmayı öğrenmektedir (Bergin ve Bergin, 2009).

Çocukluk döneminde tutarsız ve duyarsız şekilde yaklaşan bağlanma figürü ile kurulan ilişki işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin gelişimine engel olmakta, stres faktörüne karşı savunmasızlığı arttırmaktadır. Duygu düzenlemede yaşanan problemler, çocukluk döneminde ihmal ve istismara maruz kalma ile de ilgilidir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre, kötü muameleyle karşılaşan çocuklar, daha önce kötü muameleyle karşılaşmayan çocuklara göre daha fazla duygu düzenlemede problem yaşamaktadırlar.

Duygu düzenleme bakım veren veya verenler ile gelişip dışa vurulan bir süreçtir. Bebeklik döneminde işlevsel duygu düzenleme stratejileri geliştirip uygulayabilmek için bağlanma figürünün ihtiyaçlara duyarlı olması ve desteğini hissettirmesi önemlidir. Yetişkinlik döneminde ise bağlanma figürünün ulaşılabilirliğini bilme hissi, olumsuz duygu ve durumlarla başa etmek için kullanılan hem içsel hem de dışsal kaynaklara dönüşmektedir.

Bağlanma figürünün ulaşılabilirliğine yönelik olumlu beklentiler ve bireyin kendisinin değerli olduğunu hissetmesi ile duygu düzenleme stratejileri de gelişmeye başlamaktadır. Stres yaratan bir yaşam olayı ile karşılaşıldığı zaman, ilk olarak yakınlık arayışı ortaya çıkmakta, eğer bağlanma figürü ulaşılabilirse kişi güven temelli bağlanma stratejileri kullanmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü kaygı ve depresyon, borderline kişilik bozukluğu, problemli durumlarla baş etme becerisini ve madde kötüye kullanımı da etkilemektedir. Marganska ve arkadaşları yaptıkları çalışmada kaygılı bağlanma stili ile kaygı bozuklukları arasındaki ilişkide aracı değişken olarak duygu düzenleme güçlüğüne etkisinin kuvvetli olduğunu bulmuşlardır (Sarıbal, 2017).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmanın bağımsız değişkeni yetişkinlerin bağlanma modelleri, bağımlı değişken kaygı düzeyi, aracı değişken ise duygu düzenleme güçlüğüdür. Araştırmanın temel amacı yetişkin bireylerde bağlanma stili ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemektir.

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemini, Türkiye’de yaşamını sürdüren 18-60 yaşlarındaki kadınlarla erkeklerden oluşan 350-400 kişiyi kapsayan bir grubun oluşturulması planlanmıştır. Araştırma 309’u kadın, 69’u erkek 368 kişilik örneklem üzerinde yapılmıştır. Verilerin toplanması için çevrimiçi anket oluşturulan internet sitesi üzerinden, “Google Formlar” uygulaması kullanılarak anketler elektronik ortamda oluşturulmuştur. Sosyal medya aracılığıyla istenen sayıda katılımcıya ulaşılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcılara araştırmayla ilgili bilgileri içeren bilgilendirilmiş onam formuyla beraber rızaları alınmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Sosyodemografik Bilgi Formu, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçme araçlarıyla ilgili teknik bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu formda katılımcılara araştırmayla ilgili genel bilgiler, verilerin hangi amaçla kimler tarafından kullanılacağı ve gizlilik esassından bahsedilmiştir. Katılımcılar metni okuyup çalışmaya gönüllü olarak katılmayı onayladıklarını işaretleyerek çalışmaya katılmıştır.

3.3.2. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacının geliştirdiği bu formda kişinin cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, bebekliğinde bakımının kim ve kimler tarafından verildiği gibi kişisel bilgilerin yanında kişilerin psikolojik bir yardım alıp almama durumunu ve ilaç kullanımıyla ilgili bilgiler bulunmaktadır.

3.3.3. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği

Duygu düzenlemeyle ilgili zorlukları ölçmek amacıyla Gratz ve Roemer tarafından geliştirilmiştir. 36 maddeden oluşan ölçeğin her maddesi 5’li Likert tipi (1=Neredeyse hiçbir zaman, 5= Neredeyse her zaman) kullanılarak değerlendirilmektedir. Rugancı ve Gençöz, ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını gerçekleştirmiştir. Türkçe çalışmasında ölçek 35 madde şeklinde olup, altı alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar; duygusal tepkilerle ilgili farkındalığın olmaması “Farkındalık” (2., 6., 8., 10., 17. ve 34. maddeler), duygusal tepkilerin anlaşılabilmesi “Açıklık” (1., 4., 5., 7. ve 9. maddeler), duygusal tepkilerin kabul edilmemesi “Kabulsüzlük” (11., 12., 21., 23., 25. ve 29. maddeler), olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde deneyimlenen güçlük “Dürtü” (3., 14., 19., 24., 27. ve 32. maddeler), olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranmada yaşanan güçlük “Amaçlar” (13., 18., 20., 26. ve 33. maddeler), uyumlu duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim “Stratejiler” (15., 16., 22., 28., 30., 31., 35. ve 36. maddeler) ve olmak üzere 6 alt boyuta sahiptir.

Puanlandırma yapılırken 10. Madde analize alınmamaktadır. 1.,2.,6.,7.,8.,17.,20.,22.,24.,34. maddeler ters işaretlenmektedir. İşaretlenen puanlar toplanarak hesaplama yapılmaktadır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe, yaşanan güçlüğü arttığına işaret etmektedir (Rugancı ve Gençöz, 2010). Ölçeğin iç tutarlık katsayısının .93 olduğu ve test-tekrar test güvenirlik kat sayısının ise .88 olduğu belirtilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

3.3.4. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck Anksiyete Ölçeğini, Beck ve arkadaşları tarama yapmak için geliştirmiştir. Türkçe'ye Ulusoy tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 21 sorudan oluşmakta ve anksiyete belirtilerini içermektedir. Sorulara hiç, hafif, orta ve ciddi seçeneklerinden birini seçerek cevap verilmektedir. Seçenekler son bir haftanın değerlendirilmesi ile işaretlenmektedir. Sorulara verilmiş olan yanıtların puanları bulunmaktadır. Hiç seçeneği 0 puan, hafif 1 puan, orta 2, ciddi seçeneği ise 3 puan şeklindedir. Testin sonunda puanlar toplanmakta ve puanın yüksekliği bireyin yaşadığı anksiyetenin şiddetini göstermektedir. 8-15 puan arası hafif düzeyde, 16-25 puan arası orta düzeyde, 26-63 puan arası şiddetli düzeyde anksiyete belirtileri olarak kategorize edilmektedir. Böylece bu ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 63 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç geçerlik ve güvenirlik çalışması Ulusoy (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Cronbach's alpha değeri .94, iki yarım güvenirlik katsayısı r.94, test-tekrar test güvenirlik katsayısı $r=.71$ olarak saptanmıştır (Avcı, 1995).

3.3.5 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Bağlanma stillerinin belirlenmesine yönelik olarak Evren Erzen tarafından alternatif bir ölçme aracı olarak geliştirilmiştir. 18 maddeden oluşan ölçeğin her maddesi 4'lü Likert tipi (1=Kesinlikle katılmıyorum, 4= Kesinlikle katılıyorum) kullanılarak değerlendirilmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Üç alt boyuttan oluşmaktadır; güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili, kaygılı-kararsız bağlanma stili. Ölçekteki 4, 7, 10, 13, 16 numaralı maddeler güvenli bağlanma stili; 1, 3, 5, 9, 12, 15, 18 numaralı maddeler kaçınan bağlanma stili; 2, 6, 8, 11, 14, 17 numaralı maddeler kaygılı-kararsız bağlanma stilini değerlendirip ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Birey hangi bağlanma stilinden en yüksek puanı aldıysa o bağlanma stiline sahip olarak kabul edilmektedir. Boyutlardan ikisi negatif birisi pozitif olması sebebiyle üç stilin puanları toplanıp tek bir puan elde edilememektedir. Tüm bağlanma stillerinin ayrı ayrı toplam puanları alınmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı alt ölçeklerde Kaçınan Bağlanma Stili için 80, Güvenli Bağlanma Stili için .69 ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili için 71 olarak belirlenmiştir. Ölçek alt boyutlarından Güvenli Bağlanma Stili alt boyutu olumlu, diğer ikisi ise olumsuz özellikleri ölçtüğü için ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısına bakılması mümkün değildir (Erzen, 2016).

3.4. Veri Toplama Yöntemi

Veriler, online anket oluşturulan web sitesi üzerinden, ‘Google Formlar’ uygulaması kullanılarak elektronik ortamda toplanmıştır. Sosyal medya vasıtasıyla da kişilere iletilerek istenilen sayıda katılımcıya ulaşılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Bütün veriler bilgisayarda SPSS (statistical package for social sciences) 26 programına kaydedilmek suretiyle analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ilk önce hangi testlerin (parametrik/nonparametrik testler) kullanılacağına karar vermek üzere karşılanması gereken varsayımlar sınanmıştır. Dağılımın normalliğiyle ilgili karar vermek üzere Kolmogorov-Smirnov testinden faydalanılmıştır ve verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının $\pm 1,0$ aralığında olmasından (Büyüköztürk, 2010) normal kabul edilmiştir.

Normal dağılım gösteren verilerde iki bağımsız grubun karşılaştırmasını yapmak için t-testi (Independent sample t-testi), ikiden fazla grubun karşılaştırılmasını yapmak için ise tek yönlü varyans analizi (Oneway ANOVA) kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için post-hoc analizine ihtiyaç duyulmuş ve varyansların homojen olduğu durumlarda Bonferroni testi, homojen olmadığı durumlarda da Tamhane’s testi kullanılmıştır. Varyansın homojenliğini belirlemek için de Levene istatistiği kullanılmıştır. Pearson korelasyon katsayısı ile ölçek toplam puanları arası ilişkiye bakılmıştır. Ulaşılan değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık seviyesi kriter şeklinde kullanılmıştır.

3.6. Araştırmanın Etik Yönü

Katılımcılara araştırmaya katılmadan önce bilgilendirilmiş onam formu ile onayları alınmıştır. Onam formunda araştırmanın süresi, verilerin kimler ile paylaşılacağı, katılımcının istediği zaman araştırmadan çekilebileceği bilgisi verilmiş ve gönüllülük esasına dayandığı, katılımcıların istedikleri zaman araştırmadan ayrılacakları belirtilmiştir. Araştırma reşit kişilerle yapılmıştır. Katılımcılardan kişisel bilgiler istenmemiştir. Araştırmada kullanılacak ölçekler için ölçek kullanım izinleri ölçeği uyarlayan kişilerle iletişime geçilerek alınmıştır. Haliç Üniversitesi Etik Kurulu’ndan 28.03.2023 tarih ve 58 sayılı izin alınmıştır. Bu sebeplerle araştırmanın etik açısından bir sorun oluşturmadığı düşünülmüştür.

4. BULGULAR

Araştırmanın istatistiki analizinde frekans analizleri, güvenilirlik analizleri, ortalama karşılaştırma testleriyle korelasyon analizi uygulanmıştır.

İlk aşamada katılımcıların eğitim durumu, ekonomik grup dağılımlarına ait frekans analizleri ve yaş düzeylerine ait tanımlayıcı istatistik değerleri sunulmuştur. Frekans analizi bulgularından gruplara ait frekans (n) ve yüzde (%) değerleri verilirken, tanımlayıcı istatistik bulgularından ortalama ve standart sapma (Ortalama $\pm$ standart sapma) değerleri verilmiştir.

Daha sonra çalışma çerçevesinde tercih edilen ölçekler için Cronbach Alfa güvenilirlik analizleri tatbik edilmiştir. Güvenilirlik analizleri ölçeklerin alt boyut ve toplam puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleriyle beraber verilmiştir. Bu aşamada tanımlayıcı istatistiklerden ortalama (ort), standart sapma (ss), minimum (min) ve maksimum (maks) değerleri hesaplanmıştır.

Çalışmanın hipotez testi aşamasında değişkenlere ait ölçüm puanların normal dağılıma uygunluğu Kolmogrov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Kolmogrov-Smirnov test sonuçlarına göre ölçeklere ait hipotezler normal dağılıma sahip olan verilerde bağımsız örneklem t-testi, normal dağılım göstermeyen verilerde Mann-Whitney U testiyle analiz edilmiştir. Parametrik testlerde ortalama ve standart sapma, parametrik olmayan verilerde ise medyan değerleri incelenmiştir. İki sayısal ölçüm arasındaki ilişkinin yönünü ve şiddetini belirlemek için Spearman korelasyon testi uygulanmıştır.

İstatistiki analiz bulgularının değerlendirilmesinde hata payı %5 olarak alınmıştır. Uygulamanın tamamıyla IBM SPSS 22 programı kullanılmak suretiyle yapılmıştır.

4.1 Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Çalışmaya katılanlara ait bazı özellikler değerlendirilmek suretiyle yüzde, frekans şeklinde nitelendirilmiştir.

Tablo 4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Değişkenler	Grup	n	%
Yaş	18-22	98	26,6
	23-27	177	48,1
	28-32	46	12,5
	33-+	47	12,8
	(Min=18, Max=59) Ort. $\pm$ Ss=26,06 $\pm$ 7,22		
Cinsiyet	Kadın	299	81,3
	Erkek	69	18,8
Eğitim Durumu	Lise ve altı	57	15,5
	Üniversite	250	67,9
	Yüksek Lisans ve Doktora	61	16,6
Çalışma Durumu	Çalışıyor	170	46,2
	Çalışmıyor	198	53,8
Gelir Durumu	Giderden az	103	28,0
	Gidere denk	174	47,3
	Giderden fazla	91	24,7
İlişki Durumu	Bekar	274	74,5
	Evli	71	19,3
	Diğer	23	6,3
Yaşanılan Yerleşim Yeri	Köy/Kasaba	12	3,3
	İlçe	50	13,6
	Küçük şehir	29	7,9
	Büyük şehir	277	75,3
Kardeş Sayısı	Yok	22	6,0
	1-3	277	75,3
	4 ve üstü	69	18,8
Nasıl bir ailede büyüdünüz?	Çekirdek	287	78,0
	Geniş	71	19,3
	Tek ebeveyn	10	2,7

Tablo 4.1. (devam) Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Doğumdan itibaren bakımınız kim tarafından sağlandı?	Öz Anne Babam	346	94,0
	Büyük anne /babam	11	3,0
	Bakıcı, Kreş	11	3,0
Anneniz öz mü?	Öz	364	98,9
	Üvey	4	1,1
Babanız öz mü?	Öz	364	98,9
	Üvey	4	1,1
Çocukluğunuzda anneniz ya da sizin için anne yerine geçen kişi, size sevgisini gösterir miydi?	Evet	307	83,4
	Hayır	61	16,6
Çocukluğunuzda babanız ya da sizin için baba yerine geçen kişi, size sevgisini gösterir miydi?	Evet	255	69,3
	Hayır	113	30,7
Şu an herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik rahatsızlığınız için destek alıyor musunuz?	Evet	62	16,8
	Hayır	306	83,2
Psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz?	Evet	34	9,2
	Hayır	334	90,8

Tablo 4.1.'e göre katılımcıların %26,6'sının yaşı 18-22 arasında, %48,1'inin yaşı 23-27 arasında, %12,5'inin yaşı 28-32 arasında ve %12,8'inin yaşı 33 ve üzeridir. %81,3'ü kadın, %18,8'i erkektir. %15,5'inin eğitim durumu lise ve altı, %67,9'unun eğitim durumu üniversite, %16,6'sının eğitim durumu yüksek lisans ve doktora'dır. %46,2'si çalışmakta, %53,8'i çalışmamaktadır.

Katılımcıların %28'inin gelir durumu giderden az, %47,3'ünün gelir durumu gidere denk, %24,7'sinin gelir durumu giderden fazladır. %74,5'i bekar, %19,3'ü evli, %6,3'ünün ilişki durumu diğerdir. Katılımcıların %3,3'ü köy/kasabada yaşamakta, %13,6'sı ilçede yaşamakta, %7,9'u küçük şehirde yaşamakta, %75,3'ü büyük şehirde yaşamaktadır.

