



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR, BAĞLANMA
STİLLERİ İLE DUYGU REGÜLASYON ZORLUĞU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Seda SÖNMEZ

Lefkoşa
Ocak, 2024

SEDA SÖNMEZ

ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU
ŞEMALAR, BAĞLANMA STİLLERİ İLE
DUYGU REGÜLASYON ZORLUĞU

ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2024

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR, BAĞLANMA
STİLLERİ İLE DUYGU REGÜLASYON ZORLUĞU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Seda SÖNMEZ

Tez Danışmanı

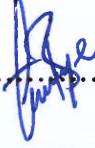


Dr. Bingöl SUBAŞI HARMANCI

Lefkoşa

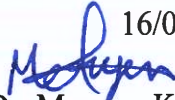
Ocak, 2024

Onay

Seda SÖNMEZ tarafından hazırlanan “**Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Bağlanma Stilleri ile Duygu Regülasyon Zorluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 16/01/2024 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Dr. Fahriye Balkır	
Jüri Üyesi:	Yrd. Doç. Dr. Şebnem Güldal	
Danışman:	Dr. Bingül Subaşı Harmancı	

Anabilim Dalı Başkanı Onayı


16/01/2024
Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Anabilim Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı


16/01/2024
Prof. Dr. Kemal Hüsnü Çan Başer
Enstitü Müdürü



Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Seda Sönmez

16/01/2024

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada değerli yardım ve yönlendirmelerinden dolayı tez danışmanım ve değerli hocam Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her aşamasında verdikleri destek için annem Muhlise KARABULUT, babam Mehmet Nihat KARABULUT ve kardeşlerim Esengül ERYILDIZ ve Fatih KARABULUT'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, kendimi her zaman şanslı hissetmeme sebep olan, çalışmalarımın her anında en büyük destekçim eşim Hakan SÖNMEZ'e, sonsuz teşekkürü borç bilirim.

Seda SÖNMEZ

Özet

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Bağlanma Stilleri ile Duygu Regülasyon Zorluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sönmez, Seda

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Ocak 2024, 88 sayfa

Bu araştırmada, erken dönem uyum bozucu şemalar, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme zorlukları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, KKTC ve Türkiye'deki 18 yaş üzeri 388 katılımcıyla yapılmış, veriler Sosyodemografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form kullanılarak toplanmıştır. Çalışmanın sonuçları, yaş, medeni durum, aile yapısı ve sosyoekonomik durum gibi faktörlerin duygu düzenleme zorlukları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Genç yetişkinler (18-24 ve 25-34 yaş grupları), orta yaş grubuna (45-54 yaş) göre daha yüksek duygu düzenleme zorlukları yaşamaktadır. Bekarlar ve ilişkisi olan bireyler, boşanmışlara kıyasla daha fazla duygu düzenleme zorluğu ile karşılaşmaktadır. Kardeş sayısı arttıkça, özellikle üç kardeşli bireylerde, duygu düzenleme güçlüğü artmaktadır. Aile ile yaşayanlar, ev arkadaşıyla veya yalnız yaşayanlara göre daha az duygu düzenleme zorluğu yaşamaktadır. Çalışmayan bireyler, çalışanlara kıyasla daha yüksek duygu düzenleme güçlükleri göstermektedir. Şehirde doğmuş bireyler, kırsal kesim doğumlulara göre daha fazla duygu düzenleme zorluğu yaşamaktadır. Ayrıca, araştırma sonuçları şemalar ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Güvenli bağlanma ile duygu düzenleme arasında negatif bir ilişki bulunurken, kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri ile pozitif ilişkiler gözlemlenmiştir. Karamsarlık, onay arayıcılık ve cezalandırma şemaları, duygu düzenleme güçlüğü artıran faktörler olarak belirlenmiştir. Kaygılı bağlanma stili de duygu düzenleme güçlüğü artıran bir etmen olarak saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: Erken Dönem Uyum Bozucu Şema, Bağlanma Stili, Duygu Regülasyon Zorluğu

Abstract

Investigation of the Relationship Between Early Maladaptive Schemas, Attachment Styles, and Difficulty in Emotion Regulation

Sönmez, Seda

MSc, Department of Clinical Psychology

January 2024, 88 pages

In this study, the relationship between early maladaptive schemas, attachment styles, and difficulties in emotion regulation was examined. The study was conducted with a convenience sampling method based on a relational model. Data were collected from 388 individuals aged 18 and above in Northern Cyprus and Turkey using the Sociodemographic Information Form, Young Schema Questionnaire Short Form, Three-Dimensional Attachment Styles Scale, and Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form. It was found that individuals in the 18-24 and 25-34 age groups experienced higher levels of difficulties in emotion regulation in the goals and strategies sub-dimensions compared to those in the 45-54 age group. Single individuals and those in a relationship showed higher levels of difficulties in emotion regulation in the goals, strategies, and non-acceptance sub-dimensions compared to divorced individuals. People with three siblings had higher levels of difficulties in the goals sub-dimension compared to single children, and in the strategies sub-dimension compared to those with two siblings. Individuals living with a spouse and children experienced higher levels of emotion regulation in the goals and strategies sub-dimensions compared to those living with roommates or alone in dormitories or homes. Unemployed individuals exhibited higher levels of difficulties in emotion regulation in the goals and strategies sub-dimensions compared to employed individuals. People born in urban areas had higher levels of difficulty in the strategies sub-dimension of emotion regulation compared to those born in rural areas. A positive correlation was observed between schemas and the level of difficulty in emotion regulation. Negative correlations were found between difficulties in emotion regulation and secure attachment, and positive significant correlations with avoidant

and anxious attachment. Pessimism, Approval Seeking, and Punishment schemas were predictors of increased difficulties in emotion regulation. Anxious attachment was a positive predictor of difficulties in emotion regulation.

Keywords: Early maladaptive schema, Attachment style, Difficulty in emotion regulation

İçindekiler

Onay	I
Etik İkelere Uygunluk Beyanı	II
Teşekkür	III
Özet	IV
İçindekiler	VII
Tablolar Listesi	X
BÖLÜM I.....	1
Giriş.....	1
Problem Durumu	3
Araştırmanın Amacı	5
Araştırmanın Önemi	6
Sınırlılıklar.....	7
Tanımlar	8
BÖLÜM II.....	10
Kavramsal ve Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar.....	10
Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	10
<i>Ayrılma ve Reddedilme Alanı</i>	11
Terk Edilme Şeması.....	11
Şüphecilik/Kuşkuculuk Şeması	11
Duygusal Yoksunluk Şeması	12
Kusurluluk Şeması.....	12
Sosyal İzolasyon Şeması.....	12
<i>Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık Alanı</i>	12
Yetersizlik ve Bağımlılık Şeması	13
Dayanıksızlık Şeması.....	13
İçi İçelik Şeması / Yapışıklık.....	13
Başarısızlık Şeması	13
<i>Zedelenmiş Sınırlar Alanı</i>	14
Haklılık Şeması.....	14
Yetersiz Özdenetim Şeması	14
<i>Diğerleri Yönelimlilik Alanı</i>	15

Boyun Eğicilik Şeması.....	15
Kendini Feda Şeması	15
Onay Arayıcılık Şeması	16
<i>Aşırı Uyarılma ve Ketlenme Alanı</i>	16
Karamsarlık Şeması	16
Duyguları Bastırma Şeması	16
Yüksek Standartlar Şeması	17
Cezalandırıcılık Şeması	17
Bağlanma Stilleri	17
<i>Güvenli Bağlanma</i>	18
<i>Kaygılı-Kararsız Bağlanma</i>	19
<i>Kaçıngan Bağlanma</i>	20
Duygu Regülasyonu	20
<i>Duygu Regülasyon Zorluğu</i>	21
İlgili Araştırmalar	22
BÖLÜM III	29
Yöntem.....	29
Araştırma Modeli	29
Evren ve Örneklem.....	29
Veri Toplama Araçları.....	31
Sosyodemografik Bilgi Formu	31
Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ-KF3)	31
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	32
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16).....	32
Verilerin Analizi ve Yorumlanması	32
Çalışma Planı.....	34
BÖLÜM IV	35
Bulgular ve Yorumlar	35
BÖLÜM V	47
Tartışma	47
BÖLÜM VI.....	54
Sonuç ve Öneriler.....	54
Sonuç	54

Öneriler.....	55
<i>Klinisyenlere Yönelik Öneriler</i>	55
<i>Araştırmacılara Yönelik Öneriler</i>	56
<i>Devlet Kurumlarına Yönelik Öneriler</i>	56
Kaynakça.....	58
Ekler.....	74
Ek 1. Aydınlatılmış Onam Formu	74
Ek 2. Sosyodemografik Bilgi Formu	75
Ek 3. Young Şema Ölçeği Kısa Form 3	76
Ek 4. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	77
Ek 5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)	78
Ek 6. Ölçek İzinleri	80
Ek 7. İntihal Raporu	82
Ek 8. Etik Kurul Onayı.....	87
Özgeçmiş	88

Tablolar Listesi

	Sayfa
Tablo 1 Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımları.	29
Tablo 2. Katılımcıların Young Şema Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	33
Tablo 3. Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırmaları.	35
Tablo 4. Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırmaları	35
Tablo 5. Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırmaları.....	36
Tablo 6. Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırmaları	37
Tablo 7. Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Doğum Sırası Değişkenine Göre Karşılaştırmaları.....	38
Tablo 8. Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Birlikte Yaşanan Kişiler Değişkenine Göre Karşılaştırmaları	39
Tablo 9. Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırmaları.....	40
Tablo 10. Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırmaları.....	41
Tablo 11. Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Doğum Yeri Değişkenine Göre Karşılaştırmaları.....	42
Tablo 12. Katılımcıların Young Şema Ölçeği ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Aralarındaki Korelasyonlar	43
Tablo 13. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Aralarındaki Korelasyonlar	44
Tablo 14. Katılımcıların Young Şema Ölçeği ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	45

BÖLÜM I

Giriş

1990 yılında Young ve ekibi tarafından geliştirilen Şema Terapi Modeli, psikolojik sorunların, özellikle kişilik bozuklukları gibi kökenleri çocukluk ve ergenlik dönemlerine dayanan ve değişimi zor görünen sorunların açıklanmasına ve tedavisine odaklanan bir yaklaşımdır (Young ve ark., 2006). Bilişsel kuramca kişilerin yaşam deneyimleri neticesinde algıların ve tutumların oluşturduğu yapıya şema denmektedir (Beck, 2008). Bilişsel model kapsamında değerlendirilen şemalar kişilerin yaşadıkları davranışsal ya da duygusal sıkıntıların ana sebebi olarak değerlendirildiği için ilerleyen yıllarda temel inançlar olarak adlandırılmıştır (DeRubies ve ark., 2001).

Şemalar bilindik olmaları sayesinde kişilere tutarlılık ve kontrol hissi sağlar kendilerini sürdürmeye devam eder ve değişime karşı direnç göstermelerinin yanında yetişkinlik dönemlerinde şemaların tetiklendiği yaşam olaylarına yakın hissetmelerine neden olabilir (Carr ve Francis, 2010). Yetişkinlik döneminde işlevsiz hale gelen bu uyum bozucu şemalar, çocukluk döneminde oluşmaya başlayan ve bir kişinin kendisi ve ilişkide bulunduğu diğer insanlar hakkında katı, değiştirilmesi zor, acı verici ve hayatta kalma amacı taşıyan bilişsel örüntülerdir ve bu şemalar, yaşam boyunca gelişimlerini sürdürebilir ve bireylerin kendilik algılarına ve diğerleri ile olan ilişkilerine ciddi zararlar vererek birçok psikolojik bozukluğun temelini oluşturabilirler (Young ve Kolosko, 2011).

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde tekrarlanan zararlı deneyimler sonucunda gelişen şemalar, rahat ve tanıdık bir dünya sunarak erken dönemde çevresel uyumu kolaylaştırdıkları için işlevsel görünebilirler, ancak, şemalarla uyumsuz bir durumla karşılaşıldığında, bilişsel çarpıtmalar veya yanılsamalar kullanılarak bilgi, mevcut şemalarla uyumlu hale getirilmeye çalışılır (Farrell ve ark., 2015).

Erken dönem uyum bozucu şemalar yaşamın ilk yıllarında gelişen, kök salmış, yaşamın ileriki yıllarında da devam eden, öz yıkıcı, sert, yaşamda kalmaya ve baş etmeye yönelik olması açısından değişime dirençli örüntüler olmasının yanında psikopatolojik semptomların tedavi edilmesi noktasında zorluk oluşturmaktadır

(Muris, 2006). Erken dönem uyum bozucu şemaların yoğunluk, yaygınlık ve şiddeti kişiden kişiye değişiklik göstermenin yanında bir şema ne kadar köklü ise o şemayı tetikleyen durumların ve buna eşlik eden duygulanımın şiddeti de artmaktadır (Young, 2003).

Young ve arkadaşları (2009) kişinin verdiği uyum bozucu tepkileri belirli erken dönem uyum bozucu şemalara karşı tepkiler olarak açıklarken, bu şemaların oluşmasında travmatik yaşantıların şart olmadığı, temel ihtiyaçların giderilmemesinin de şemaların oluşmasına sebep olacağını belirtmişlerdir.

Güvenli bağlar geliştirme, benlik algısı, yetkinlik, otonomi, duygu ve ihtiyaçların ifade edilmesi, otantik olma, eğlence şema modelinin temel ihtiyaçlarını ifade etmekte ve bu ihtiyaçları yaşamın ilk yıllarında yeterli miktarda ve doğru zamanda karşılanış kişiler sağlıklı bireyler olarak kabul edilmektedirler (Çakır, 2007).

Kişilik yapısı birçok farklı faktörle ilişki içindedir ve bunlardan bir olan bağlanma yaşamın ilk yıllarında bakım veren ile bebek arasında kurulan fiziksel ve duygusal yakınlığı ve bu yakınlığın devamını sağlama isteğini ifade eden, yakın ilişkilerindeki davranış kalıplarını şekillendiren, bireyin dünyaya gelişiyle başlayıp ana bakım vereniyle olan ilişkisi sonucunda oluşan tutumlar bütünü ifade eder (Bowlby, 2013). Memelilerle yapılan çalışmalar incelendiğinde Bowlby, yavru memeliler ve bebekler arasında bakım veren ile ayrılma dinamikleri üzerinden ortaklıkların olduğunu ve bağlanmanın da evrimsel bir süreç olduğu sonucunu ortaya koymaktadır (akt. Bahadır, 2006).

Yetişkinlik dönemi bağlanma stilleri yaşamın ilk yıllarındaki deneyim ve ebeveyn etkileşimine dayanan, kişilerin yetişkinlik yaşantısında romantik ilişkiler ve dostluk ilişkilerine de etki etmektedir (Deniz, 2006).

Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler sağlıklı ilişkiler kurabilir, romantik ilişkiler konusunda daha yapıcı ve daha stabildirler (İlaslan, 2009) Yetişkinlikte kaçınan, kaygılı ve saplantılı bağlanma stillerine sahip bireyler duygusal zorluklar ve ilişki problemleri yaşarlar ve bu bağlanma stilleri kişinin yakın ilişkiler kurması bakımından çok önemli bir faktördür (Fraley ve Shaver, 2000).

Bağlanmanın ilişkide olduğu bir diğer konu olan duygu regülasyonu bazı kaynaklar tarafından birbirlerini etkileyerek patolojiyi ortaya çıkardığını öne sürse de yakın zamanda yapılmış meta analiz çalışmaları bu iki kavramın birbiriyle ilişkili olduğunu fakat ilişki yönüne dair kesin bir bilgi bulunmadığını ifade etmektedir (Walker ve ark., 2022).

Bağlanma bakım verenle güvenli bir şekilde kurulmadıysa, bağlanma süreci başarısız olduysa ve çocuk bakım vereniyle güvensiz bir bağla bağlandıysa, psikolojik olarak sağlıksız olmakla birlikte ana babasıyla uyumlanamadığı ayrıca duygu regülasyonunu da yapamadığını göstermektedir (Mason ve ark., 2005).

Duygu regülasyonu en bilinen tanımı ile bireyin planlı ya da planlamadan duygulardan hangisine sahip olacağı, o duyguya ne zaman sahip olacağı ve bu duyguları nasıl dışa vuracağını belirlediği sürecin bütününe ifade eder ve bu beceri duyguları bağlama uygun ve sağlıklı yönetmek için kullanılır (Gross, 2013).

Duygu düzenleme yeteneği, insanların yaşamları boyunca sosyal ilişkilerini etkileyerek gelişmesi sebebiyle bir kişinin çocukluktan yetişkinliğe kadar olan yaşamında kurduğu ilişkilerin, duygu düzenleme süreçlerini anlamak ve anlamlandırmak için kritik olduğu düşünülmektedir (Sarıcaoğlu, 2020).

Duygu regülasyonu ruhsal sağlık (McRae ve Gross, 2020), fiziksel sağlık (Appleton ve Kubzansky, 2014), kişilerarası ilişkiler (English ve ark., 2012), çalışma performansı (Diefendorff ve ark., 2000), karar verme süreçleri (Grecucci ve Sanfey, 2014) gibi birçok farklı alanda etkili ve önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle romantik ilişkiler içinde, kişinin duygusal deneyimleri, duygu değişimleri ve bu değişiklikleri yönlendirmeye yardımcı stratejileri partnerin varlığı ve desteğiyle etkileşim içinde olduğunda ilişkinin kalitesinin artabileceği düşünülmektedir.

Problem Durumu

Güncel ruh sağlığı araştırmalarında çoklu etiyolojilerin ortaya çıktığı gözlenmekte ve buna yönelik psikopatolojilerin açıklamasında erken dönem yaşam

deneyimlerinin, gelişimsel niteliklerin ve yapısal özelliklerin üstünde sıkça durulduğu gözlenmektedir (Fonagy 2003).

Bireyler yaşamlarını farklı birçok kişiyle farklı çeşit ve seviyede ilişkiler kurarak geçirirken bu dünya ve insanlarla kurulan sağlıklı ilişkiler bilişsel, sosyal ve duygusal anlamda birey gelişimini desteklerken, zedelendiği, istila ve ihmal edildiği ilişkilerde ise bireyin gelişimi zarar görse bile Sullivan, insan ilişkileri ve iletişimi psikolojik sağlık ile ilgili müdahalelerde gelişimi destekleyen ve iyileştiren bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır (Enfield, 2010)

Erken dönem uyum bozucu şemalar, bireyin kişilik gelişiminin temel yapı taşlarıdır ve çocukluk döneminde gelişip, tüm ömür boyunca devam eden ve önemli ölçüde işlevsiz olan düşünce, inanç ve davranış kalıpları olarak tanımlanabilir (Young ve ark., 2006). Bu şemalar, genellikle çocuklukta karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçlar nedeniyle gelişir ve bireyin kendisi ve diğerleriyle olan ilişkileri hakkında yaygın ve işlevsiz beklentileri yansıtır (Li ve ark., 2023)

Bireyin dünyaya geldiği ilk anda bir bakım verene ihtiyaç duymasıyla başlayan ilişki, yaşamın farklı dönemleri ve farklı ihtiyaçları ile birlikte odak değiştirmekte ve bu ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmaması durumuna göre özellikle çocuklukta tüm bu duygu, olay ve algı deneyimleri birleşiminden erken dönem uyum bozucu şemalar oluşmaktadır (Van Vreeswijk ve ark., 2012). Erken dönem uyum bozucu şemalar çocuklukta işlevselken, yetişkinlikte kişinin ötekiyle kurduğu ilişkilere ve kendilik algısına ciddi zarar verir (Young ve ark., 2006).

Şema modelinin temel ihtiyaçları güvenli bağlar geliştirmektir (Young ve ark., 2006). Çocukluk döneminde ilişki kurulan bakım veren ya da ötekilerle ilgili deneyimler bireyin duygu dünyasında yadsınamayacak ölçüde etkilemekte ve yaşamın ilk yıllarında bu bakım verene yönelik bağlılık, genç yetişkinlik ve yetişkinlik döneminde akranları ve yakın ilişkileri merkeze almaktadır (Tanner, 2006).

Erken dönem uyum bozucu şemalar ve bağlanma stillerinin oluşumunun odağında yer alan ana baba tutumları çocukların duygu düzenleme becerilerini de etkilemekte ve duygu düzenleme bireyin hem kendi hem de başkalarındaki duyguyu

tanıma, duyguyu ifade etme, duygunun süresini ve yoğunluğunu azaltma ya da arttırma gibi amacına uygun şekilde değiştirme becerisini içerir (Gross, 2014).

Bebeklerin yaşamlarının ilk yıllarında bakım verenleriyle kurduğu bağlanma temel güven duygusunun gelişimi için büyük önem taşır (Budak, 2005). Bakım verenle sağlıklı bağlar kurulmadıysa bu süreç başarısızlıkla sonuçlandıysa bebek kendi duygusunu regüle etme becerisine sahip olmadığı ve ebeveyni ile de uyumlanamadığı için duygularını da regüle edemeyecektir (Mason ve ark., 2005). Cloitte ve arkadaşları (2008), yaşamın ilk yıllarında güvenli olmayan bağlanma stiline sahip olan bireylerin psikiyatrik sağlık sorunlarına daha yatkın oluklarını ortaya koymuş ve bu yatkınlığı zorlu duyguları regüle etmedeki güçlükler ve sosyal destek kaynaklarının zayıflığı üzerinden açıklamışlardır. Özellikle, erken dönem uyum bozucu şemaların bağlanma stilleriyle ilişkili olduğu ve bu şemaların bireyin duygusal düzenleme kapasitesi üzerinde etkili olduğu gözlemlenmiştir (Jalilian ve ark., 2023).

