

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



NESNE İLİŞKİLERİNİN YETİŞKİN AYRILIK ANKSİYETESİ
VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Dilan DURMAZ

Psikoloji Ana Bilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

AĞUSTOS, 2023

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



NESNE İLİŞKİLERİNİN YETİŞKİN AYRILIK ANKSİYETESİ
VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Dilan DURMAZ
(Y2112.480006)

Psikoloji Ana Bilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Aygül KAKIRMAN MOROĞLU

AĞUSTOS, 2023

ONAY FORMU

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Nesne İlişkilerinin Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlişkisi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden olduğunu ve çalışmanın içinde kullanıldıkları yerlerde bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (08/08/2023)

Dilan DURMAZ

ÖNSÖZ

İlk olarak tez danışmanlığımı yürüten ve tez sürecim boyunca bilgisi ve donanımıyla bana desteklerini sunan çok değerli danışman hocam Dr. Aygül Kakırman Moroğlu'na teşekkürlerimi sunarım.

Tez jürimde yer alarak bana değerli katkılarını sunan kıymetli hocalarım Dr. Beyza Naz Deniz ve Dr. Ezgi Özkan'a teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmaya katılıp kendi kişisel bilgilerini paylaşan ve bilimsel bir sürece destek ve katkı sunan değerli katılımcılara teşekkür ederim.

Zorlu yüksek lisans süreci boyunca sonsuz sabrıyla tüm kahrımı çeken, bana her daim desteğini hissettiren sevgili Turgut Burak Dinçer'e, yüksek lisansın en güzel katkılarından olan arkadaşım Şebnem Zehin'e desteği için teşekkür ediyorum.

Kendimizi bilmeye başladığımız andan beri hayatımın her alanında her zaman en büyük destekçim olduğunu hissettiren, varlığından güç aldığım canım kardeşim Nisa'ma en kalpten duygularıyla sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum. Bugünlere gelmemde en büyük etkisi olan, hayatım boyunca arkamda dağ gibi duran, en büyük dayanağım canım annem; sen olmasan buralara gelemez ve bunları başaramazdım. Varlığınıza minnettarım. İçimdeki çocuğun asla inanmaktan vazgeçmediği, yukarıdan beni izlediğin inancıyla; umarım benimle gurur duyuyorsundur sevgili babam.

Son olarak tüm ailemizin güç kaynağı, yeryüzündeki meleğim, çok sevdiğim canım anneannem Muradiye Sevinç; tezimi sana ithaf ediyorum.

Ağustos, 2023

Dilan DURMAZ

NESNE İLİŞKİLERİNİN YETİŞKİN AYRILIK ANKSİYETESİ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE İLİŞKİSİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, nesne ilişkilerinin yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü ile arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla beraber belirtilen değişkenlerle ilişkili olabileceği düşünülen yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ailedeki boşanma öyküsü, ebeveyn kayıp öyküsü gibi demografik özelliklerin etkisi de incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 18-40 yaş aralığında 431 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılardan Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORRTI), Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ- Kısa Form) ve araştırmacı tarafından hazırlanmış Sosyodemografik Bilgi Formu aracılığıyla veri toplanmıştır. Veriler IBM SPSS 24 ve Lisrel 8.8 programları ile analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre nesne ilişkilerinin duygu düzenleme güçlükleri ve ayrılık anksiyetesi üzerinde anlamlı yordayıcılık etkisi olduğu bulunmuştur. Nesne ilişkileri ve yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları mevcut literatür çerçevesinde tartışılarak yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesi, duygu düzenleme güçlüğü.

THE RELATIONSHIP OF OBJECT RELATIONS WITH ADULT SEPARATION ANXIETY AND EMOTION REGULATION DIFFICULTY

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between object relations and adult separation anxiety and difficulties in emotion regulation. Additionally, the effect of demographic characteristics such as age, gender, educational status, family history of divorce, parental loss, which are thought to be related to the mentioned variables, was also examined. The sample of the study consists of 431 people between the ages of 18-40. Data of the study were collected from the participants through the Bell Object Relations and Truth Assessment Scale (BORRTI), Adult Separation Anxiety Questionnaire, Emotion Regulation Difficulty Scale-Short Form (DDQ-Short Form), and Sociodemographic Information Form prepared by the researcher. Data were analyzed with IBM SPSS 24 and Lisrel 8.8 programs. According to the results of the study, object relations were found to have a significant predictive effect on emotion regulation difficulties and separation anxiety. It was concluded that difficulties in emotion regulation partially mediated the relationship between object relations and adult separation anxiety. The results of the study were discussed and interpreted within the framework of the relevant literature.

Keywords: Object relations, adult separation anxiety, difficulty in emotion regulation.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR LİSTESİ.....	viii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
I. GİRİŞ	1
A. Nesne İlişkileri Kuramı.....	4
1. M. Klein'a Göre Nesne İlişkileri Kuramı	5
2. D. W. Winnicott'a Göre Nesne İlişkileri Kuramı	7
3. O. F. Kernberg'e Göre Nesne İlişkileri Kuramı	9
4. W. R. D. Fairbairn'e Göre Nesne İlişkileri Kuramı.....	10
5. E. Jacobson'a Göre Nesne İlişkileri Kuramı.....	12
6. M. S. Mahler'e Göre Nesne İlişkileri Kuramı	12
7. J. Bowlby ve Bağlanma Kuramı	13
B. Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi	15
1. DSM-5 Tanı Kriterleri	16
2. Epidemiyoloji.....	16
3. Etiyoloji.....	17

4. Tedavi	18
C. Duygu Düzenleme	19
1. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	20
D. Araştırmanın Amacı.....	23
E. Araştırmanın �nemi	23
F. Araştırma Soruları	24
G. Çalışma Grubu	27
H. Veri Toplama Araçları.....	28
1. Demografik Bilgi Formu.....	28
2. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi.....	28
3. Duygu Düzenleme Güçlüğü �leği-Kısa Formu (DDGÖ-Kısa Form)	29
4. Bell Nesne İlişkileri Ve Gerçeği Değerlendirme �leği (BORRTI)	30
II. BULGULAR.....	32
A. Hipotetik Model Testi.....	37
1. �lme Modeli Bilgisi.....	37
2. �lme Modelinin Test Edilmesi	40
3. Yapısal Modelin Test Edilmesi.....	41
4. Yapısal Model İçin Aracılık Testi.....	43
5. Yapısal Model İçin Dolaylı Etkilerin Anlamlılığı	43
III. TARTIşMA	44
A. Demografik Değerkenlere Göre Analizlerin Değerlendirilmesi	44
B. Yapısal Modele İlişkin Analizlerin Değerlendirilmesi.....	58
IV. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	66
A. Araştırmanın Sınırlılıkları ve �neriler.....	67
V. KAYNAKÇA	69
EKLER.....	87

ÖZGEÇMİŞ.....	97
----------------------	-----------

KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
BORRTI	: Bell Nesne İlişkileri Ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği
ÇAAB	: Çocukluk ayrılık anksiyetesi bozukluğu
DDGÖ-Kısa Form	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-kısa form
YAA	: Yetişkin ayrılık anksiyetesi
YAAB	: Yetişkin ayrılık anksiyetesi bozukluğu

ÇİZELGELER LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 1. Demografik Özellikler.....	27
Çizelge 2. Nesne ilişkilerindeki bozulma, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık anksiyetesinin katılımcıların yaşları ile ilişkisi Pearson Korelasyon Katsayısı	32
Çizelge 3. Nesne İlişkileri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Ayrılık Anksiyetesinin Cinsiyete Göre Farklılaşması t-Testi Sonuçları	33
Çizelge 4. Nesne İlişkileri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Ayrılık Anksiyetesinin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşması ANOVA Sonuçları	33
Çizelge 5. Nesne İlişkileri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Ayrılık Anksiyetesinin Ailede Boşanma Öyküsü Olup Olmama Durumlarına Göre Farklılaşması t-Testi Sonuçları	34
Çizelge 6. Nesne İlişkileri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Ayrılık Anksiyetesinin Ebeveynlerinde Vefat Öyküsü Olup Olmama Durumlarına Göre Farklılaşması t-Testi Sonuçları	35
Çizelge 7. Nesne İlişkileri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Ayrılık Anksiyetesinin Romantik İlişki Deneyimlerine Göre Farklılaşması t-Testi Sonuçları....	35
Çizelge 8. Nesne İlişkileri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Ayrılık Anksiyetesinin Romantik İlişki Beklenmedik Terk Edilme Deneyimlerine Göre Farklılaşması t-Testi Sonuçları	36
Çizelge 9. Nesne İlişkileri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Ayrılık Anksiyetesinin 0-6 Yaş Aralığında Ebeveynlerden Uzun Süre Ayrılma Durumlarına Göre Farklılaşması t-Testi Sonuçları.....	37
Çizelge 10. Yapısal Modellerde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler	38

Çizelge 11. Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenler Arası İlişkiler Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	39
Çizelge 12. Yapısal Modelde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar ..	41
Çizelge 13. Bootstrap Test Sonuçları	43

ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1. Hipotetik Model	26
Şekil 2. Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları.....	40
Şekil 3. Yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları,*p<.0542	

I. GİRİŞ

İnsan evladı doğumundan itibaren ilişki içinde büyüyüp gelişmektedir. Kurulan ilk ilişki anne ile çocuk arasında olup genel kanıya göre gelecekteki ilişkilerimizin çoğu zaman belirleyicisidir. Nesne ilişkileri kuramcıları da bebek ve bakım veren arasında kurulan bu ilişki ve ilişkinin niteliğiyle ilgilenmektedirler (McWilliams, 2009: 41).