Katılımcıların %6'sının kardeşi yok, %75,3'ünün kardeşi 1-3 arasında, %18,8'inin kardeşi 4 ya da daha fazladır. %78'i çekirdek bir aile ile, %19,3'ü geniş bir aile ile, %2,7'si tek ebeveyn ile büyümüştür. %94'ünün doğumundan sonra bakımı öz anne ve babası tarafından, %3'ünün doğumundan sonra bakımı büyük anne/babası tarafından, %3'ünün doğumdan sonra bakımı bakıcı, kreş tarafında sağlanmıştır. Katılımcıların %98,9'unun annesi öz, %1,1'inin annesi üvey; %98,9'unun babası öz,

%1,1'inin babası üveydir. "Çocukluğunuzda anneniz ya da sizin için anne yerine geçen kişi, size sevgisini gösterir miydi?" sorusuna katılımcıların %83,4'ü evet, %16,6'sı hayır cevabını vermiştir. "Çocukluğunuzda babanız ya da sizin için baba yerine geçen kişi, size sevgisinin gösterir miydi?" sorusuna katılımcıların %69,3'ü evet,%30,7'si hayır cevabını vermiştir. "Şu an herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik rahatsızlığınız için destek alıyor musunuz?" sorusuna katılımcıların %16,8'i evet, %83,2'si hayır cevabını vermiştir. Katılımcıların %9,2'si psikiyatrik bir ilaç kullanmakta %90,8'i psikiyatrik bir ilaç kullanmamaktadır.

4.2 Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Çalışma kapsamında kullanılan Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği'nin güvenilirliklerini test etmek için Cronbach Alfa içsel tutarlılık testine tabi tutulmuştur.

Cronbach Alpha katsayısı 0 ile 1 arasında değerler ile ölçülüp aşağıdaki değerlerde güvenilirlik sağlanmış olmaktadır (Özdamar, 2002);

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçeğin güvenilirliği düşüktür.

$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek güvenilirliği kabul edilebilir seviyededir;

$0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek güvenilirliği yüksektir.

Ölçeklere ve Alt boyutlarına ait Cronbach Alpha katsayıları Tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Ölçeklerin Cronbach-Alpha katsayısı

Ölçek/Alt Boyutları	Cronbach's Alpha	Sonuç
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	0,94	Güvenilirliği yüksek
Farkındalık	0,73	Kabul edilebilir
Açıklık	0,82	Güvenilirliği yüksek
Kabulsüzlük	0,87	Güvenilirliği yüksek
Dürtü Kontrolü	0,84	Güvenilirliği yüksek
Amaca Yönelik Davranabilme	0,86	Güvenilirliği yüksek
Strateji	0,90	Güvenilirliği yüksek

Tablo 4.2. (devam) Ölçeklerin Cronbach-Alpha katsayısı

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği		
Güvenli bağlanma	0,63	Kabul edilebilir
Kaçınan bağlanma	0,82	Güvenilirliği yüksek
Kaygılı-kararsız bağlanma	0,85	Güvenilirliği yüksek
Beck Anksiyete Envanteri	0,94	Güvenilirliği yüksek

Tablo 4.2.'de görüldüğü gibi ölçeklerin Cronbach Alfa katsayıları incelendiğinde Duygu Düzenlemede Güçlükler ölçeğinin Farkındalık (0,73) alt boyutunun güvenilirliği kabul edilebilir seviyede, diğer alt boyutlarının güvenilirliği yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin güvenilirliğine bakıldığı zaman, Güvenli Bağlanma alt boyutunun (0,63) kabul edilebilir seviyede, diğer iki alt boyutun ise yüksek güvenilir olduğu görülmektedir. Beck Anksiyete Ölçeği'nin güvenilirliği de yüksek seviyededir.

4.3. Ölçeklerin Normalliğine İlişkin Bulgular

Tablo 4.3. Ölçeklerin Betimsel İstatistiklerine İlişkin Bulgular

Ölçekler /Alt Boyutları	Betimsel İstatistikler			
	Min	Max	Ort.	Ss
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	39,00	161,00	92,12	24,57
Farkındalık	5,00	24,00	11,60	3,56
Açıklık	5,00	25,00	11,91	4,23
Kabulsüzlük	6,00	30,00	13,24	5,70
Dürtü Kontrolü	5,00	25,00	12,13	4,67
Amaca Yönelik Davranabilme	5,00	25,00	16,79	4,81
Strateji	8,00	40,00	20,37	7,56
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği				
Güvenli bağlanma	5,00	25,00	19,40	3,31
Kaçınan bağlanma	7,00	35,00	14,46	5,69
Kaygılı-kararsız bağlanma	6,00	30,00	15,80	6,00
Beck Anksiyete Envanteri	0,00	57,00	18,11	13,48

Tablo 4.3.'e göre katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinden aldıkları puan 39,00-161,00 arasında olup ortalama $92,12 \pm 24,57$ 'dir. Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği ölçeğinden aldıkları puan 0,00-57,00 arasında olup ortalama $18,11 \pm 13,48$ 'dir.

Tablo 4.4. Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular

Ölçekler	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	Test İstatist.	sd	p		
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	0,05	368	0,05	0,33	-0,31
Farkındalık	0,09	368	0,00	0,53	0,41
Açıklık	0,10	368	0,00	0,65	0,07
Kabulsüzlük	0,11	368	0,00	0,62	-0,41
Dürtü Kontrolü	0,09	368	0,00	0,48	-0,43
Amaca Yönelik Davranabilme	0,07	368	0,00	-0,21	-0,74
Strateji	0,08	368	0,00	0,42	-0,56
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği					
Güvenli bağlanma	0,12	368	0,00	-0,75	0,91
Kaçıngan bağlanma	0,11	368	0,00	0,87	0,47
Kaygılı-kararsız bağlanma	0,07	368	0,00	0,30	-0,59
Beck Anksiyete Ölçeği	0,10	368	0,00	0,72	-0,25

Tablo 4.4'e göre Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ile Beck Anksiyete Ölçeği cevaplarından sağlanan puanların normal dağılıma sahip olup olmadığını saptamak üzere Kolmogorov- Smirnov testinden elde edilen sonuçlara bakılmıştır, normal dağılım eğrisinin çizildiği histogram, normal Q-Q grafiği ve box-plots incelenmiştir. Verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının $\pm 1,0$ aralığında olması sebebiyle (Büyüköztürk, 2010) normal kabul edilmiştir.

4.4. Ölçek ve Boyutların Bazı Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Normal dağılıma sahip olan verilerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t-testi), ilişkisiz ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA) analizi, farkın kaynağının saptanmasına yönelik olarak post-hoc analizi için varyanslarının homojen bulunduğu durumlarda Bonferroni testi, homojen bulunmadığı durumlarda ise Tamhane's testleri tercih edilmiştir. Varyansın homojenliğini saptamak üzere Levene istatistiğiyle varyansların homojen olup olmadığı belirlenmiştir.

4.4.1 Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Bazı Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Tablo 4.5. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Yaş	n	Ort.±Ss	F	p	Fark
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	18-22 ⁽¹⁾	98	97,1±25,14	2,82	0,04*	1>4
	23-27 ⁽²⁾	177	91,01±25,09			
	28-32 ⁽³⁾	46	93,07±21,95			
	33-+ ⁽⁴⁾	47	85,05±22,28			
Farkındalık	18-22 ⁽¹⁾	98	12,1±3,32	0,97	0,41	
	23-27 ⁽²⁾	177	11,34±3,62			
	28-32 ⁽³⁾	46	11,48±3,79			
	33-+ ⁽⁴⁾	47	11,71±3,61			
Açıklık	18-22 ⁽¹⁾	98	12,98±4,48	4,06	0,01*	1>4
	23-27 ⁽²⁾	177	11,81±4,22			
	28-32 ⁽³⁾	46	11,46±3,87			
	33-+ ⁽⁴⁾	47	10,54±3,68			
Kabulsüzlük	18-22 ⁽¹⁾	98	13,87±5,76	1,47	0,22	
	23-27 ⁽²⁾	177	12,78±5,68			
	28-32 ⁽³⁾	46	14,29±5,99			
	33-+ ⁽⁴⁾	47	12,66±5,33			
Dürtü Kontrolü	18-22 ⁽¹⁾	98	13,34±4,91	3,63	0,01*	1>2 1>4
	23-27 ⁽²⁾	177	11,75±4,54			
	28-32 ⁽³⁾	46	12,22±4,74			
	33-+ ⁽⁴⁾	47	10,98±4,17			
Amaca Yönelik Davranabilme	18-22 ⁽¹⁾	98	17,42±4,77	1,76	0,15	
	23-27 ⁽²⁾	177	16,78±4,78			
	28-32 ⁽³⁾	46	16,9±4,96			
	33-+ ⁽⁴⁾	47	15,47±4,76			
Strateji	18-22 ⁽¹⁾	98	21,31±7,78	2,66	0,05*	1>4
	23-27 ⁽²⁾	177	20,52±7,89			
	28-32 ⁽³⁾	46	20,66±6,65			
	33-+ ⁽⁴⁾	47	17,62±6,14			

* p<0,05

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 4.5.'te görüldüğü gibi, katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek puanı bireylerin yaşına dayalı olarak istatistiki bakımdan anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F=2,82$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak yaşı 18-22 arasında olanların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği puanları ($97,1\pm25,14$) yaşı 33 ve üzeri olanların puanlarına ($85,05\pm22,28$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin açıklık alt boyut puanı, kişilerin yaşına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($F=4,06$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak yaşı 18-22 arasında olanların açıklık puanları ($12,98\pm4,48$) yaşı 33 ve üzeri olanların puanlarına ($10,54\pm3,68$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin dürtü kontrolü alt boyut puanı kişilerin yaşına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($F=3,63$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak yaşı 18-22 arasında olanların dürtü kontrolü puanları ($13,34\pm4,91$) yaşı 23-27 arasında olanların puanlarına ($11,75\pm4,54$) ve yaşı 33 ve üzeri olanların puanlarına ($10,98\pm4,17$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin strateji alt boyut puanı kişilerin yaşına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($F=2,66$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak yaşı 18-22 arasında olanların strateji puanları ($21,31\pm7,78$) yaşı 33 ve üzeri olanların puanlarına ($17,62\pm6,14$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 4.6. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	n	Ort. $\pm$ Ss	t	df	p
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	Kadın	299	93,08 $\pm$ 24,29	1,54	366	0,12
	Erkek	69	88,02 $\pm$ 25,56			
Farkındalık	Kadın	299	11,68 $\pm$ 3,62	0,85	366	0,40
	Erkek	69	11,28 $\pm$ 3,33			

Tablo 4.6. (devam) Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Açıklık	Kadın	299	12,13±4,16	2,02	366	0,04*
	Erkek	69	10,99±4,48			
Kabulsüzlük	Kadın	299	13,23±5,66	-0,08	366	0,93
	Erkek	69	13,29±5,94			
Dürtü Kontrolü	Kadın	299	12,29±4,59	1,31	366	0,19
	Erkek	69	11,47±5,01			
Amaca Yönelik Davranabilme	Kadın	299	17,01±4,8	1,78	366	0,08
	Erkek	69	15,87±4,78			
Strateji	Kadın	299	20,63±7,6	1,32	366	0,19
	Erkek	69	19,29±7,37			

*P<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi, katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve alt boyut puanları bireylerin cinsiyetine dayalı olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t-testi sonucunda; sadece ölçeğin açıklık alt boyut puanı bireylerin cinsiyetine dayalı olarak istatistiksel kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=2,02$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman kadınların açıklık puanları (12,13±4,16) erkeklerin puanlarına (10,99±4,48) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 4.7. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumuna Çerçevesinde Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Eğitim Durumu	n	Ort. ±Ss	F	p	Fark
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	Lise ve altı	57	96,65±26,6	4,36	0,01	1>3 2>3
	Üniversite	250	93,02±23,99			
	Yüksek Lisans ve üstü	61	84,23±23,68			
Farkındalık	Lise ve altı	57	12,71±4,47	4,84	0,01	1>3
	Üniversite	250	11,58±3,32			
	Yüksek Lisans ve üstü	61	10,69±3,33			
Açıklık	Lise ve altı	57	12,11±4,34	3,52	0,03	1>3
	Üniversite	250	12,19±4,2			
	Yüksek Lisans ve üstü	61	10,61±4,12			

Tablo 4.7. (devam) Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumuna Çerçevesinde Karşılaştırılması

Kabulsüzlük	Lise ve altı	57	13,69±5,9	0,52	0,60	
	Üniversite	250	13,29±5,78			
	Yüksek Lisans ve üstü	61	12,64±5,27			
Dürtü Kontrolü	Lise ve altı	57	13,43±5,04	6,51	0,01	1>3 2>3
	Üniversite	250	12,25±4,6			
	Yüksek Lisans ve üstü	61	10,43±4,16			
Amaca Yönelik Davranabilme	Lise ve altı	57	17,53±5,25	4,71	0,01	1>3 2>3
	Üniversite	250	17,04±4,73			
	Yüksek Lisans ve üstü	61	15,14±4,39			
Strateji	Lise ve altı	57	20,83±8,12	1,50	0,23	
	Üniversite	250	20,64±7,46			
	Yüksek Lisans ve üstü	61	18,86±7,39			
* p<0,05 Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)						

Tablo 4.7.'de görüldüğü gibi, katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlük ölçek puanı kişilerin eğitim durumu çerçevesinde istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($F=4,36$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak eğitimi Yüksek Lisans ve üstü olanların puanları ($84,23\pm23,68$) diğer gruplara göre anlamlı şekilde düşüktür. Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin farkındalık alt boyut puanı kişilerin eğitim durumu çerçevesinde istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($F=4,84$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak eğitimi lise ve altı olanların puanları ($12,71\pm4,47$) yüksek lisans ve üstü olanların puanlarına ($10,69\pm3,33$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin açıklık alt boyut puanı kişilerin eğitim durumu çerçevesinde istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($F=3,52$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak eğitimi lise ve altı olanların puanları ($12,11\pm4,34$) yüksek lisans ve üstü olanların puanları ($10,61\pm4,12$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin dürtü kontrolü alt boyut puanı kişilerin eğitim durumu çerçevesinde istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($F=6,51$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak eğitimi yüksek lisans ve üstü olanların puanları ($10,43\pm4,16$) diğer gruplara göre anlamlı şekilde düşüktür.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin amaca yönelik davranabilme alt boyut puanı kişilerin eğitim durumu çerçevesinde istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($F=4,71$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak eğitimi yüksek lisans ve üstü olanların puanları ($15,14\pm4,39$) diğer gruplara göre anlamlı şekilde düşüktür.