Bu bağlamda başka bir çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ve duygu regülasyon zorluğu arasında da bir ilişki bulunmakta, şema terapi modelinde duygu regülasyonunun önemli bir parçası olduğu ve erken dönem uyum bozucu şemalar ile duygu regülasyon zorluğu ve aleksitimi arasındaki ilişkilerin incelendiği belirtilmiştir (Pilkington ve ark., 2023).

Bu araştırmanın problemi tüm bu bilimsel çalışmaların ışığında 18 yaş üstü yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ve bağlanma stilleri ile duygu regülasyon zorluğu arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı erken dönem uyum bozucu şemalar ve bağlanma stilleri ile duygu regülasyon zorluğu arasında bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesidir. Bu doğrultuda çalışma kapsamında araştırma soruları şunlardır;

1. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü Ölçeği puanları arasında fark var mıdır?
2. Katılımcıların Young şema ölçeği puanları ile duygu düzenleme ölçeği puanları arasında ilişki var mıdır?

3. Katılımcıların üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği puanları ile duygu düzenleme ölçeği puanları arasında ilişki var mıdır?
4. Katılımcıların Young şema ölçeği ve üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği puanları duygu düzenleme ölçeği puanlarını yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Erken dönem uyum bozucu şemalar, bağlanma stilleri ve duygu regülasyon zorluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi, klinik psikoloji ve psikoterapi alanında da büyük bir öneme sahiptir. Bu konu, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde derin etkileri olan önemli faktörleri anlamamıza ve bu alanlarda daha etkili müdahaleler geliştirmemize yardımcı olabilir. Bu çalışmaya özgün olarak değer katan en önemli kısım, bu çalışmanın yetişkin bireylerdeki uyumsuz şemaların, bağlanma stillerinin ve duygu regülasyon zorluğunun bir arada ele alınacak olmasıdır. Bunun yanında demografik değişkenler bakımından farklılıkların da incelenmesi hedeflenmiştir.

Bağlanma stilleri, bireylerin ilişki kurma ve sürdürme biçimlerini etkileyen önemli faktörlerden bir diğeridir ve John Bowlby tarafından ortaya konulan bağlanma kuramında bebeğin, bakımını birincil olarak üstlenen kişi ile ilişki kurmaya dair bir ihtiyaçla dünyaya geldiği ve “emme, yapışma, ağlama, takip etme ve gülümseme” gibi bakım veren ile yakınlaşıp uzaklaşma davranışını yeniden tesis etmeyi içermektedir (Palombo ve ark., 2018).

Yaşamın ilk yıllarında çocuklar zorlayıcı duygularla baş edebilmek, dünyayı keşfetmek ve onunla ilişki kurmak için de birincil bakımı veren kişinin verdiği güvenlik hissine ihtiyaç duyarlar (Shaver ve Mikulincer, 2010). Bu noktada ise birincil bakımı veren bağlanma figürlerinin bebekle kurulan ilişkide hazır bulunuşluğu ve destekleyicilik düzeyi bağlanmada bireysel farklılıklara neden olmaktadır (Allen, 2023).

Yapılan çalışmalarda güvenli olmayan bağlanma stiline sahip olunmasının duygusal sorunlar ve psikopatoloji ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Shaver ve Mikulincer, 2019). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve bağlanma stillerinin de

ilişkili olduğunu belirten birçok çalışma bulunmaktadır (Roelofs ve ark., 2001; Mason ve ark., 2002, Cecero ve ark., 2004, Yaka, 2011, Alkım Arı, 2015)

Yaşamın ilk yıllarındaki zedeleyici deneyimler ve temel ihtiyaçların giderilmemesi yalnızca erken dönem uyum bozucu şemaları değil, duygu düzenleme becerilerini de olumsuz şekilde etkilemektedir (Morris ve ark., 2007). Bu yetenek, kişinin günlük yaşamındaki tutumlarını, stresle nasıl baş ettiğini ve zorlukları nasıl aştığını etkiler. Duygu düzenleme zorluğu yaşayan bireyler duygularını anlayıp kontrol etmek konusunda kaygı yaşarken, dürtüsel davranmak konusunda korkmakta ya da duyguların kontrol edilebilir olduğuna inanmamaktadırlar (Gratz ve Roemer, 2004). Bu durumda ise baş edilemeyen duygu ile bir başkasının desteğini kullanarak mücadele etmeye çabalamaktadırlar (Koç ve ark., 2019). Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin çift ilişkilerinde duygularını daha iyi yönettiğini, uyumlu ve çatışmaların daha az yaşandığı bir ilişki kurulduğu belirtilmektedir (Görünmez, 2006, Çalışır, 2009).

Bebeklik döneminde bakım verenle kurulan bağın yaşamın ilerleyen yıllarında kurulacak romantik ilişkiler için öneminin büyük olduğu (Çelik, 2010) ve klinik araştırmaların duygu regülasyonda güçlük yaşanması durumunda psikiyatrik rahatsızlıklarla ilişkili olduğunu (Broome ve ark., 2015) ve tüm bu değişkenlerin travmatik yaşantılar ya da temel bakım verenle kurulan ilişki sonucu oluşan uyum bozucu şemaların oluşmasına sebep olabileceğini (Young ve ark., 2009) göz önünde bulundurarak bu üç değişkenin birbiriyle ilişkisine dair yeterince çalışma olmaması sebebiyle bu çalışma planlanmıştır.

Sınırlılıklar

Bu araştırma erken dönem uyum bozucu şemalar ve bağlanma stilleri ile duygu regülasyon zorluğu arasında bir ilişkinin olup olmadığının incelenmiştir. Erken dönem uyum bozucu inançlar, bağlanma stilleri ve duygu regülasyon zorluğunun birbiriyle ilişkisi ve yordayıcılığının anlaşılması alanyazına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın katkılarının yanında belli sınırlılıklara da sahiptir.

Bu araştırmanın sonuçları Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Üç boyutlu Bağlanma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Sosyo-demografik değişkenleri belirlemek amacıyla araştırmacının hazırladığı formda yer alan maddelerin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır. Araştırmada elde edilen bulgular çevrimiçi forma ulaşabilen kişiler ile sınırlıdır.

Rastgele örnekleme üzerinde yapılmış olan araştırma popülasyonu temsil etmesi açısından sınırlılık göstermektedir.

Araştırmaya konu olan psikolojik değişkenler ölçüm araçlarının güvenilirlik ve geçerlilik boyutlarıyla sınırlıdır. Araştırma soruları ve yapılan alanyazın taramasıyla sınırlıdır. Elde edilen bulgular araştırmanın sürdürüldüğü zaman ile sınırlıdır.

Bu çalışmada öz bildirime dayalı ölçeklerin kullanılması nedeniyle çalışmadaki katılımcıların gerçekteki düşünce, duygu ve tutumlarını yansıtmamaları ihtimalinde ölçek sorularına verilen yanıtlarda yanlılıklar olabileceği anlaşılmaktadır.

Çalışmadaki bir diğer sınırlılık çalışmada kullanılan ölçeklerden Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün çok sayıda madde içermesinden dolayı katılımcılarda ortaya çıkan yorgunluk etkisidir. Bu etkiyi azaltmak adına ölçekler rastgele sırayla verilmesine rağmen katılımcıların dikkatinin dağılabileceği düşünülmektedir.

Tanımlar

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar: Yaşamın ilk ve ergenlik yıllarında olumsuz deneyimler sonucu gelişen bireyin yaşamı boyunca süren, kendisi, ilişkileri ve dünya hakkındaki işlevsiz olmasının yanında zarar verici inanç veya temalar olarak tanımlanır (Young ve Klosko, 2011).

Bağlanma Stilleri: John Bowlby'nin bağlanma teorisinden türemiş olan bu kavram, bireylerin ebeveynler, çocuklar ve romantik partnerleri gibi özel olan ilişkilerde alınıp verilen bakım üzerinden sergiledikleri davranış kalıplarını ifade etmektedir (Levy ve ark., 2011).

Duygu Regülasyon Zorluğu: bireyin kendi duygularını etkili şekilde izleyememe, değerlendirememe, duruma uygun hale getirememe ya da

yönetememesi, duygunun şiddetini, süresini veya ifade ediliş şeklini uygun şekilde ayarlayamaması olarak tanımlanır (McRae, 2016).

BÖLÜM II

Kavramsal ve Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Welburn (2002), şema kavramını kişinin bilindik davranış kalıplarına yatkınlığı olarak ifade eder. Şema kavramı bilişsel psikoloji kapsamında bireyin sahip olduğu bilgiyi anlamlandırma ve karşılaştığı problemlerle baş etmeye çalışırken kullanılan rehber niteliğinde soyut bilişsel tasarımlardır (Young ve ark., 2009). Buna paralel olarak başka çalışmalarda bireylerin aldıkları kararlar konusunda belirleyici nitelikte olan şemaların bilinçli olmadan geçmiş yaşantıları referans alarak güncel deneyime yön verme durumuyla da yakından ilgili olduğu söylenebilir (James ve ark., 2004). Young (2009) daha sonra şemaları erken dönem uyum bozucu şemalar olarak ortaya koymuştur.

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ilk kez Beck tarafından bilişsel şemalar olarak adlandırılmış, bireye etki eden uyaranları tarayan, kodlayan ve değerlendiren bilişsel yapılar olarak tanımlanmıştır ve bu sayede şemaların organizasyonel ve bilgi işleme işlevlerine vurgu yapılmış olup daha sonra bu kavram Young tarafından güncellenmiş, bilişsel şemalar yerine erken dönem uyumsuz şemalar kavramını kullanmış ve bunların çocukluk döneminde gelişen, kişinin yaşamı boyunca detaylandırılan son derece istikrarlı ve kalıcı yapılar olarak açıklamıştır (Young ve Klosko, 2011) . Beck'in tanımı bilgi işleme işlevini içerirken, Young'ın tanımı, tematik içeriğe ve erken dönem başlangıca daha fazla vurgu yapmıştır sonraki yıllarda anılar ve bilişlerin yanı sıra erken dönem uyum bozucu şemaların duyguları ve bedensel algıları da içerdiğini, bunların yaygınlık ve aktivasyon düzeylerinde farklılıklar gösterebileceğini belirtmişlerdir (Young ve ark., 2006).

Şemalar sadece travmatik yaşantılar nedeniyle oluşmaz, kişi belli bir şema ile ilişkili travmatik bir yaşantısı olmasa da o şemaya sahip olabilir ve şemaların kökeninde etkisi olduğu düşünülen ve şemanın tetiklenmesine sebep olan üç temel başlıktan ilki yaşamın ilk yıllarında karşılanmayan çekirdek duygusal ihtiyaçlardır, ikincisi yaşam deneyimleridir, en önemli üçüncü unsur ise duygusal mizaçtır (Young ve ark., 2006). Bu üç unsur temeline dayanan şema modelince toplamda 18 tane

erken dönem uyum bozucu şema vardır ve beş farklı şema alanı içerisinde toplanmıştır (Young, 2019).

Ayrılma ve Reddedilme Alanı

Bu alandaki şemalara sahip bireyler yaşamlarında düzen, devamlılık, sevgi, aidiyet duygusu olmayacağına öteki tarafından bakım alamayacağına dair bir inanca sahiptirler. Duygusal olarak mesafeli bir aile, reddedici ve istismarın olduğu bir tutuma maruz kalmış olabilirler (Soykan, 2018). Arntz ve Jacob (2016) bu alandaki şemaların ötekilerle kurulan ilişkide güven konusunda sıkıntılar ile bağlantılı olduğunu belirtir. Bu alandaki şemalara sahip insanlar yaşamlarının ileriki yıllarında ihmal edildikleri ilişkiler kurma ya da güvenle ilgili kaygılar sebebiyle ilişkilerden kaçınma eğilimi gösterebilirler (Rafaeli ve ark., 2010). Bu alanda terk edilme, kuşkuculuk/şüphecilik, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç ve sosyal izolasyon şemaları bulunmaktadır (Young ve ark., 2006).

Terk Edilme Şeması

Bu şemaya sahip kişiler istikrarsız ve stabil olmayan ana baba tutumları ile yetiştirilmişlerdir (Young ve ark., 2006). Yaşamın ilk yıllarında dünyanın öngörülebilir ve güvenli olduğuna inanma ihtiyacı karşılanmayan bireylerde gelişen bu şema, ileriki yıllarda güvensizlik, yalnızlık duygularına sebep olur ve yakın ilişkileri tarafından terk edileceklerine inanırlar (Farrell ve ark., 2015). Terkedilme şemasına sahip kişiler genel olarak şemayı doğrulayacak ve pekiştirecek partnerlerle ilişki kurup, ilişkilerine abartılı bir önem verirler ve ilişki esnasındaki en ufak bir olay terk edilme şemasını aktif hale getirebilir (Arntz ve Jacob 2016).

Şüphecilik/Kuşkuculuk Şeması

Genellikle ailesi tarafından korunmayan, zedelenen ya da fiziksel, cinsel, duygusal veya sözel şiddet aracılığıyla istismara uğramış kişilerde başkaları tarafından kasıtlı şekilde zarar göreceğine dair inancın eşlik ettiği bir şemadır (Young ve ark., 2006). Bu kişiler ötekiler tarafından kasıtlı olarak zarar verileceği, amaçları uğruna manipüle edileceği, aldatılacağına dair beklentileri nedeniyle şüpheli bir tutum sergilerler (Stevens ve Roediger, 2017). Bu şema tetiklendiğinde kişi, zarara uğrayacağı beklentisi ile kendisini kaygılı ve tehlikede hisseder (Arntz ve Jacob, 2016).

Duygusal Yoksunluk Şeması

Duygusal olarak mesafeli aile ortamlarında, en temel ihtiyaçlardan olan empati (anlaşılma, dinlenme, kendini açma), korunma (bakım veren tarafından güvenliğin sağlanması) ve ilgi (ilgi, sevecenlik, arkadaşlık) gibi ihtiyaçlarının karşılanmaması sebebiyle empati yoksunluğu, korunma yoksunluğu ve ilgi yoksunluğu şeklinde deneyimlenen bu şemanın varlığı kişiye duygusal ihtiyaçlarını karşılayamayacağı, anlaşılmayacağı ve destek görmeyeceği beklentisini içermektedir (Young ve Klosko, 2011).

Kusurluluk Şeması

Reddedici ebeveyn tutumu ile büyümüş bu şemaya sahip kişiler kendilerinin değersiz, kusurlu, beceriksiz ve istenmeyen kişi olduklarını düşünür başkaları tarafından eleştirilmeye, reddedilmeye karşı hassasiyet yaşarlar (Young ve ark., 2006). Bu şemaya sahip bireyler kendilerini kusurlu ve değersiz hissetmeleri sebebiyle utanç duygusunu şiddetli yaşarlar ve diğerlerinin sevgisine ve dikkatlerine layık olmadıklarını düşünürler (Roediger, 2015).

Sosyal İzolasyon Şeması

Bu şemanın oluşumunda yaşamın ilk yıllarında ailenin diğer fertleri tarafından horlanma, dışlanma, aşağılanma gibi zedeleyici tutumlara maruz kalarak anne babaya yönelik güven duygusunun kaybı ya da güvenilmiş kişiler tarafından hayal kırıklığına uğramanın etkili olduğu düşünülmektedir (Young vd., 2006, Young ve Klosko, 2011). Bu şemaya sahip kişiler bir gruba, bir topluluğa, bir yere karşı aidiyet geliştiremez, kendilerini diğerlerinden farklı ve yabancılaşmış hissederler (Roediger, 2015).

Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık Alanı

Yaşamın ilk yıllarında aşırı koruyucu anne baba yaklaşımı, yeterince fark edilmemiş başarı performansları, bakım verenin çocuğun yaşına uygun yetenekleri desteklemeden yüksek beklentiler içine girmesi bu şema alanında etkilidir (Young ve ark., 2009). Bu alanda bulunan şemalara sahip kişilerin yaşamlarının ilk yıllarında kendilerini yeterli hissettikleri deneyimleri olmadığı için karar vermekte zorluk yaşar, önemli bir ötekine bağımlı ve kendilerini de yetersiz hissederler bu kişiler kendi ihtiyaç ve istekleri ile kendisi için önemli ve sınırların birbirine girdiği ötekilerin istek ve ihtiyaçlarını karıştırabilirler (Arntz ve Jacob, 2016). Bu alandaki

erken dönem uyum bozucu şemalar; kusurluluk şeması, dayanıksızlık şeması, iç içelik / bağımlılık ve başarısızlık şemasıdır (Young ve Klosko, 2003).

Yetersizlik ve Bağımlılık Şeması

Yaşamının ilk yıllarında aşırı koruyucu ve kontrolcü ana baba tutumları çocuğun birey olarak ayrışmasına engel olması sebebiyle, kendi kararlarını kendi vermek konusunda desteklenmemiş kişilerde bu şemaların gelişebileceği düşünülmektedir (Young ve ark., 2006). Bağımlılık şemasına sahip bireyler önemli ötekilerle aşırı bağımlılık kurarlar ve onlardan bağımsız hareket edemezler (Rafaeli ark., 2011). Bu şemaya sahip kişiler önemli bir öteki olmaksızın yaşamlarını devam ettiremeyeceklerine inandıklarından arkadaş ve partner seçimlerini de dominant karakterlerden yana yapmaları sebebiyle şema onaylanmaya ve işlevselliğe devam ettiği için kuvvetlenerek varlığını sürdürmeye devam eder (Caner, 2009).

Dayanıksızlık Şeması

Bu şemaya sahip bireyler, aşırı kaygılı bir bakım veren tarafından dünyanın tehlikeli ve insanların kötü olduğuna dair inançlarla büyütülmüş, başlarına gelme ihtimali olan kötü şeylerden korunmak için aşırı dikkatli ve kontrollü davranma eğiliminde olan kişilerdir (Bricker ve Young, 2012). Bu şemanın varlığı bireye başına büyük felaketler geleceği, ölümcül bir hastalığa tutulacağı, kontrolünü yitireceğine dair aşırı olumsuz ve katı inançların eşlik ettiği her an baş edilemeyecek kötü bir durumla ilgili şiddetli korkuyla tanımlanmaktadır (Rafaeli ve ark., 2011). Çoğunlukla yaygın kaygı bozukluğunun ve hipokontrisi olan bireylerde bu şemaya rastlanmaktadır (Arntz ve Jacob, 2016).

İç İçelik Şeması / Yapışıklık

Bu şemaya sahip bireyler önemli ötekilerle, özellikle ebeveynlerle iç içe geçmiş bir benlik yapısına sahiptir ve bu iç içe geçmiş yapıda ötekinden bağımsız hareket edemez, o kişinin desteğini almadığı müddetçe mutsuz olacağına, yaşayamayacağına inanırlar (Young ve ark., 2006). Yaşamın ilk yıllarında çekirdek ailenin dışında kurulan ilişkilerin yeterince destek bulmaması, anne babanın zedeleyici şekilde korumacı davranışları ya da anne babanın kendilerinde var olan iç içelik şemaları nedeniyle kendi çocuklarında da sağlıklı bir ayrışma ve bireyleşme zemini oluşturmamaları sebebiyle oluşmaktadır (Roediger, 2015).

Başarısızlık Şeması

Bu şemaya destekleyicilikten uzak, eleştirel ve başarı odaklı ana baba tutumlarının sebep olduğu düşünülmekte, bu şemaya sahip kişilerde yeterince çabalarlarsa sanat, akademik yaşam, spor ve benzeri gibi alanlarda başarılı olamayacaklarına, çünkü kendi kapasitelerinin yetersiz olduğuna dair bir inancın rol oynadığı söylenebilir (Young ve Klosko, 2011). Birey muhtemel başaracağı şeyler konusunda yetersiz olduğuna dair uyum bozucu bu inanca sahip olduğu için çaba göstermez dolayısıyla başarısız olarak şemanın güçlenmesini sağlar (Arntz ve Jacob, 2016).

Zedelenmiş Sınırlar Alanı

Öz-kontrol ve öz-disiplin konusunda yetersizliğin olduğu bu alan şemalarında kişi kendi dürtülerini denetleyemeyeceği inancına sahiptir ve bu şemalara sahip kişiler kendilerine sıkıntı veren sorumluluk ve çatışma gibi durumlardan kaçmaya ihtiyaç duyarlar (Rafaeli ark., 2011). Bu şemaya sahip kişiler sorumlulukları, geleceğe yönelik hedeflerine sadık kalmak ve diğerlerine saygı duymak konusunda zorluk yaşamalarına sebep olabilir (Soykan, 2018). Bu şemalara sahip insanlar davranış ve duygularını düzenlemek konusunda sorun yaşamaları sebebiyle engellenmeye karşı tahammülsüzlük yaşarlar (Young ark., 2006). Bu alandaki şemaların oluşmasına duygu ve davranışlarını kontrol etmek konusunda rehberlik edemeyen, doğru bir disiplin sistemi oluşturamamış, çocuklarına karşı bağımlı ve sınır koyamayan ebeveynlik tutumlarının yol açtığı düşünülmekte, diğerlerinin sınır ve hakları konusunda özensiz ve saygı duymayan bu şemalara sahip kişiler sosyal karşılıklılık durumunu reddedip, istediklerini yaptırmak için talepkar ve baskıcı olabilmektedirler (Young, 2012). Bu şema alanında haklılık ve yetersiz özdenetim olmak üzere iki tane şema bulunmaktadır (Young ve Klosko, 2011).

