

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**GEMİ ADAMLARINDA BAĞLANMA STİLLERİ ve
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN RUHSAL
BELİRTİLERLE İLİŞKİSİ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Hazırlayan

Hazal GÜVENDİREN

Tez Danışmanı

Dr.Öğr.Üyesi İshak SAYĞILI

İSTANBUL – 2020

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Hazal GÜVENDİREN

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Gemi Adamlarında Bağlanma Stilleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Ruhsal Belirtilerle İlişkisi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji Anabilim Dalı

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 29.01.2020

SAYFA SAYISI : 119

TEZ DANIŞMANLARI: Dr.Öğr.Üyesi İshak SAYĞILI

DİZİN TERİMLERİ : Gemi adamları, belirsizliğe tahammülsüzlük, bağlanma stilleri, ruhsal belirtiler

TÜRKÇE ÖZET : Çalışmada gemi adamlarında bağlanma güvenliği düştükçe ve belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça ruhsal belirtilerin arttığı sonuçları bulunması amaçlanmıştır. Araştırma seçkisiz örneklem yöntemi kullanılarak Aliağa ilçesinde uzun yola çıkan 120 gemi adamına yapılmıştır. Ölçek ve formlar internet ortamı üzerinden e-posta aracılığı ile toplanmıştır. Yapılan araştırmada ruhsal belirtiler, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma stilleri ile anlamlı pozitif ilişkili bulunmuştur.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne

2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Hazal GÜVENDİREN

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**GEMİ ADAMLARINDA BAĞLANMA STİLLERİ ve
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN RUHSAL
BELİRTİLERLE İLİŞKİSİ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Hazırlayan

Hazal GÜVENDİREN

Tez Danışmanı

Dr.Öğr.Üyesi İshak SAYĞILI

İSTANBUL – 2020

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hazal GÜVENDİREN

/ /2020



T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Hazal GÜVENDİREN'in "Gemi Adamlarında Bağlanma Stilleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Ruhsal Belirtilerle İlişkisi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2020

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŐ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Giriş: Gemi adamlarının evlerinden ve ailelerinden uzun süre ayrı kaldıkları izolasyonlu iş ortamlarının stresle birlikte hem fiziksel hem ruhsal sağlıkları için olumsuz sonuçlara yol açtığı bilinmektedir. Yorgunluğun sebep olduğu stres aynı zamanda alkol/madde kötüye kullanımı ve ruhsal problemlerle ilişkili bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça da intihar düşüncesinin arttığı ve duygu durumun negatif etkilendiği gözlemlenmiştir. Bağlanma ilişkisi de psikopatoloji için genel bir risk faktörü kabul edilmektedir. Depresyon ve intihar düşüncesinin güvensiz bağlanma biçimiyle ilişkili olduğu ileri sürülmüştür.

Amaç: Çalışmada gemi adamlarında bağlanma güvenliği düştükçe ve belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça ruhsal belirtilerin arttığı sonuçları bulunması amaçlanmaktadır. İntihar riskinin yüksek olduğu bu meslek grubunda ruhsal belirtilerin bağlanma stilleri ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkisini araştırmak literatüre katkı sağlamanın yanı sıra iş etkinliği ve ruh sağlığı açısından önem taşımaktadır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma seçkisiz örneklem yöntemi kullanılarak Aliğa ilçesinde uzun yola çıkan 120 gemi adamına yapılmıştır. Ölçek ve formlar internet ortamı üzerinden e-posta aracılığı ile toplanmıştır.

Bulgular: Yapılan araştırmada ruhsal belirtiler, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma stilleri ile anlamlı pozitif ilişkili bulunmuştur. Demografik bilgiler incelendiğinde ise; ruhsal belirtiler eğitim durumu ile ilişkili bulunurken, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma stiline ise eğitim durumu ile arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Medeni durumu evli olanların ise tüm ölçek ve alt boyut puanları ilişkisi olan ve olmayanlara kıyasla daha yüksek saptanmıştır.

Ruhsal belirtilerin tüm alt boyutları, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma stilleri ile meslekteki yıl arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. “Somatizasyon”, “Fobik anksiyete” ve “Psikotizm” alt boyutları belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma stilleri ile gemideki görevler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Alkol kullanım durumu ile bağlanma stilleri ile ilgili anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Madde kullanımı ile Belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Gemi adamları, belirsizliğe tahammülsüzlük, bağlanma stilleri, ruhsal belirtiler



SUMMARY

Introduction: It is known that as seafarers, working in a place that is isolated from their home and family is causing problems for their physical and mental health. Fatigue caused by stress is related to alcohol/drug abuse and mental problems. In studies as impatience to uncertainty increases, suicide ideation also increases and the mood is affected negatively. Attachment relationship is accepted as a common risk factor for psychopathology which is related to depression, insecure frightening and obsessive attachment style. Also, it's asserted that insecure attachment is related to suicide ideation.

Purpose: In the study, it is aimed to find that as attachment trust decreases mental symptoms increases and as impatience to uncertainty increases mental symptoms also increases. In this occupational group, which has a high suicide risk, it is important to investigate mental symptoms relationship between attachment styles and impatience to uncertainty for contribution to literature alongside with business activity and mental health.

Material and Method: This research has been made by using random sampling method, to 120 seafarers who goes for long distance work in Aliaga district. Scale and forms are collected on the internet environment over e-mail.

Results: In the research, mental symptoms have been found significant positive correlated with impatience to uncertainty and attachment style. When examining demographic information, mental symptoms are found related to the educational background while impatience to uncertainty and attachment style haven't found related to educational background.

Married seafarers have a higher overall scale and subscale point when compared to seafarers who have a relationship with someone and who has no relationship.

A statistically significant difference was found between all sub-dimensions of mental symptoms, intolerance to uncertainty, and attachment styles and year of occupation. There was no statistically significant difference between somatization, phobic anxiety and psychoticism sub-dimensions, intolerance to ambiguity, and attachment styles and onboard duties.

There was no significant difference between alcohol use and attachment styles. No significant relationship was found between substance use and intolerance to uncertainty.

Keywords: Seafarers, toleration to uncertainty, attachment styles, mental symptoms



İÇİNDEKİLER

SAYFA

ÖZET.....	I
SUMMARY	III
İÇİNDEKİLER.....	V
KISALTMALAR LİSTESİ	VII
TABLolar LİSTESİ	VIII
EKLER LİSTESİ.....	X
ÖNSÖZ.....	XI
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ	4
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI ve ÖNEMİ	4
2.1. PROBLEM.....	4
3.1. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	4
4.1. VARSAYIMLAR	4
İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. GEMİ ADAMLARI.....	5
2.1.2. Gemi Adamı Tanımı.....	5
2.1.2. Gemi Adamları Sınıflandırılması	6
2.1.3. Gemi Adamları ve Denizcilik	8
2.1.4. Gemi Adamları ve Güvenlikleri.....	9
2.1.5. Gemi Adamlarının Yaşadıkları Psikolojik ve Fizyolojik Sıkıntılar.....	9
2.2. RUHSAL BELİRTİLER	13
2.2.1. Somatizasyon	13
2.2.2. Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB).....	14
2.2.3. Kişiler Arası Duyarlılık	15
2.2.4. Depresyon	16
2.2.5. Anksiyete	16
2.2.6. Öfke/ Düşmanlık	17
2.2.7. Fobik Anksiyete	18

2.2.8. Paranoid Düşünce	18
2.2.9. Psicotizm	19
2.3. BELİRSİZLİK.....	19
2.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	21
2.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Ruhsal Bozukluklar	23
2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bağlanma	25
2.4. BAĞLANMA	26
2.4.1. Bağlanma Kuramı ve Tarihçesi	26
2.4.2. Erken Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma.....	27
2.4.3. Bağlanma Stilleri	28
2.4.4. Bağlanma ve Romantik İlişkiler	30
2.4.5. Bağlanma ve Ruhsal Belirtiler	31
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	33
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ.....	33
3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ	33
3.3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	33
3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	33
3.4.1. Sosyodemografik Veri Formu.....	33
3.4.2. Ruhsal Belirti Tarama Testi SCL-90.....	33
3.4.3. Belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ)	34
3.4.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE 2).....	35
3.5. VERİ ANALİZİ	36
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	38
TARTIŞMA ve SONUÇ	85
ÖNERİLER.....	92
KAYNAKÇA.....	94
EKLER

KISALTMALAR LİSTESİ

ANK	:	KAYGI
BT	:	BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK
BTÖ	:	BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ
DEP	:	DEPRSYON
DSM	:	RUHSAL BOZUKLARIN TANISAL ve İSTATİSTİKSEL EL KİTABI
HOS	:	ÖFKE / DÜŞMANLIK
ILO	:	ULUSLARARASI ÇALIŞMA ÖRGÜTÜ
IMO	:	ULUSLARARASI DENİZCİLİK ÖRGÜTÜ
INT	:	KİŞİLERARASI DUYARLIK
İÇM	:	İÇSEL ÇALIŞAN MODELLER
MDB	:	MAJÖR DEPRESİF BOZUKLUK
OKB	:	OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK
PAR	:	PARANOİD DÜŞÜNCE
PHOB	:	FOBİK REAKSİYON
PSY	:	PSİKOTİZM
SCL-90	:	RUHSAL BELİRTİ TARAMA LİSTESİ
SOM	:	SOMATİZASYON
SPSS	:	STATİSTİKAL PACKAGE FOR THE SOCIAL SCIENCES
WHO	:	DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ
YİYE 2	:	YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ 2

TABLolar LİSTESİ

SAYFA

Tablo 1: Demografik bilgilere dair tanımlayıcı bulgular	38
Tablo 2: Katılımcıların Sigara, Alkol ve Madde Kullanımlarına Ait Bulgular	41
Tablo 3: Katılımcıların Yaş Ortalaması (N=120).....	41
Tablo 4: Katılımcıların ölçek ve alt ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları (N=120)	42
Tablo 5: Ölçekler ile alt ölçekler arasındaki ilişkinin incelenmesi	43
Tablo 6: Katılımcıların SCL-90-R ve alt boyut puanlarının eğitim durumları açısından Karşılaştırılması.....	45
Tablo 7: Katılımcıların BTÖ ve YİYE puanlarının eğitim durumları açısından Karşılaştırılması	46
Tablo 8: Katılımcıların SCL-90-R puanlarının Medeni Durum açısından Karşılaştırılması	47
Tablo 9: Katılımcıların BTÖ ve YİYE puanlarının Medeni durum açısından Karşılaştırılması	49
Tablo 10: Katılımcıların SCL-90-R puanlarının İlişki Süreleri açısından Karşılaştırılması	51
Tablo 11: Katılımcıların BTÖ ve YİYE puanlarının İlişki Süreleri açısından Karşılaştırılması	55
Tablo 12: Katılımcıların SCL-90-R puanlarının Çocuk Sayıları açısından Karşılaştırılması	57
Tablo 13: Katılımcıların BTÖ ve YİYE puanlarının Çocuk Sayıları açısından Karşılaştırılması	60
Tablo 14: Katılımcıların SCL-90-R puanlarının Şu anda Kiminle Yaşadıklarına göre Karşılaştırılması	62
Tablo 15: Katılımcıların BTÖ ve YİYE puanlarının Şuanda kiminle birlikte yaşadıklarına göre Karşılaştırılması	64
Tablo 16: Katılımcıların SCL-90-R puanlarının Gemideki Görevleri Açısından Karşılaştırılması	66

Tablo 17: Katılımcıların BTÖ ve YİYE puanlarının Gemideki Görevler Açısından Karşılaştırılması	71
Tablo 18: Katılımcıların SCL-90-R puanlarının Meslekteki Yıl Açısından Karşılaştırılması	74
Tablo 19: Katılımcıların BTÖ ve YİYE puanlarının Meslekte Geçirilen Yıl Açısından Karşılaştırılması	77
Tablo 20: Katılımcıların SCL-90-R ve alt boyut puanlarının Alkol Kullanım açısından Karşılaştırılması	79
Tablo 21: Katılımcıların BTÖ ve YİYE puanlarının Alkol Kullanım durumları açısından Karşılaştırılması	80
Tablo 22: Katılımcıların SCL-90-R ve alt boyut puanlarının Madde Kullanım açısından Karşılaştırılması	82
Tablo 23: Katılımcıların BTÖ ve YİYE puanlarının Madde Kullanım durumları açısından Karşılaştırılması	83

EKLER LİSTESİ

EK-A: Sosyodemografik Veri Formu

EK-B: SCL-90-R (Psikolojik Belirti Tarama Testi)

EK-C: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

EK-Ç: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-1ı (Experiences In Close Relationships-Revised)



ÖNSÖZ

Beni bu alana yönlendiren, fikirlerini, desteğini, literatür konusundaki bilgilerini ve değerli vaktini benimle paylaşan değerli tez danışmanım Dr.Öğr.Üyesi İshak SAYĞILI'ya teşekkürü borç bilirim.

Hayatım boyunca olduğu gibi yüksek lisans sürecimde de bana güç olan, türlü fedakarlıklarla yanımda olan, sürekli bana ne kadar şanslı olduğumu hatırlatan aileme teşekkür ederim.

Bu sürecin her aşamasında bilgisini, fikirlerini, desteğini ve sabrını benden esirgemeyen çok sevgili arkadaşım Psk. Mert AÇIN'a tüm desteği için teşekkür ederim.

En büyük destekçim, hayat arkadaşım olan Mert Akbulut'a bana olan inancıyla her kaygımı dindirdiği ve sabırla yanımda olduğu için gönülden teşekkür ederim.

Tüm gemi adamlarına araştırmaya katılıp, vakit ayırdıkları için teşekkür ederim.

GİRİŞ

Deniz taşımacılığı dünyadaki en eski mesleklerinden biridir. Yolculuklarının niteliği ve süresi nedeniyle, gemiler günler veya haftalar boyunca kıyıda uzakta, açık denizlerde olabilirler.¹

Gemi adamları iş kazalarına, yaralanmalara ve hastalıklara yol açabilecek fiziksel, kimyasal, biyolojik, psikolojik ve sosyal unsurları içeren tehlikeli bir ortamda çalışırlar.² Değişen sıcaklıklara, çeşitli hava koşullarına, gürültüye, titreşimlere ve geminin hareketlerine rağmen kendilerinden güvenlik açısından kritik görevleri gerçekleştirmeleri beklenir. 24-7 vardiyalı çalışma programlarında çalışıp, uzun süre aile ve arkadaşlardan ayrılırlar.³ Evden uzakta yalnız, yorgun ve zorbalıkla aylar veya yıllar geçirirler.⁴ Günlük yaşamdan izole bir şekilde uzun çalışma saatleri, yüksek stres ve yorgunluk gibi sıkı çalışma koşullarıyla da karşı karşıyalardır.⁵ Gemide maruz kaldıkları strese bağlı olarak da uyku problemleri yaşamaktadırlar.⁶

Gemi adamlarının kaygı, depresyon, intihar, stres gibi çeşitli ruh sağlığı sorunlarına sahip olmaları şaşırtıcı değildir. Depresyon, anksiyete, intihar ve alkol ya da uyuşturucu bağımlılığı gibi psikolojik konular, denizcilik sektöründe iyi bilinen sağlık sorunlarıdır.⁷

¹ F. A. Amenta vd., Telemedicine and medical care to ships without a doctor on board, **Journal Of Telemedicine and Telecare**, 1998, 44-49, s. 45.

² Ergün Çakır, The Examination of Exercise Addiction Levels of University Students Studying in Health Field, **Journal of Education and Training Studies**, 2019,cilt:3, 177-181, s.178.

³ Kjersti Bergheim Valdersnes vd., Does Psychological Capital Moderate The Relationship Between Worries About Accidents and Sleepiness, **International maritime health**, 2017,cilt:4, 245-251, s.245.

⁴ Robert TB Iversen, The Mental Health of Seafarers, **International maritime health**, 2012, cilt:, 78-89, s. 79.

⁵ Erkan Çakır, Fatal and serious injuries on board merchant cargo ships, **International Maritime Health**, 2019, cilt:2, 113-118, s 79.

⁶ Valdersnes vd., **a.g.e.**, 245-251, s.245.

⁷ Joanne Mc Veigh vd., Identifying Predictors of Stress and Job Satisfaction in a Sample of Merchant Seafarers Using Structural Equation Modeling, **Frontiers in psychology**, 2019,cilt:1,1-13, s. 2.

Son çalışmalarda, diyabet, obezite, yüksek tansiyon gibi bazı risk faktörlerinin, sigara içme, düşük fiziksel aktivite seviyeleri ve riskli davranışların gemi adamlarında oldukça yaygın olduğunu göstermektedir.⁸

Yakın ilişkiler, hem mekansal hem de zamansal boyutlara sahiptir. Sürekli etkileşimler sayesinde, çiftler birbirlerinin hayatına katılmaya devam eder ve ayrı hayatlarını ortak bir hayata dönüştürür.⁹

Denizciler evlerini ve ailelerini terk etmese de partnerler ayrılık, yeniden birleşme gibi sürekli ayarlamalarla karakterize edilen bir ilişkiyle karşı karşıya kalırlar. Bu sebeple partnerlerin de depresyon ve anksiyeteye sahip olmaları genel popülasyona göre daha yüksek risk taşımaktadır.¹⁰

İşten eve ve evden içe geçişler ile ilgili belirsizlik denizciler ve aileleri için özel bir gerilim kaynağı olabilir.¹¹ Belirsizlik kişilerin psikolojisi üzerinde olumsuz etkiler bırakarak beraberinde endişe, kaygı ve korku kavramlarını da getirir. İnsan yaradılış gereği geleceğini garanti altına almak, geleceğinden emin olmak ister.¹²

Literatürde bu etkilerin belirsizliğe tahammülsüzlük olarak ifade edildiği görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük belirsiz olaylara, durumlara karşı duygusal, davranışsal ve bilişsel olarak negatif tepki vermeye yönelik yatkınlığımız olarak belirtilmektedir.¹³

Belirsizliğe tahammlszlkte endişe ve kaygı duygusunun yarattığı gerilim kişide birçok psikolojik sorunun yaşanmasına neden olabilmektedir. Birçok psikolojik rahatsızlık ve uyum problemleri belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkilendirilmiştir.¹⁴

⁸ Fereshteh Baygi vd., Factors affecting health-promoting lifestyle profile in Iranian male seafarers working on tankers, **International maritime health**, 2017,cilt:1, 1-6, s.2.

⁹ Lijun Tang, Waiting together: Seafarer-partners in cyberspace, **Time & society**, 2012, cilt:2, 223-240.s.223.

¹⁰ Michelle Thomas vd., Finding a balance: companies, seafarers and family life, **Maritime Policy & Management**, 2003, cilt:1, 59-76, s.59.

¹¹ Thomas vd., **a.g.e.**, s.60.

¹² Sebastien Grenier vd., Intolerance Of Uncertainty and Intolerance Of Ambiguity: Similarities And Differences, **Personality and individual differences**, 2005,cilt:3, 593-600, s.594.

¹³ Hakan Sarıçam vd., Belirsizliğe tahammülsüzlük lği (BT-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik alışması, **Route Educational and Social Science Journal**, 2014, cilt:3, 148-157, s.149.

¹⁴ Filiz Mine Geçgin ve mit Sahran, Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, **Sakarya University Journal of Education**, 2017, cilt:7, 739-756, s.740.

Literatürde aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlükle, erken dönem bağlanma stilleri ve sosyo-kültürel bağlama ilişkin açıklamalar da görülmektedir.¹⁵ Ebeveynleri tarafından özerklik açısından teşvik edilen çocuklar, belirsiz durumları kendi ve çevreleri hakkında bilgi edinme, keşfetme şansı olarak algılayıp, motive olmaktadır. Ebeveynleri tarafından cesaretlendirilmeyen çocuklar ise belirsizliği tehdit olarak algılamaktadır.¹⁶ Erken dönem güvensiz bağlanma stili negatif duygu düzenleme süreçlerini harekete geçirme açısından belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde artışa sebep olabilmektedir.

Hazan ve Shaver çocukluk döneminde gelişen bağlanma stilleri ile yetişkinlik dönemindeki bağlanma stillerinin arasında benzerlik bulunduğu belirtmiştir.¹⁷ Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip kişiler partnerlerinin güvenilir ve destekleyici olduğu inancına sahiplerdir. Güvenli bağlanan bireyler kaygı yaratan durumlara ve belirsizliğe daha yapıcı yaklaşırken, kaygılı bağlanan kişilerin partnerlerinden gelebilecek olumsuz sinyallere karşı tetikte oldukları ve kendi endişelerine odaklandıkları düşünülmektedir. Kaçınıcı bağlanan kişilerin evliliklerinde daha çok olumsuzluk yaşadıkları ve ilişki kalitelerini daha olumsuz olarak değerlendirdikleri belirtilmektedir. Güvensiz bağlananlar ise ihtiyaç durumunda yardım edilmeyeceği ve baskın davranışlarına izin verilmeyeceğine inanmaktadır.

Bağlanma stillerinin kişilerde farklı kişilerarası problemler oluşturabileceği düşünülmektedir.¹⁸

¹⁵ Banu Yıldız ve Ali Güllü, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi Arasındaki İlişki ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi, **Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2018, cilt:9, 113-131.s.114.

¹⁶ Yıldız ve Güllü, **a.g.e.**, 113-131.s.114.

¹⁷ Sariye Sümer ve Tolga Arıcak, Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, **Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Araştırmaları**, 2018.cilt 3, 6-13, s.7.

¹⁸ Fatma Mahperi Hekimoğlu ve Sait Uluç, Bağlanma Örüntüleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkide Eşe Yönelik Kişilerarası Şemaların Aracı Yolu, **Mediterranean Journal of Humanities**, 2019,cilt:1, 187-199, s.189.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI ve ÖNEMİ

Denizcilik stres yaratan bir iş grubudur ve literatürde uyuşturucu, alkol bağımlılığı ve zihinsel problemlerle ilişkili bulunmuştur. Sosyal izolasyonun umutsuzluğa, depresyona ve intihara yol açabileceği belirtilmiştir. Literatüre bakıldığında gemi adamlarıyla ilgili çalışmaların sınırlılığı dikkat çekmektedir. Bu sebeple intihar riskinin yüksek olduğu bu meslek grubunda ruhsal belirtilerin bağlanma stilleri ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkisini araştırmak literatüre katkı sağlamanın yanı sıra iş etkinliği ve ruh sağlığı açısından önem taşımaktadır.

2.1. PROBLEM

Gemi adamlarıyla yapılan bu çalışmada bağlanma stilleri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruhsal belirtilerle ilişkisi var mıdır? sorusuna yanıt aranmaktadır.

3.1. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Gemi adamlarına ulaşmanın zorluğundan dolayı, örneklemin 119 kişiden oluşması,

Örneklemin sadece erkeklerden oluşması,

Anket ve formların online ortamda doldurulması araştırmanın sınırlılıklarındandır.

4.1. VARSAYIMLAR

Araştırmanın örneklem grubunun gerekli evreni temsil ettiği, sorulara doğru yanıt verdikleri ve araştırmada kullanılan ölçeklerin gerekli verileri ölçtüğü varsayılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. GEMİ ADAMLARI

2.1.2. Gemi Adamı Tanımı

Gemi adamı kavramının çeşitli tanımları bulunmaktadır. Deniz İş Kanunu 2. Maddesi gemi adamlarını “bir hizmet akdine bağlı olarak gemide çalışan kaptan, zabıt, tayfalar ve diğer kimseler” olarak tanımlarken, Türk Ticaret Kanunu 821. Madde kapsamında “kaptan, gemi zabıtları, tayfalar ve gemide istihdam edilen diğer kişiler” olarak tanımlanır. Bir başka tanım ise gemi adamlarını bir gemide görev alan tüm zabıt, yardımcı zabıt, tayfa, stajyer ve hizmet personeli olarak belirtmektedir. Gemi adamı kavramı, “Geminin kaptanını, zabıtlarını, yardımcı zabıtlarını, stajyerlerini, tayfalarını ve yardımcı hizmet personelini” kapsar.¹⁹

Gemi adamlarıyla ilgili eğitim, belge ve mesleki yükselmeler uluslararası denizcilik sözleşmesi olan STCW 78/95 (Gemi adamlarının Eğitim, Belgelendirme ve Vardiya Standartları Hakkında Uluslararası Sözleşme) hükümlerine göre yapılmaktadır.

Genellikle denizciliğin tehlikeli bir meslektir olduğu söylenir. “Denizciliğin en tehlikeli çalışma ortamlarından biri olan denizde fiziksel olarak en zorlu mesleklerden biri olduğu” Uluslararası Deniz Sağlığı Birliği'nden daha iyi ifade edilmemiştir. Gemi adamlarının fiziksel ve zihinsel sağlığı, hastalıkları ve ölüm nedenleriyle ilgili çok sayıda araştırma ve rapor bu ifadeyi onaylamaktadır. Gemi adamlarının sağlık durumlarını belirlemek için, sıklıkla anketler uygulanır veya tıbbi uygunluk muayeneleri, simülasyon eğitim şeklinde karada tıbbi / psikolojik sınavlar yapılır.²⁰

Gemi ayrıca güvenlik açısından kritik bir organizasyondur. Denizcilik, durumların hızlı ve doğru analizini ve hızlı kararları içeren eylemleri gerektiren pratik ve zorlu bir meslektir. Çeşitli teknolojik, çevresel ve insani zorluklar, yaralanmalar, kazalar, stres ve olumsuz sağlık sonuçları için önemli bir potansiyele sahiptir.

¹⁹ Recep Yücel, Gemiadamlarının Örgütsel Bağlılıklarının, İş Performanslarına Etkileri: İstanbul'da İç ve Şehirler Arası Hatlardaki Yolcu Gemilerinde Çalışan Gemiadamlarına İlişkin Bir Araştırma, **Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi**, 2015, cilt:16, 227-250, s.228.

²⁰ Marcus Oldenburg ve Joachim Jensen Hans, Maritime field studies: methods for exploring seafarers' physical activity, **International Maritime Health**, 2019, cilt:2, 95-99, S.96.

Neredeyse denizdeki tüm işler güvenlik açısından kritik öneme sahiptir ve bu nedenle, herhangi bir nedenden ötürü performanstaki düşüşler denizcileri ve gemilerini önemli bir riske sokabilir. ²¹

2.1.2. Gemi Adamları Sınıflandırılması

Gemi adamları tayfa grubu; güverte sınıfı tayfalar (miço, gemici, usta gemici, güverte lostromosu), makine sınıfı tayfalar (silici, yağcı, makine lostromosu) ve yardımcı hizmet sınıfı tayfalar (kamarot, aşçı) olmak üzere üç grupta sınıflandırılır.²²

Yağcının görevi; seyirde ve limanda makine dairesinde vardiya tutmanın yanı sıra makine temizlemek, sıcaklık ve basınçları denetlemek ve yağlamaktır.

