

**DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE ÖZ ŞEFKAT İLE
BAĞLANMAYARALANMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

BETÜL IŞIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**DANIŞMAN
PROF. DR. MUSTAFA KOÇ**

DÜZCE, 2024

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE ÖZ ŞEFKAT İLE
BAĞLANMAYARALANMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Betül IŞIK tarafından hazırlanan tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Düzce Üniversitesi

Jüri Üyeleri

Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Murat İSKENDER

Sakarya Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI

Düzce Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 18/01/2024

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

18/01/2024

Betül IŞIK

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimimde ve bu tezin hazırlanmasında gösterdiği her türlü destek ve yardımlarından dolayı çok değerli hocam Prof. Dr. Mustafa KOÇ'a en içten dileklerle teşekkür ederim.

Tez sürecimde desteğini esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI'ya yardım ve desteğinden dolayı teşekkür ederim.

Bu çalışma boyunca yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen arkadaşlarıma, Canım Annem, Canım Babam ve Canım Kardeşime kocaman teşekkür ederim. Sizlerin desteği olmasaydı bunu yapamazdım. İyi ki benim Ailemsiniz.

18 Ocak 2024
Betül IŞIK

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR.....	x
ÖZET	xi
ABSTRACT	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. PROBLEM DURUMU	2
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.3. ARAŞTIRMA SORULARI.....	3
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE GEREKÇESİ.....	4
1.5. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI	5
1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. DUYGU DÜZENLEME VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ.....	6
2.1.1. Duygu	6
2.1.2. Duygu Düzenleme.....	8
2.1.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü	11
2.1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar	14
2.1.5. Duygu Düzenleme Güçlüğüyle İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar	21
2.2. ÖZ ŞEFKAT	26
2.2.1. Öz Nezaket	30
2.2.2. Ortak İnsanlık	31
2.2.3. Mindfulness (Bilinçli Farkındalık).....	32
2.2.4. Öz Şefkat ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	35
2.2.5. Öz Şefkat İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	42
2.3. BAĞLANMA YARALANMALARI	48
2.3.1. Bağlanma.....	48
2.3.2. Bağlanma Teorisinin Ortaya Çıkışı.....	48
2.3.3. Bağlanma Yaralanması	50
2.3.4. Duygu Odaklı Çift Terapisi.....	55
2.3.5. Bağlanma Yaralanmasıyla İlgili Yapılmış Yurt İçi Çalışmalar	57
2.3.6. Bağlanma Yaralanmaları İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar	61
3. YÖNTEM	68
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	68
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	68
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	70
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	70
3.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)	70
3.3.3. Öz-Anlayış Ölçeği.....	71
3.3.4. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği	71

3.4. VERİLERİN TOPLAMASI.....	71
3.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	72
4. BULGULAR.....	73
4.1. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, ŞEFKAT VE BAĞLANMA YARALANMALARI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR	73
4.2. ARAŞTIRMANIN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İÇİN OLAN PROBLEMLERİNE YÖNELİK BULGULAR	74
4.2.1. Cinsiyete Göre Bağlanma Yaralanmaları Düzeylerindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	74
4.2.2. Öğrenim Durumuna Göre Bağlanma Yaralanmaları Düzeylerindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	75
4.2.3. Doğum Sırasına Göre Bağlanma Yaralanmaları Düzeylerindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	76
4.2.4. Sosyoekonomik Duruma Göre Bağlanma Yaralanmaları Düzeylerindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	76
4.2.5. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Bağlanma Yaralanmaları Düzeylerindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	77
4.2.6. Yaş Gruplarına Göre Bağlanma Yaralanmaları Düzeylerindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	78
4.3. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, ÖZ ŞEFKAT VE BAĞLANMA YARALANMALARI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULAR	79
4.4. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE ÖZ ŞEFKATİN BAĞLANMA YARALANMALARINI YORDAMASINA İLİŞKİN BULGULAR.....	80
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	81
5.1. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	81
5.1.1. Cinsiyete Göre Bağlanma Yaralanmalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması.....	81
5.1.2. Öğrenim Durumuna Göre Bağlanma Yaralanmalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması.....	82
5.1.3. Doğum Sırasına Göre Bağlanma Yaralanmalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması.....	84
5.1.4. Sosyo Ekonomik Duruma Göre Bağlanma Yaralanmalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması.....	84
5.1.5. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Bağlanma Yaralanmalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması	85
5.1.6. Yaş Gruplarına Göre Bağlanma Yaralanmalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması.....	86
5.1.7. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Öz şefkat ve Bağlanma Yaralanmaları Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular ve Yorumlar.....	87
5.1.8. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Şefkatin Bağlanma Yaralanmalarını Yordama Düzeyinin Tartışılması	94
5.2. ÖNERİLER.....	96
5.2.1. Araştırma Bulgularına İlişkin Öneriler.	96
5.2.2. Psikolojik Danışmanlara Öneriler	96
5.2.3. Gelecek Araştırmalara Öneriler.	96
6. KAYNAKÇA.....	98

7. EKLER	110
7.1. EK 1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	110
7.2. EK 2: DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ-KISA FORMU (DDGÖ-16)	111
7.3. EK 3: ÖZ DUYARLILIK ÖLÇEĞİ	113
7.4. EK 4: EVLİLİKTE BAĞLANMA YARALANMALARI ÖLÇEĞİ	116
ÖZGEÇMİŞ.....	118



TABLÖLAR LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1. Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar	14
Tablo 1(devamı). Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar	15
Tablo 1(devamı). Duygu Düzenleme Güçlüğüyle İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar	16
Tablo 1(devamı). Duygu Düzenleme Güçlüğüyle İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar	17
Tablo 1(devamı). Duygu Düzenleme Güçlüğüyle İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar	18
Tablo 1(devamı). Duygu Düzenleme Güçlüğüyle İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar	19
Tablo 2. Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar	21
Tablo 3. Öz Şefkat İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	35
Tablo 4. Öz Şefkat İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	42
Tablo 5. Bağlanma Yaralanması İle İlgili Yapılmış Yurt İçi Çalışmalar	57
Tablo 5 (devamı). Bağlanma Yaralanması İle İlgili Yapılmış Yurt İçi Çalışmalar	58
Tablo 5 (devamı). Bağlanma Yaralanması İle İlgili Yapılmış Yurt İçi Çalışmalar	59
Tablo 5 (devamı). Bağlanma Yaralanması İle İlgili Yapılmış Yurt İçi Çalışmalar	60
Tablo 7 . Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin İstatistikler	69
Tablo 8. Bağlanma Yaralanmaları, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz-Şefkat Ortalamaları ve Standart Sapmaları	73
Tablo 9. Bağlanma Yaralanmalarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik T-Testi Sonuçları	74
Tablo 10. Bağlanma Yaralanmalarının Öğrenim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	75
Tablo 11. Bağlanma Yaralanmalarının Doğum Sırasına Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	76
Tablo 12. Bağlanma Yaralanmalarının Sosyoekonomik Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	77
Tablo 13. Bağlanma Yaralanmalarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik T-Testi Sonuçları	78
Tablo 14. Bağlanma Yaralanmalarının Yaş Gruplarına Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	78
Tablo 15. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Öz-Şefkat ve Bağlanma Yaralanmaları Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	79
Tablo 16. Bağlanma Yaralanmalarının Yordanması İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	80

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1. VAR-OL Psikolojik Danışmanlık Merkezi. (b.t.). VAR-OL Psikolojik Danışmanlık Merkezi. <https://www.varolpsikoloji.com/BlogDetay/duygu-duzenleme>..... 10



KISALTMALAR

DOÇT

Duygu Odaklı Çift Terapisi



ÖZET

DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE ÖZ ŞEFKAT İLE BAĞLANMA YARALANMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Betül IŞIK

Düzce Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Ocak 2024, 117sayfa

Bu araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin bağlanma yaralanmaları ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bağlanma yaralanmaları çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma yöntemi olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu en az bir yıldır evli olan 18-65 yaş aralığındaki 241 kişi (165 kadın ve 76 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu (DDGÖ-16), Öz Duyarlılık Ölçeği, Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği (EBYÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS.23 programı ile yapılmıştır. Araştırmanın değişkenlerine yönelik analizlerde, Pearson korelasyonu, demografik değişkenler arasında t testi ve gruplar arasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış olup, araştırmanın diğer hipotezini test etmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin bağlanma yaralanmalarını anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Değişkenler arasında yapılan t testi sonucuna göre, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma yaralanmalarını pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Öz-şefkatin ise bağlanma yaralanmalarını negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre bağlanma yaralanmaları düzeylerinde kadınların erkeklere oranla daha fazla bağlanma yaralanmalarına sahip olduğu saptanmıştır. Sosyoekonomik düzeyin bağlanma yaralanmaları ile anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucu elde edilmiştir. Elde edilen bulgular alanyazındaki çalışmalar çerçevesinde tartışılmış olup gelecekteki araştırmalar ve uygulayıcılar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Bağlanma Yaralanmaları, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Öz şefkat

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION DYSREGULATION AND SELF-COMPASSION AND ATTACHMENT INJURIES

Betul ISIK

Düzce University

Graduate School, Department of Educational Sciences

Guidance and Psychological Counseling Program

Master Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mustafa KOÇ

January 2024, 117pages

In this study, it was aimed to examine the relationship between emotion dysregulation and self-compassion with attachment injuries. Attachment injuries were examined in terms of various demographic variables. Relational survey model was used as the research method. The study group consisted of 241 people (165 women and 76 men) between the ages of 18-65 who have been married for at least one year. Demographic Information Form, Difficulty in Emotion Regulation Scale-Short Form (DRE-16), Self-Sensitivity Scale, Marital Attachment Injury Scale (MARIS) were used as data collection tools. The data were analyzed with the SPSS.23 Pearson correlation, t-test between demographic variables and one-way analysis of variance (ANOVA) between groups were used in the analysis of the variables of the study, and multiple regression analysis was conducted to test the other hypothesis of the study. According to the results of multiple regression analysis, it was found that emotion dysregulation and self-compassion significantly predicted attachment injuries. According to the t-test results between the variables, emotion dysregulation predicted attachment injuries positively. Self-compassion was found to predict attachment injuries negatively. According to the gender of the participants, it was found that women had more attachment injuries than men. It was concluded that socio-economic level had a significant relationship with attachment injuries. The findings were discussed within the framework of the studies in the literature and suggestions for future research and practitioners were presented.

Keywords: Attachment Injuries, Emotion Dysregulation, Self-compassion

1. GİRİŞ

İnsanlar, doğar, gelişir, büyür ve ölür. Her doğan bebek bir bağlanma içgüdüleriyle dünyaya gelir. Bu bağlanma içgüdüğü ömür boyu devam eden bir süreçtir.

Bağlanma, doğumla başlar ve kişinin tüm yaşamını olumlu ya da olumsuz etkileyecek şekilde, hayatı boyunca kuracağı ilişkilerinin temelini oluşturur (Turan Akdağ, 2011). Bebeklik döneminde kurulan bağlanma biçimi, bireyin hayatı boyunca kuracağı sosyal ilişkilerini etkiler (Hazan ve Shaver, 1987). Bu bağlanma biçimi, bebekken bakım verene, ergenlikte arkadaşlara, yetişkinlikte eşine, yaşlılıkta çocuklarına ya da torunlarına bağlanma, şeklinde devam edebilir. Genelde bağlanma stiline sıfır iki yaş aralığında oluştuğu ve bunun da kalıcı olduğu düşünülmektedir. Son yapılan araştırmalar ve çalışmalar, bağlanmanın ömür boyu devam ettiğini, bağlanma stillerinin ise zamanla değişebileceğini göstermektedir.

Günümüzde bağlanma teorisi, yetişkinlerin romantik ilişkilerinin en umut verici teorilerinden birisidir (Shaver ve Hazan, 1993), insanların diğerleriyle etkili bağ kurma ve bunu sürdürebilme eğilimini vurgular (Bowlby, 1988).

Neredeyse, insan hayatının her yönü güçlü bir şekilde bu bağların kalitesinden etkilenir. Güvenli bir bağlanma, çiftlerde; güvenlik, rahatlık, yakınlık sağlayan ve ortakların karşılıklı olarak oluşturduğu, şefkatli ve etkili bir bağdır. Basitçe, bu bağlar, karşılıklı fedakârlıktan ziyade, derin psikolojik ve fizyolojik karşılıklı bağımlılığa dayanır (Hazan ve Zeifman, 1999).

Evlilikteki sıkıntılar, olumsuz ve emici duygulanım durumları yaratma eğilimindedir. Güvensiz bağlara sahip bir partner, davranışsal esnekliğe sahip değildir (Johnson ve Whiffen, 1999: 366-381). Güvensiz bağlar, takip etme, kaçınma davranışları ve onaylanma ihtiyacına sebep olur. Bu da çiftlerin ilişkisindeki güvensizliği arttırarak, güvenli olmayan bir duygusal model kalıbı ortaya çıkarmaktadır (Milliken, 2000). Bireyler arasındaki bu bağlar zamanla zarar görebilir. Özellikle eşlerin bağımlık bağına zarar verecek bir şeyi yapması ya da söylemesi bağlanma yaralanmalarını meydana getirmektedir (Johnson, 1996).

Bağlanma yaralanmasına travma teorisi de denir. İnsanlar hassas oldukları zamanlarda ihtiyacı olan desteği bulamadığında, en savunmasız haline gelerek, duygularını düzenlemekte güçlük çeker (Johnson vd., 2001). Duygu düzenleme ise, ikili ve sosyal ilişkilerde iletişimin kalitesi için oldukça önemlidir. Duygularını kontrol edemeyen bireyler, ilişkilerinde ve evliliklerinde de bunun getirdiği zorlukları yaşamak zorunda kalır. Şizofreni, kişilik problemleri, yeme bozuklukları, depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı, kendine zarar verme, travma sonrası stres bozukluğu üzerine yapılan araştırmalar, duygu düzenleme güçlüklerinin bu bozukluklar üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır (Cole vd., 1994).

Duygu düzenleme güçlüğü'nün asıl kaynağı da genelde çocukluk travmalarına dayanır. Ebeveynleri tarafından ihmal edilmiş, psikolojik ya da fiziksel şiddete maruz kalmış çocuklar, yetişkin hayatlarında duygularını düzenlemekte güçlük yaşamaktadır. Bu bir bakıma öz şefkat ile de yakından ilişkilidir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler, kendine daha az öz şefkat gösteren bireylerdir. Çünkü duygu düzenleme güçlüğü'nün artması, öz şefkatin az olması demektir (Ünal, 2021). Öz şefkat sahibi olmayan bireyler, duygularını düzenlemede de güçlük yaşar.

Öz şefkatli olmak, bireyin kendi de dahil tüm insanların merhamete layık olduğunu, acı, hata ve yetersizliklerinin insan olmanın bir parçası olduğunu kabul etmesidir. Bununla birlikte bireyin kendi acısını, başarısızlıklarını, yetersizliklerini yargılamadan, anlayışla karşılamasıdır. (Neff, 2003b).

Bağlanma yaralanmaları kavramı alan yazında yeni bir kavramdır. Bu nedenle bağlanma yaralanması ile ilgili fazla çalışma yapılmamıştır. Araştırma değişkenlerinin birbirleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Fakat bu doğrultuda bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Duygu düzenleme güçlüğü, öz şefkat ve bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir.

1.1. PROBLEM DURUMU

Bu araştırmanın temel problemi, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Duygu düzenleme güçlüğü'nün temelleri, çocukken yaşanan travmalara dayanmaktadır (Dereboy, Şahin Demirkapı, Şakiroğlu ve Şafak Öztürk, 2018). Çocukluk çağında, şiddet gören, ihmal ve istismar edilen çocukların, ileri yaşlarda duygularını kontrol

edemedikleri ve duygu düzenleme güçlüğü çektiği görülmüştür (Ünal, 2021). Duyguların kontrol edilememesi de pek çok farklı problemlerin oluşmasına sebep olmaktadır. Duygularını kontrol edemeyen bireyler, romantik ilişkilerini de sağlıklı bir şekilde yönetemez hale gelir. Özellikle, çocukluk yaşantısında ebeveynleri tarafından şiddete maruz kalan erkek çocuklarının, yetişkin olduklarında partnerlerine şiddet uyguladığı çalışmalarda ortaya konulmuştur. Dolayısıyla, çocukluk çağı travmalarının, duygu düzenleme güçlüğüne, duygu düzenlemedeki sorunların da, evliliklerdeki bağlanma yaralanmalarına yol açtığı düşünülmektedir. Bu durum aynı zamanda, kişinin kendine gösterdiği öz şefkat ile de doğru orantılıdır. Öz şefkati yüksek bir birey, kendine daha anlayışlı olduğu gibi, partnerine de aynı anlayışla yaklaşabilir. Öz şefkatin, ilişki doyumunu anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür (Çoban, 2021).

Alan yazın incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat kavramalarının harmanlandığı çalışmalara ulaşılmıştır. Fakat bağlanma yaralanmaları kavramı ise oldukça yeni bir kavramdır. Daha önce duygu düzenleme, öz şefkat ve bağlanma yaralanmalarının bir arada olduğu bir çalışma yapılmamıştır. Bu bağlamda duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkinin incelenmesine gerek duyulmuştur.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın genel amacı, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca, bağlanma yaralanmalarının farklı değişkenlere göre değişkenlik gösterip göstermeyeceğini araştırmak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, aşağıdaki soru ve alt amaçlara cevap aranmaktadır.

1.3. ARAŞTIRMA SORULARI

- 1) Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü, öz şefkat ve bağlanma yaralanmaları düzeyleri nedir?
- 2) Bağlanma yaralanmaları katılımcıların;
 - a. Cinsiyetine göre,
 - b. Öğrenim durumuna göre,
 - c. Doğum sırasına göre,

d. Sosyoekonomik durumana göre,

e.Çocuk sahibi olma durumuna göre ve

f. Yaş gruplarına göre anlamlı bir fark var mıdır?

g. Duygu düzenleme güçlüğü, öz şefkat ve bağlanma yaralanmaları düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin bağlanma yaralanmalarını yordama gücü nedir?

1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE GEREKÇESİ

Bağlanma yaralanması kavramı, aile ve evlilik terapisi, danışmanlık ve psikoloji literatüründe yeni olan bir kavramdır. Kavramın kuramsal temelleri; çocuk ve yetişkin bağlanma teorileri ve duygu odaklı çift terapisine dayanmaktadır. (Millikin, 2000).

Bağlanma yaralanmasına travma teorisi de denmektedir. İnsanlar duygusal ya da fiziksel destek bulamadıklarında, en savunmasız haline gelerek, duygularını düzenlemekte oldukça zorlanırlar. Desteğe en çok ihtiyacı oldukları zaman, duygusal tepkisizlik sonucu ortaya çıkan yaralanmalar, küçük bir hareketle travmaya dönüşebilir. Travmatik terk edilmeden sonra, yaralanan partner, yeniden aynı duyguları yaşama, tetikte olma ya da hissizleşme gibi travma sonrası stres bozukluğu semptomlarını gösterebilir. Travmatik olayların tekrar ortaya çıkmasının asıl sebebi, travma yaşanan anının silinmemesinden kaynaklanmaktadır (Johnson vd., 2001). Travmaları tetiklenen bireyler duygularını düzenlemekte sorun yaşar. Çünkü duygular, biyolojik temelli, zaman zaman kontrolden çıkmış gibi görünen oldukça güçlü tepkilerdir (Gross ve Muñoz, 1995).

Aniden gelen öfke patlamalarındaki duygunun engellenmeden ifade edilmesi ya da tam tersi duyguyu tamamen bastırıp engellemenin de psikolojik ve fizyolojik zarara yol açtığı yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur. İkisi arasındaki orta yolun duygusal düzenleme olduğu savunulur (Gross ve Levenson, 1997). Farkında olma ile ilgili sorun yaşandığı zaman, duyguları anlama, duyguları kabul etme ve duyguları düzenleme güçlüğü meydana gelmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygularımızı önce kendimize öz şefkatle davranarak anlayabiliriz. Bu süreçte bilinçli farkındalık, öz şefkatin önemli bir bileşenidir. Çünkü kendimize şefkat gösterebilmemiz için ilk olarak acı çektiğimizi

fark etmemiz gereklidir. Acı açık bir şekilde görülebilir olsa da, pek çok insan özellikle kendi içindeki öz eleştiriden kaynaklanıyorsa, ne kadar acı çektiğini kabul etmez. Ya da hayatın zorluklarıyla karşılaşıldığında, insanlar ne kadar zorlandıklarını dikkate almayarak genellikle sorun çözmeye odaklanır. Acıyı bastırma veya görmezden gelme eğilimi çok insanidir fakat olumsuz duygularla başa çıkmaya yönelik kaçınmacı bir tarz, kötü madde kullanımı, tıknırcasına yeme veya sosyal geri çekilme gibi işlevsiz ve nihayetinde etkisiz stratejilere yol açabilir (Holahan ve Moos, 1987). Öz şefkatli olmayan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı çeşitli araştırmalarda ortaya çıkmıştır. Fakat duygu düzenleme güçlüğü, öz şefkat ve bağlanma yaralanması arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Çünkü bağlanma yaralanmaları kavramı literatürde yeni bir kavramdır ve bağlanma yaralanmaları üzerine alan yazındaki çalışmalar da sınırlıdır. Her ne kadar bağlanma yaralanmalarının; evlilik doyumu, eşin yabancılaşması, cinsel doyum, evlilik kalitesi, ruminasyon, güven ve ilişki doyumu, bağlanma stilleri ve affetme esnekliği ile ilişkilerini inceleyen farklı çalışmalar olsa da, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu da çalışmanın **özgün olduğunu göstermektedir**.

Bağlanma yaralanmaları alan yazında yeni bir kavramdır. Pek çok farklı değişkenle ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat ile ilgili literatürde pek çok çalışma yapılmış olsa da, bağlanma yaralanmaları ile ilişkisine yönelik daha önce yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Böyle bir çalışmaya rastlanmaması, bu çalışmanın özgün bir çalışma olduğunu göstermektedir. Bu bilgiler doğrultusunda, bu çalışmanın **gerekli olduğu düşünülmüştür**.

1.5. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

Bu araştırmaya katılan bireylerin veri toplama araçlarına verdikleri cevapların, içtenlikle gerçek düşüncelerini yansıtarak cevap verdikleri kabul edilmiştir.

1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırma 18-65 yaş aralığında olan katılımcılar ile sınırlıdır.
2. Araştırma sonuçları “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği”, “Öz Şefkat Ölçeği” ve “Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. DUYGU DÜZENLEME ve DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ

2.1.1. Duygu

Alan yazında duygu ile ilgili pek çok farklı tanım yapılmıştır. Duygu; bireyin ruhundaki, içsel ve dışsal faktörlerin etkileşiminden kaynaklanan his değişimidir de denilebilir. Hepimiz, duygunun pek çok çeşidini deneyimler ve bu duygularla etkili olan ya da etkili olmayan yollarla baş etmeye çalışırız. Duygular olmadan hayatımız, başkalarıyla bağlantıda olmayan, neşe, zenginlik, doku ve anlamdan yoksun olur. Duygular bize, ihtiyaçlarımızı, haklarımızı ve hayal kırıklıklarımızı anlatır. Yine de duygularından korkan, kaygı ya da üzüntülerin sağlıklı davranışlarını engelleyeceğine inanan ve bu yüzden onunla başa çıkamayacağını düşünen pek çok insan vardır (Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011).

Duygunun, uzlaşılmış disiplinler arasında ortak bir tanımı hala bulunmamaktadır. Duygu bilimleri için ortak bir “duygu” tanımına ihtiyaç vardır. Duygular, zaman içinde değişiklik gösteren, süresini belirlemek zor olsa da, başlangıcı ve sonu olan, dinamik bir şekilde ortaya çıkan, kişinin hayatının bir bölümüdür (Mulligan ve Scherer, 2012: 345-357). Duygu, genellikle öznel deneyimlenen, kişinin herhangi bir nesneye duyduğu güçlü bir his olarak, davranış ve fiziksel değişikliklerin eşlik ettiği bilinçli bir zihinsel tepkidir (Mixner, 2012: 100-101). Bilimsel tartışmalarda ve popüler dilde, duygu terimi kısa ömürlü olgulara uygulandığı için, bir insanın yaşamındaki bir bölüm olarak da tanımlanmıştır (Scherer, Schorr ve Johnstone, 2001).

Bu alandaki karışıklığın en önemli sebebi duygu, duygulanım ve his terimleri ile ilgili sıfat ve zamirlerin yanı sıra, ruh hali, tercihler, duygusal tutumlar, duygulanım eğilimleri hatta kişiler arası duruşlar gibi pek çok terimin çağrışım ve anlamlarının, anlamsal olarak birbiriyle örtüşmesinden kaynaklanmaktadır. Bunun gibi diğer duygusal olgularla karşılaştırıldığında duygu; somut olay, durum ve nesnelere odaklanır ve diğerlerine göre daha kısa sürelidir (Mulligan ve Scherer, 2012: 345-357).

Duyguların süresi üzerine yapılan çalışmalarda, belirli bir duygunun özellikle

üzüntünün aylarca sürebildiği ortaya çıkmıştır. Peki bu durum duyguların nispeten daha kısa süreli olduğu varsayımıyla nasıl uzlaştırılabilir? Çünkü duygular, farklı bileşenlerden oluşmaktadır. Bunlardan biri de, öznel hislerdir. Duygular nesnelerle bağlantılı olduğu zaman, insanların aklına nesne ile ilişkili duygu geldiğinde, duyguda süreklilik devam edecektir. Dolayısıyla sevilen bir kişinin ölümü ile ilgili kayıp için üzülmek, aynı zamanda çok sayıda üzüntü hissinin de tetiklenmesi demektir. Burada duygunun kendisi devam etmez, hisler devam etmektedir (Mulligan ve Scherer, 2012: 345-357).

Duygu; deneyimsel, nörohormonal ve motorik süreçlerin bileşimlerinin etkileşimlerinden oluşan karmaşık bir sistemdir. Kişi-çevre ilişkileri sağlıklı duyguların gelişiminde önemli bir rol oynamasına rağmen, kendi kendine organize olmuş her bir ayrı duygu sisteminin her bir ayrı potansiyeli filogenide evrimsel bir adaptasyon olarak ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda bireysel duygular, diğer duygularla bir araya gelerek ve tekrar ederek, zaman içinde istikrar kazanan sürekli duygu kalıplarını oluşturur (Izard, Ackerman, Schoff ve Fine, 2000: 15-36).

Duygular, biyolojik temelli, zaman zaman kontrolden çıkmış gibi görünen oldukça güçlü tepkilerdir. Bununla birlikte, kendimizin ya da başkalarının hangi duygulara sahip olduğunu ve bu duyguların nasıl ifade edildiğini düzenli olarak etkileriz (Gross ve Muñoz, 1995).

Bir duygu, duygusal-bilişsel bir yapı oluşturmak için bir düşünce ya da imgeye bağlanır (Lewis ve Granic, 2000: 1-12). Duygudaki bilgi, biliş ve duygu arasındaki bağlantıları anlamak için bir anahtar görevindedir. Duygudaki his durumu ya da motivasyonel bilinçli bileşenler, bilgi içerir. Bu bilişsel olmayan bir bilgidir. Bir başka ifadeyle, duygu hissi eylem ve biliş için ipuçları üretir. Duygudaki bilgi, duygunun biyolojik ve evrimsel özelliğinden kaynaklandığı için bilişsel değildir. Öfkede hissedilen eylem eğilimi ve üzüntü hissindeki geri çekilme eğilimi, davranışsal ipucu ya da duygu bilgisine bir örneklendirir. Bu nedenle, duyguların eylem eğilimlerinin yanı sıra, algısal ve süreçlere ilişkin ipuçları içerdiği de söylenmektedir. Olumlu duygulardaki, bilişsel ve algısal eğilimler, eylem eğilimlerinden daha fazla özelliğe sahip olabilir (Lewis ve Granic, 2000: 1-12). Pek çok yetişkindeki ilgi duygusu, fiziksel aktivitelerden daha fazla entellektüel arayışlara yol açmaktadır (Krapp, Hidi ve Renninger, 1992).

Bazı araştırmalar, olumlu duygular ile bilgi işleyişi ya da belirli düşünce türleri

arasındaki ilişkiyi göstermiştir. Bu sebeple, duygunun doğasında var olan bilgi, duygusal-bilişsel yapının doğasını belirlemede önemli bir rol oynar. Bunun yanında, duygulardaki bilgi oldukça geniş kapsamlıdır ve yalnızca bir düşünce türüne ya da kategorisine işaret eder. Sevinç; özgürlük ve geniş bilişselliği ortaya çıkarırken, korku ise tam tersi bir etkiye sahiptir. Bir duyguyla bağlantılı olan bilişin spesifik içeriğinin, kendine özgü deneyimler, sosyalleşme ve kültürde de belirleyicileri vardır (Lewis ve Granic, 2000).

Duygusal-bilişsel yapı, tekrarlanarak istikrar kazandığında, benzer yapıları kendine çeker ve ilişkili bir küme oluşturur. Bu değişen güçlerde ilişki kuran yapı kümeleri, kişilik özellikleri olarak tekrarla pekişerek, istikrar kazanır. Birbirleriyle iletişim kuran bu karmaşık küme, kişiliğin en geniş boyutunu oluşturmaktadır. (örneğin; dışa dönüklük) Birbirleriyle, düşünce ve duygu yapıları bakımından güçlü bir şekilde oluşan yapılarda daha sıkı ve sınırlı bir bağ belirli bir özellik olarak ortaya çıkmaktadır (Lewis ve Granic, 2000).

2.1.2. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme ve duyguyu regüle edememe ruh sağlığı ve ruh sağlığı hastalıklarında önemli bir rol oynamaktadır. Duygu düzenleme, ruh sağlığının temel bir özelliğidir (Gross ve Muñoz, 1995). İlk olarak, 1980'lerin başlarında, gelişim literatüründe kullanılmaya başlamıştır (Gross, 1999: 551-573). Duygu düzenlemenin tanımları, duygunun daha geniş kavramsallaştırmaları üzerine kurulmuştur (Gross ve Thomson, 2007). Duygu düzenlemenin kökleri, psikolojik savunmalar, bağlanma teorisi, psikolojik stres ve duygu teorisi çalışmalarına dayanmaktadır (Gross ve Thomson, 2007). Duygu düzenleme, gerektiğinde spontane duyguları erteleyebilme kabiliyeti kadar, spontane tepkileri ertelemeye de izin veren esnek olabilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Cole, Michel ve Teti, 1994: 73-102).

Modern duygu teorileri, duyguların uygulanabilir değerine vurgu yapar. Fakat duygular her zaman faydalı değildir ve çoğunlukla kontrol altına alınmaları gerekir. Duygu düzenleme çalışmalarının kökenleri, stres ve başa çıkma gelenekleri ile psikanalitiğe dayanır. Çağdaş duyguların adaptasyon olmadaki pozitif yönünü vurgulamaktadır (Gross, 1999: 551-573). Duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, bu duyguların onları nasıl etkilediğini ve onları nasıl deneyimlediklerini ifade ettikleri duyguların düzenlendiği bir süreç olarak tanımlanır (Gross, 1999: 551-

573). Bireyin olumlu ya da olumsuz duygularını arttırarak ya da azaltarak düzenleme olasılığıdır. Bir mülakat durumunda, gençlerin ağırlıklı olarak negatif duyguları (özellikle kaygı, öfke ve üzüntü) azaltmaya çalıştıkları görülmüştür. Duyguların davranışsal ve deneyimsel yönlerini düzenlemeye odaklanılmıştır (Rhodius, Suh, Nonaka, West ve Gross, 2006).

Duygu düzenlemesi, duygusal tepkinin ya da duygu öncüllerinin bir ya da daha fazla bileşeninin -fizyolojik, öznel ya da davranışsal- kendisinde ya da başkalarında manipüle edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Gross ve Levenson, 1993: 970-986). Aniden gelen öfke patlamalarındaki duygunun engellenmeden ifade edilmesi ya da tam tersi duyguyu tamamen bastırıp engellemenin de psikolojik ve fizyolojik zarara yol açtığı yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur. İkisi arasındaki orta yolun duygusal düzenleme olduğunu savunulur. 'Duygusal bastırmanın' fizyolojik ve psikolojik sonuçlarında, ortak olan en çarpıcı özelliği, kardiyovasküler sistemin sempatik aktivasyonunun artmasıdır. Bu durum, hem olumlu hem de olumsuz duyguların desteklenmesinin hissedilebilir bir fizyolojik maliyeti olduğunu göstermektedir. Özellikle de kardiyovasküler sistemdeki bu sempatik aktivasyonun, dışavurumcu davranıştaki azalmanın neden olduğu metabolik taleplerin azalmasına rağmen gerçekleştiği akılda tutulduğunda (Gross ve Levenson, 1997: 95).

Gross ve Levenson (1997: 95)'nin yaptığı araştırmada, daha iyi hissetmek ya da duyguyu hafifletmek için yapılan, üzüntü gibi olumsuz duyguların bastırılmasının ya da ifadesi edilmesini engellemenin, kişiyi daha iyi hissettirmede olduğu görülmüştür. Bunun yanında, ifade edilmeyen duygular, başkaları tarafından düzeltici davranışlara yol açamaz. Aslında bu, psikopatolojinin pek çok türünde görülen duygusal iletişimsizliğin önemli bir nedeni de olabilmektedir (Gross ve Levenson, 1997: 95). Olumsuz duyguların katı bir şekilde kontrol edilmesinin fiziksel sağlığı olumsuz etkileyeceği düşünülmüştür. Hatta ifadesizliğin kanserin ilerlemesini hızlandıracağı bile düşünülmüştür (Gross, 1998). Duygu düzenlemede acı hissinin bastırılması ile düşüncenin bastırılması da farklı anlamlara sahiptir (Gross ve Levenson, 1997: 95).