Haklılık Şeması

Bu şemaya sahip kişiler sınırlar ve kuralların koyulmadığı bir ortamda büyümüş, diğer kişilerle olan ilişkilerde empati yapmak konusunda zayıf oldukları ve hayatlarındaki tüm insanlar ve olaylar üzerinde güç ve kontrol sahibi olmaya ihtiyaç duyulması söz konusudur (Arntz ve Jacob, 2016). Bu kişiler istedikleri her şeyi yapmaya hakları olduğunu, diğerlerinden ayrıcalıklı olduklarına inanırlar ve engellenmeye tahammül edemezler (Bricker ve Young, 2012, Roediger, 2015).

Yetersiz Özdenetim Şeması

Aile ortamında yeterli rehberlik ve yönlendirmenin olmadığı, çocuğun ihmal ve istismara uğradığı durumlarda oluşan bu şemaya sahip kişilerde dürtüyü kontrol edip sabretmek, disiplinli bir şekilde bir görevi sürdürmek konusunda istikrarı sağlayamayan, genellikle konforlarına düşkün tembel ya da bencil olarak tanımlan kişiler olduğu söylenebilir (Rafaeli ve Bernstein, 2011). Bu şemaya sahip kişiler kendi dürtüleri ile aralarına mesafe koyamayacaklarına inanır, özellikle rahatsız hissettiren sorumluluk ve çatışma benzeri durumlardan uzak durma eğilimindedirler (Rafaeli ve ark., 2011). Yetersiz özdenetim şemasında sahip kişiler duygularını düzenlemek konusunda zorlandıkları için karşılıklarına çıkan engellere karşı da tahammülleri yoktur (Young ve ark., 2006).

Diğerleri Yönelimlilik Alanı

Bu şema alanındaki şemalar öncelikle çocukluk döneminde koşullu kabul ortamında büyüyen bireylerde gelişir sevgi ve kabulün koşullu olduğu ortamlarda çocuklar kabul, sevgi ve saygı görebilmek için arzularını bastırmaları gerektiğini hissederler (Young, 2012). Arntz ve Jacob'a (2016) göre başkalarına odaklı şemalar geliştiren kişiler genellikle başkalarının istek ve ihtiyaçlarını kendi istek ve ihtiyaçlarının önüne koyarak başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar. Bu alandaki şemalara sahip kişiler yeterince karşılanmamış ya da şartlı olarak karşılanmış sevgi, onay ve ait olma ihtiyaçlarının bir sonucu olarak diğerlerinin tepki, istek ve taleplerine odaklıdır (Rafaeli ve ark., 2010). Bu alanda boyun eğcilik, kendini feda etme ve onay arayıcılık olmak üzere üç tane erken dönem uyum bozucu şema bulunmaktadır (Young ve ark., 2006).

Boyun Eğcilik Şeması

Yaşamın ilk yıllarında kendi duygu, ihtiyaç ve isteklerinin önemli olmadığı hissettirilmiş kişilerde oluşan bu erken dönem uyum bozucu şema kişinin kendi istek, karar ve seçimlerini göz ardı ederek, başta öfke olmak üzere kendi duygularını gizleyip diğerlerini öfkelenmemek ya da kendisini terk etmesini engellemek amacıyla hareket ederler (Roediger, 2015).

Kendini Feda Şeması

Bağımlılık şemasından farklı olarak bu şemada boyun eğmek yoktur ve kişi kendi ihtiyacına yönelmesi halinde kişinin suçluluk duygusu yaşar (Young, 2012). Bu şemaya sahip kişiler duygusal bağıın sürmesi pahasına kendi ihtiyaçlarından

vazgeçerek başkasının ihtiyaçlarını gidermek için çabalarlar ve kendi ihtiyaçları da karşısındaki tarafından karşılanmadığı takdirde ihmal edildiklerini hissedip öfkelenirler (Arntz ve Jacob, 2016).

Onay Arayıcılık Şeması

Bu şemaya sahip kişiler yaşamlarının ilk yıllarında ana babaları tarafından aşırı bir şekilde toplumsal kabul almak yönünde davranış göstermeleri konusunda baskılanırlar ve bu onayı gördükleri takdirde kendilerini tamamlanmış hissederler (Stevens ve Roediger, 2017). Bu şemaya sahip kişiler içi toplumsal kabul, bir otorite onayı, statü kavramı önemlidir ve bunları kaybetmemek adına kendi istek ve ihtiyaçlarından vazgeçebilir (Young, 2012).

Aşırı Uyarılma ve Ketlenme Alanı

Yaşamın ilk yıllarında aile içinde çok katı kurallar, duyguları yaşamaya ve paylaşmaya izin vermeyen bir ortam, katı şekilde sorumluluk ve görevlerin altına çizilmesi bu alandaki şemaların oluşmasına sebep olmaktadır (Young, 2012). Ebeveynlerin eğlenme ve oyun ihtiyacını göz ardı etmesi, katı ahlaki kuralların yerine getirilmesi beklentisi, getirilmemesi halinde cezalandırılacaklarına dair beklenti sebebiyle kişilerde aşırı denetime, kendi duygu ve dürtülerini bastırılmaya, ihtiyaçlarını kontrol etmelerine sebep olur (Arntz ve Jacob, 2016). Bu şema alanında yüksek standartlar, duyguları bastırma, karamsarlık ve cezalandırıcılık şemaları yer alır (Young ve ark., 2006).

Karamsarlık Şeması

Bu şemaya sahip kişiler yaşamın, olayların ya da insanların iyi ve olumlu taraflarından ziyade çözümlenmemiş sorunlar, acı, ölüm, hayal kırıklıkları gibi olumsuz taraflarına odaklanarak geleceğe dair kötü beklentiler içine girip sürekli şekilde kararsızlık, korku, kaygı, tetikte olmak gibi duyguları yaşarlar (Rafaeli ve ark., 2011). Karamsarlık şemasına sahip kişiler yaşamda kendilerini küçük düşürecek, kötü duruma sokacak hatalar yapmakla ilgili korku hissederler (Young, 2012).

Duyguları Bastırma Şeması

Bu şema yaşamın ilk yıllarında aile bireylerinin kendi duygularını çocuğu bunaltacak şekilde ifade etmeleri, aile ortamında bazı duyguların değersizleştirilerek ifade edilmesinin engellenmesi ile oluşur, çocuğun bu duyguları hafife almasına ve

önemsizmiş gibi algılamasına neden olarak, kişinin yetişkinlik hayatında bu duyguları ayıplanma korkusu sebebiyle ifade etmemesi ve bunun sonucu olarak da duygularını, dürtülerini bastırmasına neden olur (Roediger, 2015). Bu şemaya sahip kişiler öfke, kızgınlık, kırgınlık gibi yıkıcı duyguları ifade edememenin yanı sıra sevgi, hoşnut olma, mutluluk gibi duygularını da ifade etmekte zorlanırlar (Young ve ark., 2009).

Yüksek Standartlar Şeması

Bu şema beklentili ebeveynlerin bulunduğu, kişinin onaylanmak için belli şartları sağlanmasının beklendiği aile ortamında şekillenir ve kişide kendine yönelik aşırı baskıcı, eleştirel bir tutum geliştirmenin yanında, kendilerini utanılacak duruma düşürmek ya da reddedilmek gibi durumlardan kaçınmak için kişinin kendi kendisine zorlayıcı yüksek hedefler koymasına sebep olur (Young ve ark., 2006).

Cezalandırıcılık Şeması

Cezalandırıcı ebeveyn tutumları sebebiyle oluşmuş olabilecek bu şema, kişinin kendisinin ya da bir başkasının yapacağı yanlışa karşı toleransının düşük olmasına ve cezaya karşılık gelen bir bedelin ödenmesi gerektiğine dair inancı ifade eder (Arntz ve Jacob 2016). Bu kişiler beklentilerini karşılamayan/karşılayamayan kişilere karşı öfkeli ve sabırsızdırlar bununla birlikte affetmekte çok zorlanırlar (Rafaeli ve ark., 2011).

Bağlanma Stilleri

John Bowlby ve Mary Ainsworth'un (1991) birlikte yürüttükleri çalışma olan Bağlanma Kuramı John Bowlby tarafından formüle edilip yeni bir bakış açısı kazandırılmış ve sonrasında Mary Ainsworth tarafından Bowlby'nin ortaya koyduğu bu fikirler ampirik bir zeminde test edilerek genişletilmiştir (Bowlby ve Ainsworth, 2013). Bağlanma kuramı bebeğe bakım veren ile kurduğu duygusal bağı, bebekte ne gibi etkilere sebep olduğu, kurulan bu bağın yetişkinlik yaşantısına etkilerini açıklamaya çalışan evrimsel amaca hizmet eden biyolojik temelli bir yapıyı ifade etmektedir (Colonesi ve ark., 2011)

Bağlanma, doğumdan sonra başlayan yaşamın ilk yıllarında bebek ile bebeğe bakım veren kişi arasındaki bebeğin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimini büyük ölçüde etkileyen, bir ötekiyle değiştirilemeyen, duygusal ve uzun soluklu bir bağ olarak tanımlanır (Bowlby, 2012). Fakat bu bağ sıcaklık, temas, güven ve ihtiyaçlara

cevap verebilmek gibi özelliklere sahip olabilmesi için bakım veren kişinin bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve farkında olması önemlidir (Bowlby, 2013).

Olumlu benlik imajı kişinin kendisini, diğerlerinin düşüncelerinden bağımsız olarak sevilebilecek biri olarak tanımlaması ve değerli hissetmesiyle karakterize iken, olumsuz benlik imajı kişinin kendisiyle ilgili sevilebilir ya da değer görmeyi hak eden bir insan oluşuyla alakalı diğerlerinin onaya ihtiyaç duymasına sebep olmakta bu da bağlanma stili davranış desenini etkilemektedir (Görünmez, 2006). Yaşamın ilk yıllarında belirlenen bağlanma stili yaşamın ilerleyen dönemlerinde nadir olarak değişir ve kişiyi olumsuz etkileyebilmektedir (Kesebir ve ark., 2011)

Yaşamının erken yıllarında güvenli bağ kurmuş bireylerin yetişkinlik döneminde de mutlu ilişkiler kurduğu, yakınlığın kendilerini güvenli hissettirdiği, güvenli bağ kuramamış kişilerin ise yakın ilişkilerden kaçındığı, ilişkilerde stabil olmadığı, güven probleminin çok ilişki doyumunun az olduğunu belirtmişlerdir ve bu bağlamda güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üçlü bağlanma stili tanımlamışlardır (Hazan ve Shaver, 2017).

Bağlanma stillerinin doğumla başlayıp, şekillenip ölene kadar devam ettiği bilinmektedir (Bowlby ve Ainsworth, 2013). Waters ve arkadaşları (2000) travmatik yaşantıların, anne babanın kaybının, anne babanın psikiyatrik bir tanısının olması ya da ölümcül bir hastalığı olmasının, aile üyelerinden biri tarafından istismar edilmiş olmanın, değişen yaşam şartlarının güvenli olarak kurulmuş bir bağın olumsuz etkilenmesine ve kurulmuş bağın stiline değişebileceğine dikkat çekmiştir. Benzer şekilde güvensiz bağlanma stillerinden birine sahip bir kişinin psikoterapi kapsamında kurulan danışan terapist ilişkisinden, yetişkinlikte kurulmuş olan partner ya da arkadaşlık ilişkilerinden etkilenerek bağlanma tarzının sağlıklı yönde değişebileceği de gözlenmiştir (Daniel, 2006, Stanton ve ark., 2017).

Güvenli bağlar kurabilen kişiler ilişkilerinde ortaya çıkan çatışmalarla olumlu başa çıkma yöntemleriyle çözmeye çalışırken, güvenli bağlanamayan kişiler karşılaştıkları ilişki sorunlarıyla negatif yöntemlerle baş etmeye çalışırlar ve bu durum günün sonunda ilişki doyumunu etkilemektedir (Scheeren ve ark., 2014).

Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanan kişiler için yakınlık ve ötekiyle bağ kurmak kolaydır, ilişkinin içinde kendilerini güvende hissederler, sevilmemek ya da terk edilmek gibi kaygılar yaşamamaktadırlar, en sağlıklı ve işlevsel stildir (İlaslan, 2009)

Güvenli bağlanmanın kişiler arası ilişkilerde bağlılık, aidiyet, güven, memnuniyet gibi olumlu tutumlara ortaya çıkarmasına bağlı olarak karşılaştıkları tehlikeli durumlar karşısında ötekilerden yardım ve destek alacaklarına güvenirlere (Moura-Ramos ve ark., 2017). Bu sebeple de bu kişiler romantik partnerleriyleken kendilerini rahat ve huzurlu hisseder, romantik partnerlerine karşı da hoşgörülü bir tutum sergilerler (Morsünbül ve Çok, 2011). Güvenli bağlanan kişiler mutluluğun, arkadaşlığın, güvenin ve temasın deneyimlendiği romantik ilişkilerde partnerlerinin yaptığı yanlışlara karşı toleranslı ve kabul edicidir, diğerleri ile sağlıklı bağlar kurabilen bu kişiler insanlara karşı özgecil, iradeleri güçlü, stabil, davranışları ve düşünceleri paralel şekillenen kişiler olmaları açısından da güven veren kişiler olduğu söylenebilir (Harmata, 2004).

Güvenli bağlanan kişiler diğerlerinin onayına daha az ihtiyaç duyan, bağ kurabilme becerisine sahip olmanın yanı sıra özerk kalabilen, kendilerini de başkalarını da sevebilir olduğunu düşüncelerine sahiptirler (Kart, 2002).

Kaygılı-Kararsız Bağlanma

Bağlanma stili kaygılı olan kişiler kendileri ile ilgili olumlu bir benlik algısına sahip olmadıkları için diğerleri ile ilişki kurmaya yanaşmaz, bir ilişki kurmaları halinde partnerlerinin sevgisine karşı şüpheye düştüklerini, duygularının stabil olmadığını, ilişki içinde kıskanç ve takıntılı davranışlar sergiledikleri söylenebilir (Morsünbül ve Çok, 2011). Bu bağlanma stiline sahip kişiler kendileri ile ilişkilerini iyi kuramadıkları için ötekilerle olan ilişkilerinde sevilme ve terkedilmeye dair şiddetli bir korku yaşamaları sebebiyle bağımlı bir tablo çizebilirler (Büyükçolpan, 2019). Kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler sevilmemeye dair korkuları şiddetli olduğu için terkedilmeye dair kaygıyı da çok yüksek yaşamaktadırlar çünkü ilişkiler hayatlarında geniş yer kaplayarak en korktukları şey olan yalnızlıktan onları korumanın yanında partnerlerine verdikleri değeri kendilerine vermezler (Mikulincer ve Shaver, 2010). Kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler olumsuz benlik imajına sahip olmalarıyla, diğerlerinden onay almaya ihtiyaç duymak ve kabul edilmeyi istemekle karakterize olmaları sebebiyle iletişim halinde

oldukları kişilerden onay alamamaları halinde aşırı tetiklenmektedirler (Meyers ve Landsberger, 2002).

Kaçınan Bağlanma

Bu bağlanma stiline sahip kişiler diğerleri ile olan ilişkilerinde kendilerini güvende hissetmedikleri için yakın ilişki kurmak onlar için korkutucudur ve kaçma eğilimindedirler (Morsünbül ve Çok, 2011). İlişkideki yakınlık kendileri için güvende olmadıkları hissi yaratırken, reddedilmeleri halinde de tetiklenmekte, ilişkiden genel olarak uzaklaşıp kendi deneyimlerinde güvende oldukları bir yer bulma çabası içine girmektedirler (Büyükçolpan, 2019). Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler duygusal açıdan mesafelidirler, nitekim ilişki içinde oldukları kişileri memnun edecek şekilde davranmanın kendilerinde sevgi ve ilgi noktasında ödül beklentisi içine sokacağı ve bunun da günün sonunda hayal kırıklığı yaşayacakları korkusunu hisseder bu sebeple de bir yandan ilişkide olmayı isterken diğer taraftan duygusal stabiliteyi koruyamazlar (Shi, 2013). Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler başkalarına bağlanmayı ya da başkalarının onlara bağlanmasını rahatsız edici ve kısıtlayıcı bularak yakın ilişkilerden uzak durarak kendilerini rahatlatırlar (Mikulincer ve ark., 2003).

Duygu Regülasyonu

Gross'a (2014) göre duygunun tanımı en yalın haliyle, ortaya çıkan bir duruma karşı verilen şiddetli ya da hafif, kısa süren ya da uzun süre devam eden, basit ya da girift, aşikâr ya da saklı tepkiler olduğunu belirtirken, duyguların iki tane temel ve ortak özelliğe sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu ortak özellikten ilki bilişsel değerlendirme teorisince duyguların meydana gelen durumun bireyin kişisel iyi oluşuyla deneyimlediği ve durumu anlamlandırdığıdır, ikinci ortak özellik ise kişiye özel bir deneyim olmasının yanında çok yönlü oluşudur (Mauss ve ark., 2007).

Duygunun ortaya çıkmasını sağlayan sürecin bir zincir olduğunu ifade eden Gross (2013) duyguya sebep olan ilk şeyin bir duruma maruz kalmak olduğunu, ardından dikkatin bu duruma yöneltilmesi ile bilişsel bir anlamlandırma sürecinin başladığını ve günün sonunda bu değerlendirmeye bağlantılı olarak duygusal bir reaksiyon yarattığını ifade etmiştir

Duygu regülasyonu belli bir çabayla ya da çaba olmadan, istemli ya da istemsiz olarak kişinin hissettiği duyguları ya da gösterdiği duygu ifadelerini düzenleyen, şiddetini arttıran veya duyguyu sonlandıran yöntem ve teknikler olarak tanımlanabilir (Bell ve Calkins, 2000).

Gross ve John (2003) duyguların sağlıklı şekilde regüle edilmesi ve işlevsel duygu regülasyon yöntemlerinin fizyolojik rahatlamaya, insan ilişkileri, zihinsel performans ve yaşam doyumunu etkileyen koruyucu bir unsur olduğunu ortaya koymuşlardır. Sağlıklı duygu regülasyon yöntemleri bireye kedisinin ve diğerlerinin duygularını deneyimleme ve düzenleme fırsatı sunmasının yanında zorlayıcı duygu tecrübeleriyle başa çıkmak konusunda yardımcı olmaktadır (Karasu, 2020)

Duygu regülasyonunun amacı kişinin zorlayıcı duyguları ortadan kaldırmak veya onların yerine daha olumlu duyguları koymak amacı taşımayı ifade etmez tam tersine kişinin yaşadığı duyguyla uyumlu tepkiler oluşturmaya yardımcı olmaktadır (Akdemir ve Gündüz, 2022).

Duygular insanlar tarafından sadece deneyimlenmezler, tam tersine insanlar sürecin aktif yönetenidirler (McRae ve Gross, 2020). Bu hipotezin bir kavram halini alması 1990'ları bulsa da bu kavram yıllarca merak uyandıran birçok araştırmanın konusu olmuştur (Gross, 2013). Çalışmalar göstermiştir ki duygunun bir iş üzerinde dikkati yoğunlaştırmak (Rothermund ve ark., 2008), deneyimsel yorumu etkileyen bilişsel süreçler, duyguların bedene yansımaları (Porges, 2007) gibi duygunun işlenmesi sürecinin farklı bileşenlerinde dönüştürücü bir etki yarattığı söylenebilir (Koole, 2009).

Duygu Regülasyon Zorluğu

Duyguları fark edilmesinde, anlamlandırmasında, olduğu şekliyle kabul edilmesi ve yaşanmasına izin verilmesi süreçlerinde problem yaşandığında duygu regülasyon zorluğu görülmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygunun regüle edilememesi kişinin yaşamında psikolojik ve sosyal işlevsellik konusunda sorunlar ortaya çıkarmaktadır (Werner ve Gross, 2010).

Zorlayıcı duyguların ve durumlarla mücadele eden birey duygu regülasyonunu sağlayarak bu tip zorlayıcı durumları önleyip yaşanan hazzı arttırmak için fiziksel ve zihinsel kaynaklarını harekete geçirir (Larsen, 2000, Sapolsky, 2007).

Yapılan çalışmalar duygu regülasyonu konusunda yaşanan güçlük konusunda duygulara dair farkında olmak, onları kabul etmek, zorlayıcı duyguları deneyimlerken konsantre olmak ve duruma uygun tepkiler vermekte zorluklar yaşanması, uyumsuz duygu regülasyon stratejisi kullanımı ile karakterizedir (Werner ve Gross, 2010). Koenigsberg'e (2010) göre duygu regülasyonu konusunda zorluk deneyimleyen kişilerde sıklıkla ortaya çıkan belirtilerden birkaçı; duygular arası geçişin sık olması, duygulanımın şiddetinin fazla olması, duygusal yükselişin akabinde geri dönüşün yavaş olması, psikososyal uyarıcılara karşı tepkisel olmak, rastgele şekilde kaotik ya da hızla tekrar eden duygu iniş çıkışlarıdır.