Pompacı ve Kaynakçı daha çok eski gemilerde bulunsa da görevi; gemi atölyesini temiz tutarak, makine sorumlusu tarafından verilen kaynak ve torna işlerini yapmaktır.

Aşçının görevi; uzun yol seferlerinde ekmek pişirmek de dahil olmak üzere yemek pişirmektir.

Kamarotun görevi; çay hazırlayıp, servis yapmak dahil olmak üzere zabitlerin yemeklerinden sorumlu olmaktır. Meslek tanımlarının içinde revir, salon, buzdolabı ve kamaraların temizliği de bulunmaktadır.

Zabitler ise iki grup olarak sınıflandırılmaktadır. Birinci grupta; kaptan ve sınırlı kaptan, birinci zabit, güverte zabiti, vardiya zabiti, sınırlı vardiya zabiti, uzak yol kaptanı, uzak yol vardiya zabiti, uzak yol birinci zabiti bulunurken, ikinci grupta ise; makine zabiti, sınırlı makine zabiti, baş makinist, sınırlı baş makinist, uzak yol başmühendisi/ baş makinisti, uzak yol ikinci mühendisi/makinisti, ikinci makinist, uzak yol vardiya mühendisi/ makinisti bulunmaktadır.

Kaptanın görevi; şirketi hukuken gemi personeline ve üçüncü kişilere karşı temsil etmektir. Geminin idare ve sevkinden sorumlu olmakla beraber amir sıfatına

²¹ Joanne McVeigh vd., The positive psychology of maritime health, **Journal of the Institute of Remote Health Care**, 2016, s. 20-28, S.21.

²² Recep Yücel, Gemiadamlarının Örgütsel Bağlılıklarının, İş Performanslarına Etkileri: İstanbul'da İç Ve Şehirler Arası Hatlardaki Yolcu Gemilerinde Çalışan Gemi Adamlarına İlişkin Bir Araştırma, **Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi**, 2015, cilt:16, 227-250, s.228.

sahip olup, en yetkili kişidir. ²³Kaptanlar güverte zabiti olsa da bilgisi, eğitimi ve deneyimi yüksek düzeydedir.

Birinci Zabitin (İkinci Kaptan) görevi; geminin yönergesine göre rota çizmek ve kullandığı harita ve dokümanları güncellemektir. Geminin güverte ve genel idare bölümünün sorumlusudur. Aynı zamanda sağlık üzerine sorumlu olup, kaza durumunda ilk müdahaleyi yapar. Kaptana yardımcı olurken, liman evraklarını hazırlar.

İkinci Zabitin (Üçüncü Kaptan) görevi; arızaları kaptana rapor ederek gemideki emniyet sistemlerini denetlemektir. Geminin en deneyimsiz zabiti olarak adlandırılır. Gemi adamlarının acil durum eğitimlerinin kaydını tutar ve birinci zabite yardım etmekten sorumludur.

Baş Makinist/Mühendisin görevi; dümen sistemi ve soğuk hava depolarının verimli çalışması, bakımı, onarımı, yakıt durumu ve yakıt defterinin tutulmasıdır. Gemideki makinelerin tümünden sorumludur.

İkinci Makinist/Mühendisin görevi; personele yapılan görev dağılımı ve izinlerden sorumlu olmaktır. Makine bölümünün genel amiridir. Baş makinistle beraber genel onarım ve bakımları yapar. Baş makiniste karşı güverte makinelerinin havalandırma fanlarının, kazanların, ana ve yardımcı makinelerin, gemideki aydınlatma sistemi dahil tüm elektronik aletlerin onarımı ve bakımından sorumludur.

Üçüncü Makinist/Mühendisin görevi; yangın pompası, filika motorları, dizel jeneratörü, kazan sularının çalışması ve bakımından sorumlu olmaktır.

Dördüncü Makinist/Mühendisin görevi; yakıt ve yağ harcamalarının, yedek malzeme ve parçalarının kayıtlarını tutmaktır. Yakıtın taşmasını önlemek ve yangın söndürme cihazını hazır tutmaktan sorumludur.

Yardımcı Sınıf Zabitler; telsiz zabitleri, elektrik ve elektronik zabitleri, sağlık zabitleri, stajyerler, balıkçı sınıfı gemi adamları, yat kaptanı ve yat sınıfı amatör denizciler olarak kategorileşmektedir.

²³ Recep Yücel, Gemi Adamlarının Örgütsel Bağlılıklarının, İş Performanslarına Etkileri: İstanbul'da İç Ve Şehirler Arası Hatlardaki Yolcu Gemilerinde Çalışan Gemi Adamlarına İlişkin Bir Araştırma, **Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi**, 2015, cilt:16, 227-250, s.232.

Telsiz Zabitanın görevi; gemi dışı ve içi uzun ve kısa mesafe iletişimi sağlamaktır. Telsizlerin göreve hazır olması ve onarım, bakımı da onların sorumluluğundadır.

Sağlık Zabitanın görevi; yaralı ve hastaların sağlıklarıyla ilgilenip, bu konuda önlem almaktır. Ayrıca tıbbi malzeme ve ilaçları hazır tutup, sayımını yapmaktan sorumludurlar.²⁴

2.1.3. Gemi Adamları ve Denizcilik

Deniz taşımacılığı dünyanın en eski mesleklerinden biridir. Yolculuklarının niteliği ve süresine bağlı olarak gemiler kıyıya dönmeden önce günler veya haftalarca açık denizlerde olabilirler.²⁵ Liman süresince, gemiden ayrılmak ve bireysel boş zamanın bir bölümünü geminin dışında geçirmek teorik olarak mümkün olsa da bu mesleki yükümlülüklerle uyumluluk gerektirmektedir.²⁶

Gemi adamları için sertifikanın zorunlu olmadığı zamanlarda gemi adamlarına davulla anons edilerek ulaşıldığı ifade edilmiştir. Kahvehaneler aracılığıyla istihdamın ise 90'lı yıllara kadar devam ettiği bilinmektedir. Sendikalar ise armatörlere aday seçme ve yerleştirme açısından yardımcı olmuştur.²⁷

Denizcilik endüstrisi son yıllarda değişmiştir. Bugün limanlarda güvenlik ve idari yüklerde önemli artışa rağmen mürettebat sayılarında düşüş görülmektedir.²⁸

Denizcilik iş kolu emeğin en çok küreselleştiği iş kollarındandır. Yapılan çalışmalarda gemi adamı sayısında açığın artacağı öngörülmüştür. Açığın özellikle zabitan sınıfında görüldüğü belirtilmiştir. Yüksek iş gücü devir oranı nedeniyle tayfa sınıfı gemi adamlarına talebin yüksek olacağı ifade edilmiştir.²⁹

Denizcilik sektöründeki çalışma koşulları mesleğin tercih edilmesini olumsuz etkilemektedir. Denizciliği tercih eden birçok gemi adamı ise orta yaşlarda

²⁴ Yücel, **a.g.e.**, 227-250, s.233.

²⁵ Amenta vd.,**a.g.e.**, 44-49, s. 45.

²⁶ Marcus Oldenburg ve Joachim Jensen Hans, Maritime welfare facilities-utilization and relevance for the compensation of shipboard stress, **Journal of occupational medicine and toxicology**, 2019. Cilt:1 1-8 s.2.

²⁷ Aziz Muslu, Türk Gemi Adamlarının Uluslararası Deniz İş Gücü Piyasalarında İstihdamı İçin Özel İstihdam Bürolarının Önemi, **Gaziantep University Journal of Social Sciences**, 2018. Cilt:1 291-302 s.299.

²⁸ Marcus Oldenburg ve Joachim Jensen Hans, Stress And Strain Among Merchant Seafarers Differs Across The Three Voyage Episodes Of Port Stay, River Passage And Sea Passage, **Luca Paolo Ardigo, Università degli Studi di, Verona**, 2019. Cilt:1 1-11, s.2

²⁹ Muslu, **a.g.e.**, 291-302 s.292.

mesleklerinden ayrılmaktadır. Gelişmiş ülkede yaşayan bireyler ise karadaki iş seçeneklerinin artmasıyla denizciliğe yönelmemektedir.

2.1.4. Gemi Adamları ve Güvenlikleri

Uluslararası Denizcilik Örgütü'nün (IMO) tahminlerine göre, deniz ticaretinde uygun güvenlik koşullarının %90'ı, uluslararası deniz taşımacılığında kullanılan gemilerdeki personelin profesyonelliği ve niteliği ile doğrudan ilgilidir. Bu argüman, deniz kazalarının büyük bir bölümünün insan hatalarından kaynaklandığına dair kanıtlarla pekiştirilmektedir. Deniz güvenliği ile ilgili olarak, hükümetlerin ve uluslararası örgütlerin deniz kazaları risklerini mümkün olduğunca azaltma amacıyla hareket ettikleri iki alan vardır. Birincisi; deniz kazalarına ilişkin riskleri olabildiğince azaltmak. İkincisi ise; işçilerin işlerini güvenli koşullarda yürütmelerini sağlamak ve gemideki tüm mürettebatın, görevlerini etkin bir şekilde yerine getirmeleri için gerekli mesleki nitelikler, sertifikalar ve gerekliliklerin tamamlanması.³⁰

Gemilerde çalışan denizcilik personelinin niteliği ve profesyonelliği ile ilgili uluslararası düzeyde uzun zamandır endişe duyulmaktadır. Çünkü denizcilik kazalarının meydana gelmesini önleme konusunda insan faktörünün temel olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle IMO, bu alanı düzenleyen uluslararası sözleşmelerin uygulanmasını teşvik etmiştir.³¹

2006'daki Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) Denizcilik Çalışma Sözleşmesi, daha güncel ve ayrıntılı bir düzenlemeler kümesidir. Bu sözleşme, işçi haklarının uluslararası korunması için asgari kriterler oluşturma niyeti ile kabul edilmiştir. Bununla birlikte, kuralların hükümlerini okuduktan sonra, kurallarının yalnızca temel emek haklarını sağladığı görülmektedir.³²

2.1.5. Gemi Adamlarının Yaşadıkları Psikolojik ve Fizyolojik Sıkıntılar

Yalıtılmış ve kapalı bir ortamda çalışmak, çalışanların psikolojik işleyişi için zor olabilmektedir.³³ Denizciler aylarını, belki yıllarını stres ve halsizlikle evlerinden uzakta geçirmektedir. Bu süreçte yalnız kalıp, yeteri kadar uyumadan birkaç saat

³⁰ Yücel, **a.g.e.**, 227-250, s.230

³¹ F. A Jiménez, The Human Factor In Maritime Safety Compliance with international standards MLC 2006 and STCW 2010 by Colombia, **Journal of Maritime Research**, 2014,cilt:3, 59-65, s.63

³² Jiménez, **a.g.e.**, 59-65, s.6.

³³ Sigurd Hystad ve Eid Jarle, Sleep And Fatigue Among Seafarers: The Role Of Environmental Stressors, Duration At Sea And Psychological Capital, **Safety And Health At Work**, 2016, 363-371, s.364.

boyunca çalışırlar.³⁴ Gemi adamları için gemi sadece iş yeri değil aynı zamanda oldukça uzun bir süre için gerçek bir yaşam ortamıdır.³⁵ Bu nedenle, denizcilik kıyıya dayalı yaşamdan, geminin çalışma ortamına geçişler ile ilişkili bir dizi ayrılık ve birleşmeyi içeren bir yaşam tarzı olarak görülebilir.³⁶

Gemi adamlarının yaşamları iki döngüsel aşama ile karakterize edilir: Denizde uzun süre çalışmak ve ardından evde uzun süre kalmak. Çalışma süresi boyunca, denizciler gemilerde yaşayarak çalışırlar, partnerlerini ve ailelerini geride bırakırlar. Bu süre zarfında, denizcilik yapan çiftlerin farklı programları olduğu ve farklı zamansal ritimleri takip ettikleri için birlikte zaman geçirmeleri zordur. Sonuç olarak, paylaşılan bir zamansal çerçevedeki çiftler arasındaki etkileşimin sürekliliği bozulabilmektedir. Beklemenin sonucu ilgili kişiyi mutlu edebilse de (örneğin, bir çocuk beklenen Noel hediyelerini aldığıında), bekleme süreci strese neden olabilmektedir.³⁷

Stres bir olaya veya duruma verilen yanıttır. Normal çevreye uyum sürecinin bir parçasıdır ve uyarlanabilir davranışsal tepkilerden oluşmaktadır. Denizcileri etkileyen işle ilgili stres, diğer çalışma faaliyetlerinde takdir edilebilecek stresten farklı özel özelliklere sahiptir. Bunlar, kazalar, yaralanmalar ve hastalıklar şeklinde birçok olası tehlikeyi içerir. Denizcilik riskleri, faaliyetin türüne veya gemideki işlere bağlıdır. Stres altında çalışmak, çalışanların yaşam kalitesini, refahını kötüleştirir ve sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir.³⁸

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) işle ilgili stres faktörlerini, sağlık ve hastalığın çok önemli belirleyicileri olarak kabul etmiştir.³⁹

Gürültü ve motorun neden olduğu titreşim ile sert hava koşullarının neden olduğu hareketlerin, önemli stres etkeni olduğu bilinmektedir. Geminin hareketi sopite sendromu olarak bilinen bir bozukluğa yol açabilir. Sopite sendromu; ilgisizlik, grup faaliyetlerine katılma isteksizliği, uyuşukluk ve uyku bozukluğunu içeren bir bozukluktur.

³⁴ . Iversen, **a.g.e.**, 78-89,s.82.

³⁵ Giulio Nittari, vd., Overweight among seafarers working on board merchant ships, **BMC public health**, 2019, 180-186 s:181

³⁶ Thomas vd., **a.g.e.**, 59-76, s.60.

³⁷ Tang, **a.g.e.**, 223-240, s.226

³⁸ Anna, Carotenuto, vd., Psychological Stress İn Seafarers: A Review, **International Maritime Health**, 2012, cilt:4, 188-194, s.189.

³⁹ Maria Jeżewska vd., Personality And Temperamental Features vs. Quality Of Life Of Polish Seafarers, **International Maritime Health**, 2013, s. 101-105.

Zihinsel veya fiziksel yorgunluk hali denizde çalışmanın bilinen bir risk faktörüdür. Sonuç olarak, denizcilerin sirkadiyen ritmi ve normal uyku düzenleri bozulabilir, bu da düşük uyku kalitesi ve yorgunluğa yol açabilir.⁴⁰

Yorgunluğun birleştirici bir tanımı olmasa da, Uluslararası Denizcilik Örgütü yorgunluk kavramını “neredeyse tüm fiziksel yetenekleri etkileyebilecek fiziksel, zihinsel ya da duygusal çabaların sonucu olarak fiziksel ve / veya zihinsel kabiliyetin azalması olarak tanımlamaktadır

Bu stres faktörlerinin oluşma aralığı ve kronik karakterleri çoğu denizcinin duygusal gerilim algısını belirler. Denizde uzun süreli izolasyon olması bu gerilime neden olan çok önemli bir faktördür. Bu tür stresli koşullar altında çalışmak, denizcilerin sağlığı üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. En sık bildirilen sağlık sorunları: uyku ve yeme bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, özellikle yaşamları için aşırı tehditlere maruz kalan denizcileri etkileyen intihar düşünceleri ve teşebbüsleridir.⁴¹

Denizci ölümlerinin intihar yoluyla görülme sıklığı, denizcilerin ruh sağlığının zayıf olabileceği fikrini desteklemektedir. Depresyon ve intihar, sadece denizcilerin aileleri için değil aynı zamanda gemi arkadaşları ve onları istihdam eden şirketler için de yıkıcı sonuçlar doğurmaktadır. Bakım alma damgası akıl sağlığı hizmeti almak isteyen denizciler için engel olarak görülmektedir. Denizciler zihinsel bir hastalıktan dolayı etiketlenmekten korkabilirler. Zihinsel bakım istemenin aynı zamanda bir denizcinin sosyal kabulünü ve kendine saygısını da etkileyeceği de öne sürülmektedir.⁴²

Birlikte çalışan ve uzun süre kapalı bir sosyal sistemde yaşayan küçük bir ekip içinde, ciddi bir yaralanma veya bir ekip üyesinin ölümü ekibin geri kalanı için ikincil bir zihinsel travmaya neden olabilir. Ciddi yaralanma ve yaralar, başarısız kurtarma ve canlandırma girişimleriyle karşı karşıya kalmak gemiciler için travmatik olabilmektedir. Deniz taşımacılığında, ciddi psikolojik stres veya potansiyel olarak travmatik olaylar, gemi enkazları ve kazalarından, korsanlıktan, kaçaklardan ve şiddetli deniz kazalarından kaynaklanan tehdit durumlarından ve şiddet olaylarından kaynaklanabilir. Bunlara ek olarak gemi adamlarında kimyasal maddelere maruz

⁴⁰ Hystad ve Jarle, **a.g.e.**, 363-371, s.364.

⁴¹ Mariusz Lipowski, vd., *Personality Determinants Of Health Behaviours Of Merchant Navy Officers*, **International Maritime Health**, 2014, 158-165. s.159

⁴² Iversen, **a.g.e.**, 78-89,s.79

kalma, sigara içme, alkol tüketimi ve obezite gibi birçok faktör, tümör ve kalp-damar hastalıkları riskini artırmaktadır.⁴³

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM), ruh sağlığı bozukluklarının teşhisi için güncellenmiş kuralları içermektedir ve bu alandaki profesyonellerin başvurması gereken bir araç olarak yaygın şekilde kabul edilmektedir.⁴⁴

Rotterdam'daki liman hekimleriyle yapılan araştırmalar, denizciler arasında üç ana psikolojik problemi tanımlamışlardır; yalnızlık, ev hasreti ve tükenmişlik sendromu. Dünyadaki tüm ölümlerin yaklaşık %1,4'ü 2015 yılında intihar nedeniyle olmuştur. Deniz nüfusu arasında ise, bu rakamın oldukça yüksek olduğu düşünülmektedir. Depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sıkıntılar bireysel düzeyde yaşanırken, bu sıkıntıların nedenleri değişkendir. Sadece bireysel işleyiş düzeyinde açıklanamaz veya ele alınamaz. Örneğin sosyal ilişkilerin kalitesi, depresyonun önemli bir üyesi olmaya devam etmektedir.⁴⁵

Gemilerin mürettebatının, genellikle birkaç ay süren gemilerde geçirdikleri süre boyunca yüksek düzeyde psiko-fiziksel strese maruz kaldıkları defalarca açıklanmıştır. Bu yükler, aileden, arkadaşlardan ve karadaki diğer sosyal yapılardan uzun süre ayrılma gibi psikososyal faktörler sonucu ortaya çıkar. Gemide sınırlı olan ev tabanlı iletişim olanakları, çoğu zaman belirli yerlerle (sadece bir sonraki limanda) ve zamanla (limanda kısa süreli konaklamalar sırasında) sınırlandırılır ve bu nedenle birçok denizcinin iletişim ihtiyaçları yeterli şekilde karşılanamaz.

Günümüzde genellikle çok kültürlü gemilerin mürettebatı nedeniyle, dil zorlukları genellikle gemideki iletişim engellerini ortaya çıkarmakta ve bu da mürettebat üyelerinin tecrit ve yalnızlığına yol açabilmektedir.⁴⁶

Gemi adamları aylarca diğerleriyle temas kurmadan zor şartlar altında çalışmaları sebebiyle en fazla soyutlanan çalışma grubu olarak kabul edilmektedir. Ailelerinden uzak olmaları, iletişimsizlik veya sınırlı iletişim gemi adamlarına iş

⁴³ Giulio Nittari, Overweight Among Seafarers Working On Board Merchant Ships, **Bmc Public Health**, 2019, 180-186 s:181.

⁴⁴ Antonio Rosario Ziello vd., Sea Piracy Sequelae: Assessment According To The Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders-5, **International Maritime Health**, 2014, cilt4., 230-234, s.231.

⁴⁵ Joanne McVeigh, vd., Identifying Predictors Of Stress And Job Satisfaction In A Sample Of Merchant Seafarers Using Structural Equation Modeling, **Frontiers In Psychology**, 2019,cilt:1,1-13, s.2.

⁴⁶ Oldenburg and Hans, **a.g.e**, 1-11, s.2.

tatminsizliğine yol açmaktadır. İş tatmininin düşük olması çalışma performansını da etkilemektedir. Dünya mal ticaretinin çoğunluğunun gemilerle yapılıyor olması sebebiyle gemi adamlarının iş tatmin düzeyi ve çalışma performansının ilişkisinin belirlenmesi önem taşımakta.⁴⁷

2.2. RUHSAL BELİRTİLER

Ruhsal rahatsızlıkların, bireylerin yaşamında bedensel, duygusal, sosyal ve zihinsel alanlar üzerindeki olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bireylerin ruh sağlıklarının bozulması kişilerin yaşam kalitelerini etkilemekle beraber, kendisini, çevresini ve dünyayı algılayışında bir takım problemler yaşamasına sebep olmaktadır.⁴⁸

2.2.1. Somatizasyon

Fiziksel belirtilerle açıklanamayan, sadece bedensel şikayetler, işlev bozuklukları ile çok sayıda tedavi yöntemi arayışında olma davranışı somatizasyon olarak tanımlanmaktadır. Somatizasyon diğer adıyla bedenselleştirme, çok fazla tıbbi yardım arayışında olma davranışıyla ilişkilendirilir. Somatizasyonun etiyolojisinde öğrenme, genetik, sosyokültürel ve psikodinamik faktörler ve başa çıkma düzenekleri bulunmaktadır. Somatizasyon toplumdan topluma değişiklik göstermekle beraber, doğu kültüründe daha çok ortaya çıkmaktadır ve fiziksel semptomların diğer psikiyatrik bozuklukları da ardında getirdiği öne sürülmektedir. Daha geleneksel toplumlarda daha sık görülmektedir.⁴⁹

Somatizasyon batıdan doğuya ve toplumdan topluma farklılık göstermesi bu bozukluğun tarım toplumlarına özgü bir psikopatoloji olduğu öne sürülmesine neden olmuştur. Bazı ilkel toplumların dillerinde ruh sağlıklarını ifade eden kelimeler yoktur. Bu sebeple bireyler duygularını somatik belirtiler aracılığıyla yansıtır. Bazı toplumlarda ise duyguların dışa vurumu uygun görülmez. Bu toplumlarda yaşayan bireylerde de somatizasyon sembolik beden dilinin ortaya konulmasıyla oluşur.

Bozukluğun %90'ının 25 yaşından önce, ergenlik döneminde ortaya çıktığı öne sürülmektedir.⁵⁰

⁴⁷ Yücel, a.g.e., 227-250, s.236.

⁴⁸ N Gökçakan, Bir Obsesif-Kompulsif Bozukluk Vakasında Bilişsel-Davranışçı Terapi Uygulaması, **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2005,cil1, 81-90, s.81.

⁴⁹ Hatice Deniz Günaydın, Psikolojik Danışmanların ve Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Konya, 2016, s.121 (**Yayınlanmamış Doktora Tezi**).

⁵⁰ Yarkın Özenli, Türkiye'de Bir Eğitim Fakültesinde Somatizasyon Bozukluğu Yayınlığı ve İlişkili Risk Etkenlerinin Araştırılması, **Anadolu Psikiyatri Dergisi 10.Suppl 2**, 2009, cilt:10 131-136, s.132.

2.2.2. Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB)

Bireylerin mesleki ve sosyal işlevlerinde bozukluklara yol açan, benliğe yabancı, yineleyici, bunaltıcı ve rahatsız edici düşünceler obsesyon olarak adlandırılırken, bu bunaltıcı gidermeye yönelik yapılan yineleyici davranışlar kompulsiyon olarak açıklanmaktadır. Schneider tarafından yapılan bireylerin kendisini bilinç içeriğinden kurtaramadığında ortaya çıkan bozukluk olarak tanımlanmıştır. Bu içerikler, akıldan atılmayan düşünceler, korkular, imajlar ve dürtülerden oluşmaktadır. Obsesyonların eyleme dönüşmesi kompulsiyon olarak açıklanmaktadır. En yaygın obsesyonlar; dini ritüellerde hata yapma kaygısı, şüphecilik ve hastalık korkusuyken, en yaygın kompulsiyonlar ise; belirli tümceleri sesli söyleme, tekrarlayan el yıkama alışkanlığı, kontrol etme dürtüsü gibi davranışlardır. OKB nöropsikiyatrik bir bozukluk olup, kişiye rahatsızlık vermektedir.⁵¹

DSM-5'te obsesif kompulsif bozukluğun sınıflandırılmasında değişiklik yapılmıştır. Kompulsif biriktirme davranışının ayrı bir hastalık olarak değerlendirilmesi savunulmuştur. Bu durum da değişimin devamlılığını göstermektedir.

Esquirol tarafından tanımlanan Obsesif Kompulsif Bozukluk başlangıç yaşı, belirti farklılığı, cinsiyet, iç görü, genetik ve fenotip özellikler bakımından homojen bir sınıflandırma yapılmaya çalışılsa da, heterojen yapısından ötürü homojen bir sınıflamaya tabii tutulmamıştır. Genetik ve çevresel risk faktörlerinin tespit edilmesi, etkili tedavi yönteminin geliştirilmesi homojen sınıflandırmanın önemine dikkat çekmektedir.

Çeşitli kültürlerde yapılan araştırmalar OKB'nin toplumda %1-3 oranında görüldüğünü göstermektedir. Araştırmalar göre bozukluğun erkeklerde daha erken belirtiler gösterdiğini, daha fazla aile öyküsünün bulunduğunu ve madde kullanım bozukluklarının, sosyal fobinin ve tik bozukluklarının eşlik ettiğini göstermektedir.⁵²

⁵¹ Mehmet Akif Özçoban, vd., Obsesif Kompulsif Bozukluk Hastalarında Klinik Değerlendirme Ölçekleri ile EEG Senkronizasyonu Arasındaki Korelasyon, **Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi**, 2018, 667-670, s.668.

⁵² Ebru Altıntaş ve Gamze Özçürümez, Obsesif Kompulsif Bozukluk Tanılı Hastaların Cinsiyet Farklılığı Açısından Değerlendirilmesi, **Cukurova Medical Journal**,2015, 409-417, s.410.

2.2.3. Kişiler Arası Duyarlılık

İnsan hayatında kişiler arası ilişkiler büyük önem taşımaktadır. Bireyler günlük hayatlarında çeşitli şekillerde kurdukları iletişim aracılığıyla hem kendilerini hem karşı tarafı etkileyip, kişiler arası ilişki tarzlarını oluşturmaktadır.

