BAĞLANMA STİLLERİ, ÜST-DUYGU VE KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN KİŞİLERARASI PROBLEMLERLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Tuba KÜÇÜKALTUN
201180109

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak BAHTİYAR

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2022

BAĞLANMA STİLLERİ, ÜST-DUYGU VE KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN KİŞİLERARASI PROBLEMLERLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Tuba KÜÇÜKALTUN
201180109
ORCID: 0000-0002-6128-8170

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak BAHTİYAR

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2022



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Zor bir süreçten geçerken hem süpervizörüm olmayı hem de tez danışmanım olmayı kabul eden kıymetli hocam Dr. Öğretim Üyesi Başak Bahtiyar'a çok teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimim boyunca bana her zaman yol gösterdi, akademik bilgisini en güzel şekilde aktardı, stresli dönemlerimde baş etmem konusunda destek sağladı. Özellikle tez yazma sürecinde her adımımı ciddiyet ve titizlikle takip etti, bütün sorularımı bıkmadan usanmadan kısa sürede cevapladı. Akademik hayattaki titizliği, işine olan saygısı ve yol göstericiliği bana her zaman örnek olacak.

Savunma jürimde yer almayı kabul ederek değerli fikirleriyle çalışmama katkı sunan Dr. Öğretim Üyesi Kuntay Arcan ve Dr. Öğretim Üyesi Ayşenur Aktaş'a ayrı ayrı teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca bana her zaman destek olan canım annem ve babama; başım her sıkıştığında ulaşabildiğim, beni her zaman destekleyen ablalarım Büşra ve Naile'ye, abilerim Enes ve Ensar'a; bana hayattaki en güzel rolü veren yeğenlerim Asel Mina, Elif Zümra ve Beren'e çok teşekkür ederim, iyiki varsınız. Sizlerin desteği olmasa bu tez bu kadar süre içinde bitmezdi.

Düştüğümde kaldıran, bitmeyecek dediğimde motive eden, hayatımın her alanında elimden tutan, yol gösteren, destekleyen canım dostum Şeyma Yılmaz ve Hilal Yüksek'e, meslektaşlarım Tuğba Korkmaz ve Buket Sag'a, canım arkadaşlarım Zeynep Şahin Ergön ve Sema Altay Çankaya'ya varlıkları için çok teşekkür ederim.

Her başarıma benimle birlikte sevinen ve beni her zaman destekleyen Ün, Küçükaltun ve Kaygusuz ailelerinin kıymetli üyeleri hepinizi çok seviyorum. Veri toplama sürecinde desteklerini esirgemeyen sevgili akrabalarım, arkadaşlarım, öğretmenlerim ve Darıca Farabi EAH'ın kıymetli çalışanları çok teşekkür ederim.

Tuba KÜÇÜKALTUN

Eylül, 2022

ÖZ

BAĞLANMA STİLLERİ, ÜST-DUYGU VE KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN KİŞİLERARASI PROBLEMLERLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Tuba Küçükaltun
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı Adı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022

Kişilerarası ilişkiler bireyin hayatta kalması, ruh sağlığı ve yaşam doyumu için hayati bir öneme sahiptir. Alanyazında, bu ilişkilerde ortaya çıkan problemler çok boyutlu bir yapı olarak yer almaktadır. Aynı zamanda bu problemlerin oluşumunu ve sürekliliğini tetikleyen faktörleri anlama çabası da öne çıkmaktadır. Bağlanma stillerinin kişilerarası problemlerin oluşmasını ve sürdürülmesini belirleyen önemli etkenlerden biri olduğu bilinmektedir (Lee ve Park, 2020). Bununla birlikte, bağlanmayla da ilişkili olan duygusal süreçlerin, farklı kişilerarası problemlerindeki rolüne dair bilgi ihtiyacı devam etmektedir. Bu çalışmada, bağlanma stilleri, üst-duygu ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin kişilerarası problemlerle ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmaya, yaşları 18-55 (*Ort.* = 32.31, *SS* =9.45) arasında değişen, 403 kadın ve 354 erkek toplam 757 gönüllü yetişkin katılmıştır. Çalışmanın verileri Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Kişilerarası Problemler Envanteri, Üst-Duygu Ölçeği ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Çalışmanın sonuçlarında, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzının olumsuz üst-duygularla pozitif, olumlu üst-duygularla negatif ilişki gözlenmiştir. Ayrıca kaygılı bağlanma düzenleyici stratejilerden bakış açısı edinme, yatıştırılma ve sosyal model ile pozitif yönde ilişkiliyken, kaçınmacı bağlanma yatıştırılma ve olumlu duyguları arttırma ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Kişilerarası problemleri yordayan faktörlere bakıldığında da kaygılı ve kaçınmacı bağlanma, olumsuz üst-duygular ve yatıştırılma, sosyal model alma, bakış açısı edinme stratejilerindeki artışın; olumlu üst-duygular ve olumlu duyguyu artırma stratejisindeki azalışın farklı ilişkisel problemleri görülmüştür. Bu sonuçlar, çeşitli kişilerarası problemlerin, farklı bağlanma stilleri ve duygusal

süreçlerle ilişkisine işaret etmektedir. Çalışmada, elde edilen bulgular alanyazınla birlikte değerlendirilmiş; kişilerarası problemlere dair önleyici ve sağaltıcı müdahalelerin geliştirilmesinde sunabileceği katkılara yer verilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Bağlanma Stilleri, Kişilerarası Problemler, Üst-Duygu, Kişilerarası Duygu Düzenleme.

ABSTRACT

EXAMİNİNG ATTACHMENT STYLES, META-EMOTİON INTERPERSONAL EMOTİON REGULATİON STRATEGİES WİTH INTERPERSONAL PROBLEMS

Tuba Küçükaltun
Master Thesis
Department of Psychology
Clinic Psychology Programme
Thesis Advisor: Asst. Prof. Başak Bahtiyar
Maltepe University Graduate School, 2022

Interpersonal relationships are essential for human survival, mental health and life satisfaction. In the literature, interpersonal problems have a multidimensional structure in which the formation and continuity of these problems draw a lot of attention. Although attachment styles are one of the well-known factors in relational problems (Faraji et al., 2019; Lee and Park, 2020); there is a need for information about the role of emotional mechanisms, which are also related to attachment, in different in interpersonal problems. Therefore, the current study aimed to examine the relationships among attachment styles, meta-emotion, interpersonal emotion regulation strategies and interpersonal problems. A total of 757 volunteer adults, 403 women and 354 men, aged between 18-55 (M = 32.31, SD = 9.45), participated in the study. Demographic Information Form, the Experiences in Close Relationships Inventory-II, the Interpersonal Problems Inventory, the Meta-Emotion Scale and the Interpersonal Emotion Regulation Scale were used for data collection. The results revealed that anxious and avoidant attachment styles were positively correlated with negative meta-emotions but negatively correlated with positive meta-emotions. In addition, anxious attachment style was positively related to soothing, social modeling and perspective taking, while avoidant attachment style was associated with soothing and enhancing positive affect. For the predictors of interpersonal problems, the results indicated an increase in anxious and avoidant attachment, negative meta-emotions, soothing, social modeling, and perspective taking, but a decrease in positive meta-emotions and enhancing positive affect were associated with interpersonal problems. These findings

highlight that different attachment styles and emotional mechanisms are involved in particular interpersonal difficulties. These results were discussed in the light of literature, contributions to literature and clinical interventions for interpersonal problems were also presented.

Keywords: Attachment Styles, Interpersonal Problems, Meta-Emotion, Interpersonal Emotion Regulation.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI iv

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI v

TEŞEKKÜR vi

ÖZ vii

ABSTRACT ix

İÇİNDEKİLER xi

TABLOLAR LİSTESİ xiv

ŞEKİLLER LİSTESİ xv

KISALTMALAR xvi

1. GİRİŞ 1

1.1 Problem 1

1.2 Amaç 1

1.3 Önem 2

1.4 Varsayımlar 2

1.5 Sınırlıklar 3

1.6 Tanımlar 4

2. GENEL BİLGİLER 5

2.1 Kişilerarası Problemler 6

2.2 Bağlanma Stilleri 9

2.3 Üst-Duygu 12

2.4 Kişilerarası Duygu Düzenleme 15

3. YÖNTEM 20

3.1 Araştırma Modeli 20

3.2 Örneklem 20

3.3 Veri ve Toplanması 22

3.3.1 Demografik Bilgi Formu 22

3.3.2 Kişilerarası Problemler Envanteri (IIP-32) 22

3.3.3 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) 23

3.3.4 Üst-Duygu Ölçeği (ÜDÖ) 24

3.3.5 Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ) 24

3.4 Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 27

4. BULGULAR VE TARTIŞMA 28

4.1. Bulgular 28

4.1.1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları 28

4.1.2. Araştırma Değişkenlerindeki Farklılıkların Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi 31

4.1.2.1 Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması 32

4.1.2.2 Araştırma Değişkenlerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması 36

4.1.3 Kişilerarası Problemlerin Alt Boyutlarını Yordayan Faktörler 39

4.1.3.1 Baskın-Kontrolcü Kişilerarası Problem Düzeyini Yordayan Faktörler .. 39

4.1.3.2 Kinci-Benmerkezci Kişilerarası Problem Düzeyini Yordayan Faktörler 40

4.1.3.3 İntrusif-Muhtaç Kişilerarası Problem Düzeyini Yordayan Faktörler 41

4.1.3.4 Hakkını-Fikrini Savunmayan Kişilerarası Problem Düzeyini Yordayan Faktörler 42

4.1.3.5 Aşırı Fedakâr Kişilerarası Problem Düzeyini Yordayan Faktörler..... 43

4.1.3.6 Sosyal Çekinik Kişilerarası Problem Düzeyini Yordayan Faktörler 44

4.1.3.7 Aşırı Uyumlu Kişilerarası Problem Düzeyini Yordayan Faktörler 46

4.1.3.8 Soğuk- Mesafeli Kişilerarası Problem Düzeyini Yordayan Faktörler 47

4.2. Tartışma..... 48

4.2.1 Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması..... 48

4.2.3 Kişilerarası Problemlerin Alt Boyutlarını Yordayan Faktörlere Yönelik Bulguların Tartışılması..... 54

5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....60

5.1 Özet..... 60

5.2 Yargı..... 61

5.3 Öneriler 62

KAYNAKLAR 64

EK'LER.....79

ÖZGEÇMİŞ 93

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri 21

Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri 26

Tablo 3a. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları 30

Tablo 3b. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları (devam) 31

Tablo 4. Demografik Özelliklere Ait Gruplar 32

Tablo 5. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması 35

Tablo 6. Araştırma Değişkenlerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması 38

Tablo 7. Baskın-Kontrolcü Kişilerarası Problem Düzeyinin Yordayıcıları 40

Tablo 8. Kinci-Benmerkezci Kişilerarası Problem Düzeyinin Yordayıcıları 41

Tablo 9. İntrusif-Muhtaç Kişilerarası Problem Düzeyinin Yordayıcıları 42

Tablo 10. Hakkını-Fikrini Savunmayan Kişilerarası Problem Düzeyinin Yordayıcılar 43

Tablo 11. Aşırı Fedakar Kişilerarası Problem Düzeyinin Yordayıcıları 44

Tablo 12. Sosyal Çekinik Kişilerarası Problem Düzeyinin Yordayıcıları 45

Tablo 13. Aşırı Uyumlu Kişilerarası Problem Düzeyinin Yordayıcıları 46

Tablo 14. Soğuk Mesafeli Kişilerarası Problem Düzeyinin Yordayıcıları 48

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Cinsiyete Göre Baskın-Kontrolcü, Kinci-Benmerkezci ve Soğuk-Mesafeli Kişilerarası Problemlerin Ortalamaları 33

Şekil 2. Cinsiyete Göre Olumlu Duyguyu Artırma ve Bakış Açısı Edinme Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Ortalamaları 34

Şekil 3. Medeni Duruma Göre Kaygılı Bağlanma Stili ve Kaçınmacı Bağlanma Stilinin Ortalamaları 36

Şekil 4. Medeni Duruma Göre Bakış Açısı Edinme Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejisi Ortalaması 37

KISALTMALAR

IIP-32 **:** Kişilerarası Problemler Envanteri

YİYE-II **:** Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II

ÜDÖ **:** Üst-Duygu Ölçeği

KKDÖ **:** Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

1. GİRİŞ

Bu bölüm araştırmanın problemi, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve değişken tanımlarından oluşmaktadır.

1.1 Problem

Kişilerarası ilişkiler bireyin hayatta kalması, ruh sağlığı ve yaşam doyumu için hayati bir öneme sahiptir. Bireyin çevresiyle etkileşiminde sürekli ve genele yayılan sorunlar ise varlığını tehdit etmekte, psikolojik ve fiziksel rahatsızlar için bir öncül oluşturmaktadır. Bu nedenle, bireyin çevresiyle sağlıklı, sürekli ve dengeli ilişkiler kuramamasının nedenlerinin anlaşılması önemlidir. Böylece ilişkili sorunların önüne geçilmesi ya da yaşadığı problem alanlarına yönelik çözüm geliştirilmesi mümkün olabilir. Bu bağlamda, mevcut çalışmada, kişilerarası farklı problemlerle ilişkili olabilecek faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu faktörlerden biri, bireyin çevresiyle ilk kez temasıyla şekillenen ve kalıcı bir etki yaratan bağlanma stilleridir (Faraji ve ark., 2019; Lee ve Park, 2020). Bununla birlikte, yetişkinlik döneminde yaşanması muhtemel ilişkisel problemlerin, bireyin duygusal süreçlerinden bağımsız olamayacağı düşünülebilir. Mevcut çalışmada, söz konusu duygusal süreçlerden üst-duygulara ve kişilerarası dıygu düzenlemelere odaklanılmıştır.

1.2 Amaç

Bu araştırmanın amacı bağlanma stilleri, üst-duygu ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin kişilerarası problemlerle ilişkisinin incelenmesidir. Alanyazında, bağlanma stillerinin kişilerarası problemlerin oluşmasını ve sürdürülmesini belirleyen önemli etkenlerden biri olduğu yer almaktadır (Faraji ve ark., 2019; Lee ve Park, 2020). Ancak, farklı bağlanma stillerinin kişilerarası problemlerin boyutlarıyla ilişkisine dair bilgi oldukça sınırlıdır. Duygusal süreçlerin erken dönem bağlanma biçimleriyle şekillendiği ve bireyin çevresiyle ilişkisini de etkilediği göz önünde bulundurulduğunda, güncel bir kavram olan üst-duyguların ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin de kişilerarası problemlerin anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu

çalışma, kişilerarası problemlerin alt boyutlarını yordayan faktörlere yönelik bilgi sunmayı da hedeflemektedir.

1.3 Önem

Alanyazında, kişilerarası çeşitli sorunların gelişmesinde ve sürdürülmesinde etkili olan mekanizmaları açıklayan kapsamlı model ihtiyacı devam etmektedir. Kişilerarası problemleri etkileyen duygusal süreçlerin ve bağlanma stillerinin araştırılması, ulusal ve uluslararası alanyazına bu sorunlarla ilişkili yeni modellerin oluşturulmasına katkı sağlayabilir. Bu modeller de, ilişkili sorunların tetiklediği patolojilerin önlenmesinde ya da tedavisinde etkili olabilecek uygulumaların geliştirilmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, bireyin çevresiyle yaşadığı sorunların açıklanmasında, güncel bir kavram olan üst-duyguların rolünün incelenmesi de ilgili alanyazına katkı sağlayacaktır. Farklı problem alanlarının ilişkili olduğu uyumsuz stratejilerin belirlenmesinin, sağaltım çalışmalarında etkili düzenleyici tekniklerin belirlenmesinde önemli olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, söz konusu uyumsuz stratejilerin bağlanma ve üst-duygularla ilişkisine dair sonuçların da, ileride test edilebilecek kapsamlı açıklayıcı modelleri içeren çalışmalara yol gösterebileceği söylenebilir.

1.4 Varsayımlar

Mevcut çalışmada bağlanma stilleri, üst-duyguların ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin, çeşitli kişilerarası problem alanları ile farklı yönde ilişkili olması beklenmektedir. Bu doğrultuda yanıt aranacak araştırma soruları şunlardır:

i. Bağlanma stilleri, kişilerarası problemler, kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ve üst-duygular demografik özelliklere (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum) göre farklılaşmakta mıdır?
ii. Bağlanma stilleri ve kişilerarası problemler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
iii. Üst-duygular ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
iv. Bağlanma stilleri, üst-duygular ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri kişilerarası problemler ile ilişkili midir?

Bu sorular kapsamında çalışmanın hipotezleri şu şekildedir:

i. Araştırma değişkenlerinin (bağlanma stilleri, kişilerarası problemler, üst-duygu ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri) demografik özelliklere (cinsiyet ve medeni durum) göre anlamlı olarak farklılaşması beklenmektedir.
ii. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri ile kişilerarası problemler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
iii. Olumlu üst-duygular ile olumlu duyguyu artırma düzenleyici stratejisi arasında, olumsuz üst-duygular ile sosyal model alma, yatıştırılma, bakış açısı edinme düzenleyici stratejileri arasında anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
iv. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili, olumsuz üst-duygular ve sosyal model alma, yatıştırılma, bakış açısı edinme düzenleyici stratejilerinin kişilerarası problemleri pozitif yönde yordaması beklenmektedir.
v. Olumlu üst-duygular ile olumlu duyguları artırma stratejisinin kişilerarası problemleri negatif yönde yordaması beklenmektedir.

1.5 Sınırlıklar

Bu çalışmada bazı sınırlılıklar mevcuttur. Öncelikle, araştırmanın demografik değişkenlere göre dağılımı incelendiğinde; cinsiyet dağılımında kadın katılımcıların erkek katılımcılardan, yaş dağılımında genç yetişkin grubundakilerin orta yaş grubundakilerden, medeni durum olarak bekâr katılımcıların evli katılımcılardan, eğitim durumunda üniversite öğrencisi/mezunu grubunun diğer gruplardan ve orta sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların diğerlerinde daha fazla olduğu görülmüştür. Demografik özellikllerin dengeli olmaması örneklemin temsil ediciliğine sınırlılık getirmektedir. Gelecek çalışmalarda, demografik özellikler (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve sosyoekonomik düzey) bakımından dengeli dağılım gösteren örneklem ile çalışılması, sonuçların genellenebilirliğine katkı sağlayabilir. Medeni durum bilgisi yerine ya da ona ek olarak, romantik ilişki durumu ya da süresi hakkında bilgiler, bağlanma stiline dair daha güvenilir bilgi sunabilir. Diğer taraftan araştırma örnekleminde psikiyatrik tanı ve tedavi alan katılımcı sayısının oldukça az olması, araştırmada elde edilen ilişkilerin klinik grup ve klinik olmayan gruplar arasında karşılaştırılmasına engel olmuştur. Söz konusu kavramlar, psikopatolojiye özgü olmamakla birlikte, olumsuz üst-duyguların, uyumsuz düzenleyici stratejilerin ve

güvensiz bağlanmanın çeşitli sorunlarla ilişkisi gözetildiğinde, gelecekte farklı klinik özellikli gruplarla yapılacak çalışmalar kapsamlı vaka fomülasyonlarına katkı sağlayabilir. Ayrıca çalışmada kesitsel yöntemin kullanılması araştırma sonuçlarının nedensellik bağlamında değerlendirilmesini engellemektedir. İlerideki araştırmalarda boylamsal yöntemin tercih edilmesi, söz konusu ilişkilere dair daha kapsamlı bilgi sunabilir. Son olarak bağlanma stilleri, üst-duygular ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin kişilerarası problemlerle ilişkisi olduğu görülmüştür ancak güvenli bağlanma stilinde bu ilişkinin nasıl olduğu bilinmemektedir. Güvenli bağlanma stili ve diğer duygusal süreçleri de içeren yeni çalışmalarla kişilerarası problemlerin yordayıcıları araştırılabilir.

1.6 Tanımlar

Kişilerarası Problemler: Bireyin başkalarıyla kurduğu simgesel, açık/örtük, bilinçli/ bilinçsiz, gerçek veya hayali tüm davranış kalıpları kişilerarası ilişkileri oluşturmakta ve kişilik organizasyonunun oluşumunu etkilemektedir. Kişilik organizasyonunda yer alan çeşitli algı ve davranış kalıpları ise kişilerarası ilişkilerde farklı eylemleri beraberinde getirmekte ve sorunlu davranış örüntülerinin oluşmasına sebep olmaktadır (Leary, 2004).

Bağlanma Stilleri: Bebeğin çevresindeki diğer bireylerle (ebeveynleri veya bakımıyla ilgilenen) kurduğu anlamlı, tutarlı, güçlü, duygusal ilişki veya bağ olarak tanımlanmaktadır. Bu bağ, ilişkinin güven, sıcaklık, temas ve ihtiyaçlara cevap veren özelliğini kapsamaktadır (Bowlby, 2013).

Üst-Duygu: Gottman ve arkadaşları (1996), üst-duyguları birincil duyguya karşı oluşan ikincil duygular olarak değerlendirmiş ve "duygular hakkında duygular ve düşünceler" olarak tanımlamıştır (sf. 245). Başka bir ifadeyle, bireyin birincil duygusuna yönelik gösterdiği duygusal tepkileri ve değerlendirmeleri temsil etmektedir.

Kişilerarası Duygu Düzenleme: Bireyin kendi duygularını sosyal etkileşim aracılığıyla düzenlemesi, başka bir ifadeyle duygu deneyiminin düzenlenmesinde çevresindeki insanlardan ve onlarla olan etkileşiminden yararlanmasını temsil etmektedir **(**Hofmann ve ark., 2016).

2. GENEL BİLGİLER

İlişkilerde ortaya çıkan problemli örüntüler bireyin hayatında, sosyal, psikolojik hatta fiziksel birçok sorunun tetikleyicisi olabilmektedir. İlgili çalışmalarda kişilerarası problemler çok boyutlu ve karmaşık bir yapı olarak kavramsallaştırılmakta, bu problemlerin oluşum ve sürekliliğini tetikleyen faktörleri anlama çabası öne çıkmaktadır. Çalışmalar, erken dönem uyumsuz şemaların (Gilbert ve ark., 1996; Janovsky ve ark., 2020), çocukluk dönemi travmatik yaşantıların (Kaya-Tezel ve ark., 2015) ve ebeveyn tutumlarının (Petrowski ve ark., 2009) kişilerarası problemlerin gelişmesinde rol oynadığını göstermektedir. Bunlara ek olarak öne çıkan faktörlerden biri de erken dönem yaşantılarından temel alan ve yaşam boyu devam eden bağlanma stilleridir (Faraji ve ark., 2019; Lee ve Park, 2020). Güvenli bağlanma tarzına sahip kişilerin daha iyi ilişki kurduğu ve daha az kişilerarası sorun bildirdiği; güvensiz bağlanan kişilerinse güvenli ilişki kurmakta zorluk yaşadığı ve daha fazla ilişki sorunları yaşadığı görülmektedir (Göstas ve ark., 2012).

Kişilerarası ilişki ve etkileşimi etkileyen önemli faktörlerden biri de duygusal deneyimlerdir. Bireyin duygusuna yönelik gösterdiği duygusal tepkileri temsil eden üst-duygu, duygu değerlendirmesi, farkındalığı, düzenlenmesi, duygusal deneyimin tutarlılığı ya da yaşantısal kaçınmada etkilidir. Tüm bunlar ise bireyin iyilik halini, ilişkilerini, sosyal istenirliğini ve ahlak bütünlüğünü şekillendirmektedir (Miceli ve Castelfranchi, 2019; Mitmansgruber ve ark., 2008). Üst-duyguların yanı sıra, bireyin duygusunu düzenleyebilmesi için ilişkilerinden aldığı destek tarzları, başka bir ifadeyle kişilerarası duygu düzenleme stratejileri (Zaki ve Williams, 2013) de ilişki kalitesini etkilemektedir.

Özetle bireyin ilişki kurma örüntüsündeki sürekli problem alanları, bireysel ve sosyal iyilik halini olumsuz etkilemektedir. Bu problemli örüntülerin anlaşılmasında erken dönem yaşantıların ve duygusal süreçlerin önemi vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, bu ilişkilere dair görgül çalışmalar hala sınırlıdır. Mevcut çalışmada yetişkin bireylerde kişilerarası problemlerin tetikleyicisi olabilecek bağlanma stillerinin, üst-duyguların ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin rolü incelenmiştir.

2.1 Kişilerarası Problemler

Ailesiyle, akran grubuyla, yakın çevresiyle, toplumla etkileşim içinde olan insan, sosyal bir varlık olarak nitelendirilmektedir (Leary, 1957). Başka bireylerle kurduğu ilişki ve etkileşimden doğan duygu, düşünce ve davranışları ise "kişilerarası ilişki" olarak tanımlanmaktadır (İmamoğlu, 2008). Bu ilişkiler doğum anı ile başlamakta, hayatın her döneminde devam etmekte ve bireyin bio-psiko-sosyal gelişiminin bir parçası olmaktadır. Sullivan (1953) kişilerarası ilişkileri bireyin genetik faktörlerinden, temel gelişim basamaklarından, sosyal çevresinden ve kültürel özelliklerinden etkilenen çok faktörlü bir yapı olarak kavramsallaştırmıştır. Yaşamın her bir gelişim basamağında ortaya çıkan ihtiyaçların ve yaşantısal deneyimlerin, kişiliği yeniden şekillendirdiğini ve kişilerarası ilişkileri etkilediğini vurgulamıştır. Başka bir ifadeyle, kişiliğin, sosyal bağlamda gelişim gösterdiğini ve sağlıklı bireylerin başka bireylerle yakınlık ve ilişki kurabilme yeteneğine sahip olduğunu ifade etmiştir. Bebeklikten itibaren kişilerarası ilişkilerde kaygı ve ilgisizliğin olmasının yetişkinlikte psikopatolojiye zemin hazırladığını düşünen Sullivan (1953), ruhsal bozuklukları kişilerarası ilişkiler sırasında ortaya çıkan yetersiz ve uygunsuz davranışlar olarak değerlendirmiştir. Kaygı ve ilgisizlikle baş etme motivasyonunun güven ve özsaygı ihtiyacından kaynaklandığını belirtmiştir.