Gratz ve Roemer (2004) tarafından ortaya konan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, duygusal tepkilere ilişkin farkındalık eksikliği (Farkındalık), duygusal tepkilerin anlaşılması (Açıklık), duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (Kabul Etmeme), etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (Stratejiler), olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde zorluk yaşama (Dürtü), ve olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda güçlük yaşama (Amaçlar) gibi alt faktörlerden oluşmaktadır.

Paivio ve Laurent (2001) yaptıkları çalışmalar sonucunda duygu regülasyonunda yaşanan zorluğun duygunun regüle edilememesi (underregulation) ya da aşırı regüle edilmesi (overregulation) olarak iki şekilde olabileceğini göstermişlerdir. Duyguların regüle edilememesi durumunda duyguların düzenlenmesinde güçlük yaşanmasına, duyguların aşırı regüle edilmesinde de duyguyu yaşamak konusundaki kaygı sebebiyle yoğun şekilde duyguları kontrol altında tutma davranışı vardır (Paivio ve Laurent, 2001).

İlgili Araştırmalar

Yapılan başka bir çalışmada çocuklarının yaşamlarının ilk yıllarında birincil bakım vericileri tarafından ihtiyaçlarının doğru anlaşılması, giderilmesi duygu düzenleme becerilerinin kazanımı ve gelecek yıllarda kullanımı açısından kritik bir öneme sahip olduğu vurgulanmıştır (Eisenberg ve ark., 2001).

Şema terapinin temel kavramları bağlamında literatür taraması yapıldığında karşılaşılan çalışmaların çoğunun kişilik bozuklukları ve erken dönem uyum bozucu şemalarla olan ilişkiyi ele aldığı görülmektedir (Arntz ve ark., 2005, Jovev ve Jackson, 2004, Nordahl ve Nysæter, 2005, Petrocelli ve ark., 2001).

Cecero, Nelson ve Gillie (2004) 292 kişilik bir katılımcı ile yaptığı araştırmada duyguları bastırma, terkedilme, kuşkuculuk, duygusal yoksunluk, boyun eğme ve sosyal izolasyon şemaları yaşamın ileriki yıllarında romantik ilişkilerde kaçınan bağlanma stili ve kaygılı bağlanma stiline sebep olabileceğini vurgulamışlardır.

MacDonald ve arkadaşları (2008) erken dönem yaşantıların psikopatolojik sorunlar üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarında erken dönem bir kaybın yanı sıra bakım verenle geliştirilmiş olan bağlanma stilini de mercek altına almış, yürüttükleri boylamsal çalışmada güvenli olmayan bağlanma stillerinin yaşamın ileriki yıllarında stresli yaşantılar baş etmek konusunda zorlandıklarını göstermektedir.

McDermott (2008) 47 kişiyle yaptığı erken dönem uyum bozucu şemalar, kaygı, depresyon ve bağlanma stillerini konu edindiği araştırmasında haklılık, yetersiz öz denetim, duyguları bastırma ve kuşkuculuk şemalarının ilişkide doyumun düşmesine sebep olduğunu saptamıştır.

Yap ve arkadaşlarının (2008) örneklemine ergenlik dönemindeki bireyler ve annelerinin oluşturduğu bir araştırmada çocukların olumlu duygusal ifadelerine karşı annelerinden aldıkları olumsuz geri bildirim verdiklerinde ve çocukları ile iletişimlerinde yaralayıcı ve caydırıcı cevaplarla karşıladıklarında çocukların işlevsiz duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullandıklarını ortaya koymuştur.

Caner (2009) kendi çalışmasında algılanan ana babalık stilleri ile eşle ilgili algıları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki korelasyona bakmıştır. Yapılan bu çalışma sonucunda ise başkası yönelimlilik, zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanlarının, eşle ilgili algı konusunda kontrolsüzlük, kopukluk ve bağımlılık boyutları üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak erken dönem uyum bozucu şema alanlarının genel manada eşe dair değerlendirmeler ve ana babalık tutumları arasında aracı bir role sahip olduğu tespit edilmiştir (Caner, 2009).

Göral Alkan (2010) yaptığı erken dönem uyum bozucu şemalar, erken dönem ebeveynlik yaşantıları ve ikili ilişkilerde yansıtımlı özdeşimin konumunun ele almış olduğu çalışmasının sonucunda, erken dönem zedeleyici ana baba tutumlarının ileriki yıllarda romantik partnerleler olan ilişkide anlamlı şekilde etkili olduğunu

gözlemlemiştir. Çalışmanın detaylarında duygusal olarak mesafeli ana baba tutumu ve performans baskısında bulunan baba figürü düşük düzeyde ilişki doyumu yordarken, babanın cezalandırıcı tutumu ile düşük şiddetli duygusal açıdan yoksun bırakan anne yaklaşımının romantik ilişkide yüksek düzeyde bağımlılığı yordadığı sonucuna varmıştır (Göral Alkan, 2010).

Karagöz (2010) kendine zarar vermenin bireysel (duygu regülasyon zorluğu) ve çevresel risk faktörleri (yaşamın ilk yıllarındaki ihmaller) bağlamında Amatem’de tedavi gören alkol bağımlıları ile yaptığı araştırmada kendisine yönelik sık sık zarar verici davranışları olan bağımlıların, kendisine zarar verme davranışı olmayan bağımlılara kıyasla duygu regülasyonu ile ilgili daha çok zorluk yaşadığını ortaya koymuştur.

Nolen-Hoeksema ve Aldao (2011) baskılama, yeniden değerlendirme, ruminasyon, problem çözme, kabul, sosyal destek gibi duygu regülasyon stratejilerinin erkeklerde ve kadınlarda ileri ve orta yaşlardaki yetişkin kişilerde birbirinden farklılaştığını ve bu stratejilerin depresif göstergelerle olan ilgisini incelemiş ve sonuçta uygun olmayan duygu düzenleme stratejileri tüm yaş gruplarında, erkek ve kadınlarda depresif işaretlerle ilgili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Orgeta (2011) duygu düzenleme zorluğu ile kaygı belirtilerini. Genç yetişkin yaş grubundaki bireyler için incelemiş, araştırma sonucunda duygu düzenleme zorluğu ile kaygı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Thompson ve arkadaşları (2011) tarafından ortaya konan boylamsal bir çalışmada duygu regülasyonunda zorluk yaşanmasının depresyonun ciddi bir yordayıcısı olduğu, duygu düzenleme zorluğunun sadece psikopatolojik sorunlarda meydana gelen bir belirti olmadığı, ihtimal dahilinde olan bir ruh sağlığı sorununun da ortaya çıkmasında etkili olabileceği sonucuna varmışlardır.

Martinez ve arkadaşları (2012), kronik ağrılar yaşayan kişilerle bağlanma stillerini incelemiş; çalışmanın sonunda kaygılı bağlanan kişilerin ağrıyı deneyimleme şiddetlerinin yüksek olduğu ve ağrıdan korku duyduklarını ortaya koymuşlardır.

Lanciano ve arkadaşları (2012) 157 kadın üniversite öğrencisi olan kadın ile gerçekleştirdikleri bağlanma ve fonksiyonel olmayan ruminasyon ilişkisini incelediği duygusal zekayı ise aracı değişken olarak konumlandığı çalışmada bağlanmada kaygı ve kaçınmanın saplantılı düşünceler (brooding) ve depresyonla ilişkili ruminasyonla pozitif bir ilişkide olduğu bunun yanında duygusal zekanın aracılık ettiğini saptanmıştır. Sonuçta kaygılı ve kaçınan gibi bağlanma stilleri ile ruminasyon ilişkisinde duygusal zekanın etkili olduğunu belirtmiştir (Lanciano ve ark., 2012).

Çolakoğlu (2012) erken dönem uyum bozucu şemalarla kişiler arası ilişki biçimlerinin birbirleriyle bağlantılı olduklarını tespit etmiştir.

Akhun (2012) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında algılanan anne baba tutumları, erken dönem uyum bozucu şemalar, ayrılma birleşme, benlik kurguları ve duygu düzenleme değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi incelemiş araştırmanın sonucunda zedelenmiş otonomi ve kopukluk alanlarıyla duygusal geri bildirimlerin net olamaması ve duygusal stratejilerinin sınırlı kullanımının psikolojik belirti seviyesini olumlu yönde yordadığını ortaya koymuştur.

Eldoğan ve Barışkın (2014) üniversite öğrencileri ile yaptığı sosyal fobiyle erken dönem uyum bozucu şemalar arasında duygu regülasyonunun aracı rolü çalışmasında zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar alanlarının sosyal fobi işaretleri arasında aracı rolü olduğunu ortaya koymuştur.

Bağlanma stilleri ve maddenin kötüye kullanımı ilişkisine dair yapılan çalışmalara göre; kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler tarafından, güvenli bağlanan bireylere göre daha fazla maddenin kötüye kullanıldığı sonucu ortaya çıkmaktadır (Cömert ve Ögel, 2014).

Erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki stilleri ve benlik algısı faktörlerinin araştırıldığı bir çalışmada (Yiğit ve Çelik, 2016), 17-34 yaş arası 434 kişiye ulaşılarak; romantik ilişkisi olan bireylerin kopukluk şema alanı ile ilişki doyumu, evli bireylerde de kopukluk şema alanı ve evli geçirilen süre arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur.

Örnekleme evli bireyler olan başka bir çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejileri, psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiş, evlilik

doyumunu yordamada anlamlı pozitif yönde bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir (Rıza, 2016).

Savcı ve Aysan (2016) ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin yüksek öz denetime sahip olup, stres durumlarına karşı dirençli olması gerekçesiyle internet bağımlılığı düşük olarak gözlemlenirken, güvensiz bağlanmaya sahip bireylerde bu durumun tam tersi olduğunu ortaya koymuşlardır. İnternetin sağlıksız kullanımı ile ilgili davranışlarla güvenli bağlanma arasında negatif korelasyon bulunmuştur (Savcı ve Aysan, 2016).

Wright ve arkadaşları (2017) 281 katılımcı ile yaptığı araştırmasında bağlanma ve endişe ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünü incelemiş; belirsizliğe tahammülsüzlükle bağlanmanın pozitif ilişki içerisinde olduğu sonucuna varmıştır.

Çıkıt (2017) öğrenci, ebeveyn ve evli olan kişilerle yaptığı erken dönem uyum bozucu şema alanları ve işlevsel olmayan ebeveynlik stilleri ve aldatmaya dair eğilim arasında bir ilişki olup olmadığını incelemiş olduğu araştırmasında yalnızca kopukluk şema alanının aldatma eğilimini yordadığı sonucuna varmıştır.

Yıldız (2018) yaptığı çalışmasında erken dönem uyum bozucu şemalar, depresyon ve kaygı arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelediği 150 tane evli bireyin olduğu çalışmasında kuşkuculuk ve iç içelik şemasının evlilik doyumunda etkili şemalar olduğu ve evlilik doyumunu düşük olan katılımcıların ise depresyon düzeyleriyle duygusal yoksunluk şema boyutuyla, kaygı düzeyi ise yüksek standartlar şema boyutuyla açıklanabileceği sonucuna varmıştır.

Dereboy ve arkadaşlarının (2018) yaptığı bir diğer çalışmada yaşamın erken yıllarında çeşitli sebeplerden ötürü travmatize olmuş bireylerin kendilerini tanımlamak ve duygularını düzenlemek konusunda sorunlar yaşadıklarını, duygularını düzenleyemediklerini ortaya koymuşlardır.

Demirel, (2018) tarafından yapılan çalışmada yetişkinlerde bağlanma stilleri, mutluluk düzeyleri, yaşam doyumları ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin depresyon düzeyi ile arasında pozitif yönlü bir ilişkisi olduğunu, bununla birlikte kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline depresyon üzerinde yordayıcı etkilerinin olduğunu da ortaya koymaktadır.

Gülmez (2019) yetişkinlerin bulunduğu bir çalışma grubuyla duygu regülasyonu güçlüğü, bedensel belirti bozuklukları, ruh sağlığı ve öz duyarlılık arasındaki ilişkiye bakılmış ve araştırma sonucunda duygu regülasyon zorluğuyla depresyon ve kaygı arasında olumlu bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Bolt ve arkadaşları (2019) online olarak 342 kişinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmalarında güvensiz bağlanma ve ilişki kalitesi arasındaki öz şefkat ve partnere yönelik şefkatin aracı değişken olup olmadığını bulmaya çalışmış ve bu çalışmanın sonunda bağlanma kaygısının yüksek oluşunun ilişki kalitesinin yanında ilişki memnuniyetiyle de ilişkili olduğunu göstermiştir. Kaçınmacı bağlanma ve ilişkinin kalitesi arasında hem partnere karşı şefkatli tutumun az hem de yüksek şefkatsiz tutum aracı değişkenler olarak ortaya koyulmuştur (Bolt ve ark., 2019).

Goldstein ve arkadaşları (2019) yapmış oldukları çalışmada kaygılı ve kaçınan tarzda bağlanan bireylerin kişilerarası sorunlar, madde kötüye kullanımı ve duygu düzenlemede sorunla konusunda aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Aynı şekilde yine Canatar (2020) güvensiz bağlanan kişilerin kişilerarası problem yaşanması konusunda pozitif, güvenli bağlanma arasında ise negatif bir ilişki ortaya koymuşlardır.

Barcaccia ve arkadaşları (2020) 1660 ergenle yapılan çalışmada patolojiye karşı koruyucu olduğu bilinen mindfulness, kişinin kendine karşı tutumları ve bağlanma değişkenleri arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasında; bağlanmanın bilişsel ve duygusal boyutları, mindfulness ve kendine karşı tutumlar arasında ilişkiler olduğu bulunmuş ayrıca koruyucu faktör olarak bilinen mindfulness, kendine yönelik olumlu tutum ve güvenli bağlanmanın düşük oranda patolojisiyle ilgili olduğu sonucuna varmıştır.

Çiftçi (2020) 20-60 yaş aralığında 295 kişinin katıldığı erken dönem uyum bozucu şemaların aldatma eğilimi ile ilişkisinde ilişki doyumu ve ilişki bağlamının rolünü incelemiş olduğu çalışmasında erken dönem uyum bozucu şema alanlarının aldatma eğilimini anlamlı şekilde yordadığı ayrıca bu erken dönem uyum bozucu şemaların ilişkiden alınan doyumu düşürdüğü ve aldatmalara sebep olduğu sonucuna varmıştır.

Carbonneau ve arkadaşları (2021) 201 kadın katılımcıyla yürüttüğü öz şefkatin bağlanma ve içgüdüsel yeme davranışıyla ilişkisinde aracılık rolüyle ilgili çalışmasında içgüdüsel yeme, bağlanma, kaygı ve kaçınma arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Öz şefkat kısmi bir aracılık rolü üstlenmenin yanında, kaygısı yüksek olan ya da kaçınan olan bireylerde içgüdüsel yeme davranışının kullanılmadığını ortaya koymuşlardır (Carbonneau ve ark., 2021).

Güvensiz bağlanma olan kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip çiftler arasındaki psikolojik saldırganlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme bozukluğunun rolünün incelendiği başka bir çalışmada, kaygılı bağlanma ile duygu düzenleme arasında doğrudan bir ilişki olduğunu, kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin, duygularını düzenlemede daha büyük zorluklar yaşayabileceklerini ortaya koymuştur (Cheche ve ark., 2021).

Momeni ve arkadaşları (2022) 60 yaş üstü 380 katılımcıyla yaptıkları bağlanma stilleri ve mutluluk ilişkisi üzerine olan çalışmalarında güvenli bağlanmanın geçmişi yad etmekle ilgili pozitif bir ilişki içinde olduğunu, kaygılı ve kaçınan bağlanma için bu durumun tam tersi olduğu sonucuna varılmıştır. Güvensiz bağlanma ile mutluluk ile arasında negatif bir ilişki olduğunu sonuç olarak da geçmişteki yaşantıları olumlu ya da olumsuz olarak anmanın içsel çalışma modelleri ile bağlantılı olduğu sonucuna varılmıştır (Momeni ve ark., 2022).

Yapılan 19 çalışmayı içeren kapsamlı bir analiz çalışmasında duygu düzenleme güçlükleri ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasında pozitif bir ilişki olduğu, karamsarlık şemasına sahip bireylerin, duygularını düzenlemede daha fazla zorluk yaşadığını ortaya konmuştur (Pilkington ve ark., 2023)

Sahin ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan; bağlanma, prefrontal korteks fonksiyonları, yürütücü işlevler ve farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma; bağlanmanın duygusal düzenleme üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu ortaya konulmuştur.

BÖLÜM III

Yöntem

Bu kısımda yapılan araştırma modeli, evren ve örneklem seçimini, veri toplamak için kullanılmış olan ölçme araçlarını ve sonuç olarak da verilerin analizinin nasıl yapıldığına dair açıklamalar yer almaktadır.

Araştırma Modeli

Bu araştırma erken dönem uyum bozucu şemalar ve bağlanma stilleri ile duygu regülasyon zorluğu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişki model kullanılarak yapılmıştır. Nicel araştırma modellerinden biri olan ilişki model iki veya daha fazla değişkenin birbirleri üzerindeki ilişkiyi ve etki derecesini inceleyen bir yöntemdir (Büyüköztürk ve ark., 2012).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde ve Türkiye'de yaşayan 18 yaş üstü bireylerdir. Bu araştırma için 18 yaş üstü bireylerden oluşan 388 katılımcıya ulaşılmıştır. Örneklem gelişigüzel örneklem seçimi türüne göre seçilmiştir. Gelişigüzel örnekleme, araştırmacının tespit ettiği örneklemin hacmine göre herhangi bir şekilde evrenin bir kısmını seçmesi, örneğin herhangi bir okula gidip saptanmış olan miktarda (200 öğrenci gibi) rastlanan öğrenciyi olasılıklı olmadan örnekleme alma işlemidir (Büyüköztürk ve ark., 2008).

Tablo 1.

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımları

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	130	33,51
Kadın	258	66,49
Yaş		
18 - 24	55	14,18
25 - 34	209	53,87
35 - 44	88	22,68
45 - 54	36	9,28
Medeni durum		
Bekar	138	35,57
İlişkisi var	83	21,39

Evli	135	34,79
Boşanmış	32	8,25
Kardeş sayısı		
Tek çocuk	28	7,22
İki kardeş	171	44,07
Üç kardeş	124	31,96
Dört ve üstü	65	16,75
Doğum sırası		
İlk çocuk	173	44,59
İkinci çocuk	135	34,79
Üçüncü ve üstü	80	20,62
Birlikte yaşanan kişiler		
Anne / Babayla Birlikte	133	34,28
Eşim / Çocuklarla Birlikte	155	39,95
Ev / Oda Arkadaşıyla Birlikte	41	10,57
Yurt / Evde Tek Başına	59	15,21
Aylık gelir		
Kötü	40	10,31
Orta	243	62,63
İyi	105	27,06
Çalışma durumu		
Evet	297	76,55
Hayır	91	23,45
Doğum yeri		
Köy/kasaba	69	17,78
Şehir	193	49,74
Büyükşehir	126	32,47

Tablo 1.'de katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımları verilmiş olup, %33,51'inin erkek, %66,49'unun kadın, %14,18'inin 18-24 yaş, %53,87'sinin 25-34 yaş, %22,68'inin 35-44 yaş ve %9,28'inin 45-54 yaşında olduğu, %35,57'sinin bekar, %34,79'unun evli olduğu, %44,07'sinin iki kardeş, %31,96'sinin üç kardeş, %16,75'sinin dört ve üstü kardeş olduğu, %44,39'unun ilk çocuk, %34,79'unun ikinci çocuk, %20,62'sinin üçüncü ve üstü çocuk olduğu, %34,28'inin anne/babayla birlikte, %39,95'inin eş/çocuklarıyla, %10,57'sinin ev/oda arkadaşıyla, %15,21'inin yurt/evde tek başına kaldığı, %62,63'ünün aylık gelirinin orta, %27,06'sinin iyi olduğu, %76,55'inin çalıştığı, %17,78'inin köy/kasabada, %49,74'ünün şehirde ve %32,47'sinin büyükşehirde doğduğu saptanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek adına Sosyodemografik Bilgi Formu, erken dönem uyum bozucu şemaların belirlenebilmesi için Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, bağlanma stillerini saptayabilmek için Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve son olarak duygu regülasyon zorluğuna ilişkin durumu tespit etmek adına da Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16) kullanılmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu sosyodemografik bilgi formu çalışmaya katılan katılımcılardan cinsiyet, yaş, medeni durum, kaç kardeş oldukları, kaçınıcı çocuk oldukları, kiminle yaşadıkları, aylık gelirleri, çalışıyor olup olmadıkları, aylık gelirleri ve doğdukları yerleşim birimini içeren 9 adet sorular sorulmuştur.

Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ-KF3)

Ölçeğin uzun formu erken dönem uyumsuz şemaları tespit etmek adına Young ve arkadaşları (Schmidt, Joiner, Young ve Telch, 1995) tarafından geliştirilmiş olup 16 alt boyut ve 205 madde bulunmaktadır. Sonrasında 15 alt boyut ve 75 sorudan oluşan (YŞÖ-KF2) kısa hali ortaya konulmuştur. Bu kısa forma Onay Arayıcılık, Cezalandırıcılık ve Karamsarlık şemalarının eklenmesiyle 90 maddeli Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3 (YŞÖ-KF 3) oluşturulmuştur (Young, 1999). Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) yapmış ve ülkemizde yapılan geçerlilik güvenilirlik araştırmasında ölçeğin 5 şema alanına ait 14 şema boyutu açısından kabul edilebilir düzeyde geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilmiştir. Bu şema boyutları; duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, yetersiz özdenetim, iç içe geçme-bağımlılık, kusurluluk, cezalandırılma, dayanıksızlık, yüksek standartlar, terkedilme, kendini feda etmedir. Ölçek; 1 benim için tamamıyla yanlış ile 6 Beni mükemmel şekilde tanımlıyor olarak derecelendirilen 6'lı likert tipi bir ölçektir. Sonuç puanının yüksek olması ilgili şemanın şiddetini ve varlığını ifade etmektedir.