Kişiler arası ilişkilerinde duyarlı bireylerin kolayca kırılma ve incinme, diğer bireyler tarafından değer verilmediğine ve kötü davranıldığına inanma, kendini herkesten aşağı görme, yanlış yapmamaya dair özen gösterme gibi davranışları içeren kişiler arası duyarlılık, bireylerin ilişkilerinde problemler yaşamasına neden olmaktadır. Atipik depresyon kavramının tanımı kişilerarası duyarlılık semptomunu kapsamaktadır. Kişilik özelliği olarak görülen kişiler arası duyarlılık depresif olaylar karşısında şiddetlenip, incinmeye yol açabilmektedir.⁵³ Kişiler arası duyarlılığı depresyona eğilimli kişiliğin bir özelliği olarak öne sürerek, depresif bozuklukların gelişimi için risk faktörü olarak görmektedir Bu duyarlılığa sahip bireyler diğerlerinin sözel veya sözel olmayan iletişimlerini, davranış, duygu ve düşüncelerini oldukça önemser. Çünkü bu bireyler kolayca incinen, sıradan ve küçük sorunları büyüten, ilişkinin ilerlemesinde engelleyici bir rolü olan hassas kişilerdir. Kişilerarası duyarlılık yersiz ve aşırı farkındalık ve duyarlılığı kapsayıp, yetersizlik duygusu, diğerlerinin davranışlarını sık sık yanlış yorumlama, güvenli olmayan davranış, kişilerarası kaçınma gibi davranışları içererek sosyal ortamda yaşanan huzursuzlukla şekillenmektedir.⁵⁴

Kişiler arası duyarlılık seviyesi yüksek olan bireylerde sosyal kaçınma davranışı gözlemlenmektedir. Çünkü bu kişiler diğerleri tarafından önemsenmedikleri, değer verilmedikleri ve kendi yetersizliklerine yönelik inançlarından dolayı sosyal etkileşimlerden kaçınma davranışında bulunmaktadırlar. Sonuç olarak bireylerin yaşam kaliteleri etkilenmektedir. Çünkü ben ve ötekiler bağlamında ilişkilerin değerlendirilmesi, algılanması ve yorumlanması kişiler arası etkileşimin başlatılması, sürdürülmesi ve geliştirilmesinde önem taşımaktadır. Böylece bireyler kendisine ve çevrelerine yönelik iletişimlerinde nasıl davranacağını belirlemektedir.⁵⁵

⁵³ G. C Harb, vd., The Psychometric Properties Of The Interpersonal Sensitivity Measure İn Social Anxiety Disorder, **Behaviour research and therapy**, 2002, 961-979, s.962.

⁵⁴ Atılğan Erözkan, Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Duyarlılık Ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, **Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2005, 129-155, s.130.

⁵⁵ Erözkan, **a.g.e.**, 129-155, s.130.

2.2.4. Depresyon

Majör Depresif Bozukluk depresif bozukluklar içinde en yaygın olan ruhsal bozukluklardan biridir. Depresyonun bireyin olumsuz çarpıtmalarından, bilişsel yanlış yorumlamalarından, kendisini olumsuz değerlendirmesinden ve umutsuzluğundan kaynaklandığı öne sürülmektedir. Bireylerin kendine, dış dünyaya ve geleceğe dair çocuklukta yerleşen olumsuz inançları mevcuttur. Bu olumsuz inançlar olumsuz tutum, düşünce ve yargılara neden olup, kişinin ruh halini etkilemektedir. Yapılan araştırmalar, depresyon tanısına sahip kişilerde, tanı almamış kişilere oranla daha çok olumsuz düşüncelere sahip olduğunu ifade etmektedir.⁵⁶

Klein, depresyonu olan bireylerin yıkıcılıkları sonucunda sevilen iyi nesnelere kaybedeceklerine dair umutsuz kaygılarından bahsetmiştir. Depresyondaki bireylerin yaklaşık %30-40'ında öfke ataklarının yaşandığını belirtip, bu sayının anksiyete bozukluğu olan kişilere oranla iki kat fazla olduğunu vurgulamıştır. Psikanalitik görüş ise içe dönük öfkeyi depresyonun ruhsal temelini oluşturan faktörlerden biri olarak görmektedir. Freud simgesel veya gerçek kayıpların melankoli ve yası tetiklediğini belirterek, depresif bireylerdeki intihar ve suçlama düşüncelerini, kaybedilen nesneye yönelik öfkenin, kendine zarar verme arzusu olarak bireylerin kendisine yönetilmesi olarak tanımlamıştır.⁵⁷

Depresyon intihar davranışında en sık gözlemlenen psikiyatrik bozukluk depresyon olarak bulunmuştur. Karamsarlık ve umutsuzluk gibi bilişsel yönlerin depresyon yaşayan bireylerin intihar davranışıyla yakından ilişkili bulunmuştur.⁵⁸

2.2.5. Anksiyete

Tehlikeli algılanan durumlarda kaygı duymak normaldir ve kaygı insanların temel duygularından biridir. Kaygının seviyesi yüksek olmadığı zaman bir problem oluşturmamakla kalmayıp, bireylerin performansını da arttırabilmektedir. Yoğun

⁵⁶ Ceren Gökdağ ve Haluk Arkar, Psikobiyolojik Kişilik Modeli ve Bilişsel Kuram Arasındaki İlişkilerin Majör Depresyon Tanılı Hastalarda ve Sağlıklı Bireylerde İncelenmesi, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2016, cilt:4, 257-265, s.258.

⁵⁷ Hakan Türkçapar, Haluk Arkar Antisosyal Kişilik Bozukluğu Olan Hastalarda Öfke ve Depresyonun İlişkisi, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2004, cilt:2 119-124, s.120.

⁵⁸ Mehmet Ak vd., Depresyon Hastalarında Belirti Şiddeti ve Umutsuzluğun İntihar Davranışı Üzerindeki Etkisi, **Kriz dergisi**, 2006, 1-7, s.1.

strese maruz kalmak gibi çeşitli nedenlere bağlı olarak seviyesinde artış gözlenen kaygı, bireylerin yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir.⁵⁹

Anksiyete literatürde farklı boyutlarda ele alınıp tek bir kavram olarak incelenmemiştir. Spielberger anksiyeteyi ele alırken durumluluk ve sürekli anksiyete olarak iki boyutta çalışmıştır. Durumluluk anksiyete; bireylerin özel durumların tehdit edici olduğuna inanmasıyla ortaya çıkan duygusal tepkiyi içerirken, sürekli anksiyete; bireylerin içinde buldukları durumları genel anlamda tehdit edici yorumlamasını içermektedir. Her iki boyutta da tepki verilen, korkulan olgu içsel veya dışsal uyarandır. Reiss ve McNally (1985) bu boyutlardan farklı olarak anksiyete duyarlılığını öne sürmüştür. Anksiyete duyarlılığı, anksiyetenin yarattığı gerilime karşı tepki olarak tanımlanırken, korku dış uyarı yerine anksiyetenin semptomlarıdır.⁶⁰

Duruma özgü ve geçici olan kaygılar durumluk olarak adlandırılır. Devamlı mutsuzluk ve huzursuzluk yaşatan, çevreden gelen etkenlerden bağımsız kişinin içinden kaynaklanan, yaşanan durumun stresli olduğuna inanılması sonucu yaşanan kaygı sürekli olarak adlandırılır. İç kapanma, kişisel ilişkilerden kaçınma davranışı, algı ve dikkat bozukluğu gibi belirtiler sürekli kaygı yaşayan bireylerde görülebilmektedir.⁶¹

2.2.6. Öfke/ Düşmanlık

Öfke, karşılanmayan beklentilere, istenilmeyen sonuçlara ve doyumlanmamış taleplere karşı verilen duygusal bir tepki olarak tanımlanır. Genelde neden olan kişi veya olaya yönelik olan, tehdit edilme, kısıtlanma, yoksun bırakılma ve engellenme gibi durumlarda ortaya çıkan yoğun ve olumsuz bir duygu olsa da sağlıklı ifade edildiği zaman kişiler arası iletişimi düzenleyen, doğal ve evrensel bir duygudur. Öfke uygun ifade edilmediği zaman kontrolden çıkıp yıkıcı bir hale dönüşebilmektedir. Bunun sonucunda ise öfke, bireylerin kişisel ilişkilerinde, iş hayatında ve yaşam kalitesinde problemlere neden olur. Genellikle bireysel ve sosyal sorunların temelinde öfke bulunmaktadır.

⁵⁹ Arzu Özyürek ve Kemal Demiray, Yurtta ve Ailesi Yanında Kalan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, **Doğuş Üniversitesi Dergisi**, 2010, cilt:2, 247-256 s.249.

⁶⁰ Evrim Aktepe, Çocukluk Çağı Cinsel İstismarı, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2009, cilt:1 95-119, s.96.

⁶¹ Özyürek ve Demiray, **a.g.e.**, 247-256 s.249.

Davranışçı yaklaşım öfkeyi davranışla tanımlarken, bilişsel yaklaşım ise olayla ilgili düşüncelerin öfkenin sebebinin olduğunu savunur. Beck öfkenin ortaya çıkmasında bireyin uyarıcıya yüklediği anlamın önemine değinmiştir. Akılcı duygusal yaklaşım; bireylerin yaşadığı durum ve olaylardan farklı olarak, önemli olanın bireyin bu durum ve olaylara yüklediği anlam olduğunu öne sürmektedir.⁶² Bandura (1977) bireyin taklit yoluyla model alarak davranışı kazandığını vurgular. Bandura bireylerin çevrenin yordayıcısı olduğu gibi, çevrenin de bireylerin yordayıcısı olduğunu savunup, öfke duygusunda sosyal modelin önemine değinmiştir.⁶³

2.2.7. Fobik Anksiyete

Bireylerin diğerleri tarafından yargılanacağı korkusunu içeren, toplumsal alanlarda gülünç duruma düşeceğine dair sürekli bir korku duyması sosyal fobi olarak tanımlanır. Başkaları tarafından değerlendirilme ve incelenmeye dair gerçek dışı kaygılar sosyal fobinin en önemli klinik özelliğidir.⁶⁴

Düşük eğitim düzeyi, düşük sosyoekonomik düzey, bekar olmak, işsizlik ve yetersiz sosyal destek gibi bazı sosyodemografik faktörler, travmatik yaşantılar ve genetik fobik anksiyete için risk faktörü oluşturmaktadır.⁶⁵

Sosyal fobi bireylerin yaşantısını önemli düzeyde etkileyip, kişilerin iş yaşamında ve sosyal duygusal ilişkilerinde problemler yaşamasına sebep olabilmektedir.⁶⁶

2.2.8. Paranoid Düşünce

Paranoya, bireylerin, başkalarının kendilerine zarar vermeyi amaçladığı ("İnsanlar beni almaya çıktı", "Birisi kasten beni rahatsız etmeye çalıştı", "Bana karşı bir komplo var" gibi) temelsiz korkulardır. Paranoya (başkalarından kasıtlı olarak zarar görmüş temelsiz fikirler), psikotik deneyimin önemli bir bileşenidir. Klinik gözlem, paranoyak bir düşünce için en acil tetikleyicinin, bir kişinin yüz ifadesi gibi günlük bir deneyimin yanlış yorumlanması olduğunu ortaya koymaktadır. Bu

⁶² Harb, vd., **a.g.e.**, 961-979, s.962.

⁶³ Zeynep Karataş, Lise Öğrencilerinde Öfke ve Saldırganlık, **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2008, Cilt:17 277-294 s. 278.

⁶⁴ N. Dilbaz ve Güz H., Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Fenomenolojisi, **Anksiyete Bozuklukları**, 2001, 185-212. s.186.

⁶⁵ Hans-Ulrich Wittchen vd., Epidemiology, Patterns Of Comorbidity, And Associated Disabilities Of Social Phobia, **Psychiatric Clinics**, 2001, 617-641, s.619.

⁶⁶ Ferda İzgiç, vd., Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 2000, cilt:1 207-2014 s.208.

özellikle önemlidir, çünkü paranoyak düşünceleri olan insanlar sıklıkla diğerlerinden (örneğin çekingen) farklı davranırlar ve böylece farklı reaksiyonlar ortaya çıkarırlar.⁶⁷

2.2.9. Psikotizm

Psikotik bozukluk kişiyi sosyal yaşamdan uzaklaştıran, varsanı, sanrı, uygunsuz davranış ve konuşma gibi belirtilerin görüldüğü ruhsal bir bozukluk olarak tanımlanır. Psikotik bozukluk, işlevselliği bozmakla beraber çevreyle uyumsuzluk ve çatışmalar yaşanmasına neden olan, gençlik yıllarında başlayan her coğrafi bölgede görülebilen bir bozukluktur. Psikotik bozukluklar bireylerin bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarda bozulmalar yaşamasına ve ciddi işlev kaybına yol açmaktadır. Psikotik bozukluğa sahip bireylerde uygun tedavi almadıkları zaman ve hastalığın akut döneminde başkalarına ve kendine zarar verme eğilimi bulunmaktadır. Bireylerin psikotik dönemi tedavisiz geçtikçe prognozları da olumsuz yönde etkilenmektedir.⁶⁸

Duygudurum bozukluklarına psikotik belirtilerin eşlik ettiği bireylerde madde kullanımı ve genel tıbbi duruma bağlı bozukluklardaki risk, psikotik belirtilerin bulunmadığı bireylere göre daha fazladır.⁶⁹

2.3. BELİRSİZLİK

Belirsizlik bir olay veya davranışın sonucunun ne olacağını öngörememe kavramı olarak tanımlanır. Bu durum geleceğin, geleceğe yönelik beklentilerin net olmaması anlamını taşımaktadır. Belirsizlik bireylerin psikolojilerini olumsuz etkileyip endişe, korku ve kaygı kavramlarını beraberinde getirmektedir. Belirsizliğin bir diğer tanımı ise; bir olaya yönelik psikolojik durumlarla veya bunun sonucunda meydana gelen bir durumla öngörülemeyen bir dizi durumdur. Belirsizlik, algı ve davranışların beklenmedik durumlara uygun şekilde yanıt vermemesiyle ortaya çıkar. Bu durum da işleri doğru bir şekilde yapma yeteneğini azaltır.⁷⁰

⁶⁷ Daniel Freeman vd., Insomnia, Worry, Anxiety And Depression As Predictors Of The Occurrence And Persistence Of Paranoid Thinking, **Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology**, 2012, 1195-1203, s.1996.

⁶⁸ Başak Ayık ve Ayten Erdoğan Çocuk ve Ergenlerde Görülen Psikotik Bozuklukların Tedavisinde Kullanılan Atipik Antipsikotikler, **Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics**, 2015, cilt:1 39-53. S.40.

⁶⁹ Tolga Binbay, vd., İzmir Kent Merkezinde Şizofreni ve Psikotik Belirtili Bozuklukların Yaşamboyu Yaygınlığı ve İlişkili Oldukları Sosyodemografik Özellikler, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2012, 149-160, s.150.

⁷⁰ Jeong-Sook Lee, Effect Of Resilience On İntolerance Of Uncertainty İn Nursing University Students, **Nursing forum**, 2019, 1-7.

Kagan (1972) belirsizliği “biliş ve deneyim arasında ya da biliş ve davranış arasındaki uyumsuzluk” olarak tanımlamaktadır. Humphreys ve Berkeley (1985) ise belirsizliği değişkenler arasındaki ilişkiye ait belli özellikleri değerlendirirken yaşılan zorluk olarak ifade eder. Belirsizliği açıklamak için kullanılan bir diğer kavram ise ön görememek veya şüphe etmektir. Knobloch ve Solomon (1999) belirsizliği kişiler arası ilişkilerde yaşılan şüphe, Gudykunst (1993) ise kişilerin etkileşim sırasında kendisinin ya da diğer bireylerin davranışlarını anlamlandırılmaması ya da öngörememesi olarak tanımlar. Belirsizlik kişinin kendisiyle, diğer bireylerle ve toplumla olan ilişkileriyle ilişkili olabilmektedir.⁷¹

Belirsizliğe durumlara karşı bireylerin verdikleri tepkiler kişiden kişiye değişmektedir. Bazı bireyler duruma karşı çözüm yolları geliştirip, hayatlarına devam ederken, bazıları ise çözüm yolları bulmakta zorlanıp, endişe ve kaygı duyguları yaşamaktadır. Belirsizlik karşısında bireylerin ciddi derecede gerilim ve stres yaşaması beyin tarafından tehlike olarak algılanıp devreye adrenalin hormonunun girmesine neden olur. Adrenalin hormonu tehdit durumunda salgılanıp, kaç veya savaş tepkisine sebep olur. İlkel dönemlerde insanlar bu sayede tehlikelere karşı hayatta kalabilmişlerdir.

Belirsizliği ortadan kaldırmayı sağlayacak en önemli unsur bilgidir. Bilen kişi daha az belirsizlik yaşar, dolayısıyla daha az endişe duyar. Belirsizlik, beklenmedik ve ani gelişen, çeşitli şekillerde hayatın gündelik akışını sekmeye uğratan, bireyi olumsuz yönde etkileyen olay veya olaylar dizisi olarak ifade edilmektedir. Belirsizlik karşısında bireyler sonuçların açıklanmaya çalışılması ve zamanla edinilen kişisel tecrübeler gibi iki bilgi türü aracılığıyla bilinçli karar verebilmektedir.⁷²

Belirsizlik, günlük yaşamın günümüzdeki bir özelliğidir. Bazı belirsiz durumlar tolere edilebilirken, bazıları ise sıkıntı verici olabilir. Durumlar arasında değişiklik göstermenin yanı sıra, belirsizliğin strese girme derecesi bireyler arasında değişmektedir.⁷³

Belirsizlik, üç nedenden ötürü kendini gösterebilir. Birincisi, hiçbir ipucu olmadan yeni bir durum olabileceğidir. İkincisi, birçok ipucu içeren karmaşık bir durum olabilir.

⁷¹ Sanem Küçükkömürler, Belirsizliğin Psikolojik Etkileri, **Nesne-Psikoloji Dergisi**, 2017, 329-344, s.332.

⁷² Kurtman ERSANLI ve Emel Uysal, Belirsizliğe Karşı Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi, **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 2015 Cilt:14 46-53. s.47.

⁷³ Ema Tanovic vd., Intolerance Of Uncertainty: Neural And Psychophysiological Correlates Of The Perception Of Uncertainty As Threatening, **Clinical Psychology Review**, 2018, 87-99. s.88.

Üçüncüsü ise farklı ipuçlarının farklı bilgiler sunduğu çelişkili bir durum olabilir. Başka bir deyişle, belirsiz bir durum yeni, karmaşık veya çelişkili, çözülemez olabilir. Tehdit olarak algılanan bir duruma verilen tepkiler iki gruba ayrılırsa, biri itaat, diğeri inkar olarak ortaya çıkacaktır. İtaatte insanoğlu, gerçeği değiştiremeyeceğine inanır ve onu kabul eder. İnkarda, gerçek algılayan kişiye bağlı olarak değişir. Bu iki yaklaşım yeni, karmaşık veya çözülemez bir durumda ortaya çıkarsa, kişinin belirsizliğe karşı hoşgörüsüz olduğu söylenebilir.⁷⁴

2.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük (BT) “bir kişinin bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeydeki belirsiz durumları nasıl algıladığını, yorumladığını ve yanıt verdiğini etkileyen bilişsel bir önyargı” olarak tanımlanmıştır. Belirsizlik, belirsizlik ve onun etkilerine dair olumsuz inançları kapsayan ruhsal bir hoşgörüsüzlük olarak belirtilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durumlara yönelik davranışsal ve duygusal tepkileri ölçmektedir. Bu kavramın ölçülmesine dair uğraşlar ise 1962 yılında başlamıştır.⁷⁵

Frenkel-Bruswick’in bir kişilik özelliği olarak ele almasıyla belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ilk kez literatürde yerini almıştır. Stanley Budner (1962) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü Frenkel-Bruswick’in aksine kişilik özelliği olarak değil, gerçeği algılama yolu olarak ifade etmiştir. Bu açıklamayla belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz olay ve durumlara yönelik duygusal, davranışsal ve bilişsel olumsuz tepki yatkınlığı olarak tanımlanmıştır. Buhr ve Dugas ise belirsizliği insan doğasında geleceğinden haberdar olmak ve yaşantısını garantilemek dürtüsü olduğu ileri sürülmüştür.⁷⁶

Budner’ a göre belirsizliğe tahammülsüzlük geleceğe dair tahmin edilemeyen belirsiz durumları tehlikeli olarak algılama ve geleceğe yönelik olumsuz olayları kabul edilemez olarak algılama yanığıdır. Carleton’a göre, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilincin “herhangi bir bilinç seviyesindeki algılanan bilgilerin

⁷⁴ Mustafa Koç, vd., Investigation Of The Effect Of İntolerance Of Uncertainty And The Effect Of Anger Control On The Relationship Between Forgiveness And Psychological Well-Being Through Structural Equation Modelling, **Sakarya University Journal of Education**, 2016, 201-209, s.202.

⁷⁵ Filiz Ersöz, vd., Belirsizlikle Başa Çıkma Etkili Olan Kriterlerin Araştırılması: Bir Üniversite Uygulaması, **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2016, cilt:25. 215-232, s.217.

⁷⁶ Kıvanç Uzun ve Zeynep Karataş, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcısı Olarak Endişe ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnançlar, **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 2018, cilt:26, 1267-1276, s.1268.

bulunmamasından kaynaklanan” bilinmeyenlikten daha temel bir korkusunu yansıtır.

77

Buhr ve Dugas (2002) belirsizliğe tahammülsüzlüğün dört alt boyutundan bahsetmektedir. Bunlar;

- (1) Belirsizlik üzüntü ve stresli vericidir.
- (2) Davranış oluşturmada ve harekete geçme konusunda kişiye yetersizlik hissettirir.
- (3) Belirsiz durumlar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir.
- (4) Belirsizlik adaletsizdir.⁷⁸

İnsanlar hayatın her anında çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadır ve bu zorluklarla başa çıkmak adına duruma hakim olduğu hissini varlığı gereklidir. Bireyler durumun ne olduğunu, bu durum karşısında ne yapabileceğini ve durumun sonuçlarını bilmeye ihtiyaç duyar. Sonucun olumlu ya da olumsuz olacağıyla ilgili ikilemede kalmak olumsuz sonuçlanacağını bilmekten daha fazla endişe yaratabilmektedir. Tekrarlayıcı negatif düşünce olarak adlandırılan endişenin seviyesinin yüksek olması problem çözmede negatif eğilime yol açmaktadır. Bu sebeple belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek bireyler belirsizlik durumunda uygun olmayan bilişsel stratejiler kullanmaya eğilimli bulunmuştur. Bireylerin gösterdikleri düşük toleransın kaynağının duygu düzenleme yeteneğinin düşüklüğünden kaynaklandığı düşünülmektedir. Duygu tanımadaki yetersizliklerin bireylerin belirsiz ve stres verici durum ve olayları okuma becerilerini olumsuz etkilemektedir. Bu bireyler belirsiz durumlara maruz kaldığında kaçınma strateji kullanıp, stereotip davranışlar sergileyebilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün seviyesi bireylerin duygusal süreçleriyle ilişkilidir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerde belirsizlik durumuyla karşılaştıklarında belirsizliği azaltmak adına olumlu ve olumsuz olarak düşünmeden, dürtüsel ve ani kararlar alabilmektedir.⁷⁹

Belirsizliğe tahammül yeteneği, bireyler arasında belirgin bir şekilde farklılık gösterir. Bazı insanların belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri yüksektir. Onlar için günlük yaşamdaki durumların ve olayların öngörülemezliği stres, rahatsızlık ve kaçınmaya neden olur. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan insanlar, üzücü olarak meydana gelecek olumsuz gelecek olayların olasılığını yaşarlar. Belirsizliğin

⁷⁷ Marco Lauriola vd., Intolerance Of Uncertainty And Anxiety-Related Dispositions Predict Pain During Upper Endoscopy, **Frontiers in Psychology**, 2019, 1112-1125 s.1113.

⁷⁸ Filiz Mine Geçgin ve Ümit Sahanç., Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, **Sakarya University Journal of Education**, 2017, cilt:7, 739-756, s.740.

⁷⁹ Banu Yıldız ve Ali Güllü, Duygu Düzenleme Süreçleri ve Aleksitimi Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolü, **Electronic Journal Of Social Sciences**, 2018, cilt:19, 201-217, s.205.

olumsuz olduğuna, bir insana kötü bir şekilde yansıdığını ve kaçınılması gerektiğine inanırlar. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan insanlar neyin olabileceği ya da ne olamayacağı hakkında zihinsel bir simülasyon yapmaya meyillidirler; yanlış bir şekilde, korkulan olayları önceden tahmin etmenin, işlerin ters gitmesi durumunda hazırlıklı olmalarına yardımcı olacağına inanmaktadır. Tahammülsüzlük seviyesi yüksek bireylerde problemlerin tehdit olarak tanımlanması riski artmaktadır. Belirsizlik insanların pasif ve istikrarsız kalmasına sebep olarak özgüvenlerini yok etmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişenin yordayıcısı olarak belirtilmektedir. Belirsizlik karşısında insanların karar verme becerilerinde gerileme olmakta ve bunun sonucunda bazı ruhsal bozukluklar ortaya çıkmaktadır.⁸⁰

2.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Ruhsal Bozukluklar

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek olduğu bireylerde sürekli kaygı ve endişe, üzüntü, olumsuz düşünceler, anksiyete ve depresyon yaşandığı belirtilmiştir. Özellikle üzüntü duygusunun belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı bozukluğunun ortaya çıkışında önemli bir faktör olduğu geleceğe dair endişeleri yüksek olan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük durumunun da yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasında pozitif ilişki gözlenmiştir. Özellikle patolojik endişenin oluşmasındaki belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının etkisi bildirilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük endişe gibi bazı psikopatolojik durumlarla ilişkili olduğu için bazı araştırmacılar bu kavramın kendisini de psikopatolojik olarak ele almaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk ve endişe odaklı depresyon ile yakından ilgili olması belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını psikopatolojik yapmaktadır. Yaygın anksiyete bozukluklarının bilişsel modeller bağlamında dört temel bileşeni; endişe ile ilgili pozitif düşünceler, bilişsel kaçınma, problem çözme becerisinde yetersizlik ve belirsizliğe tahammülsüzlük olarak belirtilmiştir.⁸¹

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün artmasıyla endişe ve kaygının yoğunluğu birçok psikolojik soruna neden olmaktadır. Bu sorunlar, obsesif- kompulsif bozukluk, sosyal kaygı ve sosyal fobi ,panik bozukluk ve agorafobi, yeme bozuklukları, kaygı duyarlılığı ve sağlıkla ilgili araştırmalar sonucunda artan sağlık anksiyetesi anlamına gelen siberkondridir..⁸²

⁸⁰ Ersöz vd., a.g.e., 215-232, s.217.