Tablo 4.8. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Çalışma Durumu	n	Ort. $\pm$ Ss	t	df	p
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	Çalışıyor	170	89,94 $\pm$ 23,38	-1,59	366	0,11
	Çalışmıyor	198	94 $\pm$ 25,47			
Farkındalık	Çalışıyor	170	11,42 $\pm$ 3,51	-0,93	366	0,35
	Çalışmıyor	198	11,77 $\pm$ 3,61			
Açıklık	Çalışıyor	170	11,68 $\pm$ 4,21	-0,98	366	0,33
	Çalışmıyor	198	12,12 $\pm$ 4,26			
Kabulsüzlük	Çalışıyor	170	13,12 $\pm$ 5,54	-0,40	366	0,69
	Çalışmıyor	198	13,35 $\pm$ 5,86			
Dürtü Kontrolü	Çalışıyor	170	11,67 $\pm$ 4,43	-1,77	366	0,08
	Çalışmıyor	198	12,53 $\pm$ 4,85			
Amaca Yönelik Davranabilme	Çalışıyor	170	16,05 $\pm$ 4,65	-2,79	366	0,01*
	Çalışmıyor	198	17,44 $\pm$ 4,86			
Strateji	Çalışıyor	170	20,13 $\pm$ 7,22	-0,57	366	0,57
	Çalışmıyor	198	20,59 $\pm$ 7,86			

* $P<0,05$

Independent sample t-testi

Tablo 4.8.'de görüldüğü gibi, katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve alt boyut puanları kişilerin çalışma durumlarına göre anlamlı bir farklılığa

sahip olup olmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t-testi sonucunda; sadece ölçeğin amaca yönelik davranabilme alt boyut puanı bireylerin cinsiyetine dayalı bir şekilde istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=-2,79$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman çalışmayanların amaca yönelik davranabilme puanları ($17,44\pm4,86$) çalışanların puanlarına ($16,05\pm4,65$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 4.9. Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Gelir Durumu	n	Ort. $\pm$ Ss	F	p	Fark
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	Giderden az	103	97,29 $\pm$ 25,24	3,19	0,04	-
	Gidere denk	174	90,11 $\pm$ 24,88			
	Giderden fazla	91	90,15 $\pm$ 22,56			
Farkındalık	Giderden az	103	12,54 $\pm$ 3,75	5,01	0,01	1>2,3
	Gidere denk	174	11,26 $\pm$ 3,55			
	Giderden fazla	91	11,21 $\pm$ 3,19			
Açıklık	Giderden az	103	12,86 $\pm$ 4,18	3,63	0,03	1>2
	Gidere denk	174	11,59 $\pm$ 4,32			
	Giderden fazla	91	11,47 $\pm$ 4,03			
Kabulsüzlük	Giderden az	103	13,53 $\pm$ 5,97	0,84	0,43	
	Gidere denk	174	13,42 $\pm$ 5,77			
	Giderden fazla	91	12,58 $\pm$ 5,28			
Dürtü Kontrolü	Giderden az	103	13,02 $\pm$ 4,66	3,20	0,04	1>2
	Gidere denk	174	11,57 $\pm$ 4,55			
	Giderden fazla	91	12,2 $\pm$ 4,8			
Amaca Yönelik Davranabilme	Giderden az	103	17,7 $\pm$ 4,79	2,74	0,07	
	Gidere denk	174	16,32 $\pm$ 4,68			
	Giderden fazla	91	16,69 $\pm$ 5			
Strateji	Giderden az	103	21,42 $\pm$ 7,89	1,38	0,25	
	Gidere denk	174	19,93 $\pm$ 7,44			
	Giderden fazla	91	20,05 $\pm$ 7,4			

* $p<0,05$

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 4.9.'da görüldüğü gibi, katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek puanı kişilerin gelir durumuna göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($F=3,19$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testi gruplar arasında fark göstermemektedir ($p<0,05$)

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin farkındalık alt boyut puanı kişilerin gelir durumuna göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($F=5,01$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak geliri giderinden az olanların puanları ($12,54\pm3,75$) diğer gelir grubundakilere göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin açıklık alt boyut puanı kişilerin gelir durumuna göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($F=3,63$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak geliri giderinden az olanların puanları ($12,86\pm4,18$) geliri gidere denk olanların puanlarına ($11,59\pm4,32$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlük ölçeğinin dürtü kontrolü alt boyut puanı kişilerin gelir durumuna göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($F=3,20$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak geliri giderinden az olanların puanları ($13,02\pm4,66$) geliri gidere denk olanların puanlarına ($12,2\pm4,8$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 4.10. Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	İlişki Durumu	n	Ort. $\pm$ Ss	F	p
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	Bekar	274	91,46 $\pm$ 24,46	0,83	0,44
	Evli	71	92,74 $\pm$ 23,81		
	Diğer	23	98,22 $\pm$ 28,36		
Farkındalık	Bekar	274	11,52 $\pm$ 3,48	0,37	0,69
	Evli	71	11,81 $\pm$ 3,73		
	Diğer	23	12,05 $\pm$ 4,1		
Açıklık	Bekar	274	12,05 $\pm$ 4,29	2,41	0,09
	Evli	71	11,05 $\pm$ 3,84		
	Diğer	23	13 $\pm$ 4,49		
Kabulsüzlük	Bekar	274	12,99 $\pm$ 5,75	1,22	0,30
	Evli	71	13,79 $\pm$ 5,64		
	Diğer	23	14,57 $\pm$ 5,29		

Tablo 4.10. (devam) Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Dürtü Kontrolü	Bekar	274	11,95±4,61	0,80	0,45
	Evli	71	12,61±4,87		
	Diğer	23	12,79±4,81		
Amaca Yönelik Davranabilme	Bekar	274	16,74±4,79	0,15	0,86
	Evli	71	16,85±4,92		
	Diğer	23	17,31±4,85		
Strateji	Bekar	274	20,17±7,54	0,75	0,47
	Evli	71	20,6±7,38		
	Diğer	23	22,14±8,52		

* p<0,05

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 4.10.'da görüldüğü gibi, katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlük ölçek/alt boyut puanı kişilerin ilişki durumuna göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.11. Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin Yaşadıkları Yere Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Yaşanılan Yer	n	Ort. ±Ss	F	p	Fark
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	Köy/Kasaba	12	93,92±28,67	0,10	0,96	
	İlçe	50	93,02±22,91			
	Küçük şehir	29	90,18±26,59			
	Büyük şehir	277	92,09±24,6			
Farkındalık	Köy/Kasaba	12	12,25±2,64	0,73	0,53	
	İlçe	50	12,2±3,61			
	Küçük şehir	29	11,59±3,55			
	Büyük şehir	277	11,47±3,59			
Açıklık	Köy/Kasaba	12	12±4,79	0,17	0,91	
	İlçe	50	12,12±3,89			
	Küçük şehir	29	11,42±4,53			
	Büyük şehir	277	11,93±4,26			
Kabulsüzlük	Köy/Kasaba	12	13,84±6,87	0,36	0,79	
	İlçe	50	13,76±5,78			
	Küçük şehir	29	12,49±5,45			
	Büyük şehir	277	13,2±5,69			
Dürtü Kontrolü	Köy/Kasaba	12	12,42±5,25	0,13	0,94	
	İlçe	50	11,88±4,02			
	Küçük şehir	29	12,52±4,58			
	Büyük şehir	277	12,12±4,79			

Tablo 4.11. (devam) Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin Yaşadıkları Yere Göre Karşılaştırılması

Amaca Yönelik Davranabilme	Köy/Kasaba	12	17,17±5,61	0,14	0,94
	İlçe	50	16,82±4,77		
	Küçük şehir	29	16,28±4,56		
	Büyük şehir	277	16,83±4,83		
Strateji	Köy/Kasaba	12	19,75±9	0,18	0,91
	İlçe	50	20,24±6,88		
	Küçük şehir	29	19,56±8,14		
	Büyük şehir	277	20,51±7,59		

* p<0,05

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 4.11.'de görüldüğü gibi, katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlük ölçek/alt boyut puanı kişilerin yaşadıkları yere göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 4.12. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin Büyüdükleri Aile Tipine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Aile Tipi	n	Ort.±Ss	F	p	Fark
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	Çekirdek ⁽¹⁾	287	92,5±23,71	2,53	0,08	
	Geniş ⁽²⁾	71	88,58±28,25			
	Tek ebeveyn ⁽³⁾	10	106,6±14,99			
Farkındalık	Çekirdek ⁽¹⁾	287	11,54±3,46	0,24	0,79	
	Geniş ⁽²⁾	71	11,82±4,03			
	Tek ebeveyn ⁽³⁾	10	12±3,1			
Açıklık	Çekirdek ⁽¹⁾	287	12,03±4,27	1,66	0,19	
	Geniş ⁽²⁾	71	11,23±4,18			
	Tek ebeveyn ⁽³⁾	10	13,4±3,34			
Kabulsüzlük	Çekirdek ⁽¹⁾	287	13,24±5,67	0,05	0,95	
	Geniş ⁽²⁾	71	13,19±6,2			
	Tek ebeveyn ⁽³⁾	10	13,8±2,94			
Dürtü Kontrolü	Çekirdek ⁽¹⁾	287	12,16±4,66	3,61	0,03*	3>2
	Geniş ⁽²⁾	71	11,51±4,72			
	Tek ebeveyn ⁽³⁾	10	15,7±3,06			

Tablo 4.12. (devam) Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin Büyüdükleri Aile Tipine Göre Karşılaştırılması

Amaca Yönelik Davranabilme	Çekirdek ⁽¹⁾	287	16,96±4,63	3,90	0,02*	3>2
	Geniş ⁽²⁾	71	15,74±5,43			
	Tek ebeveyn ⁽³⁾	10	19,8±3,59			
Strateji	Çekirdek ⁽¹⁾	287	20,51±7,43	2,42	0,09	
	Geniş ⁽²⁾	71	19,24±8,16			
	Tek ebeveyn ⁽³⁾	10	24,6±5,76			
* p<0,05 Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)						

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin amaca yönelik davranabilme alt boyutlar puanı kişilerin büyüdükleri aile tipine göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($F=3,90$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak tek ebeveynli ailede büyüyen kişilerin puanları ($19,8\pm3,59$) geniş ailede büyüyen kişilerin puanlarına ($16,96\pm4,63$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 4.13. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin Doğumundan Sonra Bakımını Yapan Kişilere Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Bakım veren	n	Ort. ±Ss	F	p
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	Öz Anne Babam	346	92,05±24,88	0,11	0,89
	Büyük anne /baba	11	91,28±23,34		
	Bakıcı, Kreş	11	95,55±16,04		
Farkındalık	Öz Anne Babam	346	11,68±3,57	1,15	0,32
	Büyük anne /babam	11	10,19±2,64		
	Bakıcı, Kreş	11	10,91±3,97		
Açıklık	Öz Anne Babam	346	12±4,31	1,24	0,29
	Büyük anne /babam	11	10,37±2,62		
	Bakıcı, Kreş	11	10,73±2,73		
Kabulsüzlük	Öz Anne Babam	346	13,27±5,77	0,11	0,89
	Büyük anne /babam	11	13,1±5,65		
	Bakıcı, Kreş	11	12,46±3,99		

Dürtü Kontrolü	Öz Anne Babam	346	12,07±4,69	0,67	0,51
	Büyük anne /babam	11	12,64±5,11		
	Bakıcı, Kreş	11	13,64±3,62		
Amaca Yönelik Davranabilme	Öz Anne Babam	346	16,75±4,82	0,38	0,68
	Büyük anne /babam	11	17,1±4,53		
	Bakıcı, Kreş	11	18±5,1		
Strateji	Öz Anne Babam	346	20,25±7,61	1,06	0,35
	Büyük anne /babam	11	21,37±8,43		
	Bakıcı, Kreş	11	23,46±4,16		

* p<0,05

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 4.13.'te görüldüğü gibi, katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve alt boyutlar puanı kişilerin doğumdan itibaren bakım veren kişiye göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 4.14. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin “Çocukluğunuzda anneniz ya da sizin için anne yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” Sorusuna Verilen Cevaba Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Anne Sevgi Gösterme	n	Ort. ±Ss	t	df	p
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	Evet	307	90,67±24,43	-2,57	366	0,01*
	Hayır	61	99,46±24,2			
Farkındalık	Evet	307	11,49±3,48	-1,47	366	0,14
	Hayır	61	12,22±3,93			
Açıklık	Evet	307	11,68±4,21	-2,45	366	0,01*
	Hayır	61	13,12±4,23			
Kabulsüzlük	Evet	307	13,04±5,61	-1,51	366	0,13
	Hayır	61	14,25±6,15			
Dürtü Kontrolü	Evet	307	11,94±4,63	-1,81	366	0,07
	Hayır	61	13,12±4,81			
Amaca Yönelik Davranabilme	Evet	307	16,53±4,82	-2,40	366	0,02*
	Hayır	61	18,14±4,56			
Strateji	Evet	307	20,01±7,43	-2,09	366	0,04*
	Hayır	61	22,22±8,01			

*P<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 4.14.'te görüldüğü gibi katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek puanı, kişilerin çocukluğunda anne ya da anne yerine geçen kişinin sevgi göstermesi durumuna göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=-2,57$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman çocukluğunda sevgi görmeyen kişilerin puanları ($99,46\pm24,2$) sevgi gören kişilerin puanlarına ($90,67\pm24,43$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin açıklık alt boyut puanı kişilerin çocukluğunda anne ya da anne yerine geçen kişinin sevgi göstermesi durumuna göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=-2,45$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman çocukluğunda sevgi görmeyen kişilerin puanları ($13,12\pm4,23$) sevgi gören kişilerin puanlarına ($11,68\pm4,21$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin amaca yönelik davranabilme alt boyut puanı kişilerin anne ya da anne yerine geçen kişinin sevgi göstermesi durumuna göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=2,40$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman çocukluğunda sevgi görmeyen kişilerin puanları ($18,14\pm4,56$) sevgi gören kişilerin puanlarına ($16,53\pm4,82$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin strateji alt boyut puanı kişilerin çocukluğunda anne ya da anne yerine geçen kişinin sevgi göstermesi durumuna göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=-2,09$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman çocukluğunda sevgi görmeyen kişilerin puanları ($22,22\pm8,01$) sevgi gören kişilerin puanlarına ($20,01\pm7,43$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 4.15. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin “Çocukluğunuzda babanız ya da sizin için baba yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” Sorusuna Verilen Cevaba Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Baba Sevgi Gösterme	n	Ort. $\pm$ Ss	t	df	p
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	Evet	255	90,26 $\pm$ 23,93	-2,21	366	0,03*
	Hayır	113	96,35 $\pm$ 25,6			

Tablo 4.15. (devam) Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin “Çocukluğunuzda babanız ya da sizin için baba yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” Sorusuna Verilen Cevaba Göre Karşılaştırılması

Farkındalık	Evet	255	11,37±3,47	-1,91	366	0,06
	Hayır	113	12,14±3,72			
Açıklık	Evet	255	11,57±4,03	-2,39	366	0,02*
	Hayır	113	12,7±4,6			
Kabulsüzlük	Evet	255	12,73±5,4	-2,60	366	0,01*
	Hayır	113	14,39±6,22			
Dürtü Kontrolü	Evet	255	11,86±4,61	-1,69	366	0,09
	Hayır	113	12,75±4,77			
Amaca Yönelik Davranabilme	Evet	255	16,57±4,96	-1,37	366	0,17
	Hayır	113	17,31±4,43			
Strateji	Evet	255	20,13±7,55	-0,94	366	0,35
	Hayır	113	20,93±7,6			

*P<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 4.15.’te görüldüğü gibi katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek puanı kişilerin çocukluğunda baba ya da baba yerine geçen kişinin sevgi göstermesi durumuna göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=2,21$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında zaman çocukluğunda sevgi görmeyen kişilerin puanları ($96,35\pm25,6$) sevgi gören kişilerin puanlarına ($90,26\pm23,93$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği açıklık alt boyut puanı kişilerin çocukluğunda baba ya da baba yerine geçen kişinin sevgi göstermesi durumuna göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=-2,39$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında zaman çocukluğunda sevgi görmeyen kişilerin puanları ($12,7\pm4,6$) sevgi gören kişilerin puanlarına ($11,57\pm4,03$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği kabulsüzlük alt boyut puanı kişilerin çocukluğunda baba ya da baba yerine geçen kişinin sevgi göstermesi durumuna göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=-2,60$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında zaman çocukluğunda sevgi görmeyen kişilerin

puanları ($14,39 \pm 6,22$) sevgi gören kişilerin puanlarına ($12,73 \pm 5,4$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği farkındalık, dürtü kontrolü, amaca yönelik davranabilme ve strateji alt boyut puanları kişilerin çocukluğunda baba ya da baba yerine geçen kişinin sevgi göstermesi durumuna göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Tablo 4.16. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin Psikolojik Destek Alma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Psikolojik Destek	n	Ort. $\pm$ Ss	t	df	p
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	Evet	62	$104,96 \pm 25,79$	4,63	366	0,01*
	Hayır	306	$89,53 \pm 23,53$			
Farkındalık	Evet	62	$12,09 \pm 3,75$	1,16	366	0,25
	Hayır	306	$11,51 \pm 3,52$			
Açıklık	Evet	62	$13,86 \pm 4,7$	4,05	366	0,01*
	Hayır	306	$11,52 \pm 4,04$			
Kabulsüzlük	Evet	62	$15,41 \pm 5,99$	3,32	366	0,01*
	Hayır	306	$12,81 \pm 5,56$			
Dürtü Kontrolü	Evet	62	$14,23 \pm 4,96$	3,96	366	0,01*
	Hayır	306	$11,71 \pm 4,5$			
Amaca Yönelik Davranabilme	Evet	62	$18,46 \pm 4,36$	3,01	366	0,01*
	Hayır	306	$16,46 \pm 4,84$			
Strateji	Evet	62	$24,25 \pm 8,28$	4,54	366	0,01*
	Hayır	306	$19,59 \pm 7,18$			