Güvenirlilik analizi sonucunda ölçek alt boyutlarının Cronbach Alpha iç tutarlığı şu şekildedir; duygusal yoksunluk $\alpha=.78$, başarısızlık $\alpha=.80$, karamsarlık $\alpha=.79$, sosyal izolasyon $\alpha=.78$, duyguları bastırma $\alpha=.72$, onay arayıcılık $\alpha=.74$, iç

içe geçme-bağımlılık $\alpha=.80$, yetersiz özdenetim $\alpha=.72$, kendini feda $\alpha=.74$, terk edilme $\alpha=.73$, cezalandırma $\alpha=.71$, kusurluluk $\alpha=.68$, dayanıksızlık $\alpha=.63$, kopukluk $\alpha=.76$ yüksek standartlar $\alpha=.70$.

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Bu ölçek Erzen (2016) tarafından geliştirilen; kaçınan bağlanma stilinde 7, kaygılı-kararsız bağlanma stilinde 6, güvenli bağlanma stilinde 5 madde olmak üzere toplamda 18 maddeden üç alt boyuta sahip 5'li likert tipinde bir ölçektir.

Güvenirlilik analizi çalışması sonucunda kaçınan, güvenli ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri olarak belirlenen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir; kaçınan $\alpha=.80$, güvenli $\alpha=.69$ ve kaygılı-kararsız bağlanma $\alpha=.71$ olarak bulunmuştur.

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

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Gratz ve Roemer (2004) tarafından bireylerin duygularını düzenleme güçlüklerini ölçmek amacıyla geliştirmiş bir ölçektir. Ölçeğin kısa formu Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin kısa versiyonu beşli likert tipi ve 16 maddeden oluşmaktadır.

Ölçek duyguların deneyimlenirken yaşanan zorluk (açıklık), amaç odaklı davranışları gerçekleştirilmede zorluk (amaçlar), duygu düzenleme stratejilerini kullanmadaki zorluk (stratejiler), olumsuz deneyimleri kabul etmek konusundaki zorluk (kabul edememek) ve olumsuz duyguları yaşarken dürtüleri kontrol etmek konusunda yaşanan zorluk (dürtü) olarak beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ülkemizde Yiğit ve Güzey-Yiğit (2017) tarafından yapılmıştır. Sonuçta ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları; açıklık $\alpha=.84$, amaçlar $\alpha=.84$, dürtü $\alpha=.87$, stratejiler $\alpha=.87$, kabul etmemek $\alpha=.78$ olarak ortaya konmuştur.

Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırma verilerinin istatistiksel analizleri (SPSS) 26.0 yazılımıyla gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların Young Şema Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğine verdikleri yanıtların güvenirliliği için Cronbach Alfa değerleri incelenmiş ve alfa katsayıları Young Şema Ölçeği için 0,972, Üç

Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği için 0,806 ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği için 0951 bulunmuştur.

Tablo 2.

Katılımcıların Young Şema Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

	n	\bar{x}	s	Min	Max	K-S	p	Çarpıklık	Basıklık
Duygusal yoksunluk	388	10,03	5,00	5	25	0,157	0,000*	1,10	0,66
Başarısızlık	388	12,06	5,01	6	24	0,121	0,000*	0,78	-0,16
Karamsarlık	388	11,73	5,50	5	30	0,116	0,000*	0,81	0,35
Sosyal izolasyon/ güvensizlik	388	17,50	6,78	7	40	0,090	0,000*	0,57	0,07
Duyguları bastırma	388	11,14	4,85	5	30	0,105	0,000*	0,84	0,71
Onay arayıcılık	388	19,32	5,83	6	36	0,073	0,000*	0,17	0,60
İç içe geçme/bağımlılık	388	17,37	7,26	9	36	0,125	0,000*	0,77	-0,22
Ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim	388	21,51	6,27	7	42	0,062	0,001*	0,14	0,55
Kendini feda	388	14,13	4,82	5	30	0,056	0,005*	0,19	0,07
Terk edilme	388	9,57	4,41	5	30	0,150	0,000*	1,13	1,41
Cezalandırma	388	18,97	5,51	6	36	0,080	0,000*	0,05	0,99
Kusurluluk	388	10,82	5,20	6	29	0,177	0,000*	1,22	0,89
Tehditler karşısında dayanısızlık	388	11,81	4,87	5	30	0,081	0,000*	0,49	0,07
Yüksek standartlar	388	8,58	3,33	3	18	0,092	0,000*	0,46	0,05
Güvenli Bağlanma Stili	388	18,82	3,29	10	25	0,101	0,000*	-0,60	0,40
Kaçınan Bağlanma Stili	388	14,75	5,53	7	35	0,099	0,000*	0,83	0,50
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	388	14,23	5,19	6	30	0,071	0,000*	0,57	0,06
Açıklık	388	4,38	1,93	2	10	0,266	0,000*	0,96	0,63
Amaçlar	388	9,02	3,30	3	15	0,111	0,000*	0,23	-0,88
Dürtü	388	6,27	2,98	3	15	0,178	0,000*	1,00	0,56
Stratejiler	388	11,47	5,17	5	25	0,163	0,000*	0,82	-0,02
Kabul etmeme	388	6,54	3,17	3	15	0,181	0,000*	0,89	-0,01
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	388	37,68	14,32	16	80	0,114	0,000*	0,77	0,12

* $p < 0,05$

Tablo 2.'de Young Şema Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanları için tanımlayıcı istatistikler verilmiş ve ölçek puanlarının normal dağılım gösterme durumları Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık katsayılarıyla incelenmiştir.

Tablo 2.'de gösterilen Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre katılımcıların Young Şema Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının normal dağılım göstermediği belirlenmiş

ancak çarpıklık-basıklık katsayılarının düşük olmasından dolayı normal dağıldığına karar kılınmıştır. Tabachnik ve Fidell (2013) çarpıklık-basıklık katsayılarının $\pm 1,5$ arasında olması halinde verilerin normal dağılıma uyduğunu ifade etmiştir. Buna göre araştırma hipotezleri test edilirken parametrik testler kullanılmıştır. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında 2 değişken için t testi, 3 ve fazla değişken için ANOVA uygulanış ve ileri analizler Tukey testiyle gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların Young Şema Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının aralarındaki korelasyonlar için Pearson testi uygulanmıştır. Katılımcıların Young Şema Ölçeği ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarını yordama durumu için ise çok değişkenli regresyon analizleri yapılmıştır.

Çalışma Planı

Çalışmaya başlamadan önce çalışmanın yürütülmesi için gerekli etik izin Yakın Doğu Üniversitesi Etik Komisyonundan karar numarası, YDÜ/SB/2023/1527 olarak alınmıştır. İzinin alınmasının ardından ölçekler Google Forms üzerinden online platforma taşınmıştır. Verilerin toplanması 2023 Ocak ayı ile başlamış olup, 2023 Haziran ayında sona ermiştir. Çalışmanın ölçek linki erişilebilir sosyal medya kanalları ve e-posta üzerinden katılımcılar ile paylaşılmıştır. Çalışmada katılım gönüllülük esasına göre yapılmıştır. Linke tıklanmasının ardından katılımcının karşısına Bilgilendirilmiş Onam formu ile karşılaşmışlardır. Katılımcılara bu formda çalışmanın içeriği amaçlarının açıklanmasının ardından çalışmaya katılıp katılmayacağı sorulmuştur ve formu doldurmayı seçmeleri halinde diledikleri zaman çalışmanın herhangi bir aşamasında çalışmadan çekilebilecekleri de hatırlatılmıştır. Çalışma katılımcılarına araştırmacıyla iletişim kurmak istemeleri halinde iletişim adresleri verilmiştir. Katılımcılardan kimliklerine dair hiçbir bilgi talep edilmemiştir. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

BÖLÜM IV
Bulgular ve Yorumlar

Tablo 3.

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırmaları

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	p
Açıklık	Erkek	130	4,22	1,91	-1,131	0,259
	Kadın	258	4,46	1,94		
Amaçlar	Erkek	130	8,89	3,15	-0,521	0,603
	Kadın	258	9,08	3,38		
Dürtü	Erkek	130	6,25	3,07	-0,067	0,947
	Kadın	258	6,28	2,94		
Stratejiler	Erkek	130	10,99	5,07	-1,290	0,198
	Kadın	258	11,71	5,21		
Kabul etmeme	Erkek	130	6,45	3,09	-0,396	0,692
	Kadın	258	6,59	3,22		
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Erkek	130	36,82	13,64	-0,839	0,402
	Kadın	258	38,11	14,66		

Tablo 3.'te katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmaları için t testleri verilmiştir.

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından ve alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıkların olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Kadın ve erkeklerin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından ve alt boyutlarından aldıkları puanlar benzerdir.

Tablo 4.

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırmaları

	Yaş grubu	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
--	------------------	----------	-----------------------------	----------	------------	------------	----------	----------	-------------

Amaçlar	18 - 24	55	9,64	3,53	3	15	4,990	0,002*	a-d
	25 - 34	209	9,39	3,45	3	15			b-d
	35 - 44	88	8,23	2,87	3	15			
	45 - 54	36	7,81	2,36	3	13			
Dürtü	18 - 24	55	6,96	3,36	3	15	2,507	0,059	
	25 - 34	209	6,40	3,12	3	15			
	35 - 44	88	5,70	2,68	3	15			
	45 - 54	36	5,81	1,80	3	11			
Stratejiler	18 - 24	55	12,87	5,15	5	25	5,787	0,001*	a-d
	25 - 34	209	11,99	5,49	5	25			b-d
	35 - 44	88	10,07	4,64	5	25			
	45 - 54	36	9,72	3,07	5	17			
Kabul etmeme	18 - 24	55	7,13	3,10	3	15	2,602	0,052	
	25 - 34	209	6,72	3,41	3	15			
	35 - 44	88	6,19	2,92	3	15			
	45 - 54	36	5,47	1,98	3	11			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	18 - 24	55	41,09	15,16	16	80	4,797	0,003*	a-d
	25 - 34	209	39,03	15,15	16	80			b-d
	35 - 44	88	34,31	12,88	16	80			
	45 - 54	36	32,83	7,44	18	54			

$p < 0,05$

Tablo 4.'teki ANOVA sonuçlarına göre katılımcıların yaşa göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği genelinden, amaçlar ve stratejiler alt faktörlerinden aldıkları puanların arasında istatistiki olarak anlamlı farklar olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). 45-54 yaş grubundaki katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği genelinden, amaçlar ve stratejiler alt faktörlerinden aldıkları puanlar 18-24 yaş ve 25-34 yaş grubundakilerde düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 5.

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırmaları

Medeni durum	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
--------------	---	-----------	---	-----	-----	---	---	------

Amaçlar	Bekar	138	9,31	3,42	3	15	3,099	0,027*	a-d
	İlişkisi var	83	9,47	3,58	3	15			b-d
	Evli	135	8,76	3,09	3	15			
	Boşanmış	32	7,63	2,43	3	14			
Dürtü	Bekar	138	6,49	3,14	3	15	1,827	0,142	
	İlişkisi var	83	6,63	3,23	3	15			
	Evli	135	6,01	2,78	3	15			
	Boşanmış	32	5,44	2,15	3	12			
Stratejiler	Bekar	138	12,33	5,36	5	25	5,141	0,002*	a-d
	İlişkisi var	83	12,22	5,40	5	25			b-d
	Evli	135	10,67	4,93	5	25			
	Boşanmış	32	9,19	3,42	5	20			
Kabul etmeme	Bekar	138	7,03	3,32	3	15	3,495	0,016*	a-d
	İlişkisi var	83	6,63	3,05	3	15			b-d
	Evli	135	6,33	3,20	3	15			
	Boşanmış	32	5,13	2,15	3	11			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Bekar	138	40,01	14,90	16	80	4,362	0,005*	a-d
	İlişkisi var	83	39,14	14,99	16	80			b-d
	Evli	135	35,85	13,69	16	80			
	Boşanmış	32	31,47	9,50	18	61			

$p<0,05$

Tablo 5.'te verilen ANOVA sonuçları incelendiğinde katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından, amaçlardan, stratejilerden ve kabul etmemeden aldıkları puanlarının arasında medeni durum değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Boşanmış katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından, amaçlardan, stratejilerden ve kabul etmemeden aldıkları puanlar bekar ve ilişkisi olan katılımcılara göre daha düşük bulunmuştur.

Tablo 6.

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırmaları

	Kardeş sayısı	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Amaçlar	Tek çocuk	28	8,21	3,42	3	15	3,704	0,012*	a-c
	İki kardeş	171	8,63	3,27	3	15			
	Üç kardeş	124	9,79	3,34	3	15			
	Dört ve üstü	65	8,89	3,03	3	15			
Dürtü	Tek çocuk	28	6,29	3,91	3	15	0,371	0,774	
	İki kardeş	171	6,11	2,95	3	15			
	Üç kardeş	124	6,48	2,95	3	15			
	Dört ve üstü	65	6,29	2,68	3	15			
Stratejiler	Tek çocuk	28	11,82	5,83	5	25	3,315	0,020*	b-c
	İki kardeş	171	10,62	4,90	5	25			
	Üç kardeş	124	12,51	5,62	5	25			
	Dört ve üstü	65	11,57	4,36	5	25			
Kabul etmeme	Tek çocuk	28	6,50	3,58	3	15	1,058	0,367	
	İki kardeş	171	6,25	3,01	3	15			
	Üç kardeş	124	6,91	3,35	3	15			
	Dört ve üstü	65	6,63	3,05	3	15			
Duygu	Tek çocuk	28	37,32	17,59	16	80	2,065	0,104	
Düzenleme	İki kardeş	171	35,92	13,81	16	80			
Güçlüğü	Üç kardeş	124	40,10	14,77	17	80			
Ölçeği	Dört ve üstü	65	37,83	12,81	16	80			

$p < 0,05$

Tablo 6'ya göre katılımcıların kardeş sayısına göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğindeki amaçlar ve stratejiler alt faktörlerinden aldıkları puanların arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıkların anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Tek çocuk olan katılımcılara amaçlar alt faktöründen üç kardeş olanlara göre daha düşük puan almıştır. Ayrıca iki kardeş olan katılımcıların stratejiler alt boyutundan aldıkları puanlar üç kardeş olanlara göre daha düşük bulunmuştur.

Tablo 7.

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Doğum Sırası Değişkenine Göre Karşılaştırmaları

	Doğum sırası	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
Amaçlar	İlk çocuk	173	8,96	3,41	3	15	2,955	0,053
	İkinci çocuk	135	8,64	3,20	3	15		
	Üçüncü ve üstü	80	9,76	3,16	3	15		
Dürtü	İlk çocuk	173	6,25	3,07	3	15	1,354	0,260
	İkinci çocuk	135	6,02	2,94	3	15		
	Üçüncü ve üstü	80	6,71	2,82	3	15		
Stratejiler	İlk çocuk	173	11,71	5,41	5	25	2,343	0,097
	İkinci çocuk	135	10,73	5,00	5	25		
	Üçüncü ve üstü	80	12,19	4,83	5	25		
Kabul etmeme	İlk çocuk	173	6,51	3,32	3	15	1,993	0,138
	İkinci çocuk	135	6,24	2,87	3	15		
	Üçüncü ve üstü	80	7,13	3,29	3	15		
Duygu	İlk çocuk	173	37,99	14,95	16	80	2,358	0,096
Düzenleme	İkinci çocuk	135	35,82	13,91	16	80		
Güçlüğü Ölçeği	Üçüncü ve üstü	80	40,13	13,34	16	77		

Tablo 7’de araştırma dahilindeki katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmaları için ANOVA sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından ve alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıkların olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 8.

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Birlikte Yaşanan Kişiler Değişkenine Göre Karşılaştırmaları

	Birlikte yaşanan kişiler	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Amaçlar	Anne / Babayla Birlikte	133	8,86	3,34	3	15	3,128	0,026*	b-c
	Eşim / Çocuklarla Birlikte	155	8,61	3,06	3	15			b-d
	Ev / Oda Arkadaşlarıyla Birlikte	41	9,88	3,33	4	15			
	Yurt / Evde Tek Başına	59	9,85	3,64	3	15			
Dürtü	Anne / Babayla Birlikte	133	6,30	3,01	3	15	1,437	0,232	
	Eşim / Çocuklarla Birlikte	155	5,95	2,66	3	15			
	Ev / Oda Arkadaşlarıyla Birlikte	41	6,93	2,99	3	15			

	Yurt / Evde Tek Başına	59	6,56	3,61	3	15			
	Anne / Babayla Birlikte	133	11,63	4,85	5	25	3,659	0,013*	b-c
Stratejiler	Eşim / Çocuklarla Birlikte	155	10,54	4,72	5	25			b-d
	Ev / Oda Arkadaşıyla Birlikte	41	12,85	5,72	5	25			
	Yurt / Evde Tek Başına	59	12,58	6,19	5	25			
	Anne / Babayla Birlikte	133	6,58	2,95	3	15	2,047	0,107	
Kabul etmeme	Eşim / Çocuklarla Birlikte	155	6,14	3,04	3	15			
	Ev / Oda Arkadaşıyla Birlikte	41	7,24	3,23	3	15			
	Yurt / Evde Tek Başına	59	7,05	3,82	3	15			
	Anne / Babayla Birlikte	133	37,88	14,03	16	80	3,253	0,022*	b-c
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Eşim / Çocuklarla Birlikte	155	35,35	13,07	16	80			b-d
	Ev / Oda Arkadaşıyla Birlikte	41	41,39	14,66	17	80			
	Yurt / Evde Tek Başına	59	40,75	16,87	17	80			

* $p < 0,05$

Tablo 8.'de araştırmadaki katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının birlikte yaşanan kişiler değişkenine göre karşılaştırmaları için ANOVA sonuçları verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin birlikte yaşanan kişiler değişkenine göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından, amaçlar ve stratejilerden aldıkları puanların arasında fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Eş ve çocuklarıyla birlikte yaşayanların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından, amaçlar ve stratejilerden aldıkları puanlar ev/oda arkadaşıyla birlikte ve yurt/evde tek başına kalanların puanlarından yüksektir.

Tablo 9.

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırmaları

	Gelir durumu	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
	Kötü	40	9,30	3,40	3	15	0,179	0,836
Amaçlar	Orta	243	8,96	3,31	3	15		
	İyi	105	9,03	3,26	3	15		
	Kötü	40	6,85	3,21	3	15	0,929	0,396
Dürtü	Orta	243	6,24	3,07	3	15		
	İyi	105	6,10	2,65	3	15		
	Kötü	40	12,35	5,18	5	25	0,777	0,461
Stratejiler	Orta	243	11,46	5,23	5	25		

	İyi	105	11,15	5,04	5	25		
Kabul	Kötü	40	6,93	3,30	3	15	0,325	0,723
	Orta	243	6,49	3,18	3	15		
etmeme	İyi	105	6,52	3,13	3	15		
	Kötü	40	39,75	14,39	16	80	0,512	0,600
Düzenleme	Orta	243	37,59	14,64	16	80		
Güçlüğü Ölçeği	İyi	105	37,09	13,58	16	80		

Tablo 9.'da katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine göre karşılaştırmaları için t testi sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların gelir durumuna göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından ve alt faktörlerinden aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 10.

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırmaları

	Çalışma durumu	n	\bar{x}	s	t	p
Açıklık	Evet	297	4,30	1,92	-1,402	0,162
	Hayır	91	4,63	1,93		
Amaçlar	Evet	297	8,75	3,27	-2,917	0,004*
	Hayır	91	9,89	3,28		
Dürtü	Evet	297	6,14	2,97	-1,474	0,141
	Hayır	91	6,67	2,98		
Stratejiler	Evet	297	11,09	5,14	-2,598	0,010*
	Hayır	91	12,69	5,12		
Kabul etmeme	Evet	297	6,43	3,25	-1,229	0,220
	Hayır	91	6,90	2,91		
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Evet	297	36,72	14,42	-2,378	0,018*
	Hayır	91	40,78	13,63		

* $p<0,05$

Tablo 10.'da katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının çalışma durumu değişkenine göre karşılaştırmaları için yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 10.'a göre katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam, amaçlar ve stratejiler alt faktörlerinden aldıkları puanların arasında çalışma durumu değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Çalışan katılımcıların Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam, amaçlar ve stratejiler alt faktörlerinden aldıkları puanlar çalışmayanlara göre düşüktür.

Tablo 11.

Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Doğum Yeri Değişkenine Göre Karşılaştırmaları

	Doğum yeri	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Amaçlar	Köy/kasaba	69	8,25	3,25	3	15	2,705	0,068	
	Şehir	193	9,32	3,34	3	15			
Dürtü	Büyükşehir	126	8,98	3,23	3	15	0,844	0,431	
	Köy/kasaba	69	5,93	2,57	3	12			
	Şehir	193	6,45	3,10	3	15			
	Büyükşehir	126	6,18	3,00	3	15			
Stratejiler	Köy/kasaba	69	10,48	4,61	5	21	3,813	0,023*	a-b
	Şehir	193	12,18	5,37	5	25			
	Büyükşehir	126	10,93	5,03	5	25			
Kabul etmeme	Köy/kasaba	69	5,97	3,07	3	15	1,378	0,253	
	Şehir	193	6,68	3,13	3	15			
	Büyükşehir	126	6,64	3,29	3	15			
Duygu	Köy/kasaba	69	34,46	13,20	16	60	3,085	0,047*	a-b
Düzenleme	Şehir	193	39,26	14,71	16	80			
Güçlüğü Ölçeği	Büyükşehir	126	37,01	14,06	16	80			

* $p<0,05$

Tablo 11.'de katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının doğum yeri değişkenine göre karşılaştırmaları için uygulanmış olan ANOVA sonuçlarına yer verilmiştir.

Kusurluluk	r	0,465	0,351	0,450	0,515	0,510	0,536
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
Tehditler karşısında dayanıksızlık	r	0,423	0,470	0,450	0,532	0,514	0,565
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
Yüksek standartlar	r	0,269	0,311	0,241	0,325	0,340	0,351
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*

* $p < 0,05$

Tablo 12.'de katılımcıların Young Şema Ölçeği ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının aralarındaki korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 12.'ye göre katılımcıların Young Şema Ölçeği ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 13.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Aralarındaki Korelasyonlar

		Açıklık	Amaçlar	Dürtü	Stratejiler	Kabul etmeme	Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
Güvenli	r	-0,277	-0,048	-0,178	-0,219	-0,185	-0,206
Bağlanma Stili	p	0,000*	0,343	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
Kaçınan	r	0,305	0,179	0,280	0,292	0,318	0,317
Bağlanma Stili	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
Kaygılı-Kararsız	r	0,522	0,358	0,417	0,491	0,485	0,524
Bağlanma Stili	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*

* $p < 0,05$

Tablo 13.'te katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının aralarındaki korelasyonlar için Pearson testi sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden aldıkları puanlar ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından, açıklık, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme faktörlerinden aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif korelasyonların olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya dahil olan katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaçınan bağlanma stilinden aldıkları puanlar ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından ve ölçekteki alt faktörlerin tamamından aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaygılı bağlanma stilinden aldıkları puanlar ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplamından ve ölçekteki alt faktörlerin tamamından aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 14.

Katılımcıların Young Şema Ölçeği ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

	Std. Olm. β	Std. S.H.	Std. β	t	p	F p	R ² DüzR ²
(Sabit)	7,17	4,27		1,681	0,094		
Duygusal yoksunluk	-0,11	0,17	-0,04	-0,653	0,514		
Başarısızlık	0,25	0,20	0,09	1,285	0,199		
Karamsarlık	0,42	0,15	0,16	2,727	0,007*		
Sosyal izolasyon/güvensizlik	-0,20	0,15	-0,09	-1,297	0,195		
Duyguları bastırma	-0,28	0,16	-0,09	-1,756	0,080		
Onay arayıcılık	0,50	0,13	0,21	3,841	0,000*		
İç içe geçme/bağımlılık	0,22	0,14	0,11	1,581	0,115	24,360	0,528
Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim	0,17	0,11	0,07	1,500	0,134	0,000*	0,506
Kendini feda	-0,32	0,14	-0,11	-2,213	0,127		
Terk edilme	0,41	0,22	0,13	1,866	0,063		
Cezalandırma	0,28	0,14	0,11	2,093	0,037*		
Kusurluluk	0,10	0,23	0,04	0,429	0,668		
Tehditler karşısında dayanıksızlık	0,07	0,19	0,02	0,387	0,699		
Yüksek standartlar	0,30	0,19	0,07	1,570	0,117		
Güvenli Bağlanma Stili	-0,30	0,18	-0,07	-1,631	0,104		
Kaçınan Bağlanma Stili	-0,11	0,13	-0,04	-0,804	0,422		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	0,77	0,17	0,28	4,673	0,000*		

* $p<0,05$

Tablo 14.'te araştırmaya dahil edilen katılımcıların Young Şema Ölçeği ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarını yordama durumuna dair çok değişkenli regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların Young Şema Ölçeğindeki Karamsarlıktan ($\beta=0,16;p<0,05$), Onay arayıcılık ($\beta=0,21;p<0,05$) ve Cezalandırma($\beta=0,21;p<0,05$) alt faktörlerinden aldıkları puanların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarını istatistiki olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinde yer alan Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stilinden aldıkları puanlar Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarını istatistiki olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır.

BÖLÜM V

Tartışma

Bu çalışma erken dönem uyum bozucu şemalar, bağlanma stilleri ile duygu regülasyon zorluğu arasında bir ilişki olup olmadığı incelemek amacıyla yapılmıştır.

Çalışma bulguları bireylerin duygu düzenleme güçlük düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı farklılıkların olmadığını göstermektedir. Yapılan birçok çalışmada benzer şekilde duygu düzenleme güçlük düzeyinin cinsiyetler arasında farklılaşma göstermediğini bildirmektedir (Gratz ve Roemer, 2004, Rugancı ve Gençöz, 2010). Bu bağlamda çalışma bulguları alan yazın bulguları ile tutarlıdır. Liu ve arkadaşları (2021) tarafından yapılmış olan çalışmada cinsiyetlere göre duygu düzenleme düzeyinin farklı olmadığı fakat kişilerarası duygu düzenleme konusunda tercih ettikleri sosyal çevre konusunda farklılaşmaların mevcut olduğunu ortaya koyulmuştur.

Dikkat çeken başka bir çalışma bulgusuna göre bireylerin yaşlarına göre duygu düzenleme güçlük düzeyi amaçlar ve stratejiler alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu, 18-24 yaş ve 25-34 yaş grubundaki bireylerin 45-54 yaş grubundaki bireylere oranla duyguları deneyimlemek konusunda daha fazla zorluk yaşayıp, duygu düzenleme stratejilerini kullanmada daha başarısız oldukları sonucunu ortaya koymuştur. İlerleyen yaşla birlikte duygu düzenleme güçlük düzeyinin azaldığı söylenebilir. Coşkun (2023) tarafından yapılan bağlanma stilleri ile psikosomatik şikayetler arasındaki ilişkinin incelenmesi konusunda duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı değişken olarak rolüne bakılmış ve 25-35 yaş arasındaki bireylerin zorlayıcı duyguları deneyimlerken 18-24 yaş grubundaki bireylere göre daha az güçlük yaşadıkları sonucuna varmıştır. Bu araştırma bulgularından farklı olarak Gezer (2022) yapmış olduğu çalışma sonucunda duygu düzenleme düzeyleri konusunda yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna varmıştır.

Bir başka çalışma bulgusuna göre bekar ve ilişkisi olan bireyler boşanmış bireylere göre amaçlar, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutlarında duygu düzenleme güçlük düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bekar ve ilişkisi olan

bireylerin zorlayıcı duyguları deneyimlerken amaç odaklı davranış sergileme, sağlıklı duygu düzenleme stratejilerine erişmek ve duygusal tepkilerin kabul edilmemesi konusunda daha fazla zorluk yaşadığı söylenebilir. Alan yazını incelendiğinde medeni duruma göre duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin farklılaştığı ve evli bireylerin bekarlara oranla duygu düzenleme becerilerinin daha iyi olduğunu ortaya koyan çalışmalara da rastlanmaktadır (Bloch ve ark., 2014, De Luca ve ark., 2022). Bu bulgu doğrultusunda hem ilişki durumunun hem de partnerle kurulan bağlanma stiline göre duygu düzenleme zorluğu yaşamak konusunda risk faktörü olduğu söylenebilir.

Bir başka çalışma bulgusu kardeş sayısına göre üç kardeş olan bireylerin tek çocuk olan bireylere göre zorlu duygular yaşarken amaç odaklı davranışlar sergilemek konusunda daha fazla zorluk yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Araştırma bulgularına göre üç kardeş olan bireylerin iki kardeş olan bireylere göre duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimi olduğu ve yine iki kardeş olan bireylere göre duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı sonucuna varılmıştır. Birden çok kardeşi olan bireylerin duygu düzenleme güçlük düzeyi konusunda tek ve iki kardeş olan bireylere oranlar zorluklar yaşayabilecekleri söylenebilir. Bu çalışma bulgusuna göre kardeş sayısı arttıkça duygu düzenleme güçlük yaşama ihtimalinin artabileceği söylenebilir.

Çalışma bulgularına göre bireylerin doğum sırasına göre duygu düzenleme güçlüğü düzeyinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir. Fakat literatür taraması sonucunda yapılan araştırmaların yeterli olmaması sebebiyle, doğum sırasına göre duygu düzenleme güçlük düzeyinin nasıl farklılaştığını anlamaya yardımcı olacak daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre eş ve çocuklarıyla birlikte yaşayan bireylerin ev oda arkadaşlarıyla birlikte yaşayan ve yurtdışı evde tek başına yaşayan bireylere göre zorlayıcı duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşadıkları, etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimleri olduğu sonucuna varılmıştır. Duygu düzenleme süreçleri yaşam boyunca değişen dönüşen ve kişiler arası ilişkilerden etkilenen bir yapı olması sebebiyle özellikle eş

ilişkilerinden etkilenmektedir (Gökay ve Alkar, 2020). Eşlerin duygu düzenleme kapasitelerinin evlilik memnuiyetiyle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Bloch ve ark., 2014). Romantik partner ve ya sosyal çevreyle kurulan ilişkinin güvenli bağlarla sağlanmış olması duygu düzenleme güçlük düzeyine etki ettiği söylenebilir.

Bir başka çalışma bulgusuna göre bireylerin gelir durumuna göre duygu düzenleme güçlüğü düzeyinde bir farklılık görülmemektedir. Okur ve Çorapçı (2016) sosyoekonomik durumu iyi olan katılımcıların duygularını ifade etme ve yönetme becerilerinin yüksek olduğu ifade etmektedir. Yine çalışma bulgularını destekleyecek şekilde bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlükleri ve psikosomatik şikayetlerinin sosyoekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ifade eden çalışmalar da bulunmaktadır (Coşkun, 2023).

Dikkat çeken bir başka çalışma bulgusuna göre çalışmayan bireylerin çalışanlara göre olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmak konusunda güçlük yaşadığı, etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimleri bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Çalışma bulgularına göre şehirde doğan bireylerin, köy kasaba doğumlu bireylere göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı, şehirde doğanların etkili duygu düzenleme stratejilerine erişimlerinin köy kasaba doğumlu bireylere göre daha kısıtlı olduğu söylenebilir. Bu bulgu, bireylerin doğup büyüdüğü yerlerin duygusal düzenleme becerilerini etkileyebileceğini göstermektedir. Köy veya kasaba ortamında büyüyen bireylerin, çeşitli sosyal ve kültürel etkenlere maruz kalmaları nedeniyle duygusal düzenleme becerilerini daha etkili bir şekilde geliştirdikleri düşünülebilir. Bu durum, doğum yerinin bireylerin duygusal düzenleme süreçlerini şekillendirebilecek önemli bir faktör olduğunu işaret etmektedir.

Araştırmanın dikkat çeken başka bir bulgusuna göre erken dönem uyum bozucu şemalar ile duygu düzenleme güçlük düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve erken dönem uyum bozucu şemaların varlığının bireylerde duygu düzenleme güçlüğüne sebep olduğu söylenebilir. Bu bulgu doğrultusunda erken dönem uyum bozucu şemaların bireyde duygu düzenleme güçlüğü yaşama

konusunda risk faktörü olduğu söylenebilir. Yaşamın erken yıllarındaki zedeleyici deneyimler ve temel ihtiyaçların giderilememesi hem erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasına hem de duygu düzenleme becerilerinin olumsuz yönde etkilemesine sebep olmaktadır (Morris ve ark., 2007). Fassbinder ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışmada duygu düzenleme güçlüğü'nün erken dönem uyum bozucu şemalara benzer şekilde ebeveyn ile güvenli olmayan etkileşimin rol oynadığını ifade eder. Terk edilme şeması bireylerin yaşamın erken yıllarından ebeveyn terki ya da kaybı gibi sebeplerle ikili ilişkilerde kendisini, farklı, kusurlu ve sevilemez buldukları için istikrar, güvenlik, bakım, sevgi, ait olma, empati, kabul edilme, duyguların paylaşılması gibi temel ihtiyaçların karşılanmayacağına ve terk edileceklerine dair inancı içermektedir (Young ve ark., 2003). D'Aurizio ve arkadaşlarının (2023) yaptıkları çalışmada sınırda kişilik bozukluğunun duygu düzenleme zorluğu ve terk edilme duyarlılığı ile karakterize olduğu ve bu iki değişkenin birbiriyle ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Terk edilme korkusu sınırda kişilik bozukluğu olan bireylerde duygularını yönetememekten kaynaklanan intihar davranışı, intihara yönelik olmayan kendine zarar verme davranışı gibi kişinin kendine yönelik davranışlar göstermesine sebep olduğu bilinmektedir (Palihawadana ve ark., 2019). Tetir ve Burçin (2023) tarafından yapılan çalışmada bireyin işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri geliştirmesine sebep olan zedeleyici ana baba tutumlarının yaşamın ilerleyen yıllarında sınırda kişilik bozukluğu belirtilerini ortaya çıkarabileceğini ifade etmektedirler. İç içe geçme / bağımlılık şeması ebeveynleriyle iç içe geçmiş, ayrışmamış benlik ve sınırlar ile karakterizedir (Young ve ark., 2003). Çalışma bulgularını destekler şekilde bağımlılık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki literatürde sıkça çalışılmış ve bağımlılık davranışı sergileyen bireylerde duygu düzenlemek konusunda önemli zorluklar yaşadıkları ortaya konmuştur (Stellern ve ark., 2023) Alkol, uyuşturucu, esrar gibi maddelerin sıklıkla duygularla baş etmek için kullanıldığı ortaya konmuştur (Meyer ve Segal, 2023). Gülmez (2022) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin duygularını sağlıklı düzenleyebilmek için öz denetimi sağlayamadıkları ortaya konmuştur. Yine alan yazınına bakıldığında madde kullanımı davranışında erken dönem uyum bozucu şemalar bağlamında erkeklerin yetersiz öz denetim, bağımlılık şema alanlarında, kadın madde bağımlıları arasında da erken dönem uyum bozucu şema alanlarının büyük kısmında zorluk yaşadığı sonucuna varılmıştır (Shorey ve ark., 2013).

Çalışma bulguları bakıldığında bağlanma stillerinden biri olan güvenli bağlanma stili ile duygu düzenleme güçlüğü arasında açıklık, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutları ile anlamlı ve negatif bir ilişki olduğunu, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin duygularını düzenlemek konusunda daha az zorlandıklarını ortaya koymaktadır. Bu bulgular ışığında güvenli bağlanma stiline sahip olan katılımcıların duygu düzenleme konusunda daha başarılı oldukları, duygularını düzenlemek konusunda sağlıklı yöntemler geliştirebildikleri söylenebilir. Mikulincer ve Shaver (2019) yaptıkları çalışmada bağlanma konusundaki bireysel farklılıkların duygu düzenleme becerileri üzerinde bilişsel, davranışsal ve nöral örüntülere yansıdığını ifade ederek, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin sağlıklı duygu düzenleme becerileriyle ilişkili olabileceğini belirtirler. Yine benzer şekilde Eilert, ve Buchheim, (2023) tarafından yapılan çalışmada güvenli bağlanma, sağlıklı duygu düzenleme becerileri ile ilişkilendirilirken, güvensiz ve sağlıklı olmayan bağlanma stillerinde işlevsiz duygu düzenleme stratejileri ile ilişkilendirilmiş ve güvenli bağlanmanın daha iyi duygu düzenlemesiyle ilişkili olduğuna dair kapsamlı kanıtlar sunulmuştur.

Çalışma bulgularına göre kaçınan bağlanma stili ile duygu düzenleme güçlüğü arasında tüm alt boyutları ile anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu, kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireylerin duygu düzenleme konusunda zorluk yaşadıklarını göstermektedir. Benzer şekilde Majidli (2018) tarafından yapılan çalışmada duygu regülasyonu konusundaki bireysel farklılıkların kişinin bağlanma öyküsünden kaynaklandığını ve bağlanma öyküsündeki olumsuz yaşantıların güvenli olmayan bağlanma stiline sahip olma olasılığının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Mikulincer ve Shaver (2010) yaptığı çalışmalar, güvenli olmayan bağlanma stillerinin bireylerin stres ve duygu düzenleme kapasitelerini olumsuz etkilediğini göstermiştir. Benzer şekilde Nielsen ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışmada anksiyete ile ilişkili bağlanma kaygısının, duygu regülasyon zorlukları konusunda önemli bir rol oynadığını ve bu durumun anksiyete semptomlarıyla ilişkili olduğunu sonucuna varılmıştır.

Dikkat çeken bir başka çalışma bulgusuna göre bağlanma stillerinden kaygılı kararsız bağlanma stili ile duygu düzenleme güçlüğü arasında tüm alt boyutları ile

anlamli ve pozitif bir ilişki olduğu, kaygılı kararsız bağlanma stiline sahip olan bireylerin duygu dzenleme konusunda zorluk yaşadıkları sđylenebilir. Çalışma bulgularını destekler şekilde kaygılı bağlanma stilline sahip bireylerin duygu dzenleme konusunda zorluk yaşadıkları ortaya koyan başka çalışmalar da bulunmaktadır (Gardner ve ark., 2020).

Bir başka çalışma bulgusuna gđre erken dđnem uyum bozucu şemalardan Karamsarlık, Onay Arayıcılık, Cezalandırma şemaları ile bağlanma stillerinden kaygılı-kararsız bağlanma stilinin duygu dzenleme gđlđđđnđ anlamli dđzeyde ve pozitif yđnde yordadığı sđylenebilir. Bu bulguya gđre onay arayıcılık şeması bireyin ęd değer algısını diğer insanlardan alınan onaya endeksleyerek, kişinin kendi duygusuna yabancılaşmasına ve duygusal deneyimlerini kendi kendine yđnetmek yerine dışsal onaya bağlaması sebebiyle reddedilme endişesiyle kişinin duygu dzenleme gđlđđđ yaşamasına sebep olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Onay arama davranışı bireyin kendini değerli hissetmek amacıyla sđrekli olarak diğer insanlardan onay ve kabul alma çabası ile karakterize olup; bireylerin ęd-değerlendirme sđrelerine zarar verip, duygusal dengesizlikler yaşamasına sebep olabileceğini ifade edilmektedir (Joiner ve Metalsky, 2001). Çalışma bulguları cezalandırıcılık şemasının duygu dzenleme gđlđđđnđ yordadığını gđstermiřtir. Aileleri tarafından duygusal olarak yok sayılan, eleştirilen, cezalandırılan, aşağılanan kişilerin duygularını dzenleme gđlđđđ yaşadığı bilinmektedir (Brownell ve Kopp, 2007). Bu yordayıcılık kişilerin yaşamın erken yıllarında zedeleyici ana baba tutumları sebebiyle duygularını ifade etmekten ve deneyimlemekten kağınmaları sebebiyle ortaya çıkabileceği şeklinde yorumlanmaktadır. Ayan (2019) tarafından yapılan bir çalışmada erken dđnem uyumsuz şemalar ile bilişsel çarpıtmalar ve duygu dzenleme zorluğu arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Çalışma bulguları karamsarlık şemasının duygu dzenleme gđlđđđnđ yđksek dđzeyde yordadığını gđstermiřtir. Bu bulguya gđre karamsarlık şemasına sahip olan bireylerde durumlara karşı kđtđmser beklentilerinin yarattığı endişe, karşılaştıkları problemleri ozmek konusunda kaynaklarına yđnelik gđvensizlikleri, durumlara verdikleri duygusal tepkiler ve etkili problem çözme stratejilerini kullanamamaları şeklinde yorumlanmaktadır.

Çalışma bulguları kaygılı-kararsız bağlanma stilinin duygu düzenleme güçlüğüne yüksek düzeyde yordadığını göstermektedir. Bu bulguya göre kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin sağlıklı bağlar kuramamış olmaları, yaşadıkları durumlar karşısında yüksek duyarlılık ve şiddetli tepki vermeleri, yaşadıkları duygusal istikrarsızlıklar, bağımlılık ve bağ kurma endişeleri, yaşadıkları içsel çatışmalar ve anksiyeteler, öz düzenleme becerilerindeki eksiklik sebebiyle duygu düzenleme konusunda zorluk yaşadıkları düşünülmektedir. Kaygılı-kararsız bağlanma stili yaşamın ilk yıllarındaki ebeveyn tutumları konusundaki çeşitli tutarsızlıklar sebebiyle gelişen kişinin yakın ilişkilerde istikrar veya güvenlik konusunda endişe duyguları ile karakterizedir (Stevens, 2014). Bu bağlanma stiline sahip bireyler zorlayıcı duygularla baş edebilmek için yakın olduğu kişilerden yardım almaya ihtiyaç duymaktadır (Vogel ve Wei, 2005).

