

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MİZAÇ VE
BAĞLANMA STİLLERİNİN DUYGUSAL DÜZENLEME
İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Edanur KAYA

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Edanur KAYA

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Üniversite Öğrencilerinde Mizaç Ve Bağlanma Stillерinin
Duygusal Düzenleme İle İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 03.06.2022

Sayfa Sayısı : 113

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

Danışmanları

Dizin Terimleri : Mizaç, Duygu Düzenleme, Bağlanma Stilleri, Üniversite

Türkçe Özet : Bu araştırma üniversite öğrencilerinde mizaç ve bağlanma stillerinin duygusal regülasyon ile ilişkisinin incelenmesini amaçlamaktadır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Edanur KAYA

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MİZAÇ VE
BAĞLANMA STİLLERİNİN DUYGUSAL DÜZENLEME
İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Edanur KAYA

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

İstanbul – 2022

BEYAN

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

Edanur KAYA

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Edanur Kaya'nın Üniversite Öğrencilerinde Mizaç ve Bağlanma Stillерinin Duygusal Regülasyon ile İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN
(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Selim ARPACIOĞLU

İmza

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 20..

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Duygu düzenleme baş etmekte zorlanılan bir durumda tepkilerin doğuracağı sonuçları düşünüp duygu, davranış ve bedeni yöneterek uygun yanıtı vermek olarak tanımlanabilir. Duygu düzenleme becerilerinin zayıf ya da tepkiselliğin fazla olması kişinin psikolojik belirtilerin görülme sıklığını arttıran bir etkidir. Mizaç kalıtımla geçtiği düşünülen ve yaşam süresince az oranda farklılık gösterebilen yapısal özelliklerdir. Bağlanma stilleri ise ilişkilerde farklı etkileşim ve davranış biçimleriyle karakterize edilebilir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme süreçlerinin mizaç ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi ve duygusal düzenleme durumunu açıklayan demografik değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmada, Demografik Bilgi Formu, Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği, Temps-A Mizaç Ölçeği ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, Kasım-2021 ve Ocak-2022 tarihleri arasında Google Form aracılığı ile online ortamda 300 üniversite öğrencisi örneklemeden toplanmıştır. Çalışmada tanımlayıcı istatistikler, Bağımsız Örneklem T testi, Tek Yönlü ANOVA testi, Kolomogorov Smirnov normallik testi, Bonferroni testi ve Pearson Korelasyon analizi yöntemleri kullanılmış ve elde edilen verilerin analizi SPSS 20.0 programı ile yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; duygu düzenleme ve belirli boyutlarının cinsiyet, aile tipi, anne-baba ilişki durumu, kronik tıbbi rahatsızlık varlığı ve psikiyatrik bozukluk durumu gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık elde edilmiştir. Demografik değişkenlerden kardeş sayısı, sigara ve alkol kullanım durumu değişkenleri arasından anlamlılık saptanmamıştır. Mizaç özellikleri ve bağlanma stillerinin de duygu düzenleme ve belirli boyutlarıyla anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuç olarak öğrencilerin bağlanma düzeyleri artış gösterdikçe, duygusal düzenleme zorluğunun azaldığı ve öğrencilerin mizaç özelliklerinin olumsuz duyguyla karşılaştığında daha uyumlu duygu düzenleme kullanımına zemin hazırladığı söylenebilir. Araştırmanın bulguları ilgili literatür kapsamında tartışılarak öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mizaç, Duygu Düzenleme, Bağlanma Stilleri, Üniversite

SUMMARY

Emotion regulation can be defined as giving the appropriate response by considering the consequences of the reactions in a situation that is difficult to cope with and by managing the emotion, behavior and body. Weak emotion regulation skills or excessive reactivity is a factor that increases the incidence of psychological symptoms. Temperament is structural features that are thought to be inherited and may differ slightly during life, while attachment styles can be characterized by different interaction and behavior patterns in relationships.

In this study, it was aimed to examine the relationship between emotion regulation processes and temperament and attachment styles in university students and to determine the demographic variables that explain the emotional regulation status. Demographic Information Form, Difficulty in Emotional Regulation Scale, Temperament Scale were used in the study. Data were collected from a sample of 300 university students online using Google Form between November- 2021 and January- 2022. In the study, descriptive statistics, Independent Sample T test, One-Way ANOVA test and Pearson Correlation analysis methods were used and the analysis of the obtained data was done with SPSS 20.0 program.

According to the findings obtained from the research; A significant difference was obtained according to variables such as gender, family type, parental relationship status, presence of chronic medical disorder and psychiatric disorder status of emotion regulation and certain dimensions. No significant results were found among demographic variables such as number of sibling smoking and alcohol use status. Significant differences were detected in emotional regulation and certain dimensions of temperament characteristics and attachment styles. As a result, it can be said that as students' attachment levels increase, the difficulty of emotional regulation decreases and students' temperament characteristics pave the way for the use faced with negative emotions. The findings of the study were discussed within the scope of the relevant literature and suggestions were presented.

Keywords: Temperament, Emotion Regulation, Attachment Styles, University

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
ÖNSÖZ.....	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi.....	3
1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sayıtları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Mizaç Çalışmalarının Tarihi ve Gelişimi.....	6
2.1.1. Mizacın alt boyutları	9
2.1.2. Gelişim dönemlerine göre mizacın etkisi.....	10
2.1.3. Mizaç kavramı ve duygu düzenleme.....	11
2.2. Bağlanma Nörobiyolojisi ve Bağlanma Stilleri	11
2.2.1. Bağlanma kuramının gelişimi	11
2.2.2. Ergenlik döneminde bağlanma.....	13
2.2.3. Yetişkinlik döneminde bağlanma.....	14
2.2.4. Güvenli bağlanma	16
2.2.5. Güvensiz kaygılı\kararsız bağlanma	17
2.2.6. Güvensiz kaçınmacı bağlanma.....	17

2.2.7. Bowlby'nin bağlanma modeli	19
2.2.8. Güvenli bağlanma stili	20
2.2.9. Saplantılı bağlanma stili	20
2.2.10. Korkulu bağlanma stili	20
2.2.11. Kayıtsız bağlanma stili	21
2.3. Duygunun Tanımı	21
2.3.1. Duygusal düzenleme tanımı	22
2.3.2. Duygusal düzenleme stratejileri	23
2.3.3. Sosyal duygusal gelişim	24
2.3.4. Bilişsel duygu düzenleme	25
2.3.5. Duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalar	27

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Örneklem	29
3.2. Veri Toplama Araçları	29
3.3. Verilerin İstatiksel Açıdan Analizi	29
3.4. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği	30
3.5. Temps-A Mizaç Ölçeği	30
3.6. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	31
3.7. Araştırma Modeli ve Hipotezleri	31

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR	33
----------------	----

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Tartışma	66
5.1.1. Demografik değişkenler ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiye yönelik tartışma	66

5.1.2. Mizaç özellikleri ve bağlanma stillerinin duygu düzenleme üzerindeki etkisine yönelik tartışma.....	70
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	72
KAYNAKÇA.....	74
EKLER.....	88



KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
Akt.	: Aktaran
DDGÖ	: Duygusal Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
Sd	: Serbestlik Derecesi
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
vb.	: Ve benzeri
vd.	: Ve diğerleri

SİMGELER

N	: Örneklem
\bar{x}	: Ortalama
Sd	: Standart Deviation/Standart Sapma

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Sosyo-demografik Özellikler	33
Tablo 2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Dağılımı Analizi	36
Tablo 3. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Dağılımı Analizi.....	37
Tablo 4. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Dağılımı Analizi	38
Tablo 5. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	39
Tablo 6. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması.....	40
Tablo 7. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Aile Tipine Göre Karşılaştırılması	41
Tablo 8. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çocukluk Döneminde Ailede Baskın Olan Tutuma Göre Karşılaştırılması.....	42
Tablo 9. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne-Baba İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması	43
Tablo 10. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sigara Kullanım Durumuna Göre Karşılaştırılması	44
Tablo 11. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Alkol Kullanım Durumuna Göre Karşılaştırılması	44
Tablo 12. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Kronik Tıbbi Rahatsızlık Varlığına Göre Karşılaştırılması	45
Tablo 13. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Psikiyatrik Bozukluk Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	45
Tablo 14. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	46
Tablo 15. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması.....	47
Tablo 16. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Aile Tipine Göre Karşılaştırılması	48

Tablo 17. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Çocukluk Döneminde Ailede Baskın Olan Tutuma Göre Karşılaştırılması.....	50
Tablo 18. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Anne-Baba İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	52
Tablo 19. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Sigara Kullanım Durumuna Göre Karşılaştırılması	53
Tablo 20. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Alkol Kullanım Durumuna Göre Karşılaştırılması	53
Tablo 21. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Kronik Tıbbi Rahatsızlık Varlığına Göre Karşılaştırılması.....	54
Tablo 22. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Psikiyatrik Bozukluk Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	55
Tablo 23. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	55
Tablo 24. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması	57
Tablo 25. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Aile Tipine Göre Karşılaştırılması	58
Tablo 26. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çocukluk Döneminde Ailede Baskın Olan Tutuma Göre Karşılaştırılması	59
Tablo 27. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne-Baba İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması	60
Tablo 28. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sigara Kullanım Durumuna Göre Karşılaştırılması	61
Tablo 29. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Alkol Kullanım Durumuna Göre Karşılaştırılması	61
Tablo 30. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Kronik Tıbbi Rahatsızlık Varlığına Göre Karşılaştırılması	62
Tablo 31. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Psikiyatrik Bozukluk Durumuna Göre Karşılaştırılması	62
Tablo 35. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin Alt Boyutları ile TEMPS-A Mizaç Ölçeğinin Alt Boyutlarıyla Olan İlişkisinin Korelasyon Analizi .	63

Tablo 36. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin Alt Boyutları ile Duygusal Düzen Zorluğu Ölçeğinin Alt Boyutlarıyla Olan İlişkisinin Korelasyon Analizi	63
Tablo 37. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyutları ile Duygusal Düzen Zorluğu Ölçeğinin Alt Boyutlarıyla Olan İlişkisinin Korelasyon Analizi	65



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Araştırmanın Teorik Kurgusunun Model Üzerinde Gösterimi 32



ÖNSÖZ

Bu araştırma pek çok kişinin desteği ve katkılarıyla gerçekleştirilmiştir. Öncelikle tüm süreçte bilgi birikimini ve emeğini esirgemeyen değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Erkal Erzincan'a bana yol gösterdiği için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı iletiyorum.

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılan ve çalışmama yardımcı olan tüm katılımcılara teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak beni yetiştiren, bugünlere gelmemi sağlayan, her zaman destekleyen, başarıya ulaşmada harcanan emeğin kıymetini gösteren sevgili aileme çok teşekkür ederim.



GİRİŞ

İnsanlık tarihi boyunca sağlıklı düşünebilmek, sorunları çözebilmek üzerinde büyük katkısı olan duygularımız yaşamın birçok alanında farklı şekillerde karşımıza çıkmaktadır (Goleman, 2001; Schilling, 2009). Ruhsal durumumuzu yansıtan duygularımızın, niceliksel ve niteliksel farklılaşması ve şiddetinin ortaya konmasında yaşam şartları, sosyokültürel yapı, sosyal statü, yaş düzeyi gibi çeşitli etkenler dahil edilebilir.

Üniversite öğrencilerinin yaşamlarında sorun olarak gördükleri alanlara dair yapılan bir çalışmada, çoğunlukla duygusal sorunlar yaşayan öğrenciler olduğunu ve bu bağlamda psikolojik destek almak isteklerinin olduğu gözlemlenmiştir. (Topkaya ve Meydan, 2013).

Sosyal olarak gerekli olgunluğa erişmenin ön koşullarından biri duygusal becerilerdir. Duygusal becerilerinin en başında ise duygu düzenleme becerisi vardır. Kişilerin duygularını tanımlama zorluğu, duygularını reddetmesi, duygularını bastırması ve bunlara bağlı olarak davranışları üzerindeki kontrolü kalıtım ve çevreden etkilenen bir yapıya sahiptir (Grandey, Fisk, & Steiner, 2005; Eisenberg, Spinrad, & Eggum, 2010).

Duygu düzenleme becerileri ile ilgili yapılan çalışmalar son zamanlarda giderek önem kazanmıştır. Arndt ve Fujiwara (2014), yaptıkları çalışmada, duygu düzenlemenin alt boyutu olan yeniden değerlendirmenin duygulanımı olumlu bir şekilde etkilediğini ancak diğer alt boyut olan bastırma boyutunun ise olumsuz bir şekilde etkilediğini ortaya koymuştur.

Duygunun işlevsel değerine vurgu yapan Gross, bireyin duygularını tetikleyen deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik duruma ve öznel duygu düzenleme strateji süreçlerine vurgu yapmıştır. Duygu düzenleme becerilerindeki eksiklikler, çeşitli ruh sağlığı sorunlarına uzanan nedensellik zincirinde karşımıza çıkabilmektedir. (Berking ve Lukas, 2015).

Mizaç, çocuğun algısını ve dünyaya yaklaşımını yapılandıran doğuştan gelen özelliklerdir (Aytaç vd., 2014). Kaya (1997) göre, mizaç, kişiliğin duygusal yönüdür. Rothbart (1989) mizacı "duygusal, davranışsal ve dikkat süreçlerinde biyolojik kökenli kısmen kararlı bireysel farklılıklar" olarak tanımlamıştır. Öfkeli, kızgın, içe dönük

veya dışa dönük olmak bazı mizaç özelliklerindedir (Yavuzer, 2006; Şahinoğlu, 2010). Mizaç biyolojik ve çevresel faktörlerden etkilenir (Shiner vd., 2012).

Bireylerin gelişim teorileri arasında bağlanma kavramları büyük bir ilginin olduğu gözlemlenmiştir. Bağlanma kavramları, bireyin erken çocukluk dönemleriyle ilgilidir ve bakım vereniyile ile kurmuş olduğu ilişkinin nitelikleri, hayatlarının ilerleyen dönemlerinde “duygu, düşünce, davranış ve ilişkilerini” belirlemiş olduğunu vurgulamaktadır (Bowlby, 2012). Davranışlarımızı yönlendiren ve sağlıklı gelişimimizde büyük etkisi olan bağlanma ihtiyacının kişinin nöral yapısında var olduğunu açıklar. Kişinin duygularını dengeleme yeteneği, kendini anlamada içgörü sahibi olması, empatik değerlendirme süreçleri güvenli bağlanma ile sağlanmaktadır (Siegel, 2012).

Kişilerin duygu düzenleme ihtiyaçlarının hayat boyunca devam ettiği söylenmektedir. Bağlanmanın da hayat boyunca devam ettiği öne sürülmektedir. Literatürde yapılan araştırmaların kaygılı bağlanan kişilerin anlık negatif tepkilerinin daha yoğun olduğu gözlemlenmektedir. Aynı zamanda, güvenli bağlanan kişilerin kaçınmacı ve kaygılı bağlanan kişilere göre, daha az seviyede negatif duygular yaşadıkları belirlenmiştir (Bowlby, 2005).

Duygu düzenlemeyle ilgili alanyazındaki kuramsal açıklamalara bakıldığında, bu kavramın çoğunlukla bireyin kendi duygusunu içsel olarak düzenlemesi şeklinde ele alındığı; daha çok içsel (intrapersonal) duygu düzenlemeye odaklanıldığı farkedilmiştir. Bu bağlamda çalışmamızda duygusal düzenlemenin yapısal olarak var olan mizaç özellikleri ve bağlanma stilleri ile ilişkisi sosyodemografik farklılık üzerinden incelenecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi

Yapılan bu araştırmanın problemi; ‘‘Üniversite öğrencilerinde mizaç ve bağlanma stillerinin duygusal düzenleme ile anlamlı bir ilişkisi var mıdır?’’

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

İlgili alan yazın incelemesi sonucunda aşağıdaki hipotezler test edilmek üzere geliştirilmiştir.

H₁: Üniversite öğrencilerinin mizaç özellikleri ile duygu düzenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile duygu düzenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

H₄: Üniversite öğrencilerinin taşıdığı mizaç özellikleri sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

H₅: Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlükleri sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırma, üniversite öğrencilerinde mizaç ve bağlanma stillerinin duygusal düzenleme arasındaki ilişkileri sosyodemografik farklılık üzerinden incelemeyi hedeflemektedir.

Duygu düzenleme bireyin duyguları üzerinde kontrol sahibi olması ve olumsuz davranışsal durumların önüne geçmesinde yardımcı bir kavramdır. Bu nedenle yoğun ve değişken duyguların yaşandığı çocukluktan yetişkinliğe geçiş olarak tanımlanan özellikle ergenlik döneminde duygu düzenleme becerilerinin gelişimi ile ilgili faktörlerin belirlenmesi önemli bir parametredir. Bağlanma stilleri ve mizaç kavramı

ile ele alınması ise tedavi yaklaşımlarının belirlenmesi hususunda ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmanın varsayımları;

Araştırmaya katılan bireylerin; Sosyodemografik Bilgi Formu, Temps-A Mizaç Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ve Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeğinin içinde yer alan soruları gerçek durumları yansıtacak şekilde ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır. Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın Sınırlılıkları;

- 1) Araştırma Türkiye’de bulunan İstanbul Üniversitesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi ve Yalova Üniversitesi’nde 2021-2022 eğitim öğretim yılında okuyan 300 öğrenci ile sınırlı kalmıştır. Araştırma evreninde bir devlet üniversitesi iki vakıf üniversitesi seçilmiştir.
- 2) Araştırma incelenen üç boyutlu bağlanma stilleri envanterinin, duygusal düzenleme zorluğu envanterinin, Temps-A mizaç envanterinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Literatürde “mizaç” kavramıyla ilgili birçok tanımlama yapılmıştır. Mizaç kavramı, geniş ölçüde kalıtsal olduğu düşünülen, kişinin duygusal evreninde baskın ruh hallerini ve uyaranlarına vermiş olduğu alışıla gelen durumların dışında kişisel tepkileri bulunmaktadır (Rothbart ve Bates, 1998).

Başka bir tanıma bakacak olursak mizaç, bireyin genel faaliyet seviyesini, tepkilerini hızını şiddet ya da duygusal donanımı gibi bünyesinde olan, sonralarında kişinin gelişmesinde belli bir rolü bulunan davranış ve tepki yargılarının toplamı olarak tanımlanmıştır (Carey, 2009).

Mizaç kavramı, genel olarak bireyin gelişmişlik seviyesini ve yeteneklerine odaklanılan; davranışların “ne” olduğuna yönelik “nasıl” olduğu sorgulayabilen, duygusal ve davranışsal uyumlarını açıklayan bir olgudur. Mizaç bireyin kendine has özelliği ile karıştırılmaması gerekmekte ve aynı zamanda, bireyin önemli bir parçasının olduğunun da unutulmaması gerekmektedir (Carey, 2009).

Mizaç tanımı, kişiyi diğer kişilerden ayırt eden özellikleri oluşturmuş olan bireysel farklılıklara neden olmasıyla beraber, genellikle sabit beraberinde kalıcıdır. Yetişkinlik dönemlerinde karşımıza çıkabilen bireysel özelliklerin üstünde önemli bir rolü bulunmaktadır ve kişilerin yaşamı boyunca şekillenebilmektedir (Sanson, Hemphill ve Smart, 2004).

Thomas ve Chess (1968), çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerini sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmeleri için, mizaç özellikleri ve etrafındakileri yetişkin bireylerin davranışlarına entegre olması gerektiğini belirtmişlerdir. Sosyal bir varlık olan kişinin hayatının ilk senelerinde ebeveyn ve ebeveyn dışında çevresine vermiş olduğu tepkiler, kişinin mizacına özgü tepkileri bulunmaktadır ve sosyal etkileşim sırasında bazı mizaç özellikleri kısmı değişebilir ya da pekişebilmektedir. Örnek verecek olursak eğer, bireyin zor mizaca sahip olması bir çocuğun annesi ile etkili iletişim sonucu, çevresi ile uyumlu hale gelen kişiye dönüşebilir ya da tam tersi

uyumlu ve kolay sosyal ilişkiler kurabilen bir çocuk sürekli çatışma yaşayan biri haline dönüşebilir.

Thomas ve Chess (1968), mizacın değişmeyen ve sabit bireysellik yapısı olmadığını belirtmiştir. Mizaç, içinde bulunulan ortamın talepleri ya da beklentileri ile çocukların mizacı ve diğer karakteristik özelliklerinin uyuşmasıyla ortaya çıkmaktadır. Çevrenin çocuklara uyumu sağlandığında çocuklar için, ideal bir gelişim imkânı ortaya çıkmaktadır.

Akiskal (1998) ise, affektif mizaç tanımlamasını yapmıştır. Duygudurum bozukluğunun zeminini oluşturduğunu öne sürerek beş temel mizaç özelliği tanımlamıştır. Siklotimik, depresif, hipertimik (Scheiner'den tanımlamaya dahil edilmiştir), anksiyöz (endişeli), irriatbl (sinirli) mizaç tipi olarak tanımlanmıştır. (Akiskal ve Mallya 1987).

2.1. Mizaç Çalışmalarının Tarihi ve Gelişimi

Mizaç çalışmaları ve araştırmaları ilk kez New York'ta Thomas ve Chess tarafından "Boylamsal Çalışması" ile 1956 senesinde gerçekleştirilmiştir ve sonuçlarını 1968 senesinde yayınlamıştır ve açıklamıştır.

Thomas ve Chess (1968)'in geliştirmiş olduğu yaklaşımlara göre, çocukların mizaç özelliklerini tanımlayan dokuz madde olduğunu belirtmiştir. Bu belirtmiş olduğu maddeler şu şekildedir:

- *"Aktivite Düzeyi (Activity Level): Çocukların fiziki hareket kabiliyetleri (oynama, giyinme ve banyo yapma gibi).*

- *Dikkat Dağınıklığı (Distractibility): Çevresel faktörler çocuklar için ne derecede yapılan davranıştan alına koyulabildiğidir.*

- *Dikkat Süresi ve Devamlılık (Attention Span and Persistence): Çocukların belli bir iş ile uğraşırken geçirilen zamanın uzunluğu, seçici olarak o iş üstüne dikkatlerin dağıtılması.*

- *Huyların Niteliği (Quality of Mood): Neşeli ve memnun davranış seviyeleri ile keyifsiz ve huzursuz davranış seviyelerinin karşılaştırılması*

- *Ritmiklik (Rhythmnicity): Çocukların fizyolojik ihtiyaçlarının düzeni (açlık, uyku ve tuvalet gibi)*

• *Tepkilerin Yoğunluğu (Intensity of Reaction): Gösterilen tepkilerin enerji seviyesi.*

• *Uyarılma Eşiği (Threshold of Responsiveness): Çocukların fark etmelerini sağlayacak olan tepkilerini uyandırmak için, ihtiyacımız olan ışık ve ses gibi uyaranların yoğunluk seviyesi.*

• *Uyumluluk (Adaptability): Çevremizdeki değişkenlere karşılık ne derece de uyum sağlanıldığı.*

• *Yakınlaşma/Çekingenlik (Approach/Withdrawal): Çeşitli ve yeni uyaranlara (farklı kişiler, yuncaklar veya yiyecekler gibi) yönelik ilk tepkiler.”*

Thomas ve Chess (1968)'in belirlemiş olduğu bu dokuz özelliğe göre, üç farklı çocuk tipi tanımlamışlardır. Bu tipler şu şekildedir;

• **Kolay ya da değişken çocuk:** Yeni eylemlere entegre olabilen, neşeli, belli bir düzeni olan ve rutin olan, güçlü konsantrasyonu olan ve yaptığı işe kendini verebilen,

• **Aktif, alıngan ya da zor çocuk:** Düzensiz ve rutinsiz, dürtüsel, yeni deneyimleri kabul etmekte yavaş, yoğun ve olumsuz tepkiler sergileyebilen çocuklar,

• **Yavaş, samimi ya da tedbirli çocuk:** Erişkinler tarafıyla kabul görülen itaatkâr ya da utangaç çocuklar biçimindedir (Akt. Özdemir ve Budak, 2019).

Thomas ve Chess (1968) göre, çocukların yaklaşık olarak %40'ının kolay bir mizacı bulunmaktadır. %10'nun zor mizacı ve %15'nin, yavaş ısınan mizaca sahip olduğu kabul edilmektedir. Kalan %35'lik kısımların ise, mizaç tiplerinden birkaçının özelliklerini de beraberinde taşımaktadır (Akt. Koç, 2020).