Nesne ilişkileri kuramı, psikodinamik kuramdan temel alan kuramlardan biri olup kurucusu Melanie Klein olarak kabul edilmektedir. Kuramın en önemli görüşlerinden biri; dürtüden çok ilişki kavramını merkeze almış olmasıdır. Kurama göre insan bir ilişki arayışındadır ve bu nedenle *nesneyle temas kurma ihtiyacı* en temel insani motivasyon olarak kabul edilmektedir (McWilliams, 2009: 41). Erken çocukluk döneminde bakım veren (anne-baba) ile kurulan bu ilişkinin niteliğine göre bebek içsel temsiller geliştirmektedir ve bu içsel temsiller bireyin yetişkinlik hayatında kurduğu ilişkileri, duygu, düşünceleri ve davranışları etkilemektedir. Bu temsillerin yaşam boyu kurulan ilişkilerde belirleyici bir rehber olduğu görüşü pek çok araştırma ile desteklenmiştir (Özakkaş ve Çorak, 2014). Çocuk, yaşamın ilk dönemlerinde ne kadar bakım verenle ilişkiye ihtiyaç duyuyorsa büyüdükçe bu ihtiyaç bireyselleşme ihtiyacı olarak değişmektedir. Çocuğun yürümeyi de öğrenmesiyle birlikte artık aktif olan anne değil; çocuktur ve çocuk için dış dünyayı keşif süreci başlamaktadır (Farajı ve Özen, 2022). Çocuğun yaşamın erken dönemlerinde anneden uzaklaşmaya ve dünyayı keşfetmeye başlamasıyla ayrılık kaygısı yaşaması gelişimsel süreç için normal kabul edilmektedir. Fakat zamanla çocuk nesne sürekliliğini öğrendikçe bu kaygının azalması beklenmektedir (Irmak, 2016). Ayrılık kaygısı gelişim düzeyine uygun olmayacak şekilde devam ettiğinde ise ayrılık anksiyetesi bozukluğu düşünülmektedir.

Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu; kişinin evinden veya temel bağlanma figüründen ayrılmakta zorluk çekmesi ve bu durumlar karşısında aşırı korku, kaygı ile kendini gösteren en az 4 hafta süreyle devam eden bir psikiyatrik

bozukluktur (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2014: 113-114). Önceki yıllarda ayrılık anksiyetesi bozukluğunun sadece çocuk ve ergenlere özgü olduğu düşünölmekteydi. DSM-5'te ise ayrılık anksiyetesi bozukluğu tüm yaşam dönemlerini kapsayan bir bozukluk olarak yeniden tanımlanmıştır (Morrison, 2019: 188). Yetişkin bireylerde de ayrılık anksiyetesi bozukluğu tanısı konulabilmesi için ev veya bağlanma figüründen ayrılma karşısında yoğun kaygı ve korku yaşanması ve bu durumun en az 6 aydır devam ediyor olması gerekmektedir (APA, 2014). Yetişkin ayrılık anksiyetesi, çocuklukta başlayıp devam ederek veya zorlayıcı herhangi bir yaşam olayı sonrasında aniden yetişkinlik döneminde de ortaya çıkabilmektedir (Bögels vd. 2013: 669-671). Yetişkin ayrılık anksiyetesi (YAA) bireyin hayatının farklı alanlarını sekteye uğratmaktadır; YAA yaşayan bireylerin çoğu en az bir yaşam alanında ciddi bozulmalar bildirmiştir (Baldwin vd. 2016). Faraji ve Özen'in (2022) yaptığı çalışma sonuçlarına göre yetişkin ayrılık anksiyetesi özellikle bakım verenle kurulan bağın niteliği ve ebeveynlerin yaklaşımlara göre şekillenmektedir ve bu durum bireyin özerkleşme sürecini sekteye uğratmaktadır. Böylece birey sevdiklerinden asla ayrılmak istememeye başlamakta ve zamanla bağımlı bir ilişki geliştirebilmektedir (Mayseless ve Scher, 2000). Bağlanma kuramı ile sıkça açıklanan yetişkin ayrılık anksiyetesinde bakım verenlerle yaşanan deneyimler aracılığıyla oluşan içsel modeller kişinin psikopatoloji örüntülerini ve stres karşısında nasıl tepkiler verdiğini etkilemektedir (Bowlby, 1988).

Çalışmanın bir diğer kavramı duygu düzenlemede güçlük; Gratz ve Roemer'in (2004: 42-43) tanımına göre duygulara ilişkin farkındalığın olmayışı, duygularını anlamada zorluk, olumsuz duygular karşısında kontrolü kaybetme ve amaca yönelik davranışlarda zorlanma olarak açıklanmıştır. Başka bir tanıma göre bireyin amacına yönelik duygusal tepkilerini izleme, değerlendirebilme, denetleme ve değiştirebilme becerisinde eksiklik olmasıdır. Bireyin hissettiği negatif duyguyu rahatsız olmayacağı düzeye indirebilmesi ile ilişkilidir. Bakım verenlerin bebeğin istek ve ihtiyaçları karşısında verdiği tepkiler, duyguları düzenleme becerisinde belirleyici olabilmektedir ve bebek bu tepkiler aracılığıyla duygularını düzenlemeyi öğrenmektedir (akt. Aktaş ve Şahin, 2018; Derryberry ve Rothbart, 1988). Ebeveynler kendi duygularını kontrol edebilen bireyler ise çocuk ebeveynlerini rol model alarak bu beceriyi geliştirmektedir (Dereboy vd.

2018: 276). Literatür incelendiğinde duygu düzenleme becerileri ile ebeveyn tutumlarını ilişkilendiren ve bu becerinin bebeklikten itibaren gelişmeye başladığını gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Aktaş ve Şahin, 2018).

Özetle duygu düzenleme güçlüğü; duyguların aşırı yoğun veya sürekli olarak kontrol edilemez hale gelmesi, duyguların bastırılması, duyguların uygun bir şekilde ifade edilememesi ya da duyguların hızlı bir şekilde değişmesi gibi belirtilerle açıklanmaktadır. Bireyler, duygularını uygun bir şekilde tanımlayamadığı veya ifade etmekte zorlandığı için kendilerini anlamakta zorluk yaşarlar ve bu zorluklar ilişkilerine de yansiyabilmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan birey, yakın ilişkilerinde yaşayacağı sorunlar, yakın ilişkerinden ayrılmak veya uzakta kalmak gibi yoğun duygusal deneyimler karşısında zorluk yaşamaktadır. Bu durum kişinin yetişkin ayrılık anksiyetesini tetikleyebilmektedir. Öte yandan yetişkin ayrılık anksiyetesi yaşayan birey, duygu ve düşüncelerini yönetmekte ve ifade etmekte zorluk yaşamaktadır. Yetişkin ayrılık anksiyetesi, bireyin ayrılık gibi durumlar karşısında duygularını daha yoğun yaşamasına ve duygu yönetiminin daha zor bir hale gelmesine de neden olabilmektedir.

Sağlıklı gelişimin ön koşullarından biri, bebek ve bakım verenleri arasında kurulan duygusal bağın pozitif yönde gelişmesidir ve bu bağ ne kadar kuvvetli ve sağlıklı ise kişinin yetişkin hayatında kuracağı ilişkilerin niteliği de o kadar sağlıklı olacaktır (Hazan ve Shaver, 1994). Bu çalışma kapsamında bireyin bakım verenleriyle arasındaki ilişki; nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde ele alınmıştır. Nesne ilişkileri kuramına göre, bebek ve bakım verenler arasında erken dönem deneyimleri nasıl şekillendiyse bu ilişkinin benzeri bebeğin yetişkin hayatında kurduğu yakın ilişkilerde yeniden ortaya çıkarak tekrar etmektedir. Kişinin yakın ilişkilerinde (özellikle romantik ilişkilerinde) partnerine karşı sergilediği yaklaşımın belirleyicisi erken dönemde içselleştirilen nesne temsilleri ile yakından ilişkilidir (Scharff ve Scharff, 1997). Psikodinamik perspektifle ele alındığında nesne ilişkileri kuramına göre kişilerin yaşayacağı ilişkilerin dinamikleri erken dönem yaşantılara göre şekillenmektedir. Bu nedenle çalışmada yetişkin ayrılık anksiyetesi nesne ilişkileri çerçevesinden incelenmiştir. Ancak klinikte ve bireysel terapide nesne ilişkileri dinamiğinin çalışılması oldukça uzun bir süre gerektirmektedir. Bu bağlamda, nesne ilişkilerinin, bireylerin duygularını

ve duygusal tepkilerini nasıl düzenlediğine dair birçok etkeni içerdiği ve duygu düzenleme güçlüğü'nün de bu süreçte etkili bir değişken olabileceği düşünülmüştür. Nesne ilişkileri dinamiklerinin çalışılarak YAA'nın azaltılması ve kişinin daha sağlıklı ilişkiler kurma becerisini kazanması, terapide duygu düzenleme becerisi çalışılmasından daha zorlu ve uzun süreli bir yöntem olabilmektedir. Oysa bireysel terapide duygu düzenleme becerileri çalışılarak YAA üzerinde daha kısa sürede olumlu sonuçlar alınabileceği düşünülerek çalışmada duygu düzenleme güçlüğü'nün ilişkisine ve aracılık etkisine bakılmıştır. Bu durumda eğer duygu düzenleme güçlüğü'nün nesne ilişkileri ve YAA arasında aracı rolü varsa terapide duygu düzenleme güçlüğü çalışılarak YAA'nın tedavisinde verimin arttırılabileceği veya tedavi planlamasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Nesne ilişkileri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin daha derinlemesine anlaşılması, klinik uygulamalarda etkili müdahalelerin geliştirilmesi için önemlidir. Öte yandan yetişkin ayrılık anksiyetesiyle ilişkili değişkenlerin belirlenmesinde ve yetişkin ayrılık anksiyetesinin terapide tedavi planlaması noktasında gerek gelecek araştırmacılara gerek klinik çalışmalara katkı sağlayacağı ve bu anlamda önemli bir çalışma olacağı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde benzer bir çalışmanın yapılmadığı görülmüştür. Çalışmanın bu anlamda da özgünlüğü ve literatüre katkısı anlaşılmaktadır.