* $P < 0,05$

Independent sample t-testi

Tablo 4.16.'da görüldüğü gibi katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçek puanı kişilerin psikolojik destek alma durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=4,63$ $p < 0,05$). Ortalamalara bakıldığında zaman psikolojik destek alan kişilerin puanları ($104,96 \pm 25,79$) psikolojik destek almayan kişilerin puanlarına ($89,53 \pm 23,53$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği açıklık alt boyut puanı kişilerin psikolojik destek alma durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=4,05$ $p < 0,05$). Ortalamalara bakıldığında zaman psikolojik

destek alan kişilerin puanları (13,86±4,7) psikolojik destek almayan kişilerin puanlarına (11,52±4,04) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği kabulsüzlük alt boyut puanı kişilerin psikolojik destek alma durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=3,32$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman psikolojik destek alan kişilerin puanları (15,41±5,99) psikolojik destek almayan kişilerin puanlarına (12,81±5,56) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği dürtü kontrolü alt boyut puanı kişilerin psikolojik destek alma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=3,96$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman psikolojik destek alan kişilerin puanları (14,23±4,96) psikolojik destek almayan kişilerin puanlarına (11,71±4,5) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği amaca yönelik davranabilme alt boyut puanı kişilerin psikolojik destek alma durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=3,01$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman psikolojik destek alan kişilerin puanları (18,46±4,36) psikolojik destek almayan kişilerin puanlarına (16,46±4,84) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği strateji alt boyut puanı kişilerin psikolojik destek alma durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=4,54$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman psikolojik destek alan kişilerin puanları (24,25±8,28) psikolojik destek almayan kişilerin puanlarına (19,59±7,18) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 4.17. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	İlaç Kullanma	n	Ort. ±Ss	t	df	p
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	Evet	34	114,74±27,27	5,88	366	0,01*
	Hayır	334	89,83±23,12			
Farkındalık	Evet	34	13,68±4,2	3,63	366	0,01*
	Hayır	334	11,4±3,43			
Açıklık	Evet	34	15,98±4,71	6,16	366	0,01*
	Hayır	334	11,5±3,97			

Tablo 4.17. (devam) Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek/Alt Boyut Puanlarının Kişilerin Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Kabulsüzlük	Evet	34	17,48±5,92	4,67	366	0,01*
	Hayır	334	12,81±5,51			
Dürtü Kontrolü	Evet	34	15,36±5,78	4,33	366	0,01*
	Hayır	334	11,8±4,43			
Amaca Yönelik Davranabilme	Evet	34	19,45±4,52	3,42	366	0,01*
	Hayır	334	16,53±4,76			
Strateji	Evet	34	26,09±8,5	4,76	366	0,01*
	Hayır	334	19,8±7,23			

*P<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 4.17.'de görüldüğü gibi katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek puanı kişilerin psikiyatrik ilaç kullanım durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=5,88$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında zaman psikiyatrik ilaç kullananların puanları ($114,74\pm27,27$) ilaç kullanmayanların puanlarına ($89,83\pm23,12$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği farkındalık alt boyut puanı kişilerin psikiyatrik ilaç durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=3,63$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında zaman psikiyatrik ilaç kullananların puanları ($13,68\pm4,2$) ilaç kullanmayanların puanlarına ($11,4\pm3,43$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği açıklık alt boyut puanı kişilerin psikiyatrik ilaç durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=6,16$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında zaman psikiyatrik ilaç kullananların puanları ($15,98\pm4,71$) ilaç kullanmayanların puanlarına ($11,5\pm3,97$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği kabulsüzlük alt boyut puanı kişilerin psikiyatrik ilaç durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=4,67$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında zaman psikiyatrik ilaç kullananların puanları ($17,48\pm5,92$) ilaç kullanmayanların puanlarına ($12,81\pm5,51$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği dürtü kontrolü alt boyut puanı kişilerin psikiyatrik ilaç durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir

farklılık göstermektedir ($t=4,33$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman psikiyatrik ilaç kullananların puanları ($15,36\pm5,78$) ilaç kullanmayanların puanlarına ($11,8\pm4,43$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği amaca yönelik davranabilme alt boyut puanı kişilerin psikiyatrik ilaç durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=3,42$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman psikiyatrik ilaç kullananların puanları ($19,45\pm4,52$) ilaç kullanmayanların puanlarına ($16,53\pm4,76$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği strateji alt boyut puanı kişilerin psikiyatrik ilaç durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=4,76$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman psikiyatrik ilaç kullananların puanları ($26,09\pm8,5$) ilaç kullanmayanların puanlarına ($19,8\pm7,23$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

4.4.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Bazı Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Tablo 4.18. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Yaşına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Yaş	n	Ort. $\pm$ Ss	F	p	Fark
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Güvenli bağlanma	18-22 ⁽¹⁾	98	19,07 $\pm$ 3,67	1,40	0,24
		23-27 ⁽²⁾	177	19,56 $\pm$ 3,17		
		28-32 ⁽³⁾	46	18,92 $\pm$ 3,37		
		33-+ ⁽⁴⁾	47	20,05 $\pm$ 2,94		
	Kaçınan bağlanma	18-22 ⁽¹⁾	98	15,18 $\pm$ 5,71	2,73	0,04
		23-27 ⁽²⁾	177	14,11 $\pm$ 6,06		
		28-32 ⁽³⁾	46	15,83 $\pm$ 5,31		
		33-+ ⁽⁴⁾	47	12,98 $\pm$ 3,98		
	Kaygılı-kararsız bağlanma	18-22 ⁽¹⁾	98	16,54 $\pm$ 5,67	1,72	0,16
		23-27 ⁽²⁾	177	15,73 $\pm$ 6,22		
		28-32 ⁽³⁾	46	16,18 $\pm$ 5,77		
		33-+ ⁽⁴⁾	47	14,18 $\pm$ 5,91		
Beck Anksiyete Envanteri		18-22 ⁽¹⁾	98	19,95 $\pm$ 13,12	2,63	0,05
		23-27 ⁽²⁾	177	18,69 $\pm$ 14,1		
		28-32 ⁽³⁾	46	16,42 $\pm$ 12,15		
		33-+ ⁽⁴⁾	47	13,75 $\pm$ 12,35		

* $p<0,05$

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 4.18.'de görüldüğü gibi, katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği güvenli bağlanma alt boyut puanları kişilerin yaşına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kaçınan bağlanma alt boyut puanları kişilerin yaşına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($F=2,73$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak gruplar arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kaygılı-kararsız bağlanma alt boyut puanları kişilerin yaşına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçek Puanlarına bakıldığı zaman 18-22 yaş grubundaki kişilerin anksiyete düzeyleri ($19,95\pm13,12$) 33 yaş ve üstü yaşta olan kişilerin anksiyete düzeylerine ($13,75\pm12,35$) göre yüksektir. Katılımcıların anksiyete düzeyleri kişilerin yaşına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.19. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Bireylerin Cinsiyetine Dayalı Olarak Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	n	Ort. ±Ss	t	df	p	
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Güvenli bağlanma	Kadın	299	19,52±3,15	1,29	366	0,20
		Erkek	69	18,95±3,94			
	Kaçınan bağlanma	Kadın	299	13,99±5,5	-3,34	366	0,01*
		Erkek	69	16,5±6,12			
	Kaygılı-kararsız bağlanma	Kadın	299	16,08±6,11	1,83	366	0,07
		Erkek	69	14,61±5,41			
Beck Anksiyete Ölçeği	Kadın	299	18,73±13,5	1,85	366	0,06	
	Erkek	69	15,41±13,2				

* $P<0,05$

Independent sample t-testi

Tablo 4.19.'da görüldüğü gibi, katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri

Ölçeği güvenli bağlanma alt boyut puanları bireylerin cinsiyetine dayalı olarak istatistiki anlamda kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğin kaçınan bağlanma alt boyut puanları bireylerin cinsiyetine dayalı olarak istatistiki anlamda kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=-3,34$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman erkeklerin kaçınan bağlanma puanları ($16,5\pm6,12$) kadınların puanlarına ($13,99\pm5,5$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğin kaygılı-kararsız bağlanma alt boyut puanları bireylerin cinsiyetine dayalı olarak istatistiki anlamda kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçek Puanları bireylerin cinsiyetine dayalı olarak istatistiki anlamda kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.20. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Eğitim Durumu Çerçevesinde Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Eğitim Durumu	n	Ort. $\pm$ Ss	F	p	Fark
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Güvenli bağlanma	Lise ve altı ⁽¹⁾	57	19,44 $\pm$ 3,99	0,13	0,88
		Üniversite ⁽²⁾	250	19,36 $\pm$ 3,2		
		Y.Lisans ve üstü ⁽³⁾	61	19,6 $\pm$ 3,12		
	Kaçınan bağlanma	Lise ve altı ⁽¹⁾	57	16,72 $\pm$ 7,01	6,53	0,01* 1>2,3
		Üniversite ⁽²⁾	250	14,28 $\pm$ 5,33		
		Y.Lisans ve üstü ⁽³⁾	61	13,12 $\pm$ 5,27		
	Kaygılı-kararsız bağlanma	Lise ve altı ⁽¹⁾	57	16,69 $\pm$ 6,52	4,62	0,01* 1>3 2>3
		Üniversite ⁽²⁾	250	16,1 $\pm$ 5,86		
		Y.Lisans ve üstü ⁽³⁾	61	13,74 $\pm$ 5,73		
Beck Anksiyete Ölçeği	Lise ve altı ⁽¹⁾	57	21,6 $\pm$ 14,62	9,89	0,01*	1>3 2>3
	Üniversite ⁽²⁾	250	18,9 $\pm$ 13,17			
	Y.Lisans ve üstü ⁽³⁾	61	11,61 $\pm$ 11,66			

* $p<0,05$

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 4.20.'de görüldüğü gibi, katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği güvenli bağlanma alt boyut puanları kişilerin eğitim durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kaçınan bağlanma alt boyut puanları kişilerin eğitim durumu çerçevesinde istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($F=6,53$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak eğitimi lise ve altı olanların puanları ($16,72\pm 7,01$) üniversite olanların puanlarına ($14,28\pm 5,33$) ve yüksek lisans ve üstü olanların puanlarına ($13,12\pm 5,27$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kaygılı-kararsız bağlanma alt boyut puanları kişilerin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F=4,62$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak eğitimi yüksek lisans ve üstü olanların puanları ($13,74\pm 5,73$) diğer yaş grubunda olanların puanlarına göre anlamlı şekilde düşüktür.

Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği Ölçek puanları kişilerin eğitim durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($F=4,62$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak yüksek lisans ve üstü olanların puanları ($9,89$) diğer yaş grubunda olanların puanlarına göre anlamlı şekilde düşüktür.

Tablo 4.21. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Ölçek/Alt Boyut	Çalışma Durumu	n	Ort. $\pm$ Ss	t	df	p
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Güvenli bağlanma	Çalışıyor	170	19,32 $\pm$ 3,41	-0,50	366	0,62
		Çalışmıyor	198	19,49 $\pm$ 3,24			
	Kaçınan bağlanma	Çalışıyor	170	14,89 $\pm$ 5,63	1,32	366	0,19
		Çalışmıyor	198	14,1 $\pm$ 5,74			
	Kaygılı-kararsız bağlanma	Çalışıyor	170	15,83 $\pm$ 6,03	0,08	366	0,94
		Çalışmıyor	198	15,78 $\pm$ 5,99			

Tablo 4.21. (devam) Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Beck Anksiyete Ölçeği	Çalışıyor	170	16,55±12,46	-2,06	366	0,04*
	Çalışmıyor	198	19,45±14,21			

*P<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 4.21.'de görüldüğü gibi, katılımcıların Bağlanma Stilleri Ölçeğin güvenli bağlanma Alt Boyut Puanları kişilerin çalışma durumlarına durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kaçınan bağlanma alt boyut puanları kişilerin çalışma durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kaygılı-kararsız bağlanma alt boyut puanları kişilerin çalışma durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçek Puanları kişilerin çalışma durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=-2,06$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman çalışmayanların anksiyete puanları ($19,45\pm14,21$) çalışanların puanlarına ($16,55\pm12,46$) göre anlamlı şekilde yüksektir. Anksiyete referans değerlerle karşılaştırıldığında çalışanlarda çalışmayanlarda orta düzeydedir.

Tablo 4.22. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Gelir Durumu	n	Ort. ±Ss	F	p	Fark
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Güvenli bağlanma	Giderden az	103	18,94±3,44	1,52	0,22
		Gidere denk	174	19,64±3,22		
		Giderden fazla	91	19,5±3,34		
	Kaçınan bağlanma	Giderden az	103	14,51±5,94	4,24	0,02
		Gidere denk	174	13,72±5,24		
		Giderden fazla	91	15,84±6,03		

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Kaygılı-kararsız bağlanma	Giderden az	103	16,52±5,77	1,30	0,27
		Gidere denk	174	15,33±6,04		
		Giderden fazla	91	15,9±6,16		
Beck Anksiyete Ölçeği		Giderden az	103	21,22±15,14	3,86	0,02
		Gidere denk	174	16,92±12,76		
		Giderden fazla	91	16,86±12,39		

* p<0,05

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 4.22.'de görüldüğü gibi, katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği güvenli bağlanma alt boyut puanları kişilerin gelir durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kaçınan bağlanma alt boyut puanları kişilerin gelir durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($F=4,24$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak gelirleri giderden fazla olanların puanları ($15,84±6,03$) gelirleri giderlerine denk olanların puanlarına ($13,72±5,24$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 4.23. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut		İlişki Durumu	n	Ort. ±Ss	F	p
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Güvenli bağlanma	Bekar	274	19,27±3,31	2,82	0,06
		Evli	71	20,19±3,22		
		Diğer	23	18,66±3,48		
	Kaçınan bağlanma	Bekar	274	14,44±5,75	1,29	0,28
		Evli	71	13,99±5,46		
		Diğer	23	16,18±5,63		
	Kaygılı-kararsız bağlanma	Bekar	274	15,8±6,01	0,26	0,77
		Evli	71	15,54±6,12		
		Diğer	23	16,57±5,72		
Beck Anksiyete Ölçeği		Bekar	274	18,06±13,53	0,20	0,82
		Evli	71	17,78±13,21		
		Diğer	23	19,79±14,33		

* p<0,05

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 4.23.'te görüldüğü gibi, katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği güvenli bağlanma alt boyut puanları kişilerin ilişki durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kaçınan bağlanma alt boyut puanları kişilerin ilişki durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğin kaygılı-kararsız bağlanma alt boyut puanları kişilerin ilişki durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Üç Boyutlu Beck Anksiyete Ölçek Puanları kişilerin ilişki durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.24. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Yaşadıkları Yere Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Yaşanılan Yer	n	Ort. ±Ss	F	p	
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Güvenli bağlanma	Köy/Kasaba	12	18,84±3,54	0,14	0,94
		İlçe	50	19,34±4,03		
		Küçük şehir	29	19,42±3,39		
		Büyük şehir	277	19,45±3,17		
	Kaçınan bağlanma	Köy/Kasaba	12	15,59±6,91	1,55	0,20
		İlçe	50	14,82±5,74		
		Küçük şehir	29	12,38±4,5		
		Büyük şehir	277	14,57±5,72		
	Kaygılı-kararsız bağlanma	Köy/Kasaba	12	18,92±6,16	2,01	0,11
		İlçe	50	16,76±5,51		
		Küçük şehir	29	14,59±6,61		
		Büyük şehir	277	15,62±5,98		
Beck Anksiyete Ölçeği	Köy/Kasaba	12	10,92±12,42	1,34	0,26	
	İlçe	50	19,42±12,8			
	Küçük şehir	29	17,42±12,79			
	Büyük şehir	277	18,26±13,69			

* $p<0,05$

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 4.24.'te görüldüğü gibi, katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği güvenli bağlanma alt boyut puanları kişilerin yaşadıkları yere göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kaçınan bağlanma alt boyut puanları kişilerin yaşadıkları yere göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kaygılı-kararsız bağlanma alt boyut puanları kişilerin yaşadıkları yere göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçek Puanları kişilerin yaşadıkları yere göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.25. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Büyüdükleri Aile Tipine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut		Aile Tipi	n	Ort. $\pm$ Ss	F	p
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Güvenli bağlanma	Çekirdek	287	19,4 $\pm$ 3,32	1,28	0,28
		Geniş	71	19,68 $\pm$ 3,26		
		Tek ebeveyn	10	17,9 $\pm$ 3,39		
	Kaçınan bağlanma	Çekirdek	287	14,57 $\pm$ 5,61	0,99	0,37
		Geniş	71	14,4 $\pm$ 6,24		
		Tek ebeveyn	10	12 $\pm$ 3,6		
	Kaygılı-kararsız bağlanma	Çekirdek	287	15,7 $\pm$ 5,85	0,24	0,78
		Geniş	71	16,24 $\pm$ 6,54		
		Tek ebeveyn	10	15,5 $\pm$ 6,81		
Beck Anksiyete Ölçeği	Çekirdek	287	17,48 $\pm$ 13,25	1,66	0,19	
	Geniş	71	20 $\pm$ 14,83			
	Tek ebeveyn	10	22,9 $\pm$ 7,87			