Duygu düzenleme süreçleri, bilinçli ya da bilinçsiz, otomatik olarak ya da kontrollü olarak gerçekleşebilir. Duygular zaman içinde çıkan süreçler olduğu için, fizyolojik, davranışsal ya da deneyimsel tepkilerin, büyüklüğü, süresi, yükselmesi, dengelenmesi ve gecikmesindeki değişiklikleri içerir. Bireyin hedefine bağlı olarak, duygusunu

azaltabilir, koruyabilir ya da bütünleştirebilir. Duygu düzenleme süreçlerinde, içsel ve dışsal düzenleyici süreçlerin olduğu söylenmiştir (Gross ve Thomson, 2007).

Gross ve Muñoz (1995), duyguları öncül odaklı ve tepki odaklı olarak iki gruba ayırmış ve bunu duygu düzenleme modeli olarak açıklamıştır. Duygu düzenleme modeli temelinde, öncül odaklı ve tepki odaklı olarak, iki ana duygu düzenleme biçimi arasında ayırım yapılabilir (Gross ve Muñoz, 1995).

Duygu düzenleme süreçlerini iyileştirmenin tek yolu, uzlaşmaya dayalı bir süreç modelinden yararlanmaktır. Bu model, duyguların biyolojik temellerine vurgu yapan duygu araştırmacıları arasındaki temel yaklaşma noktalarının bir damıtmasıdır. Bu modele göre duygu, içsel ya da dışsal ipuçlarının değerlendirilmesi ile başlar. Belirli değerlendirmeler, fizyolojik, deneyimsel ve davranışsal duygu tepki eğilimlerini aynı zamanda ortaya çıkarır. Bu tepki eğilimleri modellenenebilir ve duygusal tepkilere son şeklini veren bu modellemedir (Gross, 1999: 551-573).



Şekil 1: VAR-OL Psikolojik Danışmanlık Merkezi. (b.t.). *VAR-OL Psikolojik Danışmanlık Merkezi*. (<https://www.varolpsikoloji.com/BlogDetay/duygu-duzenleme>)

Duygu düzenleme süreç modeline göre duygu üretme sürecinde, duygu; (a) durumun seçimi, (b) durumun değiştirilmesi, (c) dikkatin yayılması, (d) bilişlerin değişmesi ve (e) tepkilerin ayarlanması olarak beş noktada düzenlenebilir (Gross, 1998: 271-299).

Duygu düzenlemenin beş aşaması vardır. İlk olarak durum seçiminden bahsedilmiştir. Durum seçimi (situation selection); herhangi bir davranışa karar verme sürecidir. İkinci aşama, durumun değiştirilmesidir (situation modification). Duygusal tepkilerimizi değiştirmek için, içinde olduğumuz durumu seçme ya da değiştirme sürecidir. Üçüncü aşama dikkatin yönlendirilmesidir (attentional deployment). Duygusal olarak verilen tepkileri düzenlemek için, dikkati başka bir yöne verme sürecidir. Dördüncü aşama,

bilişlerin değiştirilmesi (cognitive change) aşamasıdır. Bilişsel değişim ile içinde bulunduğumuz duruma vermiş olduğumuz anlamı değiştiririz. Beşinci ve son aşamada tepkinin düzenlenmesi (response modulation) sürecidir. Duruma karşı verdiğimiz davranışsal tepkilerin düzenlenmesidir (Gross, 1998: 271-299).

Öncül odaklı duygu düzenleme; bir duygu başlamadan önce, duygunun ortaya çıkıp çıkmayacağını etkilemek için başkalarının ya da kişinin dışsal ve içsel çevreyi düzenlemesidir. Bazı duyguların sıklığını arttırmak ya da azaltmak için ya da bazı duyguların ortaya çıkma ihtimalini değiştirmek için "zihinsel ortamlar" seçilebilir. Sonuç odaklı duygu düzenleme ise; duygunun ortaya çıktıktan sonraki davranışsal ya da fizyolojik etkilerinin kontrol edilmesine yönelik bir düzenlemedir (Gross ve Muñoz, 1995). Yani öncül odaklı duygu düzenleme biçimi; yeniden değerlendirme ve tepki odaklı duygu düzenleme biçimi; bastırmadır (Gross, 1998). Tepki odaklı duygu düzenlemeye; üzüntülüken içten olmayan bir şekilde gülümsemek, bir çocuğa mızımlanmamasını söylemek ya da bir iskambil oyununda güçlü bir el karşısında duyulan sevinci gizlemek gibi örnekler verilebilir (Gross ve Muñoz, 1995: 151).

Son yıllarda çeşitli hastalıklarda duygusal düzenleme ve duyguyu işleme rolü giderek daha fazla dikkat çekmiştir. Duygu düzenleme yaygın anksiyete bozukluğunun tedavisinde de kullanılmaktadır (Leahy vd., 2011).

2.1.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme güçlüğü, psikopatolojinin ve birçok hastalığın tanımlayıcı ortak bir boyutudur. Duygu düzenleme güçlüğü tanımları, klinik açıdan oldukça önemli olmasına rağmen, daha az sayıdadır (Cole vd., 1994: 73-102). Farkında olma ile ilgili sorun yaşandığı zaman, duyguları anlama, duyguları kabul etme ve duyguları düzenleme güçlüğü meydana gelmektedir (Gratz ve Roemer, 2004: 41-54).

Duygu düzenleme süreci kesintiye uğrar ve uyumsuz hale gelirse, burada düzenlenmiş ya da düzenlenmemiş duygulardan bahsedilir (Cole vd., 1994: 73-102). Duygu düzenlemede güçlükler pek çok şekilde ortaya çıkabilir. Duygular oldukça yoğun olabilir ve kontrolden çıkabilir, uygun düzenleme stratejileri geliştirilmemiştir ya da Alzheimer hastalığında olduğu gibi duygu düzenlemeden sorumlu sistemler zarar görmüş olabilir (Kring ve Sloan, 2010). Uygunsuz duygulanım durumları, gerginlik ya da kronik endişe, duyguların köreltilmesi veya duygulardan kaçınmak, duygulanım

daralması, duygusuzluk ve öfke arasında öngörülemeyen dalgalanma, bir duygunun daha baskın olması ya da diğerinin göreceli olarak daha az olması, sürekli olumsuz duygular, klinik bozukluklarla ilişkili olan yaygın duygu özellikleridir.

Duygu düzenleme güçlüğü tanımlamak için, duygu düzenleme stratejilerini bilmek gerekmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü, duygu düzenleme için uygun olmayan stratejileri gereğinden az ya da çok kullanmaktır (Cole vd., 1994: 73-102). Bununla birlikte kişinin, duygu düzenlemesi için kullandığı stratejilerin ona kısa süreli bir rahatlama getirirken, uzun vadede işlevselliğini engellemesine denir (Cole, Hall ve Hajal, 2013).

Duygu düzenleme bozukluğunun uyum bozukluğu ve psikopatoloji ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu ikisinin arasında bir ilişki olabilir ve bu ilişkide her ikisi de birbirini etkilemektedir (Skodol vd., 2002: 951-963). Şizofreni, kişilik problemleri, yeme bozuklukları, depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı, kendine zarar verme, travma sonrası stres bozukluğu üzerine yapılan araştırmalar, duygu düzenleme güçlüklerinin bu bozukluklar üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır (Cole vd., 1994: 73-102). Araştırmalar, duygu düzenleme güçlüğü'nün içselleştirme ve dışsallaştırma problemleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Izard vd., 2011: 44-52). Araştırmalar sonucunda, depresyonun, duygu düzenleme güçlüğü sonucunda ortaya çıkan bir tanım olduğu da ifade edilmiştir (Gross and Muñoz, 1995: 151).

Gratz ve Roemer (2004: 41-54) tarafından geliştirilen duygu düzenleme güçlüğü ölçeği, duygu düzensizliğini değerlendirmek için yapılmıştır. Bu çalışmayla duygu düzenlemenin altı boyutu meydana gelmiştir. Bunlar; a. farkındalık ve duyguların anlaşılması, b. duyguların kabulü, c. hedefe yönelik davranışlarda bulunma yeteneği ve olumsuz duygular yaşadığında dürtüsel davranışlardan kaçınma, d. etkili bir şekilde algılanan duygu düzenlemelerine erişim, e. bireyin duygusal tepkilerini düzenlemek için uygun stratejilerini esnek kullanımını ölçmektir. Yiğit ve Guzey Yiğit (2019: 1503-1511) ise, duygu düzenleme güçlüklerini; açıklık, hedefler, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme olarak beş temel başlık altında toplamıştır.

Geçtiğimiz çeyrek yüzyılda, duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerindeki artan problemlerindeki uyum sorunlarını anlamak için ortaya çıkmıştır (Cole vd., 1994: 73-102). Duyguları olduğu gibi duygu düzenleme güçlüğü'nü tanımlamak da önemlidir. Duygu düzenleme güçlüğü; hedefe yönelik uygun davranışa

müdahale eden ifade ya da duygu deneyimlerinin örüntüsü olarak ifade edilmektedir (Beauchaine vd., 2019: 799-804).

Duygu düzenleme güçlüğü tanımı dört yönü ile açıklanmıştır. Birincisi, ruh hali üzerinde, duygunun bilinçli olarak vurgulanmasıdır. İkinci olarak, hedefe uygun davranışa atıfta bulunmak yerine, evrimsel duygu ve davranışa atıfta bulunulur. Bu bağlamda, durumsal olarak işlevsel olan davranışlar "uygun" davranışlardır. Örneğin; sınıftaki istikrarlı davranış ve iyi huylu olma, batı kültüründe durumsal olarak işlevseldir. Fakat dürtüsel ve duygusal olarak coşkulu davranışlar işlevsiz olarak görülür. Bu tür taşkınlık ve dürtüsellik çevremizle muhtemelen uyumsuz değildir. Bazı davranışlar, muhtemelen, bazı ortamlarda seçici avantajlar sağlamıştır. Üçüncü olarak, işlevsel olan ve işlevsel olmayan davranışlar genellikle kültürler arasında farklılık göstermektedir. Bazı kültürlerde duygusal tepkiler, kontrolsüz, endişeli, tehdit edici olarak görülür ve böylece hedefe yönelik davranışları engellemeye ve sosyal reddedilmeye kadar gitmektedir. Bu nedenle ifade edilen duygunun, kültürel bağlamdan bağımsız olarak işlevsel değeri değerlendirilmez (Beauchaine vd., 2019: 799-804).

Dördüncü olarak, duygu düzenleme güçlüğü tanımında örtük olarak pek çok duygusal tepkinin işlevsel olmadığı kabul edilmektedir. Örneğin; tek başınayken oldukça yoğun öfke gösterileri göstermek gibi. Dolayısıyla, duygusal bir tepkinin işlevsiz ya da işlevsel olup olmaması, düzensiz, düzenlenmiş ya da düzenlenememiş olması genellikle bağlamsal olayların ortaya çıkmasına ve ifade yoğunluğu ve bağlam arasındaki uyumsuzluğa ve eşleşmeye bağlıdır (Beauchaine vd., 2019: 799-804). Bu ve bunun gibi önemli sebepler, duygu düzenleme güçlüklerinin ölçülmesi ve klinik bozuklukların tedavisi için oldukça önemli bir hale gelmiştir (Yigit ve Guzey Yigit, 2019).

2.1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Yapılan Yurt İçi  alışmalar

Tablo 1. Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Yapılan Yurt İçi  alışmalar

	Yazarlar ve Tarih	�rneklem ve Yer	�alışma Oda�ı	Bulgular
1.	Mınıksar ve öz, (2023).	Çalışma kesitsel vaka olarak tasarlanmış ve Düzce �niversitesinde ilgili poliklinikte yapılmıştır.	Çalışmanın amacı, psikiyatrik hastalığı olan ergenlerin anneleri ile sağlıklı ergen annelerinin duygu düzenleme güçlüğü ve bağlanma stillerini karşılaştırmaktır.	Annelerin bağlanma stili ve duygu düzenleme becerilerinin çocukların psikopatolojiye yatkınlık riskini etkilediği ve bunları de�iştirdi�i görülmüştür.
2.	Haspolat, (2023).	Çalışmaya 338 lise ��rencisi katılmıştır.	Çalışmada, ergen ebeveyn ilişkisi, duygu düzenleme güçlüğü ve mutluluk arasındaki ilişkiler incelenmiştir.	Ergen ebeveyn ilişkisi arasındaki mutluluğun, duygu düzenleme güçlüğü tarafından yordandığı görülmüştür.
3-	Cevizci ve Akyunus (2022).	Çalışmaya 18-25 yaşı aralığında 227 kadın 144 erkek olmak üzere toplamda 371 kişı katılmıştır.	Covid döneminde yapılan çalışmada, yetişkinlerde ortaya çıkan riskli yeme tutumları ile depresif belirtiler arsında duygu düzenlemenin aracı rolünün olup olmadığı araştırılmıştır.	Yetişkinlerde görülen riskli yeme tutumlarının, hem duygu düzenleme g��l���n� hem de depresif belirtileri arttırdığı görülmüştür.
4-	Akdemir ve Gündüz, (2022).	Çalışmaya, kontrol grubu 11 kişı ve deney grubu 11 kişı olmak üzere toplamda 22 kişı katılmıştır.	Ergenlerin duygu düzenleme becerilerine yönelik yapılan psikoe�itim programının, reaktif - proaktif saldırganlıklar ve duygu düzenleme	Deney grubundaki bireylerin, reaktif saldırganlık ve duygu düzenleme güçlüğü puanlarının, kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir şekilde farklılaştığı

Tablo 2(devamı). Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar

			güçlüğü üzerindeki etkisi incelenmiştir.	görülmüştür.
5-	Ünal, (2021).	Çalışmaya, İstanbul'daki üniversitelerde okuyan 18-26 yaş arasındaki 383 öğrenci katılmıştır.	Çalışmanın amacı; çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemektir.	Çocukluk çağında yaşanan travmaların, yetişkinlikte duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olabileceği bulunmuş ve öz şefkatin bu ilişkide önemli bir yeri olduğu ifade edilmiştir.
6-	Usta, (2021).	Çalışmaya 380 kişi katılmıştır.	Çalışmada, dikkat eksikliği ve hiperaktivite belirtileri, somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve dissosiyasyon arasındaki yoğunlaşma incelenmiştir.	Duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyondan elde edilen puanların gelir değişikliğine göre farklılaştığı görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğü ile somatizasyon ve dissosiyasyon arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.
7-	Karataş ve Yavuz Güler, (2020).	Çalışmaya 15-18 yaş arasında olan 187 gençten, 20 öğrenci seçilmiştir. 10 kontrol, 10 deney grubu olarak çalışma yapılmıştır.	Çalışmada, Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programı ile 15-18 yaş arasındaki ergenlerin mutluluk düzeylerinin, duygu düzenleme güçlüğüne ve duygularını ifade etme eğilimlerine etkisi incelenmiştir.	Deney grubundaki öğrencilerde, duygu düzenleme güçlüğündeki dürtü alt boyutunun azaldığı görülmüştür. Sanat terapisinin öğrenciler üzerindeki pozitif etkisi dikkat çekmiştir.
8-	Bakar Kahraman ve	Çalışmaya 156 hasta ve 156 kontrol grubu	Kendine zarar veren bireylerde, duygu	Çocukluk çağı travmaları olan

Tablo 3(devamı). Duygu Düzenleme G  l  yle İlgili Yapılan Yurt İçi  alışmalar

	Kızılay �ankaya, (2020).	olmak zere toplamda 312 kişi katılmıştır.	düzenleme g��l��, çocukluk �ağı travmaları ve başa çıkma tutumları incelenmiştir.	bireylerin, duygu düzenleme g��l�� düzeyi oldukça yüksek çıkmıştır. Olumsuz içsel durumlarını tolere edemeyen bu kişilerin, işlevsel olmayan başa çıkma tutumları g�sterdiğı g�r�lm�ştir.
9-	Yumuşak, (2019).	100 erkek ve 160 kadın olmak üzere toplamda 260 �niversite �ğrencisi katılmıştır.	Üniversite �ğrencilerinde görülen, duygusal tepkiselliğın ve duygusal d�zensizliğın psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi incelenmiştir.	Duygusal tepkisellik ve duygu düzenleme bozukluğının psikolojik belirtileri anlamalı düzeyde etkilediğı bulunmuştur. Sonuç olarak, duyguların psikolojik belirtileri açıkça etkilediğı g�r�lm�ştir.
10-	Tekin ve Karakuş (2019).	Çalışmaya Konya'da yaşayan 350 hamile ergen katılmıştır.	Bu çalışmada; gebe ergenlerde çocukluk �ağı travmaları, evlilik doymu ve duygu düzenleme g��l�� arasındaki ilişki incelenmiştir.	Sonuç olarak; çocukluk döneminde görülen istismar ve ihmalin artması, duygu düzenleme g��l��n� arttırmakta ve evlilikteki doymu azaltmaktadır.
11-	Akman, (2019).	Çalışmaya 11-14 yaş arasındaki 180 �ğrenci ve ebeveynleri katılmıştır.	11-14 yaş aralığındaki çocuklarda görülen duygu düzenleme g��l��leri ile ebeveynlerinin duygusal erişilebilirliğı arasındaki ilişki incelenmiştir.	Çocukların yaşadığı duygu düzenleme g��l�� ile anne ve babalarının duygu düzenlemede yaşadığı g��l��ler arasında zayıf bir ilişki bulunmuştur. Babalarına duygusal olarak kolaylıkla ulaşan çocukların, duygu düzenlemelerinde

Tablo 4(devamı). Duygu Düzenleme G  l   yle İlgili Yapılan Yurt İçi  alışmalar

				yaşadığı zorlukların azaldığı ortaya çıkmıştır.
12-	Dereboy, Şahin Demirkapı, Şakiroğlu ve Şafak Öztürk, (2018).	Çalışmaya 635 �niversite ��rencisi katılmıştır.	Çocukluk �ağında travma yaşamış kişilerin, kimlik bocalaması, psikopatoloji ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiştir.	Çocukluk �ağında yaşanan travmaların hem kimlik duygusu gelişimini hem de duygu düzenleme becerilerini etkilediğı görülmüştür.
13-	Aktaş ve Şahin, (2018).	Çalışmaya g�n�ll��l��k esasına göre 183 �niversite mezunu, 49 �niversite ��rencisi olmak üzere toplam 232 kişi katılmıştır.	Çalışmanın amacı, narsistik kişilik özelliğı gösterebilecek kişilerin, öz şefkatlerinde, duygu düzenleme deformasyon g��l���lerinde bir farklılık olup olmayacağını incelemektir.	Duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm puanları arasında kalıcı bir anlamlı farklılık görülürken, narsisizm ve öz şefkat arasında anlamlı bir değışiklik bulunmamıştır.
14-	Arabacı, Dağı ve G�lsenay, (2018).	Çalışma, madde bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve hemşirelerin rol ve sorumluluklarını ele alan bir derleme çalışmasıdır.	Madde bağımlısı bireylerde görülen duygu düzenleme güçlüğü ve bu konuda hemşirelerin rol ve sorumluluklarının incelenmesi amaçlanmıştır.	Madde bağımlısı olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları, duygularını tanımlama ve düzenleme de zorluk çektikleri görülmüştür.
15-	�elik ve Atilla (2018).	Çalışmaya Akdeniz �niversitesi ��rencisi olan 311 birey katılmıştır.	Çalışmada, ��rencilerin nomofobi (mobil telefon yoksunluğu) düzeyleri, akademik başarı ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiştir.	Duygu düzenleme güçlüğü ve akademik başarı ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ve nomofobi arasında anlamlı ve pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğı

Tablo 5(devamı). Duygu Düzenleme Güçlüğüyle İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar

				gör÷lmüştür.
16-	Yurtsever ve Sütçü (2017).	Çalışmaya 17-35 yaş aralığında 773 kadın üniversite öğrencisi katılmıştır.	Algılanan ebeveynlik biçimi ile genç kadınlardaki bozulmuş yeme tutumu, duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkisi incelenmiştir.	Erken dönem uyumsuz şemaya sahip olan kadınlarda, yeme bozukluğu ve duygu düzenleme güçlüğü gör÷lmüştür. Özellikle annelerin, çocuklarının görünümüne dair sert olması ve ilgisiz tutumlarının bireylerin yetişkin olduklarında, kendini feda etme, kabul edilebilir olma ve sevebilmek için yeme bozukluğuna sahip olduğu belirtilmiştir. Yeme bozukluğuna sahip olanların, özellikle duygularını bile tanıyamadıkları, bu sebeple duygularını düzenlemekte de güçlük çektikleri belirtilmiştir.
17-	Karagöz ve Dağ, (2015).	Araştırmaya madde bağımlısı olan 79 birey katılmıştır.	Madde bağımlısı olan kişilerde kendini yaralamanın, duygu düzenleme güçlüğü ve çocukluk döneminde örselenme yaşantıları arasındaki ilişki incelenmiştir.	Kendini yaralamayan madde bağımlılarının daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı gör÷lmüştür. Madde bağımlılarının kendini yaralamasındaki etkenlerden birinin de, duygularını nasıl düzenleyeceklerini bilmiyor olmaları ve çocukluk yaşantılarında duygularının

Tablo 6(devamı). Duygu Düzenleme G  l   yle İlgili Yapılan Yurt İçi  alışmalar

				değersizleştirilmesinden kaynaklanabileceğı ifade edilmiştir.
18-	Eldoğ�n ve Barışk�n, (2014).	Çalışmaya Hacettepe �niversitesi'nde eğitim gören 240 �ğrenci katılmıştır.	Çalışmada sosyal fobi ile erken dönem uyumsuz şema alanları ilişkisinde duygu düzenleme g��l���n�n aracı değişken olup olmadığı incelenmiştir.	Erken şema alanlarından zedelenmiş otonomi, kopukluk ve zedelenmiş sınırlar ile sosyal fobi belirtileri arasında duygu düzenleme g��l���n�n aracı rolü olduğu görülmüştür.
19-	Bilim ve Yılmaz (2012).	Çalışmaya 18-65 yaşı arasındaki 802 kişi katılmıştır.	Çalışmada, kişiler arası tarz değişkenliğı ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin çocukların genel psikolojik süreci ve çocukluk �ağı örselenme yaşantısı arasında aracı rol olup olmadığı incelenmiştir.	Duygu düzenleme g��l���n�n, çocukluktaki istismar öyküsüne aracı etkisi olduğu görülmüştür.
20-	Aktaş, (2012).	Çalışmaya 183 �niversite mezunu, 49 lisans �ğrencisi olmak üzere toplamda 242 birey katılmıştır.	Çalışma, narsistik kişilik özelliklerine sahip bireylerin, bu kişilik özelliğini gösterme düzeylerinin artmasıyla öz şefkat ve duygu düzenleme g��l���lerinde bir farklılık olup olamayacağını incelemek için yapılmıştır.	Duygu düzenleme puanları ile öz şefkat ve narsisizm puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Narsisizm puanları arttıkça duygu düzenleme güçlüğü puanları da artmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü puanları artarken, öz şefkat puanlarının düştüğü görülmüştür.

Tablo 1’de verilen çalıřmaların kaynakçası; (Mınıksar ve Būřra, 2023), (Haspolat, 2023), (Cevizci ve Akyunus, 2022), (Akdemir ve Gūndūz, 2022), (ūnal, 2021), (Usta, 2021), (Karatař ve Yavuz Gūler, 2020), (Bakar Kahraman ve Kızılay ankaya, 2020), (Yumuřak, 2019), (Tekin ve Karakuř, 2019), (Akman, 2019), (Dereboy vd., 2018), (Aktař ve řahin, 2018), (Arabacı vd., 2018), (elik ve Atilla, 2018), (Yurtsever ve Sūtū, 2017), (Karagōz ve Dağ, 2015), (Eldoğın ve Barıřkın, 2014), (Bilim ve Yılmaz, 2012), (Aktař, 2012).

Duygu dūzenleme gūlūğū ile ilgili yurt içinde yapılan çalıřmalardan elde edilen genel sonuçlar, duygu dūzenleme gūlūğūnūn çocukluk travmalarına dayandıėını gōstermektedir. Çocukluk aėında, ihmal edilmiř ya da ebeveynlerinden psikolojik veya fiziksel řiddet gōrmūř çocuklar, būyūdūklerinde duygularını dūzenlemekte gūlūk çekmektedir. Hatta kadınlarda daha sık gōrūlen beden algı bozukluėunun altında da, anne figūrūnūn olduėu gōrūlmūřtūr. Anneden alınamayan ilgi, sevgi ve onaylanma ihtiyaının karřılanmaması duygularına hakim olamamak ve riskli yeme tutumları olarak karřımıza çıkmaktadır. Duygu dūzenleme gūlūğūnūn panzehiri niteliėinde olan ōz řefkat dūzeyi ne kadar artarsa, duygu dūzenlemede çekilen zorluklarda azalmaktadır.



2.1.5. Duygu Düzenleme G  l  yle İlgili Yapılan Yurt Dışı  alışmalar

Tablo 7. Duygu Düzenleme G  l   İle İlgili Yapılan Yurt Dışı  alışmalar

	Yazarlar ve Tarih	�rneklem ve Yer	�alışma Odağı	Bulgular
1-	De Neve, Bronstein, Leroy, Truys ve Everaert, (2023).	Çalışmaya 136 ortaokul ��rencisi katılmıştır.	Çalışmada, duygu düzenleme g��l��n�n, öğrenme, öğretmenler ve akranlarla ilişkisinin nasıl olduğu incelenmiştir.	Duygu düzenleme stratejilerindeki zorlukların, dolaylı y�nden ��retmen ya da akran ilişkileriyle de bağlantılı olduğu ortaya çıkmıştır. Duygusal farkındalık ve dürtü kontrolü zorlukları, duygusal tepkilerin kontrol edilememesi, ��retmen ya da akran ilişkileriyle benzersiz bir şekilde ilişkili olduğu ve ��renci katılımı ile dolaylı y�nden bir bağı olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme g��l��n�n okulda öğrenmeyi engellediğı belirtilmiştir.
2-	Predatu, Voinescu, David, Maffei, Nechifor ve Gentili, (2023).	Çalışmaya, 20 kadın, 17 erkek olmak üzere toplamda 37 birey katılmıştır.	Çalışmada, uyku sorunlarının, duygu düzenleme g��l�� ile ilişkisinin olup olmadığını incelenmiştir.	Strese bağı uyku bozukluklarının, duygu düzenleme g��l�� ile ilişkisi olduğu görülmüştür.
3-	Pan ve Yang, (2023).	Çalışmaya travmaya maruz kalan 19-28 yaşı aralığındaki 324 birey katılmıştır.	TSSB semptomları gösteren kişilerde, duygu düzenleme g��l��n�n rolü incelenmiştir.	TSSB ile duygu düzenleme g��l�� arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.
4-	Burr, Dvorak, Peterson ve De Leon, (2023).	Çalışmaya, Amerika’da yaşıyan 3331 birey	Duygu düzenleme g��l��, kontrolsüz yeme ve sıkıntı toleransı ile negatif	Negatif etki beklentileri azaldığında, duygu düzenleme g��l�� ve kontrolsüz yeme arasındaki ilişkide de azalma görülmüştür. Negatif

Tablo 2 (devamı). Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar

		katılmıştır.	etkiyi azaltma beklentileri arasındaki ilişki incelenmiştir.	etkileri azaltma beklentisi ile kontrolsüz yeme arasında güçlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.
5-	Singh ve Singh, (2023).	Hindistan'da yapılan çalışmaya 617 ergen katılmıştır.	Duygu düzenleme güçlüğü ile ergenlerdeki sağlık açısından riskli davranışlar arasındaki ilişki incelenmiştir.	Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin, sağlıkları açısından riskli davranışlara daha fazla yöneldiği görülmüştür. Bu davranışlar; kendine zarar verme, hızlı araç kullanma, şiddet, sağlıksız beslenme, ilaç tedavisi ve yetersiz fiziksel aktivitedir.
6-	Carruthers, Rossell, Murray, Karantonis, Furlong ve Van Rheenen, (2022).	Çalışmaya bipolar tanısı alan 26'sı kontrollü, 67'si ayakta tedavi edilen toplamda 93 birey katılmıştır.	Çalışmanın amacı, bipolar bozuklukta, depresyon, ruhsal farkındalık, manik eğilimler, öznel yaşam kalitesinin incelenmesi ve duygu düzenleme bozukluğunun bu ilişkilerdeki aracı rolünü araştırmaktır.	Bipolar bozuklukta, depresif eğilimler ile yaşam kalitesinin arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkilerin duygu düzenleme güçlüğünden etkilendiği görülmüştür.
7-	Hua ve Ma, (2022).	Çalışmaya, Çin'de yaşayan 511 genç işsiz birey katılmıştır.	Çin'de yaşayan genç işsizlerin algıladığı sosyal destek ile depresif belirtiler arasında, öz yeterlilik ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenmiştir.	Duygu düzenleme güçlüğü'nün, depresyonun olumlu yönde yordayıcısı olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğü ve öz yeterlilikte görülen zorlukların, depresyon ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği ifade edilmiştir.
8-	Serhatoğlu, Koydemir ve Schütz, (2022).	Çalışmaya Almaya ve Türkiye'den	Farkındalık ve psikolojik hastalık arasındaki ilişkide	Alman örnekleminde anlamlı bir etkileşim bulunamamıştır. Türk örnekleminde ise, farkındalık ile

Tablo 2 (devamı). Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar

		iki yetişkin birey katılmıştır. 6 ay süren boylamsal bir çalışmadır.	duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenmiştir.	duygu düzenleme güçlüğü arasında etkileşim olduğu, bunun da hastalığı yordadığı görülmüştür. Farkındalık faktörü, duygu düzenleme güçlüğü yaşamayan bireylerde koruyucu bir faktörken, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerde risk faktörü haline geldiği görülmüştür.
9-	Gegieckaite ve Kazlauskas, (2022).	Çalışmaya, yas sürecinde olan 203 birey katılmıştır.	Uzun süren yas bozukluğu belirtileri ile kaygılı, kaçınan bağlanma ve nevroz olarak üç risk faktörünün duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi incelenmiştir.	Duygu düzenleme güçlüklerinin, güvensiz bağlanma ve yüksek nevrozla sahip bireylerde, yasin uzun sürmesinde önemli bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır.
10-	Fu, Wang, Zhao, Xie, Chen, Nie ve Lei, (2020).	Çalışmaya Çin'de yaşayan 720 Çinli ergen katılmıştır.	Çalışma, duygu düzenleme güçlüğü'nün ergenlerin sorunlu akıllı telefon kullanımı ile ilişkili olup olmadığı ve depresyona aracılık edip etmediğini incelemek için yapılmıştır.	Duygu düzenleme güçlüğü'nün, sorunlu akıllı telefon kullanımıyla pozitif yönde ilişkisi olduğu ve depresyonun da bu ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür.
11-	Krause-Utz, Erol, Broussianou, Cackowski, Paret, Ende ve Elzinga, (2019).	Çalışmaya 61 Borderline tanısı almış, 57 DEHB tanısı almış ve 60 sağlıklı birey olmak üzere toplamda 178	Borderline kişilik bozukluğu olan kadınlardaki dürtüsellikte, çocukluktaki şiddet, kötü muamele ve duygu düzenleme güçlüğü'nün rolü incelenmiştir.	Çocuklukta görülen özellikle duygusal kötü muamelenin tüm gruplarda, duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellikle pozitif ilişkisi olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğü ve çocuklukta maruz kalınan kötü muamelenin borderline kişilik bozukluğunda görülen dürtüsellik üzerinde aracı rolü olduğu fakat diğer

Tablo 2 (devamı). Duygu Düzenleme Güçlüğüyle İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar

		kadın katılmıştır.		gruplarda bu etkinin görülmediği ifade edilmiştir.
12-	Willem, Gandolphe, Roussel, Verkindt, Pattou ve Nandrino, (2019).	Çalışmaya, ağır obez, orta obez ve normal olmak üzere 3 gruba ayrılan toplam 165 kadın katılmıştır.	Çalışmada, obez hastalardaki içsel algılama ve duygu düzenleme bozukluğu incelenmiştir.	Obez katılımcıların, normal katılımcılara göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı ve daha az içsel algı farkındalığına sahip olduğu görülmüştür. Orta derecedeki obez katılımcılar ile normal katılımcılar arasında içsel algı farkındalığı ve duygu düzenleme yeteneği açısından fark bulunamamıştır.
13-	Yap, Mogan, Moriarty, Dowling, Blair-West ve Gelgec (2018).	Çalışmaya, 365 kişi katılmıştır.	Duygu düzenleme güçlüklerinin OKB' deki zorlukları incelenmiştir.	Sonuçlar, OKB'deki duygu düzenleme güçlüklerinin basitçe duygu durum güçlüklerine atfedilemeyeceğini göstermiştir.
14-	Marques, Monteiro, Canavarro ve Fonseca, (2018).	Çalışmaya, doğum öncesi ve doğum sonrası incelenen 450 kadın katılmıştır.	Doğum sonrası dönemde, bağlanma stilleri ile anksiyete ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü incelenmiştir.	Güvenli olmayan bağlanma stilleri ile kaygılı ve depresif olma belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü olduğu görülmüştür.
15-	Pollock, Noah McCabe, Gillian, Southard, Ashton, Zeigler-Hill, Virgil, (2016).	Çalışmaya 1932 lisans öğrencisi katılmıştır.	Çalışmada, patolojik kişilik özellikleri ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişki incelenmiştir.	Bu çalışmaların sonuçları, patolojik kişilik özellikleri ile duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.
16-	Aurora ve Klanecky, (2016).	Çalışmaya alkol kullanan 200 üniversite öğrencisi	Duygu düzenleme güçlüğü ve artan içki içme sorunu arasındaki ilişki	Duygu düzenleme güçlüğü ve alkol kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 2 (devamı). Duygu Düzenleme Güçlüğüyle İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar

		katılmıştır.	incelenmiştir.	
17-	Rellini, Vujanovic, Gilbert ve Zvolensky, (2012).	Çalışmaya, romantik ilişkisi olan 192 kadın katılmıştır.	Çalışmada, çocuklukta kötü muamele gören kadınların, duygu düzenleme güçlüğü ve cinsel tatmin arasındaki ilişkileri incelenmiştir.	Çocuklukta görülen kötü muamelenin ciddiyetinin ve duygu düzenlemedeki güçlüklerin; cinsel tatmini, sevgi ifadelerini ve ilişki yakınlığını yordadığı görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğünde yaşanan zorlukların cinsel tatmin açısından artan bir etkiye sahipken, sevgi ifadesi ve ilişki yakınlığına etki etmediği ortaya çıkmıştır.
18-	Pandey, Rakesh, Saxena, Prachi, Dubey, Akanksha, (2011).	Çalışma Hinsdistan’da yaşayan, 27 aleksitimik, 26 aleksitimik olmayan kişi üzerinde yapılmıştır.	Çalışma, aleksitiminin duygu düzenleme güçlüğü ile arasında ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır.	Aleksitimik bireylerin, aleksitimik olmayanlara oranla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü çektiği görülmüştür. Aleksitimik bireylerin daha fazla sağlık sorunu olduğu ve bunun da duygu düzenleme güçlüğü sonucu ortaya çıktığı belirtilmiştir.
19-	Saxena, Dubey ve Pandey, (2011).	218 erkek ve 70 kadın olmak üzere toplam 288 birey katılmıştır.	Duygu düzenleme güçlüğü ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.	Duygu düzenleme güçlüğü’nün genel olarak sağlık üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu ifade edilmiştir. Aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğü’nün, bozulmuş ruh sağlığı, düşük mutluluk düzeyi ve yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğu görülmüştür.
20-	Tull, Barrett, McMillan ve Roemer, (2007).	Çalışmaya 108 lisans öğrencisi katılmıştır.	Çalışmada, TSSB belirtileri ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiştir.	Öğrencilerin duygu düzenlemede yaşadığı zorlukların TSSB’ nin şiddetiyle ilişkili olduğu görülmüştür.