Bakım verenleri tarafından uyum sorunu yaşayan, büyük zorluk çeken zor mizaçlı yetişkinler veya çocuklar hayatlarında büyük sıklıkla davranış problemleri yaşadıklarını belirtmiştir. Zor mizacı olan çocukların okul öncesi dönemlerinde uyum problemleri yaşadıkları belirtilmiştir. (Bellibaş vd., 2005).

Prior, Sanson ve Oberklaid (1989) ise, 3 ile 8 yaş arası çocukların mizaç özelliklerinin toplamını dört farklı kapsamda değerlendirdiği görülmektedir. Yer alan içerikler şu şekildedir:

• **Tepkisellik:** Çocukların belli bir uyaran ya da olaya tepki vermeye hazır olması durumudur.

• **Sebatkârlık:** Çocukların dikkatlerini belli bir faaliyet üstüne yoğunlaştırması durumudur.

• **Sıcakkanlılık-Utangaçlık:** Çocukların deneyimlememiş ortamlara ve insanlara yaklaşma eğilimlerinin olup olmadığı durumdur.

• **Ritmiklik:** Çocukların rastgele bir fonksiyonla belli bir zaman içinde düzenliliğinin ölçülmesidir (uyku, açlık, tuvalet gibi) (Akt. Aytar, Aksoy ve Kaytez, 2014).

Literatürde mizaç kavramının tarihsel gelişimi ilk kez okul öncesi dönemde yapılan araştırmalar ile başlamıştır. Çünkü, mizaç olgusu bireylerde çocukluktan itibaren gelişim göstermektedir. Bu nedenle de, okul öncesi dönem, kişinin mizacının gelişmesi için en önemli dönem olarak kabul edilmektedir (Uçar, 2017). Çocukların saldırganlıklarının gelişmesinde de, mizaç özelliklerinin büyük bir rolü bulunmaktadır. Yaşıtlarına göre daha fazla yoğun tepkisel davranışlar sergileyen çocuklar, ilerleyen dönemlerinde de davranış ve duygularını kontrol edebilmede etkin ve verimli bir rol oynayabilmektedirler (Kaya, 2020). Literatürde Mizaç kavramının gelişmesiyle ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde;

Erdinç (2009) ilk çocukluk döneminde çocukların mizaçlarının saldırganlık ile ne denli geliştiğini incelemek istemiştir. Yapmış olduğu araştırmadaki bulgulara baktığımızda, çocuklar için oluşturulan kısa mizaç ölçeği alt maddelerine göre “sebatkârlık” kapsamının, çocuklarda gözükten saldırgan davranışları yordadığını bulmuşlardır. Çocukların “Sebatkârlık” azalım gösterdikçe, ilişkisel ve fiziki saldırganlıklarının arttığı görülmektedir. Bu bulgulara bakıldığında, sabırsız olan çocuklar daha kolaylıkla öfkelenediklerini ve etrafına olumsuz tepkileri sergiledikleri düşünülmektedir. Başlamış oldukları işi tamamlayan çocukların konsantre olmakta daha az problem yaşadıkları ve sakin bir biçimde işlerini devam ettiklerinden dolayı, çevresine daha saldırgan davranış sergiledikleri bu araştırma içinde düşünülmektedir. Araştırmada ek olarak, çocuklar için mizaç ölçeği alt boyutlarında sıcakkanlılık ile çocuklarda gözükten ilişkisel saldırganlıklar arasında istatistiksel olarak, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çocukların mizaç özellikleri, sıcakkanlılık artış gösterdikçe saldırganlıkları da azalmaktadır ve böylece mizaç özellikleri de gelişmektedir.

Literatürde mizaç çalışmalarının tarihsel ve gelişimine baktığımızda, genellikle çocuk alanında çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bunun nedeninin mizaç olgusunun çocukluk çağından başlayarak, insan hayatının sonuna kadar devam ettiğinin düşünülmesidir.

2.1.1. Mizacın alt boyutları

Kraepelin, bireyin hayatı boyunca taşımış olduğu özellikleri dış görüntüsü olarak tanımlamış ve hipertimik, manik, irratbl, ve siklotimik olmak üzere 4 temel kategoride ele almıştır. Akiskal Kraepelin'in dört boyutlu mizaç tanımına anksiyöz mizacı da ekleyerek; siklotimik, irritable, depresif, hipertimik ve anksiyöz (endişeli) mizaç olmak üzere beş kategoride mizacı tanımlamıştır (Akiskal ve Mallya, 1987).

Hipertimik Mizaç

1. Az uyuma alışkanlığı
2. Neşeli aşırı iyimser ve coşkulu olma hali
3. İnkâr hali, kötümserlik, pasiflik, canlılık

Depresif Mizaç

1. Çok uyuma
2. Anhedoni
3. Kötümserlik, kararsızlık

İrriatbl Mizaç

1. Aşırı eleştiren ve şikayet etme
2. Rahatsız edici espiriler yapma
3. Dürtüsellik
4. İrriabilite

Siklotimik Mizaç

1. İçer dönüklük-dışa dönüklük arasında ani geçişler
2. Nadiren ötiminin olduğu, sık kısa döngüler

Anksiyöz Mizaç

1. Sürekli gerginlik
2. Kaygılanma güdüsünün en üst seviyede olması
3. Günlük değişimlerde zorlanma ile karakterize edilir.

2.1.2. Gelişim dönemlerine göre mizacın etkisi

Rothbart (2000), gelişim dönemlerine göre mizacın etkisini “bireyin davranışlarını, dikkat boyutlarında ve duygulanım gözlenen düzenleme ve tepkisellik ile ilgili fiziki temeller ile kişisel farklılıklar” olarak tanımlamaktadır. Rothbart’a göre mizaç, negatif duyguların, olumlu duygulanım ve çaba gerektiren kontrol olarak, 3 farklı gelişim döneminden oluştuğundan bahsetmiştir. Bu gelişim dönemlerinin özellikle mizacın düzenleyici ve reaktif bileşenleri olarak gözüken negatif duygulanım ve çaba gerektiren kontrol boyutunun psikopatoloji ile ilişkilerine dair araştırmaların tutarlı sonuçlar verdiği görülmektedir. Negatif duygulanım boyutu, kişinin bir stres uyaranlarına şiddetli negatif duygulanım tepki verme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Büyük çaba sarf edilmesi gereken kontrol ise Rothbart tarafından “Minimum az baskın ama işlevsel birer tepki olarak koyabilmek için, baskın bir tepkiyi engelleme becerisidir” şeklinde tanımlanmıştır. Bu kavramla, aynı zamanda dikkat ve davranış süreçlerinin duygu deneyime ve ifadelerini düzenlenmesi amaçlı, istemli kontrolünü de içermektedir (Rothbart ve ark., 2000).

Gelişim dönemlerine göre mizaca münferit etkilerine ek olarak, birbirleri ile olan etkileşimiyle de önemi son zamanlarda yapılan araştırmalarda vurgulanmıştır. Özellikle de, mizacın reaktif boyutuyla düzenleyici boyutlarının etkileşiminin psikopatolojiye yatkınlığını belirleyen rolü olduğu belirtilmektedir. Mizacın reaktif boyutu olan negatif duygulanım, bireyin olumsuz bir hayat durumunda veya bir stres kaynağı ile karşılaştığında deneyim kazandığı, duygunun daha uzun ve yoğun süreli olmasına yol açmaktadır. Fakat, negatif duygulanıma ek olarak düzenleyici mizaç boyutunda yüksek olan bireyin dikkat süreçleri ve benzeyen bilişsel kapasitelerden destek alınarak, birtakım politik ve stratejiler geliştirmek amacı ile negatif duygulanıma neden olduğu duygunun hem zamanını hem de şiddetini azaltabilmektedir. Başka bir deyişle, düzenleyen mizacın özellikleri, negatif duygu ile karşılaştığında daha uyumlu duygu düzenleme politikalarına ve stratejilerin kullanılmasına ortam hazırlamaktadır. Bu yönü ile, çeşitli mizaç özelliklerinin bu etkileşimin duygu düzenleme üstünden, psikopatoloji riskini arttıran veya azaltıcı yönde etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Smith ve Hart, 2010).

Gelişim dönemlerine göre mizacın boyutlarının kendi aralarındaki etkileşimlerine ek olarak, çevresel koşullarla da etkileşime girdiği, olumlu veya olumsuz çevresel etmenlerin ruh sağlığı üstündeki etkisinde mizaca bağlı olan değişimlerin olduğu, birden fazla araştırmacı tarafından vurgulanmaktadır.

2.1.3. Mizaç kavramı ve duygu düzenleme

Literatürde mizaç üzerine yapılan araştırmalar, duygusal düzenleme olgusuna olan ilginin artmasına neden olmuştur. Yapılan araştırmalarda, çocukların mizaç özelliklerinin duygu düzenleme yeteneğiyle anlamlı bir seviyede etkilenmiş olduğunu belirtmektedir (Smith ve Hart, 2010).

Mizaç özellikleri ve duygu düzenleme arasındaki etkileşimi anlayabilmek için, iki farklı sebebe bakılması gerekmektedir. Bu nedenlerden 1'ncisi, çocukların duygularını düzenleyebilme veya düzenleyememe nedenlerinin belirlenmesidir. 2'ncisi ise, duygusal ve sosyal yeterlilikte zorluk çeken çocuklara yardım edebilmek için, politika ve stratejiler geliştirebilme hususunda çalışmacılara yardımcı olmaktadır. Sosyal duygusal gelişim alanında çocukların mizacı; sebatkarlık, tepkisellik, çekingenlik ve sıcakkanlılık olmak üzere 3 farklı boyutta araştırılması yapılmıştır (Schuengel vd., 2009).

Çocukların duygusal düzenleme becerilerinin çocuğun doğuştan edinilen mizaç özellikleri temelinden şekillendiği düşünülmektedir. Çocukların duygusunun düzenlenme becerileri, çocukların mizaç özelliklerine bağlı olarak değişebilmektedir. Mizaçların yaklaşımındaki değişimler, düzenlemeyi gerektiren çeşitli duyguları üretebilmektedir (Rothbart ve Bates, 2006).

2.2. Bağlanma Nörobiyolojisi ve Bağlanma Stilleri

2.2.1. Bağlanma kuramının gelişimi

Melanie Klein'in (1999), ortaya koymuş olduğu, çocuklara bakım veren ile aralarındaki bağı incelemeye ilişkin, nesnel ilişkiler kuramı "Sigmund Freud"un psikanalitik kavramında bahsetmiş olduğu "libido" kuramından yola çıkarak oluşturulmaktadır. Freud (2001), psikanalitik kuramında nesnelere libido arasındaki ilişkilere değinmektedir. Libido, Freud'a göre; insani olarak doyum sağlamak amacı ile nesnelere karşılık içgüdü'nün kendisini göstermiş olduğu bir güçtür. Birey, farklı

nesnelere aracılığı ile doyum sağlayabilmektedir. Psikanalitik yaklaşımlara göre, çocukların doyum sağlayabilmesi amacı ile var olan dürtüleri, doyum sağlayabildiği nesnelere önemini arttırabilmektedir. Haz ilkelerine göre, hayatının ilk senelerinde çocukların ana haz kaynakları ağız ve çevreleri olduğu için, çocukların emzirme yolu ile haz almaktadır ve böylelikle anne doyum sağladığından, bir sevgi nesnesi haline dönüşmektedir. Bu kavramlara göre, libido doyum sağlayamadığı zaman, psikolojik sorunlar oluşabilmektedir (Freud, 2001).

Nesne ilişkiler kavramını incelediğinde, Freud'un savına benzer biçimde çocuk, anneleri için onun fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayabildiği için, onu sevmeye başlamakta ayrıca bağlanmaktadır (Klein, 1999). Klein'ne göre, anne çocuğunu doğurduktan sonra karşılaşmış olduğu ilk nesnedir ve bireyin karşılaşmış olduğu ilk nesneyle ilişkisi pozitif olması hayatının ilerleyen dönemlerinden pozitif yönde etki edebilmektedir.

Harlow (1958), maymunlar ile yapmış olduğu bir araştırmada, bağlanmanın altında yatan sebebin beslenme ihtiyaçlarından çok korunma, yakınlık ve güvenlik ihtiyaçları olduğunu bulmuştur. Bu araştırmada 2 ayrı bakım veren figür bulunmaktadır. Bu bakım veren figürler birbirlerinde farklı 2 maket kullanılarak oluşturulmaktadır. Maketlerden birisi metal tellerden yapılmıştır ve içine süt dolu yapay bir meme yerleştirilmiştir. Diğerindeyse, herhangi bir besin konulmayan ancak tüylü, yumuşak ve sıcak bir maket oluşturulmuştur. Bebek maymunlar yiyecek ihtiyaçlarını metal tellerden karşılamıştır. Anne maymun maketinden karşılandıktan sonra, konforlu olan diğer maketlere döndükleri gözlemlenmektedir. Bu süre zarfından maymunların tepkisine baktığımızda, konforlu bir bakım veren figürün olmaması maymunlarda psikolojik bir stres yarattığı sonucuna erişmiştir (Bowlby, 2012). Bununla beraber, bebek maymunlar korktukları zamanda korunabilmek için, metal teller yapılmıştır. Anne yerine sıcak ve yumuşak maketleri tercih ettikleri gözlemlenmiştir. Yapılan bu deneyin sonucunda bağlanma davranışları, beslenme ihtiyaçlarından öte bir kuram olduğu, ana olarak yakınlık, sevgi, rahatlık ve korunma ihtiyaçları ile alakasının olduğu kanaatine erişilmiştir. Buradaki yumuşak ve konforlu olan anne maymun maketinin sağlamış olduğu güvenli alanların maymunların dünyaya karşılık, pozitif bir davranış geliştirebilmek için, bir temel olduğu düşünülmektedir. Elde edilen bu bulgular Klein'in çocuklarının annelerini fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmış olduğu teorisini ve Freud'un çocukların ilk annesinde

doyum sağlayabildiğini, ilk annesiyle sevgiyi öğrendiği teorisine zıt düşmüştür (Bowlby, 2012, s.75).

2.2.2. Ergenlik döneminde bağlanma

Erkekler 13 ile 15, kızlar ise 11 ile 13 yaşlarında ergenlik dönemine girmektedirler ve bu süreç kızlarda 18, erkeklerde ise 20 yaşlarına kadar devam etmektedir. Bu periyotta cinsel anlamda bazı gelişmeler ve değişimlerin meydana geldiği, büyüme anlamında fazlasıyla yol kat edebilen bir periyottur. Bu süre zarfında, ergenler bağlanma davranışını ve meraklarını baba ile annelerinden yaşlılarına yöneldiklerinden bağlanma davranışlarını da, değişime uğratmaktadır. Ancak ergenler, erken çocukluk periyotlarında güvenli bağlanma tecrübelerini deneyimlemişler ise, ergenlik periyotlarında bunların yararını görebilmektedir. Ergenlik döneminde bağlanma sürecinde baba ile anneler de, çocuklarındaki gelişimlerin farkına varılarak bu değişimlere vermiş oldukları esnek reaksiyonlar ile onları sosyal davranışa teşvik eden tavırlar sergileyebilmektedirler. Böylelikle ergenler, pozitif yaş grupları oluşturmaktadırlar ve duygularını düzenleyebilme stratejileri geliştirmektedirler (Bowlby, 2012).

Bağlanma da esas değişimler hormonal değişimler ile beraber başlamaktadır. Bu gelişimsel süreçte, ergenler genel olarak karşı cinsteki akranları ile üreme, bakıcılık ve ilişki arayışına yönelmektedirler. Ergenlik döneminde hızlı nörolojik, bilişsel ve sosyal değişimler gençte sosyal – bilişsel bir ikilem yaratmaktadır. Bu durum ergenlerin kendilerini ve dünyayla olan ilişkilerinden farklı ve yeni deneyimlerin beraberliğini ifade etmektedir. Üstelik ergenler bağlamında davranışlarında bir ikilem yaşayabilmektedir. Ergenler akranları ile ve romantik eşleri ile bağlanma ilişkileri geliştirir iken ve ailelerinden uzaklaşarak yeni sosyal rolleri keşfeder iken ebeveynlerle bağlarını sürdürmeye devam edebilmektedirler (Bowlby, 2012).

Ergenlik döneminde bağlanma sürecinin en başında ergenler, 1'ncil bağlanma figüründen daha az bağlı kalabilmek oldukça az çaba harcamaktadırlar. Bağlanma hayatları yönünden ergenlik yalnızca yetişkinlik ve çocukluk arasında bir köprü değildir. Bunun yanı sıra ebeveynlerinden bakım alanlarına bir ebeveyn bağlanma figürüne doğru bilişsel, davranış ve duygusal sistemlerin yoğun bir dönüşümünü içermektedir (Bowlby, 2012).

Bağlanma davranışlarıyla kavramsal olarak ilişkilendirilebilir en güçlü olası ergenlik gelişim görevlerinden birisi de, manalı ve anlamlı akran ilişkisinden oluşturulmasıdır. Ergenlik ile beraber, arkadaş ilişkisinin doğası değişmeye başlamaktadır. Çocuk süreçlerinden ergenliğe geçildiğinde arkadaşlık, daha yakın bireysel düşünce duyguları açmaya ve duygusal destekleri karşılamayı içermektedir. Ergenler, ailelerinden uzaklaşarak akran grubuna yaklaşmaktadırlar ve aileleri dışında kendisine uygun bir kimlik duygusu oluşturabilmek için, ortam hazırlamaktadırlar (Bowlby, 2012).

Ergenlik döneminde bağlanma kuramı; genel itibarıyla “yakınlık” olarak tanımlanmaktadır. Ergenlik döneminde ergenler işlevsel olarak yakınlığın, anne ile babalara bağlanmadan daha farklı olduğu ve çeşitli davranış sistemleri tarafından düzenlendiğini belirtilmektedir (Bowlby, 2012).

2.2.3. Yetişkinlik döneminde bağlanma

Kişileri, özellikle duygusal ve sosyal gelişim evreleri yönüyle ele alındığında, bağlanma davranışlarının tüm gelişim dönemleri için çeşitli karakteristiklere sahip olabildikleri gözlemlenmektedir. Bebeklik dönemlerinde ana bakım verenler ile bebekler arasındaki ilişkilerin nitelikleri bağlanma davranışlarını tanımlayabilmek için büyük bir önem arz ederken, yetişkinlik dönemlerine doğru geldiği romantik ilişkiler bağlanma süreçleriyle ön plana çıkabilmektedir. Gelişimsel dönemlerde bağlanma davranışlarında meydana gelen değişim Hazan ve Shaver (1994)’in oluşturduğu “Bağlanma Aktarım Süreci Modeli”nde özetlenmektedir. Bu modelde görüldüğü gibi, normal gelişim süreçlerinin içinde ana bağlanma figürlerinden birisi olan anne ile baba giderek önemlerini yitirirken, akranları doğru yönelim mevzu bahistir (Hazan ve Shaver, 1994).

Yetişkinlik dönemlerindeki bağlanma evrelerini inceleyen araştırmalardan birisi de Main, George, ve Kaplan (Akt. Bartholomew, 1990) tarafından yapıldığı görülmektedir. Main ve diğerleri (1984) yetişkin bireylerin çocukların yaşamış olduğu bağlanma ilişkisini araştıran bir “Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (Adult Attachment Interview)” geliştirdikleri görülmektedir. Bu görüşmede; anne ile babaların ayrılıkları ve onları reddetmeleri, çocukluktan yetişkinliğine kadar ebeveynleri ile olan ilişkinin niteliğine yönelik problemleri içermektedir. Görüşmede bağlanma grupları, çocukluktaki bağlanma örüntüsünü paralel olarak belirlemektedirler.

“Güvenli/bağımsız bağlanma” şeklinde sınıflandırılan anne ile babaların bağlanma ilişkisine dair olumlu anıları yer almaktadır. Saplantılı olarak sınıflanan grupların anne ile babaların yakınlığı karışıktır. Ebeveyn desteklerini kazanma çabaları hayal kırıklığına uğradıkları olarak tanımlanmaktadır. Bu gruptaki bağlanma ilişkisine ve çocukluk yaşantısına etki önemsiz gibi gösterilmektedir. Bu yöntemler çocukluk dönemlerindeki bağlanma ve anne-çocuk etkileşiminin niteliğini tahmin edebilmede kullanışlı olarak değerlendirilir. Fakat, yetişkinlikte bağlanma türünü tanımlayabilmede anne ile baba ilişkilerini önemli olduğu kadar akranlar ile kurulan ilişkiler de büyük önem arz etmektedir. Bu sebeple, yetişkin bağlanmasını sınıflandırabilme yalnızca çocukluk deneyimlerine odaklanabilmek, sınırlılık oluşturmuştur (Bartholomew, 1990).

Literatürde yetişkinlik dönemindeki bağlanma süreçlerini ilk kez inceleyen araştırmalardan birisi de Hazan ve Shaver (1987) tarafından yapılmıştır. Main ve diğerlerinin çocukların deneyimlerine odaklanmalarının zıttı, yapılan araştırmalarda aşk ve romantik bağlanma süreçleri olarak kuramsallaştırılmıştır. Yetişkin bağlanma türlerini belirleyebilmek için, “kendini değerlendirme (self-report) ölçeği” geliştirmişlerdir (Akt. Bartholomew, 1990). Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlik dönemlerinde bağlanabilmenin bebek ve bakıcıların arasındaki bağlanma ile benzerlik gösterdiklerini savunmuştur ve gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında Ainsworth vd. (1978), sınıflandırmalarını temel almışlardır. Yaptıkları araştırma sonucunda; “kaçınan bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve güvenli bağlanma” olmak üzere 3 alt boyutun olduğunu bildirmişlerdir. Yapılan bu araştırmaya göre, bebeklik döneminde bağlanmanın yüksek oranda yetişkinlikteki bağlanma ile aynısının olduğu ve romantik aşk deneyiminden bu 3 grubun farklılaştığını bulmuşlardır. Aynı zamanda bağlanma türleri, benlik ile ilgili ve başkaları ile ilgili oluşturulan zihinsel modellerin ve ebeveynler ile yaşanan ilişki deneyimleriyle ilişkisinin olduğunu tespit etmişlerdir.

Hazan ve Shaver (1987), erken dönem bağlanma deneyimleriyle yetişkinlik dönemindeki bağlanmanın benzer işlevlerinin olduğunu belirtmesiyle beraber; Shaver, Hazan ve Bradshaw (Akt. Demir, 2010) tarafından yetişkinlerin romantik ilişkileri “bağlanma/bakım verme ve cinsellik” olmak sureti ile 2 davranışsal sistemin birleşmesi olarak ele alınmaktadır.

Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, ergenlere ve çocuklara göre daha yakından ilişki kurabilmektedir. Doyum verici, uzun süreli ve az sorunlu ilişkiler yaşanmaktadır. Güvenli bağlanan bireyler kendini güvenli olarak görmesiyle ve beraber olduğu bireylerin hatalarında destekleyici olmaktadır. “Kaygılı-kararsız” bağlanan kişiler, terk edileceklerine yönelik endişe duymaktadırlar ve çok kıskanç, cinsellik ilişkilerine daha fazla önem veren ve çok sık duygusal çıkışlar-inişler yaşayan bireylerdir. Kaçınan bağlanma türündeki yetişkinlerse, yakınlık kurmak istememekteler ve beraber oldukları kişilere karşılık mesafeli ve soğuk davranış sergilemektedirler (Büyükşahin, 2006). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerini sevilmeye değer görürken, diğer bireylerse güvenilir olarak değerlendirir. Yakınlık kurabilirler ve ilişkilerinde özerk davranmaktadırlar.