* $p<0,05$

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 4.25.'te görüldüğü gibi, katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği güvenli bağlanma alt boyut puanları kişilerin büyüdüğü aile tipine göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kaçınan bağlanma alt boyut puanları kişilerin büyüdüğü aile tipine göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kaygılı-kararsız bağlanma alt boyut puanları kişilerin büyüdüğü aile tipine göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Katılımcıların

Beck Anksiyete Ölçek Puanları kişilerin büyüdüğü aile tipine göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.26. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Doğumundan Sonra Bakımını Yapan Kişilere Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Bakım Veren	n	Ort. $\pm$ Ss	F	p	
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Güvenli bağlanma	Öz Anne Babam	346	19,43 $\pm$ 3,35	0,24	0,78
		Büyük anne /baba	11	19,55 $\pm$ 2,85		
		Bakıcı, Kreş	11	18,73 $\pm$ 2,8		
	Kaçınan bağlanma	Öz Anne Babam	346	14,42 $\pm$ 5,61	0,21	0,81
		Büyük anne /baba	11	15,19 $\pm$ 8,11		
		Bakıcı, Kreş	11	15,28 $\pm$ 6,07		
	Kaygılı-kararsız bağlanma	Öz Anne Babam	346	15,72 $\pm$ 5,99	0,84	0,43
		Büyük anne /baba	11	16 $\pm$ 7,24		
		Bakıcı, Kreş	11	18,1 $\pm$ 5,19		
Beck Anksiyete Ölçeği	Öz Anne Babam	11	18,1 $\pm$ 5,19	1,20	0,30	
	Büyük anne /baba	346	17,9 $\pm$ 13,58			
	Bakıcı, Kreş	11	18,46 $\pm$ 10,95			

* $p<0,05$

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 4.26.'da görüldüğü gibi, katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği güvenli bağlanma alt boyut puanları kişilerin doğumdan sonra bakım verene Göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğın kaçınan bağlanma alt boyut puanları kişilerin doğumdan sonra bakım verene göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğın kaygılı-kararsız bağlanma alt boyut puanları kişilerin doğumdan sonra bakım verene göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçek Puanları kişilerin doğumdan sonra bakım verene göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.27. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin “Çocukluğunuzda anne ya da sizin için annenizin yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” Sorusuna Verilen Cevaba Göre Karşılaştırılması

	Ölçek/Alt Boyut	Anne Sevgisini Gösterme	n	Ort. ±Ss	t	df	p
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Güvenli bağlanma	Evet	307	19,6±3,14	2,46	366	0,01*
		Hayır	61	18,46±4			
	Kaçınan bağlanma	Evet	307	14,47±5,67	0,07	366	0,94
		Hayır	61	14,41±5,86			
	Kaygılı-kararsız bağlanma	Evet	307	15,66±5,98	-0,99	366	0,32
		Hayır	61	16,5±6,11			
	Beck Anksiyete Ölçeği	Evet	307	17,7±13,4	-1,33	366	0,19
		Hayır	61	20,2±13,83			

*P<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 4.27.’de görüldüğü gibi, katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği güvenli bağlanma alt boyut puanları kişilerin “Çocukluğunuzda anne ya da sizin için annenizin yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” sorusuna verilen cevaba göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=2,46$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında evet diyenlerin puanları ($19,6\pm3,14$) hayır diyenlerin puanlarına ($18,46\pm4$) göre anlamlı şekilde yüksektir. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kaçınan bağlanma alt boyut puanları kişilerin “Çocukluğunuzda anne ya da sizin için annenizin yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” sorusuna verilen cevaba göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğin kaygılı-kararsız bağlanma alt boyut puanları kişilerin “Çocukluğunuzda anne ya da sizin için annenizin yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” sorusuna verilen cevaba göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçek Puanları kişilerin “Çocukluğunuzda anne ya da sizin için annenizin yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” sorusuna verilen cevaba göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.28. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin “Çocukluğunuzda baba ya da sizin için baba yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” Sorusuna Verilen Cevaba Göre Karşılaştırılması

	Ölçek/Alt Boyut	Baba Sevgisini Gösterme	n	Ort. $\pm$ Ss	t	df	p
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Güvenli bağlanma	Evet	255	19,86 $\pm$ 3,2	3,96	366	0,01*
		Hayır	113	18,4 $\pm$ 3,36			
	Kaçınan bağlanma	Evet	255	14,4 $\pm$ 5,85	-0,32	366	0,75
		Hayır	113	14,61 $\pm$ 5,35			
	Kaygılı-kararsız bağlanma	Evet	255	15,33 $\pm$ 6,02	-2,29	366	0,02*
		Hayır	113	16,87 $\pm$ 5,85			
Beck Anksiyete Ölçeği		Evet	255	17,33 $\pm$ 12,81	-1,67	366	0,10
		Hayır	113	19,87 $\pm$ 14,8			

*P<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 4.28.’de görüldüğü gibi, katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğin güvenli bağlanma alt boyut puanları kişilerin “Çocukluğunuzda baba ya da sizin için baba yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” sorusuna verilen cevaba göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=3,96$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman evet diyenlerin puanları (19,86 $\pm$ 3,2) hayır diyenlerin puanlarına (18,4 $\pm$ 3,36) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğin kaçınan bağlanma alt boyut puanları kişilerin “Çocukluğunuzda baba ya da sizin için baba yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” sorusuna verilen cevaba göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğin kaygılı-kararsız bağlanma alt boyut puanları kişilerin “Çocukluğunuzda baba ya da sizin için babanızın yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” sorusuna verilen cevaba göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=-2,29$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman hayır diyenlerin puanları (16,87 $\pm$ 5,85) evet diyenlerin puanlarına (15,33 $\pm$ 6,02) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçek Puanları kişilerin “Çocukluğunuzda baba ya da sizin için babanızın yerine gecen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” sorusuna verilen cevaba göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.29. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Psikolojik Destek Alma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

	Ölçek/Alt Boyut	Psikolojik Destek	n	Ort. $\pm$ Ss	t	df	p
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Güvenli bağlanma	Evet	62	19,02 $\pm$ 3,22	-1,01	366	0,31
		Hayır	306	19,49 $\pm$ 3,33			
	Kaçınan bağlanma	Evet	62	15,02 $\pm$ 6,55	0,85	366	0,40
		Hayır	306	14,35 $\pm$ 5,51			
	Kaygılı-kararsız bağlanma	Evet	62	18,39 $\pm$ 6,33	3,80	366	0,01*
		Hayır	306	15,28 $\pm$ 5,8			
	Beck Anksiyete Envanteri	Evet	62	25,55 $\pm$ 15,71	4,91	366	0,01*
		Hayır	306	16,6 $\pm$ 12,49			

* $P<0,05$

Independent sample t-testi

Tablo 4.29.'da görüldüğü gibi, katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin güvenli bağlanma alt boyut puanları kişilerin psikolojik destek alma durumuna göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kaçınan bağlanma alt boyut puanları kişilerin psikolojik destek alma durumuna göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin kaygılı-kararsız bağlanma alt boyut puanları kişilerin psikolojik destek alma durumuna göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=3,80$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında zaman psikolojik destek görenlerin puanları (18,39 $\pm$ 6,33) psikolojik destek görmeyenlerin puanlarına (15,28 $\pm$ 5,8) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçek Puanları kişilerin psikolojik destek alma durumuna göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=4,91$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında zaman psikolojik destek görenlerin puanları

(25,55±15,71) psikolojik destek görmeyenlerin puanlarına (16,6±12,49) göre anlamlı şekilde yüksektir. Anksiyete puanı yüksek olanlar psikolojik destek görmektedir.

Tablo 4.30. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek Alt Boyut Puanlarının ve Beck Anksiyete Ölçek Puanlarının Kişilerin Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut		İlaç Kullanma	n	Ort. ±Ss	t	df	p
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Güvenli bağlanma	Evet	34	18,27±3,63	-2,12	366	0,03*
		Hayır	334	19,53±3,27			
	Kaçınan bağlanma	Evet	34	16,48±6,3	2,18	366	0,03*
		Hayır	334	14,26±5,6			
	Kaygılı-kararsız bağlanma	Evet	34	19,12±6,66	3,44	366	0,01*
		Hayır	334	15,46±5,84			
	Beck Anksiyete Ölçeği	Evet	34	31,86±15,1	6,59	366	0,01*
		Hayır	334	16,71±12,51			

*P<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 4.30.'da görüldüğü gibi, katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği güvenli bağlanma alt boyut puanları kişilerin psikiyatrik ilaç kullanma Durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=-2,12$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman psikiyatrik ilaç kullanmayanların puanları (19,53±3,27) ilaç kullananların puanlarına (18,27±3,63) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğin kaçınan bağlanma alt boyut puanları kişilerin psikiyatrik ilaç kullanma durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=2,18$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman psikiyatrik ilaç kullananların puanları (16,48±6,3) ilaç kullanmayanların puanlarına (14,26±5,6) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğin kaygılı-kararsız bağlanma alt boyut puanları kişilerin psikiyatrik ilaç kullanma durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=3,44$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman psikiyatrik ilaç kullananların puanları (19,12±6,66) ilaç kullanmayanların puanlarına (15,46±5,84) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçek Puanları kişilerin psikiyatrik ilaç kullanma durumlarına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermektedir ($t=6,59$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığı zaman psikiyatrik ilaç kullananların puanları ($31,86\pm15,1$) ilaç kullanmayanların puanlarına ($16,71\pm12,51$) göre anlamlı şekilde yüksektir.

4.5. Ölçek Puanlarının İlişisine Yönelik Korelasyon Analizi

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçek puanları arasındaki ilişkiye pearson korelasyon ve spearman korelasyon katsayısıyla bakılmıştır.

Korelasyon analizi, değişkenlerin bağımlı ya da bağımsız olarak dikkate alınmadan, aralarındaki ilişkinin derecesiyle yönünü saptamak için tercih edilen istatistiksel bir metottur. Korelasyon kat sayısı (r), -1 ile +1 arasında değişen değerler alır ve bunlar, ilişkinin yönüyle gücünü gösterir. Korelasyon katsayısı r olarak temsil edilmektedir ve iki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkinin kuvveti ve yönü hakkında bilgi vermektedir (Büyüköztürk, 2010). Korelasyon aralıkları Tablo 31’de sunulmuştur (Cohen, 1988).

Tablo 4.31. Korelasyon Değerlerinin Düzeyleri

Korelasyon	Negatif	Pozitif
Düşük	-0,29 ile -0,10	0,10 ile 0,29
Orta derecede	-0,49 ile -0,30	0,30 ile 0,49
Yüksek	-0,50 ile -1,00	0,50 ile 1,00

Tablo 4.32. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut		Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	Güvenli bağlanma	Kaçınan bağlanma	Kaygılı- kararsız bağlanma
Güvenli bağlanma	r	-0,43			
	p	0,001**			
	N	368			
Kaçınan bağlanma	r	0,15	-0,19		
	p	0,004**	0,001**		
	N	368	368		
Kaygılı-kararsız bağlanma	r	0,53	-0,19	0,37	
	p	0,000**	0,000**	0,000**	
	N	368	368	368	
Beck Anksiyete Ölçeği	r	0,54	-0,23	0,13	0,37
	p	0,001**	0,001**	0,011*	0,001**
	N	368	368	368	368

*p<0,05

**p<0,01

r= Pearson korelasyon

Tablo 4.32.'de görüldüğü gibi, katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek puanı ile Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği güvenli bağlanma alt boyut puanı arasında negatif yönde orta düzeyde, kaçınma bağlanma alt boyut puanı arasında pozitif yönde düşük seviyede, kaygılı-kararsız bağlanma alt boyut puanı arasında yüksek düzeyde ilişki vardır (sırasıyla r:-0,43, r:0,15, r:0,53 p<0,01).

Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek puanı ile Beck Anksiyete Ölçek puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki vardır (r:0,54 p<0,01).

Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçek puanı ile Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği güvenli bağlanma alt boyut puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde, kaçınma bağlanma alt boyut puanı arasında pozitif yönde düşük seviyede, kaygılı-kararsız bağlanma alt boyut puanı arasında orta düzeyde ilişki vardır (sırasıyla:-0,23, r:0,13, r:0,37 p<0,01).

4.6. Duygu Düzenlemede Güçlük ile Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bağlanma stilleri ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlüğü aracılık etkisi incelenmeden önce bağlanma stillerinin anksiyete düzeylerini ne düzeyde yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda, regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 4.33. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin Alt Boyut Puanlarının Anksiyete Düzeylerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	<i>B</i>	<i>S.Hata</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	Durbin-Watson
Güvenli bağlanma	Anksiyete Düzeyi	-0,69	0,20	-0,17	-3,48	0.001	
Kaçıngan bağlanma	Anksiyete Düzeyi	-0,06	0,12	-0,02	-0,55	0,57	1,80
Kaygılı-kararsız bağlanma	Anksiyete Düzeyi	0,78	0,11	0,34	6,67	0,001	

R:0,404 Düzeltilmiş R²: 0,163 F (3,364): 23,67 p<0,001

Tablo 4.33.'te görüldüğü gibi bağımsız değişkenlerin anksiyete düzeylerini yordamasına ilişkin kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir. (Düzeltilmiş R²: 0,163, p<0,05) Düzeltilmiş R² değeri bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni ne oranda açıkladığını belirtmektedir. Model de bağlanma stilleri alt boyut puanları, anksiyete düzeylerinin %16'sını açıkladığı görülmektedir. [F (3,364) = 23,67 p<0,05]. Bağlanma stillerinin güvenli bağlanma alt boyutu, anksiyete düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı ve negatif açıdan, bağlanma stillerinin kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutu ise anksiyete düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif açıdan yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Tablo 4.34. Güvenli Bağlanma Alt Boyut Puanlarının Duygu Düzenleme ile Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi

Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	<i>B</i>	<i>Ss</i>	β	<i>p</i>
Adım -1					
Güvenli bağlanma	Duygu Düzenleme Güçlüğü	3,19	0,35	-0,43	0,001
Güvenli bağlanma	Anksiyete Düzeyi	0,06	0,20	0,001	0,97
Adım-2					
Duygu düzenleme güçlüğü	Anksiyete Düzeyi	0,29	0,03	0,53	0,001

Duygu Düzenlemede Güçlükler ölçeğinin aracılık etkisinin incelenmesi için yapılan regresyon analizi sonucu güvenli bağlanmanın duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı düzeyde yordadığı anksiyete düzeyini ise yordamadığı bulunmuştur. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğüne anksiyete düzeyini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Tablo 4.34.'te görüldüğü gibi duygu düzenleme güçlüğü değişkeni regresyon modeline eklendiğinde güvenli bağlanmanın, bağımlı değişken olan anksiyete düzeyini yordama düzeyinin -0,69'dan -3,19'a düşürdüğü görülmektedir. Elde edilen sonuç araştırmada aracı değişken olarak ele alınan duygu düzenleme güçlüğüne güvenli bağlanma ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkide tam aracılık etkisine sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.35. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin Kaygılı-Kararsız Bağlanma Alt Boyut Puanlarının Duygu Düzenleme ile Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi

Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	<i>B</i>	<i>Ss</i>	β	<i>p</i>
Adım -1					
Kaygılı-kararsız bağlanma	Duygu Düzenleme Güçlüğü	2,18	0,18	0,53	0,001
Kaygılı-kararsız bağlanma	Anksiyete Düzeyi	0,25	0,12	0,1	0,02
Adım-2					
Duygu düzenleme güçlüğü	Anksiyete Düzeyi	0,26	0,03	0,4	0,001

Duygu Düzenlemede Güçlükler ölçeğinin aracılık etkisinin incelenmesi için yapılan regresyon analizi sonucu kaygılı-kararsız bağlanmanın, duygu düzenleme güçlüğü ve anksiyete düzeyini yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, duygu düzenlemede güçlüğü anksiyete düzeyini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Tablo 4.35.'te görüldüğü gibi duygu düzenleme güçlüğü değişkeni regresyon modeline eklendiğinde kaygılı-kararsız bağlanmanın, bağımlı değişken olan anksiyete düzeyini yordama düzeyinin 0,78'den 0,26'ya düşürdüğü görülmektedir. Bu sonuç araştırmada aracı değişken olarak ele alınan duygu düzenleme güçlüğü kaygılı-kararsız bağlanma ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisine sahip olduğunu göstermektedir.