Bu bağlamda Leary (1957) de özellikle kişilerarası ilişkilerdeki davranışlara odaklanmış ve bu davranışların temelinde kaygıdan kaçma, benlik saygısı oluşturma/devam ettirme ihtiyacının yer aldığını; bireylerin güç ve ilişki üzerine çok fazla yatırım yaptığını belirtmiştir. İlişkilerde güce yapılan aşırı yatırım rekabetçi, katı, sert ve/veya düşmanca; ilişki ya da yakınlığa yapılan aşırı yatırım ise baştan çıkarıcı ve/veya bağımlı tarzlar gibi uyum bozan çeşitli davranışlar gelişmesine sebep olmaktadır. Aynı zamanda bu aşırı tutumlar; ilişkilerde gerginlik yaşama, engelleme, etkileşimden vazgeçme ve ilişkiyi sonlandırma gibi sorunları da beraberinde getirmektedir (Kiesler, 1983).

Leary (1957) kavramsallaştırmasında, davranış örüntülerini yakınlık ve baskınlıktan oluşan iki ana eksenli dairesel bir düzlem üzerinde açıklanmıştır. Sullivan'ın (1953) güven kavramına karşılık gelen yakınlık yatay ekseninde davranışlar, saldırganca ve arkadaşça davranışlar arasında değişirken; özsaygı ihtiyacına karşılık gelen baskınlık dikey ekseninde ise davranışlar baskıcı ve itaatkar davranışlar arasında değişmektedir

(Akyunus ve Gençöz, 2016; Horowitz ve ark., 1993; Leary, 1957). Kişilerarası Döngüsel Model olarak adlandırılan bu kavramsallaştırmada kişilerarası davranışlar, yakınlık yatay ekseninde arkadaşça ve saldırganca davranışların, baskınlık dikey ekseninde itaatkâr ve baskıcı davranışların bir kombinasyonu (arkadaşça-baskın, arkadaşça-itaatkâr, saldırganca-baskın, saldırganca-itaatkâr) olarak değerlendirilmiştir (Horowitz ve ark., 1993; Kiesler, 1996). Arkadaşça-baskın (0^o-90^o) kombinasyonunda başkaları tarafından çok fazla beğenilmeye, fark edilmeye, onaylanmaya ihtiyaç duyma; yalnız kalamama, aşırı sorumluluk alma ve başkalarını çok fazla değiştirmeye yönelik davranışlar bulunmaktadır. Saldırganca-baskın kombinasyonunda (90^o-180^o) yoğun bir şekilde agresif, kontrolcü, manipülatif, eleştirel, kavgacı, tartışmacı, şüpheci davranışlar sergilendiği; başkalarıyla yakınlaşma, empati kurma, diğerlerini önemseme ve otoriteyle uyum sağlamada zorluk yaşandığı bilinmektedir. Saldırganca-itaatkar (180^o-270^o) kombinasyonunda başkalarına karşı şefkat gösterme, yakınlık hissetme, kendini tanıtma, kendini açma, ihtiyaçlarını ifade etme, iddialı davranışlarda bulunmada zorluk yaşama ve arkadaşlık kuramama, gruplara dâhil olamama, sosyalleşememe yer almaktadır. Arkadaşça-itaatkâr (270^o-360^o) kombinasyonunda ise başkalarını memnun etmek için çabalama, başkalarının ihtiyaçlarını ya da fikirlerini daha fazla önemseme ve hemen kabul etme görülürken, öfkesini ifade etme, kararlı olma, rekabete girme, sınır çizme gibi davranışları sergilemekte zorluk yaşanmaktadır (Gurtman, 1996).

Alden ve arkadaşları (1990) bu modelde tanımlanan davranışlardan yola çıkarak ilişkilerde yaşanan problem alanlarını belirlemiştir. Bu belirlemede yakınlık ve baskınlık boyutlu dairesel düzlem 45 derecelik açılarla sekiz oktava ayrılmış ve sekiz problem alanı oluşturulmuştur. Yakınlık yatay ekseninin bir ucunda diğerleriyle aşırı ilgilenmeyi içeren tutumlar, diğer uçta diğerleriyle yakınlık kuramama, onlara karşı sıcaklık gösterememe problemleri yer almaktadır. Baskınlık dikey ekseninin bir ucunda diğerlerini kontrol etme ve onlara baskıcı tutumlarda bulunma, diğer ucunda kendini ifade etmekte, hakkını savunmakta ve atılgan olmakta zorlanma problemleri yer almaktadır (Akyunus ve Gençöz, 2016).

Bu modelde tanımlanan sekiz kişilerarası problem alanı; aşırı fedakâr, soğuk-mesafeli, intrusif-muhtaç, sosyal çekinik, baskın-kontrolcü, hakkını-fikrini savunmayan, kinci-benmerkezci ve aşırı uyumlu olarak isimlendirilmektedir. Aşırı fedakâr problem

alanında bireyler başkalarına karşı aşırı cömert, ilgili, hoşgörülü, yardımsever davranır, başkalarının memnuniyetini aşırı önemser ve başkalarına çabuk güvenirken; Soğuk-mesafeli problem alanındaki bireyler başkalarına ilgi ve/veya duygularını belli etmekte zorlanır, başkalarına uzun vadede bağlanamaz ve başkalarını sevmekte, affetmekte zorluk yaşar (Alden ve ark., 1990). İntrusif-muhtaç problem alanında olan bireyler uygun olmayan şekillerde kendini açmayı, dikkatleri üzerine çekmeye çalışmayı ve yalnız kalmakta zorlanmayı temsil eden davranışlar sergilerken; Sosyal çekinik problem alanında olan bireyler başkalarıyla birlikteyken endişeli ve utanmış hissetmekte, sosyal etkileşimi başlatmakta, sosyalleşmekte, duygularını ifade etmekte zorlanmaktadır (Alden ve ark., 1990). Baskın-kontrolcü problem alanında bireyler başkalarını değiştirmeye, kontrol etmeye, manipüle etmeye çalışma ve saldırma davranışlarında bulunurken; Hakkını-fikrini savunmayan problem alanında bireyler gereksinimlerini başkalarına ifade etmekte güçlük çekme, başkalarına karşı kararlı ve iddialı davranışlarda bulunmakta zorlanma, otoriter ve yetkili durumlarda huzursuz olma sorunu yaşamaktadır (Alden ve ark., 1990). Kinci-benmerkezci alandaki bireyler başkalarına karşı şüpheci ve güvensiz davranışlar sergileme, diğerlerinin ihtiyaçlarını ve mutluluğunu umursamada zorlanma problemleri yaşarken, Aşırı uyumlu alandakiler diğerlerini kırmaktan korktukları/çekindikleri için öfkelenmekte ve öfkelerini göstermekte zorluk yaşamakta; başkaları tarafından kolaylıkla kandırılabileceklerini düşünmektedirler (Alden ve ark., 1990).

Kişilerarasında yaşanan problemlerin bireysel olarak birçok sorunla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Örneğin, bu problemlerin genel kaygı bozukluğu (Kachin ve ark., 2001), sosyal fobi (Eng ve Heimberg, 2006), içselleştirme-dışsallaştırma belirtileri (Edens, 2009), yeme bozukluğu (Hartmann ve ark., 2010), psikolojik belirtiler ve olumsuz duygulanım (Akyunus ve Gençöz, 2016) ve kişilik bozukluklarıyla (Akyunus ve Gençöz, 2016; Alden ve Capreol, 1993; Dickinson ve Pincus, 2003; Edens, 2009; Salzer ve ark., 2013) ilişkisi olduğu bulgulanmıştır. Bu nedenle, kişilerarası problemlerin oluşumunu anlama çabası önem kazanmaktadır. Çalışmalar, erken dönem uyumsuz şemaların (Gilbert ve ark., 1996; Janovsky ve ark., 2020), çocukluk dönemi travmatik yaşantıların (Kaya-Tezel ve ark., 2015) ve ebeveyn yetiştirme tutumlarının (Petrowski ve ark., 2009) kişilerarası problemlerin gelişmesinde rol oynadığını göstermiştir.

Dolayısıyla, erken dönem yaşantılarından temel alan ve yaşam boyu devam eden bağlanma biçimlerinin de bu problemlerle ilişkili olabileceği düşünülebilir.

2.2 Bağlanma Stilleri

İlişkilerin niteliğini ve sürekliliğini belirleyen önemli etkenlerden biri bağlanma stilleridir. Bağlanma bebeğin çevresindeki diğer bireylerle (ebeveynleri veya bakımıyla ilgilenen) kurduğu anlamlı, tutarlı, güçlü, duygusal ilişki veya bağ olarak tanımlanmaktadır. Bu bağ, ilişkinin güven, sıcaklık, temas ve ihtiyaçlara cevap veren özelliğini kapsamaktadır. Bağlanmanın, bu özelliklere sahip olabilmesi yani güvenli olması için bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarını görmesi ve karşılaması temeldir (Bowlby, 2013). Hazan ve Shaver (1987) bağlanmanın, bakım sağlayan ile bebek arasındaki ilişkiyle sınırlı kalmadığını; yetişkinlikteki romantik partnerlerin, erken dönemdeki bakım veren gibi, bireylerin bağlanma figürleri haline geldiğini belirtmiştir. Bireyin erken dönemde geliştirdiği bağ kurma biçimini, yetişkinlikte nasıl deneyimlediğine bakıldığında, güvenli bağlanan bireylerin çocukluk ve yetişkinlik dönemi ilişkilerinde mutlu olduğu ve güvende hissettiği; güvenli bağ geliştiremeyenlerin ise ilişkilerde yakınlık kurmaktan kaçındığı, istikrarlı davranamadığı, güven problemi yaşadığı ve ilişki doyumlarının az olduğu gözlenmiştir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu bağlamda güvenli, kaygılı ve kaçınmacı olmak üzere üçlü bağlanma stilini tanımlayan Hazan ve Shaver (1987), güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerinde mutlu olduğunu ve terk edilme korkusu, kaygısı yaşamadığını, yakın ilişki kurmakta zorluk çekmediğini ve kaçınmadığını belirtmiştir. Kaygılı bağlanan bireyler ise terk edilmeye dair yoğun bir korku ve kaygı yaşamakta, bu kaygı ile baş etmek için ilişkide çok talepkar olma, ilişki bağlılığını sorgulama ve ilişkiye dair çok fazla düşünme eğilimi göstermektedir. Kaçınmacı bağlanan bireyler ise ilişkinin kendisinden ya da ilişkide yakın olmaktan sakınmakta, kendini açma ve güven duymada zorluk yaşamakta ve ilişkilere dair olumsuz inançlara sahip olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987).

Bağ kurma stillerinin bir başka sınıflandırması olan Dörtlü Bağlanma Modelinde ise korkulu, kayıtsız, saplantılı ve güvenli tarzlar tanımlanmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu tarzlar, kişilerarası ilişkileri belirli şekilde etkilemektedir. Güvenli bağlanma tarzına sahip kişiler kendilerini ve diğerlerini değerli ve güvenilir olarak

kabul etmektedir. Saplantılı bağlanma tarzına sahip kişiler, kendilerini değersiz, yetersiz ve olumsuz olarak değerlendirirken başkalarını olumlu olarak değerlendirmekte ve onların görüşüne ya da onayına ihtiyaç duymaktadır. Kayıtsız bağlanma tarzına sahip bireyler ise, yakın ilişki ihtiyacını göz ardı etmekte, yakınlık kurmaktan kaçınmakta, başkalarını genelde olumsuz ve kendisini her türlü, her şeye yetebilir olarak değerlendirmektedir. Korkulu bağlanma tarzına sahip kişiler ise kendisini olumsuz olarak değerlendirme, düşük özgüvene sahip olma, reddedilme korkusundan dolayı ilişkilerinde bağımlı olma, yakınlık kurma ve sürdürme de zorlanmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bağlanmanın doğumdan ölüme kadar devam ettiği bilinmektedir (Bowlby, 2013). Nitekim, yaşam boyu deneyimlenen bazı durumlarda bağlanma stilinin değişebildiği görülmektedir. Waters ve arkadaşları (2000) ebeveynin psikiyatrik veya ölümcül hastalığının olmasının, ebeveynin kaybedilmesinin, ebeveynlerin boşanmasının, aile üyelerinden herhangi birinin istismarına (cinsel, fiziksel, duygusal) maruz kalmanın ve olumsuz yaşam olayları deneyimlemenin güvenle kurulan bağın olumsuz şekilde değişmesine sebep olabildiğini açıklamıştır. Aynı zamanda güvensiz bağlanan bireylerin bağlanma stillerinde, psikoterapi sürecinde kurulan güvenli terapist-danışan ilişkisinden ve yetişkinlikte kurulan güvenli partner/arkadaşlık ilişkisinden etkilenerek güvenli tarzın gelişebildiği de gözlenmiştir (Daniel, 2006; Davila ve ark., 1997; Stanton ve ark., 2017).

Bağlanma stilleri ile kişilerarası ilişkiler, literatürde farklı örneklem gruplarıyla kapsamlı olarak incelenmiş, bu stillerin ilişki niteliği ve ilişkide yaşanan problem düzeyinde önemli role sahip olduğu vurgulanmıştır. Örneğin, ergenlerin (16-18 yaş) bağlanma örgütlenmesinin sosyal becerilerinin yordayıcısı olduğu (Allen ve ark., 2002); bağlanma stillerinin kişilerarası problem çözme ve grup çekiciliğiyle ilişkili olduğu, kaçınmacı bağlanmaya sahip grup üyelerinin diğerlerinin davranışlarını düşmanca görme ve abartma eğiliminde olduğu, kaygılı bağlanmaya sahip kişilerin ise arkadaşça görme ve abartma eğiliminde olduğu gözlenmiştir (Chen ve Mallinckrodt, 2002). Ayrıca güvenli bağlanma stiline sahip öğretmen adaylarının besleyici ilişki tarzına, kayıtsız bağlanma stiline sahip öğretmen adaylarının ketleyici ilişki tarzına sahip olduğu bulunmuştur (Çapan, 2009). Göstas ve arkadaşları (2012), güvenli bağlanma tarzına

sahip kişilerin daha iyi ilişki kurduğunu ve daha az kişilerarası problem bildirdiğini; kaygılı ve kaçınmacı bağlanan kişilerin güvenli ilişki kurmakta zorluk yaşadığını ve ilişkilerinde daha fazla sorun bildirdiklerini bulgulamıştır.

Bağlanma stilleri ve kişilerarası problemlerle ilgili yapılan çalışmalar sınırlıdır. Genel olarak, güvensiz bağlanma tarzına sahip kişilerin daha fazla kişilerarası problem yaşadığı belirtilmektedir (Faraji ve ark., 2019; Lee ve Park, 2020), Goldstein ve arkadaşları (2019), kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzının kişilerarası problemler, alkol sorunu ve duygu düzenleme güçlüğüyle ilişkili olduğunu; kişilerarası problemlerin bağlanma stilleri ile alkol sorununa aracılık ettiğini bulmuştur. Benzer şekilde Sullivan ve arkadaşları (2020) erken dönem yaşantısında cinsel istismara uğrayan kadınların yetişkinlikte kaygılı ve kaçınmacı tarz geliştirdiğini, duygusal bağ kurmada zorluk ve daha fazla kişilerarası sorun yaşadığını belirtmiştir. Canatar (2020) kişilerarası problemlerle korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma arasında pozitif; güvenli bağlanma arasında ise negatif yönde ilişki gözlemiştir. Ayrıca kaygılı bağlanmanın fazla özverili kişilerarası problemlerle, kaçıngan bağlanmanın ise bencil kişilerarası problemlerle ilişkisi belirlenmiştir (Murase ve ark., 2021). Benzer şekilde, Wei ve arkadaşları (2021) soğuk-mesafeli kişilerarası problemin kaçınmacı bağlanma stiliyle, intrusif-muhtaç, aşırı uyumlu, aşırı fedakâr ve kinci-benmerkezci kişilerarası problemlerin de kaygılı bağlanma stiliyle ilişkili olduğunu açıklamıştır. Haggerty ve arkadaşlarının (2009) klinik örneklem grubuyla yaptığı çalışmada, güvenli bağlanma düzeyi ile baskın, kinci, soğuk, sosyal çekinik ve kendine güvenmeyen kişilerarası problemler arasında negatif yönde ilişki kaydedilmiştir. Çalışmalar, Horowitz'ın (1996) kişilerarası problemler ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olabileceği; bağlanma tarzlarının kişilerarası problemlerin alt boyutlarıyla eşleşebileceği düşüncesiyle uyuşmaktadır.

Farklı kişilerarası problem alanlarının, bağlanma stilleriyle ilişkisine yönelik bilgi ihtiyacı devam etmektedir. Ayrıca bu problemlerin, bağlanma stilleriyle de yakından ilişkili olan duygusal deneyimlerden ne derece etkilendiğine dair açıklama da kapsamlı bir çerçeveye katkı sunabilir. Bu bağlamda, güncel bir kavram olan üst-duygular ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin rolü önemli görünmektedir.

2.3 Üst-Duygu

Birey, farkında olarak veya olmadan çeşitli duygular deneyimlemekte ve bu duygulardan kimi zaman hoşnut olmakta kimi zaman da rahatsızlık duymaktadır. Bireyin, duygusuna yönelik yaptığı değerlendirmeler ve gösterdiği tepkiler duygu çalışmalarında "üst-duygu" olarak kavramsallaştırılmıştır. Gottman ve arkadaşları (1996), ebeveynlerin kendilerinin ve çocuklarının duygularını fark etme, onlarla duygusal bağ kurma girişimiyle ilgilenmiş, böylece "üst-duygu" kavramının gelişmesine yol açan, duygu koçluğu ve duyguyu göz ardı etme örüntülerini tanımlanmıştır. Duygu koçluğunu benimseyen ebeveynler kendisinin ve çocuklarının duygularının farkında olmakta, bu duyguları tanıma, kabul etme ve olumsuz duyguları çocuklarıyla bağ kurma ve duyguları deneyimlemeyi öğretme için fırsat olarak görme eğilimindedir. Duyguyu göz ardı eden ebeveynlerin ise duygusal farkındalıkları zayıf, duyguları tehlikeli olarak nitelendirerek onları yok sayma, kaçınma, olumsuz duyguları göz ardı ederek veya küçümseyerek çocuklarını koruma davranışı göstermektedir. Duygu koçluğu felsefesiyle yetiştirilen çocukların, duygularını tanıyarak uygun tepki verebildiği ve problem çözme becerilerinin geliştiği ancak duyguları göz ardı etme felsefesiyle yetiştirilen çocukların duygularını tanımadığı, uygun duygusal tepki gösteremediği ve problem çözme becerilerinin gelişmediği görülmüştür. Başka bir ifadeyle, ebeveynlerin duygular hakkındaki duygu ve düşünceleri, çocuklarının duygular hakkındaki duygu ve düşüncelerini etkilemektedir (Gottman ve ark., 1996).

Duygusal deneyim hakkında farklı tutum ve tepkilerin gözlenmesinden yola çıkarak, ilk defa üst-duygu (meta-emotion) kavramını kullanan Gottman ve arkadaşları (1996), üst-duyguları birincil duyguya karşı oluşan ikincil duygular olarak değerlendirmiş ve "duygular hakkında duygular ve düşünceler" olarak tanımlamıştır (sf. 245). Örneğin; bazı bireyler kızgınlığından (birincil duygu) dolayı utanç (ikincil duygu) duymakta veya kızgın (birincil duygu) olduğu için suçlu (ikincil duygu) hissetmektedir. Böylece ikinci oluşan duygu birincil duygunun deneyimlenmesini etkilemektedir (Gottman ve ark., 1996). Daha sonra, Mitmansgruber ve arkadaşları (2008) üst-duygu tanımını, bireyin kendi duygusuna yönelik tutum ve değerlendirmesiyle ortaya çıkan, duygusal tepki ve deneyimler olarak genişletmiştir. Bartsch ve arkadaşları (2008) ise bu kavramı duygular hakkındaki duygu ve düşünceleri içeren; duyguların işlevsel mekanizmasını temsil

eden, duyguları izleyen, değerlendiren ve duygularla ilgili tutumları ifade eden düzenleyici bir süreç olarak değerlendirmiştir.

Her duygusal deneyimin üst-duyguyu tetikleme koşulu bulunmamakta, üst-duygular için duygusal deneyime yönelik farkındalık ve dikkat önemli rol oynamaktadır (Haradhvala, 2016). Mitmansgruber ve arkadaşları (2009), duygu ve üst-duygu yaşantısı için Pozitif-pozitif (P^P), Pozitif-negatif (P^N), Negatif-negatif (N^N), Negatif-pozitif (N^P) şeklinde dört farklı örüntüden bahsetmektedir. Örneğin birey iyi hissettiği için mutlu olabilir (P^P) veya utanabilir (P^N); üzüntüsünden keyif alabilir (N^P) veya buna öfkelenebilir (N^N). Başka bir ifadeyle, üst-duygu deneyimlenen ilk duyguyla aynı veya farklı olabilir (Gottman ve ark., 1996). İkincil duygu birincil duygu ile aynı ya da benzer kategoride olduğunda (örneğin, keyif birincil duygusuna eşlik eden mutluluk ikincil duygusunun yaşanması) birincil duygunun şiddeti ve süresi artmaktadır. Öte yandan, ikincil duygunun birincil duygudan farklı kategoride (örneğin, mutluluk birincil duygusuna utanç ikincil duygusu eşlik etmesi) olması durumda, birincil duygunun bastırılması, ifadesinin baskılanması, duygu karmaşası yaşanması, duyguları ayırt etme, anlam verme ve uygun duygu düzenleme stratejisini seçmede zorluk yaşanmasına sebep olabilmektedir (Jones ve Bodtker, 2001; Medonça, 2013). Bu bağlamda, üst-duyguların, temel ya da birinci olarak adlandırılan durumun kendisine yönelik duygunun düzenlenmesi işlevine sahip olduğu dikkati çekmektedir (Ford ve Gross, 2018; Mayer ve Gaschke, 1988). Örneğin, kendisinin alamadığı bir terfii yakın arkadaşının aldığını öğrendiğinde kıskançlık deneyimleyen biri; bu kıskançlığa yönelik utanç üst-duygusunu deneyimleyebilir. Bunun sonucunda, deneyimlediği kıskançlığı bastırma, gizleme, kıskandığı için kendini eleştirme ya da arkadaşından uzaklaşma gibi farklı çabalar gösterebilir.

Mitmansgruber ve arkadaşları (2009) üst-duygusal tepkileri olumlu ve olumsuz olmak üzere 2 boyutta değerlendirmektedir. Bu değerlendirmede, birincil duyguları kabullenici tutumlar, olumlu üst-duyguları; duygulardan kaçınma ve onları reddetmeye yönelik tutumlar ise olumsuz üst-duyguları temsil etmektedir. Olumsuz üst-duygusal tepkilerin içinde üst-öfke, üst-kontrol, üst-bastırma ve üst-utanç/küçümseme yer alırken olumlu üst-duygusal tepkilerin içinde üst-ilgi ve üst-şefkat yer almaktadır. Üst-öfke birincil duygulardan rahatsız olup, onları deneyimlediği için bireyin kendisine kızmasını, üst-

kontrol birincil duyguların katı bir şekilde kontrol altında tutulmasına dair inancı, üst-bastırma duygular karşısında kaygı yaşama, onlardan kaçınma ve onların ifadesini bastırma çabasını, üst-utanç/küçümseme duygusal tepkileri kontrol edemediğinde ya da bastıramadığında deneyimlenen kendisine yönelik olumsuz duyguları temsil etmektedir. Olumlu üst-duygulardan üst-ilgi, bireyin duyguları, kendini ve yaşamını anlamak için yararlı bir kaynak olarak değerlendirmesini; üst-şefkat ise duygusal deneyimine yönelik anlayışlı ve kabullenici bir tutumu içermektedir (Mitmansgruber ve ark., 2009). Bireylerin, aynı durumda farklı duygusal tepki vermesi üst-duygulardaki bireysel farklılıkların önemini vurgulamaktadır (Mayer ve Gaschke, 1988; Schramm ve Wirth, 2010).

Literatürde üst-duygu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde üst-duygular; duyguların nasıl değerlendirildiğini etkileyerek bireyin duygularını düzenlemesinde, fark etmesinde, duygusal tutarlık geliştirmesinde, yaşantısal kaçınmasında rol oynamakta; tüm bunlar ise bireyin iyilik halini, ilişkilerini, sosyal istenirliğini ve ahlak bütünlüğünün değişimini etkilemektedir (Miceli ve Castelfranchi, 2019; Mitmansgruber ve ark., 2008). Ayrıca olumlu üst-duyguların evlilik uyumunu, duygusal ifadesini ve doyumunu artırdığı, olumsuz üst-duyguların ise azalttığı görülmüştür (Rani ve ark., 2017). Üst-duygular psikolojik sorunların anlaşılması ve tedavisinde de önemli görünmektedir. Örneğin, agorofobi ve panik bozuklukta bireyin korkmaktan korktuğu (üst-duygu olarak korku) (Couyoumdjian ve ark., 2016; Reiss, 1991), diyabet hastalarının coronavirüs kaynaklı sağlık kaygısında üst-duygu olarak endişe yaşadığı (Amirfakhraei ve ark., 2020) gözlenmiştir. Ayrıca depresyon (Haradhvala, 2016), yaygın kaygı bozukluğu (Roemer ve ark., 2005), travma sonrası stres bozukluğu (Nalipay ve Mordeno, 2018; Sippel ve Marshall, 2013), alkol kötüye kullanımı (Shaver ve ark., 2013), yeme bozukluğu (Lui, 2017), psikolojik belirtiler, algılanan stresin ve negatif duyguların (Duman, 2018) da olumsuz üst-duygularla ilişkili olduğu bulunmuştur. Olumlu üst-duyguların ise psikolojik iyi oluş (Duman, 2018), bilinçli farkındalık (Chatterjee ve ark., 2021) ve yaşam memnuniyetine (Pandey ve Jaiswal, 2017) katkı sağladığı gözlenmiştir.