Literatürde yetişkinlik döneminde bağlanmaya yönelik birçok araştırma yapılmıştır. Bu yapılan araştırmalardan birisi de, Brennan, Clark ve Shaver (1998), tarafından yapıldığı belirtilmektedir. Yapılan bu araştırmada, yetişkinlerin ilişkisine kaçınma ve kaygı olarak 2 ana boyutta bakılmıştır. Kaygı boyutu, yetişkinlerin yakın ilişkilerinde yaşanmış olan terk edilme ya da reddedilmeye yönelik korkuyu yaşama durumlarıdır (Brennan vd., 1998). Bağlanma kaygısıyla, koruma ve yakınlık için güçlü birer istek, beraber olduğu kişiye ulaşılabilir olması veya beraber olduğu kişiye vermiş olduğu değer ile ilgili büyük endişe duyulması, stres ve güvensizlikle baş edebilmek için, “hiperaktivasyon stratejilerinin (hyperactivating strategies)” kullanılmasıyla ilişkilidir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

2.2.4. Güvenli bağlanma

Güvenli bağlanma bir annenin hassas, sıcak, ihtiyacın karşılanmasına hazır ve bağlanılır olma niteliklerinin bulundurulması ile ilişkilidir (Tüzün ve Sayar 2006). Bartholomew ve Horowitz (1991), bağlanma stiline olumsuz ya da olumlu uçlarda değerlendiren zihinsel modeller ile kesiştiği noktada tanımlanmaktadırlar. Güvenli bağlanma türünde olumlu benlikle başka modellerin birleşimi söz konusudur. Bu tarzda bağlanan bireylerin özgüvenleri ve öz saygıları oldukça yüksektir. Ayrıca, başkalarına güvenilmesinde daha rahat hareket alanlarına sahip oldukları belirtilebilir. Tüm bunların yanı sıra güvenli bağlanma stiline, kendilerini sevilmeye değer olduklarını düşünme ve diğerlerini kabul eden, hassas ve sıcak olarak değerlendirilme inançları bulunmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Güvenli bağlanma stiline sahip olan çocuklar, problemler ve stresli durumlarda güvenlik duygularını ön plana atabilirler ve keşfetme davranışlarını sergileyebilmektedirler. Çocuktaki güvenli bağlanmanın gelişimi tutarlı, hassas, sürekli ve aralıksız olarak gerçekleşmektedir (Rothbard ve Shaver, 1994).

Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler, daha az güvenilir bağlanma türüne sahip bireyler ile kıyasladığımızda, stres yaratan olayları minimum tehlike olarak görmektedirler. Bu kişilerin stres yaratan durumlar ile baş edecek özgüvenleri bulunmaktadır. Yine bu kişiler, duygularını net bir biçimde yansıtmaktadır. Başkaları tarafından yardım istemeleri, strese kaynak olan durumlar ile baş etmek için, duygu düzenleme stratejisi olarak kullanılmaktadırlar. Güvenli bağlanma stiline sahip olan kişiler, problemleri sürekli tartışır ve tüm çatışmalardan kaçınmak yerine çözümler aramaktadırlar. Böylece tüm problemlerin çözümüne katkıda bulunabilmektedirler. Bu tarz kişiler kızgınlıklarını kontrol altına alarak ve uygun bir biçimde anlatılmaktadırlar (Belsky, 2002).

2.2.5. Güvensiz kaygılı\kararsız bağlanma

Güvensiz *“Kaygılı/kararsız bağlanan çocuklar, bakım veren kişilerden konfor bekleme hususunda tutarsız yaşamaktadırlar. Çünkü, bakım veren kişilerin ulaşılır olup olmadıkları hususunda, tereddüt yaşayabilmektedirler”* (Yüksel, 2014). Güvensiz kaygılı\kararsız bağlanan çocuklar, anneleri gider iken aşırı bir ayrılama ve üzüntü davranışı sergilerken, anneleri geri döndüklerinde anneleri reddedici ve öfkeli (Tüzün ve Sayar, 2006). Eğer bakıcılar sorumsuz, duyarsız, yordansız tepkiler ve aşırı müdahale edici davranışlar gösterir ise, çocuk kaygılı/kararsız bağlanma davranışı sergilemektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

2.2.6. Güvensiz kaçınmacı bağlanma

Güvensiz bağlanma türüne sahip olan kişiler, güvenli bağlanan kişilere göre, içsel alan modelinde benlik ve diğer kişiler ile ilgili algılamalarında, daha negatif bir davranış sergilemektedir. Bireyler kabul edildiklerinden ve sevildiklerine yönelik inançları oldukça düşüktür. Duygusal ilişkilerinde bu nedenle problemler yaşamaktadırlar. Güvensiz kaçınmacı bireyler, yakınlıktan rahatsızlık duymaktadırlar ve kaçma eğilimi göstermektedirler (Sümer ve Güngör, 1999). Ainsworth ve

arkadaşları güvensiz kaçınmacı bağlanmayı kendi içerisinde “kaygılı-kararsız, kaçınan ve dağınık” olarak üçe ayırdığı görülmektedir:

Kaygılı-Kararsız Bağlanma: Yabancı durum deneylerinde anneler giderken aşırı derece üzüntü gösterir iken, sıklıkla ağlayan ve ayrılmayan çocukların oluşturmuş olduğu gruptur. Güvensiz kaçınmacı bağlanan çocuklar, anneleri döndüğünde annelerine yaklaşmıştır, fakat kolaylıkla yatışmamışlardır. Diğer taraftan yakınlaşmak ister iken, diğer taraftan öfke ile annelerini uzaklaştırmışlardır. Annelerine karşı reddedici ve öfkeli olmuşlardır, annelerini sakinleştirme çabalarına karşılık direnme göstermişlerdir. Aynı zamanda, çocukların yeniden bağlanma süreleri çok uzun sürmüştür (Shaw ve DeMaso, 2007). Bu türe sahip olan annelerin çocukların ihtiyaçlarının karşılanmasında, bazı durumlarda duyarlı bazı durumlarda duyarsız oldukları gözlemlenmiştir (İlaslan, 2009).

Kaçınan Bağlanma: Yabancı durum deneylerine göre; bu tip çocukların annelerinin gitmesinden etkilenmedikleri görülmüştür. Çocukların anneleri geldiğinde ise, mesafeli durdukları görülmektedir. Ayrılır iken sakin ve nerede ise hiçbir tepkisi yokken, buluştuklarında da annelerini reddeden ve uzaklaştıran özellikler sergiledikleri tespit edilmiştir. Çocuklar annelerinden herhangi birer yakınlık ve temas beklememektedir (Shaw ve DeMaso, 2007). Odadaki yabancı ile ilgili kaygı durumlarına karşılık, annelerinin kendilerini rahatlatmalarına dair bir inanç bulunmamaktadır. Kendi duygularını regüle edebilmenin daha kolay olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda kaçınan bağlanma türüne sahip olan anneler, kayıtsız kategorisinde ele alınmıştır. Bu annelerin yakın temas göstermedikleri, çocukların ihtiyacına binaen tutarsız ve ağlamalarına karşılık tepkisiz oldukları görülmüştür (Cozolino, 2006).

Dağınık Bağlanma: Bu kategorinin içinde bulunan çocukların davranışların oldukça ilginç olduğu görülmüştür. Yabancı durum gözlemine göre, anneler çocuklarının odasına döndüğünde genel olarak kaotik davranışlar sergilemektedirler. Bazı durumlarda da, kendilerine bireysel olarak zarar verdikleri belirtilmektedir. Dağınık bağlananlar içsel karmaşalara uyumlanması, motor beceriler ve başa çıkma becerileri ciddi anlamda aksaklığa uğratmıştır. Daha sonrasında, bu çocukların annelerinin farklı travmatik deneyimlerinin yer aldığı veya sürdürülebilir bir yaş sürecini yaşadıkları görülmüştür. Dağınık bağlanmada annelerin içsel olarak yaşadıkları kaos, çocuklarına yansıdığı belirtilmektedir (Cozolino, 2006).

2.2.7. Bowlby'nin bağlanma modeli

Bowlby'nin bağlanma modeli çocuklara bakım verenlerle arasında, çocukların erken döneminde oluşturulmaya başlayan duygusal bir bağından bahsedilmektedir. Bowlby (1988), bakım verenler ve çocuklar arasındaki ilişkilerinin onların kendi dünyaları ile ilgili görüşünü belirleyicisi olduğunu belirtmektedir. Bağlanma olgusuna göre, yeni doğan bebeklerin hayatta kalabilmeleri için, çocuklara bakım veren bireyler ile etkileşim içinde olmaları gerekmektedir. Bowlby'e göre, bağlanma olgusunun esas fonksiyonları, çocukları tehlikeden koruyabilecek güvenlik, yakınlık ve sıcaklığın sağlanmasıdır (Bowlby, 2012). Bakım verenler ve bebekler arasında etkileşim, bakım verenler ile tutarlı ve devamlı birer bakım, sevgi gösterdiğindeyse, pozitif bir bağ oluşabilmektedir. Bakım veren ve yeni doğan arasındaki etkileşimin oluşmasını sağlayan ağlama, izleme, dokunma ve gülümse vb. bazı davranışlar bebeklerde doğuştan görülmektedir. Bir çocuğun hayatının ilk senelerinde, çevrelerinden edinmiş olduğu bilgiler ve çevresi ile etkileşimi sonucunda kendilerini ve çevreleriyle ilgili beklentiler oluşturulmaya başlanmaktadır (Bowlby, 2012).

Bowlby (2012), bağlanma ilk önce 8 ile 12 aylık bebeklerde görülmektedir. Bebekler bu dönemlerinde annelerini diğer bireylerden ayırabilmeye başladıkları görülmektedir. Çocuklar iki yaşına gelene kadar bağlanma davranışları iyice belirginleşebilmektedir. Erken çocukluk dönemi olarak isimlendirilen bu dönem, çocukların bakım vereni ile olumlu etkileşimi ve bakım verenleri tekrarlayabilen davranışları, çocukların kendisine ve diğer bireylere yönelik bir zihinsel model oluşturmaya başlamaktadır ve içselleştirilen bu model yaşamları boyunca tutarlılık gösterebilmektedir. Çocuklar ve bakım verenler arasında pozitif yönlü bir etkileşim var ise, çocuklar bağlanmış oldukları bireyden ayrıldıklarında korku, gerginlik ve huzursuzluk hissetmektedirler. Bu kişiler geriye döndüklerinde mutlu ve sakinleşmiş olurlar. Çocuklar bakım verenlerden ayrıldıklarına ve bakım verenlere döndüklerinde, gözlemlenebilen bu davranışlar, güvenli bir bağlanmaya işaret etmektedir. Bakım veren ve çocuklar arasındaki bağlanma güvensiz olduğundan, çocukların davranışları değişkenlik göstermektedir. Örnek verecek olursak eğer, bağlanan bir çocuk bakım veren kişisinden uzaklaştığından sonra korktuğu ve ağladığı, bakım veren kişiye döndüğünde ise, çok zor sakinleştiği veya bakım veren gittikten sonra, hiçbir şekilde tepki vermediği tespit edilmiştir. Bowlby, bakım veren ve çocuk arasında bağlanmanın güvensiz ya da güvenli olmasının çocukların vermiş olduğu tepkileri değiştirdiğini

“Bir çocuğun anne figüründen ayrılma ya da onu kaybetme tepkisinin anlamı, onu bu figüre bağlayan ilişkinin anlamında yatar.” şeklinde belirtmektedir (Bowlby, 2012).

2.2.8. Güvenli bağlanma stili

Güvenli bağlanma, olumlu bir benlik anlayışı ile, diğer bireyleri de pozitif olarak kabul eden modellerin birleştirilmesidir. Bu stil diğer çalışmacılarında güvenli bağlanma olarak tanımlanmış olduğu kategoriye karşılık gelmektedir (Bartholomew, Horowitz, 1991). *“Bu kapsamda, güvenli bağlanan bireyler olumlu benlik algısını ve kendilerini sevmeye değer görme duygularını başkasına güvenen, destek veren, iyi niyetli ve ulaşılabilir olduğuna yönelik pozitif beklentiler ile birleştirmektedir. Bu özellikleri ile güvenli bireyle hem başkaları ile kolaylıkla yakınlık kurabilmektedirler hem de özerk kalmayı başarabilmektedirler”* (Sümer ve Güngör, 1999).

2.2.9. Saplantılı bağlanma stili

Saplantılı bağlanan kişilerin kendisine dair değerlendirmeleri negatiftir. Kendilerini değersiz olarak nitelendirmektedirler ve diğer bireyleri pozitif olarak değerlendirmektedirler. *“Bu stile sahip olan bireylerin kendilerine vermiş olduğu değer, başkalarının onu kabul etmelerine bağlıdır”* (Yıldız, 2012).

2.2.10. Korkulu bağlanma stili

Korkulu bağlanan kişiler hem kendisini hem de diğer bireyleri negatif olarak değerlendirmektedirler. Kendisini sevmeye ve değer vermeye layık görmez iken, diğerlerini de güvensiz ve reddeden olarak değerlendirmektedirler. Bu tip bireyler yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmaktadır, dokunulmazlık ve bağımsızlık duygusunu koruyarak, kendilerini hayal kırıklıklarına karşılık korumaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bağlanma stiline ilişkin yapılan bazı araştırmalar, Ainsworth’ün üçlü bağlanma modelinden ayrılarak, dördüncü bir bağlanma türü olarak eklenmiştir ve hem kaçınan hem de kaygılı bağlanma stiline benzer izler taşımaktadır. Korkulu bağlanma stili, çok sık yalnızlık ve çok sık reddedilme korkusuyla, zayıf benlik imajı ile, en korunmayan kategori olduğu görülmektedir (Bifulco vd.,2002).

2.2.11. Kayıtsız bağlanma stili

Kayıtsız bağlanan kişilerin kendilerine yönelik değerlendirmeleri pozitif iken, başkalarıyla ilgili değerlendirmeleri de olumsuz yöndedir. Kendilerini aşırı güvenleri bulunmaktadır. Ancak, diğer kişilere karşılık bir güven duygusu taşımamaktadırlar. Kayıtsız bağlanan bireyler; diğer kişiler tarafından reddedilmek ve hayal kırıklığına uğramaktan korunabilmesi için, yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.3. Duygunun Tanımı

Duygu; dış çevrede veya sosyal hayatta karşı karşıya kalınabilen olanaklara ve güçlüklerle uyumlu olarak verilen biyolojik temelli tepkiler olarak nitelendirilmiştir. Duygunun nasıl işlendiğine bakıldığında, ilk öncelikle farkında olunmadan, hızlı bir şekilde dışsal ve içsel olayların değerlendirilmesi ve daha sonrasında olayın değerlendirilme biçimine bağlı olarak, biyolojik temele dayandırılan duyu sistemlerini harekete geçirdiği gözlemlenmiştir (Gross ve Munoz, 1995). Söz konusu duyu sistemleri tetiklendiğinde, kişinin algılamış olduğu duruma uyumlu birer tepkime vermesini hazırlayan davranışsal ve fizyolojik alanlarda, birtakım çeşitliliklerin ortaya çıktığı belirtilmiştir (Parkinson, 1996).

Duygunun biyolojik temellere dayandırılmasına karşılık psikolojik ve çevresel etkenler, duygusal tepkilerin son biçimini belirleyen bir rol üstlendikleri görülmüştür (Gross ve Munoz, 1995). Aynı zamanda duygular, ortaya çıktığı bir durumun karşısında davranışsal olarak tepkiler vermeye ve kararlar almaya, önem arz eden olayların anımsanmasının çalışılması ve kişiler arası etkileşimin daha kolay bir hale getirilmesine sağlandığı vurgulanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Diğer taraftan, duyguların uygunsuz bir zamanla ve yoğunluk ile ortaya çıkmaları durumundaysa, bireyin hayatlarını güçleştirebilen bir teoriye dönüştükleri ifade edilmiştir. Bu kapsamda, duyguların birçok farklı psikopatoloji ile kendilerini gösterdikleri; fiziki hastalıkların ve sosyal güçlüklerin hastalıklarının ortaya çıkmasında da önemli bir role sahip oldukları tespit edilmiştir. Duyguların düzenlenmesiyle, kişilerin sosyal ilişkilerini ve günlük hayatlarını devam ettirmeleri için, hayatlarında büyük ölçekli önemli bir konumda oldukları vurgulanmıştır (Gross ve Munoz, 1995).

2.3.1.Duygusal düzenleme tanımı

Duygu düzenleme, bireylerin hangi durumlarda ve zamanlarda hangi duygulara sahip olduğu, bu duygularla nasıl yaşadıklarını ifade ettikleri hususta, etkisinin olduğu süreçleri tanıyan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Mennin vd., 2002). Bahsi geçen bu süreçler, duygunun düzeltilmesi ya da duyguları kendisinin düzenlemesi şeklinde gerçekleşebilmektedir (Gross ve Munoz, 1995).

Duygu düzenlemesinin gelişmesinde mizaç kavramı, büyük bir önem arz etmektedir. Mizaç; motor hareketler, dikkat ve duygu arasındaki ilişkide meydana gelen tepkimeler ve bu tepkimelerin düzenlenmesinde kişisel farklılıklar olarak ifade edilmiştir (Mullin ve Hinshaw, 2007). Duygu ile mizaç kavramı kıyaslamasını yaptığımızda; mizaç bir sene içinde bulunan bir mevsim olarak nitelendirilir iken, duygu kavramıysa her geçen gün çeşitlilik gösteren hava koşulunda olduğu gibi, uyum ve sıklık ile düzenlemeye zorunlu kılan bir durum olarak nitelendirilmiştir (Mullin ve Hinshaw, 2007). Bu sebeple, mizaç tüm duygusal deneyimi yansıtmadığı yalnızca bir bireyin duygularının belli bir anlamla düzenleyebilmesi kapsamında genel bir etkinin bulunmuş olduğu belirtilmiştir (Gross ve Munoz, 199). Bununla beraber, duygu düzenlemenin emekleme dönemi, ergenlik öncesi ve erken çocukluk dönemlerinin öncesi dönemleri süreçlerine ciddi birer gelişim göstermiş olduğu belirtilmektedir (Thompson, 1994).

Duygu düzenlemenin biçimlenme evrelerine baktığımızdaysa, bireyin çabalarını gerekli kılan kontroller olarak nitelendirilmiş kontrol mekanizmalarının da büyük bir etkisinin olduğu gözlemlenmiştir (Mullin ve Hinshaw, 2007). Bahsedilen kontrol; bir durumla karşılaşıldığında ortaya çıkacak olan duygusal tepkileri önleyebilme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Tandon vd., 2009). Bu tanıma ek olarak, kontrol durumu ayrıca dikkat uyarıya yoğunlaşan, çeşitlendiren, davranışsal tepkileri engelleyebilme kabiliyetleri çerçevesine alan ve dikkat gereken kaynakları istemli bir biçimde idare edilmesi ile, gönüllü bir biçimde yapılan bir kontrol olarak nitelendirilmiştir (Eisenberg ve Spinrad, 2004).

Bir durum uyarıya ve öfke halindeyse, bahsi geçen süreç dikkatlerini öfke kaynağından çeşitli yönde doğrularak, davranışsal tepkilerin engellenmesi ile meydana geldiği ve bu davranışsal tepkileri engelleme halinde, duygusal düzenleme biçiminde tanımlandığı belirtilmektedir (Mullin ve Hinshaw, 2007). Tüm bunların yanı

sıra, duygu düzenlemenin istemsizce veya tepkisel kontrol yolunu kullanması ile oluştuğu belirtilmektedir. Duygusal tepkilere ve uyaranlara karşılık, otomatik süreçlerin dikkatini yeniden yönlendirmeye kapsamış olduğu ifade edilmiştir (Eisenberg ve Spinrad, 2004). Bu durumlar bilinç dışında oluşmaktadır ve bir duyguya ilişkin davranışsal tepkilerin ortaya çıkmasını engellemektedir. Kişinin o anki duygu durumlarını düzenlemesinde yardımcı olmaktadır. Bahsi geçen engelleme süreçleriyle komplike bir yapıya bürünmektedir. Bu duruma ek olarak, duygu düzenleme de istemle ve otomatik olmak üstüne 2 ayrı biçimde gerçekleşebilmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

2.3.2 Duygusal düzenleme stratejileri

Gross (1998) duygu düzenleme ortak süreç modelinin olduğunu belirtmiştir. Bu model çerçevesinde duygu düzenleme tepki ve öncü odaklı şeklinde 2 farklı boyutta incelenmektedir. Bu süreçlerle ilgili olarak beş adım yer almaktadır. Bu adımlar şu şekildedir: “1. durumun seçilmesi, 2. durumun dönüştürülmesi, 3. dikkatin yayılması, 4. bilişsel değişim 5. tepkinin ayarlanmasıdır” (Onat ve Otrar, 2010). Bu adımların ilk dördü “öncül ” odaklıdır. Sonuncu adım ise tepki odaklıdır.

1. Durumların seçilmesiyle, kişinin kendini arzu ettiği bir durum içerisinde konumlandırılması olarak tanımlanmıştır. Örnek verecek olursak eğer, kişinin güvendiği bir arkadaşına kendini yansıtması veya sınırlı olan bir arkadaşına mesafeli kalmaya çalışması gösterilebilir.

2. Durumun dönüştürülmesiyle, durumdan kaynaklanan duygusal etkilerin dönüştürülmesi adına, var olunan bir duruma değişiklik yapmak olarak ifade edilmiştir.

3. Dikkatlerin yayılması, duyguların mevcut durumlar da değişim yapmadan düzenlenebilmesidir. Fiziki olarak dikkatleri geri çekilmesiyle, dikkatlerin içe yönlendirilmesi ve dikkatlerin başka kişilere yönlendirilmesi vb. değişik biçimlerde kullanılabilir.

4. Bilişsel değişimler, bireyin durumunun değerlendirilme biçimi, var olan durumlarla ilgili nasıl düşünmesi gerektiği ve durumların ihtiyaçlarının veya gerekliliklerinin nasıl idare edileceğini kapsamına almaktadır.

5. Tepkilerin ayarlanması, duyguların oluşması esnasında tepkinin verilmesi ile beraber, çıkmaya başlamasıdır. Tepkilerin ayarlanması sürecinde,

davranışsal yanıtlar büyük ölçekli etkilerin proses olarak nitelendirilmesidir (Gürdal, 2009, s.21).

Alan yazında duygu düzenleme stratejilerinin 2 tanesine daha çok yer verildiği görülmektedir. Bu stratejilerden ilki “yeniden değerlendirme ve olumsuz uyarın” etkilerini baskılama olarak belirtilmektedir. Gross ve John tarafından yeniden değerlendirilme stratejilerini kullanmakta, bireylerin stresli durumlar ile karşılaştığında, iyimserliğini koruyabildiği ve bahsi geçen stresli durumlara yönelik, stresli gördükleri şeyleri yeniden yorumladıkları belirtilmektedir. Bu kapsamda, yeniden değerlendirme stratejilerini sık bir biçimde kullanan kişilerin, değerlendirme stratejilerini daha az kullanan kişilere göre, çok fazla olumlu duygular yaşadıkları ve bu duyguları ifade ettikleri, sosyal hayatta negatif ve pozitif duygularını diğer bireylere kıyas ile, daha fazla paylaştıkları, daha fazla yakın arkadaşlık kurdukları vurgulanmaktadır. Aynı zamanda, bu kişilerin daha az depresif belirtiler gösterdiği, benlik saygısının, genel iyilik halini ve yaşamdan almış oldukları tatminlerin çok olduğu belirtilmektedir. Bununla beraber, baskıyı kullanan bireylerin ise, stresli durumlar ile duygularını gizlemiş oldukları, hislerini ayırt edebilme kapsamında güçlük çektikleri, duygu durumlarında iyileştirme hususlarında oldukça güçlük çektikleri, duygularını daha az kabul ettikleri ve hayatlarında negatif bir durum karşısında zihinlerinde büyük bir çoğunlukla tekrarladıklarını belirtmektedirler. Baskılamayı kullanan bireyler daha az pozitif duygu yaşar iken, negatif duyguları daha çok yaşadıkları ve sosyal hayatlarında negatif duyguları ile beraber, pozitif duyguları paylaşımında yaşadıklarını belirtmektedir. Dolayısı ile bu bireylerin yakın ilişkilerde çekingen bir tavır sergiledikleri ifade edilmektedir. Bahsedilen bu bireylerin benlik saygısının yanında, yaşamlarından aldığı doyumun düşük olması ve daha çok depresif belirtiler gösterdiğini belirtmektedirler (Gürdal, 2015, s.25).

2.3.3. Sosyal duygusal gelişim

Birey kendini en kolay yol ile ifade etmektedir. Ayrıca, sosyal bağların kurulmasıyla duyguların ana rolünü üstlenmektedir. Bu sebeple “sosyal- duygusal” kuramını bir bütün olarak ele almak gerekmektedir (San-Bayhan ve Artan, 2004, s.26).