4.7. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bağlanma stilleri, anksiyete, duygu düzenlemede güçlük düzeyi ve alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bağlamda, korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 4.36. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Korelasyon Analizi

	Beck Ank. Ölçeği	Duygu düzen. güçlük	Farkındalık	Açıklık	Kabul süzlük	Dürtü Kont.	Amaca Yönelik Davr.	Strateji	Güvenli bağlanma	Kaçın. bağlanma
Duygu düzen. güçlük	r ,53 p 0,00	1								
Farkındalık	r ,26 p 0,00	,51 0,000	1							
Açıklık	r ,38 p 0,00	,68 0,00	,49 0,00	1						
Kabul-süzlük	r ,39 p 0,00	,79 0,00	,31 0,00	,45 0,00	1					
Dürtü kont.	r ,51 p 0,00	,83 0,00	,31 0,00	,46 0,00	,57 0,00	1				
Amaca yönelik davran.	r ,40 p 0,00	,77 0,00	,24 0,00	,40 0,00	,48 0,00	,62 0,00	1			
Strateji	r ,46 p 0,00	,91 0,00	,32 0,00	,49 0,00	,71 0,00	,75 0,00	,68 0,00	1		
Güvenli bağlanma	r -,23 p 0,00	-,43 0,00	-,36 0,00	-,27 0,00	-,36 0,00	-,35 0,00	-,22 0,00	-,41 0,00	1	
Kaçın. bağlanma	r ,13 p 0,01	,14 0,00	0,06 0,25	0,08 0,12	,18 0,00	,18 0,00	0,02 0,64	,13 0,00	-,19 0,00	1
Kaygılı kararsız bağlan.	r ,36 p 0,00	,53 0,00	,28 0,00	,38 0,00	,42 0,00	,43 0,00	,42 0,00	,46 0,00	-,18 0,00	,36 0,00

Tablo 4.36.'da görüldüğü gibi, katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek puanı ile Beck Anksiyete Ölçeği puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki vardır ($r:0,53$). Bu iki değişkenin birlikte azaldığı veya arttığı gözlemlenmektedir. Beck Anksiyete Ölçek puanı ile Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek farkındalık alt boyut puanı pozitif yönde düşük seviyede, açıklık alt boyut puanı arasında orta düzeyde, kabulsüzlük alt boyut puanı arasında orta düzeyde, dürtü kontrolü alt boyut puanı arasında yüksek düzeyde, amaca yönelik davranabilme alt boyut puanı arasında orta düzeyde, strateji alt boyut puanı arasında orta düzeyde ilişki vardır (sırasıyla $r:0,26$, $r:0,38$, $r:0,39$, $r:0,51$, $r: 0,40$, $r:0,46$ $p<0,01$).

Katılımcıların anksiyete puanı ile güvenli bağlanma alt boyut puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde, kaçınan bağlanma alt boyut puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde, kaygılı kararsız bağlanma alt boyut puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki vardır ($r:-0,23$, $r:0,13$, $r: 0,36$ $p<0,01$).

Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük puanı ile güvenli bağlanma alt boyut puanı arasında negatif yönde orta düzeyde, kaçınan bağlanma alt boyut puanı arasında pozitif yönde düşük seviyede, kaygılı-kararsız bağlanma alt boyut puanı arasında yüksek düzeyde ilişki vardır ($r:-0,43$, $r:0,14$, $r:0,53$ $p<0,01$).

5. TARTIŞMA

Bu bölümde yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular tartışılıp bu bulgular bağlanma-kaygı ilişkisi ve duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmalarla karşılaştırılmıştır. Bu çalışmanın temel amacı Türkiye’de yaşayan yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü görmektir. Çalışma Türkiye’de yaşayan 18-60 yaş arasındaki 368 yetişkin birey ile yürütülmüştür. Çalışmada Sosyodemografik Bilgi Formu, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği uygulanmıştır. Demografik değişkenlerin dağılımına bakıldığı zaman çalışmadaki kadın katılımcı sayısının erkek katılımcı sayısına göre fazla olduğu, illerden en yüksek katılımın İstanbul’dan sağlandığı, çoğunluğun çalışmıyor olduğu, katılımcıların büyük bölümünün bekâr olduğu, anne ve baba tarafından sevgi gördüğünü belirten katılımcı sayısının çoğunlukta olması ile birlikte babanın sevgisini gösterme durumuna hayır deme oranının annenin sevgisini gösterme durumuna hayır deme oranından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

5.1. Sosyodemografik Değişkenler Özelinde Türkiye’de Yaşayan Yetişkin Bireylerin Duygu Düzenleme Güçlük Düzeyleri Karşılaştırılması

Tablo 4.4.1.’de görüldüğü gibi, çalışmamıza katılan katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek puanı kişilerin yaşına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık olduğu görülmektedir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak üzere gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma testine dayalı olarak yaşı 18-22 arasında olanların Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği puanları yaşı 33 ve üzeri olanların puanlarına göre anlamlı şekilde yüksektir. 18-22 arasındaki katılımcıların duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadığı görülmektedir. Araştırmamızın bulgularına göre yaş değişkenine göre duygu düzenleme becerisi değişim göstermektedir. Urry ve Gross’un araştırmasına göre, yaş arttıkça duygu düzenleme stratejileri daha sık uygulanmakta ve olumsuz duygular kontrol edilebilmektedir. (Löckenhoff ve Carstensen, 2004). Sinirbilimsel yaklaşıma göre

yaşın artması amigdala ve dorselateral prefrontal korteks arasındaki etkileşimin güçlenmesine ve bu durumun olumlu duyguların üzerinde daha fazla durulabildiği, zorlayıcı duygularla baş etmeyi kolaylaştırdığı ifade edilmektedir (Kim vd., 2019).

Çalışmamız çoğunlukla 18-22 yaş arası kişilerden oluşmasının yanı sıra katılımcılar yaş gruplarına ayrıldığında yaş ortalaması arttıkça duygu düzenleme güçlüğüne azalması yapılan bu araştırmaları destekleyen niteliktedir. Bununla birlikte duygu düzenleme güçlüğüne alt boyutları; açıklık, dürtü kontrolü ve strateji puanları 18-22 yaş arasındaki katılımcılarda anlamlı şekilde yüksektir. Bu farklılıkta günümüzde gençlerin yaşadığı stres faktörleri; okul, meslek, ekonomik durum, romantik ilişki gibi durumların da etkisinin olduğu düşünülmektedir.

Duygu düzenlemede güçlüğüne cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine bakıldığı zaman duygu düzenlemede güçlük alt boyutlarından “açıklık” alt boyutu puanlarının kadınların erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun; çalışmada kadın katılımcıların sayısının fazla olması da hesaba katılarak, toplumda kız çocukların ve kadınların duygularını ifade etmesinde engellerle karşılaşması bastırma, duyguları açıkça ifade edememe gibi işlevsiz duygu düzenleme strateji geliştirmesinin yol açabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamıza katılan yetişkinlerin duygu düzenlemede güçlük puanlarının eğitim durumu çerçevesinde istatistiki olarak kayda değer bir farklılık gösterip göstermediğine bakıldığı zaman, eğitim durumu yüksek lisans ve üstü olanların diğer gruplara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir.

Çalışmamıza katılan yetişkinlerin duygu düzenlemede güçlük puanlarının gelir düzeyine göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık gösterip göstermediğine bakıldığı zaman geliri giderinden az olan katılımcıların duygu düzenlemede güçlük alt boyutları olan; farkındalık, açıklık ve dürtü kontrolü puanları diğer gruplara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla geliri giderinden az olan yetişkin bireylerin duygu düzenlemede güçlük yaşadığı görülmektedir. Bu sonuca ekonomik problemin yarattığı olumsuz duygu durumunun etkisinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamıza katılan yetişkinlerin duygu düzenlemede güçlük puanlarının büyüdükleri aile tipine göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık gösterip göstermediğine bakıldığı zaman tek ebeveynli ailede büyüyen kişilerin puanları geniş ailede büyüyen kişilerin puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Çocukların zorlayıcı duyguları karşısında ebeveynlerin tutumları, duygu düzenleme üzerinde etkilidir. (Sarıtaş Atalar ve Altan-Altay, 2018).

Anne ve baba tarafından önemsenmeme, anne-baba ihmali, duyguların yok sayılması, aşağılayıcı tavırlar duygularını düzenlemesini engelleyebilmektedir.

Dolayısıyla duygu düzenleme becerisi edinmede anne ve babanın rolü önem kazanmaktadır. Annenin eksikliğinde, babanın; babanın eksikliğinde annenin tamamlayıcılığı ile bu süreç sağlıklı bir şekilde tamamlanabilmektedir. Çalışmamızda da tek ebeveynli ailede büyüyen kişilerin puanlarının geniş ailede büyüyen kişilerin puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olması literatürdeki bu bilgilerle örtüştüğü düşünülmektedir. Geniş ailede çocuğun duygularının görülmesi, kucaklanması, düzenlenmesi çok daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Bowlby, duygu düzenleme becerisi kazanımında anne- babanın çocuğa gösterdiği sevgi, şefkat ve güven duygusunun önemli olduğunu söylemektedir (Erdem ve Dilekler Aldemir, 2022). Çalışmamıza katılan yetişkinlerin duygu düzenlemede güçlük puanlarının bakım veren anne/ babanın sevgi göstermesine göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık sağlayıp sağlamadığına bakıldığı zaman bakım verenleri tarafından çocukluğunda sevgi görmeyen kişilerin duygu düzenlemede güçlük puanları, sevgi gören kişilerin puanlarına göre anlamlı şekilde yüksektir. Bu sonuç Bowlby'nin altını çizdiği konuyu destekler niteliktedir.

Demografik değişkenlerden son olarak, psikolojik destek ve psikiyatrik ilaç kullanımı faktörlerine bakıldığı zaman çalışmamıza katılan psikolojik destek alan katılımcıların ve psikiyatrik ilaç kullanan katılımcıların duygu düzenlemede güçlük puanları psikolojik destek almayan ve ilaç kullanmayan katılımcıların puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir.

5.2. Sosyodemografik Değişkenler Özelinde Türkiye’de Yaşayan Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılması

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek puanlarının kişilerin yaşına göre farklılık gösterip göstermediğine bakıldığı zaman katılımcıların bağlanma stilleri puanlarının kişilerin yaşına göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermediği görülmektedir.

Çalışmada katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek puanlarının bireylerin cinsiyetine dayalı olarak farklılık gösterip göstermediğine bakıldığı zaman ilk olarak erkeklerin kaçınan bağlanma stili puanlarının kadınların puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Özgül, Demir ve Ünübol’un yaptığı araştırma sonucuna göre erkeklerin kaçınan bağlanma puanlarının kadınlara göre daha düşük olduğu gözlenmiştir (Özgül vd., 2019). Araştırmamızın bulgusu bu sonucu desteklememektedir.

Katılımcıların bağlanma stilleri ile eğitim durumu arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma alt boyut puanları kişilerin eğitim durumu çerçevesinde istatistiki olarak kayda değer bir farklılık gösterdiği, eğitim durumu lise ve altı olanların puanlarının, eğitim durumu üniversite, yüksek lisans ve üstü olanların puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Eğitim durumu yüksek lisans ve üstü olan kişilerin edindiği bilgiler ve sosyal ilişkiler sebebiyle bağlanma stillerini dönüştürebildiği düşünülmektedir.

Yetişkin bağlanma stillerinin şekillenmesinde çocuklukta bağlanma figürü ile olan ilişkinin önemi bilinmektedir. Literatürde belirtilene göre bağlanma figürü olan kişi tarafından sevildiğini hissetmek ve güven duygusunun oluşması güvenli bağlanmanın öncülleridir. Bu ilişki kurulamadığında ise kaygı duygusu gelişmektedir (Antalyalı vd., 2017). Çalışmamıza katılan yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği puanlarının bakım veren anne ya da anne yerine geçen kişinin sevgisini göstermesinin istatistiki olarak kayda değer bir farklılık sağlayıp sağlamadığına bakıldığı zaman, sevgisini gösterdiğine evet olarak işaretleyen katılımcıların güvenli bağlanma stili puanları hayır olarak işaretleyen katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Bakım veren baba ya da baba yerine geçen kişinin sevgisini göstermesinin istatistiki olarak kayda değer bir farklılık sağlayıp sağlamadığına bakıldığı zaman ise, sevgisini gösterdiğine hayır olarak işaretleyen

katılımcıların kaygılı-kararsız bağlanma alt stili puanları evet olarak işaretleyen katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar da literatürdeki bilgileri destekler niteliktedir.

Katılımcıların kaçınan bağlanma alt boyut puanları, “Çocukluğunuzda baba ya da sizin için baba yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi?” sorusuna verilen cevaba göre istatistiki olarak kayda değer bir farklılık göstermemektedir. Kişilerin babaları tarafından sevgi görmelerinin yanı sıra, görülen sevginin düzenli gelmeme faktörü kaçınan bağlanma stili geliştirmelerine ve ilişkilere karşı kontrolcü, mesafeli olmalarına sebep olabileceği düşünülmektedir.

5.3. Sosyodemografik Değişkenler Özelinde Türkiye’de Yaşayan Yetişkin Bireylerin Kaygı Düzeyleri Karşılaştırılması

Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının kişilerin yaşına göre farklılık gösterip göstermediğine bakıldığı zaman 18-22 yaş grubundaki kişilerin kaygı düzeylerinin diğer yaş gruplarının kaygı düzeylerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde bu konuyla birçok sonuç bulunmasının, bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen araştırmaların olmasının sebebi de kaygıyı etkileyen dış faktörlerin olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların kaygı puanları ile eğitim durumları ilişkisine bakıldığı zaman eğitim durumu yüksek lisans ve üstü olanların puanları diğer eğitim grubunda olanların puanlarına göre anlamlı şekilde düşük olduğu görülmektedir. Eğitim durumu yüksek lisans ve üstü olanların iş imkânlarının geniş olması ve gelir düzeylerinin daha yüksek olma avantajları kaygı düzeylerinin diğer eğitim düzeylerine sahip kişilere kıyasla daha az olmasına sebep olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamıza katılan yetişkinlerin kaygı düzeyi puanlarının çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığı zaman bağlanma stili ile ilgili bir farklılık sağlamadığı, kaygı değişkeni ile ilgili ise çalışmayan kişilerin kaygı puanlarının çalışan kişilerin kaygı puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Burada çalışmayla birlikte para kazanımı ile ekonomik duruma katkı sağlama ve statü olarak iyi hissettirme halinin etkeninin büyük olduğu düşünülmektedir.

5.4. Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Bu İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolünün İncelenmesi

Araştırmamızın hipotezlerini sorgulamayı sağlayan en önemli bulgular ise; ölçekler arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi yapıldığında, katılımcıların duygu düzenlemede güçlük puanı ile güvenli bağlanma stili puanı arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki olduğu, duygu düzenleme güçlüğü ile güvenli bağlanma stili değerlerinin ters yönde ilişkileri olduğu bir değişken artarken diğerinin azaldığı görülmektedir. Kaçınan bağlanma stili puanı arasında pozitif yönde düşük seviyede olduğu, kaçınan bağlanma stili puanı ile duygu düzenleme güçlüğü'nün birlikte artıp azaldığı görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü ile kaygılı-kararsız bağlanma stili puanı arasında pozitif yönde yüksek seviyede ilişki olduğu, değişkenlerin değerlerinin aynı yönde birlikte artıp azaldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarla literatüre kazandırılan bilgilere göre kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip olan yetişkinlerin zorlandıkları duygular karşısında baş etmede zorlanmakta ve negatif tepkileri daha yoğun vermektedirler (Hekimoğlu ve Bilik, 2020). Araştırmamızın bu bulgusu hem literatürdeki bilgileri hem de hipotezimizi doğrular niteliktedir.

Bağlanma stillerinin ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan araştırmalardan biri olan Dilmaç ve arkadaşlarının çalışmasında güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin anksiyete seviyelerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir (Dilmaç vd., 2009). Araştırmamızda da katılımcıların güvenli bağlanma puanları ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Kaçınan bağlanma ve kaygılı kararsız bağlanma alt boyut puanı arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde ilişki vardır.

Duygu düzenlemede güçlük değişkeninin aracılık etkisinin incelenmesi için yapılan regresyon analizi sonucu güvenli bağlanma stili'nin duygu düzenleme güçlüğü'nü anlamlı düzeyde yordadığı anksiyete düzeyini ise yordamadığı görülmektedir. Burada anksiyete düzeyini etkileyen farklı faktörlerin (yaşam koşulları, ilişkiler vs.) devreye girmesinin sebep olabileceği düşünülmektedir.