⁸¹ H Sarıçam, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (Btö-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, *Route Educational and Social Science Journal*, 2014, 148-157, s.149.

⁸² Geçgin ve Sahranç, a.g.e., 739-756, s.740.

Belirsizliğe tahammülsüzlük anksiyete, depresyon ve aleksitimi ile ilişkili bulunmaktadır. Aleksitimi ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin anksiyete ve depresyon kontrol altına alındıktan sonra da devam ettiği belirtilmiştir. Aleksitimi bir duygu düzenleme eksiği olup, duyguların anlaşılması, tarif edilmesi ve tanımlaması yetersizliğidir. Belirsizliğe tahammülsüzlük de duygusal başa çıkma zorluğuyla ilişkili bulunmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlik ile belirsizliğin çağrıştırdığı sonuçlar ve anlam hakkındaki negatif inançlar olarak belirtilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük uyumsuz davranış ve düşünceleri güçlendirip, olumsuz ve belirsiz durumlara karşı kontrollü olma isteği ile ilişkilidir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, OKB'de görülen bir inanç alanı olarak kabul edilir. Kesin olma zorunluluğu, öngörülemeyen değişimlerle baş edebilme becerisinde eksiklik gibi inanışlar ve işlevsizlik belirsizliğe tahammülsüzlüğü tanımlamaktadır. Obsesif kompulsif bozukluğu açıklayan bilişsel teorilerde düşüncelerin kontrolü, mükemmeliyetçilik, abartılı tehdit ve sorumluluk algısı, düşüncelerin önemsenmesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük olarak altı inanç alanı belirtilmiştir. Özellikle şüphe ve kontrolle ilgili kompülsiyonlar belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili bulunmuştur.⁸³

Belirsiz durumlara yönelik tekrarlı olumsuz düşünceler anksiyenin seviyesinde artışa neden olmaktadır. Obsesif kompulsif bozukluk ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkili bulunmuş ve bu bireylerde aşırı kontrol davranışı ve sorumluluk duygusunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün rolü üzerinde durulmuştur. Obsesif kompulsif kişiler önemli derece anksiyete yaşayıp yüksek derece kesinlik ihtiyacı duymaktadır.⁸⁴ BT'nin yüksekliği aynı zamanda istifleme problemleriyle de ilgili bulunmaktadır. Çünkü klinik gözlemler istifçi bireylerin hangi eşyaların tutulacağı ve hangilerinin atılacağı konusunda kararlar vermek konusunda sık sık zorluk yaşadıklarını göstermektedir. Son on yılda, araştırmacılar, bu yapının bazı psikopatolojiler için önemini vurgulayarak, sorunlu kaygı, endişe ve uyumsuz başa çıkmanın gelişiminde BT'nin merkezi rolünü sağlam bir şekilde belirlemiştir. Örneğin, BT, artan stresle ve belirsiz durumları tehdit edici olarak yorumlama eğilimiyle ilişkilendirilmiştir.

BT'si yüksek olan kişilerin karakteristik uyumsuz bilişsel değerlendirmeleri, kendi kendini korkutan korku döngülerine devam etmesine ve kaçınmasına katkıda bulunabilecek fizyolojik uyarılmalarını daha da kötüleştiriyor gibi görünmektedir. En önemlisi, mevcut araştırmalar BT'nin endişe ve endişe ile ilgili kilit bir yapı olduğunu

⁸³ Sarıçam, a.g.e., 148-157, s.149

⁸⁴ Yıldız ve Güllü, a.g.e., 201-217, s.205.

ve çeşitli endişe bozukluklarının, özellikle de yaygın anksiyete bozukluğunun gelişiminde ve tedavisinde önemli bir yapı olduğunu göstermektedir.⁸⁵

2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bağlanma

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler gelecekleriyle ilgili belirsizlikleri kabul edilemez, endişe uyandıran ve bozan olarak algırlar. Belirsizliğe tahammülsüzlük, davranışsal, bilişsel ve duygusal düzeyde belirsizlikleri nasıl algıladığını, yorumladığını ve yanıt verdiğini etkileyen bilişsel bir önyargı olarak kavramsallaştırılır. Belirsizlik tahammülsüzlük ve yetişkin bağlanma tarzı endişe ile ilişkili olduğu kanıtlanmış iki yapıdır. Sosyal etkileşimlerin çoğu zaman belirsiz olduğunu ve sonuçlarının belirsiz olduğunu ve kaygının esas olarak doğada sosyal olduğunu göstermiştir. BT'si yüksek olan bireylerin, sosyal durumlardaki doğal belirsizliği, BT'si düşük olanlara göre daha dayanılmaz ve üzücü bulmaları beklenmektedir. Bir bireyin ilişki içindeki güvenliğinin doğası ve bu ilişkiler içindeki tehdit edici sonuçların algılanması, belirsizliğe tahammül edebilme yetenekleri ve endişe deneyimleri için önemli etkilere sahip olabilir.⁸⁶

Sonuç olarak, erken bakıcı ilişkileri ve yetişkinler arası kişilerarası işleyiş, BT'nin gelişiminde potansiyel olarak önemli bir rol oynayabilmektir. BT'nin yetişkin ayrılık kaygısı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Yani, bir dereceye kadar belirsizlik, yakın bağlanma ilişkisinin kendine özgü bir parçası olarak düşünülebilir. Aynı şekilde, büyük ölçüde veya daha az ölçüde, insanlar yakın bir bağlanma figürünün yokluğunda nasıl işleyeceği konusunda belirsizlik yaşayabilirler.⁸⁷

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme ile bağlanma stilleri süreçlerine yönelik psikodinamik yaklaşıma uygun açıklamaları bulunmaktadır. Erken çocukluk döneminde çocuk- bakım veren ilişkisine bağlı olarak tecrübe edilen bağlanma yaşantıları, duygu düzenleme zorluklarına sebep olmaktadır. Güvensiz bağlanma süreçlerinin sonucu olarak olumlu duygu düzenleme süreçlerinin zayıf işleyişi nedeniyle belirsizliğe tahammülsüzlük gözlemlenmektedir.⁸⁸

⁸⁵ Natalie O Rosen vd., Differentiating İntolerance Of Uncertainty From Three Related But Distinct Constructs, Anxiety, **Stress & Coping**, 2013, 55-73, s.56.

⁸⁶ Amanda L Sanchez vd., Evaluating The İntergenerational Link Between Maternal And Child İntolerance Of Uncertainty: A Preliminary Cross-Sectional Examination, **Cognitive Therapy And Research**, 2016, 532-539, s.534.

⁸⁷ Paul A Boelen vd., İntolerance Of Uncertainty And Adult Separation Anxiety, **Cognitive Behaviour Therapy**, 2014, 133-144, s.135.

⁸⁸ Yıldız ve Güllü, **a.g.e.**, 201-217, s.207

2.4. BAĞLANMA

2.4.1. Bağlanma Kuramı ve Tarihçesi

Bağlanma kuramının öncüsü Bowlby (1969) bağlanma deneyimlerinin zamanla benlik, diğeri ve yakın duygusal ilişkinin kalitesini belirten bilişsel yapılarla dönüştüğünü savunmuştur. Kişilerarası beklentileri içeren şemalar aracılığıyla erken dönem yaşantıların deneyimleri bireylerin yaşantısına aktarılmaktadır. Hazan ve Shaver (1987) ise çocukluk dönemi bağlantı biçimlerinin ve yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki partnere bağlanma biçimlerinin büyük benzerlik gösterdiğine vurgu yapıp, kişilerin ilişki tecrübelerinin farklılaşabileceğini belirtmişlerdir.⁸⁹

Bowlby (1969,1973) erken dönem çocukluk yaşantısında deneyimlerden öğrenilen bağlanma stillerinin bireylerde stresli durumlarda baş etme becerilerini ve ruh sağlıklarını etkileyebileceğini belirtmiştir. Erken dönemde güvensiz bağlanma stilinin yetişkinlikte depresyon kavramı adına bir risk faktörü olabileceğini savunmaktadır. Bowlby, bakım verenin bebek için duygu düzenleyici yönüne odaklanmış, bağlanma kuramını (Bowlby, 1969) , bebek ve bakım veren ilişkisinin doğasında evrensel ve evrimsel bir bakış açısıyla tanımlamıştır. Fakat bu açıklamalar anne- bebek ilişkisinin özüne yönelik olmaktan ziyade, bağlanma kavramına dair önemli bir yerde olan bebeğin hayattaki ilk tecrübeyi içselleştirme sürecine dair olmuştur.

Craik bilişsel psikolojiden yararlanan organizmanın hayatta kalabilmesinden ve çevresinin içsel modelinden esinlenerek bağlanmanın zihindeki temsilinin 'İçsel Çalışan Modeller' (İÇM) olduğunu ifade etmiştir. İÇM Bebeğin ihtiyaçlarına yönelik bakım verenin etkinliği ve duyarlılığının etrafında şekillenip, bebeğin benliğine, dünyayla başa çıkabilmeye ve çevrenin güvenirliliği bilgilerini içermektedir. Bu modeller beşikten mezara devam edip, duygu, düşünce ve duyguları şekillendirip ilerleyen yıllarda bağlanma stillerine genellenmektedir.⁹⁰

Araştırmalarda bebeklik dönemi bağlanma stillerinin yetişkinlikte devamlılık gösterdiği, nesilden nesile aktarıldığı, romantik ilişkilere ve arkadaşlara genellendiği

⁸⁹ Hekimoğlu ve Uluç, **a.g.e.**, 187-199, s.189.

⁹⁰ Mario Mikulincer ve Philip R. Shaver, Attachment Bases Of Emotion Regulation And Posttraumatic Adjustment, **World Psychiatry**, 2006, 11-15, s.13.

öne sürülmüştür. Yardım alma ve etme, duygu ve davranışların düzenlenmesi, uyum da bağlanma stilleriyle ilişkili bulunan kavramlardandır.⁹¹

2.4.2. Erken Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma

Bağlanma, bir insanın hayatı üzerinde çok büyük bir etkiye sahiptir. “Bowlby (1969), çocukların bakıcılarıyla oluşturduğu en erken bağların yaşam boyunca devam eden muazzam bir etkiye sahip olduğuna inanıyordu. Baldwin'e ve diğerlerine göre ise bağlanma tarzındaki değişiklikler mümkündür, çünkü insanlar zihinlerinde aynı anda birçok benlik modelini tutuyorlar ve bir hiyerarşide düzenlenmişlerdi.⁹² Bireylerin çocukken kurduğu bağlanma ilişkisinin benzerini romantik ilişkide buldukları partnerleriyle de kurduklarını belirtmişlerdir. Buradan yola çıkarak bağlanma kuramının romantik ilişkiler üzerinden de uygulanabileceğini öne sürmüşlerdir.⁹³

Bebekler korunmasız ve bakıma muhtaç olduklarından dolayı şüphesiz ki ihtiyaçlarını karşılayan ve kendisine en yakın olan kişi ile etkileşim içinde olur. Çocukların güven duygusu oluşumu ve anne çocuk bağlanmasında 0-2 yaş dönemi önem taşımaktadır. Erikson'a göre ise güven duygusu oluşumunda en kritik dönem 0-1 yaş arasındadır. Bu dönemde bebeğin tüm ihtiyaçları karşılandığında, anne ve bebek arasındaki ilişki olumlu olduğunda güven duygusu oluşmaktadır. Böylece dünya çocuk için güvenilir olur. Güven duygusunun oluşmasıyla çocuklar birçok gelişim alanında ilerleme gösterir. Duygusal gelişim de bu alanlardan biridir.

Annelik içgüdüsel bir duygu olup, bebeğin anneye bağlanmasında ön şarttır. Karşılıklı kurulan ilişki yoluyla bebek ve anne arasında etkileşim ve iletişim başlar. Bu ilişkinin niteliği annelik duygusunu ve çocuktaki güven duygusunu etkilemektedir. Bebeğin ilk on sekiz ay içindeki yetiştirilme stili ve eğitimi ile kendisiyle kurulan duygusal iletişim güven duygusunu geliştirir. Bu ilişkide anne-evlat sevgisi, fedakarlık, korumacılık ve şefkat de büyük önem taşımaktadır. Güven duygusunun etkisiyle anne ve çocuk arasındaki bağlanma olumlu yönde ilerler. Bağlanma

⁹¹ Meltem Anafarta-Şendağ, Erken Dönem İçselleştirilen Bağlanma Deneyimlerinin Hikâyelerle Değerlendirilmesi: Bağlanma Senaryosu Değerlendirme Yönteminin Türkçe Uyarlaması, **Ayna Klinik Psikoloji Dergisi**, 2019, cilt:3, 244-270, s.245.

⁹² Naseem Ahmad vd., Measure of Attachment Style, **The International Journal of Indian Psychology**, 2016, 48-61, s.49.

⁹³ Emre Selçuk vd., Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İ'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açından Değerlendirilmesi, **Türk Psikoloji Yazıları**, 2005, cilt:16, 1-11, s.2.

çevredeki insanların davranış ve duygularıyla şekillenip, bilişsel gelişime paralel olarak ilerleyen iki insan arasındaki duygusal bağın yakınlığı olarak ifade edilir.⁹⁴

Bağlanma işlemi, birincil bakıcının ve bebeğin etkileşim düzeninden gelişir ve bakıcının bebeğin duygusal ihtiyaçlarına ne kadar iyi yanıt verebileceği ile tanımlanır. Bebeklerinin duygusal ihtiyaçlarına güvenilir düzenlilik ile cevap vermeyen ebeveynlerin güvensiz bağlanmalarını teşvik etmesi muhtemeldir. Güvenli bir şekilde bağlı bebekler, dünyaya keşfedebilecekleri güvenli bir üs olarak güvenmeyi öğrenirler. Bu bebekler stres, kaygı ve tehlike gibi durumlarda annelerini sığınak olarak görüp, çevrelerini daha rahat keşfedebilmektedir.⁹⁵

Bireyler çocuklukta, ergenlikte, yetişkinlikte devamlı iletişim kurdukları kişilere bağlanma eğilimi göstermektedir. Bağlanma yaşam boyunca süren bir olgu olup, sadece çocukluk ile sınırlı kalmaz. Bağlanma kuramıyla ilgili çalışmalarda çocuk çağında genellikle anne olan bakım verenle kurulan bağın gelecek dönem ilişkilerinde ve duygusal gelişimlerinde etkili olduğu belirtilmiştir. Bağlanmanın ön koşulu annenin bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı olması ve tutarlı davranışlar sergilemesidir. Çocuğun anne ile olan ilişki tecrübesi ileriki yaşam dönem bağlanmalarını etkiler. Çocuk ailesiyle kurduğu etkileşimden oluşan deneyimleri değerlendirerek ruhsal yapısının ve kişiliğinin temelini oluşturur. Çocuğun her yönden sağlıklı gelişmesi açısından kişilik gelişimi büyük önem taşımaktadır. Çocuklar hislerini daha rahat açıklamak için duygusal ifadelere ihtiyaç duymaktadır. Bu ifadeleri bulmada ebeveynlerin etkisi fazladır. Bebeğin ihtiyacını geç karşılayan ebeveynler bebeğin öfkelenmesine neden olurken, bebeği yatıştırmada güçlük çekerler. İhtiyaçları zamanında karşılanan bebek ise duygularını ortaya koymada daha rahattır. Bebek ve anne arasındaki iletişim başlangıçta sadece bebeğin biyolojik varlığının devamını kapsarken, zamanla kurdukları etkileşim biçimini içselleştirir ve bu yolculuk çocuğun hayatının tüm yönlerine etki eder.⁹⁶

2.4.3. Bağlanma Stilleri

Bağlanma stili diğer gelişim alanlarını da etkilemektedir. Güvenli bağlanma, benlik ve çevrenin olumlu algılandığı bir bağlanma stildir. Bu stile sahip bireyler

⁹⁴ Esra Doğanay Koç ve Gülümser Gültekin Akduman, Okul Öncesi Eğitime Devam Eden 60 Ay ve Üzeri Çocukların Anne Bağlanma Stillерinin; Duygusal Beceri Düzeylerine Etkisi, **Journal of International Social Research**, 2017, cilt:51, 676-682, s.676.

⁹⁵ Fulya Kırimer vd., Orta Çocuklukta Anneye Kaygılı ve Kaçınan Bağlanma: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İ Orta Çocukluk Dönemi Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, **Türk Psikoloji Yazıları**, 2014, cilt:33, 45-57, s.47.

⁹⁶ Koç ve Akduman, **a.g.e.**, 676-682, s.679.

başkalarıyla yakınlık kurarken rahat olmakla beraber, özerklerini de korumaktadırlar. Güvenli bağlanan bireyler diğerlerini güvenilir olarak algılar, kendilerini sever ve çevresindeki insanların tepkilerinin dostça olduğuna inanmaktadır. Güvensiz bağlanan bireyler ise düşmanca davranışa yönelik düşmanca tepki alacaklarına, ihtiyaç duydukları anda yardım gelmeyeceğine ve engelleneceklerine inanmaktadırlar.⁹⁷

Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth ve arkadaşlarının (1978), belirledikleri üç bağlanma stilini güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan şeklinde romantik ilişki boyutunda uyarlamışlardır. Bartholomew ve Horowitz ise (1991), Hazan ve Shaver'ın (1987) üçlü bağlanma modelini tekrar ele alarak "Dörtlü Bağlanma Modeli"ni öne sürerek, güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört bağlanma stili oluşturmuşlardır. Dörtlü bağlanma modeli bağlanma stilleri ele alındığında güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin ilişki kurma ve sürdürme konusunda daha işlevsel oldukları öne çıkmaktadır.⁹⁸

Saplantılı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin ise partnerlerine karşı kendilerini doğrulama ve kanıtlama eğilimi içinde olarak, ilişkilerinde gerçekçi olmayan ve takıntılı beklentiler içerisindedirler Kayıtsız bağlanma örüntüsüne sahip bireyler, çevrelerine karşı negatif düşüncelere sahipken, kendilerine yönelik pozitif değerlendirmeye sahiptir. Kendilerine dair yüksek benlik algısına sahip bu bireyler, bireyselliklerine fazla önem vererek, partnere ihtiyaç duymamakta ve yakın ilişki gereksinimine karşı çıkmaktadırlar. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini sevmeye değer görmez, başkaları tarafından kabul edilmek isteseler de reddedilme korkusuyla yakınlık kurmaktan kaçınmaktadırlar. Bu stilde hem kendilik hem çevre algısı olumsuzdur.⁹⁹

Kaçınma, bağlanma sistemini devre dışı bırakarak, başkalarıyla yakın ilişkileri ve duygusal bağları kısıtlayarak, kendine güvenerek ve başkaları üzerinde kontrol arayarak endişeyi azaltmayı içerir.¹⁰⁰

⁹⁷ Hekimoğlu ve Uluç, **a.g.e.**,187-199, s.189.

⁹⁸ Nebi Sümer ve Derya Güngör, Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma, **Türk Psikoloji Dergisi**, 1999, cilt:43, 71-106, s.75.

⁹⁹ Güneş Gülaydın ve Bengi Semerci, Romantik İlişkisi Olan Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumlarının Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından İncelenmesi, **Psikoloji Araştırmaları**, 2018, cilt:6, 14-25, s.15.

¹⁰⁰ Jari A Salo vd., Adult Attachment, Posttraumatic Growth And Negative Emotions Among Former Political Prisoners, **Anxiety, Stress, and Coping**, 2005, cilt:4, 361-378, s.363.

Yapılan araştırmalar temel bağlanma boyutlarının bağlanmaya ilişkin kaygı ve bağlanmaya ilişkin kaçınma şeklinde iki temel alt boyutu temsil ettiğini saptamıştır. Bağlanmaya yönelik kaygı stili, sürekli sosyal destek arayışında olmak, aşırı yakınlık arzusu, terk edilme ve reddedilmeye yönelik korku ve tehditlere yönelik sürekli tetikte olma halini içerir. Kaçınma stilinde ise bireyler samimiyet ve yakınlıktan kaçınırken aynı zamanda rahatsız hissedip, çevresinden sosyal destek istememek adına kendine aşırı güvenli olarak ifade edilir. ¹⁰¹

2.4.4. Bağlanma ve Romantik İlişkiler

Yakın ilişki, iki insanın duygusal bağlanma sonucu birbirlerinin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasına yönelik karşılıklı bağımlılık içeren ilişki olarak tanımlanmaktadır. Taylor, Peplau ve Sears (2003) 'e göre romantik ilişki, yakın ilişkiler olgusu içerisinde yer alan bir ilişki biçimidir. Romantik ilişkilerin temelinde aşk, sevgi ve bağlılık bulunmaktadır. Bireylerin ihtiyaç ve beklentilerinin karşılanması, ilişkilerin mutlu ve devamlı olması, ilişkiden alınan doğumla doğru orantılı bulunmuştur. Bireylerin ilişkileri hakkında yaptığı öznel değerlendirmeler ilişki doğumunu açıklamaktadır. Bireyin ilişkisine yönelik pozitif değerlendirme yapması ilişkiden doğum aldığını, negatif değerlendirmeler yapması ise ilişkiden yeterince doğum almadığını ifade etmektedir. İlişkilerinde doğuma sahip olan bireyler başka partnerlere yönelme arzusu duymayarak, kendi ilişkisini sürdürme eğilimindedir. ¹⁰²

Romantik ilişki, evli veya flört eden bireyler arasında kurulan, bireylerin zgr iradesiyle seçtikleri, yakınlık, tutku ve bağlanmanın ne çıktığı bir birliktelik süreci olarak tanımlanmaktadır. İlişkiye başlarken çiftlerin beklentisi mutlu olmak ve ilişkinin devamlı olmasıdır. Fakat durum her zaman kişilerin işlediği gibi sonlanmaz. Romantik ilişkiler incelendiğinde en çok üzerinde durulan değerşken bireylerin romantik ilişkideki düşünce, duygu ve davranışlarını etkileyen bağlanma örüntüleridir. ¹⁰³

Hazan ve Shaver (1987)'a göre bağlanma kuramını romantik ilişkiler üzerinden incelemiştir. Romantik ilişkilerin bir bağlanma sürecine sahip olduğunu belirtip, çocukluk döneminde oluşan bağlanma örüntüleriyle yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkilerdeki bağlanma stili arasında benzerlik bulmuşlardır. Bağlanma

¹⁰¹ Kırımer vd., **a.g.e.**, 45-57, s.46.

¹⁰² Gülaydın ve Semerci, **a.g.e.**, 14-25, s.15.

¹⁰³ Philip Shaver ve Hazan Cindy, Being Lonely, Falling In Love, **Journal of Social Behavior and Personality**, 1987, s. 105.

stillerinin romantik ilişkilerdeki özellikleri incelendiğinde Hazan ve Shaver (1987) güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin terk edilme korkusu yaşamadıkları, diğer kişilerin güvenilir olduğu inancına sahip oldukları ve yakın ilişki kurarken zorlanmadıklarını ifade etmişlerdir. Kaygılı kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin ise romantik ilişkide oldukları kişilerle yakın olmaktan rahatsızlık duyduklarını, partnerlerinin ilişkilerinin devamını istemediklerini, kendilerini sevmedikleri gibi düşüncelere sahip olduğunu belirtmişlerdir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise yakın ilişkilerde rahatsızlık duyduklarını ve partnerlerinin kendilerine istediklerinden fazla yakın olmaya çalıştıkları inancına sahip olduklarını belirtmişlerdir.¹⁰⁴

Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin partnerlerinin güvenilir ve destekleyici olduğuna dair inançları olduğunu ve ilişkide yaşanan tartışmalar esnasında bu inançları devam ettirip karşılıklı doyurucu bir ilişki içinde olduklarını savunulmaktadır. İlişkide güvenli bağlanan kişiler düşünce ve duygularını ifade etme konusunda daha başarılı ve net olurlarken, güvensiz bağlananların ise duygularını yansıtırma konusunda zorluk yaşadıkları belirtilmektedir. Kaçınmacı bağlanan bireylerin evliliklerindeki uyumsuzlukların daha fazla olduğu ve ilişkilerinin kalitelerini negatif değerlendirdikleri savunulmaktadır. Güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin evlilik doyumlarında daha fazla olumsuzluk görüleceği öne sürülmektedir.¹⁰⁵

2.4.5. Bağlanma ve Ruhsal Belirtiler

Bağlanma kuramı yakın ilişkilerin bireylerin gelişiminde temel rolü olduğunu belirtirken, bağlanma stillerinin çocukluk döneminde şekillenerek, yetişkinlikteki hayata dair beklenti ve inançları, ilişkileri ve duyguları yönetme sürecini etkilediğini öne sürmektedir.¹⁰⁶

Bağlanma stillerine dair araştırmalarda güvensiz bağlanma örüntülerinin farklı kişilik özellikleriyle, farklı tür ve düzeyde kişiler arası sorunlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Güvensiz bağlanma tarzı en yüksek intihar riski ile ilişkilidir. Bağlanma stiline intihar davranışlarındaki rolünün teorik olarak keşfedilmesinde çocuklukta güvensiz bağlanmanın duygu düzenleme ve kişilerarası zorluklarla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Olumsuz erken bağlanma deneyimleri ve buna bağlı

¹⁰⁴ Sümer ve Arıcak, **a.g.e.**, 6-13, s.7.

¹⁰⁵ Hekimoğlu ve Uluç **a.g.e.**, 187-199, s.196.

¹⁰⁶ Jennifer S Parker ve Mark J. Benson, Parent-Adolescent Relations And Adolescent Functioning: Self-Esteem, Substance Abuse, And Delinquency, **Adolescence**, 2004, 361–374, s.363.

güvensiz bağlanma stiline karamsarlığa, düşük özgüvene, umutsuzluğa sebep olup, ergenlerin istikrarlı bir kimlik duygusu geliştirmesini engellediği belirtilmiştir. ¹⁰⁷

Güvenli bağlanan bireyler kaygı ve belirsizlik oluşturan durumlarda yapıcı davranırken, kaygılı bağlanan bireylerin kendi kaygılarına odaklanıp, reddedilme ve dışlanma inançlarına sahip oldukları düşünülmektedir. ¹⁰⁸

Kaygısı yüksek olan bireylerde olumsuz benlik değerlendirmesi ve yakın ilişkilerde bağımlılık terk edilme ve reddedilme korkusu ile ilişkilendirilirken, kaçınması yüksek bireylerin ise yalnızlıktan uzak durmaları, güvensizlik ve işlerini tek başına tamamlayamaması ile ilişkili bulunmuştur. ¹⁰⁹



¹⁰⁷ Daniel Palitsky vd., The Association Between Adult Attachment Style, Mental Disorders, And Suicidality: Findings From A Population-Based Study, **The Journal of nervous and mental disease**, 2013, cilt:7, 579-586, s.582.