Duygu, belirli bir nesne kişiler veya olay, kişinin iç dünyasında uyandırmış olduğu izlenim olarak tanımlanabilmektedir (Güngör, 2002, s.71).

Okul öncesi dönemdeki çocuklar, yetişkinlerin kendi duygusun nasıl kontrol ettiklerini izleyerek, duygularını düzeltmeyi öğrenmektedirler. Demokratik tutumlara sahip olan ebeveynler, çocuklarının kendi duygularını denetlemelerini ve anlayabilmelerini desteklemektedirler. Ancak, anne ile babalar çocukları ile ilgili pozitif duyguları ifade etmekten sakınır ise, önemsiz görülerek göz ardı edilirse, çocukların duygusunu kontrol edebilmeleri zorlaşabilmektedir (Berk, 2006, s.21).

Duygularının farkında olan çocuklar, kendilerini daha iyi ifade edebilir veya tanıyabilir. Çocukların duygularını anlayabilmek ve ona uygun tepkiler vermek çocuğun kendine has kişiliğinin oluşmasında verimli ve etkili olmaktadır. Böylelikle, çocuklar topluma daha kolay uyum sağlayabilmektedir. Topluma uyum sağlanması sosyal gelişim ön koşullardan sadece bir tanesidir (Berk, 2006, s.22).

Sosyal gelişim, kişilerin doğduğu andan itibaren içerisinde yer aldığı sosyal çevrenin, davranışların ve kültürel değerlerine uyum sağlama süreçleri olarak tanımlanabilmektedir. Erken çocukluk dönemlerinde sosyal gelişim engelleri ile karşılaşan çocuklar, daha sonraki senelerde duygusal ve sosyal sorunlar yaşayabilmektedir. Bir çocuğun sosyal olarak iyi gelişmesi, o çocuğun yetişkinlik dönemindeki sosyal yaşantısı da etkilenebilmektedir. Bu sebeple, erken çocukluk dönemlerinden, çocuklar sosyal yönden gelişmelerine olanak sağlayan, verimli ve etkili bir ortamın sağlanması gerekmektedir (Çağdaş ve Seçer Şahin, 2002, s.27).

2.3.4. Bilişsel duygu düzenleme

Hem negatif hem de pozitif duyguların düzenlenmesini içeren duygu düzenleme, hissedilmiş olan duyguların yoğunluğunun arttırılmasıyla, duygu yoğunluk etkisinin azaltılmasını veya mevcut duyguların süreklilik göstermesini sağlamaktadır (Leahly vd., 2011). Bilişsel, psikolojik ve davranışsal düzenlemelerinde birey için önemli bir motivasyon kaynağı olarak görülen duygular, bireyin psikolojik ve sosyal işlevlerinde etkin bir role sahip olmasıyla beraber, duyguların uygun zamanlarda uygun stratejiler ile denetlenemediği durumlarda, bireylerin hayatını zorlaştıran bir tesire sahip olmasıyla birlikte ve kişilerin işlevselliğini bozabilir (Gross ve Thompson, 2006).

Thompson (1994), “duygu düzenleme” kuramını, bireyin hedefine ulaşabilmek için duygusal tepkimeleri gözlemleyebilme, değiştirmeye veya değerlendirmeye yönelik bütün dışsal ve içsel süreçler olmak üzere tanımlamıştır. Gross’un (1998) “duygu düzenleme”de yeni var olacak bir duygusal tepkinin başlatılmasıyla veya

devam eden duygusal tepkilerin değiştiğini açıklamış olduğu modelde, 2 temel duygu düzenleme stratejisinin olduğu belirtilmektedir. Bu stratejilerden 1'ncisi, duyguların ortaya çıkmadan önce gerçekleşen bilişsel düzenlemeleri kapsamına alan düzenlemeler ile, öncül odaklı stratejiler; 2'ncisi ise duygu tabir edilir iken yapılandırılan düzenlemelere ilişkin tepki odaklı olan stratejilerdir. nc odaklı strateji olan yeniden değerlendirme, bireylerde olumlu duygu deneyimlerini arttırır iken, olumsuz duygu deneyimlerini azalttığı belirtilmektedir. Bu duruma karşılık tepki odaklı bir strateji olan baskılamaysa, olumlu duygu deneyimini azaltır iken, negatif duygu deneyimini azaltma etkisinde düşük olduğu, dolayısı ile nc odaklı stratejiler, tepki odaklı stratejilere göre, daha uyumlu stratejilerin olduğu belirtilmiştir (Gross, 2002).

Bilişsel duygu düzenleme, kişilerin stresli hayat olaylarına maruz kaldığında veya stres veren olaylardan sonra duygularını yönetmekte kullandıkları üstesinden gelme stratejileri olarak tanımlanmıştır (Garnefski vd., 2002). Garnefski, Kraaij ve Spinhoven'in (2001), tanımlamış olduğu bilişsel duygu düzenleme teknikleri şu şekildedir; "Kendini suçlama, kişinin hayatı boyunca yaşamış olduklarından dolayı kendini sorumlu tutan ve suçlayan düşünceler içermektedir. Kabul etme, kişinin tüm olumlu veya olumsuz var olan yaşantıyı kabullenmesi, olay akışına kendilerini bırakmaları ve itaat etmeye yönelik düşüncelerin var olmasıdır. Tüm düşüncelere tekrardan odaklanılması, kişinin olaylara yönelik duyguları ve düşünceleri ile ilgili tekrarlı biçimde düşünüp durmalarıdır. Olumlu tekrar odaklanma, kişilerin yaşamış olduğu olumsuz olaylar ile ilgili vakit kaybetmek yerine daha keyif veren konular ile ilgili dşnerek, duygularını pozitif akışa yönlendirmeleridir. Plana tekrardan odaklanılması, negatif olayların karşısında hangi girişimlerin yapılacağı, bu olaylar karşısında nasıl üstünden gelineceği ile ilgili düşünülmesidir. Olumlu yönden gözden geçirme; kişilerin kişisel gelişimi için yaşamış olduğu olayların pozitif taraflarının araştırılması ve bireysel gelişimler ile ilgili katkıda bulunulacak düşüncelerin var olmasıdır. Bakış açılarına yerleşmek, başka olaylar ile karşılaştırılarak, hayatlarının öneminin ve ciddiyetini azaltmaya yönelik düşüncelerin var olmasıdır. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), sosyal karşılaştırmaların psikopatolojinin ortaya çıkması ile ilişkisinin olduğu göz önünde bulundurularak, bireyin yaşamış olduğu olaylar karşısında negatif geçmiş deneyimler düşünmenin mevcut olayların değerlerini

azaltacağı belirtilmektedir. En son olarak da suçlama, kişinin yaşamış olduğu olaydan ve hayattan dolayı başkasını suçlayan düşünceleri içermektedir” (Garnefski vd., 2002).

2.3.5. Duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalar

Garnefski ve arkadaşları (2002), yapmış olduğu bir araştırmada, ergenlerin yetişkin bireylere kıyasla, daha az bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullandıklarını tespit etmişlerdir. Araştırma sonucunda, ergenlerin olumsuz bir olay yaşadığını, durumun olumsuz yanlarına daha fazla odaklanıldığını belirlemişlerdir. Bu ilgili duruma bağlı olarak, ergenler yetişkin bireylere göre, pozitif yeniden değerlendirme stratejilerini daha az kullandığını tespit etmişlerdir. Sonuç olarak baktığımızda, her 2 katılımcı grup da “bilişsel duygu düzenleme” stratejilerinin kaygı ve depresyon semptomlarıyla ilgili oldukları tespit edilmiştir. Garnefski ve arkadaşları (2002), olumlu yeniden odaklanma, kendini suçlama ve felaketleştirme yeniden odaklanma stratejilerinin kullanımının klinik ya da klinik olmayan örnekleme anlamlı seviyede belirleyen rolünün olduğu saptamışlardır. Kraaij, Garnefski ve Vlietstra (2008), çocuk sahibi olmayan bireyleri örneklem olarak kullanan çalışmalarında, depresyonla ilgili bilişsel başa çıkma stratejilerinin birbiri ile olan ilişkilerine bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda, ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama stratejilerinin bireylerin depresif belirtilerinin daha çok olduğu görülmüştür.

Literatürde yapılan çalışmalarda “duygu düzenleme” stratejilerinin kullanılması cinsiyet değişkenine göre de ele alınmıştır. Araştırmada erkek ve kadın olarak 2 grup oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda, her 2 cinsiyette de psikopatolojik bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması amaçlanmıştır (Garnefski vd., 2004). Yapılan bu çalışmalarda, kadın katılımcılar pozitif yeniden odaklanma, felaketleştirme ve ruminasyon stratejilerinin daha fazla kullanıldığı tespit edilmiştir. Öngen (2010) ise, ülkemizde yapmış olduğu bir araştırmada, erkeklerin daha minimum ruminasyon kullandıklarını ve pozitif yeniden odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, planlara yeniden odaklanma stratejisinin daha çok kullanılmasında, kaygı ve depresyon seviyelerini yordamadığı bulunmuştur.

Literatürde yapılan diğer bir çalışmada ise, genç erkek yetişkinler başkalarını suçladığı zaman, daha çok fiziki saldırganlıkta buldukları saptanmıştır. Ayrıca, planlara tekrar odaklanılması ve pozitif yeniden gözden geçirilme stratejilerini daha az kullanmalarındaysa, daha minimum fiziki saldırganlık eğiliminde oldukları

belirlenmiştir (Çelik ve Kocabıyık, 2014). Benzer biçimde, Eisenberg, Fabes, Nyman, Bernzweig ve Pinuelas (1994) yapmış olduğu araştırmanın sonuçlarına göre, duygu düzenleme becerileriyle, saldırganlık seviyesi arasında olumsuz yönde ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucu bağlı olarak, minimum seviyede duygu düzenleme becerileri olan bireylerin, yüksek seviyede saldırganlık davranışları gösterdikleri tespit edilmiştir. Martin ve Dahlen, (2005), Üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada; olumlu yeniden gözden geçirme, ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerini daha çok kullanan bireylerin, öfkesinin daha az kontrol edebildiğini saptamışlardır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Örneklem

Araştırma Türkiye'deki tüm üniversite öğrencilerini temsilen üç üniversite belirlenerek anket uygulaması bu üniversitelerde gerçekleştirilmiştir. Bu temsili güçlendirmek adına seçilen üniversitelerden ikisi devlet üniversitesi biri vakıf üniversitesi seçilmiştir. Bu üniversiteler İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi ve Yalova Üniversitesi'dir. Araştırma lisans eğitimi almakta olan 47 kadın 253 erkek öğrenci ile yapılmıştır. Araştırmanın gerçekleştirildiği dönemlerde "COVID-19" pandemi dolayısı ile online ortamda gerçekleştirilmiştir.

Örnekleme yöntemi olarak ise, "kolayda örnekleme" yöntemi kullanılmıştır. Az maliyet getirmesi ve uygulanması basit bir yöntem olduğu için kullanılır. Araştırmada örneklem 300 kişi ile sağlanmıştır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama tekniği olarak Kişisel Bilgi Formu, Temps-A Mizaç Ölçeği, Bağlanma Stilleri Ölçeği, ve Duygusal Regülasyon Zorluğu Ölçeği kullanılacaktır. Bu ölçekler bir anket formu şeklinde hazırlanıp "Google Forms" kullanılarak çeşitli elektronik iletişim araçları ile (mail, SMS, sosyal medya) bizzat araştırmacı tarafından üniversite öğrencilerine iletilmiştir. Bu durum ekonomiklik gereği ve pandemi sürecinde katılımın artırılması adına tercih edilmiştir.

3.3. Verilerin İstatiksel Açıdan Analizi

Araştırmada verilerin analizi "Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)" 20.0 sürümü "IBM Corporation, Armonk, New York, US" programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel analizler ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde kullanılmış; sürekli değişkenler tanımlayıcı istatistikler ortalama \pm standart sapma; kategorik değişkenler

ise sayı ve yüzde olarak ifade edilmiştir. Sürekli verilerin değerlendirilmesi için öncelikle “*Skewness, Kurtosis değerleri ve Kolmogrov-Smirnov*” testi kullanılarak normal dağılıma uygunluğu değerlendirilmiş ve verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Normal dağılıma uyan niceliksel verilerin değerlendirilmesinde ise “*bağımsız örneklemelerde t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA)*” testi kullanılmıştır. İleri analizde post hoc testlerden Bonferroni testi ile gruplar arasında anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığı belirlenmiştir. Tüm testlerde istatistiksel önem düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Kullanılan ölçekler ile alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

3.4. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği

Bireylerin duygu düzenlemede yaşamış oldukları güçlükleri değerlendirmek amacı ile Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen bu ölçek “(Difficulties in Emotion Regulation Regulation Scale- DERS)”, “farkındalık”, “açıklık”, “kabul etmeme”, “stratejiler”, “dürtü” ve “amaçlar” olarak altı faktörden oluşan toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. Rugancı ve Gençöz (2010), tarafından yapılmış uyarlama araştırmasında ölçek, 35 madde haline getirilmiştir. DDGÖ’ den alınmış olan puanın duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin artması anlamına gelmektedir. Türkçe uyarlamasının ardından var olan sonuçlar doğrultusunda, ölçeğin “Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .94” olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayısı ise “.90 ile .75” arasında değiştiği görülmektedir. DDGÖ’nün “test-tekrar test güvenilirliği .83” Guttman yarısına bölme güvenilirlik kat sayıları “.95” olarak bulunmuştur (Rugancı ve Gençöz, 2010).

3.5. Temps-A Mizaç Ölçeği

“*Temperament Evaluation of Memphis, Pisa Paris and San Diego Autoquestionnaire*” baskın duygulanım mizacının değerlendirilmesi adına, Akiskal vd. (1997), tarafından düzenlenmesi yapılmıştır. Ölçeğin orijinali, erkekler için 109 ve kadınlar içinse 110 madde olduğu görülmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanma şekli “depresif, hipertimik, irritabl (sinirli), siklotimik ve anksiyeteli (endişeli)” mizaçları belirleyebilmek için, 100 maddeden oluşmaktadır. Birey, kendi hayatını düşünerek ilgili sorulara hayır veya evet yanıtını vermektedir. Türkçe çevirinin “*test – tekrar test*

güvenilirliği 0,73 ile 0,93 ve *Cronbach-alpha katsayısı* 0,75 ile 0,84” arasındadır. Bu ankette “baskın depresif depresif (19 madde), siklotimik (20 madde), hipertimik (20 madde), irritable (17 madde) ve anksiyeteli (23 madde) mizacı değerlendirmek için kesim noktaları sırasıyla 13,18,20,13 ve 18 puandır” (Akiskal ve ark., 1998, Vahip ve ark., 2005).

3.6. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Griffin ve Bartholomew (1994), dörtlü bağlanma modelinin ölçülebilmesi amacıyla 30 maddeden oluşan bir ölçek geliştirmiştir. Türkiye’de dörtlü bağlanma stilinin ölçümüne uyarlanmasında Sümer ve Güngör (1999), ve Yetişkin Bağlanma Ölçeği (Collins ve Read (1990), maddeleri kullanarak oluşturmuşlardır (Sümer ve Güngör, 1999). İlgili ölçeğin uyarlanılan halindeyse 17 madde yer almaktadır ve testin “*tekrar test güvenilirliği .54. ve .78, iç tutarlılık kat sayısı .27 ve 61*” alfa değerleri arasında değiştiği görülmektedir. Yapılmış olan faktör analizi doğrultusunda, varyansların %46’sını açıklayan 1’nci faktör güvenli ve korkulu bağlanma stillerinin sırası ile “.80 ve -.84”, varyansın%33’ünü açıklayan 2’nci faktör ise kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilinin sırası ile “.69 ve .94” kapsadığını belirtmektedir.

Demografik Bilgi Formu: Bu araştırmaya özel geliştirilen sosyodemografik özelliklerle ilgili “Veri Toplama Formu” ile katılımcıların “*cinsiyet,, kardeş sayısı, yaşadığı şehir, ebeveynlerle ilgili bilgiler, aile tipi, sigara ve alkol kullanımı, kronik rahatsızlık ve mevcut ruhsal sıkıntılar*” ilgili problemlerin olduğu araştırmacı tarafından hazırlanmış toplam 9 sorudan oluşmuş bir form hazırlanmıştır.

3.7. Araştırma Modeli ve Hipotezleri

İlgili alan yazın incelemesi sonucunda aşağıdaki hipotezler test edilmek üzere geliştirilmiştir.

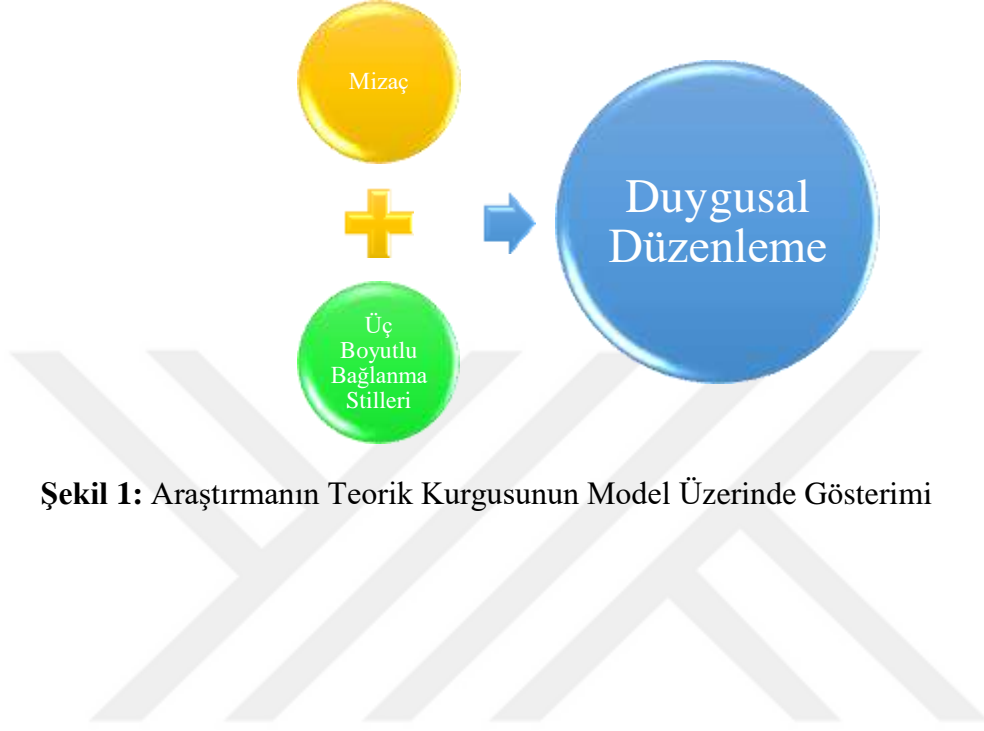
H₁: Üniversite öğrencilerinin mizaç özellikleri ile duygu düzenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi vardır.

H₂: Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile duygu düzenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi vardır.

H₃: Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

H4: Üniversite öğrencilerinin taşıdığı mizaç özellikleri sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

H5: Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlükleri sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.



Şekil 1: Araştırmanın Teorik Kurgusunun Model Üzerinde Gösterimi

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 1. Sosyo-demografik Özellikler

Özellikler	Sayı (n)	Frekans (%)	
Cinsiyet	Kadın	47	15,7
	Erkek	253	84,3
	Toplam	300	100,0
Kardeş Sayısı	Kardeş Yok	25	8,3
	1 Kardeş	96	32,0
	2 Kardeş	34	11,4
	3 Kardeş	18	6,0
	3 Üzeri Kardeş	127	42,3
	Toplam	300	100,0
Aile Tipi	Geniş Aile	62	20,7
	Çekirdek Aile	224	74,7
	Boşanmış Aile	14	14,6
	Toplam	300	100,0
Çocukluk Döneminde Ailede Baskın Olan Tutum	Demokratik Tutum	8	2,7
	Baskıcı Tutum	51	17,0
	Mükemmeliyetçi Tutum	19	6,3
	Dengesiz - Kararsız Tutum	46	15,3
	Koruyucu Tutum	172	57,3
	İlgisiz Tutum	4	1,3

	Toplam	300	100,0
	Evli, anne baba birlikte	285	95,0
Anne-Baba İlişki Durumu	Evli, anne baba ayrı yaşıyor	6	2,0
	Boşanmış	9	3,0
	Toplam	300	100,0
Sigara Kullanım Durumu	Evet	94	31,3
	Hayır	206	68,7
	Toplam	300	100,0
Alkol Kullanım Durumu	Evet	96	32,0
	Hayır	204	68,0
	Toplam	300	100,0
Kronik Tıbbi Rahatsızlık Varlığı	Var	47	15,7
	Yok	253	84,3
	Toplam	300	100,0
Psikiyatrik Bozukluk Durumu	Evet	16	5,3
	Hayır	284	94,7
	Toplam	300	100,0

Tablo 1’de araştırmamıza katılım sağlayan kişilerin, betimsel istatistiksel dağılımları verilmiştir. Araştırma kapsamında örneklemin 253’ü kadın (84,3%), 47’si erkek (15,7%) katılımcılardan oluştuğu görülmektedir. Çalışmamızda katılımcıların ilişki durumuna bakıldığında; evli olanların ve anne-babası birlikte olanların sayısı 285 kişi (95,0%), evli olanların ve anne-babası ayrı olanların 6 kişi (2,0%) ve boşanmış olanlar 9 (3,0%) kişidir. Katılımcıların kardeş sayısına baktığımızda kardeşi olmayanların sayısı 25 kişi (8,3%), 1 Kardeşi olanlar 96 kişi (32,0%), 2 kardeş 34 kişi (11,3%), 3 kardeş 18 kişi (6,0%) ve 3 ve Üzeri 127 (42,3%) kişidir. Kronik rahatsızlığı olanlar 47

kişi (15,7%) olmayanlar ise; 253 (84,3%) kişidir. Psikiyatrik bozukluğu olanların sayısı 16 (5,3%) olmayanların ise 284 (94,7%) olduğu görölmektedir. Aile tiplerine ait verilere baktığımızda, geniş ailesi olanların sayısı 62 kişi (20,7%), Çekirdek aile sayısı olanların sayısı 224 (74,7%) ve boşanmış aile sayısı olanların sayısı 14'tür (4,7%). Katılımcıların baskın olan tutumlarına baktığımızda demokratik tutum sergileyenlerin 8 kişi (2,7%), baskıcı tutum 51 kişi (17,0%), mükemmeliyetçi tutum 19 kişi (6,3%), dengesiz-kararsız tutum 46 kişi (15,3%), koruyucu tutum 172 kişi (57,3%) ve ilgisiz tutum 4 (1,3%) kişidir. Sigara kullanan katılımcıların 94 kişi (31,3%) kullanmayan katılımcıların ise 206 (68,7%) kişidir. Alkol kullanan katılımcıların ise 96 kişi, kullanmayan katılımcıların sayısı 204 (68,0%) kişi olduğu görölmektedir.



Tablo 2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Dağılımı Analizi

	N	Mean	SS	Min.	Max.	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov Smirnov	
								Test istatistiği	p
Güvenli Bağlanma Stili	300	12,89	5,13	5	25	,441	-,836	2,372	,000
Kaçınan Bağlanma Stili	300	24,74	6,85	7	35	-,548	-,088	1,776	,004
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	300	18,94	5,92	6	30	-,484	-,937	1,407	,038

Tablo 2’de üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği alt boyut puanlarına ait tanımlayıcı istatistik ve normallik dağılımı analizi verilmiştir. Güvenli bağlanma alt boyutu ortalaması 12,89, kaçınan bağlanma alt boyutu ortalaması 24,74 ve kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutu ortalaması 18,94’tür.

Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği alt boyutları normallik dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirildiğinde veriler normal dağılım göstermemiştir ($p < 0.05$). Normal dağılımın varsayımlarından basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 1.5 arasında olmasından dolayı üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği boyut puanlarına ait verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir.