Duygu düzenlemede güçlük puanı ile güvenli bağlanma alt boyut puanı arasında negatif yönde orta düzeyde, kaçınan bağlanma alt boyut puanı arasında pozitif yönde düşük seviyede, kaygılı-kararsız bağlanma alt boyut puanı arasında

yüksek düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Güvenli bağlanan kişilerin daha fazla duygu düzenleme becerisi geliştirdiği söylenebilmektedir.

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçek puanı ile Beck Anksiyete Ölçeği puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki vardır. Bu iki değişkenin birlikte azaldığı veya arttığı gözlemlenmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü anksiyete düzeyini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bu sonuç araştırmamızda aracı değişken olarak ele alınan duygu düzenleme güçlüğü'nün güvenli bağlanma ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkide tam aracılık etkisine sahip olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanma stiline duygu düzenleme güçlüğü ile olan ilişkisi sebebi ile kaygı düzeyi ile de ilişkisi olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanan kişilerin, duygularını düzenleyebildikleri için kaygı düzeylerinin daha az olduğu tespit edilmiştir.

Duygu düzenleme güçlüğü değişkeni regresyon modeline eklendiğinde kaygılı-kararsız bağlanmanın, bağımlı değişken olan anksiyete düzeyini yordama düzeyini düşürdüğü görülmektedir. Bu sonuç araştırmada aracı değişken olarak ele alınan duygu düzenleme güçlüğü'nün kaygılı-kararsız bağlanma ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisine sahip olduğunu göstermektedir.

6. SONUÇLAR

Araştırmamızın bu bölümüne kadar; araştırma hipotezleri sunulmuş, bu hipotezlere yönelik analizler yapılmış, analizler sonucu elde edilen bulgular literatürde yer alan bilgiler ışığında tartışma kısmında ortaya konmuştur. Araştırmamızın sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

a. Araştırmamızda yetişkin bağlanma düzeyleri ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğuna yönelik hipotezimiz doğrulanmıştır. Katılımcıların güvenli bağlanma stili puanı arttıkça anksiyete puanında azalma, kaygılı- kararsız bağlanma stili puanı arttıkça anksiyete puanında artma ve kaçınan bağlanma stili puanı arttıkça anksiyete puanında artma olduğu bulunmuştur.

b. Yetişkin bağlanma stilleri ile duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki yönelik hipotezimiz doğrulanmıştır. Araştırmamızda yer alan katılımcılardan güvenli bağlanma stili puanı fazla olan kişilerin daha az duygu düzenlemede güçlük yaşadığı tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma stili puanı fazla olan kişilerin ise daha fazla duygu düzenlemede güçlük yaşadığı bulunmuştur.

c. Yetişkin bağlanma stilleri ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlük değişkeninin aracılık etkisine bakıldığı zaman güvenli bağlanma stili puanının duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı düzeyde yordadığı, anksiyete düzeyini ise yordamadığı yani yetişkin bireylerin duygu düzenleme güçlüğü puanlarının, güvenli bağlanma stili puanlarına bakılarak kestirilebilir olduğu, anksiyete puanlarının ise güvenli bağlanma stili puanlarına bakılarak kestirilebilir olmadığı bulunmuştur. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğüne anksiyete düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı, anksiyete düzeyinin duygu düzenleme güçlüğüne bakılarak kestirilebilir olduğu bulunmuştur. Bu sonuç araştırmamızda aracı değişken olarak ele alınan duygu düzenleme güçlüğüne bağlanma ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkide tam aracılık etkisine sahip olduğunu, bağlanma stili ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin duygu düzenleme güçlüğü üzerinden sağlandığını göstermektedir. Bağlanma stili puanının duygu düzenleme güçlüğüne ve duygu düzenleme güçlüğüne anksiyete düzeyini etkilediği anlaşılmaktadır.

d. Duygu düzenleme güçlüğü değişkeni regresyon modeline eklendiğinde kaygılı-kararsız bağlanmanın, bağımlı değişken olan anksiyete düzeyini yordama düzeyini düşürdüğü görülmektedir. Bu sonuç kaygılı-kararsız bağlanma stili puanlarına bakılarak anksiyete düzeyinin tahmin edilebildiğini fakat aracı değişken olan duygu düzenleme güçlüğü ilişkiye dahil edildiğinde duygu düzenleme güçlüğü'nün kaygılı-kararsız bağlanma ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisine sahip olduğu bulunmuştur. Kaygılı- kararsız bağlanma stili değişkeni ile anksiyete düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu fakat bu ilişkinin duygu düzenleme güçlüğü'nün etkisi ile gerçekleşiyor olabileceği bulunmuştur.



7. ÖNERİLER

Mevcut çalışmanın ölçekleri çevrimiçi platform aracılığı ile sosyal medyadan katılımcılara iletilmesi ve kadın ve erkek katılımcı sayıları arasındaki dengenin sağlanamaması araştırma sonuçları için soru işareti bıraktırmıştır. Bu sebeple ilerideki araştırmalarda bu hususa dikkat edilerek kıymetli olan bu konunun daha fazla katılımcı ve cinsiyet açısından dengeli bir grupta yapılabileceği düşünülmüştür.

Bağlanma ile ilgili yapılan araştırmalarda bağlanma figürü olarak anne ile bağlanma ilişkisinin incelendiği fazlaca çalışma olmasına rağmen, baba ve bağlanma ilişkisini inceleyen araştırma sayısı sınırlıdır. Bu çalışmada demografik değişkenlere baba sevgisinin yer verilmesi ve beraberinde elde edilen sonuçlar, anne sevgisiyle ilgili elde edilen sonuçlarla paralellik göstermiş ve babanın bağlanma ve duygu düzenlemede etkisini ortaya koymuştur. Daha sonra yapılacak olan çalışmalarda, bağlanma ilişkisinde babanın rolünün incelenmesi araştırmamızın önerileri arasında sayılabilir. Araştırma; yeni değişkenler eklenerek, farklı ve daha geniş örneklem grupları ile birlikte yapılarak literatüre katkıda bulunulabilir. Araştırmadan elde edilen bulguları Türk kültürüne genelleştirebilmek amacıyla aynı değişkenler kullanılarak farklı ve geniş örneklem gruplarıyla yeni araştırmalar da yapılabilir.

Duygu düzenleme becerisinin kazanımı önem kazanmakta ve kaygı problemi gibi birçok psikolojik probleme sebep olması dolayısıyla duygu düzenleme stratejilerine ilişkin müdahale programlarına yönelik ihtiyacın olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenleme becerisinde istenmeyen, zorlanılan duygulara yönelik farkındalık ve kabul edici olma halinin kazanımı amaçlanmaktadır. Bu sebeple duygu düzenlemeye yönelik, farkındalık temelli yöntemlerin pozitif etkisi fazladır. Farkındalık temelli yöntemlerde bilinçli farkındalık egzersizleri, meditasyon ile birlikte zorlayıcı duyguların yönetimi sağlanmaktadır. Duyguları kabul etmeyi amaçlayan kabul ve kararlılık terapisi de duygu düzenlemeye yönelik pozitif etkiye sahiptir. Araştırma sonucuna dayanarak, Türkiye’de yaşayan yetişkin bireylerin ruh sağlığının korunması amacıyla, ruh sağlığı hizmeti veren kurum ve kuruluşlarda farkındalık temelli terapi ve kabul- kararlılık terapisi yönteminin kullanımına daha fazla yer verilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M.D., Bell, S.M.** (1970). Attachment, exploration, and separation: illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Society for Research in Child Development*, 41(1), 49-67.
- Alisinanoğlu, F., Ulutaş, İ.** (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 28 (128), 65-71.
- American Psikiyatri Birliği.** Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru elkitabı'ndan (çeviri ed. E Köroğlu) Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 2013.
- Aydın, S. & Zengin, B.** (2008). Yabancı dil öğreniminde kaygı: bir literatür özeti. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 4 (1), 0-94.
- Antalyalı, Ö. L., Dumlupınar, M. & Özkul, A. S.** (2017). Yetişkin bağlanma stillerinin örgütsel güven ve örgütsel bağlılığa etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (4), 1679-1702.
- Avcı M.G.** (1995) *Beck Anksiyete Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*. (Yayınlanmamış Tez). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Bartholomew, K.** (1994) Assessment of Individual Differences in Adult Attachment, *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 5(1), 23-67.
- Beckham, E. E., Leber, W. R., Watkins, J. T., Boyer, J. L., & Cook, J. B.** (1986). Development of an instrument to measure beck's cognitive triad: the cognitive triad inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 566-567.
- Bergin, C., Bergin, D.** (2005). Attachment in the classroom. *Educational Psychology Review*, 21, 141-170.
- Berkun, O., E.** (2003). *Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları* (2. Baskı). Ankara: Turgut Yayıncılık.
- Bretherton, I.** (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.
- Büyüköztürk, Ş.** (1997). Araştırmaya yönelik kaygı ölçeğinin geliştirilmesi. *Eğitim Yönetimi Dergisi*, 3(4), 453-464.

- Büyüköztürk, Şener.** (2010) Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, 11. Baskı, Pegem Akademi, Ankara
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F.** (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Ankara, Pegem Akademi.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M.** (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 193- 204.
- Cohen, J. (1988).** Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.) Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Colonnaesi, C., Draijer E.M., Stams, J. M., Van der Bruggen, C. O., Bögels S.M. & Noom M.J.** (2011). The relation between insecure attachment and child anxiety: a meta-analytic review, *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(4), 630-645.
- Çoban, A.E. & Karaman, N.G.** (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 78-88.
- Demir, D.S.** (2019). Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile sürekli kaygı düzeyi ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Tez). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Demirkol, A. & Aslan, S.** (2021). Holland'ın tipolojisi, bağlanma ve beş faktör kişilik kuramı üzerine bir derleme çalışması. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (3), 1127-1150.
- Dilmaç, B., Hamarta, E., Arslan, C.** (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve denetim odaklarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9 (1), 127-159.
- Edelstein, R. S., & Shaver, P. R.** (2004). Avoidant Attachment: Exploration of an Oxyoron. In D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 397–412). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Erdem, Ş., Kabasakal, Z.** (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 82-87.
- Erdem, Z. ve Dilekler Aldemir, İlknur.** (2022). Genç yetişkinler ve bakım verenlerinin duygu düzenleme strateji kullanımları: Nitel bir inceleme. *Nesne*, 10 (23), 45-77.
- Erzen, E.** (2016). Three dimensional attachment style scale, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 17(3), 01- 21.

- Esbjørn, B. H., Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Munck, L. A., Ollendick, T. H.** (2011). The development of anxiety disorders: considering The contributions of attachment and emotion regulation. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(2), 129-43.
- De Ruiter, C., & Van Ijzendoorn, M. H.** (1992). Agoraphobia and anxious-ambivalent attachment: An integrative review. *Journal of Anxiety Disorders*, 6(4), 365–381.
- Finzi, R., Cohen, O., Sapir, Y., Weizman, A.** (2000). Attachment styles in maltreated children: a comparative study, *Child Psychiatry and Human Development*, 31(2), 113-128.
- Gençöz, T.** (1998). Korku: sebepleri, sonuçları ve başetme yolları. *Kriz Dergisi*, 6(2), 9-16.
- Gökkaya, F.** (2019). Altıncı sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile annelerin sürekli kaygısı ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 2 (9), 621-634.
- Görünmez, M.** (2006). *Bağlanma stilleri ve duygusal zekâ yetenekleri*. (Yayınlanmamış Tez). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Gratz, K. L., ve Roemer, L.** (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gürsoy, R.** (2018). *Depresyon ve kaygı bozukluğu tanısı almış olan hasta grupları arasında bilişsel çarpıtma düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Tez). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Láng, A.** (2010). Attachment and emotion regulation – clinical implications of a non-clinical sample study. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 674–678.
- Lufi, D. Darliuk, L.** (2006). The Interactive Effect of Test Anxiety and Learning Disabilities among Adolescents. *International Journal of Educational Research*, 43, 236-249.
- Tektaş, N.** (2014). Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (31.1), 243-253.
- Şahin, M.** (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (10), 117-135.
- Şahin, M.** (Ed.). (2019). *DSM-5’i kolaylaştıran “klinikisyenler için tanı rehberi”*. Ankara: Nobel.

- Türküm, S.** (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(7), 1-13.
- Hekimoğlu, E. C. & Bilik, M. Z.** (2020). Freud'dan lacan'a kaygı. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7 (3), 336-367.
- Karabacak, A. & Demir, M.** (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23), 271-29.
- Karakuş G., Öztürk Z., Tamam L.** (2012). Ölüm ve ölüm kaygısı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(1), 42-79.
- Kaya, E.** (2021). Bağlanma kuramı çerçevesinde aldatma ve boşanma. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 248-263.
- Kaya, M., Savrun, M.B.** (2015). Ortaöğretime geçiş sistemi ortak sınavlarına girecek ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Yeni Symposium Dergisi*, 53(3), 32-42.
- Kesebir S., Kavzoğlu S. Ö., Üstündağ M. F.** (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kim J.U., Weisenbach S.L., Zald D.H.** (2019) Ventral prefrontal cortex and emotion regulation in aging: A case for utilizing transcranial magnetic stimulation. *Int J Geriatr Psychiatry*, (34), 215–222.
- Löckenhoff C.E., Carstensen L.L.** (2004) Socioemotional selectivity theory, aging, and health: The increasingly delicate balance between regulating emotions and making tough choices. *J Pers*, (72), 1395–1424.
- McLeod, S. A.** (2009). Attachment Theory. Retrieved from www.simplypsychology.org/attachment.html
- McLeod, S. A.** (2018). Maslow's hierarchy of needs. Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>
- Manassis, K.** (2011). Child–parent relations: attachment and anxiety disorders. *Anxiety Disorders in Children and Adolescents*, 2, 280-294.
- Öner, Ç., Aşçı, F.** (2020). Sporcularda bağlanma stillerinin duygu düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemedeki rolünün incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 202-219.
- Özdamar K.** Paket Programlarla İstatistiksel Veri Analizi-1. 4. Baskı. Eskişehir:Kaan Kitabevi, 2002.

- Özgül, S.S., Demir, V., Ünübol, H.** (2019). Kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntülerinin cinsiyet değişkenine göre duygusal şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1 (3), 173-179.
- Sarıbal, İ.** (2017). *Kişilerarası ilişkilerin, duygu düzenleme güçlüğüünün ve kaygının bağlanma stilleri ile ilişkisi.* (Yayınlanmamış Tez). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Schimmenti, A., Bifulco, A.** (2013). Linking lack of care in childhood to anxiety disorders in emerging adulthood: the role of attachment styles. *Association for Child and Adolescent Mental Health*, 20(1), 41-48.
- Seedall, R. B., Butler M. H., Zamora J. P. & Yang C.** (2015). Attachment change in the beginning stages of therapy: examining change trajectories for avoidance and anxiety. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(2), 217- 230.
- Soysal, A.Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., Şenol, S.** (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*. 8, 88-99.
- Terzi, Ş., Çankaya C.** (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1- 11.
- Yıldız, B.** (2017). *Güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi.* (Yayınlanmamış Tez). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yılmaz, M., Ocakçı, A.F.** (2010). Bir kız öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(1), 15-22.
- Yalom, I., D., Steiner, H.** (Ed.) (2007). *Okul-Öncesi Çocukların Terapisi*, Yeşilmen Ş., Ç., (Çev.). İstanbul: Prestij Yayınları.

EKLER



EK1: Kişisel Bilgi ve Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma Haliç Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı bitirme tezi kapsamında araştırmacı Psikolog Melike TOPUZ tarafından Dr. Öğretim Üyesi Ezgi ÖZKAN danışmanlığında yürütülmektedir. Bu araştırmanın amacı, 18-60 yaş aralığında kadın ve erkek yetişkin bireylerdeki bağlanma stili ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi, bu ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün değerlendirilmesidir. Çalışma sırasında sizden hiçbir kimlik bilgisi talep edilmeyecektir. Toplanan veriler gizli kalacak olup, verilen cevaplar diğer katılımcıların cevapları ile birlikte değerlendirilecektir. Elde edilen bilgiler bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Araştırmaya katılımınız için sizden herhangi bir ücret talep edilmeyecek ve size herhangi bir ücret ödemesi gerçekleştirilmeyecektir. Araştırma kapsamında yaklaşık 10 dakika sürecek olan ölçekleri doldurmanız istenmektedir. Ölçeklerde size kaygı düzeyiniz, bağlanma stiliniz, duygu düzenleme beceriniz ile ilgili ve genel demografik sorular (ör. yaş, meslek vb.) sorulacaktır. Soruları dikkatlice okuyup size en uygun seçeneği işaretlemeniz oldukça önemlidir. Araştırma esnasında herhangi bir sebepten dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz ve araştırmaya devam etmek istemezseniz hiçbir gerekçe göstermeden araştırmadan çekilebilirsiniz.