Tablo 2’de verilen çalışmaların kaynakçası; (De Neve vd., 2023), (Predatu vd., 2023), (Pan ve Yang, 2023), (Burr vd., 2023), (Singh ve Singh, 2023), (Carruthers vd., 2022), (Hua ve Ma, 2022), (Serhatoğlu vd., 2022), (Gegieckaite ve Kazlauskas, 2022), (Fu

vd., 2020), (Krause-Utz vd., 2019), (Willem vd., 2019), (Yap vd., 2018), (Marques vd., 2018), (Pollock vd., 2016), (Aurora ve Klanecky, 2016), (Rellini vd., 2012), (Pandey vd., 2011), (Saxena vd., 2011), (Tull vd., 2007).

Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalarda da, yurt içinde yapılan çalışmalardaki benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu çalışmalar, genelde ergenler için yapılmıştır. Ergenler üzerinde yapılan çalışmalarda, duygu düzenleme güçlüğü; uykusuzluk, madde bağımlılığı, kontrolsüz yemek yeme, kendine zarar verme gibi sonuçlara sebep olduğu görülmüştür. Yurt dışında yapılan çalışmalarda, daha çok bipolar bozukluk, borderline, OKB, patolojik kişilik özellikleri, TSSB sonucu görülen duygu düzenleme güçlüğü, depresyon, yas gibi pek çok duygu durum bozukluğuna sebep olan vakalar üzerinde durulmuştur. Hem yurt içi hem de yurt dışında yapılan çalışmalarda, duygu düzenleme bozukluğunun çocukluk yaşantısındaki travmalara dayandığı belirtilmiştir.

2.2. ÖZ ŞEFKAT

Şefkat sözcüğü, Latin kökenli “*Compassion*” kelimesinden dilimize çevrilmiştir. *Compassion* sözcüğü, *com* (birlikte) ve *pati* (acı çekmek) kelimelerinin birleşiminden meydana gelmektedir (Strauss vd., 2016, 15:27). Kelimenin tam anlamıyla, "şefkat", "acı çekmek" anlamına gelmektedir (Barad, 2007: 11-29).

Lazarus (1991)'a göre şefkat; bir başkasının acısından etkilenmek ve ona yardım etmek istemektir. Başkasının acısına tanıklık ederken, acı yüzünden ona yardım etme arzusu duygusuna şefkat denir (Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, 2010: 351). Bu tanımların ortak noktası, şefkatin sadece bir kişinin acı çekmesinden etkilenmek değil bunun yanında ona yardım etmek için harekete geçme isteği olmasıdır. Şefkat, dünyadaki tüm önemli dinlerde önemli bir yere sahiptir. Ama Budist perspektifi, psikoloji literatüründe daha fazla ön plana çıkmıştır. Nef'in öğrencisi olan Pommier, doktora tezini Budist felsefesine dayandırarak şefkat ölçeği hazırlamıştır. Pommier, Nef'in söylediklerine benzer şeyler söylemiş, şefkatin; nezaket, farkındalık ve ortak insanlık olarak üç bileşeni içerdiğini ifade etmiştir (Pommier, 2010). Barad (2007: 11-29)'a göre şefkat, diğerlerinin acılarını anlayarak, acılarına cevap verme becerisine sahip olup, onların duygularına hassas davranarak, acıyı onlarla beraber hissetmektir.

Şefkat, başkasının hissettiği acıyı rahatlatma amacı güderek, acıyı derinden fark edebilmektir (Gilbert, 2009: 13). Şefkat, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal unsurlardan oluşmaktadır. Gilbert (2009), şefkatin; sempati, empati, duyarlılık, motivasyon, ilgi, stres toleransı ve yargılamama olarak altı bileşenden oluştuğunu söylemektedir. Şefkat; fark etme, hissetme ve karşılık verme olarak üç boyuttan oluşur (Kanov vd., 2004: 808–827).

Gilbert (2009) gibi Wispé (1991)'de şefkati, sadece acıyı fark etme, acı için hareket etme ve yardım etmeyi isteme olarak değil, aynı zamanda diğerlerine karşı yargılayıcı olmayan bir duruş sergileme ve başka insanların acılarıyla yüzleştiklerinde kendi sıkıntılarını tolere etme kabiliyeti olarak kavramsallaştırmaktadır.

Batı'da şefkat, genellikle başkalarına duyulan şefkat olarak kavramsallaştırılırken, Budist psikolojisinde kişinin başkalarına olduğu kadar, kendisine de şefkat duymasının gerekli olduğuna inanılmaktadır. Başkaları için şefkatin bir öz şefkat modeline dönüştüğünü savunarak içe dönük, kendine yönelik bir şefkat olarak görülebileceği, öz şefkat kavramını geliştirmiştir (Neff, 2003a).

Öz şefkat genel olarak merhametle ilişkilendirilir. Nef ve Tirsch (2013)'e göre öz şefkat, insanın kendine yönelttiği şefkattir. Öz şefkat, algılanan başarısızlıklar, yetersizlikler ve daha genel olarak acı verici durumlar da dahil olmak üzere, bütün kişisel acı deneyimlerle ilişkilidir (Bishop vd., 2004: 230–241).

Öz şefkatin tanımı, şefkatin daha genel tanımından farklı değildir. Şefkat, başkalarının acılarına açık olmayı ve bu acılardan etkilenmeyi içermektedir, böylece kişi onların acılarını hafifletmeyi arzular. Aynı zamanda öz şefkat, tüm insanların kusurlu olduğunu ve hata yapabileceğini kabul ederek, başkalarına karşı sabır, nezaket ve yargılayıcı olmayan bir yaklaşım sunmayı da içermektedir. Benzer şekilde, kişinin kendi deneyimlerini, ortak insanlık deneyimlerinin bir parçası olduğunu kabul etmesini, yetersizlikleri ve hatalarına karşı ön yargılayıcı olmayan bir tutum, anlayış göstermesini, kendine karşı nazik olmasını ve kendini önemsemesini, kendi acılarına karşı harekete geçmesini ve kendi öz şefkatine açık olmasını içerir (Neff, 2003a).

Öz şefkatin temelinde merhamet vardır. Öz şefkatten önce, öz saygı ele alındığında, kişinin özsaygının düşük olması, insanı depresif ve negatif etkilere açık hale getirirken, özsaygıyı yükseltmek için çabalamak zor olsa da, yükselmesi durumunda, bencillik, narsizm ve benmerkezciliğe yol açacağı düşünülmektedir. Bu konudaki çabalar insanın

benlik algısının çarpıtılmasına neden olabilmektedir. Yüksek benlik algısıyla başkalarını kendinden kötü görme ve şişirilmiş egonun da, şiddete sebebiyet vereceği düşünülmektedir. Bu nedenle bazı psikologlar, kişinin kendine ile ilişkisinin sağlıklı olması için alternatif kavramlar geliştirmeye çalışmışlardır. Bunlardan biri de Batı psikolojisi için yeni olan fakat yüzyıllardır Budist felsefesinde önemli bir yeri olan öz şefkat kavramıdır (Neff, 2003b) .

Öz şefkat doğrudan başkaları için duyulan şefkat ve endişe duygularıyla ilişkili olduğu için, öz şefkatli olmak kişinin diğerlerinden daha fazla kendini öncelediği anlamına gelmediği gibi benmerkezi veya bencil olmayı gerektirdiği anlamlarına da gelmez. Bunun yerine öz şefkat, kişinin kendi de dahil tüm insanların merhamete layık olduğunu, acı, hata ve yetersizliklerinin insan olmanın bir parçası olduğunu kabul etmeyi gerektirmektedir (Neff, 2003b).

Öz şefkat, kişinin kendisine acımasından da farklıdır. Bireyler kendilerine acıdıklarında, diğerlerinden oldukça kopuk hissetmektedir. Dünyada benzer sorunlar yaşayan diğerlerini unutarak kendi problemleriyle meşgul olurlar. Çünkü bireyler aynı zamanda bireysel acılarını abartmaya eğilimlidir. Bu süreç “aşırı özdeşleşme” olarak tanımlanabilir. Kişi, kendi öznelliğine o kadar dalmış olur ki, daha objektif bir bakış açısı benimsemesi ve kendi içinde bulunduğu durumdan uzaklaşması zorlaşır (Bennett-Goleman, 2001). Buna karşı öz şefkatin bu aşaması, kişinin kendini ve diğerlerinin deneyimlerini tanımasını sağlayan, üst bilişsel faaliyetleri gerektirir. Bu süreç, aşırı özdeşleşme ve kendine dönüklük döngüsünü kırma eğilimindedir. Böylece birbirine bağlı duyguları arttırırken, ego merkezli ayrılık duygularını azaltmaktadır (Neff, 2003b).

Başka bir tanımla öz şefkat, kişinin başkasının acısının farkında olması, bundan kaçınmaması ve o kişiyle arasındaki bağı koparmadan nazik bir şekilde acılarını hafifletmek istemesini ve bununla birlikte yanlış yapanlara ya da başarısız olan kişilere karşı önyargılı olmamayı da içermektedir. Böylece davranışlarda, genel olarak herkesin yanılabilir olduğu ortak bir bağlamın olduğu görülür. Bu yüzden öz şefkat, kişinin kendi yarasına açıkça dokunabilmesini, ondan kopmamasını ya da kaçınmamasını, kişinin acılarını hafifletmesini ve bunu nezaketle yapmasını içerir. Aynı zamanda öz şefkat, kişinin acısını, başarısızlıklarını, yetersizliklerini yargılamadan, anlayışla karşılamayı da içerir. Böylece bu kişinin deneyimi, daha büyük bir deneyimin bir parçası olarak

görülür (Neff, 2003b).

Basitçe öz şefkat, insanın kendi içine, iç dünyasına yönelttiği şefkattir. Neff, Budist öğretilerden yola çıkarak, öz şefkati; öz nezaket, ortak insanlık duygusu (hissiyatı) ve mindfulness (bilinçli farkındalık) olarak 3 temel bileşenle işlevselleştirmiştir. Bu bileşenler bir araya gelerek, öz şefkatli bir zihin çerçevesi oluşturur. Öz şefkat, kişisel olarak yetersiz hissedilen durumlarda, başarısızlıklar ya da hataların yanında, kontrol dışında gelişen acı verici durumlarla yüzleşmede de önemlidir (Neff ve Trich, 2013).

Öz şefkat birbiriyle etkileşim halinde olan 3 bileşenden oluşur. Bunlar; öz-yargılamaya karşı; öz-nezaket, izolasyona karşı; ortak insanlık duygusu ve kişinin kendisiyle ilgili acı verici duygu ve düşünceleriyle yüzleşirken aşırı özdeşleşmeye karşı farkındalıktır (Neff ve Germer, 2013: 28-44).

Neff (2003b)'e göre; öz şefkatin 3 alt başlığı vardır. Başarısızlık ya da acı çekme deneyimi ile karşı karşıya kalındığında, bu 3 temel öz şefkat bileşeninin olması gerekmektedir.

- a. Kişinin özeleştirisi yapması ve kendini sert bir şekilde yargılaması yerine kendine karşı anlayışlı olması ve nezaket göstermesi
- b. Kişinin kendi deneyimlerini izole edici ve ayrıştırıcı olması yerine, kendini daha geniş insan deneyiminin bir parçası olarak görmesi
- c. Farkındalık- Kişinin kendine acı veren duygu ve düşüncelerini aşırı tanımlamak yerine dengeli bir Farkındalık içinde olması

Öz şefkatin bu alt boyutları kavramsal olarak birbirlerinden farklı olsa da fenomenolojik düzlemde farklı bir şekilde deneyimlense de, birbirlerini karşılıklı bir şekilde etkileyecek, besleyecek ve geliştirecek şekilde etkilemektedir. Farkındalığın tarafsız ve yargılayıcı olmayan duruşu, öz eleştiriye azaltır. Kişinin kendine olan öz anlayışını artırır. Bu şekilde doğrudan öz nezaket geliştirilmiş olur (Neff, 2003b).

Öz şefkatin bu yönleri farklı olarak deneyimlenmektedir ve kavramsal olarak da farklıdır. Fakat aynı zamanda birbirlerini besleme eğilimindedirler. Örneğin, bilinçli farkındalığın kabul edici ve tarafsız olması, kendini yargılamayı azaltır. Aksine, eğer kişi kendine yeterince şefkat göstererek, kendini yargılamayı ve azarlamayı bırakırsa, olumsuz duygusal süreçler azalacak, duygu ve düşüncelerinin farkında olması, bu dengeyi kurmayı kolaylaştıracaktır (Neff, 2003b). Benzer bir şekilde, kişisel

başarısızlıkların ve acıların başkalarının da başına geldiğini görmek ya da fark etmek, tıpkı kişinin benzer olmama ve insanlardan soyutlama duygularını yumuşatabileceği gibi, kişinin kendini sert bir şekilde yargılamasını ya da suçlamasını da azaltır (Neff, 2003b).

Kişisel başarısızlığın ve acı çekmenin herkesin başına gelebileceğini hatırlamak, kişinin bunu kendi perspektifine oturtmasına yardımcı olur. Bununla beraber, kişinin duygu ve düşüncelerine karşı dikkatli olmasını ve onlarla aşırı bir şekilde özdeşleşmeme becerilerini geliştirmektedir. Aynı zamanda kişinin acılarını ve başarısızlıklarını başkalarıyla paylaşması da, kendisini suçlamasını ve yargılamasını azaltır. Böylece kişi deneyimine duyarsız hale gelir. Kendi dahil olmak üzere acı çeken herkese karşı, anlayış ve nezaket duyguları oluşur (Neff, 2003b).

2.2.1. Öz Nezaket

Batı kültürü, zor durumda olan ailemize, arkadaşlarımıza ya da komşularımıza karşı nazik davranmaya önem vermektedir. Fakat konu kendimiz olunca bu pek uygulanmamaktadır. Bir yanlış ya da hata yaptığımızda ya da başarısız olduğumuzda, kendimize destek olmak yerine, kendimizi dövmeye daha meyilli olabiliriz. Başkasına göstermiş olduğumuz nezaketi, kendimize göstermekte zorlanırsınız. Hatta sorunuz olduğunda, travmatik bir durum yaşandığında ya da kontrolümüz dışında bir olay gerçekleştiğinde, kendimizi rahatlatmak ya da sakinleştirmek yerine sorunu çözmeye çalışırız. Batı kültürü genellikle, kendine ve acılarına karşı soğuk ve sessiz, güçlü bir birey olma mesajını vermektedir. Maalesef ki bu tutumlar, acı çektiğimiz ya da bakıma muhtaç durumdayken kendimizi rahatlatma becerimiz olan, zor zamanlardaki güçlü olma mekanizmamızı elimizden almaktadır (Neff ve Trich, 2013).

Öz şefkat bağlanmında öz nezaket ise, kişinin kendine karşı sert bir şekilde eleştirel olmasından ziyade, kendine karşı anlayışlı ve şefkatli olma eğilimini ifade eder. Örnek vermek gerekirse, kişi kendinin beğenilmeyen bir yönünü fark ettiğinde, yeterince iyi olmadığı için, kendini azarlamak ve saldırmak yerine, kendine karşı koşulsuz kabul ve sıcaklık sunması, kullanılan dil tonunun nazik ve destekleyici olmasıdır. Benzer şekilde zorlayıcı yaşam koşulları olduğunda, hızlı bir şekilde problemi çözmek ya da kontrol etmeye çalışmak yerine, öz şefkatli bir tepkiyle, kendini rahatlatarak bunu durdurabilmektir (Neff ve Germer, 2013: 28-44).

Öz nezaket; kendimizde fark ettiğimiz ya da hissettiğimiz kişisel eksiklikleri, katı bir şekilde eleştirmek yerine, kendimize karşı sempatik ve destekleyici olma eğilimini ifade etmektedir. Başarısızlıklarımıza ya da hatalarımıza karşı, anlayış ve hoşgörü ile yaklaşmayı ve mükemmel olmanın mümkün olmadığını kabul etmeyi gerektirir. Öz şefkat, aşağılayıcı ya da acımasız olmaktan ziyade, cesaretlendirici ve yardımsever iç diyaloglarla ifade edilmektedir. Yeterli olmadığımız için kendimize kızmaktan ziyade, kendimize koşulsuz kabul ve sıcaklık sunarız. Kendi acılarımızı görmeden sorun çözmeye çalışmak yerine, acı verici olaylarla karşılaştığımızda, duygusal olarak kendimizi rahatlatmak için duraklarız. Öz nezaketle, iyileşmenin gerçek olabilmesi için, kendimizden yine kendimize nezaket, sempati ve sıcaklık sunarak aslında bir barış teklifi yaparız (Neff ve Trich, 2013).

2.2.2. Ortak İnsanlık

Öz şefkat bağlamında ortak insanlık duygusu, tüm insanların bütün olduğunu kabul etmeyi içermektedir. Genel olarak, insanların ciddi hayat problemleri vardır, hata yaparlar, başarısız olurlar, kusurları vardır ve hiç kimse mükemmel değildir. Öz şefkat, kişinin kendini kusurlu bulduğu durumunu ortak insanlık durumuna bağlar, böylece benliğin özellikleri kapsayıcı bir perspektiften ele alınır. Fakat genelde insanlar, yaşamlarında bir sorun olduğunda, bunun olmaması gerektiğini, bir şeylerin yanlış gittiğini düşünürler. Herkesin hayatının normal, sadece kendi yaşamlarının anormal olduğunu düşünmeye eğilimlidirler (Neff ve Germer, 2013: 28-44).

Genel olarak, insanlar kusurludur ve bununla beraber gelişim halindedir. İnsanlar kaçmak istedikleri, zor deneyimlere maruz kalabilmektedir. Kişisel eksikliklerimiz ve mücadelelerimiz söz konusu olduğu zaman; kendimizi diğerlerinden kopmuş ve izole hissederiz, acı ve başarısızlık sapkınlıkmış gibi mantıklı olmayan tepkiler veririz. Bu mantıklı bir süreç değildir. Bu büyük resme bakmayı unutan, sadece zayıf ve değersiz görünen benliklerimize odaklandığımız bir tür tünel görüşüdür. Bunun yanında, kendi hatamız dışında dış dünyada bir şeyler ters gittiğinde, genellikle diğer insanların daha kolay atlattığını, kendi durumumuzun adaletsiz ve anormal olduğunu varsaymaktayız. Büyük ihtimalle normal ve mutlu hisseden diğer bireylerden, kendimizi ayrı ve kopuk hissederiz. Ancak öz şefkat ile kendimize karşı “öteki” olarak şefkatli bir duruş sergileyebiliriz. Kendimize öteki olarak bakma perspektifi bakış açımızı genişletir ve daha kapsayıcı hale getirir. Kişisel başarısızlıkların ve hayatın zorluklarının insan

olmanın bir parçası olduğunu kabul eder hale geliriz (Neff ve Trich, 2013).

Öz şefkat, acı çekerken kendimize karşı daha bağlı olmamıza ve daha az izole hissetmemize yardım eder. İlk başta dünyayı başımıza yıkan bir durum olduğunda, örneğin; işten kovulmak gibi, başka insanların sevdiklerini ya da evlerini kaybettiklerini düşündüğümüzde, içinde bulunduğumuz durum o kadar korkunç görünmeyebilir. Acının ortak doğasını hatırladığımızda, sadece daha az izole hissetmekle kalmaz, aynı zamanda daha kötü durumların yaşanabileceğini de bize hatırlatmaktadır. Aynı zamanda ortak insanlığın tanınması, kendi (benlik/self) olmanın ne anlama geldiğini de yeniden çerçevelendirmektedir (Neff ve Trich, 2013).

2.2.3. Mindfulness (Bilinçli Farkındalık)

Bilinçli farkındalık; iyi olmayı desteklediğine inanılan bir bilinç özelliğidir. Açık ve dengeli bir şekilde, şu anın farkında olmayı içerir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık, doğası gereği bir bilinç durumudur. Bireyler, davranışlarına dikkat ederek ya da dikkat etmeden, otomatik olarak ya da zorunlu davrandığı zaman, bilinçli farkındalık da tehlikeye girer. Örneğin duygusal zeka, kişinin duygusal durumları hakkında algısal netliği içermektedir. Bilinçli kabullenme ise, her türlü duygu, düşünce ve duyumu yargılamadan, kaçınmadan ya da bastırmadan izin vererek, şimdiki zamanın gerçekliğine deneyimsel olarak açık olmayı içerir (Bishop vd., 2004: 230-241).

Bilinçli farkındalık, son otuz yıldan fazla büyük ilgi gören öz farkındalığın çeşitli formlarından ayırt edilebilmektedir. Aynı zamanda, mevcut deneyim ve işleyişin netliği ve canlılığı ile karakterize edilen bir bilinç kalitesini yakalamaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Neden bilinçli farkındalık, öz şefkatin önemli bir bileşenidir? Çünkü kendinize şefkat gösterebilmeniz için ilk olarak acı çektiğinizi fark etmeniz gereklidir. Acı açık bir şekilde görülebilir olsa da, pek çok insan özellikle kendi içindeki öz eleştiriden kaynaklanıyorsa, ne kadar acı çektiğini kabul etmez. Ya da hayatın zorluklarıyla karşılaştığında, insanlar ne kadar zorlandıklarını dikkate almayarak genellikle sorun çözmeye odaklanır. Acıyı bastırma veya görmezden gelme eğilimi çok insanidir fakat olumsuz duygularla başa çıkmaya yönelik kaçınmacı bir tarz, kötü madde kullanımı, tıknırcasına yeme veya sosyal geri çekilme gibi işlevsiz ve nihayetinde etkisiz stratejilere yol açabilir (Holahan ve Moos, 1987: 946–955).

Bilinçli farkındalık, acı veren düşünce ve duygulardan kaçınma eğilimine karşı koyarak hoş olmayan durumlarda bile deneyimlerimizin hakikatine sahip çıkmamızı sağlar (Neff ve Trich, 2013). Aynı zamanda farkında olmak, negatif duygu, düşünce ve reaksiyonlarla aşırı özdeşleşmememiz anlamına gelir. (Neff, 2003b). Bu tür bir ruminasyon odağımızı daraltır ve öz değer üzerindeki etkilerini abartır. Sadece başarısız olmakla kalmadım, "BEN BİR BAŞARISIZIM." Sadece hayal kırıklığına uğramakla kalmadım, "HAYATIM HAYAL KIRIKLIĞI." Aşırı özdeşleşme, şu anda, geçici olayları kesin ve kalıcı olarak yeniden tanımladığımız anlamına gelir. Bununla birlikte, acımızı dikkatli bir şekilde gözlemlediğimizde, yeni davranışlar mümkün hale gelir. Dalgasız, durgun bir havuz gibi, bilinçli farkındalık olan biteni çarpıtmadan yansıtır. Bu da bize kendimize ve hayatlarımıza daha bilge ve daha nesnel bir bakış açısı ile bakmaya izin verir (Neff ve Trich, 2013).

Öz şefkat bağlamında bilinçli farkındalık, kişinin kendisinin ya da başkalarının hoşlanmadığı yönlerini ne görmezden gelerek ne de üzerinde çok düşünerek acı verici deneyimlerinin dengeli bir şekilde farkında olmasıdır. Kişinin kendine karşı şefkat gösterebilmesi için, kişisel acılarının farkında olması gerekir. Aynı zamanda şu hususta da dikkat etmek önemlidir (Neff ve Germer, 2013). Bilinçli farkındalık, Neff (2003b)'in "aşırı özdeşleşme" olarak bahsettiği acıya yönlendiren bir sürece kapılmayı önler. Çünkü bu tür bir ruminasyon, kişinin öz değer üzerindeki etkilerini abartır ve odağını daraltır (Neff ve Germer, 2013).

Öz şefkati deneyimlemek için farkındalık gerekli olsa da, bu iki yapının tam olarak aynı olmadığını kabul etmek önemlidir. Öncelikle öz şefkatin gerektirdiği farkındalık türü, genel olarak bilinçli farkındalıktan daha dardır. Öz şefkatin bileşeni olan farkındalık, acı içeren duyguların ve negatif düşüncelerin dengeli farkındalığını ifade eder. Farkındalık genel olarak, olumlu, olumsuz veya nötr olan her türlü deneyimi kabullenme ve soğukkanlılıkla karşılamaya dikkat etme becerisini ifade eder. Farkındalık ve öz şefkat arasındaki başka bir fark, her ikisinin de kendi hedeflerinde yatmaktadır (Germer, 2009). Deneyimlerini daha geniş insani bağlamda tanımak ve kendine nezaket göstermek için zihinsel alan gereklidir (Scheff, 1981: 46–53).

Farkındalık, kişinin deneyimleyen olarak kendisinden ziyade, içsel deneyimine (duyumlar, duygular, düşünceler) odaklanma eğilimindedir. Örnek vermek gerekirse, bir sırt ağrısı durumunda; bilinçli farkındalık bıçak saplanması ya da yanma gibi

değişen ağrı hislerine yönelebilirken, öz şefkat ise sırt ağrısı çeken kişiye yönelik olacaktır. Öz şefkat, sıkıntılı deneyimler ortaya çıktığında, bu tür deneyimlerin insan olmanın bir parçası olduğunu hatırlatarak, "benliği" yatıştırmayı ve rahatlatmayı vurgular (Neff ve Germer, 2013).

Araştırmalar, öz şefkatli bireylerin, öz şefkatten yoksun olanlara göre daha sağlıklı, daha iyi psikolojik performans gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Ya da örneğin, daha fazla öz şefkatin daha düşük anksiyete ve depresyon düzeyini öngördüğü bulunmuştur (bkz. Neff, 2012 inceleme), bu da, öz şefkatin kalp hızı değişkenliğini arttırma ve kortizolü azaltma eğiliminde olduğu bulgusuyla ilişkili olabilir. Daha fazla öz şefkat daha az ruminasyon, mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu ile bağlantılıdır (Neff, 2003a).

Bireylerin öz şefkati tam olarak deneyimleyebilmeleri için, bilinçli farkındalıklı bir bakış açısı benimsemeleri gerekir. Acı veren duyguları bastırmak ya da onlardan kaçmak yerine, şefkat duymalı fakat duygularıyla aşırı özdeşleşmemek gerekir (Neff, 2003a).

Kişinin zararlı davranışlarında sorumluluk almaktan kaçınması, pasif olması ya da bazen bir bahane olarak öz şefkatli bir tutum benimsemeleri mümkün olmasına rağmen, öz şefkat duyguları tam ve gerçek olsa bile gerçekleşmesi pek olası değildir. Öz şefkat, kişinin kendine karşı acımasız olmamasını gerektirse de, öz şefkatin bilinçli farkındalık bileşeni, kişinin kendi başarısızlıklarının önemszenmemesi ya da görmezden gelinmesinden ziyade açık bir şekilde onların görülmesi gerektiğini söyler (Neff, 2003b). Ayrıca, bu kişinin kişisel deneyimlerini daha büyük bir perspektif içine koyma eğilimindedir. Böylece, kişinin çektiği acılar daha açık bir şekilde görülebilir (Neff, 2003a). Bu nedenle kişinin kendine karşı şefkatli bir tutum sergilemesi için bilinçli farkındalık olarak bilinen, dengeli zihin perspektifi gereklidir.

Bilinçli farkındalık, bireylerin duygu ve düşüncelerini gözlemleyerek, onları değiştirmeye ya da uzaklaştırmaya çalışmadan ve yargılayıcı olmadan kabul edici bir zihin durumudur (Neff, 2003a). Daha fazlası, kişinin kendisine gerçekten şefkat duyması, kişinin zararlı ve verimsiz davranış örüntülerini nazikçe değiştirmeye teşvik etmesini, kendisi için sağlık ve esenlik istemesini gerektirir. Bu yüzden, öz şefkat, farkındalık olduğu sürece kayıtsızlığa karşı koymalıdır (Neff, 2003a). Öz şefkat, acı ve stresli duygulardan kaçınıldığı, ortak insanlık duygusunun paylaşıldığı, anlayış ve

farkındalıklı bir nezaketin gösterildiği, pek çok yönden, yararlı bir duygu regüle etme stratejisi olarak görülebilir. Böylece olumsuz duygular, çevreyle uyum içinde ve etkili yollarla ya da kendini değiştiren davranışlara adapte olarak ve kişinin içinde bulunduğu durumu daha net kavramasına izin veren daha fazla pozitif duygu durumuna dönüştürülebilir (Folkman ve Moskowitz, 2000: 115-118).

Bu nedenle öz şefkat; düşünce ve eylemleri yönlendiren bilgiyi ustaca kullanan ve kendi duygularını izleme yeteneği içeren, duygusal zekanın en önemli yönü olabilir (Salovey ve Mayer, 1990: 185–211). Ayrıca kişinin kendine şefkat duyması, ilk etapta iyi olmayı sürdürmeyi ya da teşvik etmeyi amaçlayan proaktif davranışlara yol açarak (aşırı strese girmeden önce çalışmak gibi) acı veren deneyimlerden kendini korumaya çalışır (Neff, 2003b). Son yıllarda bilinçli farkındalığın, ruh sağlığına faydaları büyük ilgi görmektedir. (Brown ve Rayn, 2003: 822-848). Anlık deneyimlere, belirli bir dikkat getirmeyi içeren bilinçli farkındalık (Kabat-Zinn, 1990), Budist felsefesi ve meditasyonunun en önemli özelliğidir (Bennett-Golleman, 2001).