Tablo 3. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Dağılımı Analizi

	N	Mean	SS	Min.	Max.	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov Smirnov Test istatistiği	P
Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği Toplam	300	104,59	17,82	70	156	,379	-,507	1,418	,036
Farkındalık	300	19,76	2,51	13	25	,121	-,313	1,939	,001
Açıklık	300	14,77	2,11	10	21	,753	,635	2,882	,000
Kabul Etmeme	300	18,72	3,28	10	27	,137	-,602	1,611	,011
Stratejiler	300	22,40	6,70	9	38	,279	-,617	1,401	,039
Dürtü	300	14,29	3,59	8	24	,453	-,295	1,943	,001
Amaçlar	300	14,98	3,69	8	25	,395	-,228	1,816	,003

Tablo 3'te duygusal düzenleme zorluğu ölçeği ve alt boyut puanlarına ait tanımlayıcı istatistik ve normallik dağılımı analizi verilmiştir. Katılımcıların duygusal düzenleme zorluğu ölçek ortalaması 104,59±17,82'dir. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında; farkındalık 19,76±2,51; açıklık 14,77±2,11; kabul etmeme 18,72±3,28; stratejiler 22,40±6,70; dürtü 14,29±3,59; amaçlar 14,98±3,69'dir. Duygusal düzenleme zorluğu ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarının normallik dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile

değerlendirildiğinde veriler normal dağılım göstermemiştir ($p < 0.05$). Normal dağılımın varsayımlarından basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 1.5 arasında olmasından dolayı üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği boyut puanlarına ait verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir.

Tablo 4. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Dağılımı Analizi

	N	Mean	SS	Min.	Max.	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov Smirnov Test istatistiği	P
Depresif	300	42,33	8,09	27	54	-,108	,192	4,096	,000
Siklotimik	300	30,46	4,16	18	36	-,539	-,556	1,631	,010
Hipertimik	300	36,07	6,33	22	44	-,470	-,528	2,668	,000
İrritabl	300	26,30	5,52	17	34	,256	,205	4,874	,000
Anksiyöz	300	20,28	3,90	13	26	,249	,341	4,303	,000

Tablo 4’te TEMPS-A mizaç ölçeği alt boyut puanlarına ait tanımlayıcı istatistik ve normallik dağılımı analizi verilmiştir. Depresif boyutu $42,33 \pm 8,09$, siklotimik boyutu $30,46 \pm 4,16$, hipertimik boyutu $36,07 \pm 6,33$, irritabl boyutu $26,30 \pm 5,52$ ve anksiyöz boyutu $20,28 \pm 3,90$ ’dır.

TEMPS-A Mizaç ölçeği alt boyutlarının normallik dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirildiğinde veriler normal dağılım göstermemiştir ($p < 0.05$). Normal dağılımın varsayımlarından basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 1.5 arasında olmasından dolayı üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği boyut puanlarına ait verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir.

Tablo 5. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet				İstatistiksel Analiz	
	Kadın (n=253)		Erkek (n=47)		t test	p
	ORT.	SS	ORT.	SS		
Güvenli Bağlanma Stili	12,91	5,16	12,77	5,01	-,180	0,857
Kaçınan Bağlanma Stili	25,06	6,83	23,02	6,74	-1,880	0,061
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	18,92	5,78	19,00	6,68	,080	0,937

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, Bağımsız örneklem t testi

Tablo 5'te üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması yapılmıştır. Ancak hem ölçek alt boyutların cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 6. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması

	Kardeş Sayısı										İstatistiksel Analiz	
	Kardeş Yok (n=25)		1 Kardeş (n=96)		2 Kardeş (n=34)		3 Kardeş (n=18)		4 ve üzeri Kardeş (n=127)			
	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	F test	p
Güvenli Bağlanma Stili	10,92	5,19	12,72	5,06	14,47	4,91	11,44	5,39	13,19	5,09	2,254	0,063
Kaçınan Bağlanma Stili	26,88	6,77	24,90	6,27	24,12	6,70	26,50	5,44	24,12	7,43	1,255	0,288
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	19,96	6,74	19,16	6,26	18,82	5,79	20,22	4,77	18,42	5,72	,676	0,609

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 6’da üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği alt boyut puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılması verilmiştir. Üç boyutlu bağlanma stili kaçınan bağlanma alt boyutunda kardeşe sahip olmayanlar ölçek toplam puanından en yüksek puanı alırken $26,88 \pm 6,77$, güvenli bağlanma alt boyutunda ise kardeşe sahip olmayanlar ölçek toplam puanından $10,92 \pm 5,19$ en düşük puanı almıştır. Ancak üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği ve alt boyutlarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 7. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Aile Tipine Göre Karşılaştırılması

	Aile Tipi						İstatistiksel Analiz	
	Geniş Aile (n=62)		Çekirdek Aile (n=224)		Boşanmış Aile (n=14)		F test	p
	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS		
Güvenli Bağlanma Stili	13,56	5,03	12,71	5,26	12,79	3,14	,674	0,510
Kaçınan Bağlanma Stili	23,26	8,02	25,16	6,64	24,57	2,59	1,887	0,153
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	19,11	5,54	19,19	5,91	14,14	6,08	4,942	0,008*

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), * $p \leq 0.05$

Tablo 7’de üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği alt boyut puanlarının aile tipine göre karşılaştırılması yapılmıştır. Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği, güvenli bağlanma alt boyutu ve kaçınan bağlanma alt boyutunda ölçek puanları aile tipi gruplarıyla istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > 0,05$). Ancak karşılaştırma sonucunda kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutu aile tipi karşılaştırılmasına bakıldığında anlamlı fark tespit edilmiştir ($F=4,942$; $p=0,008$). Kaygılı kararsız bağlanma boyutunda boşanmış aileye sahip olanlar $14,14 \pm 6,08$ ile en düşük puana sahip iken $19,19 \pm 5,91$ ile çekirdek aile en büyük puana sahiptir. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının tespit için post hoc testlerden Bonferroni testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda aradaki anlamlı farklılığın geniş - boşanmış aile ve çekirdek-boşanmış aile arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çocukluk Döneminde Ailede Baskın Olan Tutuma Göre Karşılaştırılması

	Çocukluk Döneminde Ailede Baskın Olan Tutum												İstatistiksel Analiz	
	Demokratik Tutum (n=8)		Baskıcı Tutum (n=51)		Mükemmelliye ççi Tutum (n=19)		DengesizKararsız Tutum (n=46)		Koruyucu Tutum (n=172)		İlgisiz Tutum (n=4)		F test	p
	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS		
Güvenli Bağlanma Stili	10,25	5,20	14,00	5,05	13,84	4,69	12,30	4,94	12,73	5,24	13,00	4,69	1,186	0,316
Kaçınan Bağlanma Stili	30,50	3,78	23,20	6,54	23,58	6,92	25,41	7,15	24,80	6,78	28,00	9,55	2,066	0,070
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	22,38	5,39	18,35	5,72	15,53	4,74	20,70	5,68	18,86	5,92	18,75	10,17	2,799	0,017*

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), *p≤0.05

Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği alt boyut puanlarının çocukluk döneminde ailede baskın olan tutuma göre karşılaştırılması Tablo 8’de verilmiştir. Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğinin güvenli bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır ancak kaygılı-kararsız bağlanma stili boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p=0,017). Anlamlı farklılığın tespiti için post hoc Bonferroni testi uygulanmıştır. Farklılığın, demokratik tutum ile mükemmelliyetçi tutum ve dengesiz-kararsız tutum ile mükemmelliyetçi tutum arasında olduğu bulunmuştur.

Tablo 9. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne-Baba İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Anne-Baba İlişki Durumu						İstatistiksel Analiz	
	Evli, anne baba birlikte (n=285)		Evli, anne baba ayrı yaşıyor (n=6)		Boşanmış (n=9)		F test	p
	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS		
Güvenli Bağlanma Stili	12,83	5,174	17,67	4,590	11,56	1,667	2,957	0,054
Kaçınan Bağlanma Stili	24,82	6,905	20,67	8,501	24,78	2,167	1,083	0,340
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	19,15	5,926	16,67	4,227	13,56	3,844	4,449	0,012*

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), *p≤0.05

Tablo 9’da üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği alt boyut puanlarının anne-baba ilişki durumuna göre karşılaştırılması yapılmıştır. Ancak güvenli bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili boyutları ile anne-baba ilişki durumlarıyla istatistiksel fark olmadığı tespit edilmiştir. Kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutunda evli, anne-babası birlikte yaşayanlar 19,15±5,926 en yüksek puana sahip, boşanmış ailesi olanlar 13,56±3,844 ile en düşük puana sahiptir. Kaygılı kararsız bağlanma boyutu ile anne-baba ilişki durumuna bakıldığında anlamlı fark bulunmuştur (F=4,449, p=,012). Anlamlı farklılığın tespiti için post hoc Bonferroni testi uygulanmış ve farklılığın anne babası birlikte yaşayanlar ile boşanmışlar arasında olduğu bulunmuştur.

Tablo 10. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sigara Kullanım Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Sigara Kullanım Durumu				İstatistiksel Analiz	
	Evet (n=94)		Hayır (n=206)		t test	p
	ORT.	SS	ORT.	SS		
Güvenli Bağlanma Stili	13,55	5,40	12,59	4,99	1,514	0,131
Kaçınan Bağlanma Stili	24,46	6,77	24,87	6,90	-0,482	0,630
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	18,65	5,74	19,07	6,01	-0,568	0,571

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, Bağımsız örneklem t testi

Tablo 10’da üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği alt boyut puanlarının sigara kullanım durumuna göre karşılaştırılması yapılmıştır. Ancak ölçeğin alt boyutları ile sigara kullanım durumuna bakıldığında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 11. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Alkol Kullanım Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Alkol Kullanım Durumu				İstatistiksel Analiz	
	Evet (n=96)		Hayır (n=204)		t test	p
	ORT.	SS	ORT.	SS		
Güvenli Bağlanma Stili	13,50	5,374	12,60	5,006	1,414	0,158
Kaçınan Bağlanma Stili	24,53	6,721	24,84	6,927	-0,361	0,718
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	18,67	5,739	19,06	6,016	-0,541	0,589

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, Bağımsız örneklem t testi

Tablo 11’de üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği ve alt boyut puanlarının alkol kullanım durumuna göre karşılaştırılması verilmiştir. Alkol kullanan katılımcıların üç boyutlu bağlanma stili güvenli bağlanma stili boyutu puan ortalaması $13,50\pm 5,374$; alkol kullanmayan katılımcıların puan ortalaması ise $12,60\pm 5,006$ ’dır. Ancak ölçeğin toplam puanı ve alt boyutları ile alkol kullanım durumuna göre anlamlı fark olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 12. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Kronik Tıbbi Rahatsızlık Varlığına Göre Karşılaştırılması

	Kronik Tıbbi Rahatsızlık Varlığı				İstatistiksel Analiz	
	Var (n=47)		Yok (n=253)		t test	p
	ORT.	SS	ORT.	SS		
Güvenli Bağlanma Stili	13,94	5,379	12,70	5,075	1,524	0,128
Kaçınan Bağlanma Stili	20,55	7,421	25,52	6,464	-4,721	0,000*
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	16,06	5,101	19,47	5,919	-3,697	0,000*

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, Bağımsız örneklem t testi, *p≤0.05

Kaçınan bağlanma stilinden kronik tıbbi rahatsızlığı olanlar 20,55±7,421, olmayanlar 25,52±6,464 ve kaçınan bağlanma stili boyutu ile kronik tıbbi rahatsızlık değişkeniyle anlamlı fark tespit edilmiştir (t=-4,721; p=0,000). Kaygılı kararsız” bağlanma boyutunda kronik hastalığı var olanlar 16,06±5,101; hastalığı olmayanlar 19,47±5,919’dur. Kaygılı kararsız bağlanma alt boyutu ile kronik tıbbi rahatsızlık varlığına göre anlamlı fark tespit edilmiştir (t=-3,697; p=0,000).

Tablo 13. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Psikiyatrik Bozukluk Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Psikiyatrik Bozukluk Durumu				İstatistiksel Analiz	
	Evet (n=16)		Hayır (n=284)		t test	p
	ORT.	SS	ORT.	SS		
Güvenli Bağlanma Stili	12,63	4,84	12,90	5,15	-0,212	0,832
Kaçınan Bağlanma Stili	25,31	6,58	24,71	6,87	0,343	0,732
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	14,06	6,19	19,21	5,79	-3,445	0,001*

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, Bağımsız örneklem t testi, *p≤0.05

Tablo 13’de üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği alt boyut puanlarının psikiyatrik bozukluk durumuna göre karşılaştırılması yapılmıştır. Gruplar arasında anlamlı istatistiksel farklılık bulunmuştur (t=-2,157;p=0,032). Güvenli bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili boyutları ile psikiyatrik bozukluk durumu değişkeni arasında anlamlı fark bulunmamış (p>0,05) iken kaygılı-kararsız bağlanma stili ile psikiyatrik bozukluk durumu değişkeniyle anlamlı fark bulunmuştur (t=-3,445; p=0,001).

Tablo 14. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet				İstatistiksel Analiz	
	Kadın (n=253)		Erkek (n=47)		t test	P
	ORT.	SS	ORT.	SS		
Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği	105,88	17,71	97,68	16,95	2,932	0,004*
Farkındalık	19,94	2,51	18,79	2,30	2,927	0,004*
Açıklık	14,82	2,08	14,53	2,26	,854	0,394
Kabul Etmeme	18,94	3,20	17,49	3,48	2,822	0,005*
Stratejiler	22,77	6,69	20,43	6,43	2,218	0,027*
Dürtü	14,40	3,62	13,68	3,40	1,261	0,208
Amaçlar	15,17	3,76	13,96	3,18	2,082	0,038*

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, Bağımsız örneklem t testi, * $p \leq 0.05$

Duygusal düzenleme zorluğu ölçeği ve alt boyut puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması tablo 14’te verilmiştir. Kadın katılımcıların ölçek toplam puan ortalaması $105,88 \pm 17,71$, erkek katılımcıların $97,68 \pm 16,95$ ’dir. Duygusal düzenleme zorluğu ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($t=2,932$; $p=0,004$). Kadın katılımcılar ölçek toplam puanı ve alt boyutlarından da erkeklere göre daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Farkındalık boyutu ($t=2,927$; $p=0,004$), kabul etmeme boyutu ($t=2,822$, $p=0,005$), stratejiler boyutu ($t=2,218$; $p=0,027$) ve amaçlar boyutu ($t=2,082$; $p=0,038$) ile cinsiyet değişkeni gruplarıyla bakıldığında anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 15. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması

	Kardeş Sayısı										İstatistiksel Analiz	
	Kardeş Yok (n=25)		1 Kardeş (n=96)		2 Kardeş (n=34)		3 Kardeş (n=18)		4 ve üzeri Kardeş (n=127)		F test	p
	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS		
Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği	104,36	19,00	102,75	18,45	101,38	15,09	102,22	14,15	107,23	18,11	1,313	0,265
Farkındalık	20,20	2,55	19,71	2,70	19,35	2,49	20,33	1,57	19,74	2,47	,658	0,621
Açıklık	14,28	1,67	14,66	2,30	14,82	1,86	14,33	1,71	15,01	2,14	1,009	0,403
Kabul Etmeme	19,80	2,91	18,06	3,19	18,50	3,15	18,44	2,72	19,09	3,45	2,153	0,074
Stratejiler	23,04	7,45	21,85	6,75	21,24	5,16	20,72	5,57	23,24	6,96	1,263	0,284
Dürtü	14,04	3,57	14,13	3,75	13,8	3,102	13,50	2,55	14,68	3,73	,771	0,545
Amaçlar	14,28	4,22	14,79	3,90	14,29	3,11	14,89	3,123	15,46	3,631	1,128	0,343

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 15’de duygusal düzenleme zorluğu ölçeği ve alt boyut puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılması yapılmıştır. Duygusal düzenleme zorluğu ölçeği ve alt boyut puanları ile kardeş sayısı değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 16. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Aile Tipine Göre Karşılaştırılması

	Aile Tipi						İstatistiksel Analiz	
	Geniş Aile (n=62)		Çekirdek Aile (n=224)		Boşanmış Aile (n=14)		F test	P
	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS		
Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği	106,85	18,5	103,25	17,59	116,14	13,38	4,166	0,016*
Farkındalık	19,95	2,77	19,74	2,44	19,21	2,51	0,515	0,598
Açıklık	15,84	2,71	14,40	1,80	16,07	1,49	15,483	0,000*
Kabul Etmeme	18,55	3,49	18,62	3,22	21,00	2,63	3,624	0,028*
Stratejiler	22,90	6,22	22,00	6,83	26,57	5,08	3,329	0,037*
Dürtü	14,63	3,53	14,13	3,61	15,29	3,49	1,033	0,357
Amaçlar	14,98	3,57	14,79	3,66	18,00	3,72	5,082	0,007*

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), * $p \leq 0.05$

Duygusal düzenleme zorluğu ölçeği ve alt boyut puanlarının aile tipine göre karşılaştırılması Tablo 16’da yapılmıştır. Duygusal düzenleme zorluğu ölçeğinden boşanmış aileye sahip olanlar $116,14 \pm 13,38$ puan ortalaması ile en yüksek; çekirdek aile $103,25 \pm 17,59$ puan ortalaması ile en düşük ortalamaya sahiptir. Gruplar arasında istatistiksel fark bulunmuştur ($F=4,166$; $p=0,016$). Post hoc Bonferroni testi ile bu anlamlı farklılığın çekirdek aile ile boşanmış aile arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Açıklık alt boyutuna baktığımızda yine en yüksek puan ortalamasına boşanmış aileye sahip olanlar ($16,07 \pm 1,49$); en düşük puan ortalamasına çekirdek aileye sahip olanlar ($14,40 \pm 1,80$) almıştır. Gruplar arasında istatistiksel fark bulunmuştur ($F=15,483$; $p < 0,001$). Post hoc Bonferroni testi ile bu anlamlı farklılığın geniş aile-çekirdek aile ve çekirdek aile-boşanmış aile arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Kabul etmeme boyutunda en yüksek puan ortalaması boşanmış aileye sahip olanlar ($21,00 \pm 2,63$); en düşük puanı geniş aile ($18,55 \pm 3,49$) almıştır. Gruplar arasında istatistiksel fark bulunmuştur ($F=3,624$; $p=0,028$). Post hoc Bonferroni testi ile bu anlamlı farklılığın geniş aile-çekirdek aile ve çekirdek aile-boşanmış aile arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Stratejiler ($F=3,229$; $p=0,037$) ve amaçlar ($F=5,6082$; $p=0,007$) alt boyutları ile aile tipi değişkeni gruplarıyla fark tespit edilmiştir. Bonferroni testinde anlamlı farklılığın geniş aile-çekirdek aile ve çekirdek aile-boşanmış aile grupları arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.



Tablo 17. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Çocukluk Döneminde Ailede Baskın Olan Tutuma Göre Karşılaştırılması

	Çocukluk Döneminde Ailede Baskın Olan Tutum												İstatistiksel Analiz	
	Demokratik Tutum (n=8)		Baskıcı Tutum (n=51)		Mükemmeliyetçi Tutum (n=19)		DengesizKararsız Tutum (n=46)		Koruyucu Tutum (n=172)		İlgisiz Tutum (n=4)			
	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	F test	p
Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği	95,00	16,37	109,39	19,03	103,32	19,56	103,57	15,92	103,98	17,82	106,75	9,60	1,312	0,259
Farkındalık	19,38	1,768	19,65	2,763	19,68	2,907	19,91	2,085	19,74	2,533	21,25	2,986	0,375	0,866
Açıklık	14,63	0,916	14,96	2,349	14,53	1,645	14,22	1,931	14,92	2,172	14,00	0,816	1,051	0,388
Kabul Etmeme	17,63	3,701	19,84	3,240	17,84	4,018	18,50	2,811	18,58	3,293	19,00	1,826	1,773	0,118
Stratejiler	18,25	5,471	23,75	7,149	22,74	7,482	22,43	6,260	22,17	6,676	21,50	2,887	1,090	0,366
Dürtü	12,38	2,973	15,47	4,007	14,05	3,519	13,80	3,110	14,16	3,591	15,25	2,630	1,867	0,100
Amaçlar	12,75	3,770	15,73	4,060	14,47	3,611	15,22	3,596	14,84	3,622	15,75	2,986	1,191	0,314

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 17’de duygusal düzenleme zorluğu ölçeği ve alt boyut puanlarının çocukluk döneminde ailede baskın olan tutuma göre karşılaştırılması verilmiştir. Duygusal düzenleme zorluğu ölçeğinde en yüksek puan ortalamasını 109,39±19,03 ile baskıcı tutuma sahip ailesi olanlar, en düşük puan ortalamasını ise 95,00±16,37 ile demokratik tutuma sahip ailesi olanlar almıştır. Ancak duygusal düzenleme

zorluğu olçeği ve alt boyut puanları ile ailede baskın olan tutum değişkeni grupları arasında anlamlı istatistiksel farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 18. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Anne-Baba İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Anne-Baba İlişki Durumu						İstatistiksel Analiz	
	Evli, anne baba birlikte (n=285)		Evli, anne baba ayrı yaşıyor (n=6)		Boşanmış (n=9)		F test	P
	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS		
Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği	103,93	17,79	119,67	11,50	115,67	15,14	4,169	0,016 *
Farkındalık	19,80	2,53	19,33	1,03	18,89	2,52	,656	0,520
Açıklık	14,69	2,10	16,33	1,32	16,44	1,59	4,819	0,009 *
Kabul Etmeme Stratejiler	18,62	3,24	20,33	4,502	20,56	3,20	2,269	0,105
Dürtü	22,14	6,68	29,00	4,09	26,22	5,58	4,696	0,010 *
Amaçlar	14,20	3,59	16,33	2,58	15,56	3,81	1,613	0,201
	14,82	3,66	18,33	1,36	18,00	3,67	5,929	0,003 *

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), *p≤0.05

Tablo 18’de duygusal düzenleme zorluğu ölçeği ve alt boyut puanlarının anne-baba ilişki durumuna göre karşılaştırılması yapılmıştır. Evli, anne babası ayrı yaşayanlar 119,67±11,50, anne babası birlikte yaşayanlar 103,93±17,79 puan ortalamasına sahiptir. Gruplar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir (F=4,169; p=0,016). Post hoc Bonferroni testi ile bu anlamlı farklılığın anne-babası birlikte ve anne-babası ayrı yaşayanlar arasında; anne-babası birlikte ve boşanmışlar arasında olduğu belirlendi. Ölçeğin açıklık alt boyutu (F=4,819; p=0,009), stratejiler alt boyutu (F=4,696; p=0,010) ve amaçlar alt boyutu (F=5,929; p=0,003) ile anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 19. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Sigara Kullanım Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Sigara Kullanım Durumu				İstatistiksel Analiz	
	Evet (n=94)		Hayır (n=206)		t test	P
	ORT.	SS	ORT.	SS		
Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği	102,96	17,493	105,34	17,963	-1,074	0,284
Farkındalık	20,10	2,586	19,61	2,468	1,568	0,118
Açıklık	14,65	2,124	14,83	2,106	-0,689	0,491
Kabul Etmeme	18,50	3,072	18,82	3,379	-0,771	0,441
Stratejiler	22,29	6,731	22,46	6,703	-0,202	0,840
Dürtü	13,89	3,347	14,47	3,698	-1,278	0,202
Amaçlar	14,55	3,769	15,18	3,659	-1,363	0,174

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, Bağımsız örneklem t testi

Tablo 19’da duygusal düzenleme zorluğu ölçeği ve alt boyut puanlarının sigara kullanım durumuna göre karşılaştırılması yapılmıştır. Sigara kullanan katılımcıların duygusal düzenleme zorluğu ölçeği toplam puanı $102,96 \pm 17,493$, sigara kullanmayan katılımcıların ölçek toplam puanı $105,34 \pm 17,963$ ’tür. Ancak duygusal düzenleme zorluğu ölçeği ve alt boyut puanları ile sigara kullanım durumu gruplarıyla anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 20. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Alkol Kullanım Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Alkol Kullanım Durumu				İstatistiksel Analiz	
	Evet (n=96)		Hayır (n=204)		t test	p
	ORT.	SS	ORT.	SS		
Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği	102,58	17,521	105,54	17,927	-1,342	0,181
Farkındalık	20,03	2,614	19,63	2,459	1,284	0,200
Açıklık	14,65	2,103	14,83	2,115	-0,718	0,474
Kabul Etmeme	18,44	3,077	18,85	3,376	-1,010	0,313
Stratejiler	22,17	6,743	22,51	6,695	-0,419	0,675
Dürtü	13,80	3,379	14,51	3,680	-1,604	0,110
Amaçlar	14,50	3,747	15,21	3,663	-1,556	0,121