A. Nesne İlişkileri Kuramı

Nesne ilişkileri kuramı, Melanie Klein'in kurucusu olarak kabul edildiği ve William Ronald Dodds Fairbairn, Otto Kernberg, Donald Woods Winnicott ve Heinz Kohut gibi önemli kuramcılarının katkılarıyla oluşan psikodinamik okulunun önemli kuramlarından biridir. Bu kuramcılarının çalışmalarıyla beraber psikanalitik kuramdaki dürtü kavramının yerini ilişki kavramı almıştır (akt. Hayta, 2010: 41). Kurama göre insan dürtüden çok ilişki arayışındadır ve bu sebeple nesneyle bir temas kurma arayışı en temel insani motivasyon olarak kabul edilmektedir. Başka bir deyişle bebek annesinin karnını doyurmasından çok anneyle arasındaki beslenme yaşantısı ve bu yaşantının getirdiği sıcaklık, yakınlık ve bağlanma duygularını istemektedir (McWilliams, 2009: 41). Nesne ilişkileri kuramcıları, anne ve bebek arasındaki erken dönem yaşantılarının nesne ilişkilerinin

içselleştirilmesinin temelinde olduğunu savunmaktadır. Böylelikle birincil bakım veren nesneyle kurulan ilişkinin niteliği çok kritiktir (Güvenir ve Taş, 2008: 118). Kernberg (2003) ise erken çocukluk dönemindeki nesne ilişkilerinin psikolojik yapının temelini oluşturduğunu açıklamıştır; erken dönemde içselleştirilen nesne ilişkileri bireyin yetişkinlik döneminde kuracağı yaşamda çatışma ve aktarımlarının temelindedir.

Özetle nesne ilişkileri kuramcıları çocuğun temel sevgi nesnelерinin ne olduğu, bu nesnelерle ilişkisinin niteliği, bu nesneleri çocuğun nasıl deneyimlediği, deneyimlerini nasıl içselleştirdiği ve içsel temsillerin bilinçdışında nasıl yer aldığı konuları üzerinde çalışmalar yapmışlardır (McWilliams, 2009: 42).

1. M. Klein'a Göre Nesne İlişkileri Kuramı

Klein, nesne ilişkileri kuramını nesnelерin içsel temsillerinden oluşan iç dünya ve gerçek hayatın devam ettiği dış dünya arasındaki etkileşim üzerinden açıklayarak bunu sistematize eden ilk nesne ilişkileri kuramcısıdır (akt. Ogden, 2018). Freud, dürtü kuramında yetişkin bireyin anı ve fantezilerinden yola çıkarak yetişkinden çocukluğa doğru giderken Klein çalışmalarına doğrudan çocuklarla başlamıştır. Klein'ın çocuklarla yaptığı bu çalışmalar dürtü kuramından nesne ilişkilerine geçişte bir eşik olarak kabul edilmektedir. Nesne ilişkileri kavramını ilk kullanan Klein'a (1952) göre nesnelер bebeğin dünyasında bazı psikolojik anlamlar taşımaktadır. Nesne ilişkileri bebeğin duygularını, arzularını, kaygılarını ve savunma mekanizmalarını da kapsamaktadır. Klein'a göre iyi iç nesnelер benlik ve üst benliğin temelini oluştururken kötü nesnelер savunmaları harekete geçirmektedir (Tükel, 2011: 85-87). Bir başka deyişle nesnelер pozitif duygular kadar (seven, sevilen, haz veren) negatif duygu temsillerini de (nefret eden, edilen, kıskanan) içerir ve bu sayede çocuğun içsel dünyasında iyi ve kötü nesne temsilleri oluşmaya başlamaktadır (Klein, 2021). Bireyin ruhsal dünyası da dış dünyada ve temsillerin olduğu iç dünyada kendilik ve ötekiler arasındaki karmaşık ilişkiler üzerinden şekillenmektedir. Çocuk, libido ve agresyonunu yansıtmaya yoluyla dışa doğru aktarır ve nesneyi bu dürtülerle doldurur. İlk nesne eş zamanlı olarak içe atma yoluyla kendiliğinin içine alınır. Anne memesi içselleştirilmiş nesnelерin ilki olarak kabul edilmektedir ve

zamanla annenin başka özelliklerinin de eklendiği anne memesi benliğin gelişiminde çok kritik bir rol oynamaktadır (Tükel, 2011: 95). Klein (2021: 23) için “meme” sadece bebeğin fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladığı bir nesneden ibaret değil; bebeğin bakım verene karşı duyduğu hisleri, pozitif duyguları, sabır, yaratıcılık ve cömertliği de temsil etmektedir.

Klein’a göre ruhsal yapı, çocuğun gelişimi ile değişen farklı iç nesnelere oluşmaktadır. Yaşamın ilk yıllarında bebekte nesne sabitliği henüz gelişmemiştir. Bu nedenle ilk nesne olarak kabul edilen anne; bölme savunma mekanizması kullanılarak “iyi meme” ve “kötü meme” olarak yaşantılanmaktadır (akt. Kakırman-Moroğlu, 2021: 16). Bunun anlamı bölme savunma mekanizmasının bir başa çıkma yöntemi olup bebeğin iç ve dış nesnelere saldırganlık ve libido açısından birbirinden ayırmasıdır (Erten, 2006).

Klein’in kuramının diğer önemli kavramı ise konumlardır. Klein, psikoseksüel gelişim evrelerinin birbiriyle iç içe olduklarını savunarak ve Freud’un evre kavramı yerine konum kavramını geliştirmiştir: paranoid-şizoid konum ve depresif konum olmak üzere iki konum açıklamıştır. Farklı konumlar farklı yaşam örüntülerine karşılık gelmektedir. Paranoid-şizoid konumda sevgi ve nefret birbirinden ayrıken; depresif konumda sevgi ve nefret barındıran ilişkiler birleşiktir. Paranoid-şizoid ve depresif konumlar kronolojik değildir; bağımsız bir şekilde bir arada bulunabilen iki yapısal kavramlardır (Tükel, 2011:97).

Paranoid-şizoid konum yaşamın ilk 3-4 ayına denk gelen olgunlaşmamış egonun yaşam ve ölüm dürtüleriyle baş etmek için ortaya çıkardığı bölünme süreçlerini içermektedir. Klein’a göre benlik başlangıçta bütünlükten yoksundur ve bölme savunma mekanizması benliği koruma yollarından biridir. Bebek iyi nesne-iyi duygu ile kötü nesne-kötü duyguyu tamamen birbirinden ayrı kabul etmektedir. Bu bebeğin yaşadığı zulmedilme anksiyetesi ile baş etmek için kullandığı bir savunma mekanizmasıdır. Bölme yoluyla bebek zulmedilme anksiyetesini ve yıkıcı dürtülerini kendinden uzaklaştırabilmektedir. Bebeğin bu dönemde kullandığı bir diğer mekanizma ise yansıtma özdeşimdir. Yansıtma özdeşim yoluyla yıkıcı dürtülerini annesine yansıtarak kendisinden uzaklaştırır ve bölme mekanizmasıyla iki meme yaratır: iyi meme ve kötü meme. Böylece bebek yansıtma özdeşim yoluyla benlik ve nesne sınırlarını değiştirip yeniden nesne parçalarını düzenleyebilmektedir. Klein’a göre paranoid-şizoid konumda

duygular aşırı ve uçlarda ya tamamen iyi ya da tamamen kötüdür ve bu duygularla baş edebilmenin yolu bölme ve yansıtımlı özdeşimdir (Tükel, 2011: 101). Yaşamın 4-5. aylarında bebek nesneyi bütün olarak içselleştirme kapasitesini geliştirmektedir. İyi-kötü, sevgi-nefret gibi ambivalan duyguları bütünleştirmeye başlar ve bu bütünleştirmeye beraber *depresif konuma* girer. Bebek bu aşamada annesine yönelik bölünmüş algılarını bütünleştirerek annesini bir bütün olarak algılamakta ve onunla özdeşim kurmaya başlamaktadır. Fakat tek bir annenin varlığı tüm kötü hislerin de iyi annenin bir özelliği olduğu anlamına gelmektedir ve bu durum sevilen ve özdeşim kurulan annenin kaybı gibi hissedilerek çocukta suçluluk, acı, yas gibi duygulara neden olmaktadır. Bu dönemde bebek duyguların çiftedeğerlikli ve akışkan doğasını, acı hislerini ve kaybını onarma yollarını öğrenir. Yas tutarak veya sevgi, ilgi, şefkat duyguları ile onarma fantezilerini geliştirebilmekte ve depresif duygularını hafifletmeyi öğrenmektedir. İyi duygu ve yaşantılar daha fazlaysa benliğin kötü parçalarını yansıtmaya daha az ihtiyaç duyarak zulmedilme anksiyetesi hafiflemektedir. Bir başka deyişle depresif konumda sevilen nesnelere kaybı için üzüntü ve onları yeniden kazanmak için onarma arzusu ortaya çıkmaktadır. Bu konumla beraber çocuk paranoid-şizoid konumdaki bölme işlemlerinin üstesinden gelmeyi öğrenmektedir ve bu ruhsal gelişim için oldukça önemlidir (Tükel, 2011: 98-100).

Baum'a (2006) göre bu iki konum bireyin yaşam boyu ötekilerle olan ilişki ve deneyimlerinde tekrarlayıcı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle ilk öteki ile kurulan bu ilişki ve bu ilişkiyle gelişen nesnelere içselleştirilmesi, bireyin yaşam boyu kuracağı ilişkilerde de önemli bir belirleyici olarak ortaya çıkmaktadır (akt. Kakırman-Moroğlu, 2021: 18).

Klein tarafından geliştirilen bu kuram çarpıtılmış fantezideki nesne temsiline fazlaca odaklanması, bebeğin bilişsel gelişimi sebebiyle de bu kadar komplike düşünemeyeceği ve bebeğin yaşadığı yok olma kaygısına vurgusu sebebiyle eleştirilmiştir ve kuramcılar nesne ilişkilerine eklemeler yaparak yeni görüşler geliştirmişlerdir (Deveci, 2021: 10-11).