Bağlanma tarzlarının duygusal deneyimdeki bireysel farklılıkları açıklamadaki rolünün, üst-duygular için de geçerli olabileceği düşünülebilir. Bartholomew ve Horowitz (1991)

güvenli bağlananlarda, duyguları kabul etme ve onları ifade etme düzeyinin yüksek olduğunu; güvensiz bağlanan bireylerin ise duygu kabulünde zorluk yaşadığını ve reddettiklerini aktarmıştır. Aynı şekilde, Chen ve arkadaşları (2012) anne-çocuk güvenli bağlanmasında ve çocukların duygusallığında ebeveynin üst-duygusunun etkili olduğunu belirtmiştir. Annenin duygu koçluğu felsefesinin gelişmiş olmasının, anne çocuk arasında güvenli bağlanma kurulmasını sağladığı, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma geliştirme ihtimalini azalttığı bulunmuştur (Yeh ve ark., 2005). Ayrıca Köçer ve Öngören (2017), bağlanma stilleri ile üst-duyguların ilişkili olduğunu, bireyin bağlanma stilinin üst-duygusunu etkilediğini, ebeveyn üst-duygularının ise bireyin bağlanma stilinin oluşumunu etkilediğini aktarmış; kayıtsız bağlanma stiline sahip öğretmen adaylarının olumlu üst-duygu puanlarının yüksek olduğunu bulmuştur. Morey ve Gentzler (2017) kaçınmacı bağlanma tarzına sahip ebeveynlerin çocukların duygularını daha az yansıttığını, daha az destekleyici tepki verdiklerini ve daha az etkileşim isteğinde olduğunu; kaygılı bağlanma tarzına sahip ebeveynlerin ise çocukların duygularını daha çok yansıttığını ve çocuklarıyla daha çok etkileşim içinde olduğunu bulgulamıştır. Ebeveynlerin bağlanma stilleri ve duygular hakkındaki duygu, düşünce ve davranışları; çocukların kendisinin veya bir başkasının duygusunu fark etmesine ve kabul etmesine yardımcı olmakta ayrıca çocukların duyguları hakkındaki duygu, düşünce ve davranışlarını etkilemektedir. Sefidgari Goli ve arkadaşları (2021), annenin olumlu üst-duygu yapısının, çocuğun güvenli bağlanmasında ve duygusal-sosyal yeterliğe ulaşmasında doğrudan etkisi olduğunu göstermiştir.

Bağlanma ile üst-duyguların ilişkisine yönelik bilgi ihtiyacı devam etmekle birlikte; bu ilişkinin kişilerarası problemlerin açıklanmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ancak alanyazında, güncel bir kavram olan üst-duyguların kişilerarası problemlerle ilişkisine yönelik bir çalışmaya henüz rastlanmamıştır. Ayrıca bu problemlerde kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin de olası rolünün incelenmesi daha açıklayıcı bir bilgi sunabilir.

2.4 Kişilerarası Duygu Düzenleme

Sosyal bir varlık olan insanın deneyimlediği duygular, çevresiyle ilişki ve iletişim sağlamasının dışında ilişkilerinin devam etmesine ve düzenlenmesine de yardımcı olmaktadır (Gross, 1999). Kişilerarası ilişkilerde mutluluk, sevinç ve coşku gibi olumlu

hislerle birlikte korku, üzüntü, utanç ve kaygı gibi olumsuz duygular da deneyimlenmektedir. Bu ilişki ve etkileşimlerin sağlıklı sürdürülebilmesi için farklı ortamlarda yaşanan çeşitli duyguların kontrol edilmesi ve yönetilmesi önem arz etmektedir. Bu durumda, kişilerin olumlu ya da olumsuz duygusunu çevresiyle paylaşarak ya da çevresinden yardım alarak yönetmeye çalıştığı bilinmektedir (Beckes ve Coan, 2011). Özellikle stresli durumlarda olumsuz duygunun azalması için paylaşma ve yakınlığa ihtiyaç duyulduğu (Rime, 2009), olumlu duygularda ise paylaşımın duyguyu arttırdığı ve sosyal bağları kuvvetlendirdiği görülmüştür (Gable ve ark., 2004). Başka bir ifadeyle, bireyin çevresiyle kurduğu iletişim ve etkileşim, duygusunun düzenlenmesinde önemli bir yere sahiptir.

Thompson (1991) duygu düzenlemeyi yoğun ve geçici özelliklere sahip duygusal tepkilerin değerlendirilmesi ve/ya değiştirilmesinden sorumlu içsel ve dışsal süreçler şeklinde tanımlamıştır. Gross (1998b) da bireyin hangi koşullarda, ne zaman, hangi duyguyu hissettiğini ve deneyimlediği duyguyu nasıl ifade ettiğini şekillendiren bir süreç olarak detaylandırmıştır. Duyguların düzenlenmesi sadece bireysel iyilik hali için değil, sosyal işlevsellik ve kişilerarası ilişkilerin iyi bir şekilde sürdürülebilmesi için önemlidir (Gross ve John, 2003). Duygu düzenleme sürecinde farklı stratejiler kullanılmakta, bu stratejiler kimi zaman işe yaramakta kimi zaman da işe yaramamaktadır. Kullanılan stratejinin hangi durumda ne sıklıkta ve ne zaman kullanıldığı işlevsel veya işlevsiz olmasını etkilemektedir (Gross, 1998b). Kabullenme, bilişsel yeniden yapılandırma ve problem çözme gibi işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal işlevselliğin, psikolojik iyilik halinin, yaşam doyumunun, olumlu duyguların, benlik saygısının, baş etme becerilerinin, sosyal uyumun artmasına destek sağladığı görülmüştür (Garnefski ve ark., 2001; Gross ve John, 2003). Bastırma, kaçınma ve ruminasyon gibi işlevsiz stratejiler ise benlik saygısında ve yaşam doyumunda azalmaya, olumsuz duygu deneyiminde artışa (Brans ve ark., 2013; Campbell- Sills ve ark., 2006; Gross ve John, 2003; Joormann ve Gotlib, 2010), sosyal ilişkilerde sorun yaşamaya (Campbell- Sills ve ark., 2006; Gross ve John, 2003), bellek performansında bozulmaya (Hayes ve ark., 2010), psikolojik sorunların oluşması ve sürdürülmesine sebep olmaktadır (Aldao ve ark., 2010; Gruber ve ark., 2011; Kring ve Werner, 2004; Nolen- Hoeksema ve ark., 2008).

Duygu düzenlemeyle ilgili yapılan çalışmalar ağırlıkta bireysel düzlemde gerçekleştirilmiş olsa da bireylerin sosyal bağlamda yer alması duygularını kişilerarası düzlemde de düzenleyebileceğini düşündürtmüştür (Zaki ve Williams, 2013). Beckes ve Coan (2011), sosyal ilişki ve etkileşimin, bireyin duygusunu ne düzeyde düzenleyeceği konusunda yardımcı olduğunu vurgulamıştır. Thompson (1994), yakın ilişkilerin önemli olduğunu ifade ederek duygu düzenleme sürecinde ebeveyn, eş, arkadaş, çocuklar gibi yakın ilişkide bulunulan kişileri önemli bir destek kaynağı olarak değerlendirmiştir. Coan (2011) kişilerarası duygu düzenlemeyi bireyin olumsuz duygularını başka bireyler aracılığıyla azaltması olarak tanımlarken, Hofmann ve arkadaşları (2016), bireyin kendi duygularını sosyal etkileşim aracılığıyla düzenlemesi olarak kavramsallaştırmıştır. Zaki ve Williams (2013) kişinin sosyal destek yoluyla kendisinin veya başkalarının duygusunu değiştirebildiğini belirtmiştir. Bu kavramsallaştırmada kişilerarası duygu düzenleme sürecinde içsel-dışsal ve yanıt bağımlı-yanıttan bağımsız süreç olarak farklı boyutlar ele alınmaktadır (Zaki ve Williams, 2013). İçsel kişilerarası duygu düzenleme bireyin kendi duygusunu düzenlemek için çevresinden yararlanmasını temsil ederken; dışsal düzenleme başkasının duygusunu düzenleme çabasına karşılık gelmektedir (Zaki ve Williams, 2013). Yanıt bağımlı süreçte bireyin, duygularını paylaştığı kişi tarafından anlaşılma ihtiyacı öne çıkarken; yanıt bağımsız süreçte bireyin, duygularını paylaştığı kişinin vereceği tepkiden etkilenmeyerek çevresini duygu düzenleme sürecine kattığı görülmektedir (Hofmann, 2014). Kişilerarası duygu düzenleme yaklaşımına göre bireyler, sosyal olarak duygularını düzenleyebilmek için duygusal-sosyal yakınlık hissetme/kurma, bağlanma, destek arama gibi çeşitli davranışlar kullanmaktadır (Rime, 2009). Bundan dolayı bireyler duygularını düzenlemek için olumlu sosyal ortamlara dahil olmayı tercih edebilir, stresli durumda sosyal destek ile rahatlamayı deneyebilir veya zorlukları başkalarının varlığında daha az tehlikeli bulabilir (Reeck ve ark., 2016).

Hofmann ve arkadaşları (2016) kişilerarası duygu düzenleme stratejileriyle ilgili içsel düzenlemeyi içeren dört boyutlu bir model önermiştir. Bunlardan ilki olan sosyal model alma, kendi olumsuz duygularını düzenlemek için başkalarının olumsuz duygularıyla baş etme yöntemlerini gözlemlemesi ve onlardan yararlanmasını temsil etmektedir. Yatıştırılma stratejisi olumsuz deneyim karşısında çevreden destek ve anlayış görerek sakinleşme çabasını içermektedir. Olumlu duyguyu arttırma stratejisi, olumlu deneyimi başkalarıyla paylaşarak şiddetini ve süresini artırmayı kapsamaktadır. Son olarak, bakış

açısı edinme stratejisi, duyguları düzenlemede sosyal çevrenin öneri, değerlendirme ve yardımlarını dikkate almayı temsil etmektedir **(**Hofmann ve ark., 2016). Güncel bir kavram olan kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine yönelik çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bu çalışmalarda kişilerarası düzenleyici stratejilerin iş hayatı (Niven, 2016; Troth ve ark., 2017), çift ilişkisi (Butler ve ark., 2014; Debrot ve ark., 2013) ve psikopatoloji (Hofmann, 2014) ile ilişkisi incelenmiştir. Liu ve arkadaşları (2021), kişilerarası duygu düzenleme kullanımında yakın ilişkilerden daha çok destek alındığını, destekleyici ve duygu odaklı stratejilerin daha fazla kullanıldığını aktarmıştır. Martinez-İnigo ve arkadaşlarının (2015) araştırmasında, bireylerin iş hayatındaki rollerini daha iyi yerine getirmek, kurumun hedeflerine ulaşmasını sağlamak ve kendi psikolojik iyilik halini artırmak için kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini kullandığı gözlenmiştir. Birçok çalışmada kişilerarası duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşu artırdığı görülmüştür (Cheung ve ark., 2014; Williams ve ark., 2018). Öte yandan, kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini kadınların erkelerden daha çok kullandığı; birlikte ruminasyon yapmanın arkadaşlık kalitesini, depresyonu ve kaygıyı artırdığı görülmüştür (Rose ve ark., 2007). Ayrıca duygu durum bozukluklarının devam etmesinde (Hofmann, 2014) ve sosyal kaygı belirtilerinin şiddetlenmesinde (Akkuş ve Peker, 2021) kişilerarası duygu düzenlemenin rolü olduğu da belirtilmiştir. Düzenleyici stratejilerden yatıştırılma, sosyal model alma ve bakış açısı edinme ile depresyon ve kaygı arasında pozitif (Hofmann ve ark., 2016; Ray Yol ve ark., 2020); olumlu duygu artırma stratejisi ile depresyonun şiddeti arasında negatif (Koç ve ark., 2019) ilişki de gözlenmiştir. Dahası, nevrotikliği yüksek bireylerden kişilerarası duygu düzenleme stratejisini kullananların belirsizlikle daha iyi baş ettiği bulgulanmıştır (Brock ve ark., 2022). Aynı şekilde sporcuların takım arkadaşlarından destek alarak kişilerarası duygu düzenlemeye başvurmaları, kaygılarını azaltarak performanslarının artmasını sağladığı ve hedefe ulaşmasını desteklediği görülmüştür (Tamminen ve ark., 2021). Bu sonuçlar, bir stratejinin genel ve sabit olarak uyumlu ya da uyumsuz şeklinde nitelendirilmesinden ziyade, belirli bağlamlarda uyumlu ve uyumsuz işlev gösterdiğini işaret etmektedir.

Kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin kişilerarası problemlerle ilişkisine yönelik bir çalışmaya henüz rastlanmamıştır. Öte yandan kişilerarası problemler ile işlevsiz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında ilişki olduğu (Akyunus ve ark., 2020;

Murayama, 2021) ve duygu düzenleme eğitiminin kişilerarası problemleri azalttığı (Ahmady ve ark., 2020) bulunmuştur. Bağlanma stilleri ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında ise bağlanmanın strateji gelişiminde ve seçimindeki önemli rolü görülmektedir (Barthel ve ark., 2018). Kaygılı bağlananlar olumsuz duygularını yatıştırmak için yakın olduğu bireylerden daha fazla yardım alma ihtiyacı duyarken (Collins ve Read, 1990; Vogel ve Wei, 2005); kaçınmacı bağlanma tarzında bu durum tam tersi olabilmekte, daha mesafeli ve paylaşımın az olduğu bir süreç öne çıkabilmektedir (Mikulincer ve Nachshon, 1991; Mikulincer ve Shaver, 2003). Kaygılı bağlanma stili ve kişilerarası duygu düzenleme arasında pozitif yönde ilişki olduğu (Hofmann ve ark., 2016); kaygılı bağlanma ile yatıştırılma arasında da güçlü ilişki olduğu (Altan Atalay, 2019; Koç ve ark., 2019) gözlenmiştir. Tarımtay (2017) kaygılı bağlanma stilinin kişilerarası duygu düzenlemenin yatıştırılma, sosyal model alma ve bakış açısı edinme faktörleriyle pozitif; kaçınmacı bağlanma stili ve kişilerarası duygu düzenlemenin olumlu duyguyu artırma boyutuyla negatif yönde ilişkisi olduğunu bulmuştur. Koç ve arkadaşları (2019) kişilerarası duygu düzenlemenin yalnızca kaygılı bağlanma ile ilişkisi olduğunu bulgularken; Gökdağ (2021) çalışmasında kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin kaçınmacı bağlanmayla negatif, kaygılı bağlanmayla pozitif ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Üst-duygular ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin ilişkisine dair araştırma henüz olmamakla birlikte, üst-duygu inançlarının kişilerarası ilişkilerde geliştiği, değiştiği ve kişilerarası duygu düzenleme sürecini etkilediği vurgulanmıştır (Friesen ve ark., 2017). Bu bağlamda, üst-duyguların farklı kişilerarası stratejiler ile ilişkisi olması beklenebilir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örneklemi, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesine dair bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişkisel ve karşılaştırmalı ilişkisel modeline uygun bir çalışmadır. Araştırmada, değişkenler arasındaki ilişki incelenirken katılımcılara herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır.

3.2 Örneklem

Bu araştırma, yaş aralığı 18-55 (*Ort* = 32.31, *SS* =9.45) arasında değişen, 403 kadın (%53.2) ve 354 erkek (%46.8) toplam 757 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılara sosyal medya üzerinden yayınlanan davetiyelerle uygun örnekleme yöntemi ve kartopu tekniği ile ulaşılmıştır. Çalışmaya katılanların 388'i (%51.3) medeni durumunun bekâr, 369'u ise evli (%48.7) olduğunu belirtmiştir.

Katılımcıların eğitim düzeyine bakıldığında 13 kişi (%1.7) ilkokul mezunu, 18 kişi (% 2.4) ortaokul mezunu, 113 kişi (%14.9) lise mezunu, 470 kişi (% 62.1) üniversite öğrencisi veya mezunu, 143 kişi (%18.9) yüksek lisans veya doktora mezunudur. Katılımcıların 501'i (%66.2) çeşitli meslek gruplarında çalıştığını 256'sı (%33.8) ise emekli olduğunu ya da bir işte çalışmadığını bildirmiştir. Sosyal ekonomik düzeylerine bakıldığında katılımcıların 103'ü (% 13.6) düşük, 626'sı (%82.7) orta ve 28'i (%3.7) yüksek gelir düzeyine sahiptir.

Katılımcıların psikiyatrik veya psikolojik yardım geçmişine bakıldığında 164 katılımcı (%21.7) yardım aldığını, 593 katılımcı (%78.3) ise herhangi bir yardım almadığını bildirmiştir. Yardım geçmişi olan katılımcıların en çok çeşitli kaygı bozuklukları ve depresyon belirtileri nedeniyle başvurduğu görülmüştür. Ayrıca OKB, TSSB, DEHB, stres, sınırdurum kişilik bozukluğu, uyku sorunları, bedensel belirti bozukluğu, yas süreci, ilişki sorunları ve vajinismus gibi sorunların yaşandığı da belirtilmiştir. Katılımcıların ne tür bir tedavi aldıklarına bakıldığında 68 kişinin (%41.5) ilaç

kullandığı, 47 kişinin (%28.7) psikoterapi aldığı ve 47 kişinin (%28.7) ilaç ve psikoterapiyi birlikte aldığı görülmüştür.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Kadın ***n* = 403**		**Erkek** ***n* = 354**	
Değişkenler	***N***	***%***	***N***	***%***
Medeni Durum				
Bekar	238	59.1	150	42.4
Evli	165	40.9	204	57.6
Eğitim Durumu				
İlkokul Mezunu	6	1.5	7	2
Ortaokul Mezunu	4	1	14	4
Lise Mezunu	37	9.2	76	21.5
Üniversite Öğrencisi/Mezunu	262	65	208	58.8
Yüksek Lisans/Doktora	94	23.3	49	13.8
Mevcut Çalışma Durumu				
Evet	213	52.9	288	81.4
Hayır	190	47.1	66	18.6
Sosyoekonomik Durum				
Düşük	41	10.2	62	17.5
Orta	347	86.1	279	78.8
Yüksek	15	3.7	13	3.7
Yardım Geçmişi				
Evet	124	30.8	40	11.3
Hayır	279	69.2	314	88.7
Tedavi Türü				
İlaç	46	37.1	22	55
Psikoterapi	36	29	11	27.5
İlaç ve Psikoterapi	40	32.3	7	17.5

3.3 Veri ve Toplanması

Araştırma önerisi ilk olarak Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'nun onayına sunulmuştur. Kurul onayı alındıktan sonra veri toplama sürecine geçilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi ve kartopu tekniği ile katılımcılara ulaşılmıştır. Çalışmada kullanılan öz bildirim ölçekleri elektronik kaynaklar aracılığıyla gönüllü katılımcılara sunulmuştur. Katılımcılar, Gönüllü Katılım Formu (Ek A) aracılığıyla araştırmanın amacı, kapsamı ve gizliliği hakkında bilgilendirilmiştir. Gönüllü katılımcıların ölçekleri cevaplaması yaklaşık 25 dakika sürmüştür.

Araştırmanın verileri Demografik Bilgi Formu (Ek B), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri -II (Ek C), Kişilerarası Problemler Envanteri (Ek D), Üst-Duygu Ölçeği (Ek E) ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (Ek F) kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sürecinde kullanılan öz bildirim ölçeklerinin betimleyici istatistik bilgileri Tablo 2'de sunulmuştur.

3.3.1 Demografik bilgi formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim düzeyi, çalışma durumu, mesleği, sosyoekonomik düzeyi, geçmiş veya şu anki psikolojik/psikiyatrik sorunları ve sorunların tedavisi hakkında bilgi edinmek için hazırlanan formdur.

3.3.2 Kişilerarası problemler envanteri (IIP-32)

İlk olarak, Horowitz ve arkadaşları (1988) tarafından kişilerarası ilişkilerde yaşanan problem alanlarını ve güçlük düzeyini ölçmek için 127 madde olarak geliştirilen ölçek, Alden ve arkadaşları (1990) tarafından revize edilerek 64 maddeye indirilmiştir. Ardından Horowitz ve arkadaşları (2003) tarafından ölçek yapısı bozulmadan 32 madde olarak yeniden düzenlenmiştir. 8 alt boyuttan (Baskın-Kontrolcü, Kinci-Benmerkezci, İntrusif-Muhtaç, Hakkını-Fikrini Savunmayan, Aşırı Fedakar, Sosyal Çekinik, Aşırı uyumlu ve Soğuk-Mesafeli) oluşan ölçekte maddeler 1 (Hiç değil) ile 5 (Fazlasıyla) arasında 5'li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçek maddeleri toplanılarak elde edilen toplam ölçek puanı ve alt boyut puanlarının yüksek olması kişilerarası güçlük ve stres düzeyinde yükselme olduğuna işaret etmektedir. Orijinal formunun Cronbach

Alpha katsayısı .93 ve test tekrar test güvenirliği .78'dir. Ayrıca alt ölçeklerinin iç tutarlılıkları .68 ile .87 arasında değişmektedir (Horowitz ve ark., 2003).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Akyunus ve Gençöz (2016) tarafından yapılmış, Türkçe formun orijinali ile aynı madde sayısı ve faktör yapısına sahip olduğu belirlenmiştir. Türkçe formun toplamı için iç tutarlılık katsayısı .86 ve test tekrar test güvenirliği .78 olarak bulunmuştur. Türkçe formundaki alt ölçeklerin iç tutarlılık değerleri Baskın-Kontrolcü için .70, Kinci-Benmerkezci için .78, İntrusif-Muhtaç için .69, Hakkını-Fikrini Savunmayan için .76, Aşırı Fedakar için .76, Sosyal Çekinik için .84, Aşırı uyumlu için .66 ve Soğuk-Mesafeli için .78 olarak rapor edilmiştir (Akyunus ve Gençöz, 2016).

Mevcut çalışmada ise bu değerler tüm ölçek için .91, Baskın-Kontrolcü alt boyutu için .70, Kinci-Benmerkezci alt boyutu için .79, İntrusif-Muhtaç alt boyutu için .69, Hakkını-Fikrini Savunmayan alt boyutu için .76, Aşırı Fedakâr alt boyutu için .75, Sosyal Çekinik alt boyutu için .84, Aşırı Uyumlu alt boyutu için .66 ve Soğuk-Mesafeli alt boyutu için .77 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3 Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II (YİYE-II)

Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından yetişkin bağlanma boyutlarını değerlendirmek için geliştirilmiştir. Ölçekte 1 "Hiç Katılmıyorum" ile 7 "Tamamen Katılıyorum" arasında 7'li Likert tipinde derecelendirilen 36 madde bulunmaktadır. Kaygı ve kaçınma olmak üzere 2 boyutu içeren ölçekte tek sayılı maddelerin ortalaması kaygılı bağlanma; çift sayılı maddelerin ortalaması kaçınmacı bağlanma alt boyutu puanlarını oluşturmaktadır. Her boyuttan alınan yüksek puanlar, ilgili bağlanma stilindeki artışı temsil etmektedir. Ölçekten alınan düşük puanlar ise güvenli bağlanmaya işaret etmektedir (Fraley ve ark., 2000).

Ölçek Türkçeye Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından üniversite öğrencileri örneklemi kullanılarak uyarlanmıştır. Türkçe form için de aynı madde sayısı ve aynı boyut elde edilmiştir. Türkçe formun iç tutarlılık kat sayısı kaygı boyutu için .86, kaçınma boyutu için .90; test-tekrar test güvenirliği kaygı boyutunda .82, kaçınma boyutunda .81 olarak bulunmuştur (Selçuk ve ark., 2005). Bu araştırmada ise iç tutarlılık katsayısı kaygı boyutu için .88, kaçınma boyutu için .86 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4 Üst-duygu ölçeği (ÜDÖ)

Mitmansgruber ve arkadaşları (2009) tarafından birincil duygulara yönelik deneyimlenen duyguları değerlendirmek amacıyla geliştirilen, 28 maddeden oluşan 6'lı Likert (1 "Hiç Katılmıyorum"- 6 "Tamamen Katılıyorum") ile derecelendirilen bir ölçektir. Orijinal ölçekte iki düzeyli faktör yapısı bulunmaktadır. Birinci düzeyde üst-öfke, üst-şefkat, üst-ilgi, üst-utanç/hor görme, üst-kontrol ve üst-bastırma olmak üzere 6 boyut belirlenmiştir. İkinci düzeyde ise, üst-öfke, üst-utanç/hor görme, üst-kontrol ve üst-bastırma boyutları Olumsuz Üst-Duyguları, üst-ilgi ve üst-şefkat ise Olumlu Üst-Duyguları oluşturmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, alt boyutlardaki yükselmeye karşılık gelmektedir. Ölçeğin olumlu üst-duygular alt boyutundan alınan yüksek puanlar duygusal deneyime yönelik kabul edici bir tutumu yansıtırken, olumsuz üst-duygular alt boyutundan alınan yüksek puanlar ise reddedici ve yargılayıcı bir tutuma karşılık gelmektedir. Hem klinik hem de klinik olmayan örneklemde 6 faktörlü yapı için alt boyutların iç tutarlık katsayısı .76 (Üst-Bastırma) ile .86 (Üst-Öfke) arasında değişmektedir. Ayrıca olumlu üst-duygular için Cronbach Alpha katsayısı .86, olumsuz üst-duygular için .91 olarak bulunmuştur (Mitmansgruber ve ark., 2009).

Yardımcı ve Bahtiyar (baskıda) tarafından yapılan ölçeğin Türkçe uyarlaması 26 maddeden oluşmakta ve maddeler, Olumlu Üst –Duygular ve Olumsuz Üst-Duygular olmak üzere 2 boyutu temsil etmektedir. Olumlu üst-duyguların beklendiği gibi bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkisi; olumsuz üst-duyguların ise yaşantısal kaçınma ile pozitif yönde korelasyonu olduğu belirlenmiştir. Türkçe formun iç tutarlık değeri, olumsuz üst-duygular için .83, olumlu üst-duygular için .81 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada ise bu değerler .89 (olumsuz üst-duygular) ve .86 (olumlu üst-duygular) olarak elde edilmiştir.

3.3.5 Kişilerarası duygu düzenleme ölçeği (KDDÖ)

Hofmann ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin duygularını düzenleme sürecinde ilişkide bulunduğu bireylerden nasıl destek aldığını değerlendirme amacıyla geliştirilmiştir. 4 alt boyut (sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma ve bakış açısı edinme) ve 20 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipinde (1 "Kesinlikle doğru değil"-5 "Tamamen Doğru") yanıtlanmaktadır. Alt boyutların

Cronbach Alpha katsayısı Sosyal Model Alma için .91, Yatıştırılma için .89, Olumlu Duyguları Artırma için .87 ve Bakış Açısı Edinme için .95 olarak raporlanmıştır (Hofmann ve ark., 2016).

Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Koç ve arkadaşları (2019) tarafından yapılmış olup ölçeğin orijinalinde olduğu gibi 4 alt boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa değeri Sosyal Model Alma için .87, Yatıştırılma için .86, Olumlu Duyguları Artırma için .81 ve Bakış Açısı Edinme için .77 olarak bulunmuştur (Koç ve ark., 2019).

Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlık değeri Sosyal Model Alma için .86, Yatıştırılma için .81, Olumlu Duyguları Artırma için .86 ve Bakış Açısı Edinme için .76 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri

Ölçekler	*N*	*Ort.*	*SS*	En Düşük ve En Yüksek Değerler	Cronbach Alpha
YİYE-II					
Kaygı	757	63.76	19.61	20-126	.88
Kaçınma	757	57.89	18.07	18-110	.86
IIP-32					
Baskın-Kontrolcü	757	8.38	3.38	4-20	.70
Kinci-Benmerkezci	757	8.34	3.70	4-20	.79
İntrusif-Muhtaç	757	10.43	3.79	4-20	.69
Hakkını-Savunmayan	757	10.72	4.00	4-20	.76
Aşırı Fedakâr	757	12.64	3.81	4-20	.75
Sosyal Çekinik	757	9.29	4.21	4-20	.84
Aşırı Uyumlu	757	10.86	3.69	4-20	.66
Soğuk-Mesafeli	757	9.01	3.87	4-20	.77
Toplam Ölçek	757	79.67	20.95	32-151	.91
ÜDÖ					
Olumlu Üst-Duygular	757	43.73	10.55	13-72	.86
Olumsuz Üst-Duygular	757	48.90	13.61	14-83	.89
KDDÖ					
Sosyal Model Alma	757	16.76	4.75	5-25	.86
Yatıştırılma	757	15.40	4.73	5-25	.81
Olumlu Duyguları Artırma	757	21.25	3.77	5-25	.86
Bakış Açısı Edinme	757	14.71	4.47	5-25	.76

Not: YİYE-II= Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, IIP-32= Kişilerarası Problemler Envanteri, ÜDÖ = Üst-Duygu Ölçeği, KDDÖ=Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

3.4 Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Öz bildirim ölçeklerinden elde edilen veriler IBM SPSS 24 programı kullanılarak analiz edilmiştir. İlk olarak ölçeklerdeki ters maddeler uygun şekilde kodlanmış, ardından ölçeklerin toplam ve alt ölçeklerine ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri ile Cronbach Alpha değerleri hesaplanmıştır.

Sonrasında; araştırmada kullanılan ölçeklerin birbiri arasındaki ilişkiler Pearson's Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Daha sonra, demografik özelliklere göre grup karşılaştırması için bağımsız örneklem t-testi analizleri uygulanmıştır. Kişilerarası problemlerin alt boyutlarını yordayan faktörleri belirlemek amacıyla da hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular

Bulgular bölümünde araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon analiz sonuçları, araştırma değişkenlerinin demografik özelliklere göre karşılaştırılması için uygulanan bağımsız örneklem t-testi analiz sonuçları ve kişilerarası problemlerin alt boyutlarını yordayan hiyerarşik regresyon analiz sonuçları yer almaktadır.

4.1.1. Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları

Araştırmada kullanılan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin (YİYE-II) alt boyutları Kaygı, Kaçınma; Kişilerarası Problemler Envanteri (IIP-32) ve alt boyutları Baskın-Kontrolcü, Kinci-Benmerkezci, İntrusif-Muhtaç, Hakkını-Fikrini Savunmayan, Aşırı Fedakar, Sosyal Çekinik, Aşırı Uyumlu, Soğuk-Mesafeli; Üst-Duygu Ölçeği'nin alt boyutları Olumlu Üst-Duygular, Olumsuz Üst-Duygular ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin (KDDÖ) alt boyutları Sosyal Model Alma, Yatıştırılma, Olumlu Duyguları Artırma ile Bakış Açısı Edinme arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayıları aracılığıyla hesaplanmıştır. Yapılan analize dair detaylı bulgular Tablo 3a ve Tablo 3b'de verilmiştir. Çalışmanın örneklem sayısının genişliği dolayısıyla korelasyon katsayısı .20 ve üzeri olan değerler anlamlı olarak yorumlanmıştır.

İlk olarak, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II) ile Kişilerarası Problemler Envanteri (IIP-32) arasındaki ilişkilere bakıldığında, kaygılı bağlanmanın, kişilerarası problem düzeyi (r=.52, p<.001), baskın-kontrolcü (r=.37, p<.001), kinci-benmerkezci (r=.28, p<.001), intrusif-muhtaç (r=.42, p<.001), hakkını-fikrini savunmayan (r=.43, p<.001), aşırı fedakar (r=.31, p<.001), sosyal çekinik (r=.39, p<.001), aşırı uyumlu (r=.33, p<.001) ve soğuk-mesafeli problem alanı (r=.34, p<.001) ile; kaçınmacı bağlanmanın, kinci-benmerkezci (r=.20, p<.001), sosyal çekinik (r=.20, p<.001), soğuk-mesafeli problem alanı (r=.32, p<.001) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca kaygılı bağlanma ile olumsuz üst-duygular (r=.46, p<.001) ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin yatıştırılma boyutu (r=.26, p<.001)

arasında pozitif yönde, kaçınmacı bağlanma ile olumlu üst-duygular (*r*=-.22, *p*<*.001*) arasında negatif yönde ilişki gözlenmiştir.

Olumlu üst-duyguların, kişilerarası problem düzeyi (*r*=-.20, *p*<*.001*), hakkını-fikrini savunmayan problem alanı (*r*=-.25, *p*<*.001*) ve sosyal çekinik problem alanı (*r*=-.20, *p*<*.001*) ile negatif; kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden bakış açısı edinme (*r*=.24, *p*<*.001*), yatıştırılma (*r*=.22, *p*<*.001*) ve sosyal model alma (*r*=.21, *p*<*.001*) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Olumsuz üst-duygular ile kişilerarası problem düzeyi (*r*=.48, *p*<*.001*), baskın-kontrolcü (*r*=.32, *p*<*.001*), intrusif-muhtaç (*r*=.30, *p*<*.001*), hakkını-fikrini savunamayan (*r*=.43, *p*<*.001*), aşırı fedakar (*r*=.39, *p*<*.001*), sosyal çekinik (*r*=.35, *p*<*.001*), aşırı uyumlu (*r*=.39, *p*<*.001*) ve soğuk-mesafeli problem alanı (*r*=.30, *p*<*.001*); kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden bakış açısı edinme (*r*=.23, *p*<*.001*), yatıştırılma (*r*=.23, *p*<*.001*) ve sosyal model alma (*r*=.26, *p*<*.001*) arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Aşırı fedakâr problem alanı ile bakış açısı edinme kişilerarası duygu düzenleme stratejisi (*r*=.22, *p*<*.001*) ve yatıştırılma stratejisi (*r*=.20, *p*<*.001*) arasında pozitif ilişki gözlenmiştir. Son olarak, intrusif-muhtaç problem alanı ile kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden yatıştırılma (*r*=.32, *p*<*.001*) ve sosyal model almanın (*r*=.21, *p*<*.001*) pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Tablo 3a. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
1	1								
2	.27***	1							
3	.52***	.19***	1						
4	.37***	.11**	.61***	1					
5	.28***	.20***	.63***	.47***	1				
6	.42***	-.07	.64***	.44***	.26***	1			
7	.43***	.15***	.82***	.30***	.38***	.42***	1		
8	.31***	.02	.57***	.25***	.01	.50***	.45***	1	
9	.39***	.20***	.77***	.32***	.48***	.25***	.66***	.25***	1
10	.33***	.07	.74***	.23***	.22***	.45***	.73***	.57***	.53***
11	.34***	.32***	.71***	.42***	.65***	.20***	.51***	.13***	.64***
12	-.11**	-.22***	-.20***	-.07	-.10**	-.09*	-.25***	-.07*	.20***
13	.46***	.08*	.48***	.32***	.15***	.30***	.43***	.39***	.35***
14	.14***	-.03	.16***	.05	.04	.14***	.13***	.22***	.09*
15	.26***	-.12**	.19***	.11**	.05	.32***	.16***	.20***	.08*
16	.17***	-.06	.18***	.04	.01	.21***	.19***	.18***	.12**
17	.02	-.19***	-.02	-.08*	-.14***	.15***	.00	.16***	-.11**

Not: $^{*}p$ <.05, $^{**}p$ <.01, $^{***}p$ <.001; 1 = YİYE-II Kaygı, 2 = YİYE-II Kaçınma, 3 = IIP-32 Toplam Ölçek, 4 = IIP-32 Baskın-Kontrolcü, 5 = IIP-32 Kinci-Benmerkezci, 6 = IIP-32 İntrusif-Muhtaç, 7 = IIP-32 Hakkını-Fikrini Savunmayan, 8 = IIP-32 Aşırı Fedakar, 9 = IIP-32 Sosyal Çekinik, 10 = IIP-32 Aşırı Uyumlu, 11 = IIP-32 Soğuk Mesafeli, 12 = Olumlu Üst-Duygular, 13 = Olumsuz Üst-Duygular, 14 = KDDÖ Bakış Açısı Edinme, 15 = KDDÖ Yatıştırılma, 16 = KDDÖ Sosyal Model Alma, 17 = KDDÖ Olumlu Duyguları Artırma

Tablo 3b. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları (devam)

	10	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10	1							
11	.31***	1						
12	-16***	-17***	1					
13	.39***	.30***	-.05	1				
14	.19***	.00	.24***	.23***	1			
15	.17***	-.02	.22***	.23***	.59***	1		
16	.19***	.03	.21***	.26***	.66***	.60***	1	
17	.06	-.15***	.19***	.10**	.27***	.38***	.38***	1

Not: *p <.05, **p <.01, ***p <.001; 1 = YİYE-II Kaygı, 2 = YİYE-II Kaçınma, 3 = IIP-32 Toplam Ölçek, 4 = IIP-32 Baskın-Kontrolcü, 5 = IIP-32 Kinci-Benmerkezci, 6 = IIP-32 İntrusif-Muhtaç, 7 = IIP-32 Hakkını-Fikrini Savunmayan, 8 = IIP-32 Aşırı Fedakar, 9 = IIP-32 Sosyal Çekinik, 10 = IIP-32 Aşırı Uyumlu, 11 = IIP-32 Soğuk Mesafeli, 12 = Olumlu Üst-Duygular, 13 = Olumsuz Üst-Duygular 14 = KDDÖ Bakış Açısı Edinme, 15 = KDDÖ Yatıştırılma, 16 = KDDÖ Sosyal Model Alma, 17 = KDDÖ Olumlu Duyguları Artırma

4.1.2. Araştırma değişkenlerindeki farklılıkların demografik özelliklere göre incelenmesi

Araştırmada kullanılan değişkenlerin (yetişkin bağlanma stilleri, kişilerarası problemler, üst-duygu ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri) katılımcıların demografik

özelliklerinden cinsiyet ve medeni duruma göre nasıl farklılaştığını tespit etmek için bağımsız örneklem t-test analizleri kullanılmıştır. Gruplarla ilgili detaylı bilgi Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Demografik Özelliklere Ait Gruplar

Değişkenler	*N*	*%*
Cinsiyet		
Erkek	354	46.8
Kadın	403	53.2
Medeni Durum		
Evli	369	48.7
Bekar	388	51.3

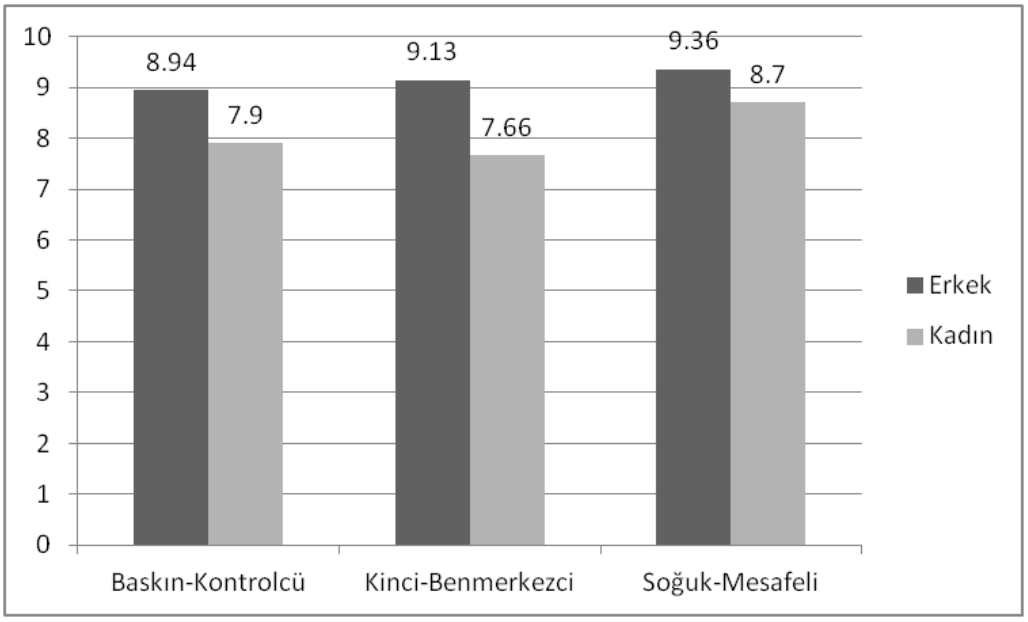
4.1.2.1 Araştırma değişkenlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

İlk olarak yetişkin bağlanma stilleri, kişilerarası problemler, üst-duygu ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete (erkek ve kadın) göre nasıl farklılaştığı bağımsız örneklem t-testi ile değerlendirilmiştir. Analizlerle ilgili detaylı bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Yetişkin bağlanma stillerinin cinsiyete göre nasıl farklılaştığı incelendiğinde kaygılı bağlanma [$t(755) = -1.02$, $p > .05$] ve kaçınmacı bağlanmanın [$t(754.99) = -0.28$, $p > .05$], cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Ayrıca Üst-duygunun cinsiyete göre kıyaslamasına bakıldığında Olumlu Üst-Duygular [$t(755) = -0.41$, $p > .05$] ve Olumsuz Üst-Duygularda [$t(755) = -0.83$, $p > .05$] da cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Katılımcıların IIP-32 ile elde edilen toplam kişilerarası problem düzeyi [$t(755) = 1.86$, $p > .05$] ile İntrusif-Muhtaç [$t(755) = -1.58$, $p > .05$], Hakkını-Fikrini Savunmayan [$t(755) = -0.38$, $p > .05$], Aşırı Fedakar [$t(755) = -1.49$, $p > .05$], Sosyal Çekinik [$t(755) = 1.25$, $p > .05$] ve Aşırı Uyumlu [$t(755) = 0.88$, $p > .05$] kişilerarası problem alt alanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Öte yandan, Baskın-Kontrolcü problem alanı cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır [$t(755) = 4.29$, $p < .001$].

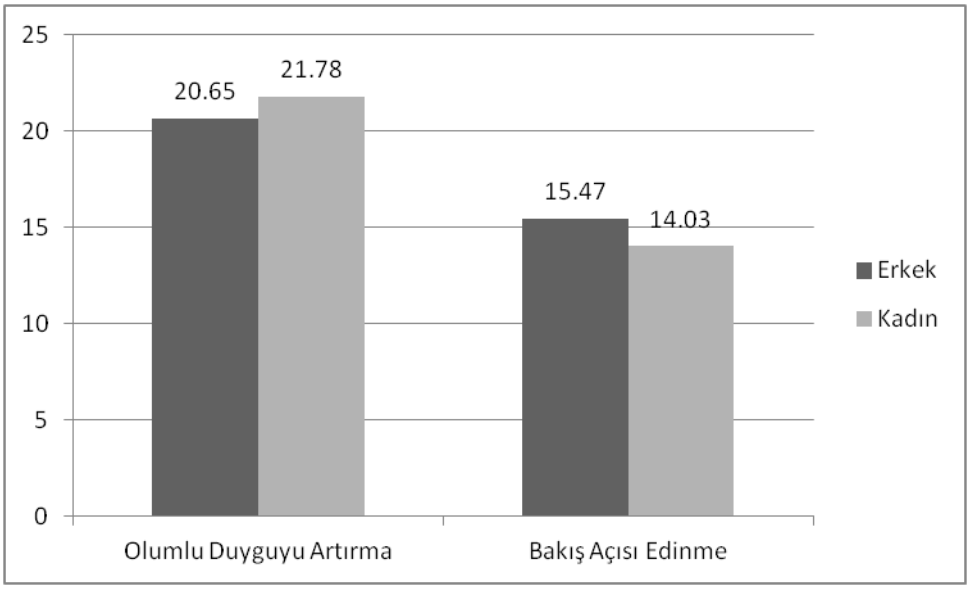
Buna göre erkeklerin (*Ort*. = 8.94, *SS* = 3.45) Baskın-Kontrolcü problem düzeyi kadınlardan (*Ort*. = 7.90, SS = 3.25) daha yüksektir. Aynı zamanda Kinci-Benmerkezci kişilerarası problem alt alanın cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür [$t(755) = 5.59$, $p < .001$]. Buna göre erkeklerin (*Ort*. = 9.13, *SS* = 3.79) Kinci-Benmerkezci problem düzeyinin kadınlardan (*Ort*. = 7.66, *SS* = 3.48) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Soğuk-Mesafeli problem alanı da cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır [$t(755) = 2.35$, $p < .05$]. Buna göre erkeklerin (*Ort*. = 9.36, *SS* = 3.86) Soğuk-Mesafeli problem düzeyi kadınlardan (*Ort*. = 8.70, *SS* = 3.85) daha yüksektir.



Şekil 1. Cinsiyete Göre Baskın-Kontrolcü, Kinci-Benmerkezci ve Soğuk-Mesafeli Kişilerarası Problemlerin Ortalamaları

Kişilerarası duygu düzenleme stratejilerindeki cinsiyet karşılaştırmaları ilk olarak olumlu duygu artırma stratejisi için anlamlı bir fark ortaya koymuştur [$t(664{,}75) = -4.15$, $p < .001$]. Buna göre kadınlar (*Ort*. = 21.78, *SS* = 3.27) olumlu duyguyu artırma stratejisini erkeklere göre (*Ort*. = 20.65, *SS* = 4.19) daha fazla kullanma eğilimindedir. Bakış Açısı Edinme stratejisi için de anlamlı bir fark gözlenmiştir [$t(755) = 4.46$, $p <$

.001]. Buna göre erkekler (*Ort*. = 15.47, *SS* = 4.31) bakış açısı edinme stratejisini kadınlardan (*Ort*. = 14.03, *SS* = 4.51) daha fazla kullanmaktadır. Öte yandan, yatıştırılma [$t(755) = -.97$, $p > .05$] ve sosyal model alma stratejilerinde [$t(755) = .13$, $p > .05$] cinsiyete göre anlamlı bir fark gözlenmemiştir.



Şekil 2. Cinsiyete Göre Olumlu Duyguyu Artırma ve Bakış Açısı Edinme Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Ortalamaları

Tablo 5. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

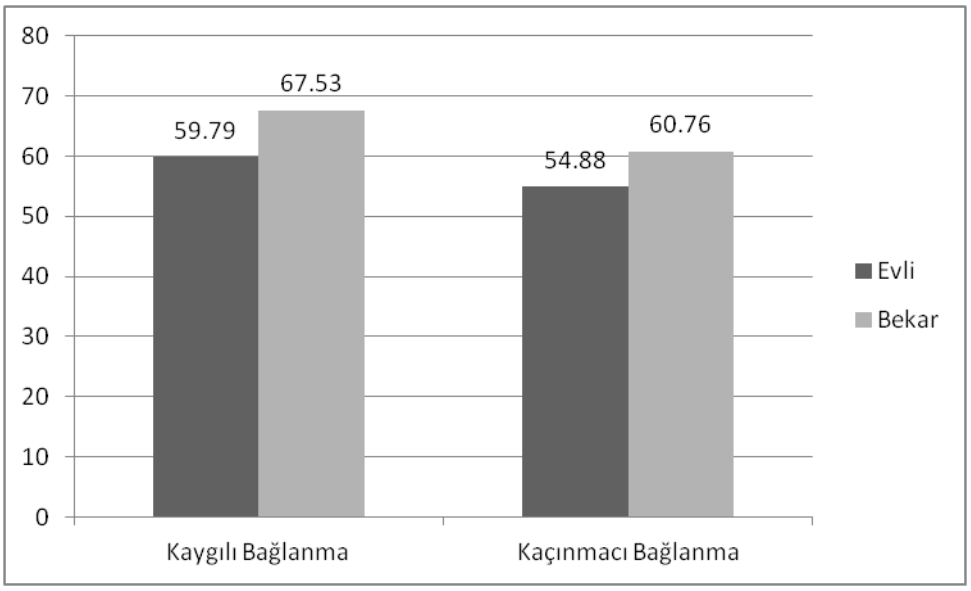
	Erkek		Kadın		
Değişkenler	***Ort.***	***SS***	***Ort.***	***SS***	***t***
YİYE-II					
Kaygı	62.98	19.51	64.44	19.70	-1.02
Kaçınma	57.70	16.84	58.06	19.11	-0.28
IIP-32					
Baskın-Kontrolcü	8.94	3.45	7.90	3.25	4.29***
Kinci-Benmerkezci	9.13	3.79	7.66	3.48	5.59***
İntrusif-Muhtaç	10.19	3.70	10.63	3.86	-1.58
Hakkını-Savunmayan	10.66	3.97	10.77	4.03	-0.38
Aşırı Fedakâr	12.42	3.72	12.83	3.89	-1.49
Sosyal Çekinik	9.49	4.01	9.11	4.37	1.25
Aşırı Uyumlu	10.99	3.75	10.75	3.64	0.88
Soğuk-Mesafeli	9.36	3.86	8.70	3.85	2.35*
Toplam Ölçek	81.19	21.84	78.34	20.07	1.86
ÜDÖ					
Olumlu Üst-Duygular	43.57	10.22	43.88	10.85	-0.41
Olumsuz Üst-Duygular	48.46	13.06	49.29	14.08	-0.83
KDDÖ					
Sosyal Model Alma	16.79	4.84	16.74	4.69	0.13
Yatıştırılma	15.23	4.79	15.56	4.67	-0.97
Olumlu Duyguları Artırma	20.65	4.19	21.78	3.27	-4.09***
Bakış Açısı Edinme	15.47	4.31	14.03	4.51	4.46***

Not: $^{*}p$ <.05, $^{**}p$ <.01, $^{***}p$ <.001 YİYE-II= Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, IIP-32= Kişilerarası Problemler Envanteri, ÜDÖ = Üst-Duygu Ölçeği, KDDÖ=Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği.

4.1.2.2 Araştırma değişkenlerinin medeni duruma göre karşılaştırılması

Yetişkin bağlanma stilleri, kişilerarası problemler, üst-duygu ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin medeni duruma (evli ve bekar) göre nasıl farklılaştığı bağımsız örneklem t-testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarıyla ilgili detaylı bilgi Tablo 6'da sunulmuştur.

Yetişkin bağlanma stillerinin medeni duruma göre nasıl farklılaştığı incelendiğinde kaygılı bağlanmanın [$t(749.05) = -5.55$, $p < .001$] medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Bekar (*Ort.* = 67.53, *SS* = 20.50) katılımcıların kaygılı bağlanma düzeyleri evli (*Ort.* = 59.79, *SS* = 17.82) katılımcılara göre daha yüksektir. Ayrıca kaçınmacı bağlanmada da [$t(755) = -4.53$, $p < .001$] anlamlı fark gözlenmiştir. Bekar (*Ort.* = 60.76, *SS* = 18.02) katılımcıların kaçınmacı bağlanma düzeyleri evli (*Ort.* = 54.88, *SS* = 17.65) katılımcılara göre daha yüksektir.

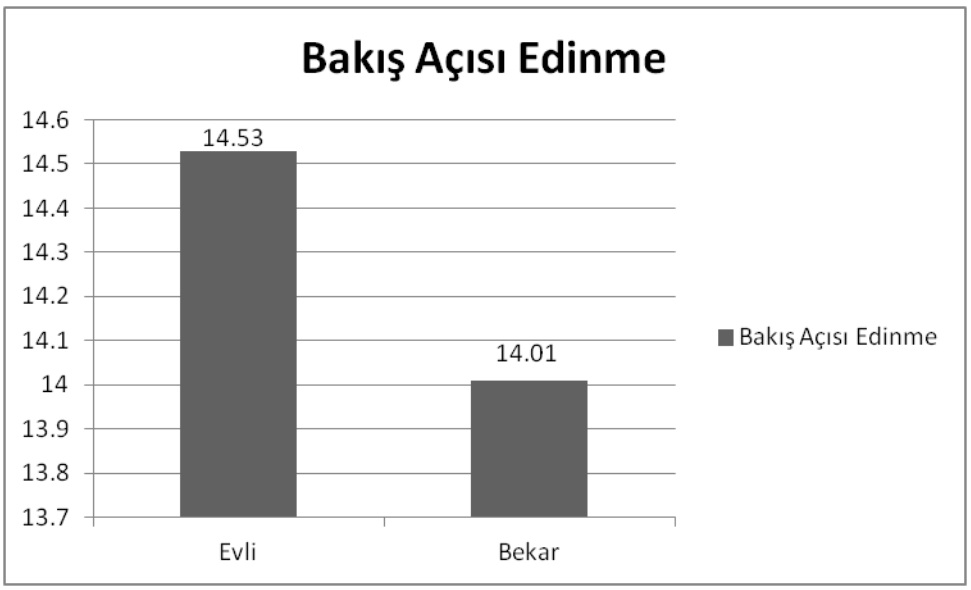


Şekil 3. Medeni Duruma Göre Kaygılı Bağlanma Stili ve Kaçınmacı Bağlanma Stilinin Ortalamaları

Katılımcıların IIP-32 ile elde edilen toplam kişilerarası problem düzeyi [$t(755) = 0.21$, $p > .05$] ve Baskın-Kontrolcü [$t(755) = -1.14$, $p > .05$], Kinci-Benmerkezci [$t(755) = 0.45$, $p > .05$], İntrusif-Muhtaç [$t(755) = 0.03$, $p > .05$], Hakkını-Fikrini Savunmayan [$t(755) = 0.80$, $p > .05$], Aşırı Fedakar [$t(733,65) = 1.70$, $p > .05$], Sosyal Çekinik [$t(755) = -0.26$, $p > .05$] Aşırı Uyumlu [$t(755) = 1.37$, $p > .05$] ve Soğuk-Mesafeli [$t(755) = -1.89$,

p > .05] kişilerarası problem alt boyutları medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Buna ek olarak, üst-duygulara bakıldığında da, Olumlu Üst-Duygular [t(755) = 0.21, p> .05] ve Olumsuz Üst-Duygularda [t(755) = -0.05, p> .05] cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Son olarak, kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden olumlu duyguyu artırma [t(755) = 0.47, p > .05], yatıştırılma [t(755) = 0.98, p > .05] ve sosyal model almanın [t(755) = 1.50, p > .05] medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Öte yandan, bakış açısı edinme stratejisinin [t(755) = 4.40, p < .001] medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Evli (*Ort*. = 15.43, *SS* = 4.28) katılımcılar bu stratejiyi bekar (*Ort*. = 14.02, *SS* = 4.55) katılımcılara göre daha fazla kullanmaktadır.