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, Bağımsız örneklem t testi

Tablo 20’de duygusal düzenleme zorluğu ölçeği ve alt boyut puanlarının alkol kullanım durumuna göre karşılaştırılması verilmiştir. Alkol kullanan katılımcıların duygusal düzenleme zorluğu ölçeği toplam puanı $102,58 \pm 17,521$, alkol kullanmayan katılımcıların ölçek toplam puanı $105,54 \pm 17,927$ ’dir. Ancak duygusal düzenleme zorluğu ölçeği ve alt boyut puanları ile alkol kullanım durumu gruplarıyla anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 21. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Kronik Tıbbi Rahatsızlık Varlığına Göre Karşılaştırılması

	Kronik Tıbbi Rahatsızlık Varlığı				İstatistiksel Analiz	
	Var (n=47)		Yok (n=253)			
	ORT.	SS	ORT.	SS	t test	p
Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği	109,96	14,753	103,60	18,187	2,262	0,024*
Farkındalık	19,87	2,825	19,74	2,455	0,333	0,739
Açıklık	15,70	2,216	14,60	2,048	3,342	0,001*
Kabul Etmeme	19,36	3,365	18,60	3,262	1,469	0,143
Stratejiler	24,30	5,868	22,05	6,797	2,123	0,035*
Dürtü	15,85	2,929	14,00	3,639	3,249	0,001*
Amaçlar	15,77	2,469	14,84	3,871	1,584	0,114

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, Bağımsız örneklem t testi, * $p \leq 0,05$

Duygusal düzenleme zorluğu ölçeği ve alt boyut puanlarının kronik tıbbi rahatsızlık varlığına göre karşılaştırılması Tablo 21’de verilmiştir. Kronik tıbbi rahatsızlığı olanlar ölçek toplam puanından $109,96 \pm 14,753$, tıbbi rahatsızlığı olmayanlar $103,60 \pm 18,187$ ’dir. Duygusal düzenleme zorluğu ölçeği ile kronik tıbbi rahatsızlık varlığı değişkeni grupları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($t=2,262$; $p=0,024$). Ölçeğin açıklık boyutu ($t=3,342$; $p=0,001$), stratejiler ($t=2,123$; $p=0,035$) ve dürtü ($t=3,249$; $p=0,001$) boyutları ile kronik tıbbi rahatsızlık değişkeni gruplarıyla bakıldığında anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 22. Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Psikiyatrik Bozukluk Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Psikiyatrik Bozukluk Durumu				İstatistiksel Analiz	
	Evet (n=16)		Hayır (n=284)		t test	p
	ORT.	SS	ORT.	SS		
Duygusal Düzenleme Zorluğu Ölçeği	116,38	17,060	103,93	17,660	2,747	0,006*
Farkındalık	20,75	3,512	19,70	2,440	1,625	0,105
Açıklık	15,31	1,302	14,74	2,143	1,051	0,294
Kabul Etmeme	18,25	3,821	18,74	3,257	-0,584	0,560
Stratejiler	27,31	7,199	22,13	6,577	3,053	0,002*
Dürtü	16,00	3,651	14,19	3,576	1,967	0,050*
Amaçlar	18,75	3,435	14,77	3,603	4,308	0,000*

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, Bağımsız örneklem t testi, *p≤0.05

Tablo 22’de duygusal düzenleme zorluğu ölçeği ve alt boyut puanlarının psikiyatrik bozukluk durumuna göre karşılaştırılması verilmiştir. Psikiyatrik bozukluk durumu var olanların duygusal düzenleme zorluğu ölçeği toplam puanı 116,38±17,06 psikiyatrik bozukluk durumu var olmayanların toplam puanı ise 103,93±17,66’dır. Duygusal düzenleme zorluğu ölçeği ile psikiyatrik bozukluk durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir (t=2,747; p=0,006). Duygusal düzenleme zorluğu ölçeğinin stratejiler alt boyutu (t=3,053; p=0,002), dürtü alt boyutu (t=1,967; p=0,050) ve amaçlar alt boyutu (t=4,308; p=0,000) ile psikiyatrik bozukluk durumu grupları arasında istatistiksel fark tespit edilmiştir.

Tablo 23. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet				İstatistiksel Analiz	
	Kadın (n=253)		Erkek (n=47)		t test	p
	ORT.	SS	ORT.	SS		
Depresif	42,98	7,891	38,79	8,314	3,321	0,001*
Siklotimik	31,48	3,361	24,98	3,819	11,909	0,000*
Hipertimik	36,28	6,268	34,91	6,646	1,363	0,174
İrritabl	26,43	5,501	25,62	5,663	0,923	0,357
Anksiyöz	20,70	3,781	18,02	3,825	4,451	0,000*

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, Bağımsız örneklem t testi

Tablo 23'te TEMPS-A mizaç ölçeği alt boyut puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması yapılmıştır. Cinsiyet grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=3,790$; $p=0,000$). Kadın katılımcılar aynı zamanda depresif, siklotimik, hipertimik, iritabl ve anksiyöz alt boyutlardan da yüksek puanı almışlardır. Cinsiyet grupları ile depresif boyut ($t=3,321$; $p=0,001$), siklotimik alt boyut ($t=11,909$; $p<0,001$) ve anksiyöz alt boyut ($t=4,451$; $p<0,001$) arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.



Tablo 24. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması

	Kardeş Sayısı										İstatistiksel Analiz	
	Kardeş Yok (n=25)		1 Kardeş (n=96)		2 Kardeş (n=34)		3 Kardeş (n=18)		4 ve üzeri Kardeş (n=127)		F test	p
	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS		
Depresif	39,88	8,253	41,90	7,685	41,62	8,822	43,61	8,991	43,14	8,009	1,143	0,336
Siklotimik	29,32	4,661	30,34	3,912	29,79	5,347	32,00	4,173	30,73	3,860	1,462	0,214
Hipertimik	34,24	6,635	35,60	6,355	36,26	5,971	36,67	7,129	36,65	6,248	0,960	0,430
İrritabl	24,56	5,553	26,05	5,306	25,97	5,750	26,83	6,252	26,84	5,513	1,047	0,383
Anksiyöz	19,04	4,005	20,17	3,729	19,85	4,244	20,94	4,277	20,63	3,862	1,139	0,338

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 24'te TEMPS-A mizaç ölçeği alt boyut puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılması yapılmıştır. TEMPS-A mizaç ölçeği ve alt boyut puanları ile kardeş sayısı gruplarıyla istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 25. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Aile Tipine Göre Karşılaştırılması

	Aile Tipi						İstatistiksel Analiz	
	Geniş Aile (n=62)		Çekirdek Aile (n=224)		Boşanmış Aile (n=14)		F test	p
	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS		
Depresif	42,18	8,307	42,29	7,964	43,57	9,573	0,178	0,837
Siklotimik	31,08	4,058	30,28	4,216	30,64	3,855	0,917	0,401
Hipertimik	36,10	6,603	36,03	6,194	36,57	7,793	0,048	0,953
İrritabl	25,98	5,736	26,34	5,409	27,00	6,691	0,220	0,803
Anksiyöz	20,11	3,938	20,29	3,879	20,86	4,400	0,209	0,811

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), *p≤0.05

TEMPS-A mizaç ölçeği alt boyut puanlarının aile tipine göre karşılaştırılması tablo 25’de verilmiştir. Ölçeğin depresif, hipertimik, irritabl ve anksiyöz alt boyutlarında en yüksek puan ortalaması boşanmış aileye sahip olanlarda bulunmuştur. Ancak mizaç ölçeği ve alt boyutlarının aile tipi değişkeni grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 26. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çocukluk Döneminde Ailede Baskın Olan Tutuma Göre Karşılaştırılması

	Çocukluk Döneminde Ailede Baskın Olan Tutum												İstatistiksel Analiz	
	Demokratik Tutum (n=8)		Baskıcı Tutum (n=51)		Mükemmelliyetçi Tutum (n=19)		Dengesiz Kararsız Tutum (n=46)		Koruyucu Tutum (n=172)		İlgisiz Tutum (n=4)			
	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	F test	p
Depresif	43,75*	8,714	45,04	7,861	40,84*	8,865	39,46*	7,235	42,42	8,050	41,00*	9,557	2,574	0,027*
Siklotimik	31,13	3,758	31,51	3,706	30,00*	4,372	29,52	4,189	30,41*	4,270	30,75	4,113	1,213	0,303
Hipertimik	36,38	6,906	37,47	6,191	36,11	6,109	34,15	5,865	36,19	6,440	34,50	7,371	1,415	0,219
İrritabl	27,00	6,141	28,04	5,488	26,16	5,786	24,22	4,835	26,35	5,517	25,00	6,633	2,452	0,034*
Anksiyöz	20,88	4,086	21,71	3,833	19,79	4,184	18,98	3,512	20,24	3,893	19,75	4,349	2,562	0,027*

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), *p≤0.05

TEMPS-A mizaç ölçeği alt boyut puanlarının çocukluk döneminde ailede baskın olan tutum değişkenine göre karşılaştırılması tablo 26'da verilmiştir. Gruplar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir (F=2,245; p=0,050). Post hoc Bonferroni testi ile bu anlamlı farklılığın baskıcı tutuma sahip ailesi olanlar ile dengesiz kararsız tutuma sahip ailesi olanlar arasında olduğu bulunmuştur. Ölçeğin depresif, siklotimik, hipertimik, irritabl ve anksiyöz alt boyutlarında da ailesi baskıcı tutuma sahip olanların mizaç ölçeğinden aldığı puan ortalaması en yüksek iken, dengesiz kararsız tutuma sahip ailesi olanların ölçekten aldığı puan ortalaması en düşük bulunmuştur.

Ölçeğin depresif boyutu ($F=2,574$; $p=0,027$), irritabl boyutu ($F=2,452$; $p=0,034$) ve anksiyöz boyutu ($F=2,562$; $p=0,027$) ile çocukluk döneminde ailede baskın olan tutum değişkeni grupları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

Tablo 27. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne-Baba İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Anne-Baba İlişki Durumu						İstatistiksel Analiz	
	Evli, anne baba birlikte (n=285)		Evli, anne baba ayrı yaşıyor (n=6)		Boşanmış (n=9)		F test	p
	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS		
Depresif	42,30	8,060	41,50	7,765	43,78	9,960	,177	0,838
Siklotimik	30,43	4,191	31,33	3,882	30,89	3,919	0,187	0,830
Hipertimik	36,07	6,300	35,17	6,940	36,67	7,810	0,100	0,905
İrritabl	26,29	5,499	25,33	5,317	27,11	6,936	0,188	0,829
Anksiyöz	20,26	3,896	20,17	3,920	21,00	4,583	0,158	0,854

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 27’de TEMPS-A mizaç ölçeği alt boyut puanlarının anne-baba ilişki durumuna göre karşılaştırılması yapılmıştır. Ancak mizaç ölçeği ve alt boyutları ile anne-baba ilişki durumu değişkeni grupları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 28. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sigara Kullanım Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Sigara Kullanım Durumu				İstatistiksel Analiz	
	Evet (n=94)		Hayır (n=206)		t test	p
	ORT.	SS	ORT.	SS		
Depresif	41,99	8,125	42,48	8,089	-0,487	0,626
Siklotimik	30,05	4,485	30,65	4,012	-1,143	0,254
Hipertimik	35,89	6,236	36,15	6,396	-0,325	0,745
İrritabl	26,10	5,460	26,39	5,565	-0,432	0,666
Anksiyöz	20,05	4,044	20,38	3,846	-0,679	0,498

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, Bağımsız örneklem t testi

TEMPS-A mizaç ölçeği alt boyut puanlarının sigara kullanım durumuna göre karşılaştırılması Tablo 28’de verilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarında sigara kullanmayan katılımcılar daha yüksek puan ortalamasına sahiptir. Ancak mizaç ölçeği ve alt boyutları ile sigara kullanım durumu grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 29. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Alkol Kullanım Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Alkol Kullanım Durumu				İstatistiksel Analiz	
	Evet (n=96)		Hayır (n=204)		t test	p
	ORT.	SS	ORT.	SS		
Depresif	42,05	8,156	42,46	8,076	-0,403	0,687
Siklotimik	30,06	4,509	30,65	3,994	-1,134	0,258
Hipertimik	35,95	6,233	36,13	6,400	-0,229	0,819
İrritabl	26,15	5,471	26,37	5,562	-0,331	0,741
Anksiyöz	20,07	4,068	20,38	3,833	-0,629	0,530

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, Bağımsız örneklem t testi

TEMPS-A mizaç ölçeği alt boyut puanlarının alkol kullanım durumuna göre karşılaştırılması Tablo 29’da verilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarında alkol kullanmayan katılımcılar daha yüksek puan ortalamasına sahiptir. Ancak mizaç ölçeği ve alt boyutları ile alkol kullanım durumu grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 30. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Kronik Tıbbi Rahatsızlık Varlığına Göre Karşılaştırılması

	Kronik Tıbbi Rahatsızlık Varlığı				İstatistiksel Analiz	
	Var (n=47)		Yok (n=253)		t test	p
	ORT.	SS	ORT.	SS		
Depresif	41,87	8,779	42,41	7,971	-0,419	0,676
Siklotimik	30,23	4,545	30,50	4,102	-0,404	0,686
Hipertimik	35,47	7,232	36,18	6,166	-0,708	0,479
İrritabl	25,85	5,978	26,38	5,445	-0,606	0,545
Anksiyöz	20,13	4,225	20,31	3,851	-0,291	0,771

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, Bağımsız örneklem t testi

Tablo 30’da TEMPS-A mizaç ölçeği alt boyut puanlarının kronik tıbbi rahatsızlık varlığının karşılaştırılması yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarında kronik tıbbi rahatsızlığı olmayanlar daha yüksek puan ortalamasına sahiptir. Ancak mizaç ölçeği ve alt boyutları ile kronik tıbbi rahatsızlık varlığı değişkeniyle bakıldığında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 31. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Psikiyatrik Bozukluk Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Psikiyatrik Bozukluk Durumu				İstatistiksel Analiz	
	Evet (n=16)		Hayır (n=284)		t test	p
	ORT.	SS	ORT.	SS		
Depresif	44,56	10,211	42,20	7,957	1,137	0,257
Siklotimik	32,25	4,297	30,36	4,145	1,772	0,077
Hipertimik	37,38	7,949	36,00	6,243	0,846	0,398
İrritabl	28,56	6,511	26,17	5,450	1,689	0,092
Anksiyöz	22,06	4,219	20,18	3,871	1,884	0,060

ORT.: Ortalama, SS: Standart Sapma, Bağımsız örneklem t testi

Tablo 31’de TEMPS-A mizaç ölçeği alt boyut puanlarının psikiyatrik bozukluk durumuna göre karşılaştırılması yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarında psikiyatrik bozukluk durumu olanlar daha yüksek puan ortalamasına sahiptir. Ancak mizaç ölçeği ve alt boyutları ile psikiyatrik bozukluk durumu değişkeniyle bakıldığında fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 32. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin Alt Boyutları ile TEMPS-A Mizaç Ölçeğinin Alt Boyutlarıyla Olan İlişkinin Korelasyon Analizi

TEMPS-A Mizaç Ölçeği Boyutları		Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Boyutları		
		Güvenli Bağlanma	Kaçınan Bağlanma	Kaygılı Kararsız Bağlanma
Depresif	r	-0,094	0,022	0,034
	p	0,103	0,701	0,557
Siklotimik	r	-0,057	0,074	0,033
	p	0,326	0,200	0,574
Hipertimik	r	-0,099	0,038	0,076
	p	0,085	0,508	0,187
İrritabl	r	-0,089	0,011	0,039
	p	0,125	0,846	0,506
Anksiyöz	r	-0,072	0,028	0,014
	p	0,213	0,625	0,810

Tablo 35’de üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğinin alt boyutları ile TEMPS-A mizaç ölçeğinin alt boyutlarıyla olan ilişkinin korelasyon analizi verilmiştir. Ancak analiz sonucunda üç boyutlu bağlanma ölçeği ile mizaç ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 33. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin Alt Boyutları ile Duygusal Düzen Zorluğu Ölçeğinin Alt Boyutlarıyla Olan İlişkinin Korelasyon Analizi

Duygusal Düzen Zorluğu Ölçeği Boyutları		Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Boyutları		
		Güvenli Bağlanma	Kaçınan Bağlanma	Kaygılı Kararsız Bağlanma
Farkındalık	r	-0,199**	0,284**	0,068
	p	0,001	0,000	0,243
Açıklık	r	0,106	0,411**	-0,059
	p	0,067	0,000	0,306
Kabul Etmeme	r	0,051	-0,015	-0,121*
	p	0,374	0,792	0,036
Dürtü Kontrolü	r	0,131*	-0,075	-0,249**
	p	0,024	0,194	0,000
Amaçlar	r	0,113	-0,002	-0,274
	p	0,051	0,970	0,000
Strateji	r	0,167**	-0,054	-0,348**
	p	0,004	0,352	0,000

** $p<0.01$ önem düzeyinde anlamlı, * $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı

Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğinin alt boyutları ile duygusal düzen zorluğu ölçeğinin alt boyutlarıyla olan ilişkisinin korelasyon analizi tablo 33'te verilmiştir. Duygusal düzen zorluğu ölçeğinin farkındalık boyutu ile üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğinin güvenli bağlanma ($r=-0,199$, $p<0,001$) boyutu ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken kaçınan bağlanma alt boyutu ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,284$, $p<0,001$). Duygusal düzen zorluğu ölçeğinin açıklık boyutu ile üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğinin kaçınan bağlanma boyutu arasında ($r=0,411$, $p<0,001$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Duygusal düzen zorluğu ölçeğinin kabul etmeme boyutu ile üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğinin kaygılı kararsız bağlanma boyutu ($r=0,121$, $p<0,05$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal düzen zorluğu ölçeğinin dürtü kontrolü boyutu ile üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğinin güvenli bağlanma boyutu ($r=0,131$, $p<0,05$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuş ancak kaygılı kararsız bağlanma boyutu arasında ($r=-0,249$, $p<0,001$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal düzen zorluğu ölçeğinin amaçlar boyutu ile üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğinin boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Duygusal düzen zorluğu ölçeğinin strateji boyutunda ile üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğinin güvenli bağlanma boyutu arasında ($r=0,167$, $p<0,001$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken kaygılı kararsız bağlanma boyutu arasında ($r=-0,348$, $p<0,001$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 34. TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyutları ile Duygusal Düzen Zorluğu Ölçeğinin Alt Boyutlarıyla Olan İlişkinin Korelasyon Analizi

		TEMPS-A Mizaç Ölçeği Alt Boyutları				
Duygusal Düzen Zorluğu Ölçeği Boyutları		Depresif	Siklotimik	Hipertimik	İrritabl	Anksiyöz
Farkındalık	r	0,070	0,105	0,047	0,033	0,066
	p	0,227	0,070	0,419	0,573	0,258
Açıklık	r	-0,015	0,021	-0,053	-0,035	-0,004
	p	0,798	0,712	0,362	0,541	0,939
Kabul Etmeme	r	-0,051	0,047	-0,151**	-0,093	0,002
	p	0,381	0,413	0,009	0,108	0,972
Dürtü Kontrolü	r	-0,083	0,001	-0,178**	-0,109	-0,030
	p	0,154	0,992	0,002	0,061	0,605
Amaçlar	r	-0,040	0,061	-0,159**	-0,065	0,034
	p	0,494	0,290	0,006	0,261	0,553
Strateji	r	-0,098	0,015	-0,225**	-0,124	-0,012
	p	0,092	0,802	0,000	0,032	0,834

**p<0.001 önem düzeyinde anlamlı

Tablo 37’de TEMPS-A mizaç ölçeği alt boyutları ile duygusal düzen zorluğu ölçeğinin alt boyutlarıyla olan ilişkisine dair korelasyon analizi bulguları verilmiştir. Duygusal düzen zorluğu ölçeğinin farkındalık ve açıklık boyutları ile TEMPS-A mizaç ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). TEMPS-A mizaç ölçeği hipertimik boyutu ile duygusal düzen zorluğu ölçeğinin kabul etmeme boyutu ($r=-.151$, $p<0,05$), dürtü kontrolü boyutu ($r=-.178$, $p<0,05$), amaçlar boyutu ($r=-.159$, $p<0,05$) ve strateji boyutu ($r=-.225$, $p<0,001$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Tartışma

5.1.1. Demografik değişkenler ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiye yönelik tartışma

Araştırmada duygusal düzenleme ve alt boyutlarının *cinsiyet* faktörüyle arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 14). Kız öğrencilerin duygusal düzenleme ve alt boyutlarının puanları erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Duygusal düzenlemenin farkındalık, kabul etmeme, stratejiler ve amaçlar boyutları ile cinsiyet değişkeni ile anlamlılık bulunmuştur. Gross ve John (2003)'ün duygu düzenleme sürecindeki kişisel farklılıkları incelediği araştırmasında duygu düzenleme boyutunun cinsiyet değişkenine anlamlı olarak değiştiğini ancak erkek katılımcılarının bastırma alt boyutunun kadınlardan anlamlı olarak yüksek olduğunu bulmuştur. Ulaşan ve Sümer (2017)'in duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlaması araştırmalarında erkeklerin duygu bastırma stratejinin kız öğrencilere göre daha sık kullandığını bularak cinsiyet değişkenine göre ilişki saptamışlardır. Kwon ve arkadaşları (2013) hem doğu hemde batı kültürlerinde erkeklerin duygu ifadesini engelleyen bastırmayı kadınlardan daha sıklıkla kullandıklarını bularak cinsiyet değişkeni ile anlamlılık saptamışlardır. Literatürde mevcut araştırmaların bulgumuzu destekler nitelikte olduğu gözlenmiştir. Araştırmalarda genel durum, erkeklerin duygularını kadınlara göre daha fazla bastırma eğiliminde olduğunu öne sürdüğü söylenebilir. Bununla birlikte farklı yaş ve eğitim grupları ile yapılmış duygu düzenleme ile cinsiyet değişkeni ile anlamlı bir farklılığın bulunmadığı araştırmalarda mevcuttur (Sarıcı ve Tagay, 2019; Seçer, 2017). Erkeklerin, duyguların ifade edilmesi ve deneyimlenmesinde daha çok kaçınma ve bastırma yöneliminde olduğu görülmektedir (Nolen-Hoeksema, 2012). Aslında bu durum duygu düzenleme becerilerinde kadınların erkeklere nazaran neden daha çok zorluk yaşadıklarını ortaya koyabilir. Neumann ve arkadaşları da (2009) kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının erkeklere göre daha fazla olduğunu bularak bu durumu desteklemişlerdir.

Araştırmada duygusal düzenleme ve alt boyutlarının *kardeş sayısı* faktörüyle arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 15). Literatür incelendiğinde bulgumuzu destekler niteliktedir. Bozkurt ve arkadaşları (2017) duygu düzenleme becerisinin kardeş sayısı değişkeniyle istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Aydın (2018) bireylerin duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarına verdikleri cevapların kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir ilişki göstermediğini bulmuştur.