2. D. W. Winnicott'a Göre Nesne İlişkileri Kuramı

Winnicott'ın görüşleri gerek normal bebek ve çocuk gelişimi gerek psikotik çocukların gelişimi konusunda önemli katkılar sunmuştur. Winnicott'ın nesne

ilişkileri kuramına göre bir bebeğin olduğu yerde mutlaka bir bakım olmak zorundadır ve bebeğin yaşamdaki ilk yıllarında “mutlak bir bağıllık” gereklidir. Buradan hareketle Winnicott için anne-bebek arasında karşılıklı bir bağıllık hali bulunmaktadır ve anne bakımının niteliği bu süreçte bebeğin gelişiminin kalitesini belirleyici etkindir. Bu noktada Winnicott önemli bir kavram tanımlamıştır: “*yeterince iyi anne*”. *Yeterince iyi anne*; bebeğinin ihtiyaçlarını anlayan ve doğru nesneyi bebeğine verebilen annedir. Anne bebeğin ihtiyaçlarını doğru nesneyle karşıladığında bebek tümgüçlülük yanılısaması yaşamaktadır. Bebek, nesnenin kendisinden ayrı bir varlık olduğunu kavrayamaz; onu kendisine ait sanarak istediği şekilde kontrol edebileceğine inanmaktadır. Annenin en önemli görevlerinden biri bu yanılısamayı bebeğin ihtiyaçlarını gözeterek ortadan kaldırmaktır. Bu durumda Winnicott’ın kuramının önemli bir diğer kavramı olan geçiş alanları ve *geçiş nesnesi* ortaya çıkmaktadır (Habip, 2011: 206-209). Geçiş nesnesi bebeğin öznel tümgüçlülük yanılısamısından çıkarak dış dünyadaki nesnel gerçekliğe dönmesinde önemli bir köprü rolü taşımaktadır (Kakırman-Moroğlu, 2021: 18).

Winnicott’a göre geçiş nesnesi bebeğin ilk sahip çıktığı şeylerden biri olup memenin ikame edildiği halidir. Memenin yokluğunda bebek bu geçiş nesnesine sarılır, dokunur, sever. Geçiş nesnesi bir battaniye, tüylü bir hayvan veya bir yün iplik bile olabilir. Bu geçiş nesnesi bebeğin ilk yatırımı olarak bağımsızlaşma sürecinde etkindir, süreç içerisinde unutulur ve kültürel alandaki farklı nesnelere dönüşür (Habip, 2011: 208-209). Winnicott’a göre yeterince iyi anne, bebeğinin öznel tümgüçlülük yanılısamasını anlayabilir ve ihtiyaçlarını karşılayabilir; eş zamanlı olarak da geçiş nesnesine bağıllığına saygı duyarak bu ilişkiye müdahale etmez. Anne bebeğin ihtiyaçlarını anlayamaz, karşılayamaz ve sert müdahalelerde bulunursa başka bir deyişle Winnicott’a göre “yeterince iyi annelik” yapamazsa bebek *sahte kendilik* geliştirecektir. *Sahte kendilik* Winnicott’a göre annenin başarısızlığının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Anne, kendi ihtiyaçlarını bebeğinin ihtiyaçlarının önüne koyarak bebeğin gelişimi için gerekli ortam ve şartları oluşturamazsa anne “yeterince iyi annelik” yapamamış demektir. Bu durumda bebek sahte kendilik geliştirecektir (Mitchell ve Black, 2012: 137). Sahte kendilikte bebek bireysel özgürlüğünü bulamaz, aile fertlerinden biri (anne, baba veya kardeş) gibi büyür (akt. Tathan, 2014: 20).

3. O. F. Kernberg'e Göre Nesne İlişkileri Kuramı

Nesne ilişkileri kuramcılarında bir diğeri olan Kernberg (1975) psikanalitik dürtü kuramı ile nesne ilişkileri kuramı arasında bir köprü kurmak istemiştir. Kernberg'e göre bireyin kişilik oluşumunun temelinde bebeklikte birincil nesnesiyle kurduğu bağıllık ilişkisini içselleştirmesiyle oluşan temsiller yer almaktadır. Kernberg nesne ilişkilerinin içselleştirilme sürecini dört evreye ayırarak açıklamıştır:

- Evre: Bebeğin ilk 1 aya kadar olan sürecini kapsamaktadır. Bu evrede kendilik ve nesne arasındaki ayırım henüz görülmemektedir. Kernberg, bebeğin annesiyle olan ilişkisini odağa alarak bebek ve anne arasındaki ilişki bebeğin ihtiyaçlarını karşılayacak ve onu tatmin edecek düzeyde değilse kişiliğin otistik, psikoz veya duygulanımdan yoksun kısımlarının oluşabileceğini açıklamaktadır.
- Evre: Bebeğin 2-3 aylık olduğu süreci ifade etmektedir. Bu evrede kendilik nesne tasarımları oluşmaya başlamaktadır. Bu tasarımlar anne bebeğin ihtiyaçlarını doğru ve yeterli derecede karşıladığında "tamamen iyi", karşılanmadığında "tamamen kötü" nesne tasarımı şeklinde cereyan etmektedir. Böylece iyi ve kötü temsiller arasında kutuplaşma başlamaktadır. Bebek bu evreyi sağlıklı olarak deneyimleyip aşamazsa; yani içselleştirilmiş nesne ilişkileri sağlıklı olarak deneyimlenemezse gerçeklik algısında bozulmalar ve benlik sınırlarını fark etme sorunları ortaya çıkabilir.
- Evre: Bu evre 4. veya 6. ay ile 18. aylar arasındaki dönemi kapsamaktadır. Kendilik tasarımları ile nesne tasarımları arasındaki ayırım bu evrede ortaya çıkmaktadır. Fakat ilkel savunma mekanizmalarından bölme ile iyi-kötü kendilik ve iyi-kötü nesne tasarımları birbirinden ayrı konumlanmaktadır. Dolayısıyla bütünleşmiş bir kendilik kavramından henüz söz edilememektedir. Yine de bebek bu evrede kendini ötekilerden farklı olarak deneyimlemeyi öğrenmektedir ve bu evrenin en önemli noktası kabul edilmektedir. Bu evrenin başarıyla atlatılmaması durumunda sınırda kişilik örgütlenmesi ortaya çıkabilmektedir (Özakkaş ve Çorak, 2014: 170-171).

- Evre: Bu evre 12 ay ile 36 ay arası dönemlerde başlayan ve çocukluk döneminde de devam eden bir süreci kapsamaktadır. Artık “iyi ve kötü” kendilik tasarımları arasındaki ayırım sona ermiştir. Böylece kendilik tasarımı bütünlüğü kazanılmıştır ve nesne tasarımları da bütünlüştür. Bu evreyi tamamlayan bireylerin çatışmaları çocukluk cinselliği problemleri ve ödipal çatışmalar şeklinde görülmektedir (Volkan, 2007: 40).

4. W. R. D. Fairbairn’e Göre Nesne İlişkileri Kuramı

Fairbairn (1952) de benlik gelişiminin ve ötekilerle kurulan ilişkilerinin niteliğinin nesne ilişkilerine dayandığını savunan bir diğer nesne ilişkileri kuramcısıdır. Fairbairn dürtü kuramına karşı gelerek libidonun haz değil nesne aradığını savunmaktadır. Her birey için çocuk veya yetişkin fark etmeksizin ilişki ihtiyacı, ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik oluşan bir ihtiyaçtan daha önemli ve merkezidir. Kısaca Fairbairn’e göre nesne; ilişki için merkezi bir rol taşımaktadır. Anne bebeğin ihtiyaçlarını karşılamadığında bebek anneyi “reddedici nesne” olarak algılamakta ve bu rahatsız edici durumu kontrol edebilme amacıyla yaşadığı acıyı içe yansıtmakta veya içselleştirmektedir. Daha sonra bölme mekanizmasını kullanarak nesnenin iyi-kötü parçalarını birbirinden ayırmakta ve kötü, acı verici parçayı bastırma mekanizmasıyla bilinçli farkındalığın dışına atılmaktadır. Burada bastırılan sadece parça nesne değildir; kendiliğin acı veren parça nesne ile ilişkili olan kısmı da bastırılarak bilinçdışına gönderilmektedir.

Fairbairn’in (1952) yapısal modelinde benlik bugünkü kendilik kavramına benzemekte olup merkezi bir roldedir. Doğumda henüz gelişmemiş, ilkel ve tek parça bir benlik bulunmaktadır. Dış dünya ile etkileşimler sonucu benlik süreç içerisinde farklılaşarak üç parçaya ayrılmaktadır. Fairbairn’in yardımcı benlikler dediği bu kavramlar benlik bütünlüğünün dağılmasına veya bozulmasına sebep olmaktadır. İlk benlik yapısı olan bebeksi “*libido benliğinde*” kötü nesneyle ilişki doyumsuzluk ve hayal kırıklığıyla kurulmaktadır. Kötü nesne bebeğin temel ihtiyaçlarını karşılamamaktadır. Bu benlik yapısı temel bakım verenin sevgi ve ilgisinden mahrum kalan bebeğin yaşantısını açıklamaktadır. Bu yapıda heyecanlandırıcı, tahrik eden, vadeden; ancak ihtiyaçları doyurmayan bir bakım veren vardır. Bir diğer benlik yapısı “*bebeksi libido karşıtı benliktir*”. Kötü

nesne, bebeğin ihtiyaç ve isteklerini yerine getirmeyen ve onu mahrum bırakan bir bakım verenin içselleştirilmiş temsilidir. Bebeğin algısında bu önemli öteki engelleyici ve cezalandırıcıdır. Bebek öfkeli, cezalandırıcı ve reddeden nesne ile aynı tarafta yer alma kaygısı içinde bir çeşit içsel kendilik kurbanlığı yaşayarak sadistik bir üst benlik geliştirmektedir. Son benlik yapısı olan “*merkezi benlik*” ise Fairbairn’e göre kendiliğin özüdür. Bu yaşantıda iyi nesne bebeğin ihtiyaçlarını ve isteklerini anlayarak yeterli derecede karşılamaktadır. Bu yapı ideal nesne oluşumunun da temelini oluşturan doyurucu anne ile iyi ilişkileri temsil etmektedir. Benliğin bu yapısı ile dış dünyada gerçek ilişkiler kurabilmekte ve sürdürülmektedir.