Şekil 4. Medeni Duruma Göre Bakış Açısı Edinme Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejisi Ortalaması

Tablo 6. Araştırma Değişkenlerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

	Evli		Bekar		
Değişkenler	***Ort.***	***SS***	***Ort.***	***SS***	***T***
YİYE-II					
Kaygı	59.79	17.82	67.53	20.5	-5.55***
Kaçınma	54.88	17.65	60.76	18.02	-4.53***
IIP-32					
Baskın-Kontrolcü	8.24	3.43	8.52	3.34	-1.14
Kinci-Benmerkezci	8.41	3.86	8.29	3.54	0.45
İntrusif-Muhtaç	10.43	3.71	10.42	3.87	0.03
Hakkını-Savunmayan	10.84	3.91	10.61	4.1	0.80
Aşırı Fedakâr	12.88	4.04	12.40	3.58	1.70
Sosyal Çekinik	9.25	4.04	9.33	4.36	-0.26
Aşırı Uyumlu	11.05	3.71	10.68	3.66	1.37
Soğuk-Mesafeli	8.74	3.90	9.27	3.82	-1.89
Toplam Ölçek	79.83	21.34	79.52	20.59	0.21
ÜDÖ					
Olumlu Üst-Duygular	43.82	10.25	43.66	10.84	0.21
Olumsuz Üst-Duygular	48.88	12.99	48.93	14.20	-0.05
KDDÖ					
Sosyal Model Alma	17.03	4.61	16.51	4.88	1.50
Yatıştırılma	15.58	4.55	15.24	4.88	0.98
Olumlu Duyguları Artırma	21.32	3.76	21.19	3.79	0.47
Bakış Açısı Edinme	15.43	4.28	14.02	4.55	4.40***

Not: $^{*}p$ <.05, $^{**}p$ <.01, $^{***}p$ <.001; YİYE-II= Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, IIP-32= Kişilerarası Problemler Envanteri, ÜDÖ = Üst-Duygu Ölçeği, KDDÖ=Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği.

4.1.3 Kişilerarası problemlerin alt boyutlarını yordayan faktörler

Kişilerarası Problemlerin alt boyutlarını yordayan faktörler hiyerarşik regresyon analizleri ile incelenmiştir. Bu analizlerde bağımlı değişkenler, Kişilerarası Problemler Envanteri'nin (IIP-32) baskın-kontrolcü, kinci-benmerkezci, intrusif-muhtaç, hakkını-fikrini savunmayan, aşırı fedakâr, sosyal çekinik, aşırı uyumlu ve soğuk mesafeli alt boyutlarıdır. Bağımsız değişkenler regresyon denklemine 4 basamakta girmiştir. Bütün analizlerde ilk basamakta, demografik değişkenler (yaş ve eğitim durumu) kontrol değişkenleri olarak regresyon denklemine aşamalı yöntem kullanılarak dahil edilmiştir. Demografik değişkenlerin olası etkileri kontrol edildikten sonra, ikinci basamakta Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin alt boyutları (kaygılı ve kaçınmacı bağlanma), üçüncü basamakta Üst-Duygu Ölçeği'nin alt boyutları (olumlu üst-duygular ve olumsuz üst-duygular), son basamakta ise Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutları (sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguyu artırma ve bakış açısı edinme) aşamalı yöntem kullanılarak regresyon denklemine dahil edilmiştir.

4.1.3.1 Baskın-kontrolcü kişilerarası problem düzeyini yordayan faktörler

Baskın-Kontrolcü problem düzeyini yordayan faktörleri incelemek için yapılan regresyon analizinde ilk olarak, demografik değişkenlerden, eğitim durumu [β = -.09, t(755) = -2.45, p < .05, pr = -.09] regresyon denklemine girmiştir ve varyansın sadece %1'ni açıklamıştır, $F_{değişimi}$ (1,755) = 6.01, p < .05. Kontrol değişkenlerinden sonra, yetişkin bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma düzeyinin anlamlı olarak yordadığı [β = .37, t(754) = 10.94, p < .001, pr = .37] ve açıklanan varyansı %14'e yükselttiği bulunmuştur, $F_{değişimi}$ (1,754) = 119.72, p < .001. Daha sonra olumsuz üst-duygular [β = .18, t (753) = 4.69, p <.001, pr = .17], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %17' ye çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,753) = 22, p <.001. Son olarak düzenleyici stratejilerden olumlu duyguyu artırma [β =-.11, t(752) = -3.16, p < .01, pr = -.11], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %18'e çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,752) = 9.97, p < .01.

Bu sonuçlara göre eğitim durumu kontrol edildikten sonra, kaygılı bağlanma düzeyinin ve olumsuz üst-duyguların artması; bununla birlikte olumlu duyguyu artırma

stratejisinin kullanımındaki azalma baskın-kontrolcü problem düzeyindeki artışı yordamaktadır.

Tablo 7. Baskın-Kontrolcü Kişilerarası Problem Düzeyinin Yordayıcıları

	$F_{değişimi}$	*sd*	*β*	*t (grup içi)*	*Pr*	*Adj.* R^2
I. Basamak: Demografik Değişkenler						
Eğitim Durumu	6.01*	1,755	-09	-2.45*	-.09	.01
II. Basamak: YİYE-II						
Kaygı	119.72***	1,754	.37	10.94***	.37	.14
III. Basamak: ÜDÖ						
Olumsuz Üst-Duygu	22.00***	1,753	.18	4.69***	.17	.17
IV. Basamak: KDDÖ						
Olumlu Duyguyu Artırma	9.97**	1,752	-.11	-3.16**	-.11	.18

Not: *p <.05, **p <.01, ***p <.001; YİYE-II= Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, ÜDÖ = Üst-Duygu Ölçeği, KDDÖ=Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

4.1.3.2 Kinci-benmerkezci kişilerarası problem düzeyini yordayan faktörler

Kinci-Benmerkezci problem düzeyini yordayan faktörleri incelemek için yapılan regresyon analizinde ilk olarak, demografik değişkenlerden, eğitim durumu [β = -.10, t(755) = -2.72, p < .01, pr = -.10] regresyon denklemine girmiştir ve varyansın sadece %1'ini açıklamıştır, $F_{değişimi}$ (1,755) = 7.38, p < .01. Yetişkin bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma düzeyinin anlamlı olarak yordadığı [β = .27, t(754) = 7.83, p < .001, pr = .27] ve açıklanan varyansı %8'e yükseltiği bulunmuştur, $F_{değişimi}$ (1,754) = 61.32, p < .001. Daha sonra kaçınmacı bağlanma [β = .13, t(753) = 3.56, p < .001, pr = .13], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %10'a çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,753) = 12.65, p < .001. Son olarak düzenleyici stratejilerden olumlu duyguyu artırma [β = -.12, t(752) = -3.39, p < .01, pr = -.12], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %11'e çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,752) = 11.48, p < .01.

Bu sonuçlara göre eğitim durumu kontrol edildikten sonra, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeyi arttıkça; olumlu duyguyu artırma stratejisinin kullanımı ise azaldıkça kinci-benmerkezci problem düzeyi anlamlı olarak artmaktadır.

Tablo 8. Kinci-Benmerkezci Kişilerarası Problem Düzeyinin Yordayıcıları

	$F_{değişimi}$	*Sd*	*B*	*t (grup içi)*	*Pr*	*Adj.* R^2
I. Basamak: Demografik Değişkenler						
Eğitim Durumu	7.38*	1,755	-.10	-2.72*	-.10	.01
II. Basamak: YİYE-II						
Kaygı	61.32**	1,754	.27	7.83**	.27	.08
Kaçınma	12.65**	1,753	.13	3.56**	.13	.10
III. Basamak: ÜDÖ						
IV. Basamak: KDDÖ						
Olumlu Duyguyu Artırma	11.48*	1,752	-.12	-3.39*	-.12	.11

Not: $^{*}p$ <.01, $^{**}p$ <.001; YİYE-II= Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, ÜDÖ = Üst-Duygu Ölçeği, KDDÖ=Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

4.1.3.3 İntrusif-muhtaç kişilerarası problem düzeyini yordayan faktörler

İntrusif-Muhtaç problem düzeyini yordayan faktörleri incelemek için yapılan regresyon analizinde ilk olarak kaygılı bağlanma düzeyinin anlamlı olarak yordadığı [β = .42, $t(755)$ = 12.67, p < .001, pr = .42] ve varyansın % 17'sini açıkladığı bulunmuştur, $F_{değişimi}$ (1,755) = 160.58, p < .001. Daha sonra kaçınmacı bağlanma [β =-.20, $t(754)$ = -5.82, p < .001, pr = -.21], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %21'e çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,754) = 33.88, p < .001. Ardından olumsuz üst-duygu düzeyinin anlamlı olarak yordadığı [β = .12, $t(753)$ = 3.41, p < .01, pr = .12] ve açıklanan varyansı % 22'ye yükseltiği bulunmuştur, $F_{değişimi}$ (1,753) = 11.62, p < .01. Olumlu üst-duygu düzeyinin de anlamlı olarak yordadığı [β = -.08, $t(752)$ = -2.46, p < .05, pr = -.09] ve açıklanan varyansı %23'e yükseltiği bulunmuştur, $F_{değişimi}$ (1,752) = 6.07, p < .05. Son olarak düzenleyici stratejilerden yatıştırılma [β = .21, $t(751)$ = 6.04, p < .001, pr = .22],

regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %26'ya çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,751) = 36.49, $p < .001$.

Bu sonuçlara göre, kaygılı bağlanma düzeyinin artması, kaçınmacı bağlanma düzeyinin azalması, olumsuz üst-duygu düzeyinin artması ve olumlu üst-duygu düzeyinin azalması, bununla birlikte yatıştırılma stratejisinin düzeyinin artması intrusif-muhtaç kişilerarası problem düzeyinin artması ile anlamlı olarak ilişkilidir.

Tablo 9. İntrusif-Muhtaç Kişilerarası Problem Düzeyinin Yordayıcıları

	$F_{değişimi}$	*sd*	*β*	*t (grup içi)*	*pr*	*Adj. R^2*
I. Basamak: Demografik Değişkenler						
II. Basamak: YİYE-II						
Kaygı	160.58***	1,755	.42	12.67***	.42	.17
Kaçınma	33.88***	1,754	-.20	-5.82***	-.21	.21
III. Basamak: ÜDÖ						
Olumsuz Üst-Duygu	11.62**	1,753	.12	3.41**	.12	.22
Olumlu Üst-Duygu	6.07*	1,752	-.08	-2.46*	-.90	.23
IV. Basamak: KDDÖ						
Yatıştırılma	36.49***	1,751	.21	6.04***	.22	.26

Not: *p <.05, **p <.01, ***p <.001**;** YİYE-II= Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, ÜDÖ = Üst-Duygu Ölçeği, KDDÖ=Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

4.1.3.4 Hakkını-fikrini savunmayan kişilerarası problem düzeyini yordayan faktörler

Hakkını-Fikrini Savunmayan problem düzeyini yordayan faktörleri incelemek için yapılan regresyon analizinde kaygılı bağlanma düzeyinin anlamlı olarak yordadığı [β = .43, t(755) = 13.12, $p < .001$, pr = .43] ve varyansın %19'unu açıkladığı bulunmuştur, $F_{değişimi}$ (1,755) = 172.09, $p < .001$. Daha sonra olumsuz üst-duygular [β = .29, t (754) = 8.21, p <.001, pr = .29], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %25'e çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,754) = 67.40, p <.001. Olumlu üst-duygu düzeyinin de anlamlı

olarak yordadığı [β =-.20, t (753) =-6.45, p <.001, pr =-.23] ve açıklanan varyansı %29'a yükseltiği bulunmuştur, $F_{değişimi}$ (1,753) = 41.53, p <.001. Son olarak kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden sosyal model alma [β = .12, t (752) = 3.73, p <.001, pr = .14], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %30'a çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,752) = 13.87, p <.001.

Kaygılı bağlanma, olumsuz üst-duygular ve sosyal model alma stratejisinin kullanımındaki artış; bununla birlikte olumlu üst-duygularda azalma, hakkını-fikrini savunamama kişilerarası problem örüntüsü ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur.

Tablo 10. Hakkını-Fikrini Savunmayan Kişilerarası Problem Düzeyinin Yordayıcıları

	F ***değişimi***	***sd***	***B***	***t*** ***(grup içi)***	***Pr***	***Adj.*** ***R²***
I. Basamak: Demografik Değişkenler						
I. Basamak: YİYE-II						
Kaygı	172.09*	1,755	.43	13.12*	.43	.19
II. Basamak: ÜDÖ						
Olumsuz Üst-Duygu	67.40*	1,754	.29	8.21*	.29	.25
Olumlu Üst-Duygu	41.53*	1,753	-.20	-6.45*	-.23	.29
III. Basamak: KDDÖ						
Sosyal Model Alma	13.87*	1,752	.12	3.73*	.14	.30

Not: *p <.001; YİYE-II= Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, ÜDÖ = Üst-Duygu Ölçeği, KDDÖ=Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

4.1.3.5 Aşırı fedakâr kişilerarası problem düzeyini yordayan faktörler

Aşırı Fedakâr problem düzeyini yordayan faktörleri incelemek için yapılan regresyon analizinde ilk olarak, demografik değişkenlerden, yaş [β = .13, t (755) = 3.53, p <.001, pr = .12] regresyon denklemine girmiştir ve varyansın sadece %2'sini açıklamıştır, $F_{değişimi}$ (1,755) = 12.47, p <.001. Kontrol değişkenlerinden sonra kaygılı bağlanma düzeyi denkleme girmiş [β = .34, t (754) = 9.92, p <.001, pr = .34] ve açıklanan toplam varyansı %13'e yükselmiştir, $F_{değişimi}$ (1,754) = 98.45, p <.001. Daha sonra olumsuz üst-

duygular [β = .29, t (753) = 7.86, p <.001, pr = .28], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %19'a çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,753) =61.83, p <.001. Kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden olumlu duyguyu artırma [β = .13, t (752) = 4.06, p <.001, pr = .15], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyans %21'e yükselmiştir, $F_{değişimi}$ (1,752) = 16.45, p <.001. Son olarak bakış açısı edinme stratejisinin anlamlı yordayıcı etkisi gözlenmiş [β = .07 t(751) = 2.01, p < .05, pr = .07] ve açıklanan varyans %22'ye yükselmiştir, $F_{değişimi}$ (1,751) = 4.03, p < .05.

Bu sonuçlara göre yaş değişkeni kontrol edildikten sonra, kaygılı bağlanma, olumsuz üst-duygular ve bakış açısı edinme stratejisindeki artış; bununla birlikte olumlu üst-duygulardaki azalma aşırı fedakâr problem alanının artması ile anlamlı olarak ilişkilidir.

Tablo 11. Aşırı Fedakâr Kişilerarası Problem Düzeyinin Yordayıcıları

	F ***değişimi***	***Sd***	***B***	***t*** ***(grup içi)***	***Pr***	***Adj.*** ***R²***
I. Basamak: Demografik Değişkenler						
Yaş	12.47**	1,755	.13	3.53**	.13	.02
II. Basamak: YİYE-II						
Kaygı	98.45**	1,754	.34	9.92**	.34	.13
III. Basamak: ÜDÖ						
Olumsuz Üst-Duygu	61.83**	1,753	.29	7.86**	.28	.19
IV. Basamak: KDDÖ						
Olumlu Duyguyu Artırma	16.45**	1,752	.13	4.06**	.15	.21
Yatıştırılma	4.02*	1,751	.07	2.01*	.07	.22

Not: *p <.05, **p <.001; YİYE-II= Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, ÜDÖ = Üst-Duygu Ölçeği, KDDÖ=Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

4.1.3.6 Sosyal çekinik kişilerarası problem düzeyini yordayan faktörler

Sosyal Çekinik problem düzeyini yordayan faktörleri incelemek için yapılan regresyon analizinde kaygılı bağlanma denkleme girmiş [β = .39, t(755) = 11.68, p < .001, pr = .39] ve varyansın %15'ini açıklamıştır, $F_{değişimi}$ (1,755) = 136.31, p < .001. Ardından,

kaçınmacı bağlanma [β = .11, t (754) = 3.1, p <.01, pr = .11], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyans % 16'ya yükselmiştir, $F_{değişimi}$ (1,754) = 9.32, p <.01. Daha sonra olumsuz üst-duygular [β = .23, t (753) = 6.17, p <.001, pr = .22], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %20'ye çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,753) = 38.01, p <.001. Olumlu üst-duygu düzeyinin de anlamlı olarak yordadığı [β =-.15, t (752) =-4.41, p <.001, pr =-.16] ve açıklanan varyansı %22'ye yükseltiği bulunmuştur, $F_{değişimi}$ (1,752) = 19.40, p <.001. Duygu düzenleme stratejilerinden olumlu duyguyu artırma [β =-.10, t (751) =-2.99, p <.01, pr =-.11], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %23'e çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,751) = 8.91, p <.01. Son olarak sosyal model alma [β = .11, t (750) = 3.12, p <.01, pr = .11], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %24'e çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,750) = 9.71, p <.01.

Bu sonuçlara göre kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeyinde, olumsuz üst-duygular ve sosyal model alma stratejisinin kullanımında artış; bununla birlikte olumlu üst-duygular, olumlu duyguyu artırma stratejisinin kullanım düzeyindeki azalma sosyal çekinik problem alanının artması ile anlamlı olarak ilişkilidir.

Tablo 12. Sosyal Çekinik Kişilerarası Problem Düzeyinin Yordayıcıları

	$F_{değişimi}$	*Sd*	*B*	*T (grup içi)*	*Pr*	*Adj. R^2*
I. Basamak: Demografik Değişkenler						
II. Basamak: YİYE-II						
Kaygı	136.31**	1,755	.39	11.68**	.39	.15
Kaçınma	9.32*	1,754	.11	3.1*	.11	.16
III. Basamak: ÜDÖ						
Olumsuz Üst-Duygu	38.01**	1,753	.23	6.17**	.22	.20
Olumlu Üst-Duygu	19.40**	1,752	-.15	-4.41**	-.16	.22
IV. Basamak: KDDÖ						
Olumlu Duyguyu Artırma	8.91*	1,751	-.10	-2.99*	-.11	.23
Sosyal Model Alma	9.71*	1,750	.11	3.12*	.11	.24

Not: $^{*}p$ <.01, $^{**}p$ <.001**;** YİYE-II= Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, ÜDÖ = Üst-Duygu Ölçeği, KDDÖ=Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

4.1.3.7 Aşırı uyumlu kişilerarası problem düzeyini yordayan faktörler

Aşırı Uyumlu problem düzeyini yordayan faktörleri incelemek için yapılan regresyon analizinde, kaygılı bağlanma düzeyi anlamlı olarak ilişkili bulunmuş [β = .33, t(755) = 9.66, p < .001, pr = .33] ve varyansın %11'ini açıklamıştır, $F_{değişimi}$ (1,755) = 93.26, p < .001. Ardından, olumsuz üst-duygular [β = .30, t (754) = 7.91, p <.001, pr = .28], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %18'e çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,754) = 62.61, p <.001. Olumlu üst-duygu düzeyi de anlamlı ilişki göstermiş [β =-.12, t(753) = -3.67, p < .001, pr = -.13] ve açıklanan varyans % 19'a yükselmiştir, $F_{değişimi}$ (1,753) = 13.48, p < .001. Son olarak bakış açısı edinme stratejisi [β = .14, t(752) = 4.12, p < .001, pr =.15], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %21'e çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,752) = 16.97, p < .001.

Bu sonuçlara göre kaygılı bağlanmanın, olumsuz üst-duyguların ve bakış açısı edinme stratejisinin kullanımının artması, bununla birlikte olumlu üst-duygu düzeyinin azalması aşırı uyumlu kişilerarası problem alanının artması ile ilişkilidir.

Tablo 13. Aşırı Uyumlu Kişilerarası Problem Düzeyinin Yordayıcıları

	$F_{değişimi}$	*sd*	*B*	*t (grup içi)*	*pr*	*Adj. R^2*
I. Basamak: Demografik Değişkenler						
II. Basamak: YİYE-II						
Kaygı	93.26*	1,755	.33	9.66*	.33	.11
III. Basamak: ÜDÖ						
Olumsuz Üst-Duygu	62.61*	1,754	.30	7.91*	.28	.18
Olumlu Üst-Duygu	13.48*	1,753	-.12	-3.67*	-.13	.19
IV. Basamak: KDDÖ						
Bakış Açısı Edinme	16.97*	1,752	.14	4.12*	.15	21

Not: $^{*}p$ <.001; YİYE-II= Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, ÜDÖ = Üst-Duygu Ölçeği, KDDÖ=Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

4.1.3.8 Soğuk- mesafeli kişilerarası problem düzeyini yordayan faktörler

Soğuk-Mesafeli problem düzeyini yordayan faktörleri incelemek için yapılan regresyon analizinde ilk olarak, demografik değişkenlerden, eğitim durumu [β = -.10, t (755) = -2.68, p < .01, pr = -.10] regresyon denklemine girmiştir ve varyansın sadece %1'ini açıklamıştır, $F_{değişimi}$ (1,755) = 7.21, p < .01. Kontrol değişkenlerinden sonra yetişkin bağlanma stillerinden kaygılı bağlanmanın anlamlı olarak yordadığı [β = .33, t (754) = 9.71, p < .001, pr = .33] ve açıklanan varyansı %12'ye yükseltiği bulunmuştur, $F_{değişimi}$ (1,754) = 94.28, p < .001. Kaçınmacı bağlanma [β = .24, t (753) = 7.03, p <.001, pr = .25], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %17'ye çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,753) = 49.44, p <.001. Daha sonra olumsuz üst-duygular [β = .20, t (752) = 5.34, p <.001, pr = .19], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %20'ye çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,752) = 28.5, p <.001. Olumlu üst-duygu düzeyinin de anlamlı ilişkisi gözlenmiş [β =-.10, t (751) =-2.74, p <.01, pr =-.10] ve açıklanan varyansı %21'e yükselttiği bulunmuştur, $F_{değişimi}$ (1,751) = 7.52, p <.01. Son olarak olumlu duyguyu artırma stratejisi [β =-.11, t (750) =-3.41, p <.01, pr =-.12], regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %22'ye çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,750) = 11.61, p <.01.

Bu sonuçlara göre eğitim durumu kontrol edildikten sonra, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeyinin ve olumsuz üst-duygu düzeyinin artması; öte yandan olumlu üst-duygu düzeyinin azalması ve olumlu duyguyu artırma stratejisindeki kullanımın azalması soğuk-mesafeli problem alanını anlamlı olarak artırmaktadır.

Tablo 14. Soğuk-Mesafeli Kişilerarası Problem Düzeyinin Yordayıcıları

	$F_{değişimi}$	*sd*	*B*	*t (grup içi)*	*pr*	*Adj.* R^2
I. Basamak: Demografik Değişkenler						
Eğitim Durumu	7.21*	1,755	-.10	-2.68*	-.10	.01
II. Basamak: YİYE-II						
Kaygı	94.28**	1,754	.33	9.71**	.33	.12
Kaçınma	49.44**	1,753	.24	7.03**	.25	.17
III. Basamak: ÜDÖ						
Olumsuz Üst-Duygu	28.50**	1,752	.20	5.34**	.19	.20
Olumlu Üst-Duygu	7.52*	1,751	-.10	-2.74*	-.10	.21
IV. Basamak: KDDÖ						
Olumlu Duyguyu Artırma	11.61*	1,750	-.11	-3.41*	-.12	.22

Not: *p <.01,**p <.001; YİYE-II= Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, ÜDÖ = Üst-Duygu Ölçeği, KDDÖ=Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

4.2. Tartışma

Bu çalışmada, bağlanma stilleri, üst-duygular ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin kişilerarası problemlerle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca araştırma değişkenlerinin demografik özelliklere (cinsiyet ve medeni duruma) göre farklılıkları da araştırılmıştır. Bu bölümde; araştırma sonuçları alanyazın ile yorumlanmıştır.

4.2.1 Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik bulguların tartışılması

Çalışmada, ilk olarak bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınmacı bağlanma), üst-duygu (olumlu ve olumsuz üst-duygular), kişilerarası duygu düzenleme stratejileri (sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma ile bakış açısı edinme) ve kişilerarası problemler (baskın-kontrolcü, kinci-benmerkezci, intrusif-muhtaç, hakkını-fikrini

savunmayan, aşırı fedakâr, sosyal çekinik, aşırı uyumlu, soğuk-mesafeli) arasındaki ilişkilere bakılmıştır.