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırmanın amaç ve alt amaçları doğrultusunda ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

Sonuç

Bu çalışmada, erken dönem uyum bozucu şemalar, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, duygu düzenleme zorluklarının cinsiyet, yaş, medeni durum, kardeş sayısı, doğum sırası, birlikte yaşanan kişi ve sosyoekonomik durum gibi sosyodemografik faktörlere göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Duygu düzenleme zorlukları cinsiyet açısından belirgin bir farklılık göstermemektedir. 18-24 yaş ve 25-34 yaş grubu bireyler 45-54 yaş grubundaki bireylere oranla duyguları deneyimlemek konusunda daha fazla zorluk yaşayıp, duygu düzenleme stratejilerini kullanmada daha başarısız olmaktadır. Bekar ve ilişkisi olan bireyler ve boşanmış bireyler arasında amaçlar ve stratejiler düzeyinde farklılık söz konusudur. Bekar ve ilişkisi olan bireyler amaçlar ve stratejiler boyutlarında duyguları düzenleme güçlükleri daha fazladır. Kardeş sayısına göre duygu düzenleme güçlük düzeyleri arasında farklılıklar görülmüştür. Üç kardeş olan bireylerin tek çocuk olan bireylere göre zorlu duygular yaşarken amaç odaklı davranışlar sergilemek konusunda daha fazla zorluk yaşadıkları, üç kardeş olan bireylerin iki kardeş olan bireylere göre duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimi olduğu ve iki kardeş olan bireylere göre duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı sonucuna varılmıştır. Doğum sırası düzeyinde duygu düzenleme güçlük düzeyinde anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Birlikte yaşanan kişi düzeyinde eş ve çocuklarıyla birlikte yaşayanların ev/oda arkadaşıyla birlikte yaşayan ve yurt/evde tek başına yaşayan bireylere göre zorlayıcı duygular deneyimlerken amaçlar ve stratejiler düzeyinde daha fazla zorluk yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin gelir durumuna düzeyinde anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Çalışmayan bireylerin çalışan bireylere göre zorlayıcı duyguları deneyimlerken amaç odaklı davranışlar göstermekte zorluk yaşadıkları, etkili duygu düzenleme stratejilerine erişimlerinin sınırlı olduğu görülmüştür. Şehirde dünyaya gelmiş kişiler köy/kasaba doğumlu

kişilere oranla sağlıklı duygu düzenleme stratejilerine erişim konusundan da fazla zorluk yaşamakta oldukları sonucuna varılmıştır.

Erken dönem uyum bozucu şemalar ve duygu düzenleme güçlükleri düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemaların tamamı ile duygu düzenleme güçlük düzeyi arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu; Terk Edilme, Başarısızlık, Karamsarlık, İç İçe Geçme/ Bağımlılık, Kusurluluk gibi erken dönem uyum bozucu şemalar ile de özellikle duygu düzenleme güçlüğü arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Bağlanma stilleri ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ilişki incelenmiş, güvenli bağlanma stili ile duygu düzenleme güçlük düzeyleri olan açıklık, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme düzeylerinin tamamı ile arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Kaçınan bağlanma stili ile duygu düzenleme güçlükleri düzeylerinin tamamı ile arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Kaygılı-kararsız bağlanma stili ile duygu düzenleme güçlükleri düzeylerinin tamamının ile, yine kaçınan bağlanma stiline benzer şekilde anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Erken dönem uyum bozucu şemalar olan Karamsarlık, Onay Arayıcılık ve Cezalandırma şemalarının duygu düzenleme güçlüğü anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanma stiline de benzer şekilde duygu düzenleme güçlüğü anlamlı ve pozitif şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Öneriler

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Klinik uygulamalarda terapi sürecinin başında erken dönem uyum bozucu şemalar, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlük düzeyini tespit etmeye yönelik ölçeklerin kullanılması, klinik yaklaşımları düzenlemek ve terapi amaçlarını belirlemek açısından fayda sağlayabilir.

Genç yetişkinlerin (18-34 yaş) duygu düzenleme stratejilerini kullanmada daha fazla zorlandığı göz önünde bulundurularak, bu yaş grubuna yönelik daha fazla destek ve müdahale sağlanabilir.

Klinik alanda çalışan uzmanların her bireyin duygu düzenleme güçlük düzeyinin bireyin kendisine özgü olduğunun farkında olarak terapi sürecini bireyin yaş, cinsiyet, medeni durum, kardeş sayısı ve sosyoekonomik durum gibi özelliklerine göre özelleştirebilir.

Karamsarlık, Onay Arayıcılık, Cezalandırma şemaları gibi erken dönem uyum bozucu şemaların duygu düzenleme güçlüklerini yordadığını göz önünde bulundurularak, terapi süreçlerinde bu şemaların fark edilmesi gerekli stratejiler geliştirme fayda sağlayabilir.

Alanda çalışan uzmanların duygu düzenleme stratejileri ve bağlanma stilleri hakkında eğitim alması ve klinik alanda kullanması tedavi sonuçlarına katkıda bulunabilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Çalışmanın daha fazla sayıda katılımcıya ulaşmasının ve sosyo-demografik değişkenler açısından daha geniş bir örnekleme yürütülmesinin sonuçların genellenebilirliği açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Kullanılan bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyum bozucu şemaların alt boyutlarının ilerleyen çalışmalarda ele alınması bu değişkenleri ve aralarındaki ilişkiyi detaylı şekilde açıklanmak bakımından aydınlatıcı olabilir.

Bireyi güçlü şekilde etkileyen erken dönem uyum bozucu şemalar, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlük düzeyi arasındaki ilişkinin çeşitli faktörlere göre farklılaştığı görülmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda bu faktörler arasındaki farklılığın gerekçeleri üzerinde durmak konuya dair daha ayrıntılı bir anlayış sağlayabilir.

Bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyum bozucu şemaların kültürel bağlamda nasıl farklılaştığını açıklamaya yönelik çalışmalar konuyla ilgili daha kapsamlı bir anlayış sağlayabilir.

Devlet Kurumlarına Yönelik Öneriler

Okullarda ve üniversitelerde duygu düzenleme stratejileri, bağlanma stilleri ve erken dönem uyum bozucu şemalar hakkında eğitimler yapmak, genç bireylerin

kendilerine dair bilgilerini arttırıp, duygu dzenleme gçlükleri konusunda farklı stratejiler geliştirmelerini sağlayabilir.

Sosyoekonomik zorluklar yaşayan bireyler ve gençler için çeşitli bozukluklara sebep olabilecek duygu dzenleme gçlüğü ve bağlanma sorunları ile ilgili ücretsiz terapi, danışmanlık ve destek grupları planlanabilir.

Duygu dzenleme ve bağlanma sorunları hakkında farkındalık yaratmak risk teşkil eden bağımlılık sorunlarını önleyebilir. İnsanları bu konuda bilgilendirip uygun desteklere ve kaynaklara yönlendirilebilir.

Bu alanda yapılacak çalışmaların desteklenmesi, konu hakkında derinlemesine bilgi edinilmesine, çocukların ve gençlerin uzun vadeli duygusal sağlığı konusunda etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesini sağlayacaktır.

Kaynakça

- Abadi, F. G. S., Abdolmohamadi, K., Kheiradin, J. B., & Roodsari, A. B. (2014). Prediction of alexithymia on the basis of attachment style and early maladaptive schemas in university students. *Practice in Clinical Psychology*, 3(1), 39-46.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American psychologist*, 34(10), 932.
- Akdemir, A., & Gündüz, B. (2022). Duygu Düzenleme Becerileri Psikoeğitim Programının Ergenlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Reaktif-Proaktif Saldırganlıklarına Etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 47(209).
- Akhun, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisi.
- Allen, B. (2023). The historical foundations of contemporary attachment theory: From John Bowlby to Mary Ainsworth.
- Appleton, A. A., & Kubzansky, L. D. (2014). Emotion regulation and cardiovascular disease risk.
- Arı, F. A. (2015). *Evliliğinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemalarının incelenmesi* (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Arntz, A., & Jacob, G. (2016). *Uygulamada şema terapi: şema mod yaklaşımına giriş rehberi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Arntz, A., Klokman, J., & Sieswerda, S. (2005). An experimental test of the schema mode model of borderline personality disorder. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 36(3), 226-239.
- Arslan, E. (2008). Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Eriksonun psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi. [Yayımlanmamış doktora tezi] Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ayan, B. E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü* (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Bahadır, Ş. (2006). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki. [Yayımlanmamış doktora tezi], Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Barcaccia, B., Cervin, M., Pozza, A., Medvedev, O. N., Baiocco, R., ve Pallini, S. (2020). Mindfulness, self-compassion and attachment: A network analysis of psychopathology symptoms in adolescents. *Mindfulness*, 11(11), 2531–2541.
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. Litera Yayıncılık.
- Bell, K. L., & Calkins, S. D. (2000). Relationships as inputs and outputs of emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 160-163.
- Berber-Çelik, Ç. (2010). Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantılarının kendilik algısı ve boyun eğici davranışlar üzerine etkisi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 38, 284-296.
- Bolt, O. C., Jones, F. W., Rudaz, M., Ledermann, T., & Irons, C. (2019). Self-compassion and compassion towards one's partner mediate the negative association between insecure attachment and relationship quality. *Journal of Relationships Research*, 10, e20.
- Bowlby, J. (2018). The nature of the child's tie to his mother 1. In *Influential Papers from the 1950s* (pp. 222-273). Routledge.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss. Volume II. Separation, anxiety and anger. In *Attachment and loss. volume II. Separation, anxiety and anger* (pp. 429-p).
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Bowlby, J. (2012). Bağlanma. *TV Soylu (çev.)*, İstanbul: Pinhan Yayıncılık (Orijinal Baskı Tarihi 1969), 74.
- Bowlby, J. (2013). Bağlanma (Çeviren: Tuğrul Veli Soylu) 5. Baskı, İstanbul: Pinhan Yayıncılık (Orijinal Baskı Tarihi 1969), 74.

- Bowlby, J., & Ainsworth, M. (2013). The origins of attachment theory. *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives*, 45(28), 759-775.
- Bricker, D. C., & Young, J. E. (2012). A client's guide to schema therapy. *Schema Therapy Institute*.
- Broome, M. R., He, Z., Iftikhar, M., Eyden, J., & Marwaha, S. (2015). Neurobiological and behavioural studies of affective instability in clinical populations: a systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 51, 243-254.
- Brownell, C. A., Kopp, C. B., Brownell, C., & Kopp, C. (2007). Transitions in toddler socioemotional development. *Socioemotional development in the toddler years: Transitions and transformations*, 1, 40.
- Budak, S. (2005). Psikoloji Sözlüğü. İkinci Basım. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyükçolpan, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek. [Yayımlanmamış doktora tezi], Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri.
- Canatar, F. (2020). *Nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri, kimlik duygusu ve kişiler arası problemler açısından incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı).
- Caner, M. (2009). Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme. . [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], *Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Carbonneau, N., Cantin, M., Barbeau, K., Lavigne, G., & Lussier, Y. (2021). Self-compassion as a mediator of the relationship between adult women's attachment and intuitive eating. *Nutrients*, 13(9), 3124.
- Carr, S. N., & Francis, A. J. (2010). Early maladaptive schemas and personality disorder symptoms: An examination in a non-clinical sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(4), 333-349.

- Cecero, J. J., Nelson, J. D., & Gillie, J. M. (2004). Tools and tenets of schema therapy: toward the construct validity of the early maladaptive schema questionnaire–research version (EMSQ-R). *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(5), 344-357.
- Cheche Hoover, R., & Jackson, J. B. (2021). Insecure attachment, emotion dysregulation, and psychological aggression in couples. *Journal of interpersonal violence*, 36(19-20), NP10908-NP10936.
- Cloitre, M., Stovall-McClough, C., Zorbas, P., & Charuvastra, A. (2008). Attachment organization, emotion regulation, and expectations of support in a clinical sample of women with childhood abuse histories. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(3), 282-289.
- Cohn, D. A., Silver, D. H., Cowan, C. P., Cowan, P. A., & Pearson, J. (1992). Working models of childhood attachment and couple relationships. *Journal of Family Issues*, 13(4), 432-449.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644.
- Colonnese, C., Draijer, E. M., Jan JM Stams, G., Van der Bruggen, C. O., Bögels, S. M., & Noom, M. J. (2011). The relation between insecure attachment and child anxiety: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(4), 630-645.
- Coşkun, B. (2023). *Bağlanma stilleri ile psikosomatik şikayetler arasındaki ilişkinin incelenmesi: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı değişken olarak rolü* (Master's thesis, TC Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Crowell, J. A. (2021). Measuring the Security of Attachment in Adults. *Attachment: The Fundamental Questions*, 86.
- Cömert, I. T., & Ögel, K. (2014). Madde kullanan ergenlerin bağlanma stilleri. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 1(1), 9-40
- Çakır., Z. (2007). Antisosyal Kişilik bozukluğunda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları

Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(3), 240-255.
- Çiftçi, E. (2020). *Erken dönem uyum bozucu şemalar ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkide ilişki doyumunun ve ilişki bağlanımının rolü: Aracı ve durumsal aracı model önerileri* (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Çikit, B. *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Çolakoğlu, E. T. (2012). *Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası ilişkiler* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Daniel, S. I. (2006). Adult attachment patterns and individual psychotherapy: A review. *Clinical psychology review*, 26(8), 968-984.
- D'Aurizio, G., Di Stefano, R., Socci, V., Rossi, A., Barlattani, T., Pacitti, F., & Rossi, R. (2023). The role of emotional instability in borderline personality disorder: a systematic review. *Annals of General Psychiatry*, 22(1), 9
- Davila, J., Burge, D., & Hammen, C. (1997). Why does attachment style change?. *Journal of personality and social psychology*, 73(4), 826.
- De Luca, L., Giletta, M., Nocentini, A., & Menesini, E. (2022). Non-suicidal self-injury in adolescence: the role of pre-existing vulnerabilities and COVID-19-related stress. *Journal of youth and adolescence*, 51(12), 2383-2395.
- Demirel, C. (2018). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Deniz, M. (2006). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (22).
- DeRubies, R. J., Tank, T. Z., & Beck, T. A. (2001). Cognitive therapy. The Handbook of Cognitive Behavioral Therapies, KS Dobson.

- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., & Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk Çağı Travmalarının, Kimlik Gelişimi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4).
- Diefendorff, J. M., Hall, R. J., Lord, R. G., & Streat, M. L. (2000). Action–state orientation: Construct validity of a revised measure and its relationship to work-related variables. *Journal of Applied Psychology*, 85(2), 250.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science*, 7(3), 181-185.
- Dodge, K. A., & Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation. *The development of emotion regulation and dysregulation*, 3(11).
- Eilert, D. W., & Buchheim, A. (2023). Attachment-Related Differences in Emotion Regulation in Adults: A Systematic Review on Attachment Representations. *Brain Sciences*, 13(6), 884.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., ... & Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child development*, 72(4), 1112-1134.
- 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.
- Enfield, R. E. (2010). Sullivan's Interpersonal Theory. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 1-2.
- English, T., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2012). Emotion regulation and peer-rated social functioning: A 4-year longitudinal study. *Journal of research in personality*, 46(6), 780-784.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini etkileyen faktörler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 135-149.
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1-21.
- Farrell, J. M., Reiss, N., & Shaw, I. A. (2015). Şema terapi klinisyenin rehberi. S. Alkan, Çev.). *İstanbul: Psikonet*.

- Fassbinder, E., Schweiger, U., Martius, D., Brand-de Wilde, O., & Arntz, A. (2016). Emotion regulation in schema therapy and dialectical behavior therapy. *Frontiers in psychology*, 7, 1373.
- Fonagy, P. (2003). The development of psychopathology from infancy to adulthood: The mysterious unfolding of disturbance in time. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health*, 24(3), 212-239.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, 4(2), 132-154.
- Gardner, A. A., Zimmer-Gembeck, M. J., & Campbell, S. M. (2020). Attachment and emotion regulation: A person-centred examination and relations with coping with rejection, friendship closeness, and emotional adjustment. *British Journal of Developmental Psychology*, 38(1), 125-143.
- Gezer, Ş. N. (2022). Duygu ifade etme becerisi ve duygu düzenleme güçlüğü ile somatizasyon belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Tez no. 752209) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Goldstein, A. L., Haller, S., Mackinnon, S. P., & Stewart, S. H. (2019). Attachment anxiety and avoidance, emotion dysregulation, interpersonal difficulties and alcohol problems in emerging adulthood. *Addiction Research & Theory*, 27(2), 130-138.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: theoretical models and preliminary data. *Journal of family psychology*, 10(3), 243.
- Gökay, A. T. A., & Alkar, Ö. Y. (2020). Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin Türkçeye uyarlanması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(2), 136-150.
- Göral Alkan, F. S. (2010). Coupling through projective identification.
- Görünmez, M. (2006). *Bağlanma stilleri ve duygusal zekâ yetenekleri* (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University (Turkey)).
- 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.
- Grecucci, A., & Sanfey, A. G. (2014). Emotion regulation and decision making. *Handbook of emotion regulation*, 2.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151.
- Gülmez, B. (2019). *Duygu düzenleme güçlüğü, ruh sağlığı ve bedensel belirti bozuklukları ilişkisinde öz-şefkatin aracı etkisi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Gülmez, D. (2022). Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemaların alkol kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisi.
- Hazan, C., & Shaver, P. (2017). Romantic love conceptualized as an attachment process. In *Interpersonal development* (pp. 283-296). Routledge.
- İlaslan, Ö. (2009). *Çocukların Bağlanma Davranışlarının Özlük Nitelikleri ve Anne Bağlanma Stillerine Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Jalilian, K., Momeni, K., & Jebraeili, H. (2023). The mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between attachment styles and loneliness. *BMC psychology*, 11(1), 136.
- James, I. A., Southam, L., & Blackburn, I. M. (2004). Schemas revisited. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(6), 369-377.

- Joiner Jr, T. E., & Metalsky, G. I. (2001). Excessive reassurance seeking: Delineating a risk factor involved in the development of depressive symptoms. *Psychological Science, 12*(5), 371-378.
- Jovev, M., & Jackson, H. J. (2004). Early maladaptive schemas in personality disordered individuals. *Journal of personality disorders, 18*(5), 467-478.
- Karagöz, B. (2010). Alkol veya madde bağımlısı bir grupta kendini yaralama davranışının incelenmesi: çocukluk dönemi istismarı ve ihmali ile duygu düzenleme güçlüğü faktörleri. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karantzas, G. C., Younan, R., & Pilkington, P. D. (2023). The associations between early maladaptive schemas and adult attachment styles: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice, 30*(1), 1.
- Karasu, R. Ö. (2020). *Ebeveyn kabul reddi ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Kart, M. E. (2002). Yetişkin bağlanma stilleri ve çalışma davranışı: Hekimlerle yapılan bir çalışma. *Mülkiye Dergisi, 28*(245), 89-123.
- Kassel, J. D., Wardle, M., & Roberts, J. E. (2007). Adult attachment security and college student substance use. *Addictive behaviors, 32*(6), 1164-1176.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3*(2), 321-342.
- Koç, M. S., Aka, B. T., Doğruyol, B., Curtiss, J., Carpenter, J. K., & Hofmann, S. G. (2019). Psychometric properties of the Turkish version of the interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 41*, 294-303.
- Koenigsberg, H. W. (2010). Affective instability: toward an integration of neuroscience and psychological perspectives. *Journal of personality disorders, 24*(1), 60-82.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion, 138*-177.
- Lanciano, T., Curci, A., Kafetsios, K., Elia, L., & Zammuner, V. L. (2012). Attachment and dysfunctional rumination: The mediating role of Emotional Intelligence abilities. *Personality and individual differences, 53*(6), 753-758.

- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological inquiry*, 11(3), 129-141.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American psychologist*, 46(4), 352.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N., & Bernecker, S. L. (2011). Attachment style. *Journal of clinical psychology*, 67(2), 193-203.
- Li, K., Waters, T. E., Bodner, N., Cuyvers, B., Finet, C., Houbrechts, M., ... & Bosmans, G. (2023). Middle childhood attachment is related to adolescent early maladaptive schemas. *Current Psychology*, 1-12.
- Liu, D. Y., Strube, M. J., & Thompson, R. J. (2021). Interpersonal emotion regulation: An experience sampling study. *Affective Science*, 2(3), 273-288.
- Macdonald, H. Z., Beeghly, M., Grant-Knight, W., Augustyn, M., Woods, R. W., Cabral, H., ... & Frank, D. A. (2008). Longitudinal association between infant disorganized attachment and childhood posttraumatic stress symptoms. *Development and psychopathology*, 20(2), 493-508.
- Majidli, I. (2018). *Bağlanma biçimleri ile duygu düzenlemede güçlük arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Martínez, M. P., Miro, E., Sanchez, A. I., Mundo, A., & Martinez, E. (2012). Understanding the relationship between attachment style, pain appraisal and illness behavior in women. *Scandinavian Journal of Psychology*, 53(1), 54-63.
- Mason, O., Platts, H., & Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice*, 78(4), 549-564.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.
- Meyer, P. J., & Segal, G. (2023). The role of emotional dysregulation in addiction. *Frontiers in Psychology*, 14, 1253541.
- Meyers, S. A., & Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9, 159-172.