¹⁰⁸ Hekimoğlu ve Uluç, **a.g.e.**, 187-199, s.188.

¹⁰⁹ Tuğba, Sarı ve Fidan Korkut Owen, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi, **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2016 204-216, s.206.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu çalışma kesitsel bir araştırma olarak tasarlanmıştır.

3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın örneklemini Aliğa ilçesinde uzun yola çıkan 122 gemi adamı oluşturmaktadır. Araştırmada seçkisiz örneklem yöntemi kullanılmıştır. Veriler internet ortamı üzerinden toplanmıştır. Gelişim Üniversitesi'nden etik kurul izni alındıktan sonra anketler dağıtılmıştır. Katılımcılara onam formu verilerek etik kurallara uygun şekilde bilgilendirme yapılmıştır. Çalışmaya 122 kişiyle başlanmıştır. Fakat değerlendirmeler sonucunda çalışmadan 2 katılımcı çıkarılmış 120 kişiyle araştırma sonuçları değerlendirilmiştir.

3.3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1: Gemi adamlarında bağlanma güvenliği düştükçe ruhsal belirtilerin artmaktadır.

H2: Gemi adamlarında belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça ruhsal belirtilerin artmaktadır.

3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.4.1. Sosyodemografik Veri Formu

Katılımcıların, yaşları, gemideki görevleri, medeni durumları, çocuk sayıları, aylık gelirleri, kimlerle yaşadıkları, psikolojik ve tıbbi rahatsızlıkları, alkol, madde ve sigara kullanımları gibi temel bilgilere ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan bir formdur.

3.4.2. Ruhsal Belirti Tarama Testi SCL-90

Ruhsal Belirti tarama listesi Leonard R. Derogatis ve arkadaşları tarafından Johns Hopkins Üniversitesi Psikometrik Araştırma Ünitesi'nde geliştirilmiştir. Hopkins Symptom Check List (HSCL) olarak bilinen envanterden yararlanılmıştır. SCL-90-R bireylerdeki semptomların düzeyini ve yayıldığı alanları belirlemektedir. HSCL'nin Somatizasyon (SOM), Obsesif - Kompulsif (O-C), Kişilerarası Duyarlık (INT), Depresyon (DEP), Kaygı (ANK) olan 5 boyutuna, Öfke - Düşmanlık (HOS),

Fobik Reaksiyon (PHOB), Paranoid Düşünce (PAR), Psicotizim (PSY) 4 boyut daha eklenmiştir. «Hiç» den, «İleri derecede» ye doğru 0-1 -2-3-4 şeklinde işaretlenen 5 cevap skalası geliştirilerek 9 alt maddede ve ek skala olmak üzere 10 semptom grubundan oluşan bir envanter haline gelmiştir. Ek skalaları oluşturan maddeler uyku bozuklukları ve yemek yeme ile ilgili suçluluk duyguları gibi belirtileri kapsamaktadır. Belirti Tarama Listesi bireylerin kendilerinin tanımlayarak, çeşitli ruhsal belirtilerini tanıyıp 90 sorudan oluşan soruları cevapladığı bir ölçektir. Ölçeği yanıtlayan bireyler her soru için; (0) «Hiç», (1) «Çok az», (2) «Orta derecede», (3) «Oldukça Fazla», (4) «İleri derecede» şeklinde işaretlemelerde bulunmaktadır. Bireyin maddelere verdiği dereceler toplanıp, o alt ölçekteki madde sayısına bölündüğünde alt ölçeklerle ilgili puanlar bulunmaktadır. Bu işlem tüm alt ölçekler için yapılmıştır. Genel Semptom Ortalaması ise envanterin alt ölçeklerinden elde edilen puanlarla birlikte, toplam belirti puanının toplam madde sayısı olan 90'a bölünmesiyle elde edilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Dağ (1991) tarafından yapılmıştır.

Araştırmaya göre elde edilen güvenilirlik katsayıları alt ölçeklere göre sırayla; somatizasyon (SOM) . 82; Obsesif-kompulsif (O-C) . 84; Kişilerarası Duyarlılık (INT) . 79; Depresyon (DEP) . 78; Kaygı (anksiyete-ANK) . 73; Öfke-Düşmanlık (HOS) .79; Fobik Anksiyete (FHOB) .78; Paranoid Düşünce (PAR) .63; Psicotizim (PSY) . 73; Ek Skala . 77'dir.

Gemi adamlarıyla ilgili olan bu çalışmada ölçeklerin Cronbach's Alpha değerine bakılmıştır. SCL Toplam puanı .977; Somatizasyon alt boyutu .860 ; Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) alt boyutu .851; Kişilerarası Duyarlılık alt boyutu .866; Depresyon alt boyutu .902; Anksiyete alt boyutu .876; Öfke-Düşmanlık alt boyutu .865; Fobik Anksiyete alt boyutu .736; Paronoid Düşünce alt boyutu .815; Psicotizm alt boyutu .696; Ek skala alt boyut .718 bulunmuştur.

3.4.3. Belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ)

BTÖ ölçeğinin orijinal formu, Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin İngilizce'ye uyarlanması ise Buhr ve Dugas (2002) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük olgusunun ölçülmesine yönelik çalışmalar 1962 yılına kadar uzanmaktadır. BTÖ, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve bu olgunun diğer kavramlarla ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılan ilk ölçek olarak tanımlanmaktadır. Bu ölçek belirsiz durumlarda verilen davranışsal ve duygusal tepkileri ölçmekle beraber, bir grup araştırmacı tarafından Fransızca olarak geliştirilip, daha sonra İngilizce olarak uyarlanmıştır.

BT ölçeği; 'Belirsizlik üzücü ve stres vericidir', 'Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller', 'Belirsiz olaylar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir' ve 'Belirsizlik adil değildir' gibi dört faktörden oluşmaktadır.

"Beklenmeyen durumlardan kaçınmak için insan hep ileriye bakmalıdır" adlı 10.madde (ayrı tek maddeli faktör oluşturma nedeni ile) ile "Her şeyi önceden organize edebilmeliyim" adlı 21.madde (hiçbir faktöre girmeme nedeni ile), hiçbir alt ölçeğe girememiştir. Sonuç olarak 26 maddeden ve dört faktörden oluşan bir ölçek elde edilmiştir.

Giriş bölümünde tanıtılan bu 27 maddelik ölçeğin iç tutarlılığı 0.91, test-tekrar test güvenilirliği 0.78 olarak bulunmuştur.¹¹⁰

Cronbach's Alpha değeri "Belirsizlik stres verici ve üzücüdür" alt boyutu için .88; "Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri" alt boyutu için .79; "Geleceği bilememek rahatsız edicidir" alt boyutu için .79; "Belirsizlik eyleme geçmemi engeliyor" alt boyutu için .79 bulunmuştur.¹¹¹

Gemi adamlarıyla ilgili olan bu çalışmada Cronbach's Alpha değeri Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puan için .961; "Belirsizlik stres verici ve üzücüdür" alt boyutu için .921; "Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri" alt boyutu için .855; "Geleceği bilememek rahatsız edicidir" alt boyutu için .811; "Belirsizlik eyleme geçmemi engeliyor" alt boyutu için .894 bulunmuştur.

3.4.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE 2)

Brennan, Clark ve Shaver (1998), yetişkin bağlanma davranışlarını bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma olarak iki boyutta tanımlamış ve bu iki boyutun on sekizer

¹¹⁰ Mark H Freeston, Why Do People Worry, **Personality and individual differences**, 1994 s. 791-802, s.799.

¹¹¹ Sevda SARI ve İhsan DAĞ, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe İle İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması, Geçerliliği Ve güvenilirliği, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 2009, cilt:10, 261-270, s.264.

maddeyle ölçüldüğü Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'ni geliştirmişlerdir. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ise Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilmiştir. YİYE II, YİYE'nin madde tepki kuramı Hambleton, Swaminathan ve Rogers, (1991) temelinde değiştirilmiş versiyonudur.

Ölçülen bağlanma stillerinin istikrarı ve sürekliliği bağlamında daha güvenilir sonuçlar alınacağı öngörülmüştür. YİYE II'de madde tepki kuramına göre yapılan analiz sonucunda 18 kaygı ("Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım" gibi) ve 18 kaçınma ("Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak bana zor gelir" gibi) maddesi kullanılmıştır. Katılımcılardan 36 maddenin her birini romantik ilişkileri bazında duygu ve düşüncelerini ne ölçüde yansıttığını, 1 = hiç katılmıyorum, 7 = tamamen katılıyorum olmak üzere 7 aralıklı ölçekler üzerinden değerlendirmeleri beklenmiştir.

Maddelerde ilgili boyutları ölçenler ayrı ayrı toplanarak ortalamaları alınmıştır. Her katılımcının kaygı ve kaçınma puanları hesaplanmıştır. YİYE 2 'nin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmıştır. Kaygı ve kaçınma alt boyutlarının Cronbach alfa katsayısı değerleri .86 ve .90 bulunmuştur. Bu alt boyutlar yüksek düzeyde iç tutarlığa sahiptir. Test-tekrar test güvenilirliği ise kaygı boyutu için .82, kaçınma boyutu için .81 bulunmuştur. Bu çalışmada kaygılı bağlanma alt boyutu için Cronbach alfa değeri .87, kaçınmacı bağlanma alt boyutu için .90 bulunmuştur.

3.5. VERİ ANALİZİ

Çalışmada elde edilen veriler Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) programında değerlendirilmiştir.

Araştırmada Kolmogorov-Smirnov Testi uygulanacaktır.

Bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasındaki yordama için nonparametrik bir test olan Mann-Whitney U testi uygulanacaktır .

Bağımlı ve 3 ve 3'ten fazla bağımsız değişken arasındaki ilişki için nonparametrik test olan Kruskal Wallis uygulanacaktır.

Değişkenlerin birbiri ile ilişkisine bakmak için Spearman Korelasyon Testi uygulanacaktır.

Her ölçek için toplam puan üzerinden %10'dan fazla boş madde bırakan kişi sayısı 1'dir. Scl-90 üzerinden yapılan Cronbach Alpha .98 bulunmuştur. -3.29 ,

+3.29 Tek değişkenli uç değer analizisonucu değerlerini aşan 1 katılımcı çıkartılarak örneklem 120 kişiye düşmüştür.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bulgular bölümü, araştırmaya katılan 120 katılımcının sosyodemografik bilgilerine dair tanımlayıcı veriler ile başlamaktadır. Ardından katılımcıların ölçeklerden aldıkları toplam puanlara ilişkin sonuçlar verilmiştir.

Ölçeklere ait korelasyon sonuçları ile ölçeklerin demografik değişkenleri ile olan ilişkisine yönelik nonparametrik testler olan (normalliği karşılamaması nedeniyle) Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis sonuçları verilmiştir.

Tablo 1: Demografik bilgilere dair tanımlayıcı bulgular

Bireysel Özellikler	N	%
Eğitim Düzeyi		
İlkokul	3	2,5
Ortaokul	2	1,7
Lise	32	26,7
Üniversite	82	68,3
Lisansüstü	1	0,8
Toplam	120	100,0
Medeni Durum		
Evli	73	60,8
İlişkisi var	17	14,2
İlişkisi yok	30	25,0
Toplam	120	100,0
İlişki Süresi		
<1	11	9,2
1-3 yıl	16	13,3
4-6 yıl	19	15,8
7≥	48	40,0
İlişkisi yok	26	21,7
Toplam	120	100,0
Çocuk Sayısı		
Yok	63	52,5
1	27	22,5
2	27	22,5

3	3	2,5
Toplam	120	99,2
Şuan Kimlerle Beraber Yaşıyorsunuz?		
Tek başıma	10	8,3
Ailemle	97	80,8
Akrabamla	2	1,7
Arkadaşımla	11	9,2
Toplam	120	100,0
Gemideki Görev		
Kaptan	38	31,7
Zabit	23	19,2
Mühendis	15	12,5
Makinist	15	12,5
Yağcı	3	2,5
Gemici	5	4,2
Kamarot	1	,8
Stajyer	20	16,7
Toplam	120	100,0
Meslekteki Yıl		
1-3 yıl	39	32,5
4-6yıl	13	10,8
7-9 yıl	14	11,7
10≥	54	45,0
Toplam	120	100,0
Aylık Gelir		
1001-3000	17	14,2
3001-5000	14	11,7
5001-7000	16	13,3
7001-9000	17	14,2
9001 ve üzeri	56	46,7
Toplam	120	100,0

Tablo 1'de katılımcılara ait sosyodemografik değişkenlerin dağılımı görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde % 2,5'inin (n=3) ilkokul mezunu olduğu, %1,7'sinin (n=2) ortaokul mezunu olduğu, %26,7'sinin (n=32) lise

mezunu olduğu, %68,3'ünün (n=82) üniversite mezunu olduğu ve % 0,8'inin (n=1) ise lisansüstü mezunu olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde %60,8'inin (n=73) evli olduğu, %14,2'sinin (n=17) bir ilişkisinin olduğu ve %25'inin (n=30) ise bir ilişkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların ilişki süreleri incelendiğinde % 9,2'sinin (n=11) 1 yıldan az süredir ilişkisi olduğu, %13,3'ünün (n=16) 1-3 yıl arası ilişkisi olduğu, %15,8'inin (n=19) 4-6 yıl arası ilişkisi olduğu, % 40'ının (n=48) 7 yıldan fazla süredir ilişkisi olduğu ve %21,7'sinin (n=26) ise bir ilişkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların yaşadıkları kişilere ait veriler incelendiğinde % 8,3'ünün (n=10) tek başına yaşadığı, %80,8'inin (n=97) ailesiyle birlikte yaşadığı, %1,7'sinin (n=2) akrabasıyla birlikte yaşadığı ve % 9,2'sinin (n=11) ise arkadaşıyla birlikte yaşadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların gemideki görevleri incelendiğinde % 31,7'sinin (n=38) kaptan olduğu, %19,2'sinin (n=23) zabıt olduğu, %12,5'inin (n=15) mühendis olduğu, %12,5'inin (n=15) makinist olduğu, %2,5'inin (n=3) yağcı olduğu, %4,2'sinin (n=5) gemici olduğu, %0,8'inin (n=1) kamarot olduğu ve % 16,7'sinin (n=20) ise stajyer olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların meslekteki yılları incelendiğinde % 32,5'inin (n=39) 1-3 yıl arası meslekte olduğu, %10,8'inin (n=13) 4-6 yıl arası meslekte olduğu, %11,7'sinin (n=14) 7-9 yıl arası meslekte olduğu ve % 45'inin (n=54) ise 10 yıldan fazladır meslekte olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların aylık gelirleri incelendiğinde % 14,2'sinin (n=17) 1001-3000 TL arası aylık geliri olduğu, %11,7'sinin (n=14) 3001-5000 TL arası aylık geliri olduğu, %13,3'ünün (n=16) 5001-7000 TL arası aylık geliri olduğu, %14,2'sinin (n=17) 7001-9000 TL arası aylık geliri olduğu ve % 46,7'sinin (n=56) ise 9001 TL ve üzeri aylık geliri olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Sigara, Alkol ve Madde Kullanımlarına Ait Bulgular

Sigara Kullanımı		
Var	63	52,5
Yok	57	47,5
Toplam	120	100,0

Alkol Kullanımı		
Var	78	65,0
Yok	42	35,0
Toplam	120	100,0

Madde Kullanımı		
Var	7	5,8
Yok	113	94,2
Toplam	120	100,0

Tablo 2’de katılımcıların sigara, alkol ve madde kullanım değişkenlerine ait dağılımlar görülmektedir. Katılımcıların sigara kullanım durumları incelendiğinde % 52,5’inin (n=63) sigara kullandığı ve % 47,5’inin (n=57) ise sigara kullanmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların alkol kullanım durumları incelendiğinde %65’inin (n=78) alkol kullandığı ve %35’inin (n=42) ise alkol kullanmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların madde kullanım durumları incelendiğinde % 5,8’inin (n=7) madde kullandığı ve %94,2’sinin (n=113) ise madde kullanmadığı belirlenmiştir

Tablo 3: Katılımcıların Yaş Ortalaması (N=120)

Yaş	Ortalama	SS
Genel ortalama	33,85	10,00

Tablo 3’te katılımcıların yaş ortalamalarına ait veriler görülmektedir. 120 katılımcının genel yaş ortalaması 33,85 (SS=10,00)’dir.

Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanlar

Katılımcıların SCL-90, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) ile alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4: Katılımcıların ölçek ve alt ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları
(N=120)

ÖLÇEKLER	Ortalama	SS
SCL-90-R (RBTÖ)	0,77	0,58
Somatizasyon	0,65	0,59
Obsesif-Kompulsif	0,99	0,70
Kişilerarası Duyarlılık	0,82	0,70
Depresyon	0,83	0,71
Anksiyete	0,67	0,66
Öfke ve düşmanlık	0,72	0,80
Fobik anksiyete	0,40	0,51
Paranoid düşünce	0,93	0,82
Psikotizim	0,72	0,50
Ek skala	0,89	0,70
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)	55,36	23,46
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	21,21	9,58
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değişimi	15,51	6,92
Geleceği bilmemek rahatsız edicidir	3,09	2,63
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor	9,37	4,51
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)		
Kaygılı	3,00	1,11
Kaçınma	2,96	1,30

Tablo 5: Ölçekler ile alt ölçekler arasındaki ilişkinin incelenmesi

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.SCL-90-R	Rho	1																	
	p																		
2.Somatizasyon	Rho	,822**	1																
	p	<0.001																	
3.Obsesif-kompulsif	Rho	,896**	,705**	1															
	p	<0.001	<0.001																
4.Kişilerarası duyarlılık	Rho	,914**	,672**	,811**	1														
	p	<0.001	<0.001	<0.001															
5.Depresyon	Rho	,929**	,710**	,844**	,851**	1													
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001														
6.Anksiyete	Rho	,913**	,780**	,809**	,788**	,833**	1												
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001													
7.Öfke ve düşmanlık	Rho	,801**	,563**	,699**	,744**	,738**	,734**	1											
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001												
8.Fobik anksiyete	Rho	,721**	,706**	,621**	,639**	,600**	,685**	,610**	1										
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001											
9.Paranoid düşünce	Rho	,874**	,637**	,734**	,824**	,807**	,751**	,691**	,537**	1									
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001										
10.Psikotizim	Rho	,847**	,658**	,753**	,784**	,773**	,740**	,654**	,590**	,756**	1								
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001									
11.Ek skala	Rho	,889**	,705**	,779**	,801**	,791**	,791**	,679**	,612**	,808**	,722**	1							
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001								
12.BTÖ	Rho	,609**	,480**	,611**	,546**	,572**	,491**	,496**	,378**	,550**	,427**	,599**	1						
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001							
13.Belirsizlik stres verici ve üzütüdür	Rho	,635**	,488**	,626**	,579**	,606**	,520**	,514**	,378**	,580**	,436**	,641**	,964**	1					
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001						
14.Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değişimi	Rho	,570**	,424**	,547**	,540**	,526**	,440**	,466**	,338**	,543**	,450**	,556**	,917**	,828**	1				
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001					
15.Geleceği bilmemek rahatsız edicidir	Rho	,792**	,593**	,659**	,742**	,738**	,701**	,705**	,512**	,790**	,686**	,774**	,494**	,517**	,518**	1			
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001				
16.Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor	Rho	,457**	,367**	,517**	,385**	,417**	,360**	,348**	,307**	,393**	,337**	,445**	,890**	,833**	,755**	,332**	1		
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001			
17.Kaygılı	Rho	,492**	,392**	,423**	,464**	,501**	,462**	,393**	,350**	,394**	,401**	,456**	,531**	,504**	,517**	,319**	,432**	1	
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	
18.Kaçınma	Rho	,394**	,288**	,339**	,360**	,400**	,333**	,343**	,282**	,377**	,356**	,354**	,259**	,224*	,335**	,397**	,196*	,329**	1
	p	<0.001	0,001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	0,002	<0.001	<0.001	<0.001	0,004	0,014	<0.001	<0.001	0,032	<0.001	

*Korelasyon

0,05 düzeyinde anlamlıdır (Spearman korelasyon testi, ** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (Spearman korelasyon testi)

Tablo 5 'te katılımcılara uygulanan ölçek ve alt ölçeklerden elde edilen skorlar arasındaki ilişkiler spearman korelasyon analizi ile gösterilmiştir. Bu analize göre, SCL-90 puanları ile BTÖ puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir ($p<0.001$, $\rho=0,609$).

Aynı şekilde SCL-90 alt boyutlarından "Somatizasyon" ile BTÖ puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki ($p<0.001$, $\rho=0,480$), "Obsesif-kompulsif" puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki ($p<0.001$, $\rho=0,611$), "Kişilerarası duyarlılık" puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki ($p<0.001$, $\rho=0,546$), "Depresyon" puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki ($p<0.001$, $\rho=0,571$), "Anksiyete" puanları istatistikçe anlamlı pozitif ilişki ($p<0.001$, $\rho=0,491$), "Öfke düşmanlık" puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki ($p<0.001$, $\rho=0,496$), "Fobik anksiyete" puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki ($p<0.001$, $\rho=0,378$), "Paranoid düşünce" puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki ($p<0.001$, $\rho=0,550$), "Psikotizim" puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki ($p<0.001$, $\rho=0,427$) ve "Ek skala" puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki ($p<0.001$, $\rho=0,599$) tespit edilmiştir.

SCL-90 puanları ile BTÖ alt boyutlarından "Belirsizlik stres verici ve üzücüdür" puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki ($p<0.001$, $\rho=0,635$), "Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değişimi" puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki ($p<0.001$, $\rho=0,570$), "Geleceği bilmemek rahatsız edicidir" puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki ($p<0.001$, $\rho=0,792$) ve "Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor" puanları arasında ise puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki ($p<0.001$, $\rho=0,457$) tespit edilmiştir.

SCL-90 tüm alt boyutları ile BTÖ tüm alt boyutları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir (Tablo 5).

SCL-90 puanları ile Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) alt boyutlarından "Kaygılı" puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki ($p<0.001$, $\rho=0,492$) ve "Kaçınma" puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki ($p<0.001$, $\rho=0,394$) tespit edilmiştir. Aynı şekilde SCL-90 tüm alt boyutları ile Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) tüm alt boyutları arasında da istatistikçe anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir (Tablo 5)

BTÖ puanları ile Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) alt boyutlarından "Kaygılı" puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki ($p<0.001$, $\rho=0,456$) ve

“Kaçınma” puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif ilişki ($p < 0.001$, $\rho = 0,354$) tespit edilmiştir.

BTÖ tüm alt boyutları ile Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) tüm alt boyutları arasında da istatistikçe anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir (Tablo 5)

Tablo 6: Katılımcıların SCL-90-R ve alt boyut puanlarının eğitim durumları açısından Karşılaştırılması

Eğitim		N	Ort.	Z	P
SCL-90	Lise	32	0,64	-1,536	0,125
	Üniversite	82	0,82		
Somatizasyon	Lise	32	0,48	-1,934	0,053
	Üniversite	82	0,72		
Obsesif-Kompulsif	Lise	32	0,83	-1,532	0,125
	Üniversite	82	1,07		
Kişilerarası Duyarlılık	Lise	32	0,72	-1,097	0,273
	Üniversite	82	0,87		
Depresyon	Lise	32	0,70	-1,342	0,180
	Üniversite	82	0,89		
Anksiyete	Lise	32	0,57	-1,842	0,066
	Üniversite	82	0,73		
Öfke ve düşmanlık	Lise	32	0,59	-1,123	0,261
	Üniversite	82	0,78		
Fobik anksiyete	Lise	32	0,24	-1,986	0,047
	Üniversite	82	0,48		
Paranoid düşünce	Lise	32	0,77	-0,985	0,325
	Üniversite	82	1,00		
Psikotizim	Lise	32	0,69	-0,973	0,331
	Üniversite	82	0,75		
Ek skala	Lise	32	0,83	-0,744	0,457
	Üniversite	82	0,93		

Mann-Whitney U test

Tablo 6’ da yer aldığı gibi, katılımcıların SCL-90-R ve alt boyutları puanları eğitim durumuna göre karşılaştırılmıştır. Yalnızca “Fobik anksiyete” puanları eğitim

durumlarından lise ve üniversite mezuniyeti arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermiştir. “Fobik anksiyete” puanları lise mezunlarına kıyasla üniversite mezunlarında daha yüksek bulunmuştur ($z=-1.536$, $p=0.125$).

Tablo 7: Katılımcıların BTÖ ve YİYE puanlarının eğitim durumları açısından Karşılaştırılması

	Eğitim	N	Ort.	Z	p
BTÖ	Lise	32	52,00	-0,580	0,562
	Üniversite	82	56,10		
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	Lise	32	20,06	-0,496	0.620
	Üniversite	82	21,45		
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değişimi	Lise	32	14,43	-0,525	0.599
	Üniversite	82	15,70		
Geleceği bilmemek rahatsız edicidir	Lise	32	3,00	-0,194	0.846
	Üniversite	82	3,14		
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor	Lise	32	9,15	-0,054	0.957
	Üniversite	82	9,36		
Kaygılı	Lise	32	2,96	-0.539	0,590
	Üniversite	82	3,02		
Kaçınma	Lise	32	2,76	-0.811	0,418
	Üniversite	82	3,06		

Mann-Whitney U test

Tablo 7’ de yer aldığı gibi, katılımcıların BTÖ ve alt boyutlarının, YİYE ve alt boyutlarının puanları eğitim durumuna göre karşılaştırılmıştır. Ancak ölçek ve alt ölçekler ile eğitim durumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır (Tablo 7).

Tablo 8: Katılımcıların SCL-90-R puanlarının Medeni Durum açısından Karşılaştırılması

SCL-90-R			
Medeni Durum	N	KV	P
Evli	73		
İlişkisi var	17	24.935	<0.001
İlişkisi yok	30		

Somatizasyon			
Medeni Durum	N	F	P
Evli	73		
İlişkisi var	17	10.609	0.005
İlişkisi yok	30		

Obsesif kompulsif			
Medeni Durum	N	F	P
Evli	73		
İlişkisi var	17	16,146	<0.001
İlişkisi yok	30		

Kişilerarası duyarlılık			
Medeni Durum	N	KV	P
Evli	73		
İlişkisi var	17	21,387	<0.001
İlişkisi yok	30		

Depresyon			
------------------	--	--	--

Medeni Durum	N	KV	P
Evli	73		
İlişkisi var	17	22,594	<0.001
İlişkisi yok	30		

Anksiyete

Medeni Durum	N	KV	P
Evli	73		
İlişkisi var	17	24,001	<0.001
İlişkisi yok	30		

Öfke ve düşmanlık

Medeni Durum	N	KV	P
Evli	73		
İlişkisi var	17	20,674	<0.001
İlişkisi yok	30		

Fobik anksiyete

Medeni Durum	N	KV	P
Evli	73		
İlişkisi var	17	13,705	0,001
İlişkisi yok	30		

Paranoid anksiyete

Medeni Durum	N	KV	P
Evli	73		
İlişkisi var	17	14,281	0,001

İlişkisi yok	30
---------------------	-----------

KV=Kruskall Wallis test

Tablo 8’de görüldüğü gibi katılımcıların SCL-90-R puanları ile medeni durumları arasındaki ilişki Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Test sonuçlarında tüm alt boyut puanları ile medeni durum arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Medeni durumu evli olanların tüm alt boyut puanları ilişkisi olan ve olmayanlara kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 8).