Fairbairn’e (1952) göre psikopatolojiler nesne ile kurulan ilişkilerin doğal sürecindeki bozulmalardan kaynaklanmaktadır. Temel bakım verenle kurulamayan tutarlı ve doyurucu ilişki nesne ilişkilerinin patolojik bir örgütlenme ve içsel dağılmaya yol açmaktadır. Bu noktada Fairbairn (1952) kişilik gelişimi sürecini üç aşamayla açıklamıştır. Bu aşamalar Klein’in konumlarıyla benzerlik göstermektedir. İlk aşama “*olgun olmayan bağımlılık*” aşamasıdır. Bu aşamada bebek bir öznellik yaşamaktadır; fakat nesneden bütünüyle ayrı olduğunu algılayamamaktadır. Özne ve nesne birbirinden ayrılmamış bir haldedir. İkinci aşama “*geçiş*” aşamasıdır. Bu aşamada bebek kendilik ve nesneyi birbirinden ayırtmaya başlamaktadır. Bu sürecin sonunda son aşama olan “*olgun bağımlılık*” aşaması bulunmaktadır. Bu aşamada bölme ortadan kalkmakta ve bütünleşme gerçekleşmektedir. İç nesnelere telafi edici ilişkilerin yerine dış nesnelere gerçek ilişkiler getirilerek kişilerarası ilişki kapasitesi bu aşamada oluşmaktadır.

Özetle Fairbairn’e (1952) göre sağlıklı benlik gelişimi, ilk nesneyle kurulan simbiyotik bağın gelişim süreci içerisinde olgun bir bağımlılık haline gelmesi ile karakterizedir. Başka bir deyişle sağlıklı benliğin gelişmesi için kendilik ve nesne temsillerinin farklılaşması gerekmektedir. Aksi durumda bütünlüklü bir kendilik ve nesne temsilleri gelişmeyecek ve bireyin dış dünya ile gerçek ilişkiler kurması mümkün olmayacaktır (akt. Erten, 2006; Fairbairn, 1952).

5. E. Jacobson'a Göre Nesne İlişkileri Kuramı

Jacobson'a (1964) göre nesne denilen şey gerçekten var olan bir şey değildir; nesne ile yaşanan öznel deneyimin sonunda ortaya çıkan bir temsildir. Öte yandan nesnelere içsel yaşantıları da gerçek dünya ve insanların aynısı değil; erken dönem içselleştirilmiş nesne temsillerinin içe alımların ve özdeşleşmelerin bir sonucu olarak deneyimlenen öznel bir yaşantı olarak tezahür etmektedir. Jacobson'a göre nesne ilişkilerinin başlangıcı, bebeğin yaşamının ilk yıllarında anneye arasındaki ilişkide doyum veren veya vermeyen yaşantılar sonucunda ortaya çıkan iyi-kötü anne imgeleri ve buna bağlı olarak oluşan duygusal tutumlara dayanmaktadır. Anne ile edinilen deneyimlerde doyum veren yaşantılar anneye birleşme arzusunu ortaya çıkarırken, anne tarafından ihtiyaçları yeterince giderilmeyen bebekte hayal kırıklığı ortaya çıkmaktadır. Bu da bebeğin nesneden uzaklaşmasına sebep olmaktadır. Jacobson'a (1964) göre ortaya çıkan hayal kırıklığı duygusu psikopatolojilerin oluşmasında önemli bir belirleyicidir. Hayal kırıklığının gelişimin hangi aşamasına denk geldiği kritiktir. Eğer kendilik ve nesne imgeleri ayrılmadan önce bir hayal kırıklığı ortaya çıktıysa nesnenin yanında kendiliğin de bir parçası bu durumdan etkilenecek değersizleşmekte ve ilkel, saldırgan, değersiz, farklılaşmamış kendilik nesne imgeleri oluşmaktadır (akt. Epözdemir, 2014: 14-15).

6. M. S. Mahler'e Göre Nesne İlişkileri Kuramı

Nesne ilişkileri kuramının bir diğer önemli temsilcisi olan Mahler'e göre doğum biyolojik ve psikolojik olarak ayrılmaktadır. Biyolojik doğum gözlemlenebilir ve sınırları belli iken psikolojik doğum biyolojik doğuma göre daha yavaş gelişen bir süreçtir ve psişik dünyaya aittir (Mahler vd. 2020). Mahler (1974) bebeğin doğumuyla beraber bazı gelişimsel aşamalardan geçtiğini öne sürerek bu aşamaları açıklamıştır. Ona göre yaşamın ilk ayı "*otistik dönem*"dir. Bebek bu aşamada kendi fiziksel ihtiyaç ve duygularına odaklıdır. 2-6 ay arasındaki dönem "*ortak yaşamsal dönem*" adını almıştır. Bu dönemde bebek annenin farkına varmaya başlamakta; bebeğin dikkati yavaş yavaş anneye yönelmekte ve anne bebeğin ihtiyaçlarına karşılık vererek şefkatle onu rahatlatmaktadır. Mahler'e (1974) göre annenin bu dönemde bebeğe yeterli bakımı sağlaması benlik saygısının gelişiminde önemli bir belirleyicidir. Annenin

bebeğin hem fiziksel hem duygusal ihtiyaçlarını karşılaması ve duygusal bir yatırımda bulunması bebeğin gerçeği değerlendirme becerisi gibi bilişsel süreçlerinin de gelişimine katkı sağlamaktadır. Bu evreden sonra gelen ve Mahler'in (1974) kuramında büyük önemi olan diğer dönem ise "*ayrılma-bireyleşme*" dönemidir. Bebek bu dönemde hem bağımsız ve özerk olma arzusu hem de annesine tekrar dönme arzusu ile ilgili bir çelişki yaşamaktadır. Bu dönemde çocuğun yaşadığı iki önemli kriz tuvalet eğitimi ve cinsiyet özelliklerinin fark edilmeye başlanmasıdır. Bebeğin bu krizleri ve dönemi sağlıklı olarak atlattığı çocuğun ileride tutarlı ve bağımsız bir birey olmasının önkoşuludur. Bu evre sağlıklı bir şekilde atlatılırsa bebek anneden ayrılıp bireyleşebilmektedir. Bu dönemdeki bir diğer kriz ise "*yeniden yaklaşma*" krizidir. Çocuğun bireyselleşme sürecindeki esneklik, tutarlılık, süreklilik bu krize göre şekillenecektir. Ayrılma-bireyleşme evresinde yaşanacak bir başarısızlık sonucunda bebek duygusal olarak bir aşırı bağılılık ve yapışıklık geliştirecektir. İleride bağımsız bir birey olamayacak ve bağımsız bir kendilik duygusu edinemeyecektir. Özetle Mahler'e göre çocuğun anneye ortak yaşamsal birliktelikten çıkması ayrılma; çocuğun bireysel olarak ayırt edici özelliklerini üstlenmesi ise bireyleşme olarak açıklanmıştır. Bu süreçte annenin çocuğun bireyleşme isteği ve girişimleri karşısındaki tavrı da oldukça kritiktir. Müdahaleci, çocuğundan ayrılmayan ve çocuğun ayrılmasını engelleyen ve dolayısıyla çocuğun gelişimini ketyen anne aynı zamanda çocuğun duygusal ve bilişsel işlevlerinin de gerilemesine neden olabilmektedir (Mahler vd. 2020).

7. J. Bowlby ve Bağlanma Kuramı

Bağlanma; kişinin kendisi için önemli olan diğerleri ile kurduğu güçlü duygusal bağlar içeren, çift taraflı bir ilişki olarak tanımlanmaktadır. Bu ilişki karşılıklı olarak ihtiyaçların karşılanması durumu ile şekillenmektedir. İlk bağ bebek ve temel bakım vereni (genellikle anne) arasında oluşmaktadır. Bowlby'ye (1973) göre bağlanma yaşam boyu devam etmektedir. Bebek ve temel bakım vereni arasında kurulan ilk bağ, kişinin yaşam boyu kuracağı tüm ilişkilerinde etkisini sürdürecektir. Bowlby (1988) kuramında "*içsel çalışan modeller*" kavramını bilişsel ve duygulanımla ilgili zihinsel tasarımlar olarak tanımlamıştır. İçsel çalışan modeller; iki duruma dayanarak değişmektedir:

a. Bağlanma figürünün ihtiyaç dâhilinde çağırıldığında ihtiyaca uygun karşılık verip vermeme durumu (diğerlerine göre şekillenen).

b. Başkasına olan yaklaşımın dostça olup olmamasına ve diğerlerinin kendisini nasıl algıladığına göre şekillenme (kendilik imajı).

Temel bakım verenlerle kurulan bağlanma ilişkisinin niteliğine göre ortaya çıkan içsel modeller, kişinin yetişkin hayatındaki tüm ilişkilerini de etkileyecektir. Buradan hareketle Bowlby, bağlanmanın yetişkinlik hayatında da devam edeceğini içsel çalışan modeller kavramı ile de yeniden vurgulamaktadır (akt. İlhan, 2018: 20).

Bebek ve bakım veren arasında kurulan bu bağ, bebeğin dış dünya ile kuracağı ilişkiler için güvenli bir temel olmaktadır. Bowlby (1969) için yaşamın ilk dönemlerinde bebek ve bakım veren arasında güvenli bir bağlanma ilişkisi kurulduysa bebek, yetişkin hayatında da kuracağı tüm ilişkiler içinde karşılaşacağı olumsuz durum ve duygularla sağlıklı olarak baş etmeyi öğrenecektir. Bowlby'ye (1969) göre bebek ve bakım veren arasında güvenli bir bağlanma ilişkisi kurulabilmesi için bebeğin sadece beslenme, barınma, korunma ihtiyaçlarının giderilmesi yeterli değildir; ebeveyn ve ocuk arasında karşılıklı bir etkileşim oluşmaktadır. Bebek ve bakım veren arasındaki bu etkileşimin kalitesi bağlanma ilişkisi için önemli bir belirleyicidir. Bağlanmanın amacı; bebek ve bağlanma figürü arasındaki bağın sürdürülmesidir. *Anksiyete* kavramı Bowlby'nin (1969) kuramında bebeğin bağlanma figüründen koparılması veya ayrılacağı yönündeki beklentisine dair ortaya çıkan korku olarak tanımlanmaktadır. Bebeklerde fiziksel ayrılık; kaygı ve üzüntüyü ortaya çıkarabilmektedir. Bu durumun belirli bir yaşa (3-4 yaş) kadar devam etmesi normal kabul edilirken ilerlemesi çocukluk ayrılık anksiyetesi bozukluğuna işaret edebilmektedir.