2.2.4. Öz Şefkat ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Tablo 8. Öz Şefkat İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

	Yazarlar ve Tarih	Örneklem ve Yer	Çalışma Odağı	Bulgular
1-	Aras, Topkaya ve Şahin, (2023).	Çalışmaya, Türkiye'nin farklı şehirlerinde yaşayan, 18-60 yaş aralığında olan 266 yetişkin birey katılmıştır.	Çalışmanın amacı, yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam ve öz şefkatin psikolojik sağlamlılığı yordayıcı rolünü incelemektir.	Bireylerde psikolojik sağlamlılığın en önemli yordayıcısının öz şefkat olduğu görülmüştür.
2-	Demirden ve Sarıkoç, (2023).	Çalışmaya, 113 hasta katılmıştır.	Bu çalışma, ruhsal bozukluğu nedeniyle ayakta izlenen hastaların öz şefkat düzeyleri	Hastaların öz şefkat düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu

Tablo 3 (devamı). Öz Şefkat İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

			ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.	görülmüştür.
3-	Çiçek ve Öztürk, (2023).	Çalışmaya, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencisi olan 297 birey katılmıştır.	Çalışmanın amacı, psikolojik dayanıklılığın iş gören performansı üzerindeki etkisinde öz-şefkatin aracı rolünü incelemektir.	Çalışma sonucuna göre, psikolojik sağlamlığın iş gören performansı üzerindeki etkisinde öz-şefkatin aracı rolü olduğu görülmüştür.
4-	Köksal, Topkaya ve Şahin, (2023).	Çalışmaya, farklı fakültelerden 430 öğrenci katılmıştır.	Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılganlık, öz şefkat ve cinsiyetin psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemektir.	Öz şefkat düzeyi yüksek ve psikolojik kırılganlık düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür.
5-	Tekin ve Kul, (2023).	Çalışmaya farklı üniversitelerde öğrenim gören 270 kadın, 73 erkek, 1 diğer öğrenci olmak üzere toplam 344 birey katılmıştır.	Çalışmanın amacı, benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü incelemektir.	Sonuç olarak, başarısızlık durumlarında benlik kavramlarına gelebilecek olumsuz yorumlardan kaçınmak için olası başarısızlıklarını açıklayabilmek amacıyla kendilerine zarar verecek stratejilere ihtiyaç duymamaları, diğer bir ifadeyle kendilerini sabote etmemeleri için bireylerin benlik saygıları ve öz şefkat düzeylerini

Tablo 3 (devamı). Öz Şefkat İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

				artırmanın önem taşıdığı belirtilmiştir.
6-	Özer vd., (2022).	Bu bir derleme çalışmasıdır.	Bu derlemede COVID-19 korkusu ile öz-şefkat kavramları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır.	Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin COVID-19 korkusunu daha az yaşadıkları ve COVID-19 korkusuna bağlı ortaya çıkan depresyon, anksiyete bozukluğu gibi ruhsal sorunları da azalttığı görülmüştür.
7-	Üçok, (2022).	Çalışmaya, İstanbul'da yaşayan ve tam zamanlı çalışan 12 özel sektör çalışanı katılmıştır.	İşyerinde, çalışanların öz şefkat duyguları içinde olmalarına etki edebilecek, bireysel ve örgütsel özelliklerin tespit edilmesi ve diğer çalışanların olası tepkileri incelenmiştir.	Öz şefkat duygularının açığa çıkmasında kişilik özelliklerinin daha belirleyici olduğu görülmüş, kişilerin yetiştirilme tarzlarının öz şefkat üzerinde etkili olabileceği ifade edilmiştir.
8-	Sevgi Yalın, (2022).	Çalışmaya, Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi bünyesinde farklı bölümlerde eğitim gören 340 öğrenci katılım sağlamıştır.	Çalışmada, üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemleri yordama düzeyini incelemek amaçlanmıştır.	Öz şefkatin kendisinin de kayda değer bir başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilebileceği görülmüştür.
9-	Başçı ve Hamamcı (2022).	Çalışmaya, lisans ve yüksek lisans düzeyinde öğrenim görmekte olan toplam	Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve	Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile mükemmeliyetçilik

Tablo 3 (devamı). Öz Şefkat İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

		401 öğrenci katılmıştır.	mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.	düzeyleri arasında pozitif ilişki, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile öz duyarlılık düzeyleri arasında negatif ilişki, mükemmeliyetçilik düzeyleri ile öz duyarlılık düzeyleri arasında ise yine negatif ilişki olduğu görülmüştür.
10-	Eşref, (2022).	Çalışmaya 374 lise öğrencisi katılmıştır.	Ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin belirlenmesi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.	Okul değişkenine göre, ergenlerin öz-merhamet düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.
11-	Çoban, (2021).	Çalışmaya romantik ilişkisi olduğunu belirten 18 yaş üstü, 505 birey katılmıştır.	Çalışmada, romantik ilişkisi olan 18 yaş üstündeki bireylerin öz şefkat düzeyleri ile ilişki doyumları arasındaki ilişkinin cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki süresi, ilişki durumu, medeni durum ve gelir düzeyleri değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır.	Öz şefkat ve ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, öz şefkat ve ilişki doyumunun medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Öz şefkatin ilişki doyumunu istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordadığı belirtilmiştir.
12-	Gün, Türkmen ve Yalçın, (2020).	Çalışmaya, 260 kadın ve 145 erkek olmak	Çalışmanın amacı yurttan kalan	Bireylerde öz-şefkat ya da bilinçli farkındalık düzeyi

Tablo 3 (Devamı). Öz Şefkat İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

		üzere yurttan kalan toplam 405 üniversite öğrencisi katılmıştır.	üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.	azaldıkça, duygu düzenleme gücünün arttığı görülmüştür.
13-	Çevik ve Kırmızı, (2020).	Çalışmaya Z kuşağında yer alan 402 üniversite öğrencisi katılmıştır.	Öz şefkatin bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk ilişkisi üzerinde herhangi bir aracı role sahip olup olmadığı incelenmiştir.	Bilinçli farkındalığın öznel mutluluk üzerine etkisinde öz şefkatin tam aracı rolü olduğunu görülmüştür.
14-	Akcan ve Taşgören, (2020).	Çalışmaya, 18-64 yaş arası 342 birey katılmıştır.	Çalışmanın amacı, depresyon belirtilerinin, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının, duygu düzenleme ve öz-şefkat tarafından yordanıp yordanmadığını incelemektir.	Depresyon ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin alt boyutlarının birçoğu ve Öz-Duyarlık Ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Depresyon belirtilerinin, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin felaketleştirme alt boyutu ve Öz-Duyarlık Ölçeğinin sosyal izolasyon ve öz-sevecenlik alt boyutları tarafından yordandığı görülmüştür.
15-	Karaoğlu ve Erzi, (2019).	Çalışmaya, 18-40 yaş aralığında 345 kadın ve 159 erkek olmak üzere toplamda 504 birey	Genç yetişkinlerde yeme tutumları ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide öz şefkat ve duygu	Duygu düzenleme gücünün ve öz şefkatin yeme tutumları ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı görülmüştür.

Tablo 3 (devamı). Öz Şefkat İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

		katılmıştır.	düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenmiştir.	
16-	Bayar, (2019).	Çalışmaya, üniversitede lisans düzeyinde eğitimini sürdüren 230 öğrenci katılmıştır.	Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde öz şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyetin beden imajını yordayıp yordamadığını test etmektir.	Beden imajının en güçlü yordayıcısının öz şefkat olduğu bulunmuştur.
17-	Aktaş ve Şahin, (2018).	Çalışmaya 232 kişi katılmıştır.	Çalışma, narsistik kişilik özelliği gösteren bireylerin bu kişilik özelliği gösterme düzeyleri arttıkça duygu düzenleme güçlüklerinde ve öz şefkatlerinde nasıl bir farklılık olacağına bakabilmek ve farklılık var ise bu farklılığın hangi yönde olacağını tespit edebilmek amacıyla yapılmıştır.	Duygu düzenleme güçlüğü puanları artarken öz şefkat puanları azalmış, narsisizm puanları ise artmıştır. Narsisizmin puanları ile duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Narsisizm puanları ile öz şefkat puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.
18-	Bayar ve Tuzgöl Dost, (2018).	Çalışmaya, 427 kadın, 156 erkek ve 4 diğer olmak üzere toplam 587 gönüllü lisansöğrencisi katılmıştır.	Çalışmanın amacı, bağlanma tarzı ve algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini yordayıp yordamadığını	Kaygılı bağlanma ile aileden ve arkadaşan algılanan sosyal destek boyutlarının üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı

Tablo 3 (devamı). Öz Şefkat İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

			incelemektir.	görülmüştür. Fakat kaçınan bağlanma ile özel birinsandan algılanan sosyal destek, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.
19-	Akın ve Akın, (2015).	Çalışmaya 285 üniversite öğrencisi katılmıştır.	Çalışmanın amacı, öz şefkatin manevi deneyimler üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir.	Öz şefkat ile öz nezaket, ortak insanlık ve farkındalık faktörleri manevi deneyimlerle pozitif yönde; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme faktörleri ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur.
20-	Abacı ve Arda, (2013).	Çalışmaya İstanbul’da yaşayan ve 4 farklı şirkette çalışan toplam 300 beyaz yakalı katılmıştır.	Öz şefkat ve iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.	Öz şefkat ve iş doyumu arasında pozitif bir korelasyon olduğu görülmüştür. İş doyumu puanının yaş ve eğitim durumuna göre değiştiği ortaya çıkmıştır.

Tablo 3’de verilen çalışmaların kaynakçası; (Aras vd., 2023), (Demirden ve Sarıkoç, 2023), (Çiçek ve Öztürk, 2023), (Köksal vd., 2023), (Tekin ve Kul, 2023), (Özer vd., 2022), (Üçok, 2022), (Sevgi Yalın, 2022), (Başçı ve Hamamcı, 2022), (Eşref, 2022), (Çoban, 2021), (Gün vd., 2020), (Çevik ve Kırmızı, 2020), (Akcan ve Taşgören, 2020), (Karaoğlu ve Erzi, 2019), (Bayar, 2019), (Aktaş ve Şahin, 2018), (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018), (Akın ve Akın, 2015), (Abacı ve Arda, 2013).

Öz şefkatin psikolojik sağlamlık üzerinde oldukça önemli bir etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan çalışmalarda öz şefkatin; stresle başa çıkma, hastalıklara yakalanma korkusu, beden imajı, bilinçli farkındalık ve iş yerindeki psikolojik sağlamlılığın sağlanmasındaki en önemli faktörlerden birisi olduğu görülmüştür. Yetiştirilme tarzının öz şefkatin üzerinde oldukça belirleyici olduğu ifade edilmiştir.

2.2.5. Öz Şefkat İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Tablo 9. Öz Şefkat İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

	Yazarlar veTarih	Örneklem ve Yer	Çalışma Odağı	Bulgular
1-	Andel, Shen ve Arvan, (2021).	Çalışmaya, Amerika’da çalışan 287 kişi katılmış ve çalışma 2 ay sürmüştür.	COVID-19 pandemisi sırasında iş yalnızlığının kişiler üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir.	Öz şefkate sahip çalışanların, iş yalnızlığı duygularıyla daha iyi başa çıktığı görülmüştür.
2-	Bailis, Brais, Single ve Schellenber(2021).	Çalışmaya kumar bağımlılığı olduğunu ifade eden 240 birey katılmıştır.	Bir kumarhane ortamında test edilen 240 sorunlu ve sorunsuz kumar bağımlısı üzerinde, kumar oynamada, öz şefkatin riskli karar verme ile ilişkisi incelemiştir.	Potansiyel sorunlu kumar bağımlıları arasında; öz şefkat düzeyi daha yüksek olan katılımcılar, karar verme denemelerinde performansta önemli kazanımlar göstermiştir. Buna karşılık, öz-şefkat düzeyi düşük olan potansiyel sorunlu kumar bağımlıları, şans eseri performans göstermiştir.
3-	Abdollahi, Taheri, ve Allen, (2021).	Çalışmaya, İran’da yaşayan 150 hemşire katılmıştır.	Hemşireler üzerinde, algılanan stres ve iş tükenmişliğinde öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir.	Hemşirelerde algılanan stres ve iş tükenmişliği arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü olduğu görülmüştür.
4-	Adam, Eke ve Ferguson, (2021).	Çalışmaya, 9 aktif kadın sporcu katılmıştır.	Önemli spor faaliyetlerine katılan kadınların, performansları üzerinde öz şefkatin etkisi incelenmiştir.	Önemli spor faaliyetlerine katılan kadın sporcuların, sporda mükemmelliğe hazırlanırken, rekabet ederken ve yansıtırken iyi olmak ve performans algısını arttırmada öz

Tablo 4 (devamı). Öz Şefkat İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

				şefkatin pozitif yönde etkisi olduğu görülmüştür.
5-	Abdollahi, Allen ve Taheri, (2020).	Çalışmaya, İran'da yaşayan ve hastanede yatan 210 depresyon hastası katılmıştır.	Mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir.	Öz şefkatin, mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkiyi ılımlı hale getirdiği ve depresyon üzerindeki kaygıları azalttığı ortaya çıkmıştır.
6-	Abdoli, Farnia, Radmehr, Alikhani, Moradinazar, Khodamoradi, ... ve Davarinejad, (2021).	Çalışmaya İran'da yaşayan ve madde bağımlısı tanısı alan 40 kadın katılmıştır.	Öz şefkat eğitiminin madde kullanım isteği ve öz-yeterlilik üzerindeki etkisi ve bir yıllık takip süresince nüks oranı incelenmiştir.	Öz şefkat eğitiminin uyuşturucu kullanımının azaltılması üzerinde pozitif etkisi olduğu görülmüştür. Metamfetamin bağımlısı bireylere, öz şefkat becerileri eğitiminin uyuşturucu rehabilitasyon merkezlerinde ve hastanelerde uygulanması önerilmektedir.
7-	Abdollahi, Taheri ve Allen, (2020).	Çalışmaya, 210 meme kanseri tanısı alan kadın katılmıştır.	Meme kanseri olan kadınlarda algılanan stres ve öz bakım arasında öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir.	Meme kanseri olan kadınlarda öz-şefkatin, algılanan stres ve öz bakım davranışları arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu görülmüştür.
8-	Al Awamleh, (2020).	Çalışmaya Ürdün'de, spor bilimleri bölümünde okuyan, 315 gönüllü öğrenci katılmıştır.	Çalışmanın amacı, öz şefkatin akademik başarı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkisini incelemektir.	Bilinçli farkındalığın ve akademik performansın öz şefkat üzerinde önemli bir etkisi olmadığı görülmüştür. Öz şefkat düzeyi, kadın ve erkekler arasında farklılık göstermiştir. Kadınlarda daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür.

Tablo 4 (devamı). Öz Şefkat İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

				Şehirde yaşayan öğrencilerin öz şefkat düzeyi, köyde yaşayanlara göre daha düşüktür.
9-	Andrews, Tierney ve Seers, (2020).	Çalışmaya İngiltere’de yaşayan 30 hemşire katılmıştır.	Hastalara karşı şefkatli bakım verme ile ilgili hemşirelerin izin ihtiyacı ile öz bakım ve öz şefkat deneyimleri incelenmiştir.	İzin alma ihtiyacının hemşirelerin öz bakım ve öz şefkatli olmalarını sağlamada kilit rol oynadığını ve bunun da hastaların ihtiyaçlarını karşılamalarını kolaylaştırabileceği görülmüştür. Çalışma, hemşirelik eğitiminde öz şefkat ve öz saygının öneminin altını çizmektedir.
10-	Anjum, Liang, Durrani ve Parvez, (2020).	Çalışmaya, Pakistan’da yaşayan ve hizmet sektöründe çalışan 310 birey katılmıştır.	Çalışmanın amacı, işyeri nezaketsizliği ile öz şefkat arasındaki ilişkilerde öz şefkatin şimdiye kadar keşfedilmemiş aracı rolünü test etmektir.	Öz şefkatin, işyeri nezaketsizliği-duygusal tükenme ve işyeri dışlanması-duygusal tükenme üzerinde ılımlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Çalışmaya göre, öz şefkatin geliştirilmesi potansiyel bir değerdir.
11-	Babenko, Mosewich, Lee ve Koppula (2019).	Kanada’da yaşayan 55 pratisyen hekim çalışmaya katılmıştır.	Klinik uygulamalarında sıklıkla belirsizlik ve zorluklarla karşılaşan hekimlerin iyi olma hali (işe bağlılık, tükenmişlik ve mesleki yaşam memnuniyeti) ile öz şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir.	Öz şefkatli hekimlerin daha olumlu iş bağlılığı yaşadığı, iş talepleri nedeniyle duygusal, fiziksel ve bilişsel olarak daha az tükenmiş hissettikleri görülmüştür. Öz şefkatli hekimlerin, mesleki yaşamlarında belirsiz ve zorlu zamanlar yaşayan, kendilerine karşı

Tablo 4 (devamı). Öz Şefkat İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

				daha az şefkatli davranan hekimlere göre hayat memnuniyet düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür.
12-	Baker, Caswell ve Eccles, (2019).	Çalışmaya 272 epilepsi hastası katılmıştır.	Epilepsi hastalarının öz şefkat ile depresyon ve anksiyete ile ilişkisi incelenmiştir.	Diğer önemli sosyo-demografik ve hastalıkla ilgili değişkenler dikkate alındığında öz şefkatin daha düşük depresyon ve anksiyete ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür.
13-	Albertson, Neff ve Dill-Shacklefor, (2015).	Çalışmaya, 98 deney 130 kontrol grubu olmak üzere toplamda 228 kadın katılmıştır.	Öz şefkatin, kadınlardaki beden memnuniyetsizliğine etkisi üzerine 3 haftalık bir öz şefkat meditasyon programı uygulanmıştır.	Sonuçlar, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, deney grubundaki kadınların kilo verdiği, beden utancı, memnuniyetsizlik ve koşullu öz değerinde azalma olduğu görülmüştür. Öz şefkat meditasyonun, yetişkin kadınlardaki beden imajını iyileştirmek için yararlı ve uygun maliyetli bir araç olabileceği belirtilmiştir.
14-	Barnes, Adam, Eke ve Ferguson, (2018).	Çalışmaya kronik ağrıları olan 7 kadın katılmıştır.	Çalışmanın amacı, kronik ağrısı olan kadınların duygusal deneyimlerinde öz şefkatin rolünü keşfetmektir.	Kronik hastalığı olan kadınların, kronik ağrıları ile ilgili duygusal deneyimlerini yönetebilmek için, öz şefkatin etkili bir yöntem olduğu bulunmuştur.
15-	Babenko, Mosewich, Abraham ve Lai,	Çalışmaya Kanada'da okuyan, 200 tıp	Çalışmada, Kanadalı tıp öğrencilerinde psikolojik ihtiyaçların (özerklik,	Öğrencilerin yetkinlik ihtiyacını desteklemek ve öz şefkat, boş zaman

Tablo 4 (devamı). Öz Şefkat İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

	(2018).	öğrencisi katılmıştır.	yetkinlik ve ilişkililik) ve başa çıkma stratejilerinin (öz şefkat, boş zaman egzersizi ve başarı hedefleri) bağlılık ve tükenmeye katkılarını araştırmak amaçlanmıştır.	egzersizi ve ustalık yaklaşımı hedefleri konusunda farkındalıklarını artırmak, öğrencileri tükenmişliğe bağlı bitkinlikten korumaya ve tıp fakültesi çalışmalarına bağlılıklarını artırmaya yardımcı olabilir.
16-	Atkinson, Rodman, Thuras, Shiroma ve Lim, (2017).	Çalışmaya, sosyal hizmet uzmanı, psikolog ve psikaytr olan 379 gazi işleri ruh sağlığı personeli katılmıştır.	Gazilerle ilgilenen çalışanlarda, öz şefkat, tükenmişlik ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir.	Öz şefkatin, depresyon ve tükenmişlikle negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz şefkatin, tükenmişliğe karşı dayanıklılık ile ilişkili olduğu görülmüştür.
17	Barlow, Turow ve Gerhart, (2017).	Çalışmaya 466 üniversite öğrencisi katılmıştır.	Çocukluk çağı istismarından sonra, öz şefkat, duygu düzenleme güçlükleri ve travma değerlendirilmesi yapılmıştır.	Çocukluk çağında istismara maruz kalmış 466 üniversite öğrenci üzerinde yapılan çalışmada, öz şefkatin, duygu düzenleme güçlüğü ve olumsuz travma değerlendirilmeleri ile ters orantılı olduğu görülmüştür.
18-	Barnett ve Flores, (2016).	Amerika’da yaşayan 813 üniversite öğrencisi katılmıştır. Kesitsel bir çalışmadır.	ABD’li üniversite öğrencilerinden oluşan geniş bir örneklemede narsisizm, öz-şefkat ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelenmiştir.	Narsisizmin okul tükenmişliği ile pozitif ilişkisi olduğu görülmüştür. Bunun yanında yine narsisizmin, öz şefkat aracılığıyla okul tükenmişliği üzerinde

Tablo 4 (devamı). Öz Şefkat İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

				dolaylı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.
19-	Arimitsu ve Hofmann, (2015).	Japonya’da yapılan çalışmaya 231 kişi katılmıştır.	Olumsuz duyguları modelleyerek öz şefkat ve duygulanım arasındaki otomatik düşüncelerin aracı rolü incelenmiştir.	Öz şefkat ve öz saygının pozitif otomatik düşünceleri arttırdığı ve anksiyeteyi azalttığı görülmüştür.
20-	Barnard ve Curry, (2012).	Çalışmaya kilisede çalışan 75 din adamı katılmıştır.	Din görevlileri tükenmişliğinin öz şefkat ve diğer kişilik boyutları ile ilgili ilişkisi incelenmiştir.	Yüksek şefkatin, hizmette memnuniyeti arttırdığı görülmüştür. Öz şefkat düzeyinin artırılmasının, din adamlarının tükenmişliğini önleyebileceği belirtilmiştir.

Tablo 4’te verilen çalışmaların kaynakçası; (Andel vd., 2021), (Bailis vd., 2021), (Abdollahi vd., 2021), (Adam vd., 2021), (Abdollahi vd., 2020), (Abdoli vd., 2020), (Abdollahi vd., 2020), (Al Awamleh, 2020), (Andrews vd., 2020), (Anjum vd., 2020), (Babenko vd., 2019), (Baker vd., 2019), (Albertson vd., 2015), (Barnes vd., 2018), (Atkinson vd., 2017), (Babenko vd., 2018), (Barlow vd., 2017), (Barnett ve Flores, 2016), (Arimitsu ve Hofmann, 2015), (Barnard ve Curry, 2012).

Öz şefkat ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalarda, daha çok çalışan yetişkinler üzerinde durulmuştur. Özellikle hizmet sektörü, hemşireler ve hekimlerin iş yerindeki tükenmişlik, işe bağlılık ve mesleki yaşamından memnun olma üzerinde yapılan çalışmalarda öz şefkatin oldukça önemli bir etkisi olduğu ortaya konulmuştur. Öz şefkatin stres, depresyon ve kaygıyı azalttığı ve iş yerindeki yalnızlıkla baş etmede de oldukça etkili olduğu çalışma sonuçlarında ortaya çıkmıştır. Sporda başarılı olanların öz şefkat düzeyleri yüksek çıkmıştır. Meme kanseri olan ve beden memnuniyetsizliğine sahip olan kadınlarda öz şefkatli olmanın hastalığa ve beden imajına olumlu etkide bulunduğu görülmüştür.

2.3. BAĞLANMA YARALANMALARI

2.3.1. Bağlanma

Bağlanma; bebeğin güvenlik, barınma ve beslenme gibi temel olan gereksinimlerini ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayan birincil bakım veren ile kurduğu biyolojik temele dayanan duygusal bağıdır (Ainsworth ve Bowlby, 1991).

Çocuğun bakım veren ile bağ kurabilmesi için, bakım verenin yerine getirmesi gereken üç ilişkisel işlev vardır (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Bağlanma figürünün birinci işlevi, bebeğin ihtiyaç duyduğu yakınlığı ona sağlaması ve bebeğin bu ihtiyacını karşılamasıdır. İkinci işlevi; güvenli bir sığınak olma işlevidir. Çocuk, korkulu, kaygılı, yorgun ya da canı sıkkın olduğunda onu yatıştıracak ve koruyacak bir figüre ihtiyaç duyar. Bağlanma figürü de bunu sağlar. Üçüncü işlevi ise; güvenli bir üs olma işlevidir. Bağlanma figürü, bebek çevreyi keşfetmek istediğinde, onun güvenli hissetmesini sağlamalıdır. Bağlanma figürünün bebeğe karşı davranışlarının tutarlı ya da tutarsız, duyarlı ya da duyarsız olması, aralarındaki bağlanma stilinin güvenli bağlanma ya da güvensiz bağlanma olarak ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Ainsworth, 1985).

Bebeğin, bu ihtiyaçları karşılanmazsa öz benlik algısıyla ilgili patolojik durumların ortaya çıkması beklenmektedir (Bowlby, 1953). Bu da “çalışma modelleri” kavramına dayandırılmaktadır. Çalışma modelleri ilkesi, Horney, Kohut, Mahler’in vurguladığı süreçlerle benzerdir. Bunlara göre; anneden alınan güven duygusu çocuğun dünyayı algılayış biçimini belirlemektedir (Eder, 1997).

2.3.2. Bağlanma Teorisinin Ortaya Çıkışı

Bowlby (1944), kırk dört çocuk hırsız üzerinde çalışmalar yapmıştır. Hırsızlık yapan kırk dört çocuğun, karakteri ve ev hayatı gözlemlenmiştir. Annelerinden uzun süre ayrı kalan çocukların duygusal olarak stabil olmayan karakteri ve kusurlu davranışlarının olağan üstü nedeninin, çocukların annesinden uzun süre ayrı kalması ve evdeki yaşananlar ile ilgili olduğu ortaya çıkmıştır (Bowlby, 1944).

Bowlby, bir çocuğun sabit bir anneye, yedek bir anneye ya da bir anne figüründen bakım almaya ihtiyacı olduğunu belirterek yayınladığı raporda, özellikle anne üzerine odaklandığını vurgulamıştır. Böylece, sonuç olarak aile bakımı hakkındaki tezi, “anne sevgisine” çevrilmiştir. Fiziksel sağlık için protein ve vitaminler nasıl önemli ise zihinsel sağlık için de bebeklik ve çocukluktaki anne sevgisinin o kadar önemli olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda baba ise, anneye destek verici ve aileyi bir araya getirmeyi sağlamak için gerekli bir faktör olarak görülmüştür (Vicedo, 2011).

Bowlby (1953)'e göre, çocuğun duygusal gelişiminin dramatik olarak kesintiye uğraması ile anne çocuk bağının kopması sonucu, çocuklarda patolojik sorunlar meydana gelmektedir. Bowlby çalışmalarında, nevrotik çocukların ikinci grubuna bakarak, hiç acı çekmemiş veya herhangi bir bariz psikolojik travması olmayan, nispeten istikrarlı bir evde kalan ve anneleri tarafından sıradan standartlara göre iyi bakılan çocukların da büyük kaygı ve suçluluk duygusuna sahip olduğunu, anormal derecede cinsel ve saldırgan dürtüleri olan nevrotik çocuklara dönüştüğünü görmüştür. Bu sorunların nedenini araştırdıktan sonra öne çıkan faktörün, annenin kişiliği ve çocuğa karşı duygusal yaklaşımı olduğunu ifade etmiştir. Çalışmasındaki bulgulara göre; bazı durumlarda annenin çocuğa karşı bilinçsiz düşmanlığı olduğu görülmüştür. Bunlar, gereksiz yoksunluklar, hayal kırıklıkları, yaramazlık karşısında sabırsızlık, huysuzluk gibi tuhaf sözler ile annenin her zaman sezgisel olarak sahip olduğu sempati ve anlayış eksikliği gibi duygulardır. Özetlemek gerekirse, yeterli anne sevgisi ve bakımının olmayışı, aşırı seks düşkünü ve endişeli bireylere, sinirli, nevrotik, psikopat ve duygusuz suçlulara yol açan ana faktör olarak görülmüştür (Vicedo, 2011).

Gelişimsel psikoloji, etiyoloji, güdüm bilim, bilgi işleme ve psikanaliz kavramalarından yararlanarak bağlanma teorisinin temel ilkelerini formüle eden Bowlby, böylece anne ile çocuğun bağlanması ve bu bağın, ölüm, yoksunluk, ayrılık yoluyla bozulması hakkında tüm düşüncelerde devrim yaratmıştır (Bretherton, 1992).

Ainsworth vd. (1979), çalışmalarında güvenli, güvensiz/kaygılı-dirençli ve güvensiz/kaçınan olarak üç farklı bağlanma stili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Güvenli bağlanan bebekler, anneleri odayı terk ettiğinde ağlayıp kaygılsa bile, anne geri döndüğünde kolay bir şekilde sakinleşmekte, anneyi görünce mutlu olmakta ve onunla iletişim kurmak istemektedir. Güvensiz kaçınan stile sahip bebekler, anneleri olmadığında üzülmezken, anneleri odaya döndüğünde tepkisiz kalmıştır. Güvensiz/kaygılı-dirençli bağlanma stiline sahip olan bebeklerin ise, anneleri ayrıldığında üzülüp ağlamış, anne döndüğünde ona karşı karmaşık duygular hissederek, uzun süre streslerinin geçmediği, başta annesini kabul edip daha sonra kabul etmedikleri ve annesinden fazla ilgi ve sevgi bekleyerek onu bırakmadığı görülmüştür (Bretherton, 1992).

Bartholomew ve Horowitz, Bowlby' nin bağlanma kuramına dayanarak, onun

geliştirdiği bağlanma stillerinden farklı olarak dörtlü yetişkin bağlanma stilini geliştirmiştir. Bunlar, güvenli bağlanma stili, kayıtsız bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili ve korkulu bağlanma stilidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanma stiline sahip olan kişiler, kendilerini sevmeye değer bulurlar ve olumlu bir benlik algısına sahiptirler. Başkalarına karşı olumlu beklentileri vardır. Onların iyi niyetli, güvenilir ve destek verici olduğunu düşünürler. Bu şekilde hem özerk kalabilir hem de başka kişilerle yakınlık sağlayabilirler. Bu onları rahatsız etmez. Kayıtsız bağlanma stiline sahip olan kişiler; özerkliğe oldukça önem veren, yüksek öz saygıya sahip kişilerdir. Yakın ilişkileri sevmezler, başkalarına ihtiyaç duymayı istemezler ve onlara karşı olumsuz bir tutum sergilerler. Saplantılı bağlanma stiline sahip olan kişiler; kendilerini sevmeye layık görmezler ve değersiz hissederler. Başkalarına kendilerini kanıtlama eğilimi içindedirler. Beklentileri gerçekçi değildir. Korkulu bağlanma stiline sahip olan kişiler; aşırı kaygılı kişilerdir. Özsaygıları düşüktür. Başkalarının güvenilir olmadığını, onları reddedeceklerini düşünürler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kişi bu bağlanma modellerindeki farklı özelliklere göre benlik algısını ve diğer kişileri olumlu ya da olumsuz olarak kategorize eder. Güvenli benlik algısına sahip bireylerin benlik ve diğer kişilerle ilgili algısı olumlu olurken, benlik algısı olumsuz olanlar ise korkulu bağlanma stilini sergiler. Olumsuz diğer kişi ve olumlu benlik algısı kaçınan bağlanmayı gösterirken, olumlu diğer kişi, olumsuz benlik algısı da kaygılı/direnç gösteren ve tutarsız bağlanmayı gösterir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.3.3. Bağlanma Yaralanması

Bağlanma, doğumla başlar ve kişinin tüm yaşamını olumlu ya da olumsuz etkileyecek şekilde, hayatı boyunca kuracağı ilişkilerinin temelini oluşturur (Turan Akdağ, 2011). Bebeklik döneminde bağlanma figürüyle kurulan ilişki, bireyin hayatı boyunca kuracağı sosyal ilişkilerini etkilemektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

Günümüzde bağlanma teorisi, yetişkinlerin romantik ilişkilerinin en umut verici teorilerinden birisidir (Shaver ve Hazan, 1993), insanların diğerleriyle etkili, güçlü bağ kurma ve bunu sürdürebilme eğilimini vurgulamaktadır (Bowlby, 1988).

Neredeyse, insan hayatının her yönü güçlü bir şekilde bu bağların kalitesinden etkilenir. Güvenli bir bağlanma, çiftlerde; güvenlik, rahatlık, yakınlık sağlayan ve ortakların karşılıklı olarak oluşturduğu, şefkatli ve etkili bir bağdır. Basitçe, bu bağlar, karşılıklı

fedakârlıktan ziyade, derin psikolojik ve fizyolojik karşılıklı bağımlılığa dayanmaktadır (Hazan ve Zeifman, 1999). Bağlanma teorisyenleri, belki de bu bağımlılık sebebiyle, partnerlerden birinin acil durumlarda diğerinin ihtiyacına cevap verdiği ya da veremediği zamanların, bağlanma ilişkisini orantısız bir şekilde etkilediğine dikkat çekmiştir (Simpson ve Rholes, 1994).

Bağlanma yaralanması kavramı, aile ve evlilik terapisi, danışmanlık ve psikoloji literatüründe yeni olan bir kavramdır. Kavramın kuramsal temelleri; çocuk ve yetişkin bağlanma teorileri ve duygu odaklı çift terapisine dayanmaktadır. (Millikin, 2000). Eşlerden birinin diğerine, aralarındaki bağlılık bağına zarar verecek bir şeyi yapması ya da söylemesine bağlanma yaralanması denir (Johnson, 1996). Bu olay, aile fotoğrafında yer almamak gibi basit gözükken bir durum da olabilir, evlilik dışı yaşanan ilişki gibi ciddi bir durum da olabilir (Millikin, 2000). Bu yaralanmalar, dışarıdan gözlemci olarak bakan bireylere önemsiz gibi görünebilir. Genellikle bireylerin, özellikle savunmasız olduğu kritik ihtiyaç zamanlarında oluşmaktadır. Bu olay çift ilişkilerinde, mihenk taşı haline gelmiştir. Yaralanan partner, yaşadığı bu olayı tekrar tekrar gündeme getirecektir. Bu durum, tartışmadan kaçan ve eşinden uzaklaşan partner için tiksindirici bir durum haline gelmektedir (Johnson ve Whiffen, 1999: 366-381).

Bağlanma yaralanması, eşlerden birinin stresli ya da tehlikeli bir durumda, diğerine karşı şefkat ve rahatlık sunacağı beklentisinin karşılanmaması durumunda ortaya çıkar. Bu yaralanma, tekrar eden bir durum haline gelerek çift terapisinde ilişkilerin tamir edilmesini engelleyen bir çıkmaz oluşturur (Johnson, Makinen ve Millikin, 2001: 145-156).

Bağlanma yaralanması, partnerlerden birinin ihtiyaç duyduğu ve destek beklediği kritik bir zamanda terk edildiği ya da ihanete uğradığı, bu sebeple çiftlerin aralarındaki güven ilişkisinin ciddi bir şekilde zarar gördüğü, kişiler arası istenmeyen olayların bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Johnson vd., 2001: 145-156). Bir bağlanma yaralanması, ihtiyaç duyulan kritik bir zamanda, terk edilmek ya da güvenin kırılması olarak karakterize edilir. Yaralayıcı olay, ilişkideki sıkıntıyı sürdürür ve ilişkiyi güvensiz olarak tanımlar. Bağlanma ile ilgili olumsuz olaylar, özellikle ihanet ve terk edilme, genellikle yakın ilişkilerde onarılamaz gibi görünen zarara sebep olabilir (Johnson vd., 2001: 145-156).