Kaygılı bağlanmanın, kişilerarası problem düzeyi, baskın-kontrolcü, kinci-benmerkezci, intrusif-muhtaç, hakkını-fikrini savunmayan, aşırı fedakâr, sosyal çekinik, aşırı uyumlu ve soğuk-mesafeli problem alanı ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca bu bağlanma tarzı olumsuz üst-duygular ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden yatıştırılma alt boyutuyla da pozitif yönde ilişkilidir. İlgili çalışmalarda kaygılı bağlanma tarzına sahip kişilerin, kendilerini değersiz, yetersiz ve olumsuz olarak değerlendirirken başkalarını olumlu olarak değerlendirdiği, onların görüşüne ya da onayına ihtiyaç duyduğu, terk edilme korkusunu ve kaygısını yoğun bir şekilde yaşadığı, buna bağlı olarak ilişkilerde talepkar olabildiği belirtilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Horowitz ve Bartholomew, 1991). Bununla tutarlı olarak güvensiz bağlanma ile ilişki problemleri arasında pozitif ilişki gösteren birçok çalışma mevcuttur (Canatar, 2020; Faraji ve ark., 2019; Goldstein ve ark., 2019; Göstas ve ark., 2012; Lee ve Park, 2020; Sullivan ve ark., 2020). Wei ve arkadaşları (2021) intrusif-muhtaç, aşırı uyumlu, aşırı fedakâr ve kinci-benmerkezci problem alanının; Murase ve arkadaşları (2021) ise fazla özverili problem alanının kaygılı bağlanma stiliyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Haggerty ve arkadaşları (2009) klinik örneklem grubuyla yaptığı çalışmada, güvenli bağlanma düzeyi ile baskın, kinci, soğuk, sosyal çekinik ve kendine güvenmeyen kişilerarası problemler arasında negatif bir ilişki bulduklarını aktarmıştır. Aynı zamanda güvenli bağlananların, duyguları kabul etme ve onları ifade etme düzeyinin yüksek olması; güvensiz bağlanan bireylerin ise duygu kabulünde zorluk yaşaması ve reddetmesi (Bartholomew ve Horowitz, 1991) güvenli bağlananların olumlu üst-duygulara, güvensiz bağlananların ise olumsuz üst-duygulara sahip olduğunun bir göstergesidir. Bu bilgi, kaygılı bağlanma ve olumsuz üst-duygular arasında pozitif ilişki olduğuna yönelik bulgu ile tutarlıdır. Kaygılı bağlananların olumsuz duygularını yatıştırmak için yakın olduğu bireylerden daha fazla yardım alma ihtiyacı duyması (Collins ve Read, 1990; Vogel ve Wei, 2005); kaygılı bağlanma stili ve kişilerarası duygu düzenleme arasında pozitif yönde ilişki olması (Hoffman ve ark., 2016); kaygılı bağlanma ile yatıştırılma arasında pozitif güçlü ilişki bulunması (Altan Atalay, 2019; Gökdağ ve ark. 2019; Koç ve ark., 2019) ve kaygılı bağlanma stilinin kişilerarası duygu düzenlemenin yatıştırılma, sosyal model alma ve bakış açısı edinme

faktörleriyle pozitif yönde ilişkili (Koç, 2017; Tarımtay, 2017) olması; çalışmanın kaygılı bağlanma ile kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden yatıştırılma alt boyutu arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulgusunu desteklemektedir.

Kaçınmacı bağlanmanın diğer değişkenlerle ilişkisi incelendiğinde; kinci-benmerkezci, sosyal çekinik, soğuk-mesafeli problem alanı ile pozitif yönde; olumlu üst-duygular arasında negatif yönde ilişki olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde ilgili çalışmalarda da kaçınmacı bağlanmanın soğuk-mesafeli tarz ile ilişkili olduğu gözlenmiştir (Murase ve ark., 2021, Wei ve ark., 2021). Ayrıca kaçınmacı bağlanmaya sahip grup üyelerinin, diğerlerinin davranışlarını düşmanca görme ve abartma eğiliminde olduğu (Chen ve Mallinckrodt, 2002) ve kayıtsız bağlanma stiline sahip öğretmen adaylarının da ketleyici ilişki tarzına sahip olduğu (Çağan, 2009) bildirilmiştir. Bağlanma ile üst-duygu arasındaki ilişkiye dair çalışmalar sınırlıdır. Sefidgari Goli ve arkadaşları (2021) annenin olumlu üst-duygusunun çocuğun güvenli bağlanmasında ve duygusal-sosyal yeterliliğe ulaşmasında doğrudan etkisi olduğunu belirtmiştir. Morey ve Gentzler (2017) de kaçınmacı bağlanma tarzına sahip ebeveynlerin çocukların duygularını daha az yansıttığını, daha az destekleyici tepki verdiklerini ve daha az etkileşim isteğinde olduğunu göstermektedir. Ayrıca kaçınmacı bağlanma ile kişilerarası duygu düzenleme arasında ilişki çıkmaması, Koç ve arkadaşlarının (2019), kişilerarası duygu düzenlemenin yalnızca kaygılı bağlanma ile ilişkili olduğunu gösteren çalışması ile tutarlıdır. Bununla birlikte, negatif ilişki ortaya koyan, başka bir ifadeyle kaçınmacı tarza sahip bireylerin, olumsuz duygu ile baş etmek için ya da olumlu duyguyu arttırmak için başkalarına daha az ihtiyaç duyma ve başkalarından daha az yardım isteme eğilimi gösterdiğini belirten araştırmalar da söz konusudur (Gökdağ, 2021; Mikulincer ve Nachshon, 1991; Mikulincer ve Shaver, 2003, Tarımtay, 2017).

Üst-duyguların diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında olumlu üst-duygular hakkını-fikrini savunmayan ve sosyal çekinik problem alanı ile negatif yönde; olumsuz üst-duygular ise neredeyse bütün problem alanlarıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Üst-duygular ile ilişki sorunları arasında detaylı çalışma henüz bulunmamaktadır. Öte yandan, Rani ve arkadaşları (2017) olumlu üst-duyguların evlilikte duygu ifadesini, evlilik uyumu ve doyumunu arttırdığını; olumsuz üst-duyguların ise ters etkisini belirtmiştir. Bu bağlamda, bireyin duygusal farkındalığı ve kabulünün olmasının,

sürekli, dengeli ve uyumlu ilişkiler yaşamasıyla yakından ilişkili olduğunu işaret etmektedir. Ayrıca hem olumlu hem de olumsuz üst-duyguların, kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden bakış açısı edinme, yatıştırılma ve sosyal model alma arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Üst-duygular ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin ilişkisiyle ilgili araştırma henüz olmamakla birlikte, bireyin duygu ve duygu düzenlemeye dair inançlarının, duyguların değerlendirilmesini, duygu düzenleme sürecini ve kullanılacak stratejinin seçimini etkilediği bilinmektedir (Gross, 2002; Miceli ve Castelfranchi, 2019; Mitmansgruber ve ark., 2008). Aynı zamanda Friesen ve arkadaşları (2017) üst-duygu inançlarının kişilerarası ilişkilerde geliştiğini, değiştiğini, kişilerarası duygu düzenleme sürecini etkilediğini vurgulamıştır. Tüm bu bilgiler, olumlu ve olumsuz üst-duygular ile kişilerarası duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönde ilişki bulunduğu bulgusunu desteklemekte ve kişilerarası duygu düzenleme sürecinde üst-duyguların aktif rol aldığını göstermektedir. Özellikle olumsuz duyguları düzenlemede kullanılan bakış açısı edinme, sosyal model alma, yatıştırılma stratejilerinin üst-duygular ile ilişkili çıkması, üst-duyguların duygu düzenlenme işlevi (Ford ve Gross, 2018; Mayer ve Gaschke, 1988) ile uyuşmaktadır.

4.2.2 Grup karşılaştırmalarına yönelik bulguların tartışılması

Çalışmada ikinci olarak, araştırmadaki değişkenlerin (bağlanma stilleri, üst-duygular, kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ve kişilerarası problemler) katılımcıların demografik özelliklerine (cinsiyet, medeni durum) göre farklılaşması incelenmiştir.

Cinsiyete yönelik yapılan karşılaştırmalara bakıldığında erkeklerin baskın-kontrolcü, kinci-benmerkezci ve soğuk-mesafeli problem düzeyi kadınlardan daha yüksektir. İlgili çalışmalarda da erkeklerin kadınlardan daha fazla baskın-kontrolcü, kinci-benmerkezci ve soğuk mesafeli davranışlar sergilediği gözlenmiştir (Akyunus İnce, 2012; Görgü Akçay, 2021; Thakur ve ark., 2015). Bu durum, cinsiyetin biyolojik etkenler ve toplumsal roller dolayısıyla farklılaşan özellikleri ile uyuşmaktadır. Başka bir ifadeyle, hakimiyet kurma, saldırganlık, kontrol etme, atılganlık ve bağımsızlık özellikleri kadınlara göre erkeklerde daha fazla görülmektedir. Kadınların ise bağımlılık, duyarlılık, sıcaklık, başkaları için endişelenme, ince fikirli olma ve arkadaşça davranma özellikleri öne çıkmaktadır (Akyunus ve ark., 2019). Ayrıca erkeklerin baskın-saldırganca, kadınların ise arkadaşça-itaatkâr özellikler göstermesi toplum tarafından

daha kabul edilebilir olarak görülmektedir. Yapılan çalışmalar da kadınların arkadaşça-itaatkâr, erkeklerin ise saldırganca-baskın sorun alanlarından yüksek puan aldığını belirtmiştir (Akyunus ve ark. 2019; Gurtman ve Lee, 2009; Hennig ve Walker, 2008; Horowitz ve ark, 2003; Lippa, 1995). Bu bulgular erkek ve kadın özelinde öne çıkan ilişki sorunlarında, toplumsal rollerle aşırı düzeyde özdeşleşme yaşamanın önemini işaret etmektedir.

Cinsiyet karşılaştırmalarında ayrıca kadınların olumlu duyguyu artırma stratejisini, erkeklerin ise bakış açısı edinme stratejisini daha fazla kullandığı gözlenmiştir. Alanyazında kadınların daha çok kişilerarası duygu düzenlemeye başvurduğu ve olumlu duyguyu artırma stratejisini daha çok kullandığı görülmektedir (Chaplin ve Aldao, 2013; Karasu, 2020; Rose ve ark., 2007; Simpson ve Stroh, 2004). Gökdağ ve arkadaşları (2019) da kadınların olumlu duyguyu arttırma ve sosyal model alma stratejilerini erkeklere göre daha fazla kullandıklarını göstermiştir. Uzun (2021) kadınların olumlu duyguyu artırma ve yatıştırılma stratejisini daha çok kullandığını bulgulamıştır. Özen (2022) ise erkeklerin sosyal model alma ve bakış açısı edinme stratejisini, kadınların olumlu duyguyu artırma stratejisini daha çok kullandığını belirtmiştir. Kadınların duygularını daha yoğun yaşadığı, duygularını daha fazla ifade etttiği ve daha fazla paylaştığı bilinmektedir (Fox, 2008; Kring ve Gordon, 1998). Aynı zamanda günlük yaşamda olumlu duyguların en sık ve en yoğun yaşanan duygular olması (Diener ve ark., 2014; Zelenski ve Larsen, 2000) da kadınların olumlu duygularını paylaşarak daha fazla artırmaya çalıştığının bir göstergesi olabilir (Gökdağ ve ark., 2019). Erkeklerin kadınlara göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü çektiği bulgulanmıştır (Atalay, 2018). Bu durum, erkeklerin duygu düzenleme sürecinde sosyal çevrenin öneri, değerlendirme ve yardımlarına daha fazla ihtiyaç duyduğunun bir göstergesi olabilir. Bundan dolayı da erkeklerin bakış açısı edinme stratejisini daha fazla kullandığı söylenebilir. Ancak araştırmaların bir kısmı kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir (As, 2018; Çarboğa, 2021; Hoffman ve ark., 2016; Yancı, 2020).

Medeni duruma yönelik yapılan grup karşılaştırmalarına bakıldığında ilk olarak, bekâr katılımcıların kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeylerinin evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. İlgili araştırmalar, düzenli romantik ilişki içinde olan

bireylerin olmayanlara göre bağlanma kaygısının daha az olduğunu ve bağlanma kaygılarının da zamanla azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Chopik ve ark., 2013; Crowell ve ark., 2016). Umemura ve arkadaşları (2018) romantik ilişkide olmanın ve ilişki süresinin bağlanma kaygısını ve kaçınmasını azalttığını bulgulamıştır. Bazı çalışmalarda ise bekarların evlilere göre daha yüksek kaçınmacı bağlanma bildirdikleri görülmüştür (Aysan ve Özben, 2004; Baltacıoğlu, 2016; Başer Baykal ve ark., 2019). Aynı şekilde, ilişkisi olan bireylerin ilişkisi olmayanlara göre daha fazla güvenli bağlanma bildirdikleri yer almaktadır (Akbağ ve İmamoğlu, 2010; Duemmler ve Kobak, 2001; İlhan, 2012; Tarabulsy ve ark, 2012). Yapılan çalışmalar, güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlanan bireylere göre daha rahat romantik ilişki kurduğunu ve ilişkiye daha çok yatırım yaptığını bulgulamıştır (Fraley ve Davis, 1997; Hazan ve Shaver, 1987; Tarabulsy ve ark, 2012). Son zamanlarda yapılan araştırmalar ise romantik ilişkide bulunmanın güvensiz bağlanma düzeyini azalttığını, bağlanma güvenliğini artırdığını göstermektedir (Chopik ve ark., 2013; Crowell ve ark., 2016; Duemmler ve Kobak, 2001).

Son olarak, medeni durum karşılaştırmaları evli katılımcıların bakış açısı geliştirme düzenleyici stratejisini bekar katılımcılara göre daha fazla kullandığını göstermiştir. Tarımtay (2017) evli bireyin bakış açısı edinme stratejisini kullandığını ve bu stratejiyi kullanmalarının evlilik uyumunu artırdığını belirtmiştir. Bakış açısı edinme stratejisinde birey sosyal çevresinden yardım ve öneri alarak duygularını düzenlemektedir (Hofmann ve ark., 2016). Bireyler yaşadığı olayları partnerleriyle paylaşarak sosyal destek almak isteyebilir, aynı zamanda bu sosyal destek, durumun gözden geçirilmesini sağlayarak tekrar değerlendirilmesine yardımcı olabilir. Bu süreçte birey partnerinin düşüncelerinden etkilenebilir veya partnerinin fikirleri olaya yönelik bakış açısını değiştirmesine yardımcı olabilir. Aynı şekilde, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini sık kullanan çiftlerin evlilik uyumunun yüksek olduğu görülmüştür (Enebrink ve ark, 2013; Frye ve ark. 2020; Velotti ve ark., 2016). Gross'a (2002) göre bilişsel yeniden değerlendirme, bireyin içinde bulunduğu durumu değerlendirebilmesi ve böylece uyumlu bir duygusal tepki verebilmesini sağlamaktadır. Bu işlevsel sürecin aktive olmasında, bireyin yakınında olan ve güven duyduğu birinden yardım alması beklenebilir. Bu bağlamda, evlilik uyumu yüksek olan bireylerin, bakış açısı edinme stratejilerinden daha fazla yararlanması mantıklı görülmektedir.

4.2.3 Kişilerarası problemlerin alt boyutlarını yordayan faktörlere yönelik bulguların tartışılması

Kişilerarası Problemlerin yordayıcılarını belirlemek amacıyla baskın-kontrolcü, kinci-benmerkezci, intrusif-muhtaç, hakkını-fikrini savunmayan, aşırı fedakâr, sosyal çekinik, aşırı uyumlu, soğuk-mesafeli kişilerarası problem düzeyini yordayan bağlanma stilleri, üst-duygular ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri incelenmiştir.

Baskın-kontrolcü problem düzeyini yordayan faktörlere bakıldığında eğitim durumu kontrol edildikten sonra kaygılı bağlanma düzeyi ve olumsuz üst-duyguların artması; bununla birlikte olumlu duyguyu artırma stratejisinin kullanımındaki azalma, baskın-kontrolcü problem düzeyindeki artışı yordamaktadır. Bu sonuç Haggerty ve arkadaşlarının (2009) klinik örneklem grubuyla yaptığı ve güvenli bağlanma düzeyi ile baskın-kontrolcü kişilerarası problemler arasında negatif bir ilişki bulduğu çalışma ile tutarlıdır. Given-Wilson ve arkadaşları (2011) narsizimde baskın-kontrolcü problemlerin kişisel sıkıntı, duygu düzenleyememe ve benlik sorunu ile ilişkisini belirtmiştir. Baskın-kontrolcü bireyler kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda diğerlerini değiştirme, kontrol etme, manipüle etme gibi davranışlarda bulunmakta, istekleri gerçekleşmediği zaman da agresifleşebilmektedir. Bu davranışlar, kaygılı bağlanan bireylerin ilişkileri ya da ilişkide oldukları kişiler üzerine çok fazla düşmesi, sevgiyi istediği şekilde almak için davranışları kontrol etmeye çalışmasıyla örtüşmektedir. Ayrıca baskın-kontrolcü bireylerin yakınlık kurmakta zorluk yaşaması, olumlu duygularını çevresiyle paylaşarak artırması konusunda engel olabilir. Olumsuz üst-duygularda görülen duygulardan kaçınma ve onları reddetme eğilimi, baskın-kontrolcü bireylerin başkalarının duygularını görmesine engel teşkil edebilir, onların duygularını da reddetmesine sebep olabilir. Bu durum beraberinde başkalarını kontrol etmeyi ve manipüle etmeyi kolaylaştırabilir.

Kinci-benmerkezci kişilerarası problem düzeyinin yordayıcılarına bakıldığında eğitim durumu kontrol edildikten sonra kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeyi arttıkça; olumlu duyguyu artırma stratejisinin kullanımı ise azaldıkça kinci-benmerkezci problem düzeyi anlamlı olarak artmaktadır. Kinci-benmerkezci problem alandaki bireylerin başkalarına karşı şüpheci ve güvensiz olma davranışı, kaygılı bağlanmada görülen ilişkide olduğundan emin olamama, ilişkiyi sürekli sorgulama, ilişkide kendini güvende

hissetmeme tutumuyla ilişkilendirilebilir. Aynı zamanda kinci-benmerkezci bireylerin, diğerlerinin ihtiyaçlarını ve mutluluğunu umursamada zorluk yaşaması ise ilişkilere yönelik olumsuz inançlara sahip olma, başkalarını olumsuz değerlendirme ve onlarla yakınlık kurmaktan kaçınma tutumlarını gösteren kaçınmacı bağlanma örüntüsüyle açıklanabilir. Başkalarını olumsuz olarak değerlendirme, başkalarına güvenmeme, onlarla ilişki kurmaktan kaçınma ve kendini her türlü şeye yetebilir olarak görme eğilimi, duygu düzenleme ve olumlu duyguyu artırma sürecinde bir başkasından destek almanın önünde engel oluşturabilir. Alanyazında kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve olumlu duyguyu artırma stratejisi ile kinci-benmerkezci kişilerarası problemler arasında ilişki olduğunu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Wei ve arkadaşları (2021) kinci-benmerkezci kişilerarası problemlerin kaygılı bağlanma stiliyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Haggerty ve arkadaşları (2009) klinik örneklem grubuyla yaptığı çalışmada, güvenli bağlanma düzeyi ile kinci kişilerarası problemler arasında negatif bir ilişki bulduklarını aktarmıştır. Murase ve arkadaşlarının (2021), kaçıngan bağlanmanın bencil kişilerarası problemlerle ilişkisini aktarırken Chen ve Mallinckrodt (2002), kaçınmacı bağlanmaya sahip grup üyelerinin, diğerlerinin davranışlarını düşmanca görme ve abartma eğiliminde olduğunu bulgulamıştır. Aynı zamanda kaçınmacı bağlanma stili ve kişilerarası duygu düzenlemenin olumlu duyguyu artırma boyutuyla negatif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur (Tarımtay, 2017). Güvensiz bağlanan bireylerin başkalarına güvenmemesi ve onları olumsuz olarak değerlendirmesi; diğerleriyle yakınlık kurmasına, paylaşımda bulunmasına ve onları önemsemesine engel olabilir. Aynı zamanda bu olumsuz değerlendirme başkalarına karşı düşmanca davranışlar gelişmesini ve kendini güvende hissetmek için baskınlık kurma çabasını beraberinde getirebilir. Ayrıca ilişkilerde kendini açma ve duygularını paylaşmanın önünde engel teşkil edebilir. Tüm bu tutumlar ise ilişki sorunlarınlarını ve kişilik patolojisini beraberinde getirebilir.

İntrusif-muhtaç kişilerarası problem düzeyini yordayan faktörler incelendiğinde; kaygılı bağlanma düzeyinin artması, kaçınmacı bağlanma düzeyinin azalması, olumsuz üst-duygu düzeyinin artması ve olumlu üst-duygu düzeyinin azalması, bununla birlikte yatıştırılma stratejisinin kullanım düzeyinin artması intrusif-muhtaç kişilerarası problem düzeyinin artması ile anlamlı olarak ilişkilidir. Wei ve arkadaşları (2021) intrusif-muhtaç kişilerarası problemlerin kaygılı bağlanma stiliyle ilişkili olduğunu belirtmiştir.

İntrusif muhtaç kişilerarası problem yaşayan bireylerin çok fazla yakınlık ihtiyacı duyduğu, çevresine dikkat kesildiği ve çevresinin dikkatini çekmeye çalıştığı bilinmektedir (Alden ve ark., 1990). Bu problemli davranış örüntüleri, kaygılı bağlananların ilişkilere çok fazla yatırım yapma, terk edilmekten korkma, ilişkilerde çok talepkar olma (Hazan ve Shaver, 1987) tutumları ile örtüşmektedir. Kaçınmacı bağlananların, ilişki yaşamaktan kaçınma, kendini açma ve güven duymada zorluk yaşama, yakınlaşmaktan rahatsızlık duyma ve ilişkilere dair olumsuz inançlara sahip olması (Hazan ve Shaver, 1987) ile de ilişkilere yönelik farklı tutumlarda olduğu görülmektedir. Ayrıca bireyin kendisine ait duygusal deneyimini ve tepkilerini olumsuz olarak değerlendirmesi, onlarla etkili bir şekilde baş etmek yerine, ilişkide olduğu kişinin onun için mücadele etmesini isteme ya da onu yatıştırmasına yönelik ihtiyacı ve bu ihtiyaçtan kaynaklanan muhtaç örüntüyü açıklayabilir. Aynı zamanda olumsuz duygularla baş etmek için başkalarına ihtiyaç duyma eğiliminindeki artış, ilişkinin kendisine ya da partnerine bağımlı olmasını ve partnerinden bu anlamda fazla beklenti içinde olmasını beraberinde getirebilir. Kaçınmacı bağlanmada ise bireyin hem kendi duygusuna hem de bu duygu ile baş etmek için bir başkasından alabileceği desteğe oldukça uzak durması beklenmektedir.

Hakkını-fikrini savunmayan kişilerarası problem düzeyini yordayan faktörlere bakıldığında kaygılı bağlanma, olumsuz üst-duygular ve sosyal model alma stratejisinin kullanımındaki artış; bununla birlikte olumlu üst-duygularda azalma, bu alanda yaşanan problem şiddetini artırmaktadır. Hakkını-fikrini savunmayan bireyler, gereksinimlerini başkalarına ifade etmekte güçlük çekme, başkalarına karşı kararlı ve iddialı davranışlarda bulunmakta zorlanma, otoriter ve yetkili durumlarda huzursuz olma sorunu yaşamaktadır (Alden ve ark., 1990). Bu zorlukların oluşumunda bireyin kendisi ve duygusunu tanıma, onları olumlu değerlendirme ve kabul etmede yaşanan zorluktan bahsedilebilir. Aynı zamanda, olumsuz üst-duygulara sahip bireylerde duygulardan kaçınma ve onları reddetme örüntüsü, kendi gereksinimlerini fark etmekte, kabul etmekte ve başkasına onları ifade ederek benliğinin sınırlarını korumakta zorlanmasını da pekiştirebilir. Bu bağlamda, sosyal model alma stratejisinin, bireyin kendi duygusuyla otantik bir şekilde baş etmesi yerine; başkalarının yaptığını örnek alarak sosyal uyumunu arttırmaya çalıştığı düşünülebilir.

Aşırı fedakâr kişilerarası problem düzeyinin yordayıcıları olarak yaş kontrol edildikten sonra kaygılı bağlanmanın, olumsuz üst-duyguların, olumlu duyguyu arttırma ve yatıştırılma stratejisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanma ile ilişkilerde aşırı özverili ve fedakar olma örüntüsü arasında potizif yönde ilişki olduğu bilinmektedir (Murase ve ark., 2021; Wei ve ark., 2021). Aşırı fedakar bireyler başkalarına karşı aşırı cömert, ilgili, hoşgörülü, yardımsever davranma, başkalarının memnuniyetini aşırı önemseme ve başkalarına çabuk güvenme eğilimindedir (Alden ve ark., 1990). Bu bireylerin başkalarına olan yakınlık ihtiyaçları ve başkalarını ön plana çıkarması, kendi ihtiyaçlarını ve duygularını görmezden gelmeyi, onları reddetmeyi beraberinde getirebilir. Düzenleyici stratejilerden yatıştırılma eğilimi, ihtiyaç duyduğu destek, onay ve güveni alabilmek için fedakâr örüntüsünü devam ettirmesinde rol oynayabilir. Ayrıca olumlu duyguyu arttırma stratejisinin rolü de bu bireylerin ancak bir başkasını mutlu ettiğinde kendisinin de mutlu olması ile açıklanabilir.

Sosyal çekinik kişilerarası problem düzeyini yordayan faktörlere bakıldığında kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeyi, olumsuz üst-duygu ve sosyal model alma stratejisinin kullanımındaki artış; bununla birlikte olumlu üst-duygu ve olumlu duyguyu artırma stratejinin kullanımındaki azalma anlamlı role sahiptir. Sosyal çekinik bireyler başkalarıyla birlikteyken endişeli ve utanmış hissetmekte, sosyal etkileşimi başlatmakta, sosyalleşmekte, duygularını ifade etmekte zorlanmaktadır (Alden ve ark., 1990). Sosyal fobi ve kaçıngan kişilik bozukluğu olan bireylerin de sosyal çekinik bireylere benzer özellikler gösterdiği bilinmektedir. Aynı zamanda bu problem alanının sosyal fobi (Eng ve Heimberg, 2006) ve kaçıngan kişilik bozukluğu (Alden ve Capreol, 1993) ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Altaylı (1999) yaptığı çalışmada sosyal fobi belirtisi gösteren bireylerin, göstermeyen bireylere göre daha fazla düşmanca-itaatkâr özellikler gösterdiğini, başka bir ifadeyle bir yandan itaatkar davranışlar sergilerken diğer yandan çevresinin ona karşı düşmanca değerlendirme eğiliminde olduğunu belirtmiştir. Kaçıngan kişilik inanışlarında (Akyunus ve Gençöz, 2016) ve kaçıngan kişilik bozukluğunda (Gurtman, 1996) da düşmanca-itaatkâr özelliklerin yer aldığı görülmektedir. Güvensiz bağlanmada öne çıkan benliğe yönelik olumsuz değerlendirmelerin, çekingen kişilik örüntüsü ve ilişki tarzını pekiştirmesi beklenmektedir. Yapılan çalışmalar da güvensiz bağlanan bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin güvenli bağlanan bireylere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir

(Manning ve ark., 2017; Öztürk ve Mutlu, 2010). Çekinik tarza sahip bireylerin, kendini olumsuz olarak değerlendirmesi, kendini yetersiz görmesi ve kendinden şüphe etmesi; duygu düzenleme ve duygusunu ifade etme sürecinde de kendini yetersiz ve olumsuz olarak değerlendirmesini beraberinde getirebilir. Tüm bunlardan dolayı ve çevre tarafından reddedilmemek için duygu düzenleme sürecinde çevresini örnek almaya ihtiyaç duyabilir.