- McDermott, N. (2008). Early maladaptive schemas, attachment, negative affect and relationship satisfaction.
- McRae, K. (2016). Cognitive emotion regulation: A review of theory and scientific findings. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, *10*, 119-124.
- McRae, K., ve Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, *20*(1), 1.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current opinion in psychology*, *25*, 6-10.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, *27*, 77-102.
- Momeni, K., Amani, R., Janjani, P., Majzoobi, M. R., Forstmeier, S., & Nosrati, P. (2022). Attachment styles and happiness in the elderly: the mediating role of reminiscence styles. *BMC geriatrics*, *22*(1), 349.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development*, *16*(2), 361-388.
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *3*(3), 553-570.
- Moura-Ramos, M., Santos, T. A., & Canavarro, M. C. (2017). The role of attachment anxiety and attachment avoidance on the psychosocial well-being of infertile couples. *Journal of clinical psychology in medical settings*, *24*, 132-143.
- Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: Relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, *13*(6), 405-413.
- Nielsen, S. K. K., Lønfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K. B., Hageman, I., Vangkilde, S., & Daniel, S. I. F. (2017). Adult attachment style and anxiety—The mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, *218*, 253-259.
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and individual differences*, *51*(6), 704-708.

- Nordahl, H. M., & Nysæter, T. E. (2005). Schema therapy for patients with borderline personality disorder: A single case series. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 36(3), 254-264.
- Okur, Z. E., & Corapci, F. (2016). Turkish children's expression of negative emotions: Intracultural variations related to socioeconomic status. *Infant and Child Development*, 25(5), 440-458.
- Orgeta, V. (2011). Emotion dysregulation and anxiety in late adulthood. *Journal of anxiety disorders*, 25(8), 1019-1023.
- Öztürk, A., & Mutlu, T. (2010). The relationship between attachment style, subjective well-being, happiness and social anxiety among university students'. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1772-1776.
- Paivio, S. C., & Laurent, C. (2001). Empathy and emotion regulation: Reprocessing memories of childhood abuse. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 213-226.
- Palihawadana, V., Broadbear, J. H., & Rao, S. (2019). Reviewing the clinical significance of 'fear of abandonment' in borderline personality disorder. *Australasian Psychiatry*, 27(1), 60-63.
- Palombo, J., Bendiczen, H. K., & Koch, B. J. (2018). Psikanalitik gelişim teorileri rehberi. Çev., Helvacioğlu FB, İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, 500.
- Petrocelli, J. V., Glaser, B. A., Calhoun, G. B., & Campbell, L. F. (2001). Early maladaptive schemas of personality disorder subtypes. *Journal of personality disorders*, 15(6), 546-559.
- Pilkington, P. D., Karantzas, G. C., Faustino, B., & Pizarro-Campagna, E. (2023). Early maladaptive schemas, emotion regulation difficulties and alexithymia: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*.
- Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological psychology*, 74(2), 116-143.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2010). *Schema therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).

- Roediger, E. (2015). Şema Terapi Nedir? Şema Terapinin Temellerine, Modellerine ve Uygulanmasına Giriş (1. Basım). (S. Ataman, Çev.). Ankara: *Nobel Akademik Yayıncılık*.
- Roelofs, J., Lee, C., Ruijten, T., & Lobbestael, J. (2011). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships and symptoms of depression in adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(4), 471-479.
- Rothermund, K., Voss, A., & Wentura, D. (2008). Counter-regulation in affective attentional biases: a basic mechanism that warrants flexibility in emotion and motivation. *Emotion*, 8(1), 34.
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of clinical psychology*, 66(4), 442-455.
- Sahin, N. H., Tasso, A. F., & Guler, M. (2023). Attachment and emotional regulation: examining the role of prefrontal cortex functions, executive functions, and mindfulness in their relationship. *Cognitive Processing*, 1-13.
- Sapolsky, R. M. (2007). Stress, stress-related disease, and emotional regulation.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2016). Bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duyguların internet bağımlılığını yordamadaki katkıları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 401-432.
- Scheeren, P., Vieira, R. V. D. A., Goulart, V. R., & Wagner, A. (2014). Marital quality and attachment: The mediator role of conflict resolution styles. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 24, 177-186.
- Shaver, P. R., & Fraley, R. C. (2004). Self-report measures of adult attachment. *Adult Attachment Lab*.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & human development*, 4(2), 133-161.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2014). Adult attachment and emotion regulation.
- Shewark, E. A., & Blandon, A. Y. (2015). Mothers' and fathers' emotion socialization and children's emotion regulation: A within-family model. *Social Development*, 24(2), 266-284.

- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *American Journal of Family Therapy, 31*(3), 143-157.
- Shorey, R. C., Stuart, G. L., & Anderson, S. (2013). Early maladaptive schemas among young adult male substance abusers: A comparison with a non-clinical group. *Journal of substance abuse treatment, 44*(5), 522-527.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology, 59*(5), 971.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi, 20*(1).
- Soykan, Ç. (2018). Majör depresif bozukluklu bireylerde intihar davranışı, erken uyumsuz şemalar ve sosyal bilişsel işlevler ilişkisinin belirlenmesi. *Uzmanlık Tezi*.
- Stanton, S. C., Campbell, L., & Pink, J. C. (2017). Benefits of positive relationship experiences for avoidantly attached individuals. *Journal of Personality and Social Psychology, 113*(4), 568.
- Stellern, J., Xiao, K. B., Grennell, E., Sanches, M., Gowin, J. L., & Sloan, M. E. (2023). Emotion regulation in substance use disorders: A systematic review and meta-analysis. *Addiction, 118*(1), 30-47.
- Stevens, B. A., & Roediger, E. (2016). *Breaking negative relationship patterns: A schema therapy self-help and support book*. John Wiley & Sons.
- Stevens, F. L. (2014). Affect regulation styles in avoidant and anxious attachment. *Individual Differences Research, 12*(3).
- Tanner, C. A. (2006). Thinking like a nurse: A research-based model of clinical judgment in nursing. *Journal of nursing education, 45*(6), 204-211.
- Tetir, D., & Burçin, A. K. I. N. (2023). Ebeveynlik Biçimleri ve Sınırdaki Kişilik Arasındaki İlişkide Şema Alanları ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 10*(3), 517-541.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development, 25*-52.

- Thompson, R. J., Berenbaum, H., & Bredemeier, K. (2011). Cross-sectional and longitudinal relations between affective instability and depression. *Journal of affective disorders, 130*(1-2), 53-59.
- Van Vreeswijk, M., Broersen, J., & Nadort, M. (2015). *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice*. John Wiley & Sons.
- Vogel, D. L., & Wei, M. (2005). Adult Attachment and Help-Seeking Intent: The Mediating Roles of Psychological Distress and Perceived Social Support. *Journal of Counseling psychology, 52*(3), 347.
- Yaka, A. İ. (2011). *Bağlanma, erken döneme yönelik şemalar, öz-yönetim ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yap, M. B., Allen, N. B. ve Ladouceur, C. D. (2008). Maternal socialization of positive affect: the impact of invalidation on adolescent emotion regulation and depressive symptomatology. *Child development, 79*(5), 1415–1431.
- Yıldız, Ö. Z. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- 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.
- Young, J. E. (2019) *Kişilik bozuklukları için bilişsel terapi şema odaklı bir yaklaşım*. (Çev. İ. Yiğit). Ankara: Türk Psikologlar Derneği. (Orijinal yayın tarihi, 1990).
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (1994). *Reinventing your life: The breakthrough program to end negative behavior... and feel great again*. Penguin.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (2011). Hayatı yeniden keşfedin (Çev. S. Kohen ve D. Güler,). *İstanbul: Psikonet Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 1993)*.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2009). *Şema terapi*. (Çev. T. V. Soylu). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi, 1986).

- Walker, S. A., Double, K. S., Kunst, H., Zhang, M., & MacCann, C. (2022). Emotional intelligence and attachment in adulthood: A meta-analysis. *Personality and individual differences, 184*, 111174.
- Waters, E., Weinfield, N. S., & Hamilton, C. E. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General discussion. *Child development, 71*(3), 703-706.
- Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., & Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire—Short Form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive therapy and research, 26*, 519-530.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework.
- Wright, C. J., Clark, G. I., Rock, A. J., & Coventry, W. L. (2017). Intolerance of uncertainty mediates the relationship between adult attachment and worry. *Personality and Individual Differences, 112*, 97-102

Ekler

Ek 1. Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu anket, Erken dönem uyum bozucu şemalar, bağlanma stilleri ve duygu regülasyona zorluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasının bir parçasıdır. Bu anket aracılığıyla toplanan veriler erken dönem uyum bozucu şemalara sahip insanların bağlanma stilleri ve duygularını düzenleme şekillerini nasıl etkilediğini anlamak için kullanılacaktır. Aşağıda bulunan anketi doldurarak, araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Bilgileriniz araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman çalışmadan çekilebilirsiniz. Eğer çalışmadan çekilirseniz, sizden toplanan tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve sizinle ilgili olan veriler çalışmada kullanılmayacaktır. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, bize aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Dr. Bingül Subaşı Harmancı
Yakın Doğu Üniversitesi
E-posta: bingul.harmanci@neu.edu.tr

Araştırmacı Seda Karabulut Sönmez
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Yakın Doğu Üniversitesi
E-posta: sonmez-seda@hotmail.com

Ek 2. Sosyodemografik Bilgi Formu**1. Cinsiyetiniz?**

Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız?

18 - 24 () 25 - 34 () 35 - 44 () 45 - 54 () 65 ve üstü ()

3. Medeni Durumunuz?

Evli () Bekar () Boşanmış ()

4. Kaç Kardeşiniz?

Tek Çocuğum () İki Kardeşiz () Üç Kardeşiz () 4 Veya Daha Fazla ()

5. Kaçınıcı Çocuksunuz?

Belirtiniz (.....)

6. Kiminle Yaşıyorsunuz?

Anne / Babamla Birlikte () Eşim / Çocuklarımla Birlikte () Romantik Partnerimle Birlikte

() Ev / Oda Arkadaşımınla Birlikte () Yurt / Evde Tek Başına ()

7. Aylık Gelirinizi Nasıl Değerlendiriyorsunuz?

İyi () Orta () Kötü ()

8. Çalışıyor Musunuz?

Evet () Hayır ()

9. Nerede Doğdunuz?

Köy () Kasaba () Şehir () Büyükşehir ()

Ek 3. Young Şema Ölçeği Kısa Form 3

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğimize dayanarak cevap verin.

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. _____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. _____ Uyumsuzum.
5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

Ek 4. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için					
1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	1	2	3	4	5
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.	1	2	3	4	5
4. Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	1	2	3	4	5
5. Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
6. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	1	2	3	4	5

Türkçe Kaynak:

Erzen, E. (2016). Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 17(3), 1-21. DOI: 10.17679/iuefd.17323631

Puanlama Yönergesi

Alt boyut ve madde sayısı: 3 alt boyut ve 18 madde

Güvenli bağlanma stili (5 madde): e4 e7 e10 e13 e16

Kaçınan bağlanma stili (7 madde): e1 e3 e5 e9 e12 e15 e18

Kaygılı-kararsız bağlanma stili (6 madde): e2 e6 e8 e11 e14 e17

Ölçeğin bulunan ters maddeler: Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Ölçeğin Değerlendirilmesi: Ölçekte her bir bireyin ayrı ayrı bağlanma stiline belirlenmeyi amaçlanıyorsa bir bireyin sahip olduğu en yüksek bağlanma stili puanı o bireyin bağlanma stili olarak kabul ediliyor. Eğer bağlanma stiliyle ilişkili sürekli veriler analizde kullanılacaksa her bir bağlanma stiline toplam puanı ayrı ayrı alınarak analizler gerçekleştirilmektedir. Boyutlardan ikisi negatif birisi pozitif olduğu için üç stili toplayıp tek bir toplam puan elde edilmesi mümkün değildir.

İletişim adresi: evrenerzen@hotmail.com

Ek 5. Duygu Düzenleme G cl g   l eği-Kısa Form (DDGÖ-16)

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

	Hemen hemen hiç (% 0-% 10	Bazen (% 11- % 35)	Yakla şık Yarı yarıya (% 36- % 65)	�oğu zama n (% 66- % 90)	Heme n hemen her zaman (% 91- % 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden �ıkarım.					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					

Orijinal  l ek makalesine ulaşmak için:

(1) <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-017-9712-7>

(2) <http://rdcu.be/wx0o>

Makaleye atıf vermek için:

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.

Ölçeğin puanlaması:

Ölçekte ters kodlanan madde yoktur. Aşağıda alt boyutlarda yer alan maddeleri görebilirsiniz. Ayrıca, ölçeğin toplam puanı da kullanılmakta ve yüksek puanlar, duyu düzenleme güçlüğüne fazla olduğuna işaret etmektedir.

Alt Boyutlar:

Açıklık: 1, 2

Amaçlar: 3, 7 ve 15

Dürtü: 4, 8 ve 11

Stratejiler: 5, 6, 12, 14 ve 16

Kabul Etmeme: 9, 10 ve 13

Ek 6. Ölçek İzinleri

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM-3 ÖLÇEK İZİNİ HAKKINDA Gelen Kutusu x



Seda Karabulut <sdkrblt@gmail.com>

Alic: alpkaosmanoglu

14:31 (25 dakika önce) ☆ ↶ ⋮

Hocam merhaba;

Ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı 20212808 numaralı öğrencisi Seda Karabulut. Tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULLU'dur. **Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Bağlanma Stilleri ve Duygu Regülasyon Zorluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** konulu bir tez yazmak istiyorum. **Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 Ölçeği**ni kullanmak istiyorum. TOAD'da gördüğüm kadarıyla ölçekle ilgili izin sorumlusu Gonca Soygüt Hoca. Fakat ben kendisine izin için ulaşamıyorum. Bu konuda bana yardımcı olabilir misiniz?

Saygılarımla.

Seda Karabulut



Alp Karaosmanoglu

Alic: ben

14:45 (11 dakika önce) ☆ ↶ ⋮

Merhaba Seda hanım,
Ölçeğin çevirisinin kullanım izni bana ait. Dolayısıyla ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar dilerim,
Alp

14 Oca 2023 Cmt, saat 15:31 tarihinde Seda Karabulut <sdkrblt@gmail.com> şunu yazdı:

...



Seda Karabulut <sdkrblt@gmail.com>

Alic: melikeguzey

10 Ocak Sal 12:38 (4 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Hocam merhaba,

Ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı 20212808 numaralı öğrencisi Seda Karabulut. Tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULLU'dur. **Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Bağlanma Stilleri ve Duygu Regülasyon Zorluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** konulu bir tez yazmak istiyorum. İziniz olursa tezimde **Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği**ni kullanmak istiyorum.

Saygılarımla.

Seda Karabulut



Melike Guzey

Alic: ben

12 Ocak Per 09:51 (2 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Merhaba,

Ölçeği memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ekte ölçek bilgilerinin içeren dosyayı bulabilirsiniz. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

...


--

Melike Guzey
Ankara Üniversitesi | Psikoloji Bölümü

Bir ek • Gmail tarafından tarandı



Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 Ölçeği	
Ölçek Adı	Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 Ölçeği
Ölçek Kodu	YSO-3
Ölçek Türü	Ölçek
Ölçek İçeriği	Ölçek, 30 sorudan oluşmaktadır. Her soru 1 puan değerindedir. Ölçek toplam puanı 30'dur.
Ölçek Kullanım Alanı	Ölçek, klinik psikoloji alanında kullanılmaktadır.
Ölçek Kullanım Şartları	Ölçek, sadece akademik amaçlarla kullanılabilir. Ölçek, ticari amaçlarla kullanılamaz.
Ölçek Kullanım İzni	Ölçek, ben tarafından izin verilmektedir.


 **Seda Karabulut** <sdkrblt@gmail.com> 10 Ocak Sal 12:38 (4 gün önce) ☆ ↶ ⋮
Alıcı: melikeguzey ▾
⋮

Hocam merhaba,

Ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı 20212808 numaralı öğrencisi Seda Karabulut. Tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU'dur. **Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Bağlanma Stilleri ve Duygu Regülasyon Zorluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** konulu bir tez yazmak istiyorum. İzniniz olursa tezimde **Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği**ni kullanmak istiyorum.

Saygılarımla.

Seda Karabulut


 **Melike Guzey** 12 Ocak Per 09:51 (2 gün önce) ☆ ↶ ⋮
Alıcı: ben ▾


Merhaba,

Ölçeği memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ekte ölçek bilgilerini içeren dosyayı bulabilirsiniz. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

⋮

--
Melike Guzey
Ankara Üniversitesi | Psikoloji Bölümü

Bir ek - Gmail tarafından tarandı ⓘ 



Ek 7. İntihal Raporu

ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR, BAĞLANMA STİLLERİ İLE DUYGU REGÜLASYON ZORLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 15	% 12	% 2	% 9
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 3
2	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
3	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	% 2
4	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	Submitted to Konya Necmettin Erbakan University Öğrenci Ödevi	% 1
6	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 1
7	Submitted to (school name not available) Öğrenci Ödevi	% 1
8	Submitted to Istanbul Medipol Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1

9	acikarsiv.aydin.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
10	Submitted to Istanbul Aydin University Öğrenci Ödevi	<% 1
11	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<% 1
12	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	<% 1
13	doczz.biz.tr İnternet Kaynağı	<% 1
14	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	<% 1
15	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	<% 1
16	Submitted to Bahcesehir University Öğrenci Ödevi	<% 1
17	acikerisim.isikun.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
18	Submitted to European University of Lefke Öğrenci Ödevi	<% 1
19	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
20	9lib.net İnternet Kaynağı	<% 1

- | | | |
|----|---|------|
| 21 | Submitted to Ordu Üniversitesi
Öğrenci Ödevi | <% 1 |
| 22 | YİĞİT, İbrahim and ERDEN, Gülsen. "Çocukluk Çağı İstismar Yaşantıları ile Genel Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü", Türk Psikologlar Derneği, 2015.
Yayın | <% 1 |
| 23 | Submitted to Akdeniz University
Öğrenci Ödevi | <% 1 |
| 24 | Submitted to Gaziantep Aniversitesi
Öğrenci Ödevi | <% 1 |
| 25 | sobibder.org
İnternet Kaynağı | <% 1 |
| 26 | Submitted to Akdeniz Karpaz Üniversitesi
Öğrenci Ödevi | <% 1 |
| 27 | Submitted to Kirikkale University
Öğrenci Ödevi | <% 1 |
| 28 | openaccess.maltepe.edu.tr
İnternet Kaynağı | <% 1 |
| 29 | www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080
İnternet Kaynağı | <% 1 |
| 30 | Submitted to Hasan Kalyoncu Üniversitesi
Öğrenci Ödevi | <% 1 |

Submitted to Selçuk Üniversitesi

31	Öğrenci Ödevi	<% 1
32	acikerisim.isikun.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
33	jasstudies.com İnternet Kaynağı	<% 1
34	neuyayin.com İnternet Kaynağı	<% 1
35	openaccess.cag.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
36	Submitted to Eastern Mediterranean University Öğrenci Ödevi	<% 1
37	Submitted to Istanbul Medeniyet Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
38	Submitted to Kocaeli Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
39	Submitted to Ege Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
40	ice.cbu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
41	acikarsiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
42	acikerisim.fsm.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1

- <% 1
-
- 43** openaccess.marmara.edu.tr
İnternet Kaynağı <% 1
-
- 44** toad.halileksi.net
İnternet Kaynağı <% 1
-
- 45** www.emissc.org
İnternet Kaynağı <% 1
-
- 46** www.jshsr.org
İnternet Kaynağı <% 1
-
- 47** ERZEN, Evren. "Three Dimensional Attachment Style Scale", İnönü Üniversitesi, 2016.
Yayın <% 1
-
- 48** KARAGÖZ, Başak and DAĞ, İhsan. "Kendini Yaralama Davranışlarında Çocukluk Dönemi İstismarı ve İhmali ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki: Alkol ve/ya Madde Bağımlısı Bir Grupta Kendini Yaralama Davranışının İncelenmesi", Türk Nöropsikiyatri Derneği/Turkish Neuropsychiatric Society, 2015.
Yayın <% 1
-

Alıntıları çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

Kapat

Ek 8. Etik Kurul Onayı



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

06.02.2023

Sayın Seda Karabulut

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2023/1527 proje numaralı ve **“Erken dönem uyum bozucu şemalar, bağlanma stilleri ile duygu regülasyon zorluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'A. KIRAZ'.

Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü

Özgeçmiş

Seda Sönmez 4 Ağustos 1989 tarihinde Elazığ'da doğmuştur. İlköğretimini eğitimini Namık Kemal İlkokulunda, Lise eğitimini de Balakgazi Lisesinde tamamlamıştır. Lisans eğitimini Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberli bölümünde 2012 yılında tamamladıktan sonra Millî Eğitim Bakanlığında Rehber Öğretmen ve Psikolojik Danışman olarak çalışmaya başlamıştır. Ankara Üniversitesi Aile Danışmanlığı Yüksek Lisan eğitimini proje çalışmasını “Mülteci Öğrencilerde Psikolojik Sağlık” üzerine yaptığı nitel bir çalışmayla 2019'da tamamlamıştır. Hakan Türkçapar'dan Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi, Alp Karaosmanoğlu'ndan Şema Terapi eğitimi, Özden Yılmaz Bilgin'den Pozitif Psikoterapi eğitimi, Cem Keçe 'den cinsel terapi eğitimlerini tamamlamıştır. Millî Eğitim Bakanlığı tarafından yapılan Temel Yetenek Testi, Travma ve Bahsetme Yöntemleri, Kişilik Geliştirme gibi alanlarda eğitimler almıştır.