Araştırmayla ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda araştırmacı Psk. Melike TOPUZ'a e-posta adresinden ulaşabilirsiniz.

Katılım onamı*

☐ Yukarıdaki aydınlatma metnini okudum, anladım, çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.

EK2: Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Yaşınız*

2. Cinsiyetiniz*

- ☐ Kadın
☐ Erkek

3. Eğitim Durumunuz?*

- ☐ İlkokul
☐ Ortaokul
☐ Lise
☐ Üniversite
☐ Yüksek Lisans
☐ Doktora

4. Çalışma Durumunuz? *

- ☐ Çalışıyorum
☐ Çalışmıyorum

5. Gelir Düzeyiniz (Aylık)?

- ☐ Gelir giderden az
☐ Gelir gidere denk
☐ Gelir giderden fazla

6. İlişki durumunuz?

- ☐ Evli
☐ Bekar
☐ Diğer

7. Yaşamınızın çoğu aşağıdaki yerleşim yerlerinden hangisinde geçmiştir?

- ☐ Köy
☐ Kasaba
☐ İlçe
☐ Küçük şehir

☐ Büyük şehir

☐ Diğer

8. Kardeş sayınız?

☐ Yok

☐ 1-3

☐ 4 ve üstü

9. Nasıl bir ailede büyüdünüz?

☐ Çekirdek aile (Anne, baba, çocuklar)

☐ Geniş aile (Anne, baba, çocuklar ve diğer akrabalar)

☐ Tek ebeveyn (anne)

☐ Tek ebeveyn (baba)

10. Doğumdan itibaren bakımınız büyük ölçüde kim tarafından sağlandı?

☐ Öz Anne Babam

☐ Üvey Anne Babam

☐ Büyük anne ve/veya büyük babam

☐ Çocuk esirgeme yurdu

☐ Öğrenci yurdu

☐ Yakın akrabam

☐ Bakıcı

☐ Kreş

☐ Diğer

11. Anneniz:

☐ Öz

☐ Üvey

12. Babanız:

☐ Öz

☐ Üvey

13. Çocukluğunuzda anneniz ya da sizin için anne yerine geçen, size bakım veren kişi size sevgisini gösterir miydi? (öpüp okşama, sevgi sözcükleri söyleme, birebir ilgilenme v.b.)

☐ Evet

☐ Hayır

14. Çocukluğunuzda babanız ya da sizin için baba yerine geçen kişi size sevgisini gösterir miydi? (öpüp okşama, sevgi sözcükleri söyleme, birebir ilgilenme v.b.)

☐ Evet

☐ Hayır

15. Şu an herhangi bir psikolojik ya da bir psikiyatrik rahatsızlığınız için destek alıyor musunuz?

☐ Evet

☐ Hayır

16. Psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz?

☐ Evet

☐ Hayır

EK3: Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği

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

- 1: Hemen hemen hiç (%0-%10)
- 2: Bazen (%11-%35)
- 3: Yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)
- 4: Çoğu zaman (%66-%90)
- 5: Hemen hemen her zaman (%91-%100)

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

4. Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

6. Ne hissettiğime dikkat ederim.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

8. Ne hissettiğimi önemserim.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya

- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızırım.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden ıkarım.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

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

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

20. Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya

- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

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

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

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

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

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

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

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

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

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

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

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

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

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

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.

- ☐ 1: Hemen hemen hiç
- ☐ 2: Bazen
- ☐ 3: Yaklaşık yarı yarıya
- ☐ 4: Çoğu zaman
- ☐ 5: Hemen hemen her zaman

EK4: Beck Anksiyete Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin bugün dahil son bir (1) haftadır sizi ne kadar rahatsız ettiğini işaretleyerek belirleyiniz.

1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

2. Sıcak/ ateş basmaları

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

3. Bacaklarda halsizlik, titreme

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

4. Gevşeyememe

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

5. Çok kötü şeyler olacak korkusu

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

6. Baş dönmesi veya sersemlik

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

7. Kalp arpıntısı

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

8. Dengeyi kaybetme duygusu

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

9. Dehşete kapılma

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

10. Sinirlilik

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

12. Ellerde titreme

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

13. Titreklik

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

14. Kontrolü kaybetme korkusu

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

15. Nefes almada güçlük

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

16. Ölüm korkusu

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

17. Korkuya kapılma

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

19. Baygınlık

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

20. Yüzün kızarması

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)

- ☐ Hiç
- ☐ Hafif düzeyde (Beni pek etkilemedi.)
- ☐ Orta düzeyde (Hoş değildi ama katlanabildim.)
- ☐ Ciddi düzeyde (Dayanmakta çok zorlandım.)

EK5: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.

- ☐ 1: Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2: Katılmıyorum
- ☐ 3: Kısmen katılıyorum
- ☐ 4: Katılıyorum
- ☐ 5: Kesinlikle katılıyorum

2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.

- ☐ 1: Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2: Katılmıyorum
- ☐ 3: Kısmen katılıyorum
- ☐ 4: Katılıyorum
- ☐ 5: Kesinlikle katılıyorum

3. Karar alırken kimseyi önemsemem.

- ☐ 1: Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2: Katılmıyorum
- ☐ 3: Kısmen katılıyorum
- ☐ 4: Katılıyorum
- ☐ 5: Kesinlikle katılıyorum

4. Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.

- ☐ 1: Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2: Katılmıyorum
- ☐ 3: Kısmen katılıyorum
- ☐ 4: Katılıyorum
- ☐ 5: Kesinlikle katılıyorum

5. Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.

- ☐ 1: Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2: Katılmıyorum
- ☐ 3: Kısmen katılıyorum
- ☐ 4: Katılıyorum
- ☐ 5: Kesinlikle katılıyorum

6. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.

- ☐ 1: Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2: Katılmıyorum
- ☐ 3: Kısmen katılıyorum
- ☐ 4: Katılıyorum
- ☐ 5: Kesinlikle katılıyorum

7. Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum.

- ☐ 1: Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2: Katılmıyorum
- ☐ 3: Kısmen katılıyorum
- ☐ 4: Katılıyorum
- ☐ 5: Kesinlikle katılıyorum

8. İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.

- ☐ 1: Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2: Katılmıyorum
- ☐ 3: Kısmen katılıyorum
- ☐ 4: Katılıyorum
- ☐ 5: Kesinlikle katılıyorum

9. Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.

- ☐ 1: Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2: Katılmıyorum
- ☐ 3: Kısmen katılıyorum
- ☐ 4: Katılıyorum
- ☐ 5: Kesinlikle katılıyorum

10. Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.

- ☐ 1: Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2: Katılmıyorum
- ☐ 3: Kısmen katılıyorum
- ☐ 4: Katılıyorum
- ☐ 5: Kesinlikle katılıyorum

11. Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek kaygılanıyorum.

- ☐ 1: Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2: Katılmıyorum
- ☐ 3: Kısmen katılıyorum
- ☐ 4: Katılıyorum
- ☐ 5: Kesinlikle katılıyorum

12. Yalnızca kendime değer veririm.

- ☐ 1: Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2: Katılmıyorum
- ☐ 3: Kısmen katılıyorum
- ☐ 4: Katılıyorum
- ☐ 5: Kesinlikle katılıyorum

13. Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.

- ☐ 1: Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2: Katılmıyorum
- ☐ 3: Kısmen katılıyorum
- ☐ 4: Katılıyorum
- ☐ 5: Kesinlikle katılıyorum

14. Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.

- ☐ 1: Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2: Katılmıyorum
- ☐ 3: Kısmen katılıyorum
- ☐ 4: Katılıyorum
- ☐ 5: Kesinlikle katılıyorum

15. İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.

- ☐ 1: Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2: Katılmıyorum
- ☐ 3: Kısmen katılıyorum
- ☐ 4: Katılıyorum
- ☐ 5: Kesinlikle katılıyorum

16. Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.

- ☐ 1: Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2: Katılmıyorum
- ☐ 3: Kısmen katılıyorum
- ☐ 4: Katılıyorum
- ☐ 5: Kesinlikle katılıyorum

17. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum. 12345 18. Başkaları çok da umurumda değildir.

- ☐ 1: Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2: Katılmıyorum
- ☐ 3: Kısmen katılıyorum
- ☐ 4: Katılıyorum
- ☐ 5: Kesinlikle katılıyorum

EK6: Etik Kurul Onayı



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Tarih: 28.03.2023

Sayı: 58

Konu: Etik Kurulu İzni

Sayın Melike Topuz ,

Yapmış olduğunuz başvuru Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenmiş olup Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Özkan'nın danışmanlığında planladığınız **"Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stili Ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü"** başlıklı çalışmanız kurulumuzun 28.03.2023 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

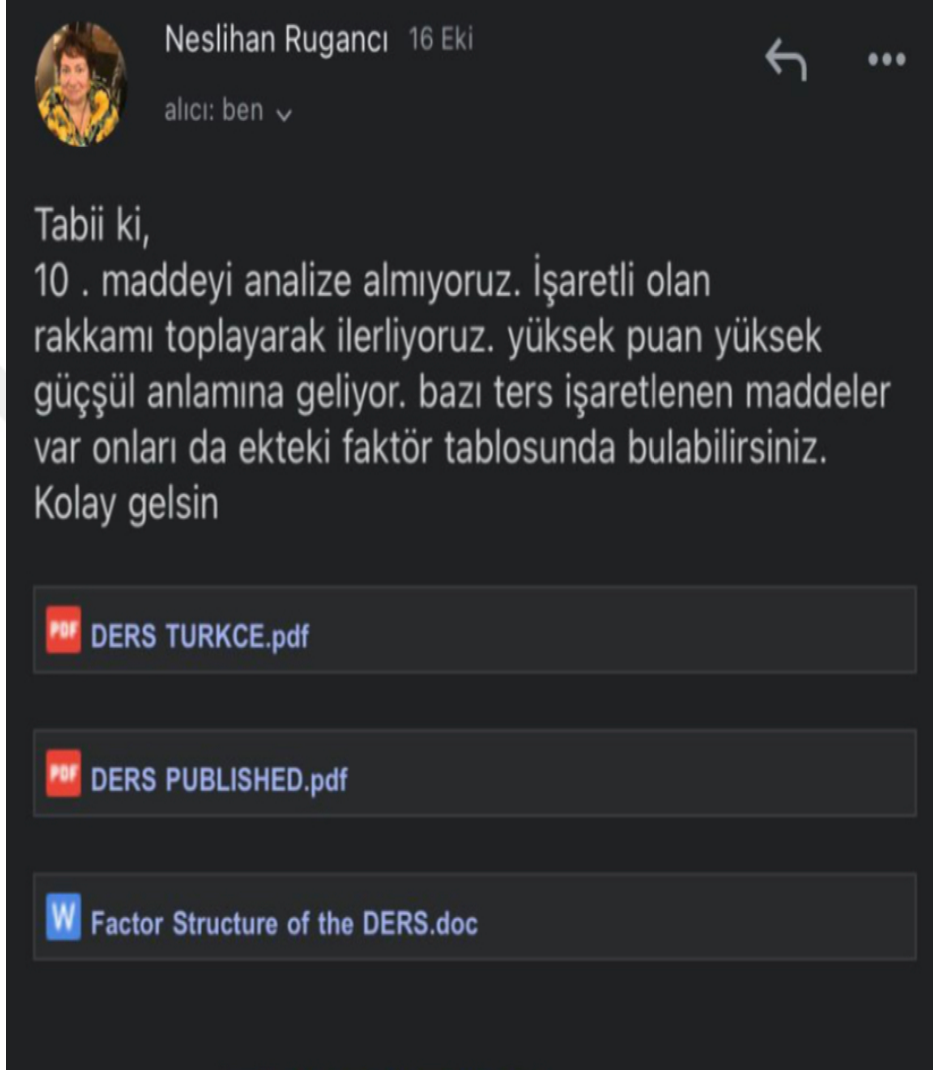
Prof. Dr. Melek Güneş Yavuzer
Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

Ek: Etik Kurulu Kararı

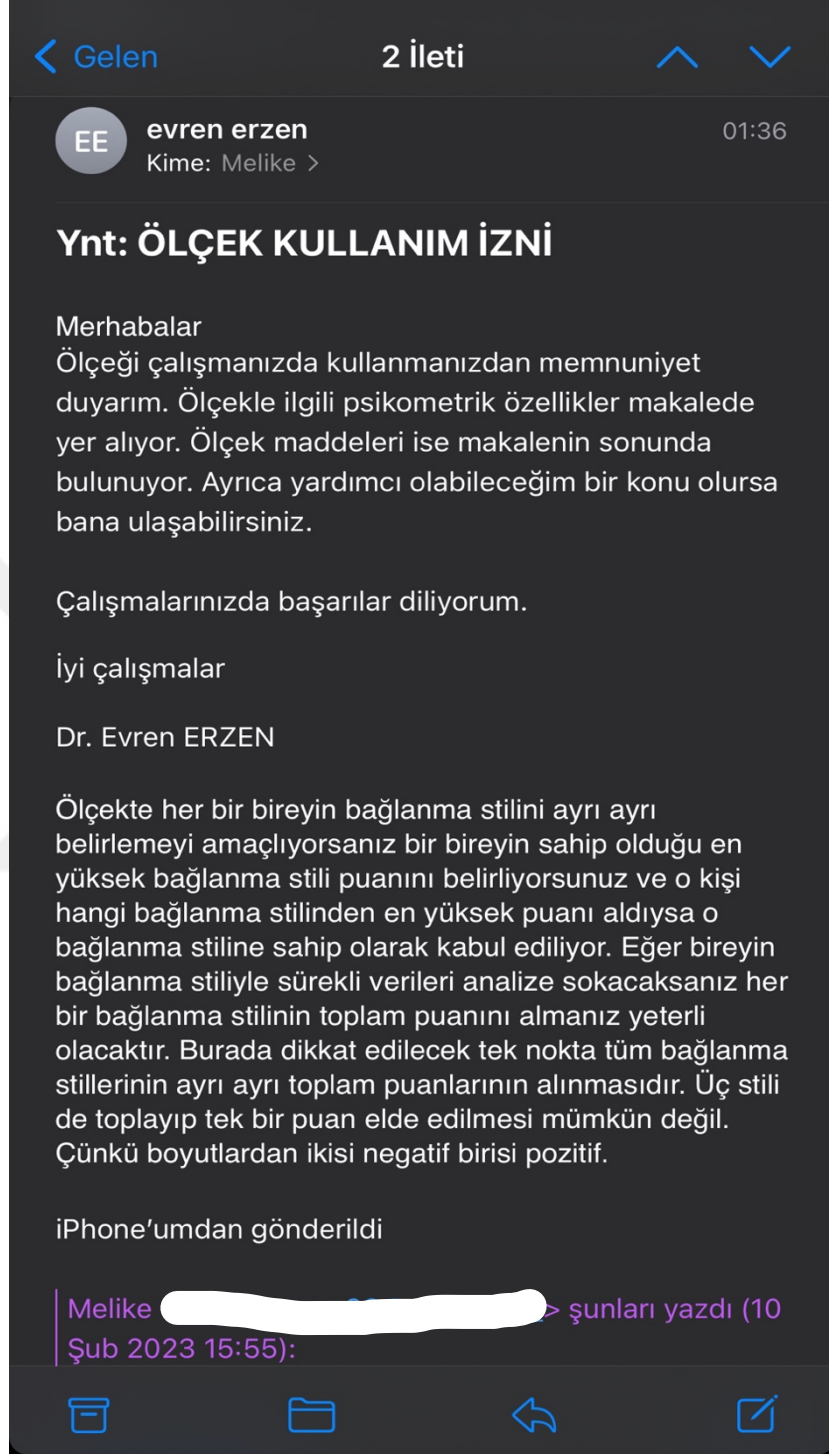
Güzeltepe Mahallesi, 15 Temmuz Şehitler Caddesi, No:14/12 34060 Eyüpsultan – İSTANBUL
Tel: (0 212)-924-24-44 | Faks: (0 212)-999-78-52
e-mail: etikkurul@halic.edu.tr www.halic.edu.tr

EK7: Ölçek İzinleri

7.1. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği



7.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği



ÖZGEÇMİŞ

İlköğretim, ortaöğretim ve lise hayatını İstanbul'da, başarı ile tamamladı. 2017-2021 yılında burslu olarak kazanıp öğrenim gördüğü İstinye Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden yüksek onur öğrencisi olarak mezun oldu. Haliç Üniversitesi'nde 2021-2023 yılları arasında Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programında öğrenim gördü.