Tablo 9: Katılımcıların BTÖ ve YİYE puanlarının Medeni durum açısından Karşılaştırılması

BTÖ			
Medeni Durum	N	KV	P
Evli	73		
İlişkisi var	17	6.499	0.039
İlişkisi yok	30		

Belirsizlik stres verici ve üzücüdür			
Medeni Durum	N	F	P
Evli	73		
İlişkisi var	17	6.740	0.034
İlişkisi yok	30		

Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değişimi			
Medeni Durum	N	F	P
Evli	73		
İlişkisi var	17	6,809	0.033

İlişkisi yok	30
--------------	----

Geleceği bilmemek rahatsız edicidir

Medeni Durum	N	KV	P
Evli	73		
İlişkisi var	17	14,326	0.001
İlişkisi yok	30		

Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor

Medeni Durum	N	KV	P
Evli	73		
İlişkisi var	17	4,371	0.112
İlişkisi yok	30		

Kaygılı

Medeni Durum	N	KV	P
Evli	73		
İlişkisi var	17	13,866	0.001
İlişkisi yok	30		

Kaçınma

Medeni Durum	N	KV	P
Evli	73		
İlişkisi var	17	8,221	0.016
İlişkisi yok	30		

KV=Kruskall Wallis test

Tablo 9'da görüldüğü gibi katılımcıların BTÖ ve YİYE puanları ile medeni durumları arasındaki ilişki Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Test sonuçlarında “Belirsizlik harekete geçmeme engelliyor” alt boyutu hariç tüm alt boyut puanları ile medeni durum arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Medeni durumu evli olanların tüm alt boyut puanları ilişkisi olan ve olmayanlara kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 9).

Tablo 10: Katılımcıların SCL-90-R puanlarının İlişki Süreleri açısından Karşılaştırılması

SCL-90-R			
İlişki süresi	N	KV	P
1 yıldan az	11		
1-3 yıl	16		
4-6 yıl	19	19.733	<0.001
7 yıldan fazla	48		
İlişkisi yok	26		
Somatizasyon			
İlişki süresi	N	F	P
1 yıldan az	11		
1-3 yıl	16		
4-6 yıl	19	9.733	0.045
7 yıldan fazla	48		
İlişkisi yok	26		
Obsesif kompulsif			
İlişki süresi	N	F	P
1 yıldan az	11	14,154	0.007

1-3 yıl	16
4-6 yıl	19
7 yıldan fazla	48
İlişkisi yok	26

Kişilerarası duyarlılık

İlişki süresi	N	KV	P
1 yıldan az	11		
1-3 yıl	16		
4-6 yıl	19	17,239	0.002
7 yıldan fazla	48		
İlişkisi yok	26		

Depresyon

İlişki süresi	N	KV	P
1 yıldan az	11		
1-3 yıl	16		
4-6 yıl	19	19,088	0.001
7 yıldan fazla	48		
İlişkisi yok	26		

Anksiyete

İlişki süresi	N	KV	P
1 yıldan az	11		
1-3 yıl	16	17,660	0.001
4-6 yıl	19		

7 yıldan fazla	48
İlişkisi yok	26

Öfke ve düşmanlık

İlişki süresi	N	KV	P
1 yıldan az	11		
1-3 yıl	16		
4-6 yıl	19	16,810	0.002
7 yıldan fazla	48		
İlişkisi yok	26		

Fobik anksiyete

İlişki süresi	N	KV	P
1 yıldan az	11		
1-3 yıl	16		
4-6 yıl	19	8,500	0,075
7 yıldan fazla	48		
İlişkisi yok	26		

Paranoid anksiyete

İlişki süresi	N	KV	P
1 yıldan az	11		
1-3 yıl	16		
4-6 yıl	19	11,559	0,018
7 yıldan fazla	48		
İlişkisi yok	26		

Psikotizim

İlişki süresi	N	KV	P
1 yıldan az	11		
1-3 yıl	16		
4-6 yıl	19	13,748	0,008
7 yıldan fazla	48		
İlişkisi yok	26		

Ek skala

İlişki süresi	N	KV	P
1 yıldan az	11		
1-3 yıl	16		
4-6 yıl	19	17,771	0.001
7 yıldan fazla	48		
İlişkisi yok	26		

KV=Kruskall Wallis test

Tablo 10'da görüldüğü gibi katılımcıların SLC-90R puanları ile ilişki süreleri arasındaki ilişki Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Test sonuçlarında "Fobik anksiyete" alt boyutu hariç tüm alt boyut puanları ile ilişki süreleri arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır ilişkisi olmayanların tüm alt boyut puanları diğer ilişki sürelerine kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 10).

Tablo 11: Katılımcıların BTÖ ve YİYE puanlarının İlişki Süreleri açısından Karşılaştırılması

BTÖ			
Medeni Durum	N	KV	P
1 yıldan az	11		
1-3 yıl	16		
4-6 yıl	19	5.778	0.216
7 yıldan fazla	48		
İlişkisi yok	26		

Belirsizlik stres verici ve üzücüdür			
Medeni Durum	N	F	P
1 yıldan az	11		
1-3 yıl	16		
4-6 yıl	19	6.197	0.185
7 yıldan fazla	48		
İlişkisi yok	26		

Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değişimi			
Medeni Durum	N	F	P
1 yıldan az	11		
1-3 yıl	16		
4-6 yıl	19	6,880	0.142
7 yıldan fazla	48		
İlişkisi yok	26		

Geleceği bilmemek rahatsız edicidir

Medeni Durum	N	KV	P
1 yıldan az	11		
1-3 yıl	16		
4-6 yıl	19	15,420	0.004
7 yıldan fazla	48		
İlişkisi yok	26		

Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor

Medeni Durum	N	KV	P
1 yıldan az	11		
1-3 yıl	16		
4-6 yıl	19	4,150	0.386
7 yıldan fazla	48		
İlişkisi yok	26		

Kaygılı

Medeni Durum	N	KV	P
1 yıldan az	11		
1-3 yıl	16		
4-6 yıl	19	13,221	0.010
7 yıldan fazla	48		
İlişkisi yok	26		

Kaçınma

Medeni Durum	N	KV	P
---------------------	----------	-----------	----------

1 yıldan az	11		
1-3 yıl	16		
4-6 yıl	19	7,243	0.124
7 yıldan fazla	48		
İlişkisi yok	26		

KV=Kruskall Wallis test

Tablo 11’de görüldüğü gibi katılımcıların BTÖ ve YİYE puanları ile ilişki süreleri arasındaki ilişki Kruskall Wallis testi ile incelenmiştir. Test sonuçlarında BTÖ “Geleceği bilmemek rahatsız edicidir” alt boyutu ve YİYE “Kaygılı” alt boyutu ile ilişki süreleri arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır İlişkisi olmayanlar ve 1 yıldan az ilişkisi olanların puanları diğer ilişki sürelerine kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 11).

Tablo 12: Katılımcıların SCL-90-R puanlarının Çocuk Sayıları açısından Karşılaştırılması

SCL-90-R			
Çocuk sayısı	N	KV	P
Yok	62		
1	27	22.492	<0.001
2	27		
Somatizasyon			
Çocuk sayısı	N	F	P
Yok	62		
1	27	12.208	0.002
2	27		
obsesif kompulsif			

Çocuk sayısı	N	F	P
Yok	62		
1	27	15,886	<0.001
2	27		

Kişilerarası duyarlılık

Çocuk sayısı	N	KV	P
Yok	62		
1	27	20,532	<0.001
2	27		

Depresyon

Çocuk sayısı	N	KV	P
Yok	62		
1	27	16,651	<0.001
2	27		

Anksiyete

Çocuk sayısı	N	KV	P
Yok	62		
1	27	24,244	<0.001
2	27		

Öfke ve düşmanlık

Çocuk sayısı	N	KV	P
Yok	62		
1	27	19,401	<0.001

2	27
---	----

Fobik anksiyete

Çocuk sayısı	N	KV	P
Yok	62		
1	27	14,954	0,001
2	27		

Paranoid anksiyete

Çocuk sayısı	N	KV	P
Yok	62		
1	27	12,556	0,002
2	27		

Psikotizim

Çocuk sayısı	N	KV	P
Yok	62		
1	27	15,101	0,001
2	27		

Ek skala

Çocuk sayısı	N	KV	P
Yok	62		
1	27	18,662	<0.001
2	27		

KV=Kruskall Wallis test

Tablo 12'de görüldüğü gibi katılımcıların SCL-90-R puanları ile çocuk sayıları arasındaki ilişki Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Test sonuçlarında SCL-90-R ve

Tüm alt boyutları ile çocuk sayıları arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Çocuk sahibi olmayanların SCL-90-R puanları bir ve iki çocuğu olanlara kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 12).

Tablo 13: Katılımcıların BTÖ ve YİYE puanlarının Çocuk Sayıları açısından Karşılaştırılması

BTÖ			
Çocuk sayısı	N	KV	p
Yok	62		
1	27	6.197	0.045
2	27		
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür			
Çocuk sayısı	N	F	p
Yok	62		
1	27	6.898	0.032
2	27		
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değişimi			
Çocuk sayısı	N	F	p
Yok	62		
1	27	6,200	0.045
2	27		
Geleceği bilmemek rahatsız edicidir			
Çocuk sayısı	N	KV	p
Yok	62	17,106	<0.001

1	27
2	27

Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor

Çocuk sayısı	N	KV	p
Yok	62		
1	27	4,301	0.116
2	27		

Kaygılı

Çocuk sayısı	N	KV	p
Yok	62		
1	27	8,740	0.013
2	27		

Kaçınma

Çocuk sayısı	N	KV	p
Yok	62		
1	27	3,834	0.147
2	27		

KV=Kruskall Wallis test

Tablo 13'de görüldüğü gibi katılımcıların BTÖ ve YİYE puanları ile çocuk sayıları arasındaki ilişki Kruskall Wallis testi ile incelenmiştir. Test sonuçlarında BTÖ "Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor" alt boyutu ve YİYE "Kaçınma" alt boyutu hariç tüm alt boyutlar ile çocuk sayıları arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır Çocuk sahibi olmayanların alt boyut puanları bir ve iki çocuğu olanlara kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 13).

Tablo 14: Katılımcıların SCL-90-R puanlarının Şu anda Kiminle Yaşadıklarına göre Karşılaştırılması

SCL-90-R			
Şuan kiminle yaşıyorsunuz?	N	KV	p
Tek başıma	10		
Ailemle	97	9.283	0.026
Arkadaşarımla	11		

Somatizasyon			
Şuan kiminle yaşıyorsunuz?	N	F	P
Tek başıma	10		
Ailemle	97	10.208	0.017
Arkadaşarımla	11		

Obsesif kompulsif			
Şuan kiminle yaşıyorsunuz?	N	F	p
Tek başıma	10		
Ailemle	97	9,642	0.022
Arkadaşarımla	11		

Kişilerarası duyarlılık			
Şuan kiminle yaşıyorsunuz?	N	KV	p
Tek başıma	10		
Ailemle	97	10,641	0.015
Arkadaşarımla	11		

Depresyon			
------------------	--	--	--

Şuan kiminle yaşıyorsunuz?	N	KV	p
Tek başıma	10		
Ailemle	97	11,124	0.011
Arkadaşlarımla	11		

Anksiyete

Şuan kiminle yaşıyorsunuz?	N	KV	p
Tek başıma	10		
Ailemle	97	9,454	0.024
Arkadaşlarımla	11		

Öfke ve düşmanlık

Şuan kiminle yaşıyorsunuz?	N	KV	p
Tek başıma	10		
Ailemle	97	11,958	0.007
Arkadaşlarımla	11		

Fobik anksiyete

Şuan kiminle yaşıyorsunuz?	N	KV	p
Tek başıma	10		
Ailemle	97	3,924	0,322
Arkadaşlarımla	11		

Paranoid anksiyete

Şuan kiminle yaşıyorsunuz?	N	KV	p
Tek başıma	10		
Ailemle	97	6,055	0,105

Arkadaşlarımla	11
----------------	----

Psikotizim

Şuan kiminle yaşıyorsunuz?	N	KV	p
Tek başıma	10		
Ailemle	97	8,061	0,045
Arkadaşlarımla	11		

Ek skala

Şuan kiminle yaşıyorsunuz?	N	KV	p
Tek başıma	10		
Ailemle	97	3,610	0.307
Arkadaşlarımla	11		

KV=Kruskall Wallis test

Tablo 14'te görüldüğü gibi katılımcıların SCL-90-R puanları ile şuan kiminle yaşadıkları arasındaki ilişki Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Test sonuçlarında "Fobik anksiyete" alt boyutu ve "Ek skala" alt boyutu hariç tüm alt boyutlar ile şuan kiminle birlikte yaşadıkları arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Arkadaşlarıyla birlikte yaşayanların alt boyut puanları tek başına ve ailesiyle birlikte yaşayanlara kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 14).

Tablo 15: Katılımcıların BTÖ ve YİYE puanlarının Şuan kiminle birlikte yaşadıklarına göre Karşılaştırılması

BTÖ			
Şuan kiminle yaşıyorsunuz?	N	KV	p
Tek başıma	10		
Ailemle	97	2.881	0.410
Arkadaşlarımla	11		

Belirsizlik stres verici ve üzücüdür

Şuan kiminle yaşıyorsunuz?	N	F	p
Tek başıma	10		
Ailemle	97	3,448	0.328
Arkadaşlarımla	11		

Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değişimi

Şuan kiminle yaşıyorsunuz?	N	F	p
Tek başıma	10		
Ailemle	97	2,909	0.406
Arkadaşlarımla	11		

Geleceği bilmemek rahatsız edicidir

Şuan kiminle yaşıyorsunuz?	N	KV	p
Tek başıma	10		
Ailemle	97	3,605	0.307
Arkadaşlarımla	11		

Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor

Şuan kiminle yaşıyorsunuz?	N	KV	p
Tek başıma	10		
Ailemle	97	1,901	0.593
Arkadaşlarımla	11		

Kaygılı

Şuan kiminle yaşıyorsunuz?	N	KV	p
Tek başıma	10	11,046	0.011

Ailemle	97
Arkadaşlarımla	11

Kaçınma

Şuan kiminle yaşıyorsunuz?	N	KV	p
Tek başıma	10		
Ailemle	97	7,295	0.063
Arkadaşlarımla	11		

KV=Kruskall Wallis test

Tablo 15’de görüldüğü gibi katılımcıların BTÖ ve YİYE puanları ile yaşadıkları kişiler arasındaki ilişki Kruskall Wallis testi ile incelenmiştir. Test sonuçlarında BTÖ ve alt boyutları ile yaşadıkları kişiler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Tablo 15).

YİYE alt boyutlarından “Kaygılı” puanları ile yaşadıkları kişiler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Arkadaşıyla birlikte yaşayanların “Kaygılı” puanları tek başına ve ailesiyle birlikte yaşayanlara kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 15).

Tablo 16: Katılımcıların SCL-90-R puanlarının Gemideki Görevleri Açısından Karşılaştırılması

SCL-90-R			
Gemideki görevi	N	KV	P
Kaptan	38		
Zabit	23		
Mühendis	15	18.877	0.009
Makinist	15		
Gemici	5		

Stajyer	18
---------	----

Somatizasyon

Gemideki görevi	N	KV	P
Kaptan	38		
Zabit	23		
Mühendis	15	10.325	0.171
Makinist	15		
Gemici	5		
Stajyer	18		

Obsesif kompulsif

Gemideki görevi	N	KVF	p
Kaptan	38		
Zabit	23		
Mühendis	15	16,143	0.024
Makinist	15		
Gemici	5		
Stajyer	18		

Kişilerarası duyarlılık

Gemideki görevi	N	KV	p
Kaptan	38		
Zabit	23	15,952	0.026
Mühendis	15		
Makinist	15		

Gemici	5
Stajyer	18

Depresyon

Gemideki görevi	N	KV	p
Kaptan	38		
Zabit	23		
Mühendis	15	14,991	0.036
Makinist	15		
Gemici	5		
Stajyer	18		

Anksiyete

Gemideki görevi	N	KV	p
Kaptan	38		
Zabit	23		
Mühendis	15	21,178	0.004
Makinist	15		
Gemici	5		
Stajyer	18		

Öfke ve düşmanlık

Gemideki görevi	N	KV	p
Kaptan	38		
Zabit	23	25,075	0.001
Mühendis	15		

Makinist	15
Gemici	5
Stajyer	18

Fobik anksiyete

Gemideki görevi	N	KV	p
Kaptan	38		
Zabit	23		
Mühendis	15	12,986	0,072
Makinist	15		
Gemici	5		
Stajyer	18		

Paranoid anksiyete

Gemideki görevi	N	KV	p
Kaptan	38		
Zabit	23		
Mühendis	15	14,014	0,049
Makinist	15		
Gemici	5		
Stajyer	18		

Psikotizim

Gemideki görevi	N	KV	p
Kaptan	38	7,924	0,329
Zabit	23		

Mühendis	15
Makinist	15
Gemici	5
Stajyer	18

Ek skala

Gemideki görevi	N	KV	p
Kaptan	38		
Zabit	23		
Mühendis	15	16,307	0.022
Makinist	15		
Gemici	5		
Stajyer	18		

KV=Kruskall Wallis test

Tablo 16'da görüldüğü gibi katılımcıların SCL-90-R puanları ile gemideki görevleri arasındaki ilişki Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Test sonuçlarında "Somatizasyon", "Fobik anksiyete" ve "Psikotizm" alt boyutları hariç tüm alt boyutlar ile gemideki görevler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Stajyerlerin alt boyut puanları gemideki diğer görevlere kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 16).

Tablo 17: Katılımcıların BTÖ ve YİYE puanlarının Gemideki Görevler Açısından Karşılaştırılması

BTÖ			
Gemideki görevi	N	KV	p
Kaptan	38		
Zabit	23		
Mühendis	15	13.060	0.048
Makinist	15		
Gemici	5		
Stajyer	18		
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür			
Gemideki görevi	N	KV	p
Kaptan	38		
Zabit	23		
Mühendis	15	9.551	0.209
Makinist	15		
Gemici	5		
Stajyer	18		
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değişimi			
Gemideki görevi	N	KV	p
Kaptan	38		
Zabit	23	16,036	0.025
Mühendis	15		

Makinist	15
Gemici	5
Stajyer	18

Geleceği bilmemek rahatsız edicidir

Gemideki görevi	N	KV	p
Kaptan	38		
Zabit	23		
Mühendis	15		
Makinist	15	15,682	0.028
Gemici	5		
Stajyer	18		

Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor

Gemideki görevi	N	KV	p
Kaptan	38		
Zabit	23		
Mühendis	15		
Makinist	15	9,327	0.339
Gemici	5		
Stajyer	18		

Kaygılı

Gemideki görevi	N	KV	p
Kaptan	38		
Zabit	23	13,269	0.049

Mühendis	15
Makinist	15
Gemici	5
Stajyer	18

Kaçınma

Gemideki görevi	N	KV	p
Kaptan	38		
Zabit	23		
Mühendis	15	15,740	0.028
Makinist	15		
Gemici	5		
Stajyer	18		

KV=Kruskall Wallis test

Tablo 17’de görüldüğü gibi katılımcıların BTÖ ve YİYE puanları ile gemideki görevleri arasındaki ilişki Kruskall Wallis testi ile incelenmiştir. Test sonuçlarında BTÖ “Belirsizlik stres verici ve üzücüdür” ve “Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor” alt boyutları ile gemideki görevler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Stajyerlerin alt boyut puanları gemideki diğer görevlere kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 17).

YİYE alt boyutlarından “Kaygılı” ve “Kaçınma” puanları ile gemideki görevler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Stajyerlerin alt boyut puanları gemideki diğer görevlere kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 17).

Tablo 18: Katılımcıların SCL-90-R puanlarının Meslekteki Yıl Açısından Karşılaştırılması

SCL-90-R			
Meslekteki yıl	N	KV	p
1-3 yıl	39		
4-6 yıl	13	18.931	0.001
7-9 yıl	14		
10 yıl ve üzeri	54		

Somatizasyon			
Meslekteki yıl	N	KV	p
1-3 yıl	39		
4-6 yıl	13	8,629	0,035
7-9 yıl	14		
10 yıl ve üzeri	54		

Obsesif kompulsif			
Meslekteki yıl	N	KV	p
1-3 yıl	39		
4-6 yıl	13	12,636	0.005
7-9 yıl	14		
10 yıl ve üzeri	54		

Kişilerarası duyarlılık			
Meslekteki yıl	N	KV	p

1-3 yıl	39		
4-6 yıl	13	16,294	0.001
7-9 yıl	14		
10 yıl ve üzeri	54		

Depresyon

Meslekteki yıl	N	KV	p
1-3 yıl	39		
4-6 yıl	13	13,911	0.003
7-9 yıl	14		
10 yıl ve üzeri	54		

Anksiyete

Meslekteki yıl	N	KV	p
1-3 yıl	39		
4-6 yıl	13	20,307	<0.001
7-9 yıl	14		
10 yıl ve üzeri	54		

Öfke ve düşmanlık

Meslekteki yıl	N	KV	p
1-3 yıl	39		
4-6 yıl	13	22,809	<0.001
7-9 yıl	14		
10 yıl ve üzeri	54		

Fobik anksiyete

Meslekteki yıl	N	KV	p
1-3 yıl	39		
4-6 yıl	13	15,449	0,001
7-9 yıl	14		
10 yıl ve üzeri	54		

Paranoid anksiyete

Meslekteki yıl	N	KV	p
1-3 yıl	39		
4-6 yıl	13	10,675	0,014
7-9 yıl	14		
10 yıl ve üzeri	54		

Psikotizim

Meslekteki yıl	N	KV	p
1-3 yıl	39		
4-6 yıl	13	12,246	0,007
7-9 yıl	14		
10 yıl ve üzeri	54		

Ek skala

Meslekteki yıl	N	KV	p
1-3 yıl	39		
4-6 yıl	13	15,593	0.001
7-9 yıl	14		
10 yıl ve üzeri	54		

KV=Kruskall Wallis test

Tablo 18’de görüldüğü gibi katılımcıların SCL-90-R puanları ile meslekteki yıl arasındaki ilişki Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Test sonuçlarında SCL-90-R ve Tüm alt boyutları ile meslekteki yıl arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. 1-3 yıl arası çalışanların alt boyut puanları diğer yıllara kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 18).

Tablo 19: Katılımcıların BTÖ ve YİYE puanlarının Meslekte Geçirilen Yıl Açısından Karşılaştırılması

BTÖ			
Meslekteki yıl	N	KV	p
1-3 yıl	39		
4-6 yıl	13	4.973	0.174
7-9 yıl	14		
10 yıl ve üzeri	54		
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür			
Meslekteki yıl	N	F	p
1-3 yıl	39		
4-6 yıl	13	6.946	0.074
7-9 yıl	14		
10 yıl ve üzeri	54		
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değişimi			
Meslekteki yıl	N	F	p
1-3 yıl	39		
4-6 yıl	13	3,357	0.316
7-9 yıl	14		

10 yıl ve üzeri	54
-----------------	----

Geleceği bilmemek rahatsız edicidir

Meslekteki yıl	N	KV	p
1-3 yıl	39		
4-6 yıl	13	11,745	0.008
7-9 yıl	14		
10 yıl ve üzeri	54		

Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor

Meslekteki yıl	N	KV	p
1-3 yıl	39		
4-6 yıl	13	2,811	0.411
7-9 yıl	14		
10 yıl ve üzeri	54		

Kaygılı

Meslekteki yıl	N	KV	p
1-3 yıl	39		
4-6 yıl	13	8,725	0.033
7-9 yıl	14		
10 yıl ve üzeri	54		

Kaçınma

Meslekteki yıl	N	KV	p
1-3 yıl	39	2,070	0.558

4-6 yıl	13
7-9 yıl	14
10 yıl ve üzeri	54

KV=Kruskall Wallis test

Tablo 19’da görüldüğü gibi katılımcıların BTÖ ve YİYE puanları ile meslekte geçirdikleri yıl arasındaki ilişki Kruskall Wallis testi ile incelenmiştir. Test sonuçlarında BTÖ “Geleceği bilmemek rahatsız edicidir” alt boyutu ile meslekte geçirilen yıl arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. 1-3 yıl arası çalışanların alt boyut puanları diğer yıllara kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 19).

YİYE alt boyutlarından “Kaygılı” puanları ile meslekte geçirilen yıl arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. 1-3 yıl arası çalışanların “Kaygılı” puanları diğer yıllara kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 19).