Romantik ilişkilerde, partnerlerden birinin duygusal desteğe ihtiyacı olduğunda, geçiş ya da kayıp zamanlarında, terk edilme, reddedilme ihanete uğrama hislerinin ortaya

çıkmasına bağlanma yaralanmaları denir. Kızgınlık, korku, üzüntü, öfke ya da güven kaybı gibi duygulara yol açar. Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarının iyileşmesi ve etkisini anlamak, ilişkilerin iyi olmasını anlamak için daha önemli bir hale gelmiştir (Halchuk, Makinen ve Johnson, 2010: 31-47).

Çiftler, aralarındaki bağı onarmak ve bu tür yaralanmaları aşmak için yaptıkları girişimlerde başarısızlık yaşarsa, birbirlerine yabancılaşmaları ve umutsuzlukları da derinleşir. Örneğin; bir eşin düşük yapan eşinden uzaklaşması ve bu olayı tartışmak, çiftin olumsuz odağını yineler ve pozitif etkileşimlerini ve ilişkilerinin gelişimlerini engeller (Johnson vd., 2001: 145-156).

Çoğu partner terapi sürecine, sadece genel sıkıntıları için değil, bunun yanında kaybedilen güven ve samimiyeti yeniden kurmak böylece bu tarz olaylara bir son vermek amacıyla gelir. Fakat terapi süreci boyunca, bağlanma yaralanmaları olarak adlandırılan bu olaylar, genellikle yoğun bir duygusallık ve travmatik flashbacklerle yeniden canlı bir şekilde ortaya çıkar ve yaralı partneri bunaltır. Diğer partner, güven verici ya da onarıcı bir şekilde karşılık vermediği zaman, ya da yaralı eş güvenceyi kabul etmediğinde yaralanma daha da derinleşmektedir (Johnson vd., 2001, 145-156).

Çiftlerin onarılmamış yaraları, bireyin izolasyon hissini arttırarak, çift ilişkisini tehlikeye atar. Çiftlerin tam potansiyellerini gerçekleştirmelerini engeller. Bu bağlanma yaralanmaları, çocukların yaşamını da olumsuz yönde etkileyebilir, çocukların gelecekteki ilişkilerinde ortaya çıkacak sorunlara ve güvensiz bağlanmalarına neden olabilmektedir (Pelling ve Arvay-Buchanan, 2004: 289-303).

Bağlanma yaralanması kavramı, acı veren olayların içeriğine değil, bu tür olayların bağlanma açısından önemine odaklanmaktadır. Diğer olaylarda olmadığı gibi, sadakatsizlik içeren bazı olayların yaşanması bağlanma yaralanması olarak değerlendirilir. Bunun yanında, bağlanma yaralanması kavramı, yakın ilişkiler üzerine, belirli bir teorik perspektiften yola çıkmaktadır (Johnson vd., 2001). Bu kuramsal çerçeve, bu tür olayların en iyi şekilde nasıl çözülebileceğini ve belirli bir çiftin ilişkisini nasıl etkileyeceğini, neden bazı olayların bir ilişkide çok önemli hale geldiğinin anlaşılmasının yanı sıra, bu tür olayların temel özelliklerinin ne olacağını açıklama olarak sunmaktadır (Johnson vd., 2001).

Bağlanma yaralanması kavramı, duygu odaklı çift terapisinde, ilişkisi düzelen ama sıkıntılardan kurtulamayan çiftlerin, terapi sürecindeki çıkmazlarının gözlenmesiyle

ortaya çıkmıştır (Johnson vd., 2001). Daha fazla içe kapanık partner, daha erişilebilir oldukça ve terapist diğerini cesaretlendirmeye başladığında, suçlayıcı partnerin sır verme ve güvenme riskini alması ile genellikle terapisinin ilk başında anlatılan duygusal olay, seansın odak noktası haline gelecektir. Örneğin; belli bir ihanet olayında, terapist, yaralan partnere, bağlanma ihtiyaçlarını ve yaralarını itiraf etmesini teşvik ettikçe, bir partner buna direnirken, diğeri hatırlamayabilir ya da önemsemeyebilir. Bu olay ilk başlarda önemsiz gibi görünse de, ilerlemeyi engelleyen, suçlama, savunma, zorlayıcı ve kısıtlı duygusal tepki kalıplarını ortaya çıkarmaktadır. Terapi sürecinde, partnerlerin bağlanma yaralanmasını tanımlarken, travma dili kullandığı fark edilmiştir. Ölüm kalım terimlerini kullanarak, terk edilmekten ve izolasyondan bahsedilmiştir (Johnson vd., 2001).

Yaralanan partner, geçmişte yaşadığı güven ihlali durumunu tarif ederek ve savunmasız olmayı reddederek "bir daha asla" duruşunu benimsemektedir. Diğer partner bu duruma öfkelenir ya da geri çekilir. Terapist, çiftin algılanan güven ihlaliyle başa çıkmasına yardımcı olacak farklı yollar bulamazsa, bu çift, başarılı çiftlerin oluşturduğu pozitif döngüleri ve bağlanma olaylarını gerçekleştiremeyecektir. (Johnson ve Greenberg, 1988: 175-183).

Çift ilişkilerinde yaşanan bağlanma yaralanması, belirli bir ihanet türüdür. Bu durum, güvenin ihlal edilmesi ya da terk etmek olarak nitelendirilmektedir (Johnson ve Whiffen, 1999: 366-381). Aynı zamanda bu durum, genel bir güven ihlali değildir. Partnerlerden birinin, kendi bağlanma figüründen beklediği tarzda ilgi ve desteğe acil ihtiyacı olduğu zamanda, partnerine ulaşamadığı ya da beklediği yanıtı alamadığı belirli olaylar ile ilgili olan bir güven ihlali durumudur. Devamlı olarak, bu yaralayan olay, diğer partnerin güvenilirliği için bir mihenk taşı olarak kullanılmaktadır. Bu olaylar çözülmedikçe yalnızca partnerler arasındaki bağlanma bağının doğasının zarar görmesine değil, bunun yanında bu bağın tamir edilmesine de engel olmaktadır (Johnson vd., 2001). Bazı çiftler, eşlerine yıpranmış ve güvensiz bağlarla yıllarca katlanmak zorunda kalmış olabilir. Bu sebeple, bağlanma yaralanmasını tetikleyen asıl olayın, bağlanma yaralanmasını oluşturduğu söylenemez. Özellikle bazen yaşanan bir olay bu sıkıntıyı daha da arttırarak, yaralanan partner için güvensiz bağlanmasının bir sembolü olarak görülmektedir. Diğer çiftlerde ise, ilişkisel sıkıntıların başlangıcının bir sembolüdür ve diğerine göre güvenli bağa sahip olabilir (Johnson vd., 2001).

Bağlanma ihtiyacının ortaya çıkabileceği önemli zamanlarda, eşlerden birinin diğerine

istediği anda cevap vermemesi, diğer partnerde, terk edilme ya da ihanete uğrama duygularını ortaya çıkarabilir. Genellikle bu durum, belirsizlik, geçiş süreçleri, kayıp, fiziksel olarak tehlikede olma zamanlarında ortaya çıkmaktadır. Bunun yanında, çiftlerden biri için acı yönetilebilir durumdayken, diğeri için bir felaket olabilmektedir. Fiziksel hastalıklar (kanser teşhisinden sonra), çocuğun doğumu, yaşam geçişleri (göçmen olma durumu ya da emeklilik süreci), kayıplar (düşük, kürtaj ya da çocuğun ölmesi) gibi süreçler, bağlanma yaralanmalarının olduğu klasik zamanlardır denilebilir. Diğer eş, yaralanmayı reddettiğinde, basitleştirdiğinde ya da yok saydığına, bu durum yaşanan olayın ilişki içinde konuşulmasına engel olarak, bağlanma yaralanmasını daha da derin bir hale getirmektedir. Çözülmeyen bu durum, zaman içinde ifade edilmeyen bir hale getirilebilir ya da çekişme konusu olabilir. Bunun yanında, çiftler arasında küçük bir olay yaşandığında, bu güncel olay, ilk yaralanmayı hatırlatarak duygusal bir tepki oluşturur ve bu da yaralanmaya sebep olan durumu, intikam duygusu ile tekrar ortaya çıkartır (Johnson vd., 2001). Gerçek bir bağlanma yaralanmasında mutlaka ilişkiler bozulur (Millikin, 2000).

Bağlanma teorisi, özellikle kırılmanın arttığı zamanlarda, ayrılık ve izolasyonun aşırı duygusal sıkıntısı olarak vurgulanarak, travma teorisi da olarak adlandırılır (Atkinson, 1997).

Bağlanma yaralanmasına travma teorisi de denmektedir. İnsanlar duygusal ya da fiziksel destek bulamadıklarında, en savunmasız haline gelerek, duygularını düzenlemekte oldukça zorlanırlar. Desteğe en çok ihtiyacı oldukları zaman, duygusal tepkisizlik sonucu ortaya çıkan yaralanmalar, küçük bir hareketle travmaya dönüşebilir. Travmatik terk edilmeden sonra, yaralanan partner, yeniden aynı duyguları yaşama, tetikte olma ya da hissizleşme gibi travma sonrası stres bozukluğu semptomlarını gösterebilir. Travmatik olayların tekrar ortaya çıkmasının asıl sebebi, travma yaşanan anının silinmemesinden kaynaklanmaktadır. Bunlar, olayla bağlantılı olarak, duygular, anılar, flashbackler, rüyalar şeklinde ortaya çıkmaktadır. Olayı hatırladıkça, her bir ayrıntısı ve neden gerçekleştiği hakkında geniş getirilerek çok fazla enerji kaybedilmektedir. Yaralanmaya sebep olan eş, özür dilese de, incinen eş bunu devam ettirir. Bu olaylar, ilişkinin içinde, sürekli gündeme gelen önemli anılardır (Johnson vd., 2001).

Travmatik olaylardan sonra yaşanan, kaçınma ve hissizleşme bireyin kendini korumak için verdiği tepkilerdir. Fakat bu tepkiler, ilişki içinde büyük maliyetlere sebep olabilir.

Hissizleşme, yaralanan partnerin acısıyla baş etmek için iyi bir yöntem gibi gözükse de, partneri ile bağ kurmasına engel olarak, bağlanma yaralanması çözümünü de engellemektedir. Yaralanan partner, önce suçlar, sonra hissizleşerek geri çekilir. Bu durum iki taraf için de kaos oluşturur ve tiksindirici bir duruma dönüşebilir. Yaralanan partner, eşinden destek görse bile buna güvenmez ve birbirlerine sır vermez hale gelirler. Bu durum da çiftlerin aralarındaki yabancılaşmayı devam ettirmektedir (Johnson vd., 2001). Bağlanma yaralanmasına sebep olan olay, diğer partnerin güvenilmez olduğu mesajını veren bir alarmdır. Yaralanan partner, partnerine ulaşamayacağını anlar ve güven seviyesinde azalmalar yaşanır. Bu olay terapi sürecinde, bazı çiftler için, travmatik bir flashback olarak, bazı çiftler için ise, ilişkideki bağın çözülmesinin bir sembolü olarak görülmüş ve rapor edilmiştir (Millikin, 2000).

2.3.4. Duygu Odaklı Çift Terapisi

Duygu odaklı çift terapisi (DOÇT), tekrarlanabilir prosedürleri olan, belirli müdahale yöntemlerini şart koşan ve bunları test edebilen, aile ve çift terapisine yönelik kısa süreli yapılandırılmış aile terapisi modellerinden biridir (Johnson ve Greenberg, 1985: 175). DOÇT, çiftlerin duygusal bağlarını geliştirmeye odaklanmaktadır. (Milliken, 2000).

Çiftlerdeki bağlanma sürecinin doğasının anlaşılması, geçici ve sınırlı bir iyileşme yerine, ilişkilerde kalıcı ve önemli bir değişim olma olasılığını arttırmaktadır (Johnson vd., 2001). Bu terapi yöntemi, evlilikte yaşanan sorunlar başta olmak üzere, pek çok sorun üzerinde test edilmiştir. Çiftlerdeki bağlanmayı güçlendirdiği, çiftler arasındaki güven ve yakınlık düzeylerinde artış sağladığı görülmüştür. Genel olarak, DOÇT uygulanan çiftlerde; güven, bağlılık ve evlilik memnuniyetinin diğerlerine göre yüzde doksan arttığı görülmüştür. Duygu odaklı çift terapisinin büyük etkilere sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Millikin, 2000).

DOÇT'un kökenleri; bağlanma teorisi, gestalt terapi ve sistemik aile terapisine dayanmaktadır. Perls tarafından geliştirilen gestalt terapi; hem kişiler arası hem de interpsişik etkilerin rolünü vurgular. Şimdi ve buradanın etkisine odaklanarak, çözümlenmemiş, çatışmaya sebep olan kalıpları kaldırır, spontan ve yeni deneyimler ortaya çıkarır. Sistemik aile terapisi; problemin devam etmesindeki kalıpları tanımlar ve iletişim sırasının rolüne odaklanır. Bağlanma teorisi ise; sosyal ve nörofizyolojik olguları birbirine bağlar. Yetişkin ilişkilerinde, ebeveyn, çocuk ve partnerler arasındaki ilişkisel bağların gelişimindeki etkileşimlere vurgu yapar. Bağlanmanın özü, bireyin,

ulaşılabilirlik, güven ve ilgi kapasitedir (Milliken, 2000).

DOÇT'un hedefleri; a. temel duyguları yeniden düzenlemek ve duygusal tepkileri esnetmek; b. partnerlerin etkileşimlerinde değişim oluşturmak ve c. partnerler arasında, güvenli bir duygusal bağın kurulmasına teşvik etmektir (Millikin, 2000). Duygu odaklı çift terapisi teorisi, duyguların, bireylerin başkalarına verdiği tepkileri ve benlik deneyimlerini düzenlemeye hizmet ettiğini varsaymaktadır. Bağlanma bağı tehdit edildiği zaman, güçlü olan duygusal sinyaller, davranışsal tepkileri oluşturur. Örneğin, diğerinin algılanan erişilmezliği, olumsuz duygusal etkileşimlere, döngülere ve sıkıntılara sebep olabilir (Johnson, 1996). Bağlanma yaralanmasına sahip olan partnerlerin, düşük ilişki tatmini ve kalıcı stres tepkilerinin altında çözülmemiş bağlanma yaralanmaları yatıyor olabilir (Lafontaine vd., 2022: 1138 - 1147).

Evlilikteki sıkıntılar, olumsuz ve emici duygulanım durumları yaratma eğilimindedir. Güvensiz bağlara sahip bir partner, davranışsal esnekliğe sahip değildir (Johnson ve Whiffen, 1999: 366-381). Güvensiz bağlar, takip etme, kaçınma davranışları ve onaylanma ihtiyacına sebep olur. Bu da çiftlerin ilişkilerindeki güvensizliği arttırarak, güvenli olmayan bir duygusal model kalıbı ortaya çıkarmaktadır. Duygu Odaklı Çift Terapisi, çiftlerin güvenli duygusal bağlarını geliştirmek için oldukça önemli olan, birincil duygulara erişilebilir olduğunu deneysel olarak göstermiştir. Güvenli bağlanma, çiftlerin üzüntü, öfke, korku, kayıp ve utanç deneyimlerini düzenlenmesine katkı sağlamaktadır (Johnson, 1996). DOÇT, çiftlerin duygusal bağlarını geliştirmeye odaklanmaktadır (Milliken, 2000).

Duygu odaklı çift terapisinin hedefleri, olumsuz duyguları değiştirmek, partnerlerin birincil duygularına erişmesini sağlamak, çiftler arasındaki bağı yeniden canlandırmak, olumsuz iletişim kalıplarını değiştirmektir (Johnson ve Greenberg, 1988). Saldırgan partneri yumuşatarak, saldırganlığının arkasında yatan, özlem ve korkuyu gösterir. Bu da terapinin nihai amacı olan bağlanma bağını iyileştirmenin önünü açmaktadır (Johnson, 1996).

2.3.5. Bağlanma Yaralanmasıyla İlgili Yapılmış Yurt İçi alışmalar

Tablo 10. Bağlanma Yaralanması İle İlgili Yapılmış Yurt İçi alışmalar

	Yazarlar veTarih	Örneklemeve Yer	alışma Odağı	Bulgular
1-	Mamatoğlu, (2023).	Çalışmaya 295 kadın ve 194 erkek olmak üzere toplamda 489 evli çift katılmıştır.	Çalışmanın amacı, evli çiftlerin evlilik kalitesini, stres ve bağlanma yaralanmaları değişkenleri açısından çift olarak incelemektir.	Evli iftlerdeki bağlanma yaralanmaları puanlarının artmasının, evlilik kalitesini düşürdüğü görölmüşür.
2-	akan, (2023)..	Çalışmaya 700 evli birey katılmıştır.	Çalışmada, evli bireylerin ilişki doyumundaki bağışlama istekliliği ve bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişki ve bu ilişkinin farklılaşma durumları incelenmiştir.	Bağlanma yaralanması ve ilişki doyumunda arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görölmüşür. Demografik değişkenlere göre, kadınların bağlanma yaralanması düzeyinin erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğu belirtilmiştir.
3-	Erdoğan, (2023).	Çalışmaya 18 yaş üstü, 286 kadın ve 88 erkek olmak üzere toplamda 374 evli birey katılmıştır.	Çalışmada, evli bireylerin eşine yabancılaşması ve bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişki ve sosyo demografik değişkenlerin bu ilişkiyi nasıl etkilediği incelenmiştir.	Bağlanma yaralanmaları ve eşe yabancılaşma düzeyinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görölmüşür. Kadınların bağlanma yaralanmaları düzeylerinin, erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Evlenme biçiminin de bağlanma yaralanmalarını etkilediği ortaya çıkmıştır.
4-	Terzi İlhan, ve Işık, (2022).	Çalışmaya en az bir kez düşük	çalışmanın amacı, en az bir kez düşük yapmış olan	Düşük yapmış kadınların bağlanma yaralanmaları ve

Tablo 11 (devamı). Bağlanma Yaralanması İle İlgili Yapılmış Yurt İçi Çalışmalar

		yapmış, 152 kadın katılım sağlamıştır.	evli kadınların, evlilik doyumunu ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkiyi incelemektir.	ilişki doyumları, düşük deneyimlerinden ne kadar etkilendiklerine göre farklılık göstermektedir. Düşük yapmış olmanın ilişkilerinin üzerinde olumsuz etkisi olduğunu düşünen kadınların, bağlanma yaralanması düzeylerinin, diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür.
5-	Günay, (2022).	Çalışmaya, 161 kadın ve 160 erkek olmak üzere toplamda 321 birey katılmıştır.	Evli bireylerde bağlanma yaralanmalarının cinsel doyumunu etkileyip etkilemediği ve sosyo demografik değişkenlerine göre, bağlanma yaralanmaları ve cinsel doyumun farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.	Bağlanma yaralanmalarının cinsel doyumunu etkilediği bulunmuş ve cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı ifade edilmiştir.
6-	Terzi İlhan ve Işık, (2022).	Çalışmaya özel gereksinimli çocuğa sahip, gönüllü 167 evli birey katılmıştır.	Çalışmanın amacı, en az bir yıldır evli ve özel gereksinimli çocuğu olan bireylerin, çift uyumları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkide bağlanma yaralanmalarının aracı rolünü incelemektir.	Bağlanma yaralanmalarının, kişilik özelliği ve çift uyumlarını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Nevrotizim düzeyindeki artış, bağlanma yaralanmaları puanını arttırırken, yumuşak başlılık, deneyime açıklık, sorumluluk ve dışadönüklük puanları arttıkça bağlanma yaralanmaları puanlarının düştüğü görülmüştür. Bunun yanında bağlanma yaralanmalarıyla çift uyumları arasında ters bir

Tablo 12 (devamı). Bağlanma Yaralanması İle İlgili Yapılmış Yurt İçi Çalışmalar

				orantı olduğu ortaya çıkmıştır. Bağlanma yaralanması puanının artması, çift uyumu puanını azaltmaktadır.
7-	Uğur ve Uz Baş, (2022).	Çalışmaya, 209 kadın, 127 erkek olmak üzere toplam 336 evli birey katılmıştır.	Çalışmanın amacı, evlilik doyumu, kendini açma ve bağlanma yaralanmalarının yaş, gelir, cinsiyet, eğitim durumu, ekonomik düzey, evlilik biçimi, yaş farkı, kök aile, ev işi paylaşımı değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermeyeceğini incelemektir.	Bağlanma yaralanmaları ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır. Gelir düzeyinin düşmesi ile bağlanma yaralanması durumunda artış görülmüştür. 20 yaş altında evlenen çiftlerdeki bağlanma yaralanması oranı, 21-30 yaş arası çiftlere oranla daha fazladır. Ev işlerine iki tarafında yardım etmesinin, bağlanma yaralanması oranını düşürdüğü bulunmuştur.
8-	Güner, (2022).	Araştırmaya Çanakkale ilinde yaşayan 419 evli birey katılmıştır.	Bu çalışmada, en az bir yıllık evli bireylerde bağlanma yaralanması, affetme kararı ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir.	Çalışma sonucunda, aldatılma, ekonomik sorunlar ve hamilelikte yaşanan sağlık problemleri bağlanma yaralanmasını oluşturan ilk üç madde olarak ortaya çıkmıştır. Öğrenim düzeyinin bağlanma yaralanması üzerinde etkili olmadığı bulunmuştur.
9-	Fırat, (2021).	Çalışmaya, 22-63 yaş arasındaki 203 kadın ve 58 erkek olmak	Bu çalışmada evli bireylerin bağlanma yaralanmaları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide affetme esnekliğinin aracı	Kaçıngan ve kaygılı bağlanmanın, bağlanma yaralanmalarını pozitif yönde etkilediği görülmüştür.

Tablo 13 (devamı). Bağlanma Yaralanması İle İlgili Yapılmış Yurt İçi Çalışmalar

		üzere toplamda 261 birey katılmıştır.	rolünü incelenmiştir.	
10-	Ünal, (2021).	Araştırmaya, 202 kadın ve 149 erkek olmak üzere toplam 351 evli birey katılmıştır.	Bağlanma yaralanmalarının, ilişki doyumu, ruminasyon ve ikili ilişkilerdeki güven rolüne etkisi incelenmiştir.	Evli bireylerin ilişki doyumunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yoktur. Evli bireylerdeki ilişki doyumuyla, bağlanma yaralanması arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bağlanma yaralanması ile ikili ilişkilerdeki güven arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.
11-	Terzi, (2014).	Çalışma nitel bir çalışma olup 30 çift katılımıyla gerçekleştirilmiştir.	Çalışmadaki amaç, bağlanma yaralanmalarına yol açan olayları belirlemektir.	Çalışma sonucunda bağlanma yaralanmalarına sebep olabilecek 27 olay belirlenmiştir. En çok ifade edilen yaralanma sebebi; yalan söylemek iken, en az ifade edilen sebeplerin, ekonomik kısıtlamalar ve alınganlık olduğu ifade edilmiştir.

Tablo 5'te verilen çalışmaların kaynakçası; (Mamatoğlu, 2023), (Çakan, 2023), (Erdoğan, 2023), (Terzi İlhan ve Işık, 2022), (Günay, 2022), (Terzi İlhan ve Işık, 2022), (Güner, 2022), (Uğur ve Uz Baş, 2022), (Ünal, 2021), (Fırat, 2021), (Terzi, 2014).

Bağlanma yaralanmaları ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalarda, bağlanma yaralanmalarının; evlilikte ilişki doyumu, eşe yabancılaşma, cinsel doyum, eşe kendini açma ve affetme esnekliği ile ilişkisi incelenmiştir. Genel olarak kadınların erkeklerden daha fazla bağlanma yaralanmasına sahip olduğu görülmüştür.

2.3.6. Bağlanma Yaralanmaları İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı alışmalar

Tablo 6. Bağlanma Yaralanmaları İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı alışmalar

	Yazarlar veTarih	Örneklemve Yer	alışma Odağı	Bulgular
1-	Dehghani ve Dehghani, (2023).	Çalışma, Basra Körfezi Üniversitesi Aile Danışmanlığı merkezinde yapılmıştır. Çalışmaya bağlanma yaralanması olan 30 evli kadın katılmış ve 8 terapi seansı uygulanmıştır.	Çalışma, evliliklerinde sadakatsizlik yaşayan ve zarar gören kadınların güveni üzerinde, bağlanma yaralanması çözüm modelinin etkisini görmek amacıyla yapılmıştır.	Çift terapisi modelinin, katılımcıların güvenliğini önemli oranda arttırdığı görölmüştür. Bağlanma yaralanmaları çözüm modelinin etkisinin, terapinin bitiminden üç ay sonra daha etkili olduğu ortaya çıkmıştır.
2-	Lafontaine vd. (2022).	Çalışmaya bağlanma yaralanmasına sahip 145 birey katılmıştır.	Çalışmada, bağlanma yaralanmasının algılanan ciddiyeti ile ilişki refahı ve cinsel tatmin arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.	Bağlanma yaralanmasının algılanan ciddiyetinin artması ile bağışlama düzeyinin azaldığı görölmüş, bu durumun dolaylı olarak cinsel tatmini de etkilediği ifade edilmiştir.
3-	Ghasemi Nejad Rini, Golparvar ve Aghaei, (2022).	Çalışma yarı deneysel bir çalışmadır. Çalışmaya 48 kadın katılmış, her birine 90 dakika süren, 10 terapi seansı uygulanmıştır.	Çalışmanın amacı, şema terapi ve duygu odaklı terapi yöntemini kullanarak, eşlerinin sadakatsizliğinden zarar gören kadınların, depresyon ve kendine zarar verme davranışları üzerindeki etkisini	çalışma sonunda, uygulanan terapi yöntemlerinin depresyon düzeyini anlamlı oranda azalttığı görölmüştür. Bunun yanında şema terapi ve duygu odaklı terapinin, kendine zarar verme davranışları üzerinde etkili olmadığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 6 (devamı). Bağlanma Yaralanmaları İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar

			incelemek ve karşılaştırma yapmaktır.	
4-	Pillai, (2021).	Çalışmaya, romantik ilişkisi olan ve ilişkisinde bağlanma yaralanması yaşayan 18-19 yaşında lisans öğrencileri katılmıştır.	Bu çalışma, suç işleyen partnerlerin affetmeyi teşvik etmek için neler yapabileceğini görmek amacıyla yapılmıştır.	Çalışmada, bu yaş grubundaki gençlerin yüksek oranda suçlu davranışlarda bulunduğu ve yüksek oranda affetme davranışı sergiledikleri görülmüştür. Bu durumun, bireylerin kendilerini onarma kapasitelerinin olduğuna bir işaret olduğu ifade edilmiştir.
5-	Darab, Bahrami ve Etemadi, (2020).	Çalışmaya, bağlanma yaralanması yaşayan 32 İranlı kadın katılmıştır.	Çalışma, İran'da cinsel sadakatsizlik sonucu oluşan, bağlanma yaralanmalarının kadınlar üzerindeki etkisini araştırmaktadır.	Sonuçlar, cinsel ihanetin bağlanma yaralanmasına olan etkilerini; cinsel ilişkiler, duygusal, davranışsal ve bilişsel etkiler olarak dört madde şeklinde açıklamıştır. Sadakatsizliğin, çiftler arasındaki güvenin temeline oldukça zarar verdiği kanıtlanmıştır.
6-	Jennifer ve Boccone, (2019).	Çalışma, kuramsal bir çalışmadır.	Bu çalışma, biseksüel bireylerin, partnerlerine biseksüel olduğunu açıklama sürecinde ortaya çıkabilecek bağlanma yaralanmalarını incelemektedir.	Ortaya çıkan bağlanma yaralanmalarının çözümü için; yaralanmaların etkili bir şekilde tanımlanması, yaralanmanın sebep olduğu olay ve temel iyileşme süreci olarak üç aşaması olduğu ifade edilmiştir. Genel olarak, biseksüel bireylerin kendilerine özgü zor bir yaşamları olduğunu fark etmelerinin önemli olduğu vurgulanmıştır.
7-	Warach,	Çalışma bir	Literatürdeki	Çalışmada, romantik

Tablo 6 (devamı). Bağlanma Yaralanmaları İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar

	(2019).	literatür taramasıdır.	yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki bağlanma yaralanmaları incelenmiştir.	ilişkilerdeki sadakatsizliğin, buna maruz kalan partneri, duygusal, davranışsal, bilişsel ve fiziksel olarak nasıl etkilediği özetlenmiştir.
8-	Zuccarini, Johnson, Dalglish ve Makinen, (2013).	Çalışmada, duygu odaklı çift terapisine katılan, 9 çözülmüş, 9 çözülmemiş vakanın ses kayıtları incelenmiştir.	Duygu odaklı çift terapisi çerçevesinde bağlanma yaralanmaları çözüm modelinin uygulandığı psikoterapi sonucu bulguları incelenmiştir.	İçsel deneyimlerini derinlemesine inceleyen çözülmüş çiftlerin, süreçlerini daha bilinçli ve kontrollü ilerlettikleri ve kişiler arası tepkilerini göstermede daha aktif oldukları görülmüştür. Bu sonuçlar, ikincil duygulardan birincil duygulara geçişle ilişkilendirilmiştir.
9-	Chapman ve Caldwell, (2012).	Çalışma, trans kimlikli çiftler üzerinde yapılmıştır. Bir vaka örneği çalışmasıdır.	Bu çalışma, trans birey ve çiftlerin ilişkisini incelemek için yapılmıştır.	İlişkilerinde problem yaşayan trans çiftlere, Duygu Odaklı Terapi yöntemi çerçevesinde, bağlanma yaralanması çözüm modeli kullanılması önerilmektedir. Literatürde bu kişilerin problemlerine yönelik çalışmalar sınırlıdır.
10-	Schade ve Sandberg, (2012).	Çalışma bir vaka örneği çalışmasıdır. Çalışmaya 20 yıldır evli ve 4 çocuğu olan bir çift katılmıştır.	Çalışma, duygu odaklı çift terapisi ve bu bağlamda uygulanan bağlanma çözüm modelinin nasıl çalıştığını göstermek amacıyla yapılmıştır.	Çalışmanın, tek bir vakadan oluşması açısından genellenebilirliği sınırlıdır. Bağlanma çözüm modelin uygulanmasını kolaylaştırmak ve çalışmada derinlemesine ilerleyebilmek için, çifte gerçek hayattan bir örnek okunabilir. Çift ilişkisinde iyileştirici bir etkisi olduğu ve duygu odaklı terapinin işe yaradığı görülmüştür.
11-	Mitchell,	Çalışma	Çalışmanın amacı, bu	Sonuç olarak, başarılı bir

Tablo 6 (devamı). Bağlanma Yaralanmaları İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar

	(2012).	fenomonolojik bir çalışmadır. Çalışmaya, 56 yıllık evli olan Afro-Amerikan bir çift katılmıştır.	çiftin evliliklerinde nasıl uyum sağladıklarını ve çatışmaların üstesinden nasıl geldiklerini tanımlamaktır.	evliliğin sırları ve evlilikteki çatışmanın kaynağı olarak 2 tema oluşturulmuştur. Başarılı bir evliliğin sırları, 13 alt tema şeklinde formülize edilmiştir. Bunlar; bağışlama, söz verme, dürüstlük, eşitlikçi roller, aşk, siyahi erkek ve kadınların mücadelelerini anlamak, dini destek, dostluk, uzlaşma, evliliğin bir süreç olduğuna olan inanç, güvenlik duygusu, eşlerin duygusal uygun olma hali ve dürüstlüktür. Çatışmanın kaynakları temasının ise 2 alt teması vardır. Bunlar; farklı karar verme ve terk edilme deneyimleridir.
12-	Halchuk vd., (2010).	Çalışmaya evliliklerinde sorun yaşayan 10 çift katılmıştır.	Evliliklerinde sorun yaşayan çiftlerin, Duygu Odaklı Çift Terapisi kapsamında bağlanma yaralanmalarını onarmak üzere yapılmıştır.	Uygulanan terapi modeli ve 3 yıl süren takibin sonucunda; güven, affetme düzeyinde iyileşme ve ikili uyumun arttığı gözlemlenmiştir. Bağlanma yaralanmalarının şiddetinde azalmalar görülmüştür. Bu da bağlanma yaralanması çözüm modelinin uzun vadede fayda sağlayacağını göstermektedir.
13-	Sayre, McCollum ve Spring, (2010).	Çalışmaya ilişkisinde problem yaşayan ve biyolojik çocuğa sahip olan 5 üvey anne katılmıştır.	İlişkilerinde problem yaşayan üvey çiftlerde, kadınların ilişkisel deneyimlerini ve bu deneyimlerin üvey çift ilişkisine nasıl etki ettiğinin araştırılması amaçlanmıştır.	Araştırma sonucunda, üvey çiftlerin benzersiz sorunlarla karşılaştığı görülmüştür. Ayrıca bu çalışmanın bağlanma yaralanmaları çerçevesinde ele alınmasının yararlı olduğu belirtilmiştir.