Araştırmada duygusal düzenleme ve alt boyutlarının öğrencilerin *aile tipi* faktörüyle arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo 16). Duygu düzenleme ölçeğinden boşanmış aileye sahip olanlar en yüksek, çekirdek aileye sahip olanlar ise en düşük puanı almışlardır. Duygu düzenleme ölçeği açıklık, kabul etmeme, stratejiler ve amaçlar alt boyutları ile aile tipleri değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur. Boşanmış aileye sahip olan bireylerin duygu düzenleme becerilerinde, kalabalık aileye sahip olanlara göre daha fazla zorluk yaşadıkları söylenebilir. Alan yazında ailenin tipine yönelik bulgular rastlanılmamıştır. Bu anlamda mevcut bulgunun ilerideki çalışmalar için önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada duygusal düzenleme ve alt boyutlarından açıklık, stratejiler ve amaçlar ile *anne-baba ilişki durumu* gruplarıyla bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 18). Literatür incelendiğinde bulgumuzu destekler niteliktedir ve *anne-baba ilişki durumu* duygu düzenlemeyi etkilediği gözlemlenmiştir. Tok (2021) ebeveynleri boşanmış 108 kişi ve ebeveynleri boşanmamış 100 kişilik örnekleme oluşturan araştırmasında bireylerin anne-baba ilişki durumu ile duygu düzenleme alt ölçeklerinde orta düzeyde anlamlı ilişki bulmuştur. Evliliğin bitirilmesi veya ailelerin ayrılmasının çocuklar üzerinde olumsuz etkisinin olduğu ve çocuğun hayatının iyi olmayacağı üzerinde yüksek düzeyde görüş birliğinin bulunduğu bilinmektedir (Wolf, 2000). Anne-babası boşanmış bireylerin, psikolojik sorunlarla karşılaşma bakımından, diğerlerine oranla daha yüksek düzeyde risk grubu oluşturdukları kabul görmüştür (Türkaslan, 2007). Kiernan (1997) dağılmış ailelerden gelen bireylerin ebeveynlik görevini uygularken daha çok zorluk yaşadıklarını, benzer şekilde çocukları ile kurdukları ilişkilerini tatmin edici bulmadıklarını tespit etmiştir. Çocukların, anne-babalarının birinden ayrı yaşaması nedeniyle birçok duygusal ve

ruhsal problem yaşayabildikleri görülmüştür. Aral ve Özdal (2006) 300 çocukla gerçekleştirmiş olduğu araştırmalarında anne-babadan uzak yetişen çocukların anne ve babaları ile birlikte yaşamını devam ettiren çocuklara göre duygu düzenleme becerilerinin daha düşük olduğunu saptamışlardır.

Araştırmada duygusal düzenleme ve alt boyutları öğrencilerin *sigara ve alkol kullanım durumuna* göre değerlendirildiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 19-20). Sigara kullananların farkındalık puanı anlamlı olarak sigara kullanmayanların farkındalık puanından yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde saptanan araştırma bulgularının bulgumuzu desteklemediği görülmüştür. Yavuz (2020)'un duygusal düzenlemenin sigara kullanımında etkili olduğunu belirlediği çalışmasında, sigaraya olan bağımlılık ile duygu düzenleme güçlüklerinin pozitif yönde anlamlılığı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sigara kullanımı ve duygu düzenleme gücü arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, duygu düzenleme gücünün sigara kullanmak için tetikleyici bir etki yarattığı ve sigara alışkanlığı ile ileri düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada, olumsuz duyguların sigarayı bırakma konusunda büyük bir engel oluşturduğu belirtilmiştir. Üstelik sigara kullanmanın olumsuz duyguları bastırmak ve rahatlamak amacıyla olduğu ifade edilmiştir (Gonzalez vd., 2008). Aynı şekilde bireylerin alkol kullanım durumları değerlendirildiğinde de literatürde benzer sonuçla karşılaşılmaktadır. Gülgen (2017) alkol kullanım bozukluğu olan hastalarda çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme stratejileri ile ilişkiyi incelediği çalışmasında duygu düzenleme gücünün arttıkça alkolizm şiddetinin de arttığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Berking ve arkadaşları da (2011) alkol kullanımı olan kişilerin olumsuz duygularla başa çıkma yeteneklerinde ve duyguları tanımlamada bozulmalar yaşadığını belirlemiştir.

Araştırmada duygusal düzenleme ve alt boyutlarından açıklık, stratejiler ve dürtü ile öğrencilerin *kronik tıbbi rahatsızlık varlığı* faktörü ile incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo 21). Literatür mevcut bulgumuzu destekler niteliktedir. Emiroğlu ve Akay (2008) çalışmasında duygusal sorunların, kronik hastalığa sahip ergenlerde ve anne babalarda anlam taşımamasına karşın, kronik pediatrik hastalığı olanların psikolojik bozukluklar için esas bir risk etkeni oluşturduğunu bulmuşlardır. Kronik tıbbi rahatsızlık yaşayan bireyler, ağrı şiddetinin

yükselmesine bağlı olarak duygusal uyum problemi yaşayabilmektedir. Yaşadıkları ağrı şiddetine bağlı olarak duygu dzenleme srecindeki değerlendirme olumsuz yanıtlanabilmektedir (Riquino vd., 2018). Altındaş (2020) duygu dzenleme gçlüğü olan kişilerde kronik ağrı ve şiddetinin etkilendiğini ve aralarında pozitif ynde bir ilişki olduğunu saptamıştır. Mevcut bulgumuzun değişkenine ynelik daha fazla çalışmaların yapılması hem sağlık hem de psikoloji alanında literatüre katkı sağlaması açasından yararlı olacağı dūřünölmektedir.

Araştırmamızda duygusal dzenleme ve alt boyutlarından stratejiler, dürtü ve amaçlar ile öğrencilerin *psikiyatrik bozukluk durumu* incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (Tablo 22). Literatür incelendiğinde mevcut bulgumuz ile benzerlik gösterdiği görölmüştür. Obsesif bozukluğu olan bireylerin, durumları ile ilişkili bir uyarıcıyla yüzleştiklerinde fazlaca kaygı yaşadıkları ve bu kaygıyı azaltmak için mantıksız dūřünce veya hareket yapmak zorundaymış gibi hissettikleri belirtilmiştir (Paul vd., 2016). Buradan hareket ederek psikiyatrik bozukluklar yaşayan kişilerde uyararla alakalı aşırı kaygı ve korkunun duygu dzenleme srecindeki bozukluklarla bağlantılı olabileceği dūřünülebilir. Oktay (2019) çalışmasında duygu dzenleme stratejilerinin, belirtilen bu srecin aşamalarında rol alabileceğini saptamıştır. Duygusal dzenleme ile ilgili yapılacak olan çalışmalarda duygu dzenlemenin farklı açılımlarının olduğu mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır. Duygu dzenlemenin hem olumsuz duyguların kontrolü yeteneği hem de bütün duygusal deneyimlerin deneyimlenmesi ve tepki verilmesi olarak belirtilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Genel olarak literatürde, duygu dzenleme becerilerindeki aksaklıkların çeşitli psikopatolojilerle (duygu-durum bozuklukları, depresyon, kaygı bozuklukları ve panik bozukluğu vb.) ilişkili olduğu görüşü hakimdir. Aldao ve arkadaşları (2010) duygu dzenlemedeki aksaklık ve becerilerinin en sık incelendiği ve ilişkili olduğu psikiyatrik bozukluğun depresyon olduğunu bulmuştur. Ehring ve arkadaşları (2010) çalışmalarında psikiyatrik bozukluğu olan kişilerin duygu dzenleme stratejilerini kullanmakta gçlük çektiklerini bulmuş, bu kişilerin bastırma gibi işlevsel stratejileri kullandıklarını saptamışlardır. Ayrıca Bilim (2012)'de, çocukluk çağında istismar yaşantısı olan kişilerin psikiyatrik bozukluk oluşturmasıyla duygu dzenlemedeki değişkenleri ile anlamlılık saptamıştır.

5.1.2. Mizaç özellikleri ve bağlanma stillerinin duygu düzenleme üzerindeki etkisine yönelik tartışma

Araştırmada duygu düzenleme ve mizaç özellikleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde yapılan korelasyon analizi sonrası mizaç özellikleri ölçeği hipertimik alt boyutu ile duygusal düzen ölçeğinin kabul etmeme, dürtü kontrolü, amaçlar ve strateji boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (Tablo 37). Literatürde saptanan araştırma bulgumuzu destekler nitelikte araştırmalar mevcuttur. Demirpençe, Guliyev ve Gurbuz (2021) anksiyöz ve hipertimik mizaç özelliklerinin duygu düzenleme zorluklarını belirlemede anlamlı ilişkide olduğunu bulmuşlardır. Araştırmalara göre duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde mizaç da etkin bir diğer faktör olarak öne çıkmaktadır. Mizaç özellikleri, olumsuz duyguyla karşılaşıldığında daha uyumlu duygu düzenleme kullanımına zemin hazırladığı savunulmaktadır. Bu yönüyle, farklı mizaç özelliklerinin bu etkisinin duygu düzenleme üzerinden psikopatoloji riskini azaltıcı ya da artırıcı olarak etkileri olduğu tartışılmaktadır (Gramzso ve Woodruff-Borden, 2015). Atalay vd. (2018) araştırmalarında iki değişken ve alt faktörlerinin birbirleriyle olan ilişkisini özellikle vurgulamışlardır. Yıldız (2018) bireylerin mizaç tipi durumuna göre bilişsel duygu düzenleme karşılaştırmalarını incelediği çalışmasında anlamlı farklılıklar saptamıştır. Duygusal düzenlemeye yönelik çalışmalara bakacak olursak özellikle mizaç etkisi üzerine yapılan araştırmaların çoğunun okul öncesi ve erken çocukluk dönemine odaklandığı görülmektedir. Duygusal düzenleme kapasitesinin halen gelişmekte olduğu ergenlik döneminde de mizaca etkisinin incelenmesi, ruh sağlığı sorunlarının daha fazla yaşandığı erişkin döneminde daha iyi anlaşılması açısından oldukça önem arz etmektedir. Bu kapsamda literatüre bağlı olarak çalışmanın H2 hipotezinin desteklendiği belirtilebilir.

Araştırmada duygu düzenleme ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde; duygu düzenleme alt boyutlarından farkındalık ile güvenli ve kaçınan bağlanma arasında; duygusal düzenleme alt boyutlarından açıklık ile kaçınan bağlanma arasında; duygusal düzenleme alt boyutlarından kabul etmeme ve dürtü kontrolü ile kaygılı kararsız bağlanma arasında; duygusal düzenleme alt boyutlarından strateji ile güvenli ve kaygılı-kararsız bağlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 36). Bu kapsamda literatürde de araştırma bulgumuzu destekler nitelikte duygu

düzenleme ve bağlanma stilli kavramlarının yakından ilişkili olduğuna dair bulgular çoğunluktadır. Bu genel görüş içinde ilişkilerde oluşan bağlanma, zamanla yakın ilişkilerdeki duygu düzenleme stratejilerini ve sosyalleşmeyi etkileyen biçim olarak ele alınmıştır. Bu doğrultuda kişinin, bağlanma durumunun duygu düzenlemedeki kişisel farklılıklar üzerinde etkisinin olduğu belirtilmiştir. Ferraro ve Taylor (2021) Avustralyalı kişiler üzerinde yaptıkları çalışmada, iki değişkenli korelasyonlardan elde edilen sonuçlar, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin, duygu düzenleme güçlükleri ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Henschel ve arkadaşları (2020) yaptıkları çalışmada kaygılı bağlanan kişilerin güvenli ve kaçınan bağlanan bireylere göre daha yüksek duygu düzenleme zorluklarına sahip olduklarını bularak bağlanma ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi belirtmişlerdir. Stirling Hastings (2015) yürüttüğü araştırmada, erkeklerin ilişkiye müsait olmamasını, kaçınmacı bağlanma öyküsünün olabileceğine bağlamıştır. Yine bu bağlanma çeşidinin duygu düzenleme becerisine etki edeceğini savunmuş ve bu durumun, bireyleri ilişkiye uygun hale bürüyemediğini belirtmiştir. Jenkins'in (2016) yürüttüğü araştırmada da kaygılı bağlanma ile duygu düzenleme arasında anlamlı ve güçlü ilişkinin olduğunu bulmuştur. Jenkins kaygılı bağlanmanın, kişinin ileriki yaşlarında duygusal kırılganlığa ittiğini ve ilişkilerinin kolayca bitmesine sebep olabileceğini belirtmiştir. Yüksel (2014) ise, kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma ve duygu düzenlemenin önemini açıklayarak bu durumun kaygılı bağlanmadan ötürü oluştuğunu belirtmiştir. Majıdı (2018)'de duygusal düzenleme ve bağlanma biçimlerinin aralarında pozitif yönde anlamlı ilişki saptamıştır. Duygu düzenlemedeki bireysel farklılıklar üzerindeki etkinin kişinin bağlanma öyküsünden kaynaklandığını vurgulamıştır. Ergen bireylerin bağlanma stilleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen Aydemir (2020)'de güvenli bağlanma stilinin yükseldikçe duygu düzenleme düzeyinin azaldığını ve saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri arttıkça duygu düzenleme düzeyinin yükseldiğini belirterek iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Araştırma sonucumuz iki kavram ve alt boyutlarıyla olan pozitif ve negatif ilişkinin literatürle benzerlik gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu durum ile birlikte H3 hipotezi kabul edilmiştir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin mizaç, bağlanma stilleri ve duygusal düzenlemeleri arasındaki ilişkileri sosyodemografik farklılık üzerinden incelenmiştir.

Araştırmamızın bulgularına göre;

Çalışmamızda mizaç alt boyutlarının cinsiyet, çocukluk döneminde ailede baskın olan tutum değişkenleri ile ilişkili olduğu bulundu.

Çocukluk dönemi ailede baskın olan tutum değişkeni ile mizaç özellikleri arasındaki ilişki gelecekteki çalışmalar ile çeşitlendirilerek duygusal düzenleme ve bağlanma stili üzerindeki etkileri incelenebilir.

Duygusal düzenleme stratejileri cinsiyet, aile tipi, anne-baba ilişki durumu, kronik tıbbi rahatsızlık ve psikiyatrik bozukluk değişkenleri ile ilişkili olduğu bulundu.

Duygusal düzenleme stratejileri ile kronik rahatsızlığı olan bireylerde tedavi sürecinde duygu düzenleme becerileri de göz önünde bulundurulması ve bu konuda daha sistematik ve kapsamlı çalışmalar yapılması öngörülebilir. Bu çalışmaların yapılmasının tedavi yaklaşımlarını olumlu etkileyeceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Bağlanma stilleri alt boyutlarının aile tipi, anne-baba ilişki durumu, kronik tıbbi rahatsızlık, psikiyatrik bozukluk ile ilişkili olduğu bulundu.

Mizaç, bağlanma stilleri ve duygusal düzenlemesinin gen aktarımı ile kalıtsal tarafı vardır. Yapılacak olan çalışmaların boylamsal olması oldukça önemli görülmektedir.

Multidisipliner çalışmalar sonucu farkındalık oluşturan psikoeğitim programları, eğitimler, ruh sağlığı hizmetlerinin verilmesinin işlevsel olacağı düşünülmektedir.

Duygusal düzenleme zorluğu yaşayan klinik bir örnekleme de içeren çalışmalarla araştırmacılar araştırmalarını geliştirilebilir.

Araştırmamızın COVID-19 pandemisinde gerçekleştirilmiş olması zorlayıcılıkları arasındadır.

Kesitsel nitelikte bir çalışma olması kısıtlılıkları arasındadır. Bir diğer kısıtlılık ise yapılan çalışma kitlesi üniversite öğrencileri kısıtlı olup genellenebilirliğinin mümkün olmamasıdır. Mevcut araştırma özel olarak bu örneklem ile çalışmayı

hedeflemiş olsa da, kitle genişleterek bu çalışmayı yapmanın farklı sonuçlar ile literatüre ışık tutacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. (1985). Attachments across the life span. *Bulletin of the New York Academy of medicine*, 61(9), 792.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., and Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Akiskal HS, Mallya G (1987) Criteria for the soft bipolar spectrum: treatment implications. *Psychopharmacol Bull*, 23:68–73.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Altındaş, H. (2020). *Kas-iskelet sisteminde kronik ağrı şikayeti olan bireylerde duygu düzenleme güçlüğü* (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Yök tez veri tabanından erişildi. Erişim adresi: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/376726>
- Arndt, J. E., & Fujiwara, E. (2014). Interactions between emotion regulation and mental health. *Austin Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 1(5), 1-8.
- Atalar, D. S., & Atalay, A. A. (2018). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh Sağlığı: ana-babanın ve mizacın rolü. *Bildik, T., editör. Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar. Ankara: Türkiye Klinikleri*, 84-90.
- Aydemir, M. (2020). *Ergenlerin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi). Erişim adresi: <https://doi.org/10.22466/acusb.766234>
- Aydın, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Erişim adresi: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/377468>
- Babahanoğlu, R. (2021). Gençlerin bağlanma stilleri ile eş seçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (17), 98-118.

- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships*, 7(2), 147-178.
- Bartholomew, K. (1993). From childhood to adult relationships: Attachment theory and research. In S. Duck (Ed.), *Learning about relationships* (pp. 30–62). Sage Publications, Inc.
- Bartholomew, K., and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Bellibaş, E., Büküşoğlu, N., ve Erermiş, S. (2005). Ayrılma anksiyetesi bozukluğu tanılı bir grup çocukta mizaç özellikleri. *Ege Tıp Dergisi*, 44(1), 39-44.
- Belsky, J. (2002). Developmental origins of attachment styles. *Attachment & human development*, 4(2), 166-170.
- Berk, L. E. (2006). *Child Development. America: Pearson Education*. ss.21-40
- Berking, M., & Lukas, C. A. (2015). The Affect Regulation Training (ART): a transdiagnostic approach to the prevention and treatment of mental disorders. *Current Opinion in Psychology*, 3, 64-69.
- Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, SG, & Junghanns, K. (2011). Duygu düzenleme becerilerindeki eksiklikler, alkol bağımlılığı için bilişsel-davranışçı terapi sırasında ve sonrasında alkol kullanımını öngörmektedir. *Danışmanlık ve klinik psikoloji dergisi*, 79 (3), 307.
- Bifulco, A., Moran, P. M., Ball, C., and Bernazzani, O. (2002). Adult attachment style. I: Its relationship to clinical depression. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 37(2), 50-59.
- Bowlby, J. (1973). Bağlanma ve kayıp: Cilt II: Ayrılık, kaygı ve öfke. *Bağlanma ve kayıpta: Cilt II: Ayrılık, kaygı ve öfke* (s. 1-429). Londra: Hogarth Press ve Psikanaliz Enstitüsü.
- Bowlby, J., and Base, A. S. (2005). Clinical applications of attachment Theory, V. 393.

- Bozkurt Yükçü, Ş.u.h.e.d.a., & Demircioğlu, H. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., and Shaver, P. R. (1998). Self-Report Measurement of Adult Attachment: an Integrative Overview.
- Campbell-Sills, L., Ellard, KK ve Barlow, DH (2014). Anksiyete bozukluklarında duygu düzenleme.
- Carey, W. B., & McDevitt, S. C. (1978). Stability and change in individual temperament diagnoses from infancy to early childhood. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 17(2), 331-337.
- Cozolino, L. (2006). İnsan ilişkilerinin nörobilimi-bağlanma ve sosyal beynin gelişimi. (M. Benveniste, Çev.) İstanbul: *Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları*. 231-237.
- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., & Dias, P. (2010). Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği'nin Portekizce versiyonu ve psikopatolojik belirtilerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Arşivleri (São Paulo)*, 37, 145-151.
- Çağdaş, A., Arı, R., & Zarife, S. (2002). *Çocuk ve ergende sosyal ve ahlak gelişimi*. Nobel.
- Çelik, H., & Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Demir, İ. (2010). Benlik kimlik kişilik. H.(Ed.) Yıldız, A. Ergin. *Nobel yayın dağıtım*. Ankara. (s.181,225)
- Demirpençe, D., Guliyev, E. İ., & Gurbuz, H. G. A. (2021). Afektif mizaç özelliklerinin duygu düzenleme zorluklarında etkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(3), 350-358.
- Dougherty, L. R., Klein, D. N., Durbin, C. E., Hayden, E. P., and Olino, T. M. (2010). Temperamental positive and negative emotionality and children's depressive

- symptoms: A longitudinal prospective study from age three to age ten. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(4), 462-488.
- Eisenberg N, Fabes R.A, Nyman M, Bernzweig J, Pinuelas A. (1994) The relations of emotionality and regulation to children's anger related reactions. *Child Development* (s. 65:109- 128).
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child development*, 75(2), 334-339.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Nyman, M., Bernzweig, J., & Pinuelas, A. (1994). The relations of emotionality and regulation to children's anger-related reactions. *Child development*, 65(1), 109-128.
- Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). Effortful control and its socioemotional consequences. *Handbook of emotion regulation*, (s. 287-288).
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual review of clinical psychology*, 6, 495-525.
- Erdoğan, s. Y., ve Kapçı, E. G. T. D. (2009). *Okul öncesi dönem çocuklarında fiziksel ve ilişkisel saldırganlığın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yök tez veri tabanından erişildi.
- Freud, S. (2001). *Psikanaliz ve Uygulama*. İstanbul: Say. s. 25-30
- Fowler, JC, Charak, R., Elhai, JD, Allen, JG, Frueh, BC, & Oldham, JM (2014). Şiddetli ruhsal hastalığı olan yetişkinlerde duygu düzenleme güçlükleri ölçeğinin geçerliliğini ve faktör yapısını oluşturun. *Psikiyatrik araştırma dergisi* , 58 , 175-180.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *Eur J. Psychol Assess*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Leiderdorp, The Netherlands: DATEC*.

- Garnefski, N., Kraaij, V., and Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), (1311-1327).
- Gartstein, M. A., & Fagot, B. I. (2003). Parental depression, parenting and family adjustment, and child effortful control: Explaining externalizing behaviors for preschool children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(2), (s.143-177),
- Gartstein, M. A., & Rothbart, M. K. (2003). Studying infant temperament via the revised infant behavior questionnaire. *Infant behavior and development*, 26(1), (s.64-86).
- Goleman, D. (2001). Duygusal zeka: İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gonzalez, A., Zvolensky, MJ, Vujanovic, AA, Leyro, TM ve Marshall, EC (2008). Günlük sigara içenlerde anksiyete duyarlılığı, duygusal düzensizlik ve olumsuz duygulanımların değerlendirilmesi: Sigara içme nedenleri ve bırakmanın önündeki engeller. *Psikiyatrik araştırma dergisi* , 43 (2), 138-147.
- Gökcan, H. N. (2020). *Grupla oyun eğitim programının 66-72 ay arası çocuklarda sosyal memnuniyete etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yök tez veri tabanından erişildi.
- Grandey, A. A., Fisk, G. M., & Steiner, D. D. (2005). Must" service with a smile" be stressful? The moderating role of personal control for American and French employees. *Journal of applied psychology*, 90(5), 893.
- Gramszlo, C. ve Woodruff-Borden, J. (2015). Duygusal tepkisellik ve yönetici kontrol: Çocukluk kaygısının gelişimi için bir risk yolu. *Anksiyete Bozuklukları Dergisi* , 35 , 35-41.
- Gratz, KL ve Roemer, L. (2004). Duygu düzenleme ve düzensizliğin çok boyutlu değerlendirmesi: Duygu düzenleme ölçeğindeki güçlüklerin geliştirilmesi, faktör yapısı ve ilk geçerliliği. *Psikopatoloji ve davranışsal değerlendirme dergisi* , 26 (1), 41-54.
- Gross, J. J., and Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. InJ. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. .1-90.

- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: conceptual and empirical foundations.
- Gross, J. J., Richards, J. M., ve John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. D. K. Synder, J. A. Simpson, ve J. N. Hughes içinde, Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health (s. 13-35).
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J., ve Munoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 152 – 164.
- Güngör, A., Akyol, A. K., Subaşı, G., Ünver, G., and Koç, G. (2002). Gelişim ve öğrenme. *Toplumsal ve Duygusal Gelişim. Anı Yayıncılık*.
- Gürdal, C (2009). *Bipolar bozukluğu olan bir ebeveyn tarafından büyütülmenin psikososyal gelişim üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir).
- Gürdal, C., Tok, E. S. S., ve Sorias, O. (2018). Erken kayıplar, bağlanma, mizaç-karakter özellikleri ve duygu düzenlemenin psikopatoloji gelişimi üzerine etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(3), 180-192.
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American psychologist*, 13(12), 673.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5 (1), 1-22.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.
- İlaslan, Ö. (2009). *Çocukların bağlanma davranışlarının özlük niteliklerine ve anne bağlanma stillerine göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yök tez veri tabanından erişildi.
- İnal-Emiroğlu, F. N., & Akay, A. P. (2008). Kronik hastalıklar, hastaneye yatış ve çocuk. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 22(2), 99-105.