Tablo 20: Katılımcıların SCL-90-R ve alt boyut puanlarının Alkol Kullanım açısından Karşılaştırılması

Alkol Kullanımı	N	Ort.	Z	p
SCL-90	Var	78	0,89	-2,999
	Yok	42	0,53	
Somatizasyon	Var	78	0,76	-2,457
	Yok	42	0,46	
Obsesif-Kompulsif	Var	78	1,13	-2,748
	Yok	42	0,73	
Kişilerarası Duyarlılık	Var	78	0,97	-2,843
	Yok	42	0,55	
Depresyon	Var	78	0,96	-2,642
	Yok	42	0,58	

Anksiyete	Var	78	0,81	-2.780	0,005
	Yok	42	0,42		
Öfke ve düşmanlık	Var	78	0,85	-2.171	0,030
	Yok	42	0,47		
Fobik anksiyete	Var	78	0,49	-2,543	0,011
	Yok	42	0,25		
Paranoid düşünce	Var	78	1,09	-2,677	0,007
	Yok	42	0,64		
Psikotizim	Var	78	0,81	-2,705	0,007
	Yok	42	0,54		
Ek skala	Var	78	1,01	-2,366	0,018
	Yok	42	0,66		

Mann-Whitney U test

Tablo 20' de yer aldığı gibi, katılımcıların SCL-90-R ve alt boyutları puanları Alkol kullanım durumuna göre karşılaştırılmıştır SCL-90-R ve Alt boyutları ile alkol kullanım durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Alkol kullananların tüm alt boyut puanları kullanmayanlara kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 20)

Tablo 21: Katılımcıların BTÖ ve YİYE puanlarının Alkol Kullanım durumları açısından Karşılaştırılması

Alkol Kullanımı		N	Ort.	Z	p	
BTÖ	Var	78	59,14	-2,168	0,030	
	Yok	42	48,35			
Belirsizlik	stres	Var	78	22,33	-1,990	0,049

verici ve üzücüdür	Yok	42	19,14		
Belirsizlikle ilgili olumsuz değişimi	Var	78	16,88		
	Yok	42	12,97	-2,670	0.008
Geleceği bilmemek rahatsız edicidir	Var	78	3,61		
	Yok	42	2,11	-2,686	0.007
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor	Var	78	10,15		
	Yok	42	7,92	-2,328	0.020
Kaygılı	Var	78	3,11		
	Yok	42	2,79	-1.090	0,276
Kaçınma	Var	78	2,99		
	Yok	42	2,90	-0.416	0,678
Mann-Whitney U test					

Tablo 21' de yer aldığı gibi, katılımcıların BTÖ ve alt boyutlarının, YİYE ve alt boyutlarının puanları alkol kullanım durumuna göre karşılaştırılmıştır. BTÖ ve alt boyutları ile alkol kullanım durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Alkol kullananların tüm alt boyut puanları kullanmayanlara kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 21)

YİYE alt boyut puanları ile alkol kullanım durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Tablo 21)

Tablo 22: Katılımcıların SCL-90-R ve alt boyut puanlarının Madde Kullanım açısından Karşılaştırılması

	Madde Kullanımı	N	Ort.	Z	p
SCL-90	Var	6	1,45	-2,951	0,003
	Yok	113	0,73		
Somatizasyon	Var	6	1,09	-1,985	0,048
	Yok	113	0,62		
Obsesif-Kompulsif	Var	6	1,83	-2,731	0,006
	Yok	113	0,94		
Kişilerarası Duyarlılık	Var	6	1,57	-2,806	0,005
	Yok	113	0,78		
Depresyon	Var	6	1,41	-2,292	0,022
	Yok	113	0,80		
Anksiyete	Var	6	1,53	-2,950	0,003
	Yok	113	0,63		
Öfke ve düşmanlık	Var	6	1,61	-2,703	0,007
	Yok	113	0,67		
Fobik anksiyete	Var	6	0,71	-2,234	0,026
	Yok	113	0,38		
Paranoid düşünce	Var	6	1,80	-2,744	0,006
	Yok	113	0,88		
Psikotizim	Var	6	1,45	-2,919	0,004
	Yok	113	0,68		

Ek skala	Var	6	1,83	-3,010	0,003
	Yok	113	0,84		

Mann-Whitney U test

Tablo 22' de yer aldığı gibi, katılımcıların SCL-90-R ve alt boyutları puanları Madde kullanım durumuna göre karşılaştırılmıştır SCL-90-R ve Alt boyutları ile madde kullanım durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır Madde kullananların tüm alt boyut puanları kullanmayanlara kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 22)

Tablo 23: Katılımcıların BTÖ ve YİYE puanlarının Madde Kullanım durumları açısından Karşılaştırılması

Madde Kullanımı		N	Ort.	Z	p
BTÖ	Var	6	65,16	-1,198	0,231
	Yok	113	54,61		
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	Var	6	25,16	-0,871	0.383
	Yok	113	20,92		
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değişimi	Var	6	17,50	-1,515	0.130
	Yok	113	15,32		
Geleceği bilmemek rahatsız edicidir	Var	6	5,00	-1,111	0.267
	Yok	113	3,00		
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor	Var	6	11,50	-1,515	0.130
	Yok	113	9,22		
Kaygılı	Var	6	3,60	-2.090	0,040
	Yok	113	2,95		
Kaçınma	Var	6	3,40	-1.045	0,296
	Yok	113	2,94		

Mann-Whitney U test

Tablo 23' te yer aldığı gibi, katılımcıların BTÖ ve alt boyutlarının, YİYE ve alt boyutlarının puanları madde kullanım durumuna göre karşılaştırılmıştır. BTÖ ve alt boyutları ile madde kullanım durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. (Tablo 23)

YİYE alt boyut puanlarından “kaygılı” ile madde kullanım durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Kaygılı alt boyut puanları madde kullananlarda kullanmayanlara kıyasla daha yüksek saptanmıştır ($Z=-2,090$ $p=0,040$)



TARTIŞMA ve SONUÇ

Gemi adamlarının evlerinden ve ailelerinden uzun süre ayrı kaldıkları izolasyonlu iş ortamlarının stresle birlikte hem fiziksel hem ruhsal sağlıkları için olumsuz sonuçlara yol açtığı bilinmektedir. Bu sebeple intihar riskinin yüksek olduğu bu meslek grubunda ruhsal belirtilerin bağlanma stilleri ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkisini araştırmak literatüre katkı sağlamanın yanı sıra iş etkinliği ve ruh sağlığı açısından önem taşımaktadır.

Seçkisiz örneklem yöntemi kullanılarak Aliağa ilçesinde uzun yola çıkan 120 gemi adamına yapılan bu araştırmada gemi adamlarına SCL-90 Ruhsal Belirti Tarama Testi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ve Sosyodemografik Veri Formu uygulanmıştır.

Gemi insanlarına ulaşmanın zorluğu ve kadın gemi insanlarının sayısının düşüklüğü sebebiyle çalışma, genel yaş ortalaması 33,85 olan erkek denizcilerle yürütülmüştür.

Veriler, ailelerinden ayrılmaya yönelik stresin denizciler için önemli olduğunu ve aileden ayrılmanın en önemli “stres” faktörlerinden biri olduğunu göstermektedir. Nitekim, aile ilişkilerinde algılanan herhangi bir sorun olmasa bile, partnerden uzun süre ayrı kalmaktan kaynaklanan duygusal yoksunluk, psikolojik bozulmaya, artan stres ise duygusal uyanıklık ve saldırganlığa yol açarak duygusal gerginliğe neden olabilmektedir. Bu durum bireysel ve iş yeri sağlığını ve güvenliğini tehdit etmektedir.¹¹²

Araştırmaya katılan gemi adamlarının %68,3'ünün üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Bu nedenle örneklemin çoğunluğunun eğitim seviyesi yüksek bireylerden oluştuğunu söyleyebiliriz. Katılımcıların %60,8'inin evli olduğu bulgular arasındadır. Gemi adamlarının çoğunun evli olduğu ve gemi adamlarının %40'ının 7 yıldan uzun süredir partnerleriyle ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir. Gemideki görevler açısından incelendiğinde katılımcıların çoğunun (%31,7) kaptan olduğu dikkat çekmektedir. Örnekleimde gemi adamlarının %45'ini' meslekte uzun süredir yer aldığı ve %46,7'sinin aylık gelirinin yüksek olduğu belirtilmiştir. (Tablo 1)

¹¹² Thomas vd., a.g.e., 59-76, s.72.

Örneklemede katılımcıların %65'inin alkol, %52,5'inin sigara ve %5,8'inin madde kullandığı belirtilmiştir. Katılımcıların çoğunun maddi gelirinin yüksek olduğu için alkol kullanmalarına yönelik maddi imkana sahip oldukları, bu sebeple en yüksek kullanım oranının alkolde görüldüğü düşünülebilir. Madde kullanımının düşüklüğünün sebebinin ise geneli kaptanlardan oluşan gemi adamlarının etiketlenme kaygısından madde kullandıklarını belirtmedikleri düşünülmektedir. (Tablo 2)

Araştırmada katılımcıların yaş ortalaması 33,85 bulunmuştur (tablo 3). MS hastası bireylerle yapılan bir çalışmada bireylerin yaşları ile BT puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fakat bu araştırmada ise BT puanlarında yaş açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Depresif bireylerle yapılan bir çalışmada depresyonu olan bireylerin olmayanlara göre hem partnerleriyle hem de diğer bireylerle etkileşimlerinde anlamlı derecede yüksek öfke ve öfke bastırma eğilimi olduğu belirtilmiştir. Araştırmada "Öfke düşmanlık" alt boyutu puanları ($r=0,496$) BTÖ puanları ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Bu araştırmanın literatürden farkı sadece bastırılmış öfkenin değil, dışa yansıtılan öfkenin de depresyonla pozitif ilişkili olmasıdır.¹¹³ Öfke, ekip çalışmasına ve seyahat güvenliğine yönelik olumsuz etkilere neden olabileceği için bu ilişki araştırma açısından önem taşımaktadır.

Psikotik bozukluklar eğitim, evlilik, meslek gibi konularda kayıplara yol açmaktadır. Depresyonun eşlik ettiği psikotik bozukluklarda 20 kişiden birinin hayatlarını sonlandırdığı bildirilmiştir.¹¹⁴ Bireylerin işlevselliğini ve yaşamını bu derece etkileyen psikotik bozuklukların, ilişkili faktörler açısından incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Literatürde şizofreni ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki belirsizdir. Fakat bu araştırmada SCL-90 alt boyutlarından psikotizm, Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri alt boyutlarıyla anlamlı bulunmuştur¹¹⁵. Gemi adamlarıyla yapılan bu araştırmada örneklemin klinik olmamasının da sonuçlara etki edebileceği düşünülmektedir.

¹¹³ Türkçapar ve Arkar, **a.g.e.**, 119-124, s.120.

¹¹⁴Dursun Hakan Delibaş ve Birmay Çam İkiz, Bir Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Yatan Psikotik Bozukluk Tanılı Hastaların Sosyodemografik Ve Klinik Özellikleri, **Çağdaş Tıp Dergisi**, 2018 , 259-263, s.260.

¹¹⁵ Palitsky vd., **a.g.e.**, 579-586, s.585.

Gemi adamlarında gözlenen semptomlar arasında, endişe ve özellikle sürekli kaygı en sık görülen durumlardır. Gemi adamlarının hiper-uyanıklık ve abartılı irkilme tepkisi ile karakterize stabil bir durumdan muzdarip oldukları söylenebilmektedir. Dugas, Freeston ve Ladouceur (1997); Dugas, Schwartz ve Francis (2004); Dugas vd. (2005); Buhr ve Dugas (2006) araştırmalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygının önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtip, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğunu savunmuşlardır. Ladouceur vd. (2000) yapmış oldukları araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün, yaygın anksiyete bozukluğunun bilişsel bir bileşeni olduğunu ve tedavi sonrasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı ile uyumlu bir şekilde azaldığını belirtmişlerdir.¹¹⁶

Belirsizliğe tahammülsüzlük obsesif kompulsif bozukluk ve mükemmeliyetçilikle yüksek düzeyde ilişkilendirilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük puanı yüksek olan bireyler hayatı öngörülemez algılarla. Belirsiz ve duygusal olarak stres verici durum ve olayları, tehdit, tehlike veya korku sinyali olarak yorumlamaktadırlar. Bu bireyler belirsiz durumlar karşısında stereotip ve katı davranışlarla kaçınma stratejisi oluşturmaktadırlar.¹¹⁷ Belirsizliğe tahammülsüzlük obsesif kompulsif bozukluğun yanı sıra, sosyal fobi, depresyon, panik bozukluk ve agorafobi gibi çeşitli uyum sorunları ile ilişkili bulunmaktadır.¹¹⁸

Tek başına BT, öncelikle kaygı bozuklukları bağlamında araştırılmıştır. Kanıtlar BT'nin yaygın kaygı bozukluğunun merkezi olduğunu göstermektedir. Yani, BT, büyük depresyon gibi diğer psikopatolojilerle ilgili olup, olumsuz bir olumsuz yönelme gibi benzer süreçlerle etkilerini gösterebilmektedir.¹¹⁹ Ayrıca BT ve boyutları YAB, OKB, sosyal kaygı ve depresyon semptom belirtileriyle de anlamlı olarak ilişkili görülmüştür.¹²⁰ Bu araştırmada da ruhsal belirtiler ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ilişki bulunmaktadır ($r= 0,609$). Gemi adamlarının kontrolsüz bir ortam olan denizde birçok belirsiz unsurla çalışmasının ve sevdiklerinden, ailelerinden uzakta izole şekilde geçirdikleri uzun sürenin bu sonucuna sebep olabileceği düşünülmektedir.

¹¹⁶Uzun ve Karataş, **a.g.e.**, 1267-1276, s.1268.

¹¹⁷ Yıldız ve Güllü, **a.g.e.**, 113-131.s.125.

¹¹⁸ Lothar Laux Hannelore ve WeberHannelore Weber, Achievement Stress and Anxiety, **Hemisphere Publishing Corporation**, 1982, 193-214, s.211.

¹¹⁹ Lothar Laux Hannelore ve WeberHannelore Weber, Achievement Stress and Anxiety, **Hemisphere Publishing Corporation**, 1982, 193-214, s.211.

¹²⁰ Boelen vd., **a.g.e.**, 133-144, s.141.

Güvensiz bağlanma biçiminden kaçınmacı bağlanma stili davranış bozukluğu, kaygılı bağlanma stili ise depresif bozukluklarla ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Kaygılı bağlanma depresyonla en yüksek ilişkili stil olarak belirtilmiştir.¹²¹ Bu çalışmada da depresyon ve bağlanma stilleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Gemi adamlarının sahip olduğu güvensiz bağlanma stillerinin, çalışma ortamının da etkisiyle gemi adamlarında depresyona neden olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde de öne sürüldüğü gibi erken dönem yaşantı ve bağlanma stillerinin yetişkinlikte de devam etmesinin, güvensiz bağlanan gemi adamlarında hissedilen depresyona sebep olabileceği düşünülmüştür. Bireylerin, yaşadıkları sıkıntıları tekrarlı olarak düşünmesinin, majör depresyon ve sosyal kaygı gibi birçok psikolojik rahatsızlıkla ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Olumsuz erken dönem yaşantılarını yansıtan kaygılı bağlanma stili, tekrarlı düşünme puanı yüksek olan bireylerde anlamlı düzeyde fazladır.¹²²

Bulgular bağlanma stili güvensiz olan bireylerin kaygı uyandıran durumlarda duygusal destek istemekte zorlandıklarını veya destekten yarar görmediklerini bu sebeple negatif duygular ve onlarla ilgili sorunlarla başa çıkmak konusunda zorlandıklarını göstermektedir. Hayatı güvenli üs olarak algılamamanın düzeyinin de olumsuz benlik, somatizasyon, depresyon, anksiyete, saldırganlık gibi psikolojik belirtilerle tutarlı bulunmuştur. Güvenli üs algı düzeyi düşük bireylerin daha fazla depresif belirtiler, somatik şikayetler, öfke ve kaygı yaşadıkları savunulmuştur.¹²³

Güvensiz bağlanma stilinin OKB açısından risk oluşturabileceği düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada bağlanmanın kaçınma boyutunda anlamlı fark bulunurken, kaygı boyutunda iki grup arasında fark gözlemlenmemiştir. Bu araştırmada ise bağlanmanın iki boyutu da OKB ile anlamlı saptanmıştır.¹²⁴ Bağlanma stillerinin ruhsal belirtilerle anlamlı pozitif ilişkili bulunması ("Kaygılı" puanları =0,492 ve "Kaçınma" puanları r=0,394) literatürün de ifade ettiği gibi güvenli üs algı düzeyiyle ilgili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca çalışma ortamı ve gemide yaşanabilecek belirsizliklerin gemi adamlarının olumsuz inançlar geliştirmelerine sebep olabilecekleri düşünülmektedir.

¹²¹ İpek Şenkal ve Sedat Işıklı, Çocukluk Çağı Travmalarının ve Bağlanma Biçiminin Depresyon Belirtileri İle İlişkisi: Aleksitiminin Aracı Rolü, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2014, 261-268, s.267.

¹²² İ. Volkan Gülüm ve İhsan Dağ, Bir Ölçek Çalışmasında Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeğini Seçici Olarak Atlamak Bir Başa Çıkma Stratejisi Olabilir mi, **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi**, 2013 cilt:2, 89-97. s.92.

¹²³ Anafarta-Şendağ, **a.g.e.**, 244-270, s.261

¹²⁴ Sevginar Vatan, Obsesif Kompulsif Bozuklukta Bağlanma, Obsesif İnançlar Ve Duygu Düzenleme Zorlukları: Klinik ve Klinik Olmayan Örneklem Karşılaştırması, **Nesne-Psikoloji Dergisi**, 2016, cilt:3, 41-57, s.53.

Belirsizliğe tahammülsüzlük özellikle anne olmak üzere ebeveyn tutumlarıyla ilişkili bulunmaktadır.¹²⁵ BT, bireylerin keşif ve özerklik davranışı ve erken dönem bağlanma yaşantılarıyla uyumludur. Keşif ve özerklik açısından desteklenmeyen çocukların belirsizlikleri tehdit olarak algıladıkları ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe daha çok maruz kaldıkları öne sürülmektedir. Olumsuz erken dönem bağlanma yaşantıları, negatif bilişsel süreçleri harekete geçirerek, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini arttırmaktadır.¹²⁶ Bu çalışmada da kaygılı ($r=0,456$) ve kaçınma ($r=0,354$) puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkili bulunmuştur. (Tablo 5) Belirsizlikle dolu bir meslek grubunda çalışan denizcilerin öne sürüldüğü gibi bağımsızlıkları adına desteklenmemesi sonucu belirsizliği tehdit olarak algılamasının buna sebep olduğuna inanılmaktadır.¹²⁷

Bireylerin eğitim yılı ile BT puanı arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bunun sebebi ise eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin problemlerle baş etmek adına daha etkin yollar bulmasıyla ilgili olabilmektedir. Fakat “Fobik anksiyete” puanları eğitim durumlarından lise ve üniversite mezuniyeti arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermiştir. “Fobik anksiyete” puanları lise mezunlarına kıyasla üniversite mezunlarında daha yüksek bulunmuştur. Literatürde fobik anksiyete düşük eğitim seviyesiyle ilişkili bulunmuştur (Tablo 6-7). Bu araştırmanın literatürü karşılamamasının sebebi olarak hem meslek grubu farklılığı, hem de yüksek eğitim seviyesine sahip çoğunluğu kaptanlardan oluşan örneklemin fobik uyarana daha fazla maruz kalma ihtimali düşünülmüştür.

Yapılan çalışmalarda sosyal kaygının bekarlarda daha sık görüldüğü öne sürülmüştür.¹²⁸ Bu çalışmada ilişki süresi açısından bakıldığında ilişkisi olmayanlar ve 1 yıldan az ilişkisi olan gemi adamlarının puanları diğer ilişki sürelerine kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 8-9). Çocuk sahibi olmayanların alt boyut puanları ise bir ve iki çocuğu olanlara kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 12-13). Evli ve çocuk sahibi olan gemicilerin puanlarının daha düşüktür. Kendilerini bekleyen eş ve çocuğa sahip olmalarının geri dönmek ve çalışmak adına gemicilere motivasyon kaynağı olmaları buna sebep olarak düşünülmektedir.

Yalnızlık, tüm denizciler tarafından en sık bildirilen durumdur ve yorgunluk da gemi adamları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Gemilerin limanlarda kısa sürede

¹²⁵ Geçgin ve Sahraç., **a.g.e.**, 739-756, s.747.

¹²⁶ Yıldız ve Güllü, **a.g.e.**, 113-131.s.126.

¹²⁷ Türkçapar ve Arkar, **a.g.e.**, 119-124, s.120.

¹²⁸ Hatice Güz ve Nesrin Dilbaz, Sosyal Kaygı Bozukluğu İle Panik Bozukluğu Olgularının Demografik Ve Bazı Klinik Özellikler Açısından Karşılaştırılması, **Klinik Psikiyatri**, 2003, cilt:6, 32-38. s.36.

kalmaları ve sınırlı süre içerisinde çok sayıda liman ziyaret etmeleri son birkaç yılda yorgunluk problemini daha da kötüleştirmiştir. İlk stres kaynağını temsil eden bu unsurların ötesinde, bazı spesifik özellikler denizci gruplarını rütbelerine göre farklılaştırmaktadır. Mühendisler tarafından güverte ekibi ve ustalarda daha fazla görülme sıklığı bildirilen uyku bozuklukları bunlardan biridir.¹²⁹ Bu araştırmada da uyku bozukluklarını kapsayan ek skalalar dahil olmak üzere stajyerlerin alt boyut puanları gemideki diğer görevlere kıyasla daha yüksek saptanmıştır. SCL-90-R puanları ve meslekteki yıl arasındaki ilişkide ise 1-3 yıl arası çalışanların alt boyut puanları diğer yıllara kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 16-17). Klinik örnekleme sahip olmamak çalışmanın sınırlılığı olsa da bu sonuca mesleğe yeni başlamış veya başlayacak kişilerin karşılanmayan beklentilerinin sebep olabileceği düşünülmektedir. Tecrübesi yüksek gemi adamları ayrılığa ve izolasyona daha alışmış olabileceği için mesleğe yeni başlayan gemicilerin belki de ailelerinden ilk defa ayrı kalmaları belirsizliklerinin, belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin ve ruhsal sorunlarının daha fazla olabileceğini düşündürmektedir.

Cui ve Vaillant (1997)'in yaptığı araştırmada sosyoekonomik düzeyi düşük bireylerin kişilerarası olumsuz olaylardan dolayı depresyona girme olasılıklarının daha yüksek olduğunu öne sürmüştür. Boyce ve Parker (1989), kişilerarası duyarlılığın, depresif bozuklukların gelişimi açısından risk oluşturması yönünde depresyona yatkın kişiliğin özelliği olduğunu belirtmişlerdir. Depresyonun, kişiler arası reddedilme duyarlılığı için risk faktörü olduğu birçok çalışmada öne sürülmüştür.¹³⁰ Araştırmada kişiler arası duyarlılığa dair kişiler arası farkındalık ile bireylerin sosyoekonomik seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyoekonomik düzeyi düşük bireylerin, yüksek ve orta sosyoekonomik düzeye sahip bireylere göre daha yüksek kişiler arası farkındalık gösterdikleri belirtilmiştir. Bu durum sosyoekonomik düzeyi düşük bireylerin ekonomik sorunlarıyla yüzleştirmemek adına diğer bireylerle iyi iletişim kurma isteği içerisinde olabileceğiyle açıklanabilir.

Başka bir çalışmada madde ve alkol kullanımının sosyal fobisi olan ve olmayanlarda benzer düzeyde olduğu görülmektedir. Bu araştırmada madde ve

¹²⁹Carotenuto vd., **a.g.e.**, 188-194, s.192.

¹³⁰Tayfun Doğan ve Seda Sapmaz, Psychometric Analysis Of The Interpersonal Sensitivity Measure (Ipsm) Among Turkish Undergraduate Students, **Journal of Theoretical Educational Science**, 2012, cilt:2 143-155, s.153

alkol kullananların fobik anksiyete puanları, kullanmayanlara kıyasla daha yüksek saptanmıştır.¹³¹

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği açısından incelendiğinde alt boyutlar ve alkol kullanımı arasında istatistikçe anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 21). Bireylerin belirsizliğe tahammül etmekte zorlandıkları için kaçış olarak alkolü tercih etmiş olabilecekleri düşünüülerek, bu durumun belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerini de etkileyen bir döngü haline gelebileceği inanılmaktadır. Ruhsal belirtilerde de madde kullanımı ile istatistikçe anlamlı bir fark görülmektedir (Tablo 22). Diğer araştırmaların aksine bu araştırmada madde kullandığını belirten katılımcı sayısı çok az olup örneklemin %5.8'ini oluşturmaktadır. Örneklemin çoğunluğunun kaptan olduğu düşünüldüğünde iş ve itibarlarını kaybetme kaygısı yaşayıp madde kullandıklarını açıklamamış olabilecekleri düşünülmüştür. Bunun yanı sıra gemicilerle ilgili yapılan araştırmaların çoğu yabancı kaynaklardan oluştuğu için kültürel farklılık sebebiyle de madde kullanan gemici sayısı daha az olabileceğine inanılmaktadır.

Araştırmada klinik örneklem kullanılmaması araştırmacının sınırlılıklarındandır. Klinik örnekleme yapılan bir araştırmada ruhsal belirtilerle ilgili verilerin daha güvenilir olacağı düşünülmektedir. Örneklemin genelinin kaptan olması, katılımcıların daha yüksek sosyoekonomik ve eğitim düzeyine sahip olması araştırmacının bir diğer sınırlılığıdır. Örneklem daha geniş bir popülasyonda ve daha eşit dağılımlı örnekleme uygulanabilir. Gemi adamlarına yönelik Türkçe çalışmaların kısıtlılığı da araştırmacının bir diğer sınırlılığıdır. Türkçe çalışmalar ile literatür kıyaslaması yapmanın kültürel farklılık oluşturmayarak bize daha geçerli ve güvenilir sonuçlar sunacağına inanılmaktadır.

¹³¹ Bülent Kadri Gültekin ve İ. Ferhan Dereboy, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri, **Türk Psikiyatri Dergisi** , 2011, cilt:3, 150-158, s. 156.

ÖNERİLER

Gelecek çalışmalar için örnekleme, kadın gemi insanları dahil edilebilir. Bu sayede değişkenler cinsiyet açısından da incelenebilir.

Araştırmada klinik örneklem kullanılmamıştır. Bu sebeple klinik örnekleme yapılacak SCL 90 ölçeğinin kullanıldığı bir çalışmanın sonucunun literatüre katkı sağlayacağı ve sonuçların güvenilir olması açısından yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada Aliağa ilçesindeki gemi adamları örnekleme dahil edilmiştir. Gelecek çalışmalarda daha genel bir popülasyona ulaşmak açısından daha geniş bir örneklem ve daha genel bir bölge kullanılabilir.

Araştırmada yüz yüze yapılacak anketlerin daha güvenilir sonuçlar elde etmek açısından daha yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızın bulgularında gemi adamlarının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu sonuca yönelik belirsizliği azaltıcı önlemler alınması önerilmektedir.

Araştırmanın amaçlarından biri gemi adamlarının yaşadıkları ruhsal sorunlara dikkat çekmektir. Bu nedenle farkındalık yaratmak adına gemicilerin sosyal destek almaları için farkındalık çalışmaları düzenlenebilir. Müzik veya spor gibi sosyalleşebilecekleri ve kendilerini ifade edebilecekleri alanlara dair yönlendirmeler yapılmasının gemiciler arasında yaygın olan alkol ve madde kullanımının da azaltabileceğine inanılmaktadır.

Literatürün de desteklediği gibi gemi adamlarında en çok görülen yalnızlık ve uyku bozukluğu gibi problemlerine yönelik sosyal desteğin artırılmasının faydalı olacağına inanılmaktadır.