Bağlanma kuramında Bowlby (1969), nesne ilişkileri kuramcılarına benzer olarak bebeklerin, bakım verenlerinin duygusal anlamda erişilebilirlik ve duyarlılık durumlarına dair algı ve yaşantılarının kendileri ve ötekilere dair bir temel oluşturduğunu ve bu temellerin yeni ilişkilerindeki duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendirdiğini öne sürmektedir (Calabrese, Farber ve Western, 2005). Bağlanma ve nesne ilişkileri kuramları kişinin diğeri ile olan ilişkisini sembolize eden kavramları incelemektedir (Kakırman Moroğlu, 2021: 15).

Bağlanma kuramı çocukluk yaşantılarının kişinin yetişkin hayatının belirleyicisi olduğu görüşünü savunarak bu yönüyle psikanalize dayanmaktadır. Fakat deneysel gözlemlerle şekillenerek bu yönüyle nesne ilişkileri kuramlarından ayrılmaktadır.

B. Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi

Ayrılık anksiyetesi bozukluğu uzun yıllar sadece çocukluk çağına özgü bir bozukluk olarak kabul edilmiştir. Son yıllarda ise bu görüş değişmiştir (Morrison, 2019: 188). DSM-IV'te bir çocukluk çağı bozukluğu olarak ele alınan ayrılma anksiyetesi bozukluğu, DSM-5'te anksiyete bozuklukları başlığı altına alınarak yaş aralığı genişletilmiştir. Başlangıç yaşı 18'den önce olarak ele alınırken DSM-5'te bu kriter kaldırılmıştır.

Bu bozukluk bireyin bağlanma figüründen ayrılması veya ayrılma tehdidi ile karşı karşıya kalması durumunda yoğun ve orantısız bir kaygı olarak açıklanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2014: 113-114). Çocuklukta ayrılık anksiyetesi bozukluğu tanısı alan çocukların bir kısmının bu bozukluğu yetişkin hayatlarına da taşıdığı gözlenmektedir. Öte yandan bazı bireylerde ise bu belirtiler yetişkinlikte ilk kez ortaya çıkabilmektedir. Kadınlarda erkeklere göre daha sık görülen bu bozukluğun yaşam boyu yaygınlık oranı ise %6 olarak belirtilmektedir. Çocuklarda ayrılık anksiyetesi bozukluğu genellikle tetikleyici bir olay sonrasında başlamaktadır. Örneğin; taşınma, okul değişikliği, kayıp (sevdiği birinin veya evcil hayvanının ölümü), ailenin boşanması, ciddi bir sağlık sorunu vb. durumlar bozukluğun başlangıcında etkili olabilmektedir. Çocuklarda öncelikli olarak kreş veya okul reddi ile başlamakta olup çocuk temel bağlanma figüründen ayrı kalmak istememektedir. Yetişkin bireylerde ise ayrılma anksiyetesi bozukluğu eş veya çocuk gibi önemli bağlanma figürlerinden ayrılamama ve bu kişilerin başına bir şey gelmesinden duyulan yoğun korku ile görülmektedir. Bu bireyler evden ayrılmak istememektedirler. Öte yandan evde tek başına kalmakta zorlanmaktadırlar. Yalnız uyuyamazlar, ayrılıkla ilgili kâbuslar görürler. Önemli bağlanma figürlerinden ayrı kaldıklarında ise sürekli telefon etme, mesajlaşma gibi yöntemlerle iletişim halinde kalmaya devam etmektedirler. Bozukluğun başlangıç yaşı ile prognozu ilişkilidir; başlangıç yaşı ilerledikçe belirtiler yetişkinlikte de devam etmekte olup kişinin günlük

hayatındaki işlevselliğini ve ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Morrison, 2019: 188-189).

1. DSM-5 Tanı Kriterleri

- Ev veya önemli bağlanma figüründen ayrı kaldığında veya ayrı kalma tehdidi hissettiğinde gerçekçi olmayan aşırı kaygı.
- Bağlandığı kişilerin başına kötü bir şey geleceğine dair sürekli ve yineleyici yoğun kaygı.
- Bağlandığı kişilerden ayrılmasına neden olacak travmatik bir olay yaşayacağına dair güçlü bir inanç.
- Evden uzaklaşmayı, dışarı çıkmayı istememe ve çıkmak zorunda kaldığı durumlara karşı direnme.
- Ev veya başka ortamlarda yalnız kalamama, bağlandığı önemli kişilerden ayrı kaldığında yoğun korku ve kaygı yaşama.
- Ev dışında yanında önemli bağlanma figürlerinden biri olmadan uyuyamama, uykuya direnme ve isteksizlik.
- Tekrarlayan ayrılık temalı kabuslar görme.
- Önemli bağlanma figürlerinden ayrıldığında veya ayrılacak gibi hissettiğinde bedensel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı vb.) gösterme.

Yukarıda belirtilen maddelerden en az üçünün olması ile karakterize, bireyin bağlandığı kişilerden ayrılması durumunda veya ayrılma tehdidi hissettiğinde gerçekçi olmayan yoğun kaygı ve korku yaşamasıdır. Bu korku ve aşırı kaygı yetişkin bireyde en az 6 aydır sürekli tekrar etmektedir. Çocuk ve ergenlerde ise en az 4 hafta devam etmektedir ve kişinin işlevselliğini önemli derecede düşürmektedir. Bu belirtiler başka bir hastalık ile daha iyi açıklanamamaktadır (APA, 2014: 114).

2. Epidemiyoloji

Amerikan Birleşik Devletleri'nde 2001-2003 yılları arasında 9.282 yetişkin birey ile yapılan epidemiyolojik bir çalışmada yetişkin ayrılık anksiyetesi'nin (YAA) yaşam boyu yaygınlığı %6.6 olarak bulunmuştur. Yetişkin ayrılık

anksiyetesi bozukluğu (YAAB) tanısı alan bireylerin %77.5'inin bu belirtileri ilk defa yetişkinlikte yaşadığı; öte yandan %36'sının çocukluk ayrılık anksiyetesi bozukluğunun yetişkinlikte de devam ettiği ve YAA belirtilerinin yetişkinliğe sarktığı bulunmuştur (Shear vd., 2006: 1074). Shear ve diğerlerinin (2006) yaptığı bu çalışma YAAB tanısını kapsayan önemli ilk büyük epidemiyolojik çalışmadır. Bu çalışma kapsamında kadınlarda YAAB'nin erkeklerden daha sık görüldüğü bulunmuştur. Alkın (2010: 53) ise YAA'nin klinik ortamda sıklığının çok daha fazla olduğu görüşünü savunmuştur. Seligman ve Wuyek (2007: 135) YAAB'nin yetişkinlikte ortaya çıkabileceği görüşünü araştırmak amacıyla evinden ayrılacak üniversite öğrencileriyle bir çalışma yapmışlardır. Çalışma sonuçlarına göre YAAB görülme sıklığı %21 olarak bulunmuştur. Çocukların aileden ayrılmasının kültürler arası farklılıklara göre de değişeceği bilinmektedir. Buna bağlı olarak YAAB yaygınlığının da kültürler arasında farklılık göstereceği düşünülmektedir. Bireysel yaşamın yaygın olduğu toplumlarda YAAB'nin daha az görüleceği fikirleri tartışılmaktadır; fakat bu konuda yapılmış çalışmalar yeterli düzeyde değildir (akt. Bayhan, 2019: 23; Bögels, Knappe ve Clark, 2013). 2020 yılında ülkemizde yapılan bir çalışmada yaygın anksiyete bozukluğu tanısı alanların %45'ine YAAB'nin eşlik ettiği bulunmuştur (Demir ve Görgülü, 2020: 191).

3. Etiyoloji

Ayrılma anksiyetesi açıklanırken bağlanma kuramından temel alınmaktadır. Bağlanma kuramına göre çocuğun temel bağlanma figüründen ayrıldıktan sonra yaşadığı stres, kaygı vb. olumsuz duygularla baş etme yöntemleri çocuğun güven duygusunun oluşumunda ve duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde ciddi önem taşımaktadır (Namlı vd. 2022: 48). Çocukluk ayrılık anksiyetesi bozukluğunda (ÇAAB) annede oluşan ayrılık anksiyetesinin rolü oldukça etkili bulunmuştur. Annede, bebeğinden ayrıldıktan sonra oluşan yoğun anksiyetenin bebeğine güvensiz şekilde bağlanmasına ve aşırı koruyucu tutumlar sergilemesine neden olduğu bulunmuştur. Bu bulgunun bebeğin ÇAAB geliştirmesinde oldukça etkili olacağı düşünülmektedir (akt. Namlı vd. 2022: 48; Hocks vd. 1989). ÇAAB tanısı alan çocukların yakın akrabalarında da yüksek oranda ayrılık anksiyetesi bozukluğu olduğu bulunmuştur. Özellikle annede görülen anksiyetenin çocukta görülen ayrılma anksiyetesi ile anlamlı ve güçlü bir ilişkisi olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Peleg vd. 2006, akt. Namlı, Özbay ve Tamam, 2022: 48).

Öte yandan YAAB ile genetik ve fizyolojik faktörler ile YAA arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar çok kısıtlıdır (Namlı vd. 2022: 49). ÇAAB ile ilgili yapılan genetik-davranış ilişkisini inceleyen çalışma sonuçlarına göre erkek çocuklarda çevresel risk faktörleri daha etkili bulunmuştur; fakat bu çalışmalar YAAB için yapılmamıştır. Bogels ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları bir çalışmada sevilen bir kişinin ölümünü YAAB için güçlü bir risk faktörü olarak bulmuşlardır. Ayrıca annenin aşırı koruyucu tutumlarının da YAAB'yi etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Özetle YAAB için çevresel risk faktörleri kişinin içinde bulunduğu gelişim dönemine göre de farklılık göstermektedir. Bu noktada çocuğun ayrılma sürecinde bağlanma ilişkisinin kalitesi YAAB için önemli bir risk faktörü olabilmektedir (Bögels vd. 2013: 669-671).