Tablo 6 (devamı). Bağlanma Yaralanmaları İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar

14-	Zuccarini, (2010).	Çalışmaya 19 kadın, 5 erkek olmak üzere, bağlanma yaralanmasına sahip olan toplam 24 birey katılmıştır.	Duygu odaklı çift terapisi çerçevesinde bağlanma yaralanmaları çözüm modelinin uygulandığı psikoterapi sonucu bulguları incelenmiştir.	Terapi sürecinde, bağlanma bağı onarımının esas olduğu, onarım işleminin olmadan partnerlerin acı ve korku gibi duygusal deneyimleri yaşamaya devam edeceği vurgulanmıştır. Bağlanma yaralanması çözüm modeli ile birincil duygulara erişilir, partnerlerin birbirine erişimi ve ulaşılabilirliği yeniden sağlanır. Çiftlerin aralarındaki kırgınlıklar giderilir.
15-	Greenberg, Warwar ve Malcolm, (2010).	Çalışmaya 20 çift katılmış ve 10-12 seanslık terapi uygulanmıştır.	Çalışmanın amacı, duygusal yaralanmaların çözümünde, duygu odaklı terapinin etkisi ve etkinliğini incelemektir.	Tedavi gören ve bekleme listesi şeklinde iki grup vardır. Tedavi gören çiftlerde, bağışlama ve güven konularında önemli bir gelişme görülmüştür. Şikayet etmelerde de azalma yaşandığı kaydedilmiştir. Terapi sonunda, 11 çiftin tamamının partnerlerini affettiği, 6 çiftin bu konuda ilerleme kaydettiği görülmüştür.
16-	Makinen ve Johnson, (2006).	Çalışmaya bağlanma yaralanmasına sahip 24 çift katılmıştır. 13 seans duygu odaklı çift terapisi uygulanmıştır.	Çalışmanın amacı, bağlanma yaralanması çözüm modelinin, çiftleri çözümlememiş ve çözümlemiş olarak ayırt edip etmediğini doğrulamaktır.	Çalışma sonucunda, çiftlerden 15'i çözümlememiş olarak tanımlanmıştır. Çözümlemiş çiftlerin diğer gruba kıyasla, birbirlerine daha bağlı oldukları görülmüştür. Affetme ve memnuniyet konusunda da ilerleme kaydedilmiştir. Bağlanma yaralanmasını onarmak için, duygu odaklı çift terapisi kapsamındaki çözümleme modelinin çiftler için faydalı

Tablo 6 (devamı). Bağlanma Yaralanmaları İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar				
17-	Naaman, Pappas, Makinen, Zuccarini, ve Johnson–Douglas, (2005).	Çalışmaya duygu odaklı terapi seansı uygulanan iki problemlili çift katılmıştır. 10 seans uygulanmıştır.	Çalışma, ilişkilerinde bağlanma yaralanmasına sahip 2 çiftin, çözüm sürecini karşılaştırmak için yapılmıştır.	Sonuç olarak, terapinin başında tanımlanmış olan “bağlanma yaralanmasını” çözen çiftin, çözüm modeline bağlı kaldığı, çözümlenmemiş çiftin ise değişim sürecinde farklı yollara saptığı görülmüştür. Çözümlenmiş çiftin, diğerine kıyasla etkileşimsel durumlarda daha fazla farklılaşma sağladığı ifade edilmiştir.
18-	Pelling, (2003).	Çalışma, fenomenolojik bir çalışmadır. Araştırmaya dört kadın katılmıştır.	Çalışmanın amacı, heteroseksüel çiftlerin yaşamış olduğu bağlanma yaralanmalarını keşfetmektir.	Çift ilişkilerinde onarılmayan yaraların, ilişkiyi tehlikeye attığı ve bireylerde izolasyon hissini arttırdığı görülmüştür. Bu yaralanmaların çiftlerin potansiyellerini gerçekleştirmelerini engellediği ifade edilmiştir. Bunun yanında, çiftlerin yaşadığı bağlanma yaralanmalarının, gelecekte çocuklarda güvensiz bağlanmaya sebep olabileceği ön görülmüştür.
19-	Johnson, Makinen ve Millikin, (2001).	Çalışma teorik bir çalışmadır.	Bağlanma yaralanmasının yapısını işlevsel hale getirmek ve Duygu Odaklı Çift Terapisi kapsamında, bağlanma yaralanmasına ayrıntılı bir çözüm modeli geliştirmek amacıyla yapılmıştır.	Bağlanma yaralanması kavramı, güçlü teorik temellere oturtularak kavramsallaştırılmıştır.
20-	Millikin,	Çalışmaya	Duygu Odaklı Çift	Bağlanma yaralanmalarının

Tablo 6 (devamı). Bağlanma Yaralanmaları İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar

	(2000).	bağlanma yaralanmasına sahip 3 kişi katılmıştır.	Terapisi kapsamında bağlanma yaralanmalarının çözümü için, seskayıtları incelenmiştir.	çözümü için bir ön model geliştirilmiştir. Duygu odaklı çift terapisi yöntemiyle, araştırmaya katılanların bağlanma yaralanmaları çözümlenmiştir. Bu çalışmayla, bağlanma yaralanmaları yaşayan çiftler için teorik bir model oluşturulmuştur.
--	---------	--	--	--

Tablo 6’da verilen çalışmaların kaynakçası; (Dehghani ve Dehghani, 2023),(Lafontaine vd., 2022), (Ghasemi Nejad Rini vd., 2022), (Pillai, 2021), (Darab vd., 2020), (Jennifer ve Boccone, 2019), (Warach, 2019), (Zuccarini vd., 2013), (Chapman ve Caldwell, 2012), (Schade ve Sandberg, 2012), (Mitchell, 2012), (Halchuk vd., 2010), (Sayre vd., 2010), (Zuccarini, 2010), (Greenberg vd., 2010), (Makinen ve Johnson, 2006), (Naaman vd., 2005), (Pelling, 2003), (Johnson vd., 2001),(Millikin, 2000).

Bağlanma yaralanmaları ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalarda, genelde duygu odaklı terapi yönteminin önemi üzerinde durulmuştur. Yurt içinde yapılan çalışmalarla benzer olarak, sadakatsizliğin yol açtığı güvensizlik duygusu ve cinsel doyumun azalmasının bağlanma yaralanmalarının sebebi ve sonucu olduğuna değinilmiştir. Affetme düzeyinin 18-19 yaş arasındaki gençlerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmalara göre, içsel deneyimlerini daha derinden inceleyen çiftler, evliliklerinde daha kontrollü davranmaktadır. Yurt dışında, daha çok fenomenolojik çalışmalar yapılmıştır. Bunun yanında, yurt içi çalışmalarında incelenmeyen, trans, biseksüel ve üvey çiftlerin bağlanma yaralanmaları üzerine çalışmalar da yapılmıştır. Genel olarak çalışmalarda, duygu odaklı çift terapisinin önemine değinilmiştir. Duygu odaklı çift terapisi kapsamında, bağlanma yaralanması çözüm modeli ile çiftlerin bağlanma yaralanmalarına çözüm sunulmuştur.

3. YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde, birden fazla değişkenin arasında bir değişimin olup olmadığı, varsa bu değişimin derecesi belirlenmeye çalışılır (Karasar, 2012).

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırma kapsamında, amaçlı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemin amacı, problemler hakkında daha fazla bilgi elde edebilecek durumları seçmektir. Amaçlı örnekleme yöntemiyle, belirli özellik ve ölçütlere sahip durumlar tercih edilir (Büyüköztürk vd., 2012: 90). Bu çalışmanın amacına göre, en az 1 yıldır evli olan bireylere ulaşmak hedeflenmiştir. Bu çalışmanın evrenini Türkiye’de yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Örneklemine, evlilik süresi en az bir yıl olan araştırmaya katılmaya gönüllü bireyler oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinden önce gerekli olan idari ve etik izinler alınmıştır. Ölçek maddeleri hazırlanmış, çevrimiçi Google Form kullanılarak internet üzerinden veri toplama süreci tamamlanmıştır. Araştırmaya 18-65 yaş aralığında ve en az bir yıllık evli olan 314 birey katılmıştır. Katılımcıların cevap verdiği veri toplama formunda; “Eşinizle evlendiğiniz günden itibaren, yaralayıcı olarak adlandırabileceğiniz ve evliliğinizi olumsuz yönde etkilediğini düşündüğünüz kritik olumsuz bir olay, bir durum, yaşantınız oldu mu?” sorusu sorulmuş ve kısa bir cevap verilmesi istenmiştir. Bu süreçten sonra araştırmaya sadece bağlanma yaralanmalarına sahip olduğunu ifade eden ve bir yıldan fazla evli olan katılımcılar dahil edilmiş, böyle bir durum yaşamadığını ifade edenler ise araştırmadan çıkarılmıştır. Böylece 314 veri arasından 241 veri ile çalışmaya devam edilmiştir.

Tablo 14 . Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin İstatistikler

Değişkenle r	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	165	68.5
	Erkek	76	35.5
	Toplam	241	100
Öğrenim Durumu	İlköğretim	18	7.5
	Lise	46	19
	Lisans	144	59.8
	Lisanüstü	33	13.7
	Toplam	241	100
Doğum Sırası	İlk	99	42
	Ortanca	85	35.2
	Son	53	21.2
	Tek	4	1.6
	Toplam	241	100
Gelir Düzeyi	Düşük	21	9.1
	Orta	196	81.3
	Yüksek	24	9.6
	Toplam	241	100
Çocuk	Var	207	85.9
	Yok	34	14.1
	Toplam	241	100
Yaş Grupları	26-34	73	30.3
	35-44	80	33.2
	45-54	60	24.9
	55-64	28	11.6
	Toplam	241	100

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu, Öz Şefkat Ölçeği, Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, doğum sırası, mesleği, algılanan ekonomik durumu ve çocuk sahibi olup olmadıklarına dair sorular sorulmuştur. (EK 1)

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

Gratz ve Roemer (2004) DDGÖ'yü (orijinal adıyla DERS), psikolojik sağlığı tehlikeye atan duygu düzenleme becerilerindeki güçlükleri ölçmek için geliştirmiştir. Daha kullanışlı ve etkili olması adına Bjureberg ve ark. (2016) 16 maddelik kısa versiyonunu (DDGÖ-16) geliştirmiştir. DDGÖ-16 5 alt boyuttan oluşmaktadır: Açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme. Açıklık boyutu, 1, 2 numaralı maddeler ile değerlendirilir. Amaçlar boyutu 3, 7, 15 numaralı maddeler ile değerlendirilir. Dürtü boyutu 4, 8, 11 numaralı maddeler ile değerlendirilir. Stratejiler boyutu 5, 6, 12, 14, 16 numaralı maddeler ile değerlendirilir. Kabul etmeme boyutu 9, 10, 13 numaralı maddeler ile değerlendirilir. Ölçek 5'li Likert tipi kullanılarak (1=hemen hemen hiç 5=hemen hemen her zaman) değerlendirilmektedir. Yüksek puan yüksek duygu düzenleme güçlüğü gösterir. Ölçekte ters kodlanan madde yoktur. DDGÖ-16'nın güvenilirliği yüksek olarak bulunmuştur ($\alpha = .92$) ve DDGÖ ile yüksek korelasyona sahiptir ($r = .93$) DDGÖ-16 puanlarının Cronbach alfa'sı .80 ile .87 arasında değişirken, beş faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile doğrulanmıştır. (Miguel ve ark. 2016) DDGÖ-16'nın güvenilirlik ve geçerlik puanları DDGÖ ile yüksek korelasyona sahiptir ve onun yerine kullanılabileceği öne sürülmektedir. (Yiğit & Yiğit, 2017) Bjureberg ve arkadaşlarının (2016) orijinal çalışmasında, DERS- 16 mükemmel bir iç tutarlılık ($\alpha = .92$) ve iyi test-tekrar test güvenilirliği ($r = .85$) göstermiştir. DDGÖ, Rugancı and Gençöz (2010) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. İbrahim Yiğit & Melike Guzey Yiğit (2017) DDGÖ-16'nın Türkçe versiyonunun psikometri özelliklerini incelemiştir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu (DDGÖ-16) ekte yer almaktadır. (EK 2)

3.3.3. Öz-Anlayış Ölçeği

Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Öz-Anlayış Ölçeği'nin dil eşdeğerliliği, geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş ve ulusal literatüre kazandırılmıştır. Öz-Anlayış Self-Compassion Scale 26 madde ile birlikte 6 alt ölçekten oluşur. Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN) orijinal ölçekten farklı bir biçimde tek boyut olarak ortaya çıkmıştır ve aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30' altında maddeler çıkarılmış olan 24 maddelik bir ölçektir. Beşli likert tipe göre derecelendirilen ölçekte maddelere verilen cevaplar "Hemen hemen hiçbir zaman=1" ve "Hemen hemen her zaman=5" şeklindedir. Türkçe'ye uyarlanması çalışmasında üç aşamada üç ayrı örneklem kullanılmıştır. Örneklem 66 İngilizce öğretmeni, 341 üniversite öğrencisi ve 189 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Uygulamanın sonucunda öz anlayış ile benlik saygısı arasında ($r = .62$); yaşam doyumu arasında ($r = .45$); pozitif duygu arasında ($r = .41$) ve negatif duygu arasında ($r = -.48$) anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplanmıştır (Deniz, Şahin ve Sümer, 2008). (EK 3)

3.3.4. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği

Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği (EBYÖ), İlhan (2021) tarafından çiftlerin evlilikleri sürecinde evliliklerine zarar veren kritik olumsuz olaylara yönelik tutumlarını ölçmek için geliştirilmiştir. "Bağlanma (güvensiz)" ve "travma" olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği bağlanma alt boyutu güvensiz bağlanmayı temsil etmektedir. 17 maddeden oluşan, beşli likert tipi bir ölçme aracıdır. Bu ölçekte 9. madde ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak en düşük puan 17 iken, en yüksek puan 85'tir. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde bağlanma yaralanmalarına sahip olunduğunu ifade etmektedir. Bu araştırmada Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğine ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları toplam puan için .94 bulunurken, alt boyutlar için bağlanma .94 ve travma .88'dir. (EK 4)

3.4. VERİLERİN TOPLAMASI

Veri toplama sürecinden önce, ölçekleri geliştirerek Türkçe'ye uyarlayan araştırmacılardan izin alınmıştır. Gerekli idari ve etik izinler tamamlandıktan sonra

araştırma sürecine başlanmıştır. Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Kısa Formu, Öz Şefkat Ölçeği ve Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği maddeleri Google Form uygulaması aracılığı ile oluşturularak sosyal medya ve internet üzerinden katılımcılarla paylaşılmıştır. Evlilik süresi en az bir yılın altında olan bireyler, çalışmanın dışında tutulmuştur. Bunun yanında herhangi bir bağlanma yaralanması yaşamadığını ifade eden bireyler de çalışmaya dahil edilmemiştir. Bu işlemlerden sonra 314 veri arasından 73 araştırmacının amacına uygun olmayan veri çıkarılmış, 241 veri ile çalışma gerçekleştirilmiştir.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Analizlere geçmeden önce veri setinin analizler için uygun olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın üç değişkenini oluşturan bağlanma yaralanmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkate dair basıklık değerleri $-.086$ ile $1,456$ arasında, çarpıklık değerleri de $-.191$ ile $1,128$ arasında değişmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile $+1$ arasında olması veri setinin normal dağıldığını göstermektedir (Pallant, 2010). Her ne kadar duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden elde edilen verilerin basıklık değeri $1,456$ ve çarpıklık değeri $1,128$ olarak $+1$ 'den biraz yüksek olsa da alanyazında büyük veri setlerinde (200'den fazla) normal olmayan değişkenlerin olmasının problem olmadığı belirtilmiştir (Hair, Black, Babin ve Anderson, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013). Sonuç olarak veri setinde dönüşüme gerek olmadığı sonucuna varılmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının (aşağıdaki bölümde ayrıca incelenmiştir) $.80$ 'den küçük olduğu, varyans genişlik faktörü (variance inflation factor-VIF) değerlerinin $1,19$ ile $2,05$ arasında değiştiği ve tolerans seviyelerinin de $.49$ ile $.84$ arasında değiştiği bulunmuştur. Bu bulgulara göre çoklu bağlantı sorunu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak veri setinin analizler için uygun olduğuna karar verilmiştir ve analizlere geçilmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi için SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu incelenirken 2'li gruplar için Bağımsız Gruplar t Testi, 2'den fazla kategoriye sahip gruplar için ise, tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) kullanılmıştır. Değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Pearson Korelasyonu ve çoklu regresyon kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, duygu düzenleme güçlüğü, öz şefkat ve bağlama yaralanmaları üzerine yapılan analizlere ve analizlerin sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, ŞEFKAT VE BAĞLANMA YARALANMALARI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR

Araştırmanın birinci sorusu “Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü, öz şefkat ve bağlanma yaralanmaları düzeyleri nedir?” şeklindedir. Katılımcıların bağlanma yaralanmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkat ölçeklerinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma puanları ile ölçeklerden alınabilecek minimum ve maksimum puanlar Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 15. Bağlanma Yaralanmaları, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz-Şefkat Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	N	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	Ss
Bağlanma Yaralanmaları	241	17,00	83,00	42,55	16,21
Duygu Düzenleme Güçlüğü	241	16,00	80,00	34,83	11,69
Öz şefkat	241	34,00	117,00	81,04	16,60

Katılımcıların bağlanma yaralanmaları puanları 17,00 ile 83,00 arasında değişmekte olup aritmetik ortalaması 42,55 (Ss=16,21) olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü puan aralığı 16,00 ile 80,00 arasındadır ve aritmetik ortalaması 34,83 (Ss=11,69) olarak bulunmuştur. Son olarak öz-şefkat puanları 34,00-117,00 arasında

değişmektedir ve aritmetik ortalaması 81,04 (Ss=16,60) şeklindedir. Bu verilere göre katılımcıların bağlanma yaralanmaları ve duygu düzenle güçlüğü puanlarının görece düşük olduğu, öz-şefkat puanlarının ise görece yüksek olduğu söylenebilir.

4.2. ARAŞTIRMANIN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İÇİN OLAN PROBLEMLERİNE YÖNELİK BULGULAR

Bu başlık altında, Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği'nden alınan puanların demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik bulgular sunulmuştur. Bu bölümde, cinsiyet, öğrenim durumu, doğum sırası, sosyoekonomik durum, çocuk sahibi olma, yaş grupları değişkenlerine ait bulgulara sırasıyla yer verilmiştir. Bağlanma yaralanmalarının, cinsiyet, çocuk sahibi olma değişkenlerine göre değişip değişmediğini sınamak için bağımsız örneklem *t* testi kullanılmıştır. Bağlanma yaralanmalarının, öğrenim durumu, doğum sırası, sosyoekonomik durum, yaş gruplarına göre değişip değişmediğini sınamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

4.2.1. Cinsiyete Göre Bağlanma Yaralanmaları Düzeylerindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar *t* Testi Sonuçları

Araştırmanın ikinci alt problemi “Cinsiyete göre katılımcıların bağlanma yaralanmaları düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?” şeklindedir. Bu nedenle, katılımcıların bağlanma yaralanma düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örnekle *t* testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 16. Bağlanma Yaralanmalarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik T-Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	<i>t</i>	sd	<i>p</i>
Bağlanma Yaralanmaları	Kadın	165	44,66	16,76	3,019	239	,003**
	Erkek	76	37,98	14,01			

$p < .05^{**}$

Yapılan analizler sonucunda LeveneTesti'ne göre varyansların homojen dağılmadığı ($p < .05$) görülmüştür ve varyansların homojen dağılmadığı durumdaki değerler

incelenmiştir. Tablo 9’da görüldüğü üzere, katılımcıların bağlanma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($t_{(239)}=3,019$, $p<.05$). Sonuçlara göre kadınların bağlanma yaralanmaları düzeyi ($\bar{X}=44,66$) erkeklerin bağlanma yaralanmaları düzeyinden ($\bar{X}=37,98$) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

4.2.2. Öğrenim Durumuna Göre Bağlanma Yaralanmaları Düzeylerindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Araştırmanın üçüncü alt problemi “Öğrenim durumuna göre katılımcıların bağlanma yaralanmaları düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?” şeklindedir. Katılımcıların öğrenim düzeyleri ilköğretim, lise, lisans ve lisansüstü olmak üzere dört kategoride incelenmiştir. Öğrenim düzeyleri ikiden fazla kategoride incelendiği için bağlanma yaralanmaları düzeylerinin öğrenim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 17. Bağlanma Yaralanmalarının Öğrenim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Öğrenim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Bağlanma Yaralanmaları	İlköğretim	18	44,56	10,83	Gruplar Arası	1266,79	3	422,26	1,619	,186
	Lise	46	46,87	16,40	Gruplar İçi	61828,70	237	260,88		
	Lisans	144	41,42	17,19	Toplam	63095,49	240			
	Lisansüstü	33	40,39	13,09						
	Toplam	241	42,56	16,21						

Yapılan tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre katılımcıların bağlanma yaralanma düzeylerinin öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($F_{(3-237)}=1,619$, $p=.186$). Sonuçlara göre bağlanma yaralanmaları öğrenim durumuna göre değişmemektedir.

4.2.3. Doğum Sırasına Göre Bağlanma Yaralanmaları Düzeylerindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Araştırmanın dördüncü alt problemi “Doğum sırasına göre katılımcıların bağlanma yaralanmaları düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?” şeklindedir. Katılımcıların doğum sırası düzeyleri ilk, ortanca, son ve tek çocuk şeklinde kategorize edilmiştir. Bağlanma yaralanmaları düzeylerinin doğum sırasına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 18. Bağlanma Yaralanmalarının Doğum Sırasına Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Doğum Sırası	N	$\bar{X}$	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Bağlanma Yaralanmaları	İlk çocuk	99	42,69	16,69	Gruplar Arası	633,45	3	211,15		
	Ortanca çocuk	85	43,86	16,87	Gruplar İçi	62462,05	237	263,55		
	Son çocuk	53	40,92	14,39	Toplam	63095,49	240		,801	,494
	Tek çocuk	4	33,25	12,34						
	Toplam	241	42,56	16,21						

Yapılan tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre katılımcıların bağlanma yaralanma düzeylerinin doğum sırasına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($F_{(3-237)}=,801$, $p=.494$). Sonuçlara göre bağlanma yaralanmaları doğum sırasına göre değişmemektedir.

4.2.4. Sosyoekonomik Duruma Göre Bağlanma Yaralanmaları Düzeylerindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Araştırmanın beşinci alt problemi “Sosyoekonomik duruma göre katılımcıların bağlanma yaralanmaları düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?” şeklindedir.

Katılımcıların sosyoekonomik düzeyleri düşük, orta ve yüksek şeklinde incelenmiştir. Bağlanma yaralanmaları düzeylerinin sosyoekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 19. Bağlanma Yaralanmalarının Sosyoekonomik Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sosyoekonomik Duruma	N	$\bar{X}$	Ss	Varyansı n	KT	sd	KO	F	p	Farkın Kaynağı
Bağlanma Yaralanmaları	Düşük	21	47,57	16,94	Gruplar Arası	2618,73	2	1309,36	5,153	,006	1-3, 2-3
	Orta	196	43,14	15,94	Gruplar İçi	60476,77	238	254,10			
	Yüksek	24	33,38	15,07	Toplam	63095,49	240				
	Toplam	241	42,56	16,21							

Tablo 12’ye göre katılımcıların bağlanma yaralanmaları düzeyleri sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($F(2-238)=5,153$, $p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc Scheffe testi yapılmıştır. Post Hoc analizi sonuçlarına göre yüksek ($\bar{X}=33,38$) düzeyde sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların, düşük ($\bar{X}=47,57$) ve orta ($\bar{X}=15,94$) düzeyde sosyoekonomik düzeye sahip katılımcılara göre daha az bağlanma yaralanmaları puanına sahip olduğu bulunmuştur. Düşük ve orta düzeyde sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların bağlanma yaralanmaları puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

4.2.5. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Bağlanma Yaralanmaları Düzeylerindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Araştırmanın altıncı alt problemi “Çocuk sahibi olma durumuna göre katılımcıların bağlanma yaralanmaları düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?” Katılımcıların bağlanma yaralanma düzeylerinin çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örnekler t testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 20. Bağlanma Yaralanmalarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik T-Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Çocuk Sahibi	N	$\bar{X}$	Ss	t	sd	p
Bağlanma Yaralanmaları	Evet	207	43,36	16,28	2,010	46,53	,058
	Hayır	34	37,68	15,10			

Yapılan analizler sonucunda LeveneTesti'ne göre varyansların homojen dağıldığı ($p>.05$) görülmüştür ve varyansların homojen dağıldığı durumdaki değerler incelenmiştir. Tablo 13'te de görüldüğü üzere, katılımcıların bağlanma düzeylerinin çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($t_{(46,53)}=2,010$, $p>.05$).

4.2.6. Yaş Gruplarına Göre Bağlanma Yaralanmaları Düzeylerindeki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Araştırmanın yedinci alt problemi “Yaş gruplarına göre katılımcıların bağlanma yaralanmaları düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?” şeklindedir. Katılımcıların yaş grupları 26-34, 35-44, 45-54 ve 55-64 şeklinde dört kategoride incelenmiştir. Tek yönlü ANOVA sonucuna dair bulgular Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 21. Bağlanma Yaralanmalarının Yaş Gruplarına Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yaş Grupları	N	$\bar{X}$	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Bağlanma Yaralanmaları	26-34	73	44,23	18,69	Gruplar Arası	1352,38	3	450,79	1,730	,161
	35-44	80	43,39	14,59	Gruplar İçi	61743,12	237	260,52		
	45-54	60	42,32	14,99	Toplam	63095,49	240			
	55-64	28	36,32	15,54						
	Toplam	241	42,56	16,21						

Yapılan tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre katılımcıların bağlanma yaralanma düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($F_{(3-237)}=1,730$, $p=.161$). Sonuçlara göre bağlanma yaralanmaları yaş gruplarına göre değişmemektedir.

4.3. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, ÖZ ŞEFKAT VE BAĞLANMA YARALANMALARI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULAR

Araştırmanın sekizinci alt problemi “Duygu düzenleme güçlüğü, öz-şefkat ve bağlanma yaralanmaları düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindedir. Bu sorunun cevabına yönelik duygu düzenleme güçlüğü, şefkat ve bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 22. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Öz-Şefkat ve Bağlanma Yaralanmaları Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	N	Bağlanma Yaralanmaları	Öz-Şefkat	Duygu Düzenleme Güçlüğü
Bağlanma Yaralanmaları	241	---		
Öz-Şefkat	241	-,365***	---	
Duygu Düzenleme Güçlüğü	241	,374***	-,705***	---

$p<.001$ ***

Tablo 15 incelendiğinde bağlanma yaralanmaları ile öz-şefkat arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r_{(241)}=-,365$, $p<.001$). Buna göre katılımcıların öz-şefkat düzeyleri arttıkça bağlanma yaralanmaları azalmaktadır. Bağlanma yaralanmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde orta

düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r_{(241)}=.374$, $p<.001$). Duygu düzenleme güçlüğü arttıkça bağlanma yaralanmaları da artmaktadır. Son olarak öz-şefkat ile duygu düzenleme arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r_{(481)}=-.705$, $p<.001$). Öz-şefkat düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlüğü azalmaktadır.

4.4. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE ÖZ ŞEFKATİN BAĞLANMA YARALANMALARINI YORDAMASINA İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın dokuzuncu sorusu “Duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin bağlanma yaralanmalarını yordama gücü nedir?” şeklindedir. Bu araştırma sorusunun cevabını bulmak için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkat bağımsız değişkenler, bağlanma yaralanmaları da bağımlı değişken olarak tanımlanmıştır. Çoklu regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 23. Bağlanma Yaralanmalarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	Beta	t	p	F	R ²
Duygu Düzenleme Güçlüğü	,32	,12	,23	2,760	,006		
						22,739***	,16
Öz-Şefkat	-,19	,08	-,20	-2,417	,016		

*** $p<.001$

Tablo 16 incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkat ile birlikte bağlanma yaralanmalarını anlamlı şekilde yordadığı ve varyansın %16’sını açıkladığı görülmektedir (Çoklu $R=.40$, $R^2=.16$, $p<.001$). Bağımsız değişkenlerin bağlanma yaralanmaları üzerindeki etkilerini ayrı ayrı anlamak için t testi sonuçları incelenmiştir. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü ($\beta=.23$) en güçlü etkiye sahiptir ve bağlanma yaralanmalarını pozitif yönde yordamaktadır. Öz-şefkatin ($\beta=-.19$) ise bağlanma yaralanmalarını negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın temel amacı; duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın bir diğer amacı; cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, doğum sırası, sosyoekonomik durum ve çocuk sahibi olup olmama gibi çeşitli demografik değişkenlere göre bağlanma yaralanmalarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Bu sebeple, önce bağlanma yaralanmalarının, demografik değişkenler ile ilişkisi literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Daha sonra, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin, bağlanma yaralanmalarını anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular, yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalarla ve ilgili literatür ışığında ele alınarak tartışılmıştır.

5.1.1. Cinsiyete Göre Bağlanma Yaralanmalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, bağlanma yaralanmaları düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Kadınların bağlanma yaralanmaları düzeyi, erkeklerin bağlanma yaralanmaları düzeyinden daha yüksektir. Yapılan benzer bir çalışmada da, kadınların bağlanma yaralanmaları düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Fırat, 2021). Evliliklerde çiftler arasında yaşanan sorunların kadınları daha fazla etkilediği söylenebilir.

Düşük yapan kadınların, bağlanma yaralanması düzeyleri de diğer kadınlardan daha yüksektir (Terzi İlhan ve Işık, 2022). Erkeğin, düşük yapan eşinden uzaklaşması ve bu olayı tartışmak, çiftin olumsuz odağını yineler ve pozitif etkileşimlerini ve ilişkilerinin gelişimlerini engellemektedir (Johnson vd., 2001). Evliliklerde olabilen, düşük, kürtaj ya da çocuğun ölmesi gibi önemli ve kritik olaylardan sonra erkeklerin bu durumu görmezden gelmesi ya da yeteri kadar eşiyle ilgilenmemesi, kadınların eşlerine karşı olumsuz duygular beslemesine sebep olabilmektedir. İfade edilmeyen ya da üstü örtülen bu duygular, daha sonra ikincil duygular şeklinde daha yoğun ve yıkıcı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu olumsuz duygu ve davranışlar da eşler arasında, bağlanma

yaralanmalarına sebebiyet vermektedir. Bu sonuçlara paralellik gösteren diğer çalışmalarda da kadınların daha fazla bağlanma yaralanmasına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çakan, 2023; Mamatoğlu, 2023; Erdoğan, 2023; Günay, 2022). Kadınlar yapı itibariyle, erkeklere göre daha kırılgan ve daha hassastır. Bu durum evli kadınların incinme düzeylerinin, evli erkeklere oranla daha yüksek olmasıyla açıklanabilir (Alpay, 2009). Güvenli bağlanma, çiftlerde; güvenlik, rahatlık, yakınlık sağlayan ve ortakların karşılıklı olarak oluşturduğu, şefkatli ve etkili bir bağdır (Hazan ve Zeifman, 1999). Eşler arasındaki bu güvenli bağın zarar görmesi, pek çok olumsuz sonucu da beraberinde getirmektedir. Bağlanma yaralanmasına sahip olan evli çiftler, kendilerini eşlerine daha az açmaktadır (Uğur, 2022). Kadınların eşlerine yabancılaşması (Erdoğan, 2023), eşlerdeki çift uyumunun (Terzi İlhan ve Işık, 2022) ve evliliklerdeki cinsel doyumun azalması (Günay, 2022; Lafontaine vd. 2022), eşler arasında görülen bağlanma yaralanmalarının sonuçlarındandır. Evliliklerdeki bağlanma yaralanmalarının artması, evliliğin kalitesini de düşürmektedir (Mamatoğlu, 2023). Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre, kadınların evliliklerdeki olumsuz durumlardan daha fazla etkilenmesi ve evliliklerdeki doyumlarının azalmasının aksine, erkeklerin onlara göre ilişkiden daha fazla doyum aldığı görülmüştür (Alpay, 2009). Uğur (2022)'a göre, bağlanma yaralanmaları evlilik doyumunu negatif yönde etkilemektedir. Buna karşı, Ünal (2021)'in çalışmasında, evli bireylerdeki ilişki doyumunda cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat evliliklerde görülen bağlanma yaralanması ile ilişki doyumunu arasında yüksek düzeyde negatif yönde anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bağlanma yaralanmalarının ikili ilişkilerdeki güveni de olumsuz yönde etkilediği görülmüştür (Ünal, 2021). Bununla birlikte, çift ilişkilerindeki onarılmayan bu yaralar, bireylerde izolasyon hissini arttırmaktadır (Pelling, 2003). Aynı zamanda bu yaralanmalar, çiftlerin potansiyellerini gerçekleştirmelerini de engellemektedir. Çiftlerin yaşadığı bağlanma yaralanmalarının, gelecekte çocuklarda güvensiz bağlanmaya sebep olabileceği öngörülmüştür (Pelling, 2003). Bu sonuçların aksine, Terzi (2014) ise, evliliklerdeki bağlanma yaralanmalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

5.1.2. Öğrenim Durumuna Göre Bağlanma Yaralanmalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada, öğrenim durumuna göre bağlanma yaralanmaları düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer olarak Güner

(2022)'in, çalışmasında, öğrenim durumunun bağlanma yaralanmaları üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çakan (2023)'ın yaptığı çalışmada da, eğitim düzeyinin bağlanma yaralanmaları üzerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür. İki değişken arasında anlamlı bir farkın bulunmama sebebinin araştırmaya katılan üniversite mezunu katılımcı sayısının, ilkokul ve lise mezunu katılımcı sayısından daha fazla olması ile açıklanmıştır. Erdoğan (2023) çalışmasında, evli bireylerdeki bağlanma yaralanmaları düzeyinin, öğrenim durumuna göre bir farklılık göstermediğini ifade etmiştir. Bununla birlikte, evlilik kalitesi ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark görülmemiş olsa da, evlilik kalitesi ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır (Mamatoğlu, 2023). Paralellik gösteren çalışmalarda, bireylerin öğrenim durumunun bağlanma yaralanmaları düzeyinde anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür (Uğur, 2022; Mamatoğlu, 2023). Eğitim düzeyinin yükselmesi, ilişki doyumu (Çakan, 2023; Ünal, 2021) ve evlilik kalitesinin artması (Mamatoğlu, 2023) ile bağlanma yaralanmaları düzeyinin azalması beklenmektedir. Fakat araştırma sonuçlarına göre, öğrenim durumunun bu değişkenler üzerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür. Toplumda genel olarak, öğrenim düzeyine bağlı statünün yükselmesi ile eşler arasındaki ilişkinin de daha iyi olması beklenmektedir. Eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin, evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu görülmüş, iletişim becerilerinin iyi düzeyde olması ve evlilikte yaşadıkları çatışmaları çözme becerilerinin daha gelişmiş olduğu belirtilmiştir (Topçu ve Dündar, 2011). Eğitim seviyesi yüksek olan çiftlerin, bireysel farkındalıklarının daha yüksek olması ve eşlerine daha empatik yaklaşması, bu sayede ilişkilerindeki sorunlarla daha rahat baş etmeleri ve daha az bağlanma yaralanmasına sahip olmaları beklenmektedir.

Lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan bireylerin, lisans ve altı eğitim düzeyine sahip olan bireylere göre, evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Anar, 2011). Annelerin evlilik doyumunun incelendiği çalışmada, kendisi ve eşi lisans mezunu olan kadınların, evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Durualp, Kaytez ve Aykanat Girgin, 2017). Evlilik doyumunun artması ile bağlanma yaralanmaları düzeyi de azalmaktadır. Lisans düzeyinde eğitime sahip olan kişilerin, psikolojik iyi oluş düzeyleri diğerlerine göre daha yüksektir (Kaplan, 2016). Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin, evliliklerinde daha anlayışlı, daha empatik ve daha çözüm odaklı bireyler olacakları düşünülmektedir. Bu sayede, bağlanma

yaralanmasına sebep olabilecek olayların daha az yaşanacağı ön görülmektedir. Fakat çalışmalarda bu görüşü destekleyecek sonuçlar elde edilmemiştir. Bireylerin eğitim seviyesinin arttıkça, romantik ilişkilerinin daha iyi olacağı beklenti ve düşüncelerinin de bağlanma yaralanmaları üzerinde bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Bu alanda daha çok ve farklı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

5.1.3. Doğum Sırasına Göre Bağlanma Yaralanmalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması

Doğum sırasında göre, bağlanma yaralanmaları düzeyinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Adler'in teorisine göre, bireyin kişiliğinin şekillenmesinde oldukça önemli olan, doğum sırasının, bağlanma yaralanmaları ile ilişkisi olmadığı görülmüştür. Bunun aksine ilk çocuğun daha çok önemsendiği, ikinci çocuk doğduğunda ise ilk çocuğa gösterilen ilginin azalması yüzünden bir bağlanma yaralanmasına sebebiyet verebileceği düşünülmüştür. Aynı zamanda, ilk çocuğun anne ve babanın tüm travmatik yaşam deneyimlerini, diğer kardeşlere oranla daha fazla sahiplendiği gözlemlenmiş ve bu bilgi ışığında, ikinci ya da diğer çocukların daha az bağlanma yaralanmasında sahip olması beklenmiştir. Alanyazında doğum sırası ve bağlanma yaralanması ile ilgili doğrudan yapılan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışmaya göre doğum sırasının bağlanma yaralanmaları üzerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür.

5.1.4. Sosyo Ekonomik Duruma Göre Bağlanma Yaralanmalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması

Sosyo ekonomik duruma göre, bağlanma yaralanmaları düzeyinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Sosyo ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin, daha az bağlanma yaralanmasına sahip olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi düşük olan bireylerin, bağlanma yaralanmaları düzeyi anlamlı derecede yüksek çıkmıştır (Çakan, 2023; Aksoy, 2021; Erdinç 2018). Gelir düzeyi düşük olan bireylerin, maddi olanaklar sebebiyle uzman desteği alamamaları da bağlanma yaralanmasının artmasında etken olabilir. Bunun yanında ekonomik durumu iyi olan bireylerin, romantik ilişkilerinden aldığı doyum da yüksektir (Çakan, 2023). Sosyo ekonomik düzeyi düşük olan çiftlerde; sağlık, eğitim, sosyal aktiviteler, kişisel ihtiyaçlar gibi eş ve çocukların temel ihtiyaçlarının karşılanmaması durumunda ilişki doyumu düşebilir ve buna bağlı olarak bağlanma yaralanmaları da artabilir. Benzer çalışmalarda da,

bağlanma yaralanmaları ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Gelir düzeyinin düşmesi ile bağlanma yaralanmaları düzeyinde artış meydana gelmektedir (Uğur ve Uz Baş, 2022). Güner (2023)'in çalışmasında, aldatılma, ekonomik sorunlar ve hamilelikte yaşanan sağlık problemleri bağlanma yaralanmasını oluşturan ilk üç madde olarak ortaya çıkmıştır. Terzi (2014)'nin çalışmasında, bağlanma yaralanmalarına sebep olabilecek 27 olay belirlenmiştir. En çok ifade edilen yaralanma sebebi; yalan söylemek iken, en az ifade edilen sebeplerin, ekonomik kısıtlamalar ve alınganlık olduğu belirtilmiştir.

Ailelerin gelir seviyesinin yüksek olması ile güvenlik, beslenme, barınma, sağlık ve sosyal aktiviteler gibi pek çok önemli ihtiyacın daha rahat karşılanmasının, eşler arasındaki ilişkiyi ve evlilik doyumunu arttırması beklenmektedir. Evlilik doyumunun artması ile cinsel doyum da artmaktadır (Uğur, 2022). Evlilik doyumu ve cinsel doyumun artması, çiftler arasındaki bağlanma yaralanmaları düzeylerini de azaltmaktadır (Günay, 2022). Hem doğrudan hem de dolaylı olarak, gelir düzeyinin bağlanma yaralanmaları üzerindeki etkisi oldukça yüksektir.

5.1.5. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Bağlanma Yaralanmalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması

Çocuk sahibi olma durumuna göre bağlanma yaralanmaları düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çocuk sayısının bağlanma yaralanması düzeyini etkilemediği diğer çalışmalarda da belirtilmiştir (Çakan, 2023; Fırat, 2021). Benzer konudaki farklı bir çalışmada da, çocuk sayısına göre ilişki doyumu düzeyinde de anlamlı bir fark bulunmamıştır (Çağ ve Yıldırım, 2016; Ünal, 2021). Çocuk sahibi olmanın ya da çocuk sahibi olmamanın evli çiftler üzerinde belirli bir etkisi yoktur.

Çakan (2023) ise çalışmasında, çocuğu olmayan bireylerin ilişki doyumlarının, çocuğu olan bireylere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Erbil ve Hazer (2018) çalışmasında, çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Çocuk sayısının artması ile eşlerin birbirine ayırdığı zaman azalmaktadır. Birbirine zaman ayıramayan çiftlerin duygusal olarak da birbirlerinden uzaklaşması beklenir. İlişkilerin sürdürülebilmesindeki en önemli faktörler, sevginin her fırsatta gösterilmesi, birbirine vakit ayırmak ve her koşulda çiftlerin birbirlerinin yanında olduğunu hissettirmesidir. Ülkemizde çocuğun dünyaya gelmesiyle kadınların sorumluluğu daha çok artmaktadır. Hem çocuk hem iş hem de ev işleri ile ilgilenen

kadınlar, eşlerinden beklediği ilgi ve yardımı göremeyince, duygusal olarak uzaklaşmaya başlar ve ilişkilerde kopuşlar meydana gelir. Bunun sonucu olarak eşler birbirlerine yabancılaşmaya başlar. Eşe yabancılaşma da bağlanma yaralanmalarına sebep olur (Erdoğan, 2023). Bağlanma yaralanması, eşlerden birinin stresli ya da tehlikeli bir durumda, diğerine karşı şefkat ve rahatlık sunacağı beklentisinin karşılanmaması durumunda ortaya çıkar (Johnson, Makinen ve Millikin, 2001). Bununla birlikte, çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik kalitesi, çocuk sahibi olan bireylere göre daha yüksektir. Çocuk sayısının artması ile cinsel uyumun azaldığı ve evlilik doyumunda düşüş yaşandığı belirlenmiştir. Bağlanma yaralanması düzeyi arttıkça, evlilik kalitesinin puanları da düşmektedir (Mamatoğlu, 2023). Genel olarak, çocuk sahibi olmanın evlilik doyumunu, evlilik kalitesini ve cinsel doyumunu negatif yönde etkilediğine dair çalışmalar mevcuttur. Her ne kadar çalışma sonucunda, çocuk sahibi olmanın bağlanma yaralanması üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı ortaya çıkmış olsa da, bağlanma yaralanması ile evlilik doyum, evlilik kalitesi, cinsel doyum arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bilinmektedir. Bunların dolaylı olarak bağlanma yaralanması düzeylerini de etkilediği görülmüştür. Alanyazında, çocuk sahibi olma ile bağlanma yaralanmaları üzerine doğrudan yapılan çalışmalar yoktur. Bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

5.1.6. Yaş Gruplarına Göre Bağlanma Yaralanmalarındaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması

Çalışmada yaş gruplarına göre, bağlanma yaralanmaları düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Erdoğan (2023)'nın çalışmasında da, yaşa göre bağlanma yaralanması ve eşe yabancılaşma arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Çakan (2023)'in çalışmasında ise, yaşa göre bağlanma yaralanmaları düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir. Yaşın ilerlemesi ile bağlanma yaralanmaları düzeyinde artış meydana gelmektedir. Yaş aldıkça bireyler psikolojik açıdan daha hassas hale gelmektedir. Bu durumun bağlanma yaralanmalarını arttırdığı düşünülebilir.

Çakan (2023)'in çalışmasındaki sonuçların aksine, Uğur (2022)'un çalışmasında, evli bireylerin yaşa göre bağlanma yaralanmaları ve kendini eşe açma düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 20 yaşında ve 20 yaşından önce evlenen bireylerin bağlanma yaralanmalarının, 21-30 yaş arasında evlenen bireylerin bağlanma yaralanmalarından

daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür.

Güner (2022)'in çalışmasında, 18-30, 31-40 ve 41-50 şeklinde yaş grupları oluşturulmuştur. 18-30 yaş grubundaki bireylerin bağlanma yaralanmaları düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek seviyede olduğu ortaya çıkmıştır. Bir önceki çalışmadan da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışmalarda en küçük yaş grubunda olan bireylerin, daha fazla bağlanma yaralanmasına sahip olduğu görülmüştür. Bu durum psikolojik, duygusal ya da fizyolojik olarak küçük yaş grubundaki bireylerin diğerlerine göre daha hassas ve daha az tecrübeye sahip olmaları ile açıklanabilir.

5.1.7. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Öz şefkat ve Bağlanma Yaralanmaları Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Bu çalışmada, bağlanma yaralanmaları ile öz şefkat arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bireylerin öz şefkat düzeyleri arttıkça, bağlanma yaralanmaları düzeyi azalmaktadır. Bununla birlikte, bağlanma yaralanmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Duygu düzenleme güçlüğü arttıkça, bağlanma yaralanmaları düzeyi de artmaktadır. Bunun yanında öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasında da negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bireylerin kendilerine karşı öz şefkati ne kadar fazla ise duygu düzenleme güçlüğü o kadar az yaşanmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü az yaşandığı evliliklerde de o kadar az bağlanma yaralanmasına sebebiyet verecek durumlar yaşanır.

Alan yazında, duygu düzenleme güçlüğü, öz şefkat ve bağlanma yaralanmaları değişkenlerinin beraber incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Duygu düzenleme ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi farklı değişkenlerle inceleyen çalışmalar vardır. Bağlanma yaralanmaları üzerinde yapılan çalışmalar ayrı bir şekilde incelenmiştir. Duygu düzenleme ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan çalışmalarda, çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikte duygu düzenleme güçlüğüne sebep olduğu görülmüştür. Öz şefkat ise, bu ilişkiyi negatif yönde etkilemektedir (Ünal, 2021). Travmatik yaşantılara sahip bireylerin duygu düzenleme güçlüğü çektiği ve kendine öz şefkat göstermek de zorluk çektiği söylenebilir.

Duygu düzenleme güçlüğü üzerine yapılan çalışmalarda, kendine zarar verme (Kahraman ve Kızılay Çankaya, 2020), olumsuz içsel durumların tolere edilememesi, ergen çocuk evliliklerinde görülen evlilik doyumunun azalması (Tekin ve Karakuş,

2019) gibi sonuçların çocukluk döneminde görülen şiddet, ihmal ve istismar ile ilgili olduğu bulunmuştur. Çocukluk çağında yaşanan travmaların hem kimlik duygusu gelişimini hem de duygu düzenleme becerilerini etkilediği görülmüştür (Dereboy vd., 2018). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin, kendilerine karşı daha az öz şefkat gösterdikleri ve evliliklerinde bağlanma yaralanması yaşama olasılığı oldukça yüksektir denilebilir.

Genel olarak duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerde, öz şefkat eksikliği görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğünün, duygu durum bozuklukları ile yakından ilişkisi vardır. Borderline, sosyal fobi, cinsel doyum, stres, mükemmeliyetçilik, narsizimin temelleri de çocuklukta görülen şiddete dayanmaktadır (Krause-Utz, vd., 2019; Rellini vd., 2012; Eldoğan ve Barışkın, 2014; Başçı ve Hamamcı, 2022; Barlow, Turow ve Gerhart, 2017). Çocukluk çağında görülen şiddet ve her türlü ihmal, çocukların kişilik bozukluğuna sahip olma riskini de arttırmaktadır. Öz şefkatin, duygu düzenleme güçlüğü ve olumsuz travma değerlendirilmeleri ile ters orantılı olduğu görülmüştür (Barlow vd., 2017). Başka bir çalışmada, depresyon ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının, duygu düzenleme ve öz şefkat tarafından yordandığı saptanmıştır (Akcan ve Taşgören, 2020).

Hua ve Ma (2022)'nin çalışmasında, duygu düzenleme güçlüğünün, depresyonun olumlu yönde yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Öz şefkatin ise depresyon ve tükenmişlikle negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz şefkat, tükenmişliğe karşı dayanıklılık ile ilişkilidir (Atkinson vd., 2017).

İran'da yaşayan ve hastanede yatan 210 depresyon hastasının katıldığı çalışmada, öz şefkatin, mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkiyi ılımlı hale getirdiği ve depresyon üzerindeki kaygıları azalttığı ortaya çıkmıştır (Abdollahi vd., 2020). Bireylerde psikolojik sağlamlılığın en önemli yordayıcısı öz şefkattir (Aras vd., 2023). Çocukluk çağı travmalarını önleyici etken öz şefkat iken, çocukluk travmalarının sonucu olarak duygu düzenleme güçlüklerinin ortaya çıktığı görülmektedir. Duygu düzenleme, öz şefkat ve stres üzerinde de farklı çalışmalar yapılmıştır. Ruhsal bozukluğu nedeniyle ayaktan izlenen 113 hastanın öz şefkat düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Hastaların öz şefkat düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Demirden ve Sarıkoç, 2023). Öz şefkat düzeyi arttıkça bireylerin stresle başa çıkma düzeyleri de artmaktadır. Bireylerin psikolojik sağlamlığa sahip olmasında öz-şefkatin aracı rolü

vardır (Çiçek ve Öztürk, 2023). Öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada, öz şefkat düzeyi yüksek ve psikolojik kırılganlık düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Köksal, Topkaya ve Şahin, 2023). Öz şefkat psikolojik sağlamlığı pozitif yönde etkilemektedir. İş stresi üzerinde de, öz şefkatin olumlu etkileri vardır (Abdollahi vd., 2021). Kendine öz şefkati olan bireyler, hem bireysel hayatlarında hem de iş hayatındaki stresle daha rahat başa çıkabilmektedir. Öz şefkatin kendisinin de kayda değer bir stresle başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilebileceği görülmüştür (Sevgi Yalın, 2022). Stresle başa çıkmada öz şefkat oldukça etkili bir yöntemdir.

Öz şefkatin hastalıklar üzerinde de yadsınamaz bir etkisi vardır. Kronik hastalığı olan kadınların, kronik ağrıları ile ilgili duygusal deneyimlerini yönetebilmek için, öz şefkatin etkili bir yöntem olduğu bulunmuştur (Barnes vd., 2018).

Kronik hastalıkların iyileşmesi (Barnes vd., 2018), Covid'e yakalanma olasılığının düşmesi (Özer vd., 2022), meme kanseri olan kadınların iyileşme düzeylerinin artması ve stres seviyelerinin azalması (Abdollahi vd., 2020) öz şefkat düzeyinin yüksek olması ile ilgilidir.

Öz şefkatin, önemli hastalıklarla baş etmede de önemli bir etken olduğu söylenebilir. İnsanların kendine öz şefkatli davranması, kendine kızmadan, kendine acımadan, yetersiz görmeden, kendine karşı hoş görülmesi, iyileşme düzeyini de arttırır. Hem psikolojik olarak hem de psikolojik olarak büyük getirileri vardır. Psikoterapideki en önemli araçlardan biri olabilir.

Bunun aksine, bireylerde öz-şefkat ya da bilinçli farkındalık düzeyi azaldıkça, duygu düzenleme güçlüğü düzeyi artmaktadır (Gün vd., 2020). Duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin etkili olduğu başka bir konu ise yeme bozukluğudur. Erken dönem uyumsuz şemaya sahip olan kadınlarda, yeme bozukluğu ve duygu düzenleme güçlüğü görülmüştür. Özellikle annelerin, çocuklarının görünümüne dair sert olması ve ilgisiz tutumlarının bireylerin yetişkin olduklarında, kendini feda etme, kabul edilebilir olma ve sevebilmek için yeme bozukluğuna sahip olduğu belirtilmiştir. Yeme bozukluğuna sahip olan kadınlar, özellikle duygularını tanıyamadıkları için, bu sebeple duygularını düzenlemekte de güçlük çekmektedir (Yurtsever ve Sütçü, 2017). Yetişkinlerde görülen riskli yeme tutumlarının, hem duygu düzenleme güçlüğüne hem de depresif belirtileri arttırdığı görülmüştür (Cevizci ve Akyunus, 2022).

Karaoğlu ve Erzi (2019) çalışmasında, genç yetişkinlerde yeme tutumları ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü incelemiştir. Duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin yeme tutumları ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı görülmüştür. Yeme tutumlarının da çocukluk çağı travmaları ile ilgili olduğu ortaya çıkmıştır.

Yeme bozukluğu ve duygu düzenleme güçlüğü üzerine yapılan çalışmalarda, obezite (Willem vd. 2019) kontrolsüz yeme (Burr vd., 2023) problemlerinin yine çocukluk travmalarına dayandığı görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğü ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Kendine öz şefkatli davranan bireylerin, duygu düzenleme güçlüğü ve bağlanma yaralamaları düzeyi de azalmaktadır denilebilir.

Duygu düzenleme güçlüğü'nün sebep olduğu diğer olumsuz durum da madde bağımlılığıdır. Karagöz ve Dağ (2015) madde bağımlısı olan kişilerde kendini yaralamamanın, duygu düzenleme güçlüğü ve çocukluk döneminde örselenme yaşantıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kendini yaralamayan madde bağımlılarının daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı görülmüştür. Madde bağımlılarının kendini yaralamasındaki etkenlerden birinin de, duygularını nasıl düzenleyeceklerini bilmiyor olmaları ve çocukluk yaşantılarında duygularının değersizleştirilmesinden kaynaklanabileceği ifade edilmiştir. Benzer bir çalışmada, madde bağımlısı olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları, duygularını tanımlama ve düzenleme de zorluk çektikleri görülmüştür (Arabacı vd., 2018). Potansiyel sorunlu kumar bağımlıları arasında, öz şefkat düzeyi daha yüksek olanların, karar verme denemelerinde performansta önemli kazanımlar gösterdiği görülmüştür. Buna karşılık, öz-şefkat düzeyi düşük olan potansiyel sorunlu kumar bağımlıları şans eseri performans göstermiştir (Bailis vd., 2021).

İran'da yaşayan ve madde bağımlısı tanısı alan 40 kadının katıldığı araştırmada, öz şefkat eğitiminin uyuşturucu kullanımının azaltılması üzerinde pozitif etkisi olduğu görülmüştür.

Metamfetamin bağımlısı bireylere, öz şefkat becerileri eğitiminin uyuşturucu rehabilitasyon merkezlerinde ve hastanelerde uygulanması önerilmektedir (Abdoli vd., 2021). Madde bağımlılığı üzerinde öz şefkatin yadsınamaz bir önemi vardır. Kendinin farkında olan, kendine acımadan merhamet eden bireylerin, madde kullanmaya gerek duyduğu düşünülemez. Özellikle olumsuz duygulardan kaçmak ve geçici süre

rahatlamak için kullanılan bu maddelerin, uzun vadede bireyler ve toplum üzerinde büyük derecede olumsuz etkileri olacaktır. Bu bağımlılıklardan biri de alkol kullanımıdır. Alkol kullandığını ifade eden, 200 üniversite öğrencisinin katıldığı, duygu düzenleme güçlüğü ve artan içki içme sorunu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü ve alkol kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Aurora ve Klanecky, 2016). Duygularını ifade etmekte güçlük çeken bireylerin, kendilerini geçici olarak rahatlatma amacıyla alkole yöneldiği söylenebilir. Kendini ve duygularını rahatlıkla ifade edebilen bireyler, sosyal ilişkilerini de sağlıklı yürütebilir. Çocukluk çağlarında, duygularını nasıl ifade etmesini bilmeyen, sinir, öfke gibi olumsuz duygularla nasıl başa çıkılması gerektiği öğretilmeyen çocuklar, yetişkin olduklarında olumlu ve olumsuz duygularını kontrol edemedikleri için sosyal ilişkilerinde de problem yaşamaktadır.

Çocukluk yaşantılarına göre oluşan bağlanma stillerinde; bağlanma figürünün bebeğe karşı davranışlarının tutarlı ya da tutarsız, duyarlı ya da duyarsız olması, bebeğin bağlanma stilinin güvenli bağlanma ya da güvensiz bağlanma olarak ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Ainsworth, 1985). Bunu destekleyen çalışmasında Fırat (2021), kaçınan ve kaygılı bağlanma stilinin, daha fazla bağlanma yaralanmalarına neden olacağını belirtmiştir. Güvenli olmayan bağlanma stilleri ile kaygılı ve depresif olma belirtileri arasındaki ilişkide doğrudan ve dolaylı olarak duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün olduğu görülmüştür (Marques vd., 2018). Duygu düzenleme güçlüklerinin, güvensiz bağlanma ve yüksek nevrotikliğe sahip bireylerde, yasin uzun sürmesinde önemli bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır (Gegieckaite ve Kazlauskas, 2022). Aynı zamanda annelerin bağlanma stili ve duygu düzenleme becerilerinin çocukların psikopatolojiye yatkınlık riskini etkilediği ve bunları değiştirdiği görülmüştür (Mınıksar ve Öz, 2023).

Akman (2019)'un çalışmasında, 11-14 yaş aralığındaki çocuklarda görülen duygu düzenleme güçlükleri ile ebeveynlerinin duygusal erişilebilirliği arasındaki ilişki incelenmiştir. Çocukların yaşadığı duygu düzenleme güçlüğü ile anne ve babalarının duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler arasında zayıf bir ilişki bulunmuştur. Babalarına duygusal olarak kolaylıkla ulaşan çocukların, duygu düzenlemelerinde yaşadığı zorlukların azaldığı ortaya çıkmıştır. Ergenler üzerinde yapılan diğer çalışmada, annelerin bağlanma stili ve duygu düzenleme becerilerinin çocukların psikopatolojiye yatkınlık riskini etkilediği ve bunları değiştirdiği görülmüştür (Mınıksar ve Öz, 2023).

Ergenler üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise ergen ebeveyn ilişkisi, duygu düzenleme güçlüğü ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Ergen ebeveyn ilişkisi arasındaki mutluluğun, duygu düzenleme güçlüğü tarafından yordandığı görülmüştür (Haspolat, 2023). Anne babası ile mutlu ve sağlıklı iletişimi olan çocukların, duygularını düzenlemede daha başarılı olduğu söylenebilir.

Duygu düzenleme güçlüğü'nün öğrenme üzerinde de olumsuz etkileri vardır. 136 ortaokul öğrencisinin katıldığı bir çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü'nün; öğrenme, öğretmenler ve akranlarla ilişkisinin nasıl olduğu incelenmiştir. Duygu düzenleme stratejilerindeki zorlukların, dolaylı yünden öğretmen ya da akran ilişkileriyle de bağlantılı olduğu ortaya çıkmıştır. Duygusal farkındalık ve dürtü kontrolü zorlukları, duygusal tepkilerin kontrol edilememesi, öğretmen ya da akran ilişkileriyle benzersiz bir şekilde ilişkili olduğu ve öğrenci katılımı ile dolaylı yünden bir bağı olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğü'nün okulda öğrenmeyi engellediği belirtilmiştir. (De Neve vd., 2023). Diğer çalışmada ergenlerin duygu düzenleme becerilerine yönelik yapılan psiko eğitim programının, reaktif-proaktif saldırganlıklar ve duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deney grubundaki bireylerin, reaktif saldırganlık ve duygu düzenleme güçlüğü puanlarının, kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür (Akdemir ve Gündüz, 2022). Duygu düzenleme güçlüğü üzerine yapılan psiko eğitim programının da ergenler için kullanılabilir bir yöntem olduğu söylenebilir. Duygu düzenlemede psiko eğitim programının etkisi görülmüştür. Bu tür programlar yaygınlaştırılabilir.

Travmaya maruz kalan 19-28 yaş arasında, 324 bireyin katıldığı çalışmada, TSSB semptomları gösteren bireylerde, duygu düzenleme güçlüğü'nün rolü incelenmiştir. TSSB ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Pan ve Yang, 2023). Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan kişiler, diğerlerine göre duygularını düzenlemekte daha fazla güçlük çekiyor olabilir.

108 lisans öğrencisinin katıldığı başka bir çalışmada, TSSB belirtileri ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin duygu düzenlemede yaşadığı zorlukların TSSB' nin şiddetiyle ilişkili olduğu görülmüştür (Tull vd., 2007). Öz şefkat ve öz saygının pozitif otomatik düşünceleri arttırdığı ve anksiyeteyi azalttığı görülmüştür. (Arimitsu ve Hofmann, 2015).

1932 lisans öğrencisinin katıldığı diğer bir çalışmada, patolojik kişilik özellikleri ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmaların sonuçları,

patolojik kişilik özellikleri ile duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Pollock vd., 2016). Duygu düzenleme de zorluk çeken bireylerin patolojik kişilik özellikleri sergilediği ortaya çıkmıştır. Günümüzde son derece yaygın olmaya başlayan narsisizmin de duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili olduğuna dair çalışmalar mevcuttur (Aktaş ve Şahin, 2018). Narsistik kişilik özelliği gösterebilecek kişilerin, duygu düzenleme güçlüğü puanları artarken narsisizm puanları artmakta ve öz şefkat puanları azalmaktadır.

Narsisizm ve öz şefkat arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır (Aktaş, 2012; Aktaş ve Şahin, 2018). Narsisizmin okul tükenmişliği ile pozitif ilişkisi olduğu görülmüştür. Bunun yanında yine narsisizmin, öz şefkat aracılığıyla okul tükenmişliği üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Barnett ve Flores, 2016).

Duygu düzenleme güçlüğü uykuyu da etkilemektedir. Uyku sorunu yaşayan kişiler üzerinde yapılan bir çalışmada, uyku sorunlarının, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin olup olmadığını incelenmiştir. Strese bağlı uyku bozukluklarının, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi olduğu görülmüştür (Predatu vd., 2023). Stres hayatımızın her alanını etkilemektedir. Strese sebep olan duyguları düzenleyememek, uyku düzenini de bozmaktadır. Riskli yeme tutumları, madde bağımlılığı, uyku problemleri, depresyon, duygu durum bozuklukları, güvensiz bağlanma stiline sahip olma, bağlanma yaralanmaları yaşama gibi pek çok sorunun temelinde çocukluk çağı travmaları yatmaktadır.

Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme güçlüğüne neden olduğu sonucuna ulaşılabilir. Çocukken maruz kalınan her türlü istismar, yetişkinlikte karşımıza büyük problemler olarak çıkmaktadır. Bireylerin bu konuda evlenmeden önce bilinçlendirilmeleri gerekmektedir. Anne baba olmadan önce kendi travmalarını iyileştirmeyen bireyler, anne baba olduktan sonra kendi yaşantılarına benzer olumsuzlukları çocuklarına da aktarmaktadır. Gerek evlenmeden önce gerek ise evlendikten sonra anne babaların nasıl davranması gerektiği, anne babaların davranışlarının çocuk psikolojisini nasıl etkilediği üzerine eğitimler verilerek bilgilendirme yapılabilir.

Öz şefkati olmayan bireyler, kendilerine öz şefkat gösteremediği gibi çocuklarına da şefkat gösteremezler. Öz şefkatle büyümeyen çocuklar, travmatik yaşantılara maruz kalır. Bu çocuklar, yetişkinliklerinde duygularını düzenlemeyi bilemez hale gelir, hem kendilerine hem de çevrelerine zarar verebilir. Bebeklikten itibaren sevgi, ilgi ve

şefkatle büyüyen kişilerin yetişkin oldukları da karşı tarafı daha iyi anlayan, empati kurabilen ve ikili ilişkilerinde daha az sorun yaşayan bireyler olacağı söylenebilir. Öz şefkatli bireyler, çocuğuna da şefkat gösterir. Şefkat ile büyüyen çocukların da öz şefkat düzeylerinin yüksek olması beklenmektedir. Öz şefkatli bireylerin evliliklerindeki doyumunun da yüksek olması ve buna bağlı evliliklerinde daha az bağlanma yaralanmalarının görüleceği ön görülmektedir. Çünkü Çoban (2021)'a göre, öz şefkat, ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Bağlanma yaralanmalarının kökeni, bağlanma teorisine dayanmaktadır. Annesinden gerekli olan sevgi, şefkat, göz teması, ten teması oyun gibi gerekli ilgiyi gören bireylerin yetişkinliklerinde güvenli bağlanma stiline sahip olduğu görülmüştür. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin evliliklerinde daha fazla bağlanma yaralanması yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Fırat, 2021). Bunun yanında, duygusal yaralanmaların çözümünde, duygu odaklı terapinin etkisinin oldukça önemli olduğu görülmüştür (Greenberg vd., 2010). Bağlanma yaralanmalarına sahip çiftler için, duygu odaklı çift terapisi kapsamında, bağlanma yaralanmaları çözüm modeli yöntemi kullanılabilir.

5.1.8. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Şefkatin Bağlanma Yaralanmalarını Yordama Düzeyinin Tartışılması

Duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkat ile birlikte bağlanma yaralanmalarını anlamlı şekilde yordadığı ve varyansın %16'sını açıkladığı görülmektedir. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü, en güçlü etkiye sahiptir ve bağlanma yaralanmalarını pozitif yönde yordamaktadır. Öz-şefkatin ise bağlanma yaralanmalarını negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

Bayar ve Tuzgöl Dost (2018)'un yaptığı çalışmada, bağlanma tarzı ve algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Kaygılı bağlanma ile sosyal destek boyutlarının üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Fakat kaçınan bağlanma ve özel bir insandan alınan sosyal desteğin, üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyini anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde, güvenli bağlanma stiline sahip bireylere göre daha fazla bağlanma yaralanması görülmektedir (Fırat, 2022).

Alan yazında duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat arasındaki ilişkiye yönelik pek çok

Çalışma mevcuttur. Duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arttıķa öz şefkat düzeyi azalmaktadır. Ya da öz şefkatlı bireylerin duygularını saēlıklı bir şekilde kontrol edebildikleri söylenebilir. Fakat duygu düzenleme güçlüğü, öz şefkat ve baēlanma yaralanmalarının beraber incelendiēi baēka bir çalışma yoktur. Duygularını doēru bir şekilde ifade edemeyen ve onları kontrol edemeyen bireyler hem özel hem sosyal hayatında sorun yaēayabilir. Evliliklerde duyguların kontrol edilememesi özellikle olumsuz duyguları ifade etmekte glk yaēamak, çiftler arasında tartışmaların artmasına neden olabilir. Tartışmalar anlařmazlıēa, anlaşmazlıklar uzaklaşmaya götürmektedir. Birbirlerini hassas dönemlerinde yanında görmek isteyen çiftler bu tarz anlaşmazlık ve uzaklaşmalar sebebiyle aralarındaki baēları da zedelemiş olur. Duygularını düzenleyemeyen bireylerin baēlanma yaralanmasına sahip olması oldukça beklenen bir sonuçtur. Duygu düzenleme glklerinin temel sebepleri de çocukluk aēı travmalarına dayanmaktadır. Çocukluk travmalarını iyileştirmeyen, duygularını saēlıklı bir şekilde ifade etmeyi bilemeyen ve olumsuz duygularını yönetemeyen bireylerin, evliliklerinde de sorun yaēayacaēı tahmin edilmektedir. Evliliklerde baēlanma yaralanması yaēanmaması için, evlilik öncesi, bireysel olarak terapi alınmalı, ruhsal olarak saēlıklı olmadan evlenilmemelidir. z şefkatli olmayan anne babaların çocuklarının çocukluk aēı travmalarına sebebiyet verecek davranışlarda bulunduēu düşünülürse, terapilerden sonra, öz şefkat ile ilgili çalışmalara katılmaları önerilebilir. Çift olarak yapılacak etkili çalışmalar da mevcuttur. Baēlanma yaralanmaları probleminin çözülmesi için, baēlanma yaralanması çözüm modeli geliştirilmiştir. Bu programa katılan pek çok çiftin eski mutlu hallerine döndükleri grlmştir. Duygu odaklı çift terapileri de baēlanma yaralanması yaēayan çiftler üzerinde oldukça etkilidir. Baēlanma yaralanmasına sahip bireylerin, duygu odaklı çift terapisine katıldıktan sonra, iyi sonuçlar aldıēı grlmştir.