Gemi adamlarının öfke dışı vurumu ile ilgili gemi içinde de spora yönlendirilmesi ya da dışı vurumcu etkinliklerin artırılması ve bu alanda ruhsal danışmanlıkla tedbirler alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamızda anlamlı bulunan SCL-90 değerleri doğrultusunda ruhsal danışmanlıkla tedbirlerin alınmasının, gemi adamlarına ruhsal sorunları için yardım

istemenin normal ve anlaşılır olduğunun hissettirilmesinin, damgalanmalarına yönelik kaygılarını azaltmaya dair görüşme ve seminerler düzenlenmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

MAKALELER

AHMAD Naseem, JAHAN Azmat, IMTIAZ Nasheed, Measure of Attachment Style, The International Journal of Indian Psychology, Hindistan, 2016.

AK Mehmet, ÖZMENLER K.N., BOZKURT A, Depresyon Hastalarında Belirti Şiddeti ve Umutsuzluğun İntihar Davranışı Üzerindeki Etkisi, Kriz dergisi, Ağrı, 2006.

AKTEPE Evrim, Çocukluk Çağı Cinsel İstismarı, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, Isparta, 2009.

ALTINTAŞ Ebru ve ÖZÇÜRÜMEZ Gamze, Obsesif Kompulsif Bozukluk Tanılı Hastaların Cinsiyet Farklılığı Açısından Değerlendirilmesi, Cukurova Medical Journal, Adana, 2015.

AMENTA Francesco, A. Dauri, N. Rizzo, Telemedicine and medical care to ships without a doctor on board, Journal Of Telemedicine and Telecare, İtalya, 1998.

ANAFARTA-ŞENDAĞ Meltem, Erken Dönem İçselleştirilen Bağlanma Deneyimlerinin Hikâyelerle Değerlendirilmesi: Bağlanma Senaryosu Değerlendirme Yönteminin Türkçe Uyarlaması, Ayna Klinik Psikoloji Dergisi. Adana, 2019.

AYIK Başak, ERDOĞAN Ayten Çocuk ve Ergenlerde Görülen Psikotik Bozuklukların Tedavisinde Kullanılan Atipik Antipsikotikler, Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics, Düzce, 2015.

BAYGİ Fereshteh, JENSEN Olaf Chresten, MOHAMMADİ-NASRABADİ Fatemeh, QORBANİ Mostafa, MANSOURİAN Morteza, MİRKAZEMİ Roksana, FARSHAD Aliasghar, ALİ SALEHİ Seyed, ROUDSARİ Arezoo Haghghian, SHİDFAR Farzad, Factors Affecting Health-Promoting Lifestyle Profile İn Iranian Male Seafarers Working On Tankers, International Maritime Health, Tahran, 2017.

BİNBAY Tolga, ALPTEKİN Köksal, ELBİ Hayriye, ZAĞLI Nesli, DRUKKER Marjan, AKSU TANIK Feride, ÖZKINAY Ferda, ONAY Hüseyin, VAN Jim, İzmir Kent Merkezinde Şizofreni ve Psikotik Belirtili Bozuklukların Yaşamboyu Yaygınlığı ve İlişkili Oldukları Sosyodemografik Özellikler, Turk Psikiyatri Dergisi, 2012.

BOELEN Paul A., REIJNTJES Albert, CARLETON R. Nicholas, Intolerance Of Uncertainty And Adult Separation Anxiety, Cognitive Behaviour Therapy, Lonra, 2014.

CAROTENUTO Anna, MOLİNO Ivana, FASANARO Angiola Maria, AMENTA Francesco, Psychological Stress İn Seafarers: A Review, International Maritime Health, Camerino, 2012.

ÇAKIR Erkan, Fatal and Serious İnjuries On Board Merchant Cargo Ships, International Maritime Health, İzmir, 2019.

ÇAKIR Ergün, The Examination of Exercise Addiction Levels of University Students Studying in Health Field, Journal of Education and Training Studies, Kars, 2019.

DELİBAŞ Dursun Hakan ve ÇAM İKİZ Birmay, Bir Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Yatan Psikotik Bozukluk Tanılı Hastaların Sosyodemografik ve Klinik Özellikleri, Çağdaş Tıp Dergisi, İzmir, 2018.

DİLBAZ N. ve Güz H., Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Fenomenolojisi, Anksiyete Bozuklukları, 2001.

DOĞAN Tayfun ve SAPMAZ Seda, Psychometric Analysis Of The Interpersonal Sensitivity Measure (Ipsm) Among Turkish Undergraduate Students, Journal of Theoretical Educational Science, İzmir, 2012.

DOĞANAY Esra Koç ve GÜLTEKİN AKDUMAN Gülümser, Okul Öncesi Eğitime Devam Eden 60 Ay ve Üzeri Çocukların Anne Bağlanma Stillerinin; Duygusal Beceri Düzeylerine Etkisi, Journal of International Social Research, Ankara, 2017.

ERÖZKAN Atılgan, Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Duyarlılık ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Muğla, 2005.

ERSANLI Kurtman ve UYSAL Emel, Belirsizliğe Karşı Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Samsun, 2015.

ERSÖZ Filiz ve KONUŞKAN Özlem, ERSÖZ Taner, Belirsizlikle Başa Çıkmada Etkili Olan Kriterlerin Araştırılması: Bir Üniversite Uygulaması, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Adana, 2016.

FREEMAN Daniel, STAHL Daniel, MCMANUS Sally, MELTZER Howard, BRUGHA Traolach, WİLES Nicola, BEBBİNGTON Paul İnsomnia, Worry, Anxiety And Depression As Predictors Of The Occurrence And Persistence Of Paranoid Thinking, Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology, Londra, 2012.

FREESTON Mark H, WORRY Why Do People, Personality and individual differences , 1994.

GEÇGİN Filiz Mine, SAHRANÇ Ümit, Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, Sakarya University Journal of Education, Sakarya, 2017.

GÖKÇAKAN N, Bir Obsesif-Kompulsif Bozukluk Vakasında Bilişsel-Davranışçı Terapi Uygulaması, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Mersin, 2005.

GÖKDAĞ Ceren ve ARKAR Haluk, Psikobiyolojik Kişilik Modeli ve Bilişsel Kuram Arasındaki İlişkilerin Majör Depresyon Tanılı Hastalarda ve Sağlıklı Bireylerde İncelenmesi, Turk Psikiyatri Dergisi, İzmir, 2016.

GRENIER Sebastien, BARRETTE Anne-Marie, LADOUCEUR Robert, İntolerance Of Uncertainty And İntolerance Of Ambiguity: Similarities And Differences, Personality And Individual Differences, Kanada, 2005.

GÜLTEKİN Bülent Kadri ve DEREBOY İ. Ferhan, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri, Turk Psikiyatri Dergisi , Aydın, 2011.

GÜLAYDIN Güneş ve SEMERCİ Bengi, Romantik İlişkisi Olan Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumlarının Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından İncelenmesi, Psikoloji Araştırmaları, 2018.

GÜZ Hatice ve DİLBAZ Nesrin, Sosyal Kaygı Bozukluğu İle Panik Bozukluğu Olgularının Demografik ve Bazı Klinik Özellikler Açısından Karşılaştırılması, Klinik Psikiyatri, Ankara, 2003.

HANNELORE Lothar Laux, WEBER WeberHannelore, Achievement, Stress and Anxiety, Hemisphere Publishing Corporation, 1982.

HARB G. C, LİEBOWITZ Michael, SCHNEİER Franklin R, Harb G.C., HEİMBERG R.G., The Psychometric Properties Of The Interpersonal Sensitivity Measure İn Social Anxiety Disorder, Behaviour research and therapy, Philadelphia, 2002.

HEKİMOĞLU Fatma Mahperi ve ULUÇ Sait, Bağlanma Örüntüleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkide Eşe Yönelik Kişilerarası Şemaların Aracı Yolu. Mediterranean Journal of Humanities, Ankara, 2019.

IVERSEN TB Robert , The mental Health of Seafarers, International Maritime Health, Melbourne, 2012.

GÜLÜM İ. Volkan ve DAĞ İhsan, Bir Ölçek Çalışmasında Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeğini Seçici Olarak Atlamak Bir Başa Çıkma Stratejisi Olabilir mi, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, Ankara, 2013.

İZGİÇ Ferda, AKYÜZ Gamze, DOĞAN Orhan, KUĞU Nesim, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı, Sivas, 2000.

PARKER Jennifer S. ve BENSON Mark J., Parent-Adolescent Relations And Adolescent Functioning: Self-Esteem, Substance Abuse, And Delinquency, Adolescence, 2004.

JEZEWSKA Maria, LESZCZYŃSKA Irena, GRUBMAN-NOWAK Marta, Personality And Temperamental Features vs. Quality Of Life Of Polish Seafarers, International Maritime Health, Polanya, 2013.

JIMÉNEZ F. A, The Human Factor In Maritime Safety Compliance with international standards MLC 2006 and STCW 2010 by Colombia, Journal of Maritime Research, Kolombiya, 2014.

KARATAŞ Zeynep, Lise Öğrencilerinde Öfke ve Saldırganlık, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Adana, 2008.

KIRIMER Fulya AKÇA Ece ve SÜMER Nebi, Orta Çocuklukta Anneye Kaygılı ve Kaçınan Bağlanma: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İl Orta Çocukluk Dönemi Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Türk Psikoloji Yazıları, Ankara, 2014.

KJERSTÍ Valdersnes Bergheim, Jarle Eid, Sigurd William Hystad, Morten Birkeland Nielsen, Does Psychological Capital Moderate The Relationship Between Worries About Accidents And Sleepiness, International Maritime Health, Norveç, 2017.

KOÇ Mustafa, İSKENDER Murat, ÇOLAK Tuğba Seda, DÜŞÜNCELİ Betül, Investigation Of The Effect Of İntolerance Of Uncertainty And The Effect Of Anger Control On The Relationship Between Forgiveness And Psychological Well-Being Through Structural Equation Modelling, Sakarya University Journal of Education, Sakarya, 2016.

KÜÇÜKKÖMÜRLER Sanem, Belirsizliğin Psikolojik Etkileri, Nesne-Psikoloji Dergisi, Ankara, 2017.

LAURIOLA Marco, TOMAI Manuela, PALMA Rossella, PONTONE Stefano, Intolerance, Of Uncertainty And Anxiety-Related Dispositions Predict Pain During Upper Endoscopy, Frontiers in Psychology, İtalya, 2019.

LEE Jeong-Sook, Effect Of Resilience On İntolerance Of Uncertainty In Nursing University Students, Nursing forum, Kore, 2019.

LİPOWSKÍ Mariusz, LESZCZYŃSKA Irena, GRUBMAN-NOWAK Marta, Personality Determinants Of Health Behaviours Of Merchant Navy Officers, International Maritime Health, Polonya, 2014.

MCVEIGH Joanne, MACLACHLAN Malcolm, KAVANAGH Bill The Positive Psychology Of Maritime Health, Journal Of The Institute Of Remote Health Care, 2016.

MCVEIGH Joanne, MALCOLM MacLachlan, FRÉDÉRIQUE Vallières, PHILIP Hyland, RUDIGER Stilz, HENRIETTE Cox, ALISTAIR Fraser, Identifying Predictors of Stress and Job Satisfaction in a Sample of Merchant Seafarers Using Structural Equation Modeling, Frontiers in psychology, Hindistan, 2019.

MIKULINCER Mario ve SHAVER Philip R., Attachment Bases Of Emotion Regulation And Posttraumatic Adjustment, World Psychiatry, 2006.

MUSLU Aziz, Türk Gemi Adamlarının Uluslararası Deniz İş Gücü Piyasalarında İstihdamı İçin Özel İstihdam Bürolarının Önemi, Gaziantep University Journal of Social Sciences, Gaziantep, 2018.

NITTARÌ Giulio, TOMASSONi Daniele, DÌ CANÌ, TRAINÌ Enea, PIRILLO Isabel, MINCIACCHI Andrea, AMENTA Francesco, Overweight among seafarers working on board merchant ships, BMC public health, İtalya, 2019.

OLDENBURG Marcus and JENSEN Hans Maritime field studies: methods for exploring seafarers' physical activity, International Maritime Health, Hamburg, 2019.

OLDENBURG Marcus and JENSEN Hans, Maritime welfare facilities-utilization and relevance for the compensation of shipboard stress, Journal of occupational medicine and toxicology, Hamburg, 2019.

OLDENBURG Marcus and JENSEN Hans, Stress And Strain Among Merchant Seafarers Differs Across The Three Voyage Episodes Of Port Stay, River Passage And Sea Passage, Luca Paolo Ardigò, Università degli Studi di Verona, 2019.

ÖZÇOBAN Mehmet Akif, AKAN Aydın, TAN Oğuz, AYDIN Serap, Obsesif Kompulsif Bozukluk Hastalarında Klinik Değerlendirme Ölçekleri ile EEG Senkronizasyonu Arasındaki Korelasyon, Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, Isparta, 2018.

ÖZENLİ Yarkın, Türkiye’de Bir Eğitim Fakültesinde Somatizasyon Bozukluğu Yaygınlığı ve İlişkili Risk Etkenlerinin Araştırılması, Anadolu Psikiyatri Dergisi, Adana, 2009.

ÖZYÜREK Arzu ve DEMİRAY Kemal, "Yurtta ve Ailesi Yanında Kalan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Doğu Üniversitesi Dergisi, İstanbul, 2010.

PALITSKY Daniel, NATALIE Mota, AFİFİTracie O, JİTENDER Sareen, The Association Between Adult Attachment Style, Mental Disorders, And Suicidality: Findings From A Population-Based Study, The Journal of nervous and mental disease, Kanada, 2013.

ROSARİO Ziello Antonio vd., Sea Piracy Sequelae: Assessment According To The Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders-5, International Maritime Health, İtalya, 2014.

ROSENA Natalie O.,IVANOVAB Elena, KNA“UPERB Ba“rbel, Differentiating İntolerance Of Uncertainty From Three Related But Distinct Constructs, Anxiety, Stress & Coping, Kanada, 2013.

SALO Jari A, QOUTA Samir, RAİJA Punamäki, Adult Attachment, Posttraumatic Growth And Negative Emotions Among Former Political Prisoners, Anxiety, Stress, and Coping, Finlandiya, 2005.

SANCHEZ Amanda L., KENDALI Philip C., COMER Jonathan S., Evaluating The İntergenerational Link Between Maternal And Child İntolerance Of Uncertainty: A Preliminary Cross-Sectional Examination, Cognitive Therapy And Research, New York, 2016.

SARI Sevda ve DAĞ İhsan, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe İle İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması, Geçerliliği ve güvenilirliği , Anadolu Psikiyatri Dergisi , Ankara, 2009.

SARI Tuğba, ve KORKUT OWEN Fidan, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. Burdur, 2016.

SARIÇAM Hakan, ERGUVAN Filiz Mine, AKIN Ahmet, AKÇA Mehmet Şirin, Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, Route Educational and Social Science Journal, Sakarya, 2014.

SELÇUK Emre, GÜNAYDIN Gül, SÜMER Nebi, Uysal Ahmet, Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İ'nin Türk Örneğinde Psikometrik Açından Değerlendirilmesi, Türk Psikoloji Yazıları, Ankara, 2005.

SHAVER Philip ve CİNDY Hazan, Being Lonely, Falling İn Love, Journal of Social Behavior and Personality, 1987.

HYSTAD Sigurd W ve EİD Jarle, Sleep and fatigue among seafarers: the role of environmental stressors, duration at sea and psychological capital, Safety and health at work, Norveç, 2016.

SÜMER Nebi ve GÜNGÖR Derya, Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma, Türk Psikoloji Dergisi, Ankara, 1999.

SÜMER Sariye ve ARICAK Tolga, Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Araştırmaları, Gaziantep, 2018.

ŞENKAL İpek ve IŞIKLI Sedat, Çocukluk Çağı Travmalarının ve Bağlanma Biçiminin Depresyon Belirtileri İle İlişkisi: Aleksitiminin Aracı Rolü, Türk Psikiyatri Dergisi, Ankara, 2014.

TANG Lijun, Waiting together: Seafarer-partners in cyberspace, Time & society, Cardiff, 2012.

TANOVİC Ema, Dylan GEE G., JOORMANN Jutta, Intolerance Of Uncertainty: Neural And Psychophysiological Correlates Of The Perception Of Uncertainty As Threatening, Clinical Psychology Review, New Haven, 2018.

THOMAS Michelle, SAMPSON Helen, ZHAO Minghua, Finding a Balance: Companies, Seafarers And Family Life, Maritime Policy & Management, Cardiff, 2003.

TÜRKÇAPAR Hakan, ARKAR Haluk Antisosyal Kişilik Bozukluğu Olan Hastalarda Öfke ve Depresyonun İlişkisi, Türk Psikiyatri Dergisi, İzmir, 2004.

UZUN Kıvanç ve KARATAŞ Zeynep, Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcısı Olarak Endişe ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnançlar, Kastamonu Eğitim Dergisi, Kastamonu, 2018.

VATAN Sevginar, Obsesif Kompulsif Bozuklukta Bağlanma, Obsesif İnançlar ve Duygu Düzenleme Zorlukları: Klinik ve Klinik Olmayan Örneklem Karşılaştırması, Nesne-Psikoloji Dergisi, Ankara, 2016.

WITTCHEN Hans-Ulrich vd., Epidemiology, Patterns Of Comorbidity, And Associated Disabilities Of Social Phobia, Psychiatric Clinics, Almanya, 2001.

YILDIZ Banu ve GÜLLÜ Ali, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi Arasındaki İlişki ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi, Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Aydın, 2018.

YILDIZ Banu ve GÜLLÜ Ali, Duygu Düzenleme Süreçleri ve Aleksitimi Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolü, Electronic Journal Of Social Sciences, Antalya, 2019.

YÜCEL Recep, Gemi Adamlarının Örgütsel Bağlılıklarının, İş Performanslarına Etkileri: İstanbul'da İç ve Şehirler Arası Hatlardaki Yolcu Gemilerinde Çalışan Gemiadamlarına İlişkin Bir Araştırma, Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, İzmir, 2015.

TEZLER

GÜNAYDIN Hatice Deniz, Psikolojik Danışmanların ve Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Konya, 2016, (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU**1) Yaş** _____**2) Eğitim durumu**

İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans/ Doktora ()

3) Medeni durum

Evli () İlişkisi var () İlişkisi yok ()

4) İlişki süresi

1 yıldan az () 1-3 yıl () 4-6 yıl () 7 yıl fazlası ()

5) Çocuk sayısı

0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ve fazlası ()

6)Şu an kimlerle beraber yaşıyorsunuz? _____**7) Gemideki Göreviniz nedir ?** _____**8) Meslekte kaçınıcı yılınızdasınız ?**

1-3 () 4-6 () 7-9 () 10 ve daha fazla ()

9) Aylık Geliriniz nedir ?

1001- 3000 () 3001-5000 () 5001-7000 () 7001- 9000 () 9001 ve üzeri ()

10) Psikolojik bir rahatsızlığınız mevcut mu?

Evet () Hayır () Varsa belirtiniz _____

11) Tıbbi bir rahatsızlığınız mevcut mu?

Evet () Hayır () Varsa belirtiniz _____

12) Alkol kullanımınız var mı?

Var() Yok ()

13) Sigara kullanımınız var mı?

Var() Yok ()

14) Madde kullanımınız var mı?

Var () Yok ()



SCL-90-R (PSİKOLOJİK BELİRTİ TARAMA TESTİ)**ADI, SOYADI:****YAŞ:****CİNSİYETİ(E/K):****MESLEĞİ:**

AÇIKLAMA: Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınmaların ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz. Sonra bu durumun bugün de dahil olmak üzere son üç ay içerisinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini gösterilen şekilde numaralandırarak işaretleyiniz.

Hiç:0

Çok az: 1

Orta derecede: 2

Oldukça fazla: 3

İleri derecede: 4

0 Örnek: 1. (2) Baş ağrısı

1. () Baş ağrısı

2. () Sinirlilik ya da içinin titremesi

3. () Zihinden atamadığınız tekrarlayan, hoş gitmeyen düşünceler

4. () Baygınlık ya da baş dönmesi

5. () Cinsel arzu ve ilginin kaybı

6. () Başkaları tarafından eleştirilme duygusu

7. () Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri

8. () Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği duygusu

9. () Olayları anımsamada güçlük

10. () Dikkatsizlik ya da sakarlıkla ilgili düşünceler
11. () Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi
12. () Göğüs ya da kalp bölgesinde ağrılar
13. () Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi
14. () Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali
15. () Yaşamınızın sonlanması düşünceleri
16. () Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma
17. () Titreme
18. () Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği hissi
19. () İştah azalması
20. () Kolayca ağlama
21. () Karşı cinsten kişilerle utangaçlık ve rahatsızlık hissi
22. () Tuzağa düşürülmüş veya yakalanmış olma hissi
23. () Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma
24. () Kontrol edilemeyen öfke patlamaları
25. () Evden dışarı yalnız çıkma korkusu
26. () Olanlar için kendisini suçlama
27. () Belin alt kısmında ağrılar
28. () İşlerin yapılmasında erteleme duygusu
29. () Yalnızlık hissi
30. () Karamsarlık hissi
31. () Her şey için çok fazla endişe duyma
32. () Her şeye karşı ilgisizlik hali

33. () Korku hissi
34. () Duyularınızın kolayca incitilebilmesi hali
35. () Diğer insanların sizin özel düşüncelerinizi bilmesi
36. () Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu
37. () Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi
38. () İşlerin doğru yapıldığından emin olmak için çok yavaş yapmak
39. () Kalbin çok hızlı çarpması
40. () Bulantı ve midede rahatsızlık hissi
41. () Kendini başkalarından aşağı görme
42. () Adale (kas) ağrıları
43. () Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi
44. () Uykuya dalmada güçlük
45. () Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme
46. () Karar vermede güçlük
47. () Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu
48. () Nefes almada güçlük
49. () Soğuk veya sıcak basması
50. () Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelere kaçınma durumu
51. () Hiç bir şey düşünmeme hali
52. () Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması
53. () Boğazınıza bir yumru takınmış hissi
54. () Gelecek konusunda ümitsizlik
55. () Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlük

56. () Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi
57. () Gerginlik veya coşku hissi
58. () Kol ve bacaklarda ağırlık hissi
59. () Ölüm ya da ölme düşünceleri
60. () Aşırı yemek yeme
61. () İnsanlar size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma
62. () Size ait olmayan düşüncelere sahip olma
63. () Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması
64. () Sabahın erken saatlerinde uyanma
65. () Yıkanma, sayma, dokunma, gibi bazı hareketleri yineleme hali
66. () Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama
67. () Bazı şeyleri kırıp dökme hissi
68. () Başkalarının paylaşım kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması
69. () Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme
70. () Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi
71. () Her şeyin bir yük gibi görünmesi
72. () Dehşet ve panik nöbetleri
73. () Toplum içinde yer, içerken huzursuzluk hissi
74. () Sık sık tartışmaya girme
75. () Yalnız bırakıldığınızda sinirlilik hali
76. () Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu
77. () Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme
78. () Yerinizde duramayacak ölçüde rahatsızlık hissetme

79. () Değersizlik duygusu
80. () Size kötü bir şey olacakmış hissi
81. () Bağıрма ya da eşyaları fırlatma
82. () Topluluk içinde bayılacağınız korkusu
83. () Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu
84. () Cinsiyet konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerin olması
85. () Günahlarınızdan dolayı cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi
86. () Korkutucu türden düşünce ve hayaller
87. () Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi
88. () Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama
89. () Suçluluk duygusu
90. () Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ

Aşağıda hayatın belirsizliklerine insanların nasıl tepki gösterdiklerini tanımlayan bir dizi ifade yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, yanındaki rakamlardan size uygun olanı daire içine alarak belirtiniz

1	2	3	4	5
Beni Hiç		Beni Kısmen		Beni Tam Olarak
Tanımlamıyor		Tanımlıyor		Tanımlıyor
1. Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.				
1.....2.....3.....4.....5				
2. Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir.				
1.....2.....3.....4.....5				
3. Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.				
1.....2.....3.....4.....5				
4. Yaşamda bir güvencenizin olmaması adaletsiz bir durumdur.				
1.....2.....3.....4.....5				
5. Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.				
1.....2.....3.....4.....5				
6. Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor.				
1.....2.....3.....4.....5				
7. Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.				
1.....2.....3.....4.....5				
8. İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor.				
1.....2.....3.....4.....5				
9. Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.				
1.....2.....3.....4.....5				
10. Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufacık bir durum her şeyi bozabilir.				
1.....2.....3.....4.....5				

11. Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.

1.....2.....3.....4.....5

12. Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir.

1.....2.....3.....4.....5

13. Emin olamadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum.

1.....2.....3.....4.....5

14. Emin olamadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum.

1.....2.....3.....4.....5

15. Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin gözüküyorlar.

1.....2.....3.....4.....5

16. Belirsizlik beni kırılğan, mutsuz ya da hüzünlü kılıyor.

1.....2.....3.....4.....5

17. Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim.

1.....2.....3.....4.....5

18. Beklenmedik olaylara katlanamıyorum. 1.....2.....3.....4.....5

19. En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor.

1.....2.....3.....4.....5

20. Her şeyi önceden organize edebilmeliyim.

1.....2.....3.....4.....5

21. Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir.

1.....2.....3.....4.....5

22. Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir.

1.....2.....3.....4.....5

23. Belirsizlik derin uyumamı engelliyor. 1.....2.....3.....4.....5

24. Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım.

1.....2.....3.....4.....5

25. Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor.

1.....2.....3.....4.....5

26. Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum.

1.....2.....3.....4.....5



YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II (EXPERIENCES IN CLOSE RELATIONSHIPS-REVISED)

Ölçek toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 18 maddesi kaçınmacı bağlanma, geri kalan 18 maddesi ise kaygılı bağlanma boyutlarını ölçmektedir.

Kaçınmacı Bağlanma Boyutu: Çift sayı olan maddelerin ortalaması alınarak hesaplanır Kaygılı Bağlanma Boyutu: Tek sayı olan maddelerin ortalaması alınarak hesaplanır.

Ters kodlanan maddeler: 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36.

7'li derecelendirme yöntemine göre:

1 = Hiç katılmıyorum

4 = Ne katılıyorum ne

katılmıyorum 7 =

Tamamen katılıyorum

Önemli Not: Ölçek maddelerinin bazılarında “yakın olmak” veya “yakınlaşmak” ifadeleri geçmektedir. Bu ifadelerle kastedilen partnerinizle duygusal yakınlık kurmak, düşüncelerinizi veya başınızdaki geçimleri partnerinize açmak, partnerinize sarılmak ve benzeri davranışlardır. İlgili maddeler bu tanıma göre cevaplandırılır.

- Maddeler evli çiftler için yeniden düzenlenebilir

(YIYE-II)

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 karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Hiç Kararsızım/ Tamamen
katılmıyorum fikrim yok 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 kapılıyorum.	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 önemseyemediğim 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 uymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmaktan 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 arzumu 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 öfkelenendir.	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