4. Tedavi

Vaka çalışmaları dışında YAAB'nin spesifik tedavi hedefi olduğu bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu durumun ayrılık anksiyetesinin uzun yıllar sadece çocukluğa özgü bir bozukluk olarak ele alınmasından mı yoksa yetişkinlere özel bir tedavi yönteminin olmamasından mı kaynaklandığı bilinmemektedir. Burada önemli bir soru açığa çıkmaktadır: *YAAB terapide tedavinin odak noktası olmalı mıdır?* (Bögels vd. 2013: 671-672). Literatürde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile çalışılan yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, sosyal kaygı bozukluğu olan hastalarda YAAB tanısının eşlik ettiği durumlarda BDT'nin etkililiğini düşürdüğünü raporlayan çalışmalar bulunmaktadır (akt. Bogels vd. 2013: 672; Kirsten vd. 2008). Aaronson ve diğerleri (2008) yaptıkları benzer bir çalışmada panik bozukluğa eş tanı olarak YAAB tanısı alanların BDT etkili terapiye sonuçlarının dört kat daha olumsuz olduğunu raporlamışlardır. Literatür tarandığında YAAB tedavisiyle ilgili çalışmaların ÇAAB tedavisine göre çok daha yetersiz olduğu görülmüştür. Bu nedenle ÇAAB tedavileri de gözden geçirilmiştir. ÇAAB tedavisinde çoğu çalışma BDT'nin etkililiğine dair olumlu sonuçlar raporlamıştır. Özellikle ebeveyn etkileşimli tedavilerin oldukça etkili sonuçlar çıkardığı gözlemlenmiştir. İlaç tedavisinde ise SSRI'ların çocukluk çağı kaygı bozukluklarının hepsinde etkili sonuçlar verdiği görülmektedir; ayrılık anksiyetesi bozukluğuna özel yapılan ilaç ilişkili çalışmalara rastlanılmamıştır. YAAB tanısı alan yetişkin bireylerde eşlerine ve ailelerine bağımlı olma durumu ortaya çıktığından sadece hasta odaklı, tek başına yürütülen tedaviler yerine çift

terapisi, aile terapisi, evlilik terapisi, grup psikoterapisi gibi çalışmaların daha etkili olacağı düşünülmektedir (Bogels vd. 2013: 672).

C. Duygu Düzenleme

Duyguları yönetmek, ifade etmek, görmezden gelmek, bastırmak, yüceltmek veya duygulara alan açmak gibi kavramlar kültürden kültüre farklılık göstermektedir. Kimi kültürlerde duyguların ifade edilmesi cesaretlendirilirken kimi kültürlerde ise duyguları bastırmanın önemli olduğu kabul edilmektedir. Buna rağmen tüm kültürlerin ortada bulunduğu bir görüş bulunmaktadır: duyguların tamamen serbest bırakılması yerine duyguları bir miktar da olsa kontrol etmek daha sağlıklıdır. Son 20 yılda psikoloji araştırmaları duyguları düzenleme ve duyguları yönetme gibi konular üzerinde çalışmalar yapmaya başlamıştır. Bu sayede “*Duygular nasıl yönetilmelidir?*” tartışmasında yeni bir dönem açılmıştır (Gross, 1998: 271).

Duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, hangi zaman dilimlerinde bu duyguları deneyimledikleri ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini ve nasıl ifade ettiklerini etkileyen süreçleri ifade etmektedir. Bu süreçlerin kendine ait özellikleri olmakla birlikte otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz olabilir. Duygular çok bileşenli ve dinamik bir yapıya sahip olduğu için duygu düzenleme kavramı da duygu dinamiklerindeki değişimleri; duyguların yükselme süresi, duygusal yanıtların hızı, yanıtların büyüklüğü ve davranışsal ve fizyolojik tepkileri de içermektedir (Gross, 1998: 275). Her ne kadar duyguların kişiye tehlikeli durumlarda sinyal verme veya hedefe yönelik içinde bulunduğu durumla ilgili bilgi verme gibi işlevleri olsa da insanlar yoğun, rahatsız edici, olumsuz duygularını düzenlemeye ve yönetmeye çalışmaktadırlar (akt. Yumuşak, 2019: 12; Williams vd., 2009).

Duyguları sadece içsel tepkiler şeklinde tanımlamak yeterli değildir; duygular çevre ile ilişkileri düzenleyen, ilişkilerin devamını veya bitmesini sağlayan süreçleri de kapsamaktadır. Duruma dair değerlendirme yaparak kişiye neyin önemli neyin önemsiz olduğuyla ilgili bilgi vermektedir. Bu sayede kişinin çevreden gelen bir sorunla karşılaştığında bu durumla baş etmesine yardımcı olarak işlevselliğini arttırmaktadır. Öte yandan olumsuz duygular da ortaya çıkabilmektedir. Uygunsuz ve olumsuz duygular farklı tepkilere yol açarak kişide

psikopatolojilere kadar varan bir durumla kendini gösterebilmektedirler (akt. Baysan Arabacı, Ayakdaş Dağlı ve Taş, 2018: 11; Gross ve Thompson, 2007).

Duygu; aynı zamanda kişilerarası bir iletişim sistemidir. Diğerlerine bakarak uygun tepkiler oluşturur. Örneğin öfke, kişinin kendisini savunmasını kolaylaştırabilmektedir ve diğerlerine geri çekilme işareti verir. Başka bir örnek olan üzüntü ise yas tutmaya ve kaybı kabul etmeye izin vermektedir (Paivio ve Laurent, 2001: 214). Bu sayede duygu; kişinin kendisini ve sosyal ilişkilerini tanımlamasına da yardımcı olmaktadır. Bununla beraber duyguların adaptif yönlerinden faydalanmak etkili duygu düzenleme becerilerini gerektirmektedir (Paivio ve Laurent, 2001: 215).

Gross'a göre (1998: 274-275) duygu düzenleme kişinin duygularını ifade etme şekli, duygusal deneyimleri, duygulardan etkilenme biçimleri ve duygularını kontrol etme mekanizmalarını kapsamaktadır. Kişinin bir amaç doğrultusunda duygusal tepkileri izleme, değerlendirme, kontrol edebilme ve değiştirebilme becerisidir. Duygu düzenleme kişinin negatif ve rahatsız edici bir duyguyla karşılaştığında bu duyguyu uyumlu bir düzeye getirmek amacıyla duygunun yoğunluğunu arttırması, azaltması veya devamlılığını sağlaması olarak da tanımlanmaktadır. Böylece kişi duygularını kontrol edebilmektedir. Öte yandan duygusal sinyalleri okuyabilmek, anlamlandırabilmek ve bu sinyalleri kendi yaşantıları ile kıyaslayarak olumlu-olumsuz filtresinden geçirebilmek ve buna uygun yanıtlar verebilmek duygu düzenlemenin önemli basamaklarıdır (akt. Baysan Arabacı, Ayakdaş Dağlı ve Taş, 2018: 11; Wenar ve Kerig, 2005).

1. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme güçlüğü, kişinin bir uyarana karşısında duygusal yanıtını düzenleme ve kontrol edebilme becerilerinde eksiklik olarak tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü; bireyin duygularını anlamlandırma, duygularının farkında olma, duygularını kabul etme ve olumsuz duygularını kontrol edebilmede zorlanmasıdır. Dolayısıyla kişi amacına uygun hareket etmekte zorlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004: 42-43). Duygu düzenlemede güçlük iki farklı şekilde görülmektedir. Bunlardan ilki; yetersiz düzenleme; dürtüsel veya agresif tepkiler, duyguların ani dışa vurumu gibi davranış şekilleri ile karakterizedir. İkincisi olan aşırı düzenleme ise depresyon, anksiyete, utanç,

suçluluk gibi içe dönük tepkilerle karakterizedir (Cole vd. 2004: 329-330). Sıklıkla kişi yüksek düzeyde içsel bir huzursuzluk durumu ile baş edebilmek için duygusal aşırı kontrole yönelmektedir. Duyguların yetersiz kontrolü veya aşırı kontrolü kişi için farklı zaman ve durumlarda kullanılabilir. Başka bir ifadeyle kişi içinde bulunduğu duruma göre ya duygularını yetersiz kontrol eder ya da aşırı kontrol altına alır (Paivio ve Laurent, 2001: 213). Çocukluk travması yaşayan kişilerin karşılaştığı rahatsızlıkların merkezinde hem duyguların yetersiz düzenlenmesini hem de aşırı kontrol edilmesini kapsayan duygusal bozukluklar yer almaktadır (Paivio ve Laurent, 2001: 213). Kişi, çocukluk yaşantısında duygulanım düzensizliği sorunları yaşadıysa bu durum kişinin temel gelişim görevlerini sağlıklı olarak tamamlamasını engelleyebilmekte ve zorluk çıkartabilmektedir. Öte yandan çocuklukta öğrenilen işlevsel olmayan duyu düzenleme stratejileri kişinin alışılmış başa çıkma yöntemlerinden biri haline gelerek yetişkin hayatında işlevselliğini etkileyebilmektedir. Kişinin karşılaşılabileceği zorluklar; kronik depresyon, kaygı, duygusal deneyimlerini tanıma ve tanımlamakta güçlük, öfke kontrol sorunları, benlik saygısında azalma, duygusal deneyimin uyuşmaması ve kişilerarası ilişkilerde bozulmalar olarak sıralanabilmektedir (Paivio ve Laurent, 2001: 213). Duygu düzenlemede güçlük yaşayan kişiler sosyal olaylar karşısında da uygun tepkiler verememekte ve sosyal ilişkilerinde zorluk yaşamaktadırlar (Akdur ve Aslan, 2017: 74). Duygu düzenleme becerileri gelişmemiş kişi, sosyal olaylara uygun tepkiler ile karşılık vermekte zorlanmaktadır. Çoğu zaman uygun tepkileri verememektedir. Bu nedenle sosyal ilişkilerinde sorun yaşamaktadır. Duyguların yoğun olarak ortaya çıktığı romantik ilişkilerde bu duyguların doğru tanınması ve ifade edilmesi, romantik ilişkinin özellikleri ve niteliği için belirleyicidir (Simpson vd., 2007). Joshi ve Thingujam (2009) benzer şekilde romantik ilişkilerde duyguların önemini ifade etmiştir. Kişinin romantik ilişkileri içinde güçlü duygular ortaya çıkmaktadır; utanç, öfke, üzüntü gibi. Bu duyguların partnerler tarafından doğru algılanması, partnerin diğerine verdiği duygusal ipuçlarının (sözel ve sözel olmayan) anlaşılması ilişkide önemlidir. İlişki içerisinde hem kendisinin hem partnerinin duygularını anlayabilen, düzenleyebilen kişiler hem partnerlerinin hem kendilerinin iyi oluşlarına katkı sağlamaktadırlar (Joshi ve Thingujam, 2009). Böylece duyguların düzenlenebildiği ve doğru kontrol edilebildiği ilişkilerin süresi de uzamaktadır (Schutte vd., 2001).