5.2. ÖNERİLER

5.2.1. Araştırma Bulgularına İlişkin Öneriler.

- Sosyo ekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların bağlanma yaralanmaları düzeyi yüksek çıkmıştır. Bu bireylerin yaşadığı problemler ve karşılaştıkları psikolojik engeller bu bağlamda ele alınabilir.
- Cinsiyete göre kadınların bağlanma yaralanmaları düzeyi erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. Bağlanma yaralanmalarının kadınlarda yüksek çıkmasının neden ve sonuçlarına yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Erkek katılımcıların bağlanma yaralanmaları düzeyi kadınlardan daha düşüktür. Kadınlara göre bağlanma yaralanmalarının düşük çıkmasının sebep ve sonuçları incelenebilir.

5.2.2. Psikolojik Danışmanlara Öneriler

- Sosyo ekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların bağlanma yaralanmaları düzeyi yüksek çıkmıştır. Sosyo ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin yaşadığı psikolojik problemlerin nedeni ve çözümü bağlanma yaralanmaları bağlamında ele alınabilir.
- Yurt dışı literatüründe çiftler arasındaki bağlanma yaralanmalarının çözümüne yönelik, Duygu Odaklı Çift Terapisi kapsamında, bağlanma yaralanmaları çözüm modelinin uygulandığı görülmüştür. Bu deneysel çalışmaların Türkiye’de de uygulanması bağlanma yaralanmalarının çözümünde oldukça yardımcı olabilir.
- Kadınların bağlanma yaralanmaları düzeyinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadınların bağlanma yaralanmalarının altında yatan psikolojik problemlerin nedeni ve çözümü terapi sürecinde ele alınabilir.

5.2.3. Gelecek Araştırmalara Öneriler.

- Sosyo ekonomik düzeyi düşük olan katılımcılarda bağlanma yaralanmaları yüksek çıkmıştır. Sosyo ekonomik düzeyi düşük olan bireylerde, bağlanma yaralanmalarının yüksek çıkmasının nedenleri ve sonuçlarına yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Bu çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bağlanma yaralanmalarının literatürde yeni bir kavram

olması dolayısıyla, farklı demografik ve bağımsız değişkenlerle ilişkisi incelenebilir.



6. KAYNAKÇA

- Abaci, R., & Arda, D. (2013). Relationship between self-compassion and job satisfaction in white collar workers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 106, 2241-2247.
- Abdoli, N., Farnia, V., Radmehr, F., Alikhani, M., Moradinazar, M., Khodamoradi, M., ... & Davarinejad, O. (2021). The effect of self-compassion training on craving and self-efficacy in female patients with methamphetamine dependence: a one-year follow-up. *Journal of Substance Use*, 26(5), 491-496.
- Abdollahi, A., Allen, K. A., & Taheri, A. (2020). Moderating the role of self-compassion in the relationship between perfectionism and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-13.
- Abdollahi, A., Taheri, A., & Allen, K. A. (2020). Self-compassion moderates the perceived stress and self-care behaviors link in women with breast cancer. *Psycho-oncology*, 29(5), 927-933.
- Abdollahi, A., Taheri, A., & Allen, K. A. (2021). Perceived stress, self-compassion and job burnout in nurses: The moderating role of self-compassion. *Journal of Research in Nursing*, 26(3), 182-191.
- Adam, M. E. K., Eke, A. O., & Ferguson, L. J. (2021). "Know that you're not just settling": Exploring women athletes' self-compassion, sport performance perceptions, and wellbeing around important competitive events. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(3), 268-278.
- Akcan, G. & Taşören, A. B. (2020). Genç yetişkinlerde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, öz-şefkat ve duygu düzenleme becerileri depresyon belirtilerini yordar mı?. *Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 37 (2) , 59-80.
- Akdemir, A., & Gündüz, B. (2022). Duygu düzenleme becerileri psikoeğitim programının ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü ve reaktif-proaktif saldırılarına etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 47(209).
- Akin, A., & Akin, U. (2015). Does self-compassion predict spiritual experiences of turkish university students?. *Journal of religion and health*, 1-9.
- Akman, H. (2019). *11-14 Yaş Çocukların Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Anne-Baba Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aktaş, A. & Şahin, M. (2018). Narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6) , 362-374.
- Aktaş, A. (2012). *Türkiye Örneğinde, Narsisistik Özellik, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Aktaş, A., & Şahin, M. (2018). Narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Al-Awamleh, A. (2020). The relationship between self-compassion and academic achievement for sport science students. *Annals of Applied Sport Science*, 8(2), 0-0.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454.
- Andel, S. A., Shen, W., & Arvan, M. L. (2021). Depending on your own kindness: The moderating role of self-compassion on the within-person consequences of work loneliness during the COVID-19 pandemic. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(4), 276–290.
- Andrews, H., Tierney, S., & Seers, K. (2020). Needing permission: The experience of self-care and self-compassion in nursing: A constructivist grounded theory study. *International Journal of Nursing Studies*, 101, 103436.
- Anjum, M. A., Liang, D., Durrani, D. K., & Parvez, A. (2020). Workplace mistreatment and emotional exhaustion: The interaction effects of self-compassion. *Current Psychology*, 1- 12.
- Arabacı, L. B., Dağlı, D. A., & Gülsenay, T. A. Ş. (2018). Madde kullanım bozukluklarında duygu düzenleme güçlüğü ve hemşirelerin rol ve sorumlulukları. *Bağımlılık Dergisi*, 19(1), 10-16.
- Aras, N. Y. , Topkaya, N. & Şahin, E. (2023). Yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam, öz-şefkat ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İçtimaiyat*, 7(1) , 168-183.
- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2015). Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and individual differences*, 74, 41-48.
- Atkinson, D. M., Rodman, J. L., Thuras, P. D., Shiroma, P. R., & Lim, K. O. (2017). Examining burnout, depression, and self-compassion in veterans affairs mental health staff. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*.
- Atkinson, L., & Zucker, K. J. (Eds.). (1997). *Attachment and Psychopathology*. Guilford Press.
- Aurora, P., & Klanecky, A. K. (2016). Drinking motives mediate emotion regulation difficulties and problem drinking in college students. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 42(3), 341-350.
- Babenko, O., Mosewich, A. D., Lee, A., & Koppula, S. (2019). Association of physicians' selfcompassion with work engagement, exhaustion, and professional life satisfaction. *Medical Sciences*, 7(2), 29
- Babenko, O., Mosewich, A., Abraham, J., & Lai, H. (2018). Contributions of psychological needs, self-compassion, leisure-time exercise, and achievement goals to academic engagement and exhaustion of Canadian medical students. *Journal of educational evaluation for health professions*, 15, 2.
- Bailis, D. S., Brais, N. J., Single, A. N., & Schellenberg, B. J. I. (2021). Self-compassion buffers impaired decision-making by potential problem gamblers in

- a casino setting. *Journal of Gambling Studies*, 37(1), 269–282.
- Bakar Kahraman, B., & Kızılay Çankaya, P. (2020). Kendine zarar verme davranışı olan erişkinlerde çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve başa çıkma tutumları. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4).
- Baker, D. A., Caswell, H. L., & Eccles, F. J. (2019). Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. *Epilepsy & Behavior*, 90, 154–161.
- Barad, J. (2007). The understanding and experience of compassion: Aquinas and the Dalai Lama. *Buddhist-Christian Studies*, 27, 11-29.
- Barlow, M. R., Turow, R. E. G., & Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child Abuse & Neglect*, 65, 37-47.
- Barnard, L. K., Curry, J. F. (2012). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*, 61, 149–163.
- Barnes, A., Adam, M. E., Eke, A. O., & Ferguson, L. J. (2018). Exploring the emotional experiences of young women with chronic pain: The potential role of self-compassion. *Journal of Health Psychology*, 26(3), 367-377.
- Barnett, M. D., & Flores, J. (2016). Narcissus, exhausted: Self-compassion mediates the relationship between narcissism and school burnout. *Personality and Individual Differences*, 97, 102-108.
- Başcı, Z. & Hamamcı, Z. (2022). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki. *Humanistic Perspective*, 4(2) , 204-226.
- Bayar, Ö. & Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Bayar, Ö. (2019). Body image, self-compassion, depressive affection and sex on undergraduate students. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi-Pamukkale University Journal Of Education*, (46).
- Beauchaine, Theodore P.; Cicchetti, Dante (2019). *Emotion dysregulation and emerging psychopathology: A transdiagnostic, transdisciplinary perspective. Development and Psychopathology*, 31(3), 799–804. doi:10.1017/S0954579419000671
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart*. New York: Three Rivers Press.
- Bilim, G. Y., & Yılmaz, B. T. D. (2012). *Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.

- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... & Gratz, K. L. (2016). Difficulties in Emotion Regulation Scale-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. New York: Basic.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Burr, E. K., Dvorak, R. D., Peterson, R., & De Leon, A. N. (2023). Greater negative affect reduction expectancies moderate the interactive relationship between emotion regulation difficulties and distress tolerance in predicting loss-of-control eating. *British Journal of Health Psychology*, 28(1), 47-61.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni Spss Uygulamaları ve Yorum*. (17. Baskı). Ankara: PegemYayıncılık.
- Cannon, J. L., & Boccone, P. J. (2019). Addressing attachment injuries with bisexual clients and their monosexual partners during the coming out process. *Journal of Bisexuality*, 19(1), 120-127.
- Carruthers, S. P., Rossell, S. L., Murray, G., Karantonis, J., Furlong, L. S., & Van Rheenen, T. E. (2022). Mindfulness, mood symptom tendencies and quality of life in bipolar disorder: an examination of the mediating influence of emotion regulation difficulties. *Journal of Affective Disorders*, 298, 166-172.
- Cevizci, P., & Akyunus, M. (2022). Yeme tutumları ve depresyon belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 4(4), 332-339.
- Chapman, D. M., & Caldwell, B. E. (2012). Attachment injury resolution in couples when one partner is trans-identified. *Journal of Systemic Therapies*, 31(2), 36-53.
- Cole, P. M., Hall, S. E., & Hajal, N. J. (2013). Emotion dysregulation as a risk factor for psychopathology. In T. P. Beauchaine & S. P. Hinshaw (Eds.), *Child and adolescent psychopathology* (2nd ed., pp. 341-373). Hoboken, NJ: Wiley
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 73-102
- Çakan, E. (2023). *Evli Bireylerde İlişki Doyumunun Bağışlama İstekliliği ve Bağlanma Yaralanmaları İle İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, Y., & Atilla, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin nomofobi, duygu düzenleme güçlüğü ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Manavgat myo örneği. *International Journal Of Social Humanities Sciences Research*, 5(26), 2628-2639.
- Çevik, O. & Kırmızı, C. (2020). Z kuşağında bilinçli farkındalığın öznel mutluluğa etkisi: öz şefkatin aracı rolü. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 183-202. DOI: 10.29029/busbed.738994
- Çiçek, H. & Öztürk, F. (2023). Psikolojik sağlamlığın işgören performansı üzerindeki etkisinde öz-şefkatin aracı rolü. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*

- Çoban, Y. (2021). Öz şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2) , 128-139.
- Darab, M., Bahrami, F., & Etemadi, O. (2020). Sexual infidelity as an attachment injury in Iranian women: A qualitative study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 61(6), 385-405.
- De Neve, D., Bronstein, M. V., Leroy, A., Truys, A., & Everaert, J. (2023). Emotion regulation in the classroom: A network approach to model relations among emotion regulation difficulties, engagement to learn, and relationships with peers and teachers. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(2), 273-286.
- Dehghani, M., & Dehghani, Y. (2023). Comparison of attachment injury resolution model and integrative couple therapy on trust reconstruction among the injured women by marital infidelity. *The American Journal of Family Therapy*, 51(3), 283-301.
- Demirden, A. & Sarıkoç, G. (2023). Ruhsal bozukluğu nedeniyle ayaktan izlenen hastaların öz şefkat düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 10(1), 60-72.
- Deniz, M.E., Kesici Ş. ve Sümer A.S.(2008) The Validity and Reliability Study of the Turkish Version of Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36 (9), 1151–1160
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., & Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4).
- Eldoğan, D., & Barışkın, E. (2014). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü var mı?. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 108-115.
- Erdoğan, M. (2023). *Evli Bireylerde Eşe Yabancılaşma Ve Bağlanma Yaralanmalarının İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Giresun Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Giresun.
- Eşref, N. A. S. Ergenlerin öz merhamet ve umut düzeylerinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 46-65.
- Fırat, İ. (2021). *Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri İle Bağlanma Yaralanmaları Arasındaki İlişkide Affetme Esnekliğinin Aracı Rolünün Araştırılması*. Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Düzce.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115–118.
- Fu, L., Wang, P., Zhao, M., Xie, X., Chen, Y., Nie, J., & Lei, L. (2020). Can emotion regulation difficulty lead to adolescent problematic smartphone use? A moderated mediation model of depression and perceived social support. *Children and Youth Services Review*, 108, 104660.
- Gegieckaite, G., & Kazlauskas, E. (2022). Do emotion regulation difficulties mediate the association between neuroticism, insecure attachment, and prolonged grief? *Death Studies*, 46(4), 911-919.
- Germer, C. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from*

Destructive Thoughts and Emotions. Guilford Press.

- Ghasemi Nejad Rini, F., Golparvar, M., & Aghaei, A. (2022). Comparison of the effectiveness of spiritual-self schema and emotion-focused therapies on attachment injuries on depression and self injury behavior of women injured by husband's infidelity. *Quarterly Journal of Social Work*, 11(3), 5-17.
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind*. London: Constable & Robinson Ltd.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological bulletin*, 136(3), 351.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41-54.
- Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally Focused Therapy for Couples*. New York: Guilford.
- Greenberg, L.; Warwar, S. ve Malcolm, W. (2010). Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(1), 28-42.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of abnormal psychology*, 106(1), 95.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). The Guilford Press.
- Gün, S. , Türkmen, O. O. & Yalcin, S. (2020). Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-180.
- Günay, Y. (2022). *Evlilikte Bağlanma Yaralanmalarının Cinsel Doyuma Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Güner, A. S. (2022). *Bağlanma Yaralanmasında Yalnızlık ve Affetme Kararı Arasındaki*

İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.

- Hair, J. F., Black, W. B., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis*. (7th edition). UpperSaddleRiver, NJ: PrenticeHall.
- Halchuk, R. E., Makinen, J. A., & Johnson, S. M. (2010). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: A three-year follow-up. *Journal of couple & relationship therapy*, 9(1), 31-47.
- Haspolat, N. K. (2023). The mediating role of emotion dysregulation between adolescent-parent relationship and happiness. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Hayes, S. C. (1984). Making sense of spirituality. *Behaviorism*, 12, 99-110.
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, 336-354.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946-955. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.5.946>
- Hua, Z., & Ma, D. (2022). Depression and perceived social support among unemployed youths in China: investigating the roles of emotion-regulation difficulties and self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4676.
- Izard, C. E., Ackerman, B. P., Schoff, K. M., & Fine, S. E. (2000). Self-organization of discrete emotions, emotion patterns, and emotion-cognition relations. *Emotion, development, and self-organization: Dynamic systems approaches to emotional development*, 15-36.
- Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, E. S., Grossman, S. R., & Seidenfeld, A. (2011). Emotion knowledge, emotion utilization, and emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 44-52.
- Johnson, S. M. (1996). *The Practice of Emotionally Focused Marital Therapy: Creating Connections*. New York: Brunner/Mazel.
- Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1985). Differential effects of experiential and problem-solving interventions in resolving marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53(2), 175.
- Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1988). Relating process to outcome in marital therapy. *Journal of marital and family Therapy*, 14(2), 175-183.
- Johnson, S. M., & Whiffen, V. E. (1999). Made to measure: Adapting emotionally focused therapy to partners' attachment styles. *Journal of Clinical Psychology: Science and Practice*, 6, 366-381.
- Johnson, S. M., Makinen, J. A., & Millikin, J. W. (2001). Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of marital and family therapy*, 27 (2), 145-155.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York, NY: Delacorte.
- Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost, P. J., & Lilius, J. M.

- (2004). Compassionin organizational life. *American Behavioral Scientist*, 47(6), 808–827.
- Karagöz, B., & Dağ, İ. (2015). Kendini yaralama davranışlarında çocukluk dönemi istismarı ve ihmali ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki: Alkol ve/ya madde bağımlısı bir grupta kendini yaralama davranışının incelenmesi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 52(1), 8-14.
- Karaoğlu, M. & Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 145-151. DOI: 10.35365/ctjpp.19.1.18
- Karataş, E., & Güler, Ç. Y. (2020). Grup sanat terapisi programının ergenlerin mutluluk düzeyleri, duyguları ifade etme eğilimi ve duygu düzenleme güçlüğüne etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(25), 3328-3359.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler (23. Basım). Nobel yayıncılık.
- Köksal, Z. , Topkaya, N. & Şahin, E. (2023). Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, psikolojik kırılganlık ve öz şefkatin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 1309-1324.
- Krapp, A., Hidi, S., & Renninger, K. A. (1992). Interest, learning, and development. In K. A. Renninger, S. Hidi, & A. Krapp (Eds.), *The role of interest in learning and development* (pp. 3–25). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Krause-Utz, A., Erol, E., Broussianou, A. V., Cackowski, S., Paret, C., Ende, G., & Elzinga, B. (2019). Self-reported impulsivity in women with borderline personality disorder: The role of childhood maltreatment severity and emotion regulation difficulties. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 6, 1-14.
- Kring, A.M., & Sloan, D. M. (Eds.). (2010). *Emotion Regulation and Psychopathology*. New York: Guilford Press.
- Lafontaine, M.F., Bolduc, R., Lonergan, M., Clement, L.M., Brassard, A., Bureau, J., Godbout, N., & Péloquin, K. (2022). Attachment injury severity, injury-related stress, forgiveness, and sexual satisfaction in injured adult partners. *The Journal of Sex Research*, 60, 1138 - 1147.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. The Guilford Press.
- Lewis, M. D., & Granic, I. (Eds.). (2002). *Emotion, development, and self-organization: Dynamic systems approaches to emotional development*. Cambridge University Press.
- Lewis, M. D., & Granic, I. (Eds.). (2000). *Emotion, development, and self-organization: Dynamic systems approaches to emotional development*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527883>
- Makinen, J. A., & Johnson, S. M. (2006). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and reconciliation. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(6), 1055.
- Mamatoğlu, B. (2023). *Çiftlerin Evlilik Kalitesinin, Bağlanma Yaralanmaları ve Stresle*

Çift Olarak Baş Etme Değişkenleri Açısından İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Marques, R., Monteiro, F., Canavarro, M. C., & Fonseca, A. (2018). The role of emotion regulation difficulties in the relationship between attachment representations and depressive and anxiety symptoms in the postpartum period. *Journal of affective disorders*, 238, 39-46.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *American Psychological Association*, 20(1), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000703>
- Miniksar, D., & Öz B. (2023). Anne duygu düzenleme güçlüğü ve bağlanma stili ile çocuktaki psikiyatrik bozukluk ilişkisi. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 13(3), 346-352.
- Millikin, J. W. (2000). *Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: A process study*. Doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Mitchell, A. (2012). *A Qualitative Study on Successful African American Marriages on How They Create and Repair Attachment Injuries Using Emotional Skillfulness*. Graduate School of Professional Psychology, Doctoral Papers and Masters Projects, A.B.D.
- Mixner, R. (2012). Merriam-Webster's Visual Dictionary. *Library Journal*, 137(17), 100-101.
- Mulligan, K., & Scherer, K. R. (2012). Toward a working definition of emotion. *Emotion Review*, 4(4), 345-357. <https://doi.org/10.1177/1754073912445818>
- Naaman, S., Pappas, J. D., Makinen, J., Zuccarini, D., & Johnson-Douglas, S. (2005). Treating Attachment Injured Couples with Emotionally Focused Therapy: A Case Study Approach. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 68(1), 55-77.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K., & Tirch, D. (2013). Self-compassion and ACT. *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*, 78-106.
- Özer, D. & Altun, Ö. Ş. (2022). Covid-19 pandemi sürecinde yaşanan korkunun merhemi: Öz şefkat. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 400-406.
- Pallant, J. (2010). *SPSS Survival Manual*, (4th ed.). New York, NY: McGraw Hill.
- Pan, M. C., & Yang, E. (2023). *Current Psychology*, 42(7), 5728-5739.
- Pandey, R., Saxena, P., & Dubey, A. (2011). Emotion regulation difficulties in alexithymia and mental health. *Europe's Journal of Psychology*, 7(4), 604-623.
- Pelling, C. (2003). *Women's Lived Experiences of Attachment Injury within Their*

- Couple Relationship*. Doctoral dissertation, University of British Columbia, A.B.D.
- Pelling, C., & Arvay-Buchanan, M. (2004). Experiences of attachment injury in heterosexual couple relationships. *Canadian Journal of Counselling*, 38(4), 289-303.
- Pillai, S. (2021). *Attachment Injury-Related Responses from the Offending Partner and Forgiveness in Romantic Relationships*. Unpublished master's thesis, University of Nebraska, Lincoln, Nebraska.
- Pollock, N. C., McCabe, G. A., Southard, A. C., & Zeigler-Hill, V. (2016). Pathological personality traits and emotion regulation difficulties. *Personality and Individual Differences*, 95, 168-177.
- Pommier, E. A. (2010). *The Compassion Scale*. Doctor of Philosophy, The University of Texas at Austin, A.B.D.
- Predatu, R., Voinescu, B. I., David, D. O., Maffei, A., Nechifor, R. E., & Gentili, C. (2023). Emotion regulation difficulties in the relation between stress-related insomnia symptoms and brain response to emotional faces: An fMRI study. *Sleep Medicine*, 101, 561-569.
- Rellini, A. H., Vujanovic, A. A., Gilbert, M., & Zvolensky, M. J. (2012). Childhood maltreatment and difficulties in emotion regulation: Associations with sexual and relationship satisfaction among young adult women. *Journal of Sex Research*, 49(5), 434-442.
- Renninger, K. A., Hidi, S., and Krapp, A. (Eds.) (1992). The role of interest in learning and development. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Rhodus, V. A., Suh, W. C., Nonaka, G., West, J., & Gross, C. A. (2006). Conserved and variable functions of the σE stress response in related genomes. *PLoS biology*, 4(1), e2.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition & Personality*, 9, 185-211.
- Saxena, P., Dubey, A., & Pandey, R. (2011). Role of emotion regulation difficulties in predicting mental health and well-being. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 18(2), 147-155.
- Sayre, J. B., McCollum, E. E., & Spring, E. L. (2010). An outsider in my own home: Attachment injury in stepcouple relationships. *Journal of marital and family therapy*, 36(4), 403-415.
- Schade, L. C., & Sandberg, J. G. (2012). Healing the attachment injury of marital infidelity using emotionally focused couples therapy: A case illustration. *The American Journal of Family Therapy*, 40(5), 434-444.
- Scheff, T. J. (1981). The distancing of emotion in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 18, 46-53.
- Scherer, K. R., Schorr, A., & Johnstone, T. (Eds.). (2001). *Appraisal Processes in Emotion: Theory, Methods, Research*. Oxford University Press.
- Serhatoğlu, S., Koydemir, S., & Schütz, A. (2022). When mindfulness becomes a mental health risk: The relevance of emotion regulation difficulties and need frustration. *The Journal of Psychology*, 156(4), 310-329.

- Sevgi Yalın, H. (2022). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin stresle başa çıkma tarzlarını yordama gücü. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1) , 992-1012.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. *Advances in Personal Relationships*, 4, 29-70.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (1994). *Stress and Secure Base Relationships in Adulthood*. Jessica Kingsley Publishers.
- Singh, P., & Singh, A. (2023). Emotion regulation difficulties and health-risk behaviours in adolescents. *Behaviour Change*, 40(2), 86-102.
- Skodol, A. E., Siever, L. J., Livesley, W. J., Gunderson, J. G., Pfohl, B., & Widiger, T. A. (2002). The borderline diagnosis II: biology, genetics, and clinical course. *Biological Psychiatry*, 51(12), 951-963.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. Doi:10.1016/j.cpr.2016.05.004
- Tekin H. H. , Karakuş Ö.(2019). The relationship between childhood trauma, emotion regulation difficulties and marriage satisfaction in pregnant adolescents. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*. 13(4), 500-507.
- Tabachnick, B. ve Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tekin, I. & Kul, D. (2023). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(1), 75-89. DOI: 10.12984/eeefd.1135124
- Terzi İlhan, S. & Işık, Ş. (2021). A Validity and Reliability Study on the Development of Marital Attachment Injuries Scale. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11 (63), 543-566. DOI: 10.17066/tpdrd.1051411
- Terzi İlhan, S. & Işık, Ş. (2022). Düşük yapmış evli kadınların bağlanma yaralanmaları ile ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi*, 1(1) , 74-89.
- Terzi İlhan, S. & Işık, Ş. (2022). Özel gereksinimli çocuğu olan evli bireylerin kişilik özellikleri ile çift uyumları arasındaki ilişkide bağlanma yaralanmalarının aracı rolü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22(56) , 501-537.
- Terzi, S. (2014). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarına yol açan olaylar: nitel bir çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2) , 99-108.
- Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., & Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior therapy*, 38(3), 303-313.
- Uğur, Z. & Uz Baş, A. (2022). Evli bireylerin evlilik doyumlarının, eşe kendini açmalarının ve bağlanma yaralanmalarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(2) , 1480-1510.
- Usta, Z. B. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Belirtileri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Somatizasyon ve Dissosiyasyon Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim

Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Üçok, D. I. (2022). İşyerinde öz şefkat kavramı üzerine nitel bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(30. YönOrg 2022), 71-83.
- Ünal, E. (2021). *Evli Bireylerde Bağlanma Yaralanmaları, Ruminasyon, İlişkilerde Güven ve İlişki Doyumunun İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ünal, G. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Öz Şefkat Düzeyinin, Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- VAR-OL Psikolojik Danışmanlık Merkezi. (b.t.). VAR-OL Psikolojik Danışmanlık Merkezi. <https://www.varolpsikoloji.com/BlogDetay/duygu-duzenleme>
- Warach, B. (2019). *Literature Review and Empirical Study Regarding Infidelity-Based Attachment Injury Trauma, Role-Based Perceptions of it, and the Self-Serving Bias*. Doctoral dissertation, Adelphi University, A.B.D.
- Willem, C., Gandolphe, M. C., Roussel, M., Verkindt, H., Pattou, F., & Nandrino, J. L. (2019). Difficulties in emotion regulation and deficits in interoceptive awareness in moderate and severe obesity. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24, 633-644.
- Wispé, L. (1991). *The Psychology of Sympathy*. Springer Science & Business Media.
- Yap, K., Mogan, C., Moriarty, A., Dowling, N., Blair-West, S., Gelgec, C., & Moulding, R. (2018). Emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Journal of clinical psychology*, 74(4), 695-709.
- Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511.
- Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Duygusal Tepkiselliğin Psikolojik Belirtiler ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yurtsever, S. S., & Sütcü, S. T. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimleri ile bozulmuş yeme tutumu arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğüne aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 20-43.
- Zuccarini, D. J. (2010). *The Attachment Injury Resolution Model in Emotionally Focused Couple Therapy: A Psychotherapy Process Study of In-Session Client Performances and Therapist Behaviours*. Doctoral Dissertation, University of Ottawa, Canada.
- Zuccarini, D., Johnson, S. M., Dalglish, T. L., & Makinen, J. A. (2013). Forgiveness and reconciliation in emotionally focused therapy for couples: The client change process and therapist interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 39(2), 148-162.

7. EKLER

7.1. EK 1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi olan Betül IŞIK tarafından tez araştırması için yapılmaktadır.

Prof. Dr. Mustafa KOÇ danışmanlığında yürütülecek olan, bu çalışmanın amacı, duygu düzenleme gücü ve öz şefkat ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkiyi incelenmektedir. Araştırmaya 22-65 yaş arasında en az 1 yıl evli olan tüm bireyler dahil olabilir. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyarak kendinize uygun bulduğunuz seçeneği içtenlikle cevaplayınız. Hiç bir maddeyi boş bırakmayınız.

Bu çalışmaya katılmak, tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Uygulamanın istediğiniz anında, herhangi bir neden ya da koşul belirtmeden ayrılabilirsiniz. Verilen cevaplar gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Katılımınız bilimsel literatüre katkı sağlayacaktır. Yaklaşık 15-20 dakika süren bu araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Cinsiyetiniz: Kadın-Erkek

Yaşınız:

Öğrenim Durumunuz: İlköğretim-Lise-Lisans-Lisansüstü

Gelir Durumunuz: Düşük-Orta-Yüksek

Mesleğiniz:

Kaç yıldır evlisiniz:

Kaçıncı Çocuksunuz: İlk-Ortanca-Son-Tek

Çocuğunuz var mı: Evet-Hayır

7.2. EK 2: DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ-KISA FORMU (DDGÖ-16)

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

	Hemen hemen hiç (% 0-% 10)	Bazen (% 11- % 35)	Yaklaşık yarı yarıya (% 36- % 65)	Çoğu zaman (% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman (% 91- % 100)
Duygularıma biranlam vermekte zorlanırım.					
Ne hissettiğim konusunda karmaşayaşarım.					
Kendimi kötü hissettiğimde işlerimibitirmekte zorlanırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
Kendimi kötü hissettiğimdeuzun süre böyle kalacağına inanırım.					
Kendimi kötü hissetmeninyoğun depresif duyguyla sonuçlanacağınananırım.					
Kendimi kötü hissederken başka şeylereodaklanmaktazorlanırım.					
Kendimi kötü hissederken kontroldençiktiğimkorkusuyaşarım.					

Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğimiçinkendimden rahatsız olurum.					
Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

7.3. EK 3: ÖZ DUYARLILIK ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					

9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					

24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					
---	--	--	--	--	--



7.4. EK 4: EVLİLİKTE BAĞLANMA YARALANMALARI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıda yer alan ifadeleri, **evliliğinizi olumsuz yönde etkileyen ve yukarıda belirtmiş olduğunuz olayı düşünerek** yanıtlayınız. Her bir ifadeye sizin için uygun olup olmadığını düşünerek, katılıp katılmama durumunuzu 1 – 5 arasında değerlendiriniz.

- Tamamen Katılmıyorum
- Katılmıyorum
- Kısmen Katılıyorum
- Katılıyorum
- Tamamen Katılıyorum

MADDELER	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Bu olaydan sonra görünür bir neden yokken ağlama krizleri yaşıyorum.	1	2	3	4	5
2.Bu olaydan sonra eşimle daha az vakit geçiriyorum.	1	2	3	4	5
3.Bu olaydan sonra, eşimin bana değer vermediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
4.Bu olaydan sonra sağlığımın bozulduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
5.Yaşadığımız bu olayı hatırlama ihtimalinden tedirgin oluyorum.	1	2	3	4	5
6.Bu olaydan sonra eşimle birbirimize karşı davranışlarımızın olumsuz yönde değiştiğini hissediyorum.	1	2	3	4	5
7.Gün içerisinde herhangi bir olay ya da nesne bana bu olayı hatırlatabiliyor.	1	2	3	4	5
8.Bana bu olayı hatırlatan rüyalar görüyorum.	1	2	3	4	5

9.Bu olaya rağmen, zor bir durumla karşılaştığımda eşimin benim yanımda olacağından eminim.	1	2	3	4	5
10.Bu olay nedeniyle uyku problemleri yaşıyorum.	1	2	3	4	5
11.Yaşadığımız bu olayda eşim tarafından terk edilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5
12.Bu olaydan sonra eşimle birbirimize karşı yabancılaştığımızı hissediyorum.	1	2	3	4	5
13.Bu olaydan sonra ilişkimizde bir kısır döngüye girdiğimizi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
14.Bu olaydan sonra eşimle bir daha asla eskisi gibi olamayacağımızı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
15.Bu olaydan sonra eşimin hayatında önemli bir olduğunu hissetmiyorum.	1	2	3	4	5
16.Bu olaydan sonra eşimle paylaştığımız şeylerin azaldığını hissediyorum	1	2	3	4	5
17. Bu olay nedeniyle kendimi gergin ve tedirgin hissediyorum.	1	2	3	4	5

Not: “Evlendiğiniz günden itibaren, evliliğinizi olumsuz yönde etkilediğini düşündüğünüz kritik olumsuz bir olay, bir durum, yaşantınız oldu mu? (Düşük yapma, kronik/hayati bir hastalık, bir yakının kaybı, iş değişikliği, yaşanan yer değişikliği/taşınma gibi.) Oldu ise bu nedir?”

Ölçekten önce bu açık uçlu sorulup, maddelerin bu soruya göre cevaplanması istenir veya bağlanma yaralanması deneyimlenmesine sebep olacak bir durum belirlenerek, o durumu deneyimlemiş evlilere, tüm maddeler duruma göre düzenlenerek uygulama yapılır.

Örneğin; “özel gereksinimli çocuk sahibi olmak” bağlanma yaralanmalarına sebep olabilecek bir durum olarak belirlendiğinde tüm maddeler şu şekilde düzenlenir:

1.Özel gereksinimli çocuk sahibi olduktan sonra görünür bir neden yokken ağlama krizleri yaşıyorum.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı :Betül IŞIK

Yabancı Dili : İngilizce

ÖĞRENİM DURUMU

Derece	Alan	Okul/Üniversite	Mezuniyet Yılı
Y. Lisans	PDR	Düzce Üniversitesi	2024
Lisans	Çocuk Gelişimi	İstanbul Üniversitesi	2022
Lisans	Sosyoloji	Dumlupınar Üniversitesi	2011
Lise	Eşit Ağırlık	Burhaniye Süper Lisesi	2007