- Jenkins, J. K. (2016). The relationship between resilience, attachment, and emotional coping styles.
- Joormann, J. ve Siemer, M. (2014). Duygudurum bozukluklarında duygu düzenleme. JJ Gross'ta (Ed.), *Handbook of duygu düzenleme* (s. 413-427). Guilford Press.
- Kaya, İ. (2020). Okul öncesi dönemdeki çocukların fiziksel ve ilişkisel saldırganlıklarının mizaç özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi*, 9 (5): 3361-3378.
- Karaçay, E. (2021). *Genç yetişkinlerde çocukluk çağı travmalarının, bağlanma stillerinin ve benlik saygısının flört şiddetine yönelik tutumları üzerindeki yordayıcı etkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Kesebir, S., Vahip, S., Akdeniz, F., ve Yüncü, Z. (2005). Bipolar bozuklukta mizaç ile klinik özelliklerin ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(3), 164-169.
- Kim, S., Sharp, C., & Carbone, C. (2014). The protective role of attachment security for adolescent borderline personality disorder features via enhanced positive emotion regulation strategies. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 5(2), 125.
- Kiremitci, O., Boz, Agb, & Yıldız, Agdl. (2018). *Öğretmenlik mesleği alan seçimi motivasyonları: Beden eğitimi öğretmenlik adayları üzerine bir inceleme. CİLT I*, 1.
- Klein, M. (1999). Haset ve Şükran. *İstanbul: Metis Yayınları*.
- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.
- Lemery, K. S., Essex, M. J., and Smider, N. A. (2002). Revealing the relation between temperament and behavior problem symptoms by eliminating measurement confounding: Expert ratings and factor analyses. *Child Development*, 73(3), 867-882.

- Litaiem, N., Youssef, S., Jabeur, K., Dhaoui, M. R., & Doss, N. (2013). Affective temperament profile in psoriasis patients in Tunisia using TEMPS-A. *Journal of affective disorders*, 151(1), 321-324.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and individual differences*, 39(7), 1249-1260.
- McClowry, S. G. (1995). The development of the school-age temperament inventory. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982-), 271-285.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., and Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. (s85-90)
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current opinion in psychology*, 25, 6-10.
- Mullin, B. C., & Hinshaw, S. P. (2007). *Emotion Regulation and Externalizing Disorders in Children and Adolescents*. (s.523-541).
- Neumann, A., van Lier, P. A., Gratz, K. L., & Koot, H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Assessment*, 17(1), 138-149.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual review of clinical psychology*, 8, 161-187.
- Oktay, F. (2019). Uyuma Yönelik Olmayan Bir Duygu Düzenleme Stratejisi Olarak Kompulsiyonlar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 22(43), 74-86.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (31), 123-143.
- Özdal, F., & Neriman, A. R. A. L. (2005). Baba Yoksunu Olan ve Anne-Babası ile Yaşayan Çocukların Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 255-267.

- Özgüle, E. T. U., & Sümer, N. (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe uyarlaması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 1-18.
- Parkinson, B. (1996). Emotions are social. *British journal of psychology*, 87(4), 663-683.
- Paul, S., Simon, D., Endrass, T., & Kathmann, N. (2016). Altered emotion regulation in obsessive-compulsive disorder as evidenced by the late positive potential. *Psychological medicine*, 46(1), 137-147.
- Paulussen-Hoogeboom, M. C., Stams, G. J. J., Hermanns, J. M., and Peetsma, T. T. (2008). Relations among child negative emotionality, parenting stress, and maternal sensitive responsiveness in early childhood. *Parenting: Science and Practice*, 8(1), 1-16.
- Prior, M., Smart, D., Sanson, A. N. N., and Oberklaid, F. (2000). Does shy-inhibited temperament in childhood lead to anxiety problems in adolescence?. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(4), 461-468.
- Putnam SP, Sanson AV, Rothbart MK. (2002). *Child temperament and parenting. Handbook of parenting*; 1:255-277.
- Putnam, S. P., Gartstein, M. A., and Rothbart, M. K. (2006). Measurement of fine-grained aspects of toddler temperament: The Early Childhood Behavior Questionnaire. *Infant behavior and development*, 29(3), 386-401.
- Rothbard, J. C., and Shaver, P. R. (1994). Continuity of attachment across the life span. (s.31-71)
- Rothbart MK, Bates J. Temperament. In W. Damon (Series Ed.) and N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of Child Psychology*; Vol. 3. *Social, emotional and personality development* New York: Wiley; 1998.p. 105-179.
- Rothbart, M. K. ve Bates, J. E. (2006). Temperament. In Damon W., Lerner R., Eisenberg N. (Eds.), *Handbook of Child Psychology*: Vol. 3 (6th ed., pp. 99-166). NY: Wiley

- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., and Evans, D. E. (2000). Temperament and personality: origins and outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 78(1), 122.
- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., ve Hershey, K. L. (1994). Temperament and Social Behavior in Childhood. *Merrill-Palmer Quarterly*, 40(1), 21-39.
- Rothbart, M. K., ve Bates, J. E. (2007). Temperament in children's development. *Handbook Of Child Psychology, Sixth Edition: Social. Emotional and Personality Development (Vol. 3)*. New York: Wiley.
- Rubin, K. H., Coplan, R. J., Fox, N. A. ve Calkins, S. D. (1995). Emotionality, emotion regulation, and preschoolers' social adaptation. *Development and Psychopathology*, (7), 49-62.
- Riquino, MR, Priddy, SE, Howard, MO ve Garland, EL (2018). Kronik ağrı hastaları arasında opioid kötüye kullanımı ve intihar eğiliminin transdiagnostik bir mekanizması olarak duygu düzenleme bozukluğu. *Borderline kişilik bozukluğu ve duygu düzenleme bozukluğu* , 5 (1), 1-9.
- Riediger, M. ve Klipker, K. (2014). Ergenlikte duygu düzenleme. JJ Gross (Ed.), *Handbook of duygu düzenleme* (s. 187-202). Guilford Press.
- San-Bayhan, P. ve Artan, İ. (2004). Çocuk gelişimi ve eğitimi. İstanbul: *Morpa Kültür Yayınları*.
- Sanson, A. V., Smart, D. F., Prior, M., Oberklaid, F., & Pedlow, R. (1994). The structure of temperament from age 3 to 7 years: Age, sex, and sociodemographic influences. *Merrill-Palmer Quarterly (1982-)*, 233-252.
- Sanson, A., Prior, M., & Kyrios, M. (1990). Contamination of measures in temperament research. *Merrill-Palmer Quarterly (1982-)*, 179-192.
- Santrock, J. W. (2012). Ergenlik (Çeviren: Siyez, DM). *Ankara: Nobel Kitabevi*.
- Sarıcı, H., & Tagay, Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenlemelerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Journal of Multidisciplinary Studies in Education*, 3(3), 23-38.
- Schuengel, C., Sterkenburg, P. S., Jeczynski, P., Janssen, C. G. C., and Jongbloed, G. (2009). Supporting affect regulation in children with multiple disabilities during

- psychotherapy: A multiple case design study of therapeutic attachment. *Journal of Consulting and clinical Psychology*, 77(2), 291.
- Seçer, Z. (2017). Sosyal olarak yetkin okul öncesi çocukların duygu düzenlemeleri ile annelerinin duygu sosyalleştirme davranışları arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(4), 1435-1452.
- Seifer, R., Dickstein, S., Parade, S., Hayden, L. C., Magee, K. D., and Schiller, M. (2014). Mothers' appraisal of goodness of fit and children's social development. *International Journal of Behavioral Development*, 38(1), 86-97.
- Shaver, PR ve Mikulincer, M. (2014). Yetişkin bağlanma ve duygu düzenleme. JJ Gross'ta (Ed.), *Handbook of duygu düzenleme* (s. 237–250). Guilford Press.
- Shiner, R. L., Buss, K. A., McClowry, S. G., Putnam, S. P., Saudino, K. J., and Zentner, M. (2012). What is temperament now? Assessing progress in temperament research on the Twenty-Fifth Anniversary of Goldsmith et al.(). *Child Development Perspectives*, 6(4), 436-444.
- Siegel, D. J. (2012). *Pocket guide to interpersonal neurobiology: An integrative handbook of the mind (norton series on interpersonal neurobiology)*. WW Norton & Company.
- Smith, P. K., & Hart, C. H. (Eds.). (2013). *The Wiley-Blackwell handbook of childhood social development*. John Wiley & Sons.
- Stirling Hastings, A. (2015). Emotionally Unavailable Men – Avoidant Attachment, <http://www.annestirlinghastings.com/2917/emotionally-unavailable-menavoidant-attachment/>.
- Sümer, N., Sayıl, M. ve Berument, S. K. (2016). Anne duyarlılığı ve çocuklarda bağlanma (1. Baskı). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.

- Şahinoğlu.N. (2010). Tükenmişlik Sendromu İle Mizaç ve Karakter Boyutları Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Tandon, M., Cardeli, E., & Luby, J. (2009). Internalizing disorders in early childhood: A review of depressive and anxiety disorders. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics, 18*(3), 593-610.
- Tandon, M., Cardeli, E., ve Luby, J. (2009). Internalizing Disorders in Early Childhood: A Review of Depressive and Anxiety Disorders. *Child Adolescent Psychiatr Clinic North America, 18*, 593 - 610.
- Thomas, A. (1968). Temperament and behavior disorders in children.
- Thomas, A. (1984). Temperament research: Where we are, where we are going. *Merrill-Palmer Quarterly (1982-), 103-109*.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development, 59*(2-3), 25-52.
- Tok, G. (2021). *Ebeveynleri boşanmış üniversite öğrencileri ile ebeveynleri boşanmamış üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık açısından karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3*(1), 25-37.
- Türkon, H. (2019). *Ergenlerde (14-18) bağlanma stilleri ile gelecek beklentisi ve öz-denetim düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kayseri örneği* (Yüksek lisans tezi). Yök tez veri tabanından erişildi.
- Türkaslan, N. (2007). Boşanmanın Çocuklar Üzerine Olumsuz Etkileri ve Bunlarla Baş Etme Yolları. *Aile ve Toplum Dergisi, 3* (11): 99-107. *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi ISSN*.

- Tüzün, O., ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Uçar, E. (2017). *Okul öncesi dönem (48-72 ay) çocuklarında ilişkisel ve fiziksel saldırganlığın mizaç ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yök tez veri tabanından erişildi.
- Uyanık Koç, B. (2020). *48-72 aylık çocukların benlik algılarının mizaç, anne-baba ile ilişki özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Vahip S, Kesebir S, Alkan M. Affective temperaments in clinically-well subjects in Turkey: initial psychometric data on the TEMPS-A. *J Affect Disord* 2005; 85: 113- 125.
- Walker, S., Berthelsen, D., and Irving, K. (2001). Temperament and peer acceptance in early childhood: Sex and social status differences. *Child Study Journal*, 177-192.
- Yagmurlu, B., ve Sanson, A. (2009). Acculturation and parenting among Turkish mothers in Australia. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40(3), 361-380.
- Yalom, I. D., & Steiner, H. (2007). *Okul çağı çocuklarının terapisi. YÖ Şallı Çev.*, İstanbul: Prestij Yayınları.
- Yavuz, M. (2020). *Nikotin bağımlılığında psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüklerinin rolü* (Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü). Erişim adresi <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/101410>
- Yıldız, M. (2012). Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(1), 1-30.
- Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Duygusal Tepkiselliğin Psikolojik Belirtiler ile İlişkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Erişim adresi: bilgi:eu-repo/semantik/openAccess

Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı* (Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Yök tez veri tabanından erişildi. Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/11655/1301>

Wolf, E. A. (2000). *Boşanmanız Şart mıydı?* Ankara: Sistem Yayıncılık.



EKLER

Ek – 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Gelişim Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına öğrencisi Edanur Kaya tarafından Psikoloji Bölümü öğretim üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Erkal Erzincan'ın danışmanlığını yaptığı yüksek lisans tezi kapsamında yürütülen bir çalışmadır. Araştırmanın amacı; mizaç ve bağlanma stillerinin duygusal regülasyon ile ne ölçüde ilişkili olduğunu incelemektir.

Bu çalışmada vereceğiniz yanıtlar son derece önemli olduğundan, lütfen her soruyu dikkatle okuyup size en uygun gelen cevabı anket içindeki yönergeyi dikkate alarak veriniz. Ankette yer alan soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur ve sizden kimliğinizle ilgili hiçbir bilgi istenmemektedir. Vereceğiniz bilgiler kimlik bilgileriniz alınmadan tamamen gizli tutularak, yalnızca araştırmacılar tarafından, grup düzeyinde değerlendirilecektir. Çalışmadan elde edilecek sonuçlar sadece bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır.

Ankete katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmada sizi rahatsız eden herhangi bir soruyla karşılaşırsanız ya da ankete devam etmek istemezseniz bu durumda anketi yarıda bırakabilirsiniz. Veri toplama ve analiz sürecinin sonunda elde edilen bulgularla ilgili tüm sorularınız cevaplandırılacaktır. Yardımlarınız ve katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Edanur Kaya () ile iletişim kurabilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Bu çalışmaya yaptığımız değerli katkılarınız için teşekkür ederiz.

.../.../2021

Ek – 2: Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız?

2.
Cinsiyetiniz?

3.
Anne, baba ilişki durumu?

 Evli, anne baba birlikte

 Evli, anne baba ayrı yaşıyor

 Boşanmış

4. Kardeş Sayısı?

 0

 1

 2

 3

 3 ve üzeri

5. Psikiyatrik Bozukluk?

 Evet Hayır

6. Kronik Rahatsızlık?

 Var Yok

7. Aile Tipi?

a) Geniş aile b) Çekirdek Aile c) Boşanmış Aile

8. Çocukluk döneminizde ailenizde baskın olan tutum?

a) Demokratik tutum

b) Mükemmeliyetçi tutum

c) Dengesiz- kararsız tutum

d) Koruyucu tutum

e) İlgisiz tutum

9. Ailenin kaçınıcı çocuğusunuz?

10. Sigara kullanımınız var mı?

11. Alkol kullanımınız var mı?

Ek – 3: Duygusal Regülasyon Zorluğu Ölçeği

		Hemen Hemen Hiç	Yaklaşık Yarı Yarıya	Hemen Hemen Her Zaman
1.	Ne hissettiğim konusunda netimdir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ne hissettiğimi dikkate alırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Ne hissettim dikkat ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Ne hissettimi tam olarak bilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Ne hissettiğimi önemserim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Kedimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kedime kızarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağını bilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolu olacağını bilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolümün altındadır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	Kedimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ek – 3: Duygusal Regülasyon Zorluğu Ölçeği (Devamı)

28.	Kendimi kötü hissettiğimde kendimi daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	Kendimi kötü hissettiğimde, kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.	Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.	Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarım üzerindeki kontrolü kaybederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.	Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.	Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.	Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem uzun zaman alır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36.	Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.	Olumsuz duyguların hayatımda yeri yoktur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ek – 4: Temps-a Mizaç Ölçeği

		Doğru (X)	Yanlış (X)
1.	Üzgün, mutsuz bir insanım.		
2.	İnsanlar bana olayların komik yanlarını göremediğimi söylerler.		
3.	Hayatım boyunca çok çektim.		
4.	İşlerin sonu sıklıkla kötüye varır diye düşünürüm.		
5.	Kolay pes ederim.		
6.	Kendimi bildim bileli başarısız hissetmişimdir.		
7.	Başkalarının sorun saymadıkları konularda ben kendimi daima suçlamışım.		
8.	Başka insanlar kadar çok enerjim olduğunu sanmıyorum.		
9.	Değişikliği pek sevmeyen tipte bir kişiyim.		
10.	Grup içinde konuşmaktansa, başkalarını dinlemeyi tercih ederim.		
11.	Sıklıkla önceliği başkalarına veririm.		
12.	Yeni insanlarla karşılaştığımda kendimi oldukça rahatsız hissederim.		
13.	Eleştirildiğimde ya da reddedildiğimde duygularım çok kolay zedelenir.		
14.	Ben her zaman güvenilebilecek tipte bir insanım.		
15.	Başkalarının ihtiyaçlarını kendiminkilerin önüne koyarım.		
16.	İşlerin başında olmaktansa başkasının altında çalışmayı tercih ederim.		
17.	Hiçbir şeyden emin olamayan tipte bir kişiyim.		
18.	Cinsel arzularım her zaman az olmuştur.		
19.	Çoğu zaman sebepsiz yorgunluk hissederim.		
20.	Ruh halimde ve enerjimde ani değişiklikler olur.		
21.	Ruh halim ve enerjim ya yukarıda ya da aşağıdadır, ender olarak ikisinin arasındadır.		
22.	Ortada görünür bir neden yokken zihnim bazen çok açık bazen de donuk olur.		
23.	Birisini gerçekten çok sevebilir ve sonra ona olan ilgimi tamamen kaybedebilirim.		
24.	Sıklıkla insanlara parlarım ve sonra suçluluk duyarım.		
25.	Sıklıkla birşeylere başlar ve onları bitirmeden ilgimi kaybederim.		
26.	Ruh halim (duygularım) sebepsiz yere sık sık değişir.		
27.	Canlılık ve uyusukluk arasında sürekli gider gelirim.		
28.	Bazen yatağa çökkün girer, fakat sabah müthiş iyi hissederek uyanırım.		
29.	Bazen yatağa kendimi çok iyi hissederek girer ve		

Ek – 4: Temps-a Mizaç Ölçeği (Devamı)

	sabahleyin yaşamın yaşanmaya değer olmadığı duygusuyla uyanırım.		
30.	Bana olaylar karşısında sıklıkla karamsarlığa kapıldığım ve eski mutlu zamanları unuttuğum söylenir.		
31.	Aşırı kendine güven ile bir türlü kendinden emin olamama duyguları arasında gider gelirim.		
32.	Dışa dönüklükle içe kapanma arasında gider gelirim.		
33.	Tüm duyguları yoğun olarak yaşarım.		
34.	Bazen her şeyi çok canlı, bazen yaşamdan yoksun denecek kadar renksiz algılarım.		
35.	Aynı anda hem mutsuz, hem de mutlu olabilen tipte bir kişiyim.		
36.	Başkalarının ulaşılmaz saydıkları şeyler hakkında uzun uzun hayaller kurarım.		
37.	Kolay aşık olup, kolay vazgeçen bir kişiyim.		
38.	Çoğunlukla havamda ya da neşeli bir ruh halindeyimdir.		
39.	Yaşam, sonuna kadar tadını çıkardığım bir şölendir.		
40.	Fıkra anlatmayı, espriler yapmayı severim, insanlar bana şakacı olduğumu söylerler.		
41.	Her şeyin zamanla iyi olacağına inanan tipte bir kişiyim.		
42.	Kendime müthiş güvenirim.		
43.	Sıklıkla büyük fikirler üretirim.		
44.	Her zaman bir şeylerle meşgulümdür.		
45.	Birçok işi, hem de yorulmadan yapabilirim.		
46.	Konuşmaya doğuştan yetenekliyim.		
47.	Konuşmam başkaları için ikna edici, etkileyici ve ilham vericidir.		
48.	Riskli bile olsalar yeni projelere atlamaya bayılırım.		
49.	Bir şey yapmayı bir kez kafama koyduğumda, beni hiçbir şey durduramaz.		
50.	Doğru dürüst tanımadığım insanlarla bile son derece rahatım.		
51.	İnsanlarla birlikte olmayı çok severim.		
52.	İnsanlar bana sıklıkla burnumu başkalarının işine soktuğumu söylerler.		
53.	Cömertim ve başkaları için bol para harcarım.		
54.	Birçok alanda yetenekli ve uzmanım.		
55.	Canımın istediğini yapma hakkım ve ayrıcalığım olduğunu hissederim.		
56.	İşin patronu, tepedeki adam olmayı seven tipte bir kişiyim.		

Ek – 4: Temps-a Mizaç Ölçeği (Devamı)

57.	Birisiyle bir konu üzerinde anlayamadığım zaman ateşli bir tartışmaya girebilirim.		
58.	Cinsel isteklerim daima fazladır.		
59.	Huysuz (sinirli) bir kişiyim.		
60.	Bir türlü hoşnut olmayan tabiatta bir kişiyim.		
61.	Çok yakınıyorum.		
62.	Başkalarını çok eleştiririm.		
63.	Kendimi sıklıkla patlamaya hazır, gergin hissederim.		
64.	Kendimi sıklıkla keman yayı gibi gerilmiş hissederim.		
65.	Adeta hayatımı anlayamadığım, hoş olmayan bir huzursuzluk yönlendiriyor.		
66.	Sık sık öylesine sinirleniyorum ki, gözüm hiçbir şey görmüyor.		
67.	Terslendiğimde kavga edebilirim.		
68.	İnsanlar bana hiç yokken parladığımı söylerler.		
69.	Sinirlendiğimde insanlara bağırırım.		
70.	İğneleyici şakalarım beni zor durumda bırakır.		
71.	O kadar öfkelenebilirim ki birilerine zarar verebilirim.		
72.	Eşimi (ya da sevgilimi) o kadar kıskanırım ki, buna dayanamıyorum.		
73.	Küfürbaz olarak bilinirim.		
74.	Birkaç kadeh içkiyle saldırganlaştığım söylenmiştir.		
75.	Çok kuşkucu bir kişiyim.		
76.	Cinsel isteklerim sıklıkla o kadar yoğundur ki gerçekten rahatsızlık yaratır.		
77.	Kendimi bildim bileli endişeli biriyim.		
78.	Her zaman endişelenecek bir şey bulurum.		
79.	Başkalarının ufak tefek saydığı günlük şeyler hakkında endişelenir dururum.		
80.	Endişelenmenin önüne geçemiyorum.		
81.	Birçok insan bana bu kadar endişelenmememi söylemiştir.		
82.	Zorda kaldığımda çoğu kez kafam durur, bloke olurum.		
83.	Gevşemeyi beceremiyorum.		
84.	Sık sık içimde huzursuz bir kıpırtı hissederim.		
85.	Zor durumda kaldığımda, sıkıldığımda sıklıkla ellerim titrer.		
86.	Sık sık midem bozulur.		
87.	Heyecanlandığımda ishal olabilirim.		
88.	Heyecanlandığımda sıklıkla bulantı hissederim.		
89.	Heyecanlandığımda tuvalete daha sık gitmek zorunda kalırım.		

Ek – 4: Temps-a Mizaç Ölçeği (Devamı)

90.	Birisi eve geç kaldığı zaman başına bir kaza gelmiş olabileceğinden korkarım.		
91.	Sıklıkla ailemden birileri ciddi bir hastalığa yakalanacak diye çok korkarım.		
92.	Devamlı olarak aile üyelerinden biriyle ilgili kötü bir haber alacakmışım gibi geliyor.		
93.	Uykum dinlendirici değil.		
94.	Sıklıkla uykuya dalmakta güçlük çekerim.		
95.	Zor durumda kaldığımda, sıkıldığımda hemencecik başım ağrır.		
96.	Kendimi güvende hissetmiyorum.		
97.	Günlük işleyişteki küçük değişiklikler bile beni çok zorlar.		
98.	Araba kullanırken yanlış herhangi bir şey yapmasam bile, polis beni durduracakmış gibi bir korku duyarım.		
99.	Ani sesler beni kolayca irkiltir.		

- 1-18. maddeler depresif mizacı tanımlamaktadır.
- 18 madde maddeler siklotimik mizacı tanımlamaktadır.
- 19 madde maddeler hipertimik mizacı tanımlamaktadır.
- 20 madde maddeler irritabl mizacı tanımlamaktadır. 18 madde maddeler anksiyöz mizacı tanımlamaktadır. 24 madde Depresif mizaç: 13 ve daha fazla sayıda maddenin doğru olarak işaretlenmesine karşılık gelmektedir.
- Siklotimik mizaç: 18 ve daha fazla sayıda maddenin doğru olarak işaretlenmesine karşılık gelmektedir.
- Hipertimik mizaç: 20 maddenin doğru olarak işaretlenmesine karşılık gelmektedir. İrritabl mizaç: 13 ve daha fazla sayıda maddenin doğru olarak işaretlenmesine karşılık gelmektedir.
- Anksiyöz mizaç: 18 ve daha fazla sayıda maddenin doğru olarak işaretlenmesine karşılık gelmektedir. Bir bireyde bir ve birden fazla sayıda baskın mizaç belirlenebilir. Buna karşılık bir bireyde herhangi bir baskın mizaç saptanmayabilir.

Ek – 5: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

		Kesinlikle Katılmıyorum		Kısmen Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum	
		Katılmıyorum		Katılıyorum		Katılmıyorum	Katılıyorum
1	Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Karar alırken kimseyi önemsemem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çekebilirler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Yalnızca kendime değer veririm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Başkaları çok da umurumda değildir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Güvenli Bağlanma Stili : 4, 7, 10, 13, 16
Kaçınan Bağlanma Stili : 1, 3, 5, 9, 12, 15, 18
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili : 2, 6, 8, 11, 14, 17