Aşırı uyumlu kişilerarası problem düzeyinin yordayıcılarından kaygılı bağlanma, olumsuz üst-duygu ve bakış açısı edinme stratejisi ile pozitif, olumlu üst-duygu ile negatif yönde ilişkilidir. Kaygılı bağlanma tarzında öne çıkan düşük benlik saygısı ve öz güveni, ilişki içinde sevilmez ve terk edilebilir olduğu inancını pekiştirmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1987). Bu kaybı ve terk edilmeyi önlemek için, bireyin ilişki içinde kendini gizlemesi ve fazlaca uyumlu bir tavır sergilemesi beklenen bir örüntüdür. Bununla tutarlı olarak aşırı uyumlu bireylerin diğerlerini kırmaktan korktukları/çekindikleri için öfke gibi olumsuz duygularını ifade etmekte zorluk yaşayabildiği belirtilmiştir (Alden ve ark., 1990). Bu bağlamda, kendini olumsuz değerlendiren bireyin, duygusal deneyimini de kabul etmekte zorlanması ve onları bastırma çabasına gitmesi mantıklıdır. Bu nedenle, duygu düzenlemede idealleştirdiği sosyal çevrenin öneri ve yardımlarını dikkate almayı içeren bakış açısı edinme stratejisini kullanması, aşırı uyumlu bireylerin, başkalarını otorite olarak görme ve onlara itaat etmelerini açıklamaktadır.

Son olarak soğuk-mesafeli kişilerarası problem düzeyinin yordayıcılarından, eğitim durumu kontrol edildikten sonra kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeyinin, olumsuz üst-duygu düzeyinin pozitif; öte yandan olumlu üst-duygu ve olumlu duyguyu artırma stratejisinin kullanımının negatif yönde ilişkisi gözlenmiştir. Soğuk-mesafeli bireyler, başkalarına ilgi ve/veya duygularını belli etmekte zorlanma, başkalarına uzun vadede bağlanamama ve başkalarını sevmekte, affetmekte zorluk yaşama sorunları olduklarını bildirmektedir (Alden ve ark., 1990). Buna göre kaçınmacı tarz ile soğuk-mesafeli problem alanı benzer özellik göstermektedir. Öte yandan, kaygılı bağlanma arttıkça soğuk-mesafeli problem düzeyinde de artış beklenmektedir. Kaygılı bağlanan bireyler, istek ve taleplerinin karşılanmamasını reddedilme olarak değerlendirmekte ve terk edileceğine dair yoğun korku, kaygı yaşamaktadır. Yaşanan yoğun korku ve kaygıyı

dindirebilmek, partnerinin dikkatini çekebilmek için mesafeli olma, manipüle etme, düşmanca davranma gibi tepkisel davranışlar sergilemekte, tüm bunlarda ilişkinin bozulmasına neden olmaktadır. Yani kaygılı bağlananların korku ve kaygısını düzenlemek için başvurduğu tepkisel davranışlar, soğuk mesafeli problemlerin oluşmasına ve artmasına sebep olmaktadır. Duygusal deneyime yönelik olumsuz değerlendirmeler de ilişkilerde duygu ifadesinin azalmasına, bu da ilişkilerde daha mesafeli olmasına neden olabilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölüm, araştırmanın problemi, süreci ve elde edilen sonuçlarla ilgili bir özet, bulguların yorumlanmasıyla araştırma sonunda varılan noktaya değinen bir yargı ve araştırma problemine dair başka nasıl çalışmalar yapılabileceği, mevcut çalışmanın alanyazını ve klinik müdahale programlarına katkısının neler olabileceğine ilişkin önerileri içermektedir.

5.1 Özet

İlişki kurma örüntüsünde ortaya çıkan ve süregelen problem alanları, bireyin, bireysel ve sosyal iyilik halini olumsuz etkilemektedir. Alanyazında, bu problem alanları çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmekte ve bunların oluşumunu, sürdürülmesini etkileyen faktörlerle ilgili çeşitli araştırmalar yapılmaktadır. Bu çalışmada bağlanma stilleri, üst-duygu ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin kişilerarası problemlerle ilişkisinin incelenmesi amaçlanarak kişilerarası problemlerin ve alt boyutlarının anlaşılmasında bağlanma stilleri ve duygusal süreçlerin etkisi açıklanmak istenmiştir. Bu amaç doğultusunda, kaygılı ve güvensiz bağlanmanın, kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin ve üst-duyguların çeşitli kişilerarası sorun alanlarında öne çıkması beklenmiştir.

Bu araştırma, yaş aralığı 18-55 (*Ort* = 32.31, *SS* =9.45) arasında değişen, 403 kadın (%53.2) ve 354 erkek (%46.8) toplam 757 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılara sosyal medya üzerinden yayınlanan davetiyelerle uygun örnekleme yöntemi ve kartopu tekniği ile ulaşılmıştır. Araştırmanın verileri, Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Kişilerarası Problemler Envanteri, Üst-Duygu Ölçeği ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre kişilerarası problemler kaygılı bağlanma ve olumsuz üst-duygular ile pozitif, olumlu üst-duygular ile negatif yönde ilişkilidir. Ayrıca kaygılı bağlanma, olumsuz üst-duygular ve yatıştırılma duygu düzenleme stratejisi ile pozitif; kaçınmacı bağlanma ise olumlu üst-duygular ile negatif yönde

ilişkilidir. Son olarak düzenleyici stratejilerden yatıştırılma, sosyal model alma ve bakış açısı edinme olumlu ve olumsuz üst-duygular ile pozitif yönde ilişkilidir.

Katılımcıların demografik özelliklerinden cinsiyet ve medeni duruma göre nasıl farklılaştığını tespit etmek için yapılan bağımsız örneklem t-test analizi sonuçlarına göre, erkeklerin baskın-kontrolcü, kinci-benmerkezci ve soğuk mesafeli problem düzeyi kadınlara göre daha yüksektir. Buna ek olarak kadınlar erkeklere göre daha çok olumlu duyguyu artırma startejisini kullanırken, erkekler de kadınlara oranla daha fazla bakış açısı edinme stratejisini kullanmaktadır. Medeni duruma bakıldığında, bekar katılımcıların kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeyleri evli katılımcılara göre daha yüksektir. Son olarak evli katılımcılar bakış açısı edinme stratejisini bekar katılımcılara göre daha fazla kullanmaktadır.

Çalışmada kişilerarası problem alanlarını yordayan faktörleri incelemek için yapılan hiyerarlik regresyon analizinde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma, olumsuz üst-duygular ve yatıştırılma, sosyal model alma, bakış açısı edinme stratejilerindeki artışın; olumlu üst-duygular ve olumlu duyguyu artırma stratejisindeki azalışın bazı kişilerarası problem alt alanlarını artırdığı görülmüştür.

Mevcut çalışma, ilişkide baskın olma ile ilgili sorunlarda kaçınmacı bağlanmanın, ilişki içinde güvende hissetme ile ilgili sorunlarda ise kaygılı bağlanmanın öne çıktığını göstermektedir. Bu güvensiz bağlanma tarzlarında olumsuz üst-duygular artarken, kaygılı tarzda bireyin duygunu düzenlemek için başkasının yardımına ve desteğine daha fazla ihtiyaç duyduğu, kaçınmacı tarzın ise sadece fikir almakla sınırlı kaldığı gözlenmiştir. Bu sonuçlar çeşitli ilişki sorunlarının açıklanması ve tedavisinde önemli farklılıklara işaret etmektedir. Bununla birlikte, ileride farklı demografik ya da klinik özelliklere sahip bireylerle yapılacak çalışmalar sonuçların geçerlilğine katkı sağlayacaktır.

5.2 Yargı

Araştırmada, güvensiz bağlanmanın, üst-duyguların ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin kişilerarası problemleri yordadığı görülmüştür. Bu durum, bize bağlanma tarzlarının ve duygusal süreçlerin kişilerarası problemlerin oluşmasını ve sürdürülmesini belirleyen önemli etkenlerden olduğunu göstermektedir. Duygusal

süreçlerin kişilerarası problemleri etkilemesi, bu süreçlerin erken dönem bağlanma biçimleriyle şekillenmesi ve bireyin çevresiyle ilişkisini etkilemesiyle açıklanabilir. Aynı zamanda güvensiz bağlanmanın, olumsuz üst-duyguların ve yatıştırılma, bakış açısı edinme, sosyal model alma stratejilerinin kullanımındaki artışın kişilerarası problem türlerindeki artışı beraberinde getirmesi; olumsuz yaşam koşullarının, duyguları yok saymanın ve olumsuz duygu ile baş ederken başkalarını fazla kullanmanın kişilerin ilişkilerini olumsuz etkilediği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca olumlu üst-duygular ve olumlu duyguyu artırma stretejisinin kullanımındaki azalma kişilerarası problemleri artırmaktadır. Bu durum ise duyguların kabul edilmesinin ve olumlu duyguyu artırmada çevresel desteğin alınmasının, ilişkilerde problem yaşanmasına engel olduğunun, destekleyici ve koruyucu bir role sahip olduğunun göstergesi olabilir. Çalışmada kişilerarası problemlerin gelişmesinde, bağlanma stilleri ve duygusal süreçlerin aktif rol aldığının gösterilmesi ulusal ve uluslararası alanyazında bu problemlerin anlaşılmasına yönelik yeni modellerin kurulmasına, ilişki problemlerinden kaynaklanan patolojilerin anlaşılmasına/ önlenmesine ve tedavi edilmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

5.3 Öneriler

Bu araştırmanın sonucunda, bağlanma stillerinin, üst-duyguların ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin kişilerarası problemlerle ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, kişilerarası problemlerin oluşması ve sürdürülmesinde etkili olan mekanizmaların anlaşılmasına dair kapsamlı bir açıklama sunma potansiyeli taşımaktadır.

Kişilerarası problemlerin oluşumu ve sürekliliğinde etkili olan mekanizmaların tanınması, problemli davranışların azaltılmasına veya kontrol edilmesine yönelik müdahale planlarının oluşturulmasına destek sağlayabilir. Çalışma sonuçlarına göre, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri, olumsuz üst-duygular ve sosyal model alma, yatıştırılma, bakış açısı edinme stratejilerindeki artış; olumlu üst-duygular ve olumlu duyguyu artırma stratejisindeki azalma kişilerarası problemlerdeki artışı açıklamaktadır. Klinik müdahale programlarında bağlanma stilleri, üst-duygular ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine yönelik uygulamaların yer alması ilişkisel alanda problemli davranışların azaltılmasına destek sağlayabilir. Bu kapsamda ebeveynlere duygu

farkındalığı ve yönetimine dair eğitim verilerek, çocukların duygularını fark etme ve onları kabul etmeleri desteklenebilir. Bu kapsayıcılık da çocuklarda güvenli bağlanmanın oluşmasına katkı sağlayabilir, aynı zamanda kişilerarası problemli davranış örüntülerin azaltılmasını destekleyebilir. Ayrıca yetişkin müdahale programlarında olumlu üst-duyguları artırmak, duyguların farkındalığı ve kabulüne yönelik çalışmalar planlanabilir. Bireyin duygularını tanıması, onlardan kaçmak ve reddetmek yerine, onları kabul etmesi duygu düzenleme konusunda öz kaynaklarının gelişimine destek sağlayabilir. Duygularla ilgili yapılacak psikoeğitimde bilişsel davranışçı terapi ve kabul adanmışlık terapi tekniklerinden destek alınabilir. Böylece, kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin seçimi ve etkili kullanımı konusunda işlevselliğin artırılmasında yardımcı olabilir. Bireyin duygularını kabul etme ve özellikle olumsuz duygusal deneyimini yönetme becerisinin geliştirilmesi, bu ihtiyaçların ilişki yoluyla sağlanması sonucunda ilişkiye bağlımlılık örüntüsü azaltılabilir. İşlevsel duygu düzenleme stratejilerine dair bilgi ve beceri eğitimleri verilerek uygulanan bilişsel yeniden yapılandırma stratejileri de duygusal dengenin sağlanması ve bu dengenin yapıcı ilişkilere yansımasına katkı sağlayabilir. Ayrıca güç ihtiyacına dayalı sorunlarla çalışırken (kontrol, hâkimiyet, baskınlık gibi sorun alanları) kaçınmacı bağlanma stiline, ilişki ihtiyacına dayalı sorunlarla çalışırken (çekiniklik, fikrini savunamama, intrusif örüntü gibi sorun alanları) kaygılı bağlanma tarzının dikkat alınması, etkili terapötik ilişki ve planı için önemli görünmektedir.

İleride, farklı kişilik bozuklukları ile yapılacak çalışmaların, mevcut araştırma sonuçlarının geçerliliğine dair kapsamlı bilgi sunabileceği düşünülmektedir. Ayrıca söz konusu kişilerarası problemlerin, duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, yeme bozuklukları gibi farklı problemler için de bir yatkınlık oluşturabileceği bilgisi göz önünde bulundurulduğunda, duygusal mekanizmaların anlaşılması bu patolojiler için önleyici ve sağaltıcı yöntemlerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

Ahmady, S., Bolghan-Abadi, M. ve Bozorgmanesh, Z. (2020). Effectiveness of emotion regulation ınstruction on ınterpersonal problems among female high school students. *International Archives of Health Sciences,* 7, 73-77.

Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. E. (2010). The prediction of gender and attachment styles on shame, guilt, and loneliness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 10, 669-682.

Akkuş, K. ve Peker, M. (2021). Exploring the relationship between ınterpersonal emotion regulation and social anxiety symptoms: The mediating role of negative mood regulation expectancies. *Cognitive Therapy and Research.* https://doi.org/10.1007/s10608-021-10262-0.

Akyunus-İnce, M. (2012). *Cognitive aspects of personality disorders: Influences of basic personality traits, cognitive emotion regulation and interpersonal problems* (Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Akyunus, M. ve Gençöz, T. (2016). Psychometric properties of the inventory of interpersonal problems-circumplex scales short form: A reliability and validity study. *Düşünen Adam - The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 29* (1), 36-48.

Akyunus, M. ve Gençöz, T. (2016). Kişilik bozukluğu inanışlarının kişilerarası döngüsel model üzerindeki temsili. *Türk Psikoloji Dergisi, 31*(77), 1-7.

Akyunus, M., Gençöz, T. ve Aka, B.T. (2019). Age and sex differences in basic personality traits and interpersonal problems across young adulthood. *Current Psychology*. doi: 10.1007/s12144-019-0165-z

Akyunus, M., Gençöz, T. ve Karaköse, S. (2020). The mediator role of negative cognitive emotion regulation strategies between interpersonal problems and borderline personality beliefs. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 39, 322–334. https://doi.org/10.1007/s10942-020-00373-0

Aldao, A. Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta- analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.

Alden, L. E. ve Capreol, M. J. (1993). Avoidant personality disorder: Interpersonal problems as predictors of treatment response. *Behavior Therapy, 24*(3), 357-376.

Alden, L. E., Wiggins, J. S., ve Pincus, A. L. (1990). Construction of circumplex scales for the Inventory of Interpersonal Problems. *Journal Of Personality Assessment, 55*(3-4), 521-536.

Allen, J. P., Marsh, P., McFarland, C., McElhaney, K. B., Land, D. J., Jodl, K. M., ve Pech S. (2002). Attachment and autonomy as predictors of the development of social skills and delinquency during midadolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*(1), 56-66.

Altan-Atalay, A. (2019). Interpersonal emotion regulation: Associations with attachment and reinforcement sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 139, 290–294. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.032.

Altaylı, B. (1999). *Sosyal fobik olan ve olmayan bireyler arasındaki kişilerarası şema farklılıkları* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi.

Amirfakhraei, A., Masoumifard, M., Esmaeilishad, B., DashtBozorgi, Z. ve Darvish Baseri, L. (2020). Prediction of corona virus anxiety based on health concern, psychological hardiness and positive metaemotion in diabetic patients. *Journal of Diabetes Nursing, 8*(2), 1072-1083.

As, G. (2018). *The mediating effects of intra and interpersonal emotion regulation strategies on the relatonship between social support and symptoms*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.

Atalay, D. (2018). Ergenlerin anne-baba tutum algısı ve arkadaşlık ilişkileri ile duygu düzenlemelerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi.

Aysan, F. ve Özben, Ş. (2004). Huzurevinde yaşayan bir grup yaşlının kullandığı başa çıkma stratejileri. *Ege Eğitim Dergisi, 5* (2), 1-12.

Baltacıoğlu, S. (2016). *Genç yetişkinlerin bağlanma stillerinin, yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimlerinin ve ilişki inançlarının incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi

Barthel, A. L., Hay, A., Doan, S. N. ve Hofmann, S. G. (2018). Interpersonal emotion regulation: A review of social and developmental components. *Behaviour Change, 35*(4), 203–216. https://doi.org/10.1017/bec.2018.19.

Bartholomew, K. ve Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226-44.

Bartsch, A., Vorderer, P., Mangold, R. ve Viehoff, R. (2008). Appraisal of emotions in media use: Toward a process model of meta-emotion and emotion regulation. *Media Psychology, 11*(1), 7–27. doi: 10.1080/15213260701813447

Başer Baykal, N., Kalay Usta, T., Kılıç Memur, H.N., ve Şirin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının, bağlanma stilleri ve ilişki durumları bakımından incelenmesi. *Kastamonu Education Journal, 27*(3), 1023-1032.

Beckes, L. ve Coan, J. A. (2011). Social baseline theory: The role of social proximity in emotion and economy of action. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 976-988.

Bowlby, J. (2013). *Bağlanma.* (T. V. Soylu, Çev.). Pinhan Yayıncılık (Orjinal eserin basım tarihi, 1969).

Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., ve Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect ın daily life. *Emotion, 13,* 926–939.

Brock, R. L., Harp, N. R. ve Neta, M. (2022). Interpersonal emotion regulation mitigates the link between trait neuroticism and a more negative valence bias. *Personality and Individual Differences, 196,* 111726.

Butler, E. A., Hollenstein, T., Shoham, V. ve Rohrbaugh, M. J. (2014). A dynamic state-space analysis of interpersonal emotion regulation in couples who smoke. *Journal of Social and Personal Relationships, 31,* 907-27.

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., ve Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of ındividuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy,44* (9), 1251-1263.

Canatar, F. (2020). *Nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri, kimlik duygusu ve kişiler arası problemler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Chaplin, T. M. ve Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 139*(4), 735.

Chatterjee, A., Damodar, S. K. ve Hema M. A. (2021). Influence of positive metacognitions and meta-emotions, and mindfulness on well-being. *Indian Journal of Health and Well-being, 12*(1), 51-56.

Chen, E. C. ve Mallinckrodt, B. (2002). Group attraction and self-other agreements in ınterpersonal circumplex problems and perceptions of group members; Group Dynamics Theory. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 4*(4), 311-324.

Chen, F. M., Lin, H. S. ve Li, C. H. (2012). The role of emotion in parent-child relationships: Children's emotionality, maternal meta-emotion, and children's attachment security. *Journal of Child and Family Studies, 21*(3), 403–410.

Cheung, E. O., Gardner, W. L. ve Anderson, F. (2014). Emotionships: Examining people's emotion-regulation relationships and their consequences for well-being. *Social Psychological and Personality Science, 6*(4), 407-414.

Chopik, W. J., Edelstein, R. S. ve Fraley, R. C. (2013). From the cradle to the grave: Age differences in attachment from early adulthood to old age. *Journal of Personality*, 81, 171–183.

Coan, J. A. (2011). The social regulation of emotion. J. Decety ve J. T. Cacioppo (Ed), *The Oxford Handbook of social neuroscience* (s.614-23) içinde. Oxford University Press.

Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 644-663.

Couyoumdjian, A., Ottaviani, C., Petrocchi, N., Trincas, R., Tenore, K., Buonanno, C. ve Mancini, F. (2016). Reducing the meta-emotional problem decreases physiological fear response during exposure in phobics. *Frontiers in Psychology*,7, 1105. doi:10.3389/fpsyg.2016.01105

Crowell, J. A., Fraley, R. C. ve Roisman, G. I. (2016). Measurement of individual differences in adult attachment. J. Cassidy ve P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* içinde (s. 598–635) içinde. Guilford Press.

Çapan, B. E. (2009). Öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9*(2), 127–142.

Çarboğa, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme süreçleri, yaşantısal kaçınma ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi

Daniel, S. I. F. (2006). Adult attachment patterns and ındividual psychotherapy: A review. *Clinical Psychology Review, 26*(8), 968−984.

Davila, J., Burge, D., & Hammen, C. (1997). Why does attachment style change? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 826-838.

Debrot, A., Schoebi, D., Perrez, M. ve Horn, A. B. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process in couples' daily lives: The mediating role of psychological intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 1373-1385.

Dickinson, K. A. ve Pincus, A. L. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of Personality Disorders, 17*(3), 188-207.

Diener, E., Kanazawa, S., Suh, E. M., ve Oishi, S. (2014). Why people are in a generally good mood. *Personality and Social Psychology Review, 19*(3), 235–256.

Duman, A. (2018). *Üst-duyguların, algılanan stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi.

Duemmler, S. L. ve Kobak, R. (2001). The development of commitment and attachment in dating relationships: Attachment security as relationship construct. *Journal of Adolescence*, 24, 401–415.

Edens, J. F. (2009). Interpersonal characteristics of male criminal offenders: Personality, psychopathological and behavioral correlates. *Psychological Assessment, 21* (1), 89-98.

Enebrink, P., Björnsdotter, A. ve Ghaderi, A. (2013). The emotion regulation questionnaire: Psychometric properties and norms for Swedish parents of children aged 10-13 years. *Europe's Journal of Psychology, 9*(2), 289-303.

Eng, W. ve Heimberg, R. G. (2006). Interpersonal correlates of generalized anxiety disorder: Self versus other perception. *Journal of Anxiety Disorders, 20*(3), 380- 387.

Faraji, P., Farokhzad, P. ve Sabet, M. (2019). Prediction of alexithymia and interpersonal problems on the basis of attachment styles. *Psychological Research, 21*(2), 97–98.

Fraley, R. C. ve Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4, 131–144.

Fraley, R. C., Waller, N. G., ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.

Friesen, A. P., Devonport, T. J., Sellars, C. N. ve Lane, A. M. (2017). Examining interpersonal emotion regulation strategies and moderating factors in ice hockey. C. Beeide (Ed.), *Research in sport psychology*, (s. 143-160) içinde. Nova.

Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., ve Coleman, M. (2020). A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues, 41*(12), 2328-2355.

Ford, B. Q. ve Gross, J. J. (2018). Emotion regulation: Why beliefs matter. Canadian *Psychology /Psychologie Canadienne, 59*(1), 1-14.

Fox, E. (2008) Emotion *science cognitive and neuroscientific approaches to understanding human emotions.* Palgrave Macmillan

Gable , S. L., Reis, H. T., Impett, E. A ve Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *J Pers Soc Psychol, 87*(2), 228-45.

Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311-1327.

Gilbert, P., Allan, S. ve Goss, K. (1996). Parental representations, shame, interpersonal problems, and vulnerability to psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory and Practice, 3*(1), 23-34.

Given-Wilson, Z., McIlwain, D. ve Warburton, W. (2011). Meta-cognitive and interpersonal difficulties in overt and covert narcissism. *Personality and Individual Differences,* 50(7), 1000–1005.

Goldstein , A. L., Hallera, S., Mackinnonb, S. P. ve Stewartc, S. H. (2019). Attachment anxiety and avoidance, emotion dysregulation, interpersonal difficulties and alcohol problems in emerging adulthood. *Addıctıon Research & Theory. 27*(2), 130–138.

Gottman, J. M., Katz, L. F., Hooven, C. ve Hooven, C.O. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data ın an analogous manner, meta-emotion philosophy. *Journal of Family Psychology Cognition Bvinelli, 10* (3), 243–268.

Gökdağ, C., Sorias, A., Kıran, S. ve Ger, S. (2019). Kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 30*(1), 57-66

Gökdağ, C. (2021). How does interpersonal emotion regulation explain psychological distress? The roles of attachment style and social support. *Personality and Individual Differences*, 176, 110763.

Görgü Akçay, N. S. (2021). *Utanca yatkınlık, uyumsuz başa çıkma stratejileri, kişiler arası sorunlar ve psikopatoloji arasındaki ilişkilere yönelik bir model önerisi.* (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi

Göstas, M. W., Wiberg, B., Engström, I. ve Kjellin, L. (2012). Self-reported anxious- and avoidant-related attachment correlated to interpersonal problems by patients starting psychotherapy. *E-Journal of Applied Psychology, 8*(1), 9–17.

Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.

Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. *Handbook of Personality: Theory and Research*, 2, 525-552.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39* (3), 281–291.

Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85* (2), 348.

Gruber , J., Eidelman, P., Johnson, S. L., Smith, B. ve Harvey, A. G. (2011). Hooked on a feeling: Rumination about positive and negative emotion in inter-episode bipolar disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 120, 956-961.

Gurtman, M. B. (1996). Interpersonal problems and the psychotherapy context: The construct validity of the ınventory of ınterpersonal problems. *Psychological Assessment, 8*(3), 241.

Gurtman, M. B. ve Lee, D. L. (2009). Sex differences in interpersonal problems: A circumplex analysis. *Psychological Assessment, 21*(4), 515–527.

Haggerty, G., Hilsenroth, M. J. ve Vala-Stewart, R. (2009). Attachment and interpersonal distress: Examining the relationship between attachment styles and interpersonal problems in a clinical population. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 16* (1), 1–9.

Haradhvala, N. (2016). *Meta-emotions in daily life: Associations with emotional awareness and depression* (Doktora Tezi). Washington University.

Hartmann, A., Zeeck, A. ve Barrett, M. S. (2010). Interpersonal problems in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, *43*(7), 619-627.

Hayes, J. P., Morey, R. A., Petty, C. M., Seth, S., Smoski, M. J., Mccarthy, G., ve Labar, K. S. (2010). Staying cool when things get hot: Emotion regulation modulates neural mechanisms of memory encoding. *Frontiers in Human Neuroscience*, *4*, 230.

Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Social Psychology, 52,* 511-524.

Hennig, K. H. ve Walker, L. J. (2008). The darker side of accommodating others: Examining the interpersonal structure of maladaptive constructs. *Journal of Research in Personality, 42*(1), 2-21.

Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research, 38*(5), 483-492.

Hofmann, S. G., Carpenter, J. K. ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research, 40*(3), 341-356.

Horowitz, L. M. (1996). The study of interpersonal problems: A Leary legacy. *Journal of Personality Assessment, 66*(2), 283–300.

Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E. ve Bartholomew, K. (1993). Interpersonal problems, attachment styles, and outcome in brief dynamic psychotherapy. *Journal of Consulting And Clinical Psychology, 61*(4), 549

Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureno, G., ve Villasenor, V. S.(1988). Inventory of interpersonal problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56(*6), 885-892.

Horowitz, L. M., Alden, L. E., Wiggins, J. S., ve Pincus, A. L. (2003). *Inventory of ınterpersonal problems manual.* The Psychological Corporation.

İlhan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: cinsiyet rolleri ve bağlanma stillerinin yalnızlığı yordama güçleri. *Educational Sciences: Theory & Practice, 12*(4), 2377-2396.

İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi.

Janovsky, T., Rock, A. J., Thorsteinsson, E. B., Clark, G. I. ve Murray, C. V. (2020). The relationship between early maladaptive schemas and interpersonal problems: A meta-analytic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 27*(3), 408-447.

Jones, T. ve Bodtker, A. (2001). Mediating with heart in mind: Addressing emotion in mediation practice. *Negotiation Journal*, *17*, 217–244.

Joormann, J. ve Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibiton. *Cognition and Emotion, 24*, 281-298.

Kachin, K. E., Newman, M. G. ve Pincus, A. L. (2001). An interpersonal problem approach to the division of social phobia subtypes. *Behavior Therapy, 32* (3), 479- 501.

Karasu, R. Ö. (2020). *Ebeveyn kabul reddi ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* (Yüksek Lisan Tezi). Maltepe Üniversitesi.

Kaya-Tezel, F., Turan-Kışlak, Ş. ve Boysan, M. (2015). Relationships between childhood traumatic experiences, early maladaptive schemas and interpersonal styles. *Nöro Psikiyatri Arşivi, 52*(3), 226-232.

Kiesler, D. J. (1983). The 1982 Interpersonal circle: A taxonomy for complementarity in human transactions. *Psychological Review*, 90, 185–214.

Kiesler, D. J. (1996). *Contemporary interpersonal theory and research*. Wiley.

Koç, M. S. (2017). *The adaptation study of interpersonal emotion regulation questionnaire (ıerq) to Turkish culture and investigation of psychometric properties*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehit Üniversitesi.

Koç, M. S., Aka, B. T., Doğruyol, B., Curtiss, J., Carpenter, J. K., ve Hofmann, S. G. (2019). Psychometric properties of the Turkish version of the interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 41*(2), 294-303.

Köçer, G. ve Öngören, S. (2017). Öğretmen Adaylarının Olumlu Üstbiliş ve Olumlu Üst-Duygularının Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi, *International Journal Of Eurasia Social Sciences, 8*(30), 2183-2202.

Kring, A. M. ve Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74(3): 686-703.

Kring, A. M. ve Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. *The Regulation of Emotion,* 359-385.

Leary, T. (1957). *Interpersonal diagnosis of personality; a functional theory and methodology for personality evaluation.* Ronald Press.

Leary, T. (2004). *Interpersonal diagnosis of personality: A functional theory and methodology for personality evaluation.* Wipf and Stock Publishers.

Lee, O. N. ve A Park, G. (2020). The mediating effects of attachment styles on the relationship between sensory processing styles and ınterpersonal problems in healthy university students. *Occupational Terapy International*. https://doi.org/10.1155/2020/6204120

Lippa, R. (1995). Gender-related individual differences and psychological adjustment in terms of the big five and circumplex models. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(6), 1184-1202.

Lui, P. P. (2017). Incorporating meta-emotions in integrative Cognitive-Affective Therapy to treat comorbid bulimia nervosa and substance use disorders in a Latina American. *Clinical Case Studies, 16*(4), 328–345.

Liu, D. Y., Strube M. J. ve Thompson, R. J. (2021). Interpersonal emotion regulation: An experience sampling study. *Affective Science,* 2, 273–288.

Manning, R. P. C., Dickson, J. M., Palmier-Claus, J., Cunliffe, A. ve Taylor, J. (2017). A systematic review of adult attachment and social anxiety. *Journal of Affective Disorders, 211,* 44- 59.

Martínez-Íñigo, D., Mercado, F. ve Totterdell, P. (2018). Using interpersonal affect regulation in simulated healthcare consultations: an experimental investigation of self-control resource depletion. *Frontiers in Psychology,* 9, 1253.

Mayer, J. D. ve Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(1), 102–111.

Mendonça, D. (2013). Emotions about emotions. *Emotion Review, 5*, 390– 396.

Miceli, M. ve Castelfranchi, C. (2019). Meta-emotions and the complexity of human emotional experience. *New Ideas in Psychology, 55,* 42–49. https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.05.001.

Mikulincer, M., ve Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of selfdisclosure. *Journal Of Personality and Social Psychology, 61*(2), 321

Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53-152.

Mitmansgruber, H., Beck, T. N. ve Schüßler, G. (2008). Mindful helpers: Experiential avoidance, meta-emotions, and emotion regulation in paramedics. *Journal of Research in Personality, 42*(5), 1358-1363.

Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S., ve Schüßler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and metaemotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 448–453.

Morey, J. N. ve Gentzler, A. L. (2017). Parents' perceptions of and responses to children's emotions: Relations with meta-emotion philosophy and adult attachment. *Parentıng: Scıence and Practıce, 17,* 73–103.

Murase, H., Simons, R. M. ve Simons, J.S. (2021). Distinct paths to alcohol problems: Impacts of childhood maltreatment, attachment insecurity, and interpersonal problems. *Addictive Behaviors, 115,* 106780.

Murayama, Y. (2021). A cross-sectional study to examine eects of emotion regulation strategies and interpersonal problems on disordered eating in women. *Journal of Health Psychology Research; 33*(2), 81–92.

Nalipaya, M. J. N. ve Mordenob, I. G. (2018). Positive metacognitions and meta-emotions as predictors of posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth in survivors of a natural disaster. *Journal of Loss and Trauma, 23*(5), 381–394.

Niven, K. (2016). Why do people engage in interpersonal emotion regulation at work? *Organizational Psychology Review,* 6, 305-323.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424.

Özen, İ. (2022). Depresyon belirtileri yüksek olan katılımcılarda çocukluk çağı travması ile kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolü. (Yüksek Lisans Tezi). Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi.

Öztürk, A. ve 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.

Pandey, D. ve Jaiswal, A. K. (2017). Role of positive meta-cognitions and meta-emotions in satisfaction with life. *Indian Journal of Positive Psychology, 8*(4), 616-620.

Petrowski, K., Berth, H., Schmidt, S., Schumacher, J., Hinz, A. ve Brahler, E. (2009). The assessment of recalled parental rearing behavior and its relationship to life satisfaction and interpersonal problems: A general population study. *BMC Medical Research Methodology, 9* (1), 17.

Rani, R. R., Sarraf, S. R., Pandey, D. ve Jaiswal, A. K. (2017). Positive meta-cognitions and meta-emotions facilitate marital adjustment. *Indian Journal of Health and Well-being, 8*(11), 1409-1413.

Ray-Yol, E., Ulbe, S., Temel, M. ve Altan-Atalay, A. (2020). Interpersonal emotion regulation strategies: Can they function differently under certain conditions? *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00771-8.

Reeck, C., Ames, D. ve Ochsner, K. (2016). The social regulation of emotion: An integrative, cross-disciplinary model. *Trends in Cognitive Sciences, 20*, 47-63.

Reiss, S. (1991). Expectancy model of fear, anxiety, and panic. *Clinical Psychology Review, 11* (2), 141–153.

Rime, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review 1*(1), 60-85.

Roemer, L., Salters, K., Raffa, S. D. ve Orsillo, S. M. (2005). Fear and avoidance of internal experiences in GAD: Preliminary tests of a conceptual model. *Cognitive Therapy and Research, 29*(1), 71–88.

Rose, A. J., Carlson, W. ve Waller, E. M. (2007). Prospective associations of co-rumination with friendship and emotional adjustment: Considering the socioemotional trade-offs of co-rumination. *Developmental Psychology, 43*(4), 1019–1031.

Salzer, S., Streeck, U., Jaeger, U., Masuhr, O., Warwas, J., Leichsenring, F., et al. (2013). Patterns of interpersonal problems in borderline personality disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 201*(2), 94–98.

Schramm, H. ve Wirth, W. (2010). Exploring the paradox of sad-film enjoyment: The role of multiple appraisals and meta-appraisals. *Poetics, 38*(3), 319–335.

Sefidgari Goli, M., Namvar, H. ve Jomehri, F. (2021). The relationship between children's social-emotional competence, spiritual health, and maternal meta-emotion structure attachment style. *Health, Spirituality and Medical Ethics Journal, 8*(2), 77-84.

Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, *8*(16), 1-11.

Shaver, J. A., Veilleux, J. C. ve Ham, L. S. (2013). Meta-emotions as predictors of drinking to cope: A comparison of competing models. *Psychology of Addictive Behaviors, 27*(4), 1019–1026.

Simpson, P. A. ve Stroh, L. K. (2004). Gender differences: emotional expression and feelings of personal inauthenticity. *Journal of Applied Psychology, 89*(4), 715.

Sippel, L. M. ve Marshall, A. D. (2013). Posttraumatic stress disorder and fear of emotions: The role of attentional control. *Journal of Traumatic Stress*.

Stanton, S. C. E., Campbell, L. ve Pink, J. C. (2017). Benefits of positive relationship experiences for avoidantly attached individuals. *Journal of Personality and Social Psychology, 113,* 568-588.

Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. W W Norton ve Co

Sullivan, J. M., Lawson, D. M. ve Akay-Sullivan, S. (2020). Insecure attachment and therapeutic bond as mediators of social, relational, and social distress and ınterpersonal problems in adult females with childhood sexual abuse history. *Journal of Child Sexual Abuse*, https://doi.org/10.1080/10538712.2020.1751368.

Tamminen, K. A., Kim, J., Danyluck, C., McEwen, C. E., Wagstaff, C. R. D. ve Wolf, S. A. (2021). The effect of self- and interpersonal emotion regulation on athletes' anxiety and goal achievement in competition. Psychology of Sport & Exercise, 57, 102034.

Tarabulsy, G. M., Larose, S., Bernier, A., Trottier-Sylvain, K., Girard, D., Vargas, M. veNoël, C. (2012). Attachment states of mind in late adolescence and the quality and course of romantic relationships in adulthood. *Attachment & Human Development*, *14*, 621–643.

Tarımtay, F. (2017). *Attachment and marıtal adjustment: The mediatıng role of ınterpersonal emotıon regulatıon* (Yüksek lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.

Thakur, E. R., Gurtman, M. B., Keefer, L., Brenner, D. M., Lackner, J. M. ve Representing the IBS Outcome Study Research Group. (2015). Gender differences in irritable bowel syndrome: The interpersonal connection. *Neurogastroenterology & Motility, 27*(10), 1478-1486.

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation development. *Edducational Psychology Review*, 3, 269-307

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 25-52.

Troth, A. C., Lawrence, S. A., Jordan, P. J. ve Ashkanasy, N. M. (2017) Interpersonal emotion regulation in the workplace: A conceptual and operational review and future research agenda. *Int J Manag Rev:* 1–21.

Umemura, T., Lacinova, L., Kotrčová, K. ve Fraley, R. C. (2018). Similarities and differences regarding changes in attachment preferences and attachment styles in relation to romantic relationship length: longitudinal and concurrent analyses. *Attachment & Human Development, 20* (2), 135–159.

Uzun, E. (2021). *Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri, stresle başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiler.* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi.

Velotti, P., Balzarotti, S., Tagliabue, S., English, T., Zavattini, G. C. ve Gross, J. J. (2016). Emotional suppression in early marriage: Actor, partner, and similarity effects on marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships, 33*(3), 277-302.

Vogel, D. L. ve Wei, M. (2005). Adult attachment and help-seeking ınтent: The mediating roles of psychological distress and perceived social support. *Journal of Counseling Psychology, 52*(3), 347.

Waters, E., Weinfield, N. S. ve Hamilton, C. E. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General discussion. *Child development, 71*(3), 703-706.

Wei, M., Mallinckrodt, B., Arterberry, B.J., Liu, S. ve Wang, K. T. (2021). Latent profile analysis of ınterpersonal problems: Attachment, basic psychological need frustration, and psychological outcomes. *Journal of Counseling Psychology, 68* (4), 467-488.

Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C. ve Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 11*(2), 224.

Yancı, L. (2020). The mediating role of interpersonal emotion regulation strategies and general belongingness ın relation to childhood emotional abuse and meaning in life. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi

Yardımcı, A. ve Bahtiyar, B. (baskıda). Üst-duygu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. doi: 10.5455/JCBPR.134190

Yeh, K. H., Cheng, S. P., ve Yang, Y. J. (2005). The influence of maternal meta-emotion philosophy on children's attachment inclination. *Chinese Journal of Psychology*, 47, 181–195.

Zaki, J., ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion, 13*(5), 803.

Zelenski, J. M. ve Larsen, R. J. (2000). The distribution of basic emotions in everyday life: A state and trait perspective from experience sampling data. *Journal of Research in Personality, 34*(2), 178-197.

EK'LER

Gönüllü Katılım Formu (Ek A)

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

Demografik Bilgi Formu (Ek B)

1- Cinsiyetiniz:

2-Yaşınız:

3-Medeni durumunuz:

4-Eğitim Durumunuz:

( ) Okur-yazar ( ) İlkokul Mezunu ( ) Ortaokul Mezunu

( ) Lise Mezunu ( ) Üniversite Öğrencisi/Mezunu ( ) Yüksek Lisans/Doktora

5- Şu an da çalışıyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

6- Mesleğiniz _____

7-Sosyo-ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

( ) Düşük ( ) Orta ( )Yüksek

8- Geçmişte ya da şimdi herhangi bir psikiyatrik / psikolojik yardım aldınız mı?

( ) Evet ( ) Hayır

9- Cevabınız Evet ise konulan tanınız veya şikayetiniz neydi/nedir?

_____

10- Ne tür bir tedavi aldınız?

( ) Tedavi almayı reddettim ( ) İlaç ( )Psikoterapi ( ) İlaç ve Psikoterapi

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II (Ek C)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1----------2----------3----------4----------5----------6----------7

Hiç katılmıyorum — kararsızım/ fikrim yok — Tamamen katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım	1	2	3	4	5	6	7
4.Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7

7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10.Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11.İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12.Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13.Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14.Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15.Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16.Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17.Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18.Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19.Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7

20.Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21.Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22.Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23.Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24.Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25.Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26.Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27.Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28.Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29.Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, “gerçek ben”den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30.Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31.Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32.Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33.Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
34.Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7

35.Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36.Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

Kişilerarası Problemler Envanteri (Ek D)

İnsanlar başkalarıyla ilişkilerinde aşağıda belirtilen problemleri yaşadıklarını ifade etmektedirler. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve her maddeyi hayatınızdaki **HERHANGİ BİR ÖNEMLİ KİŞİYLE** (aile bireyleri, dostlar, iş arkadaşları gibi) İLİŞKİNİZDE sizin için problem olup olmadığına göre değerlendirin. Problemin SİZİN İÇİN NE KADAR RAHATSIZ EDİCİ OLDUĞUNU numaralandırılmış daireleri yuvarlak içine alarak belirtiniz.

Aşağıdaki ifadeler başkalarıyla ilişkilerinizde yapmakta ZORLANDIĞINIZ şeylerdir. Benim için,	**Hiç değil**	**Biraz**	**Orta derecede**	**Oldukça**	**Fazlasıyla**
1. Başkalarına "hayır" demek zordur.	1	2	3	4	5
2. Gruplara katılmak zordur.	1	2	3	4	5
3. Bir şeyleri kendime saklamak zordur.	1	2	3	4	5
4. Birine beni rahatsız etmemesini söylemek zordur.	1	2	3	4	5
5. Kendimi yeni insanlara tanıtmak zordur.	1	2	3	4	5
6. İnsanları ortaya çıkan problemlerle yüzleştirmek zordur.	1	2	3	4	5
7. Başkalarına kendimi rahatlıkla ifade etmek zordur.	1	2	3	4	5
8. Başkalarına kızgınlığımı belli etmek zordur.	1	2	3	4	5
9. Başkalarıyla sosyalleşmek zordur.	1	2	3	4	5
10. İnsanlara sıcaklık/ şefkat göstermek zordur.	1	2	3	4	5
11. İnsanlarla anlaşmak/ geçinmek zordur.	1	2	3	4	5
12. Başkalarıyla ilişkimde, gerektiğinde kararlı durabilmek zordur.	1	2	3	4	5
13. Başka birisi için sevgi/ aşk hissetmek zordur.	1	2	3	4	5

14. Başka birinin hayatındaki amaçları için destekleyici olmak zordur.	1	2	3	4	5
15. Başkalarına yakın hissetmek zordur.	1	2	3	4	5
16. Başkalarının problemlerini gerçekten umursamak zordur.	1	2	3	4	5
17. Başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarımdan öne koymak zordur.	1	2	3	4	5
18. Başka birinin mutluluğundan memnun olmak zordur.	1	2	3	4	5
19. Başkalarından benimle sosyal amaçla bir araya gelmesini istemek zordur.	1	2	3	4	5
20. Başkalarının duygularını incitmekten endişe etmeksizin kendimi rahatlıkla ifade etmek zordur.	1	2	3	4	5

Aşağıdaki ifadeler ÇOK FAZLA yaptığınız şeylerdir.	**Hiç değil**	**Biraz**	**Orta derecede**	**Oldukça**	**Fazlasıyla**
21. İnsanlara fazlasıyla açılırım/ içimi dökerim.	1	2	3	4	5
22. Başkalarına karşı fazlasıyla agresifim/ saldırganım.	1	2	3	4	5
23. Başkalarını memnun etmek için fazlasıyla uğraşırım.	1	2	3	4	5
24. Fark edilmeyi fazlasıyla isterim.	1	2	3	4	5
25. Başkalarını kontrol etmek için fazlasıyla uğraşırım.	1	2	3	4	5
26. Sıklıkla (fazlasıyla) başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarımın önüne koyarım.	1	2	3	4	5
27. Başkalarına karşı fazlasıyla cömerdim.	1	2	3	4	5
28. Kendi istediğimi elde edebilmek için başkalarını fazlasıyla yönlendiririm.	1	2	3	4	5
29. Başkalarına kişisel bilgilerimi fazla anlatırım.	1	2	3	4	5
30. Başkalarıyla fazlasıyla tartışırım.	1	2	3	4	5
31. Sıklıkla (fazlasıyla) başkalarının benden faydalanmasına izin veririm.	1	2	3	4	5
32. Başkalarının ızdırabından/ mağduriyetinden fazlasıyla etkilenirim.	1	2	3	4	5

Üst-duygu Ölçeği (Ek E)

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Lütfen her ifadenin size ne kadar uyduğunu belirtmek için cümlelerin yanında bulunan sayılardan birini işaretleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Üzgün ya da gergin olduğumda, kendimden çok şey beklerim.	1	2	3	4	5	6
2.Stresli hissettiğimde veya olumsuz duygular yaşadığımda kendime karşı şefkatli olurum.	1	2	3	4	5	6
3. Duygusal tepkilerim konusunda sıklıkla kendime kızarım.	1	2	3	4	5	6
4.Büyük bir duygusal sıkıntı yaşadığımda kendimi yatıştırırım.	1	2	3	4	5	6
5.Duygusal tepki verme şeklim hakkında bazen kendime çok kızarım.	1	2	3	4	5	6
6. Kendime hakim olmak için sık sık kendimi zorlarım.	1	2	3	4	5	6
7.Stresli durumlarda kendime, bana yakın kişilere davrandığım gibi şefkatli bir tarzda davranmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
8.Duygularımın uygunsuz olduğunu düşündüğümde, kendime karşı çok katı olurum.	1	2	3	4	5	6
9.Üzgün ya da gergin olduğumda, işleri kolaylaştırmak adına kendim için iyi bir şeyler yaparım.	1	2	3	4	5	6

10.Duygularıma karşı güçlü bir şekilde savaşırım.	1	2	3	4	5	6
11.Kötü hissettiğimde kendimi şımartırım.	1	2	3	4	5	6
12.Duygusal tepkilerim hakkında utandığımda başka bir şeyi çok zor düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6
13.Her seferinde kendi içimde yeni deneyimler keşfederim.	1	2	3	4	5	6
14.Kendimi şiddetle eleştirdiğim durumlarla sık karşılaşırım.	1	2	3	4	5	6
15. Çoğu kez duygusal tepkimin yanlış olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
16. Düşüncelerim ve duygularım kendimle ilgili zengin bir bilgi kaynağıdır.	1	2	3	4	5	6
17. Hata yaptığım için suçluluk hissettiğimde kendimi kolay affetmem.	1	2	3	4	5	6
18. Olumsuz duygular, kendimle ilgili ilginç bilgiler verir.	1	2	3	4	5	6
19. Kendi kendime konuşurken, genellikle kendime karşı acımasızımdır.	1	2	3	4	5	6
20. Günlük hayatta beklentilerimi karşılayamadığımda kendimi eleştirmem.	1	2	3	4	5	6
21. Yanlış bir şey yaptığımda, uzun bir süre kendimi affedemem.	1	2	3	4	5	6
22. Duygularımın yükü altında bunaldığımda kendime karşı nazik davranırım.	1	2	3	4	5	6
23. Duygularım aracılığıyla öğrenirim.	1	2	3	4	5	6
24. Yoğun olumsuz duygular yaşadığımda kendimi rahatlatır ve cesaretlendiririm.	1	2	3	4	5	6
25. Yoğun duyguların üstesinden gelemem	1	2	3	4	5	6
26. Duygularımı kontrol etme konusunda kendimden çok fazla beklentim olur.	1	2	3	4	5	6

27. Aptalca duygusal tepkilerim yüzünden sıklıkla rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6
28. Düşüncelerim ve duygularım çoğu zaman benim için hayranlık uyandırıcı ve önemlidir.	1	2	3	4	5	6

Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (Ek F)

Aşağıda bireylerin başka bireyler aracılığıyla duygularını nasıl düzenlediklerini gösteren ifadeler bulunmaktadır. Bu ölçekte doğru veya yanlış cevap yoktur. Önemli olan verdiğiniz yanıtın sizi ne kadar doğru yansıttığıdır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve her biri için o ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu 1'den= 'Kesinlikle doğru değil' 5'e= 'Tamamen doğru' kadar uzanan beşli ölçek üzerinde yalnızca birini işaretleyerek belirtin.

1----------2----------3----------4----------5

Kesinlikle doğru değil	Çok az doğru	Biraz doğru	Oldukça doğru	Tamamen doğru

1. Başka kişilerin duygularıyla nasıl baş ettiğini öğrenmek kendimi daha iyi hissetmemi sağlar.	**1---2---3---4---5**
2. Başka kişilerin bana işlerin göründüğü kadar kötü olmadığını belirtmeleri üzgün/mutsuz ruh halimle baş etmeme yardımcı olur.	**1---2---3---4---5**
3. Mutluluğumu paylaşmak istediğimde başka insanların yanında olmak hoşuma gider.	**1---2---3---4---5**
4. Kendimi kötü hissettiğimde, etrafımda bana şefkat gösteren insanlar olmasını isterim.	**1---2---3---4---5**
5. Endişeli olduğum zamanlarda başka bir kişinin bu işlerle nasıl baş edileceğine dair fikirlerini duymak bana iyi gelir.	**1---2---3---4---5**
6. Sevinçli olduğumda hayatımdaki önemli kişilerle birlikte olmak hoşuma gider.	**1---2---3---4---5**
7. Kendimi kötü hissettiğimde benden daha kötü durumda kişilerin olduğunun hatırlatılması bana iyi gelir.	**1---2---3---4---5**
8. Keyifli olduğumda, başkalarıyla birlikte olmak beni daha da keyiflendirir.	**1---2---3---4---5**
9. Kendimi kötü hissetmek genellikle, bana anlayış gösterecek kişilerle iletişime geçmeme neden olur.	**1---2---3---4---5**

10. Kendimi kötü hissettiğimde başka kişilerin bana işlerin şimdikinden çok daha kötü sonuçlanmış olabileceğini fark ettirmesi daha iyi hissetmemi sağlar.	**1---2---3---4---5**
11. Hayal kırıklığına uğradığımda başka insanların aynı durumla nasıl başa çıkacaklarını bilmek bana yardımcı olur.	**1---2---3---4---5**
12. Keyifsiz olduğumda rahatlamak için başka insanlara yönelirim.	**1---2---3---4---5**
13. Mutluluk bulaşıcı olduğundan mutlu olduğumda çevremde başka insanlar da olsun isterim.	**1---2---3---4---5**
14. Kızgın olduğumda başkaları bana endişelenmememi söyleyerek beni yatıştırabilir.	**1---2---3---4---5**
15. Üzgün olduğumda başka insanların benzer duygularla nasıl baş etmiş olduklarını duymak bana iyi gelir.	**1---2---3---4---5**
16. Üzgün/mutsuz olduğumda sadece sevildiğimi bilmek için çevremde başka insanlar olsun isterim.	**1---2---3---4---5**
17. Kaygılı olduğumda insanların telaşlanmamamı söylemesi beni sakinleştirir.	**1---2---3---4---5**
18. Sevinçli olduğumda, onları da mutlu etmek için çevremdeki insanlara yönelirim.	**1---2---3---4---5**
19. Üzüldüğümde teselli görmek amacıyla çevremdeki başka insanlara yönelirim.	**1---2---3---4---5**
20. Eğer kötü hissediyorsam, başka insanların benim durumumda ne yapacaklarını bilmeyi isterim	**1---2---3---4---5**

ÖZGEÇMİŞ

Tuba Küçükaltun

Eğitim

Y. Ls.	2020-2022	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji
Ls.	2012- 2016	Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji
Lise	2007- 2012	Erzurum Türk Telekom Nurettin Topçu Sosyal Bilimler Lisesi

İş

2018- D.E.	Kocaeli Darıca Farabi Eğitim ve Araştırma Hastanesi
2017-2018	Erzurum Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü Palandöken Sosyal Hizmet Merkezi

Staj

2021-2022	Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi
2015	Erzurum Bölge Eğitim ve Araştırma Hastanesi
2015	Adalet Bakanlığı Erzurum Adliyesi 1. Aile Mahkemesi
2015	Erzurum İl Emniyet Müdürlüğü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Büro Amirliği
2014	Erzurum Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü Yakutiye Sosyal Hizmet Merkezi