Ruhsal hastalıkların büyük bir kısmının patolojisinde duygu düzenleme güçlüğü yatmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişilerin yaşadıkları bazı durumlar karşısında duruma uygun olmayan davranışlar sergiledikleri ve bu davranışların da sorun durumla ilgili olduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenle alan yazında duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili çalışmalar artmıştır (Gratz ve Roemer, 2004).

Birçok kuramcı, çocuğun kendi duygusal deneyimlerini düzenlemeyi ve duruma uygun olarak kendini ifade etmeyi öğrenmesi için bir dış destek mekanizmasına ihtiyacı olduğunu savunmaktadır. Bu noktada ebeveynlerin rolü oldukça önemli ve kritiktir. Duyguların ve ihtiyaçların ebeveyn tarafından empatik olarak yansıtılması ile çocuk, kendi duygusal deneyimlerini tanımayı ve tanımlamayı öğrenmektedir. Bu sayede iletişim becerileri gelişerek kişilerarası bağlılık kurmayı öğrenmektedir. Empatik yanıt verme sayesinde çocuk, duygularını kabul etmeyi, hedeflerine ulaşmak için gerekli eylemleri ve değer vermeyi öğrenmektedir. Çocuk, ihtiyaçlarını giderebilmek amacıyla bazı durumlarda duygularını bastırmayı bazı durumlarda ise açığa çıkarmayı öğrenmektedir. Bu beceriler sayesinde çocuk kişilerarası ilişkilerde yeterli hissetmeye başlamaktadır. Öte yandan empatik yanıtın önemli bir diğer getirisi ise öfke veya korku gibi olumsuz duyguları daha az tehdit edici hale getirmesidir. Böylece çocuk, ebeveyninden aldığı yanıt ile olumsuz duygularına izin vermekte veya bu duyguları tolere etme becerisini kazanmaktadır. Bu beceriler sayesinde çocuk kendi deneyimlerini daha iyi keşfetmektedir. Ebeveyn bu noktada iyi bir rehber olamazsa, diğer bir deyişle çocuklukta travmaya maruz kalan çocuklarda minimal ebeveyn desteği ya vardır ya da hiç yoktur. Böyle büyüyen çocuklarda hem duygularını yetersiz düzenleme hem de aşırı kontrol ile ilgili sorunlar görülmektedir. Bu çocuklar ortaya çıkan yoğun olumsuz duygularını yönetebilmek adına çok az beceri öğrenmektedirler ve bu yetişkin hayatlarında da pek çok alanda sorun yaşamalarına neden olmaktadır (Paivio ve Laurent, 2001: 215).

Dereboy ve arkadaşları (2018: 276) yaptıkları çalışmada çocukluk çağı travmalarının kişinin duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Çocuklukta istismara maruz kalan kişiler, istismar yaşantısı olmayanlara göre daha sık duygu düzenleme güçlüğü sorunları bildirmektedir.

İstismara uğrayan çocuklar duruma uygun duygular göstermekte zorlanmakta, duygusal farkındalıkları ve empati becerileri daha az olup ve sıkça duygusal dengesizlik yaşamaktadırlar (Shipman vd. 2007). Kendall Tackett (2002) benzer şekilde duygusal istismar ve ihmalin duygu gelişimine ve duygu düzenleme becerisine etkisi olduğunu belirtmektedir. Çünkü çocukluk travmaları kişinin yetişkin hayatında da bilişsel bozulmalar, duygusal sorunlar; dolayısıyla kişilerarası ilişkilerde bozulmalara yol açmaktadır.

Wenar ve Kerig (2005) de benzer şekilde kişinin duygularını düzenlemede zorlanmaması için ebeveynlerin önemini vurgulamışlardır. Ebeveynler çocuk için doğru rol model olarak, çocukların yaşadığı optimum seviyedeki negatif duygulara ve duygularını saklama ihtiyaçlarına saygı göstererek onların duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine yardımcı olabilirler. Anne ve çocuk arasındaki ilişkide anne çocuğun ihtiyaçlarını doğru anlayarak buna uygun tepkiler veriyorsa çocukta duygu düzenleme becerisi ve sağlıklı bir kendilik algısı oluşması için gerekli deneyimler oluşmaktadır. Başka bir ifadeyle annenin üstlendiği ayna görevi çocuğun hem duygu düzenleme becerilerini geliştirmesinde hem de kimlik geliştirme noktasında destekleyicidir (Çuhadaroğlu Çetin, 2001: 310).

D. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı “*Nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü arasında bir ilişki var mıdır?*” sorusunu yanıtlamaktır. Aynı zamanda nesne ilişkileri ve yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğüne aracılık rolünün incelenmesidir. Çalışmanın bir diğer amacı ise bulguların demografik özelliklere göre incelenmesi olarak belirlenmiştir.

E. Araştırmanın Önemi

Erken dönemde ebeveynler veya bakım verenlerle kurulan ilişkinin belirleyiciliğini gösteren pek çok çalışma olsa da bu ilişkilerin nesne ilişkileri kuramları çerçevesinden ele alınarak kişinin yetişkin hayatındaki ilişkilerinde ayrılma hareketlerini ve ayrılıklara karşı duyarlılığını inceleyen çok sayıda

çalışmaya rastlanmamıştır. Kişinin nesnelereyle kurduğu ilişkinin, hem ilişkilerinin süresi hem de kişinin yaşadığı duyguları anlama ve yönetme süreci üzerinde belirleyici bir etken olacağı düşünülmüştür. Duygular çok kapsamlı bir konu olsa da benzer şekilde literatürde nesne ilişkileriyle duyguların birebir ilişkisi incelenen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu anlamda bu çalışmanın nesne ilişkileri ile hem yetişkin ayrılık anksiyetesinin hem de duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma olarak literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yetişkin ayrılık anksiyetesinin klinikte çalışılırken nesne ilişkileri üzerinden çalışmanın daha uzun süreli bir terapi yöntemi olacağı düşünülmektedir. Bu noktada çalışma sonuçlarına göre duygu düzenleme güçlüğü yetişkin ayrılık anksiyetesini üzerinde bir aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmamasının klinik anlamda da terapistlere farklı bir terapi planı seçeneği daha sunarak YAA tedavisine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü aracı rolü varsa bu bulgu doğrultusunda terapi sırasında duygu düzenleme becerileri üzerinden bir terapi planı ile tedavi yöntemi oluşturulmasının, yetişkin ayrılık anksiyetesini kontrol edilebilir hale getirmek veya azaltmak noktasında terapi süresi açısından hasta ve klinisyenler için daha verimli bir yöntem olacağı düşünülmüştür. Bu durum çalışmayı önemli kılacağı düşünülen bir diğer nokta olarak kabul edilmiştir.

F. Araştırma Soruları

1. Nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesini ve duygu düzenleme güçlüğü cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesini ve duygu düzenleme güçlüğü yaş ile ilişkili midir?
3. Nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesini ve duygu düzenleme güçlüğü eğitim düzeyi ile ilişkili midir?
4. Nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesini ve duygu düzenleme güçlüğü ailedeki boşanma öyküsüne göre farklılaşmakta mıdır?
5. Nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesini ve duygu düzenleme güçlüğü ebeveyn kayıp öyküsüne göre farklılaşmakta mıdır?

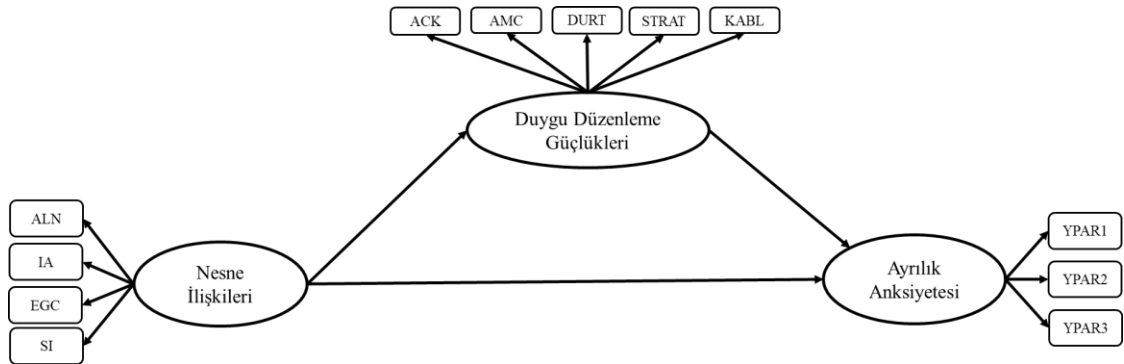
6. Nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü romantik ilişki deneyimine göre farklılaşmakta mıdır?
7. Nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü beklenmedik bir şekilde terk edilme durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
8. Nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü 0-6 yaş arasında ebeveynlerden ayrı kalma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
9. Nesne ilişkileri yetişkin ayrılık anksiyetesini yordamakta mıdır?
10. Nesne ilişkileri duygu düzenleme güçlüğü yordamakta mıdır?
11. Nesne ilişkileri ve yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü aracılık rolü var mıdır?

I. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, veri toplama araçları, örneklem, araştırma modeli, veri toplama işlemleri ve araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir.

A. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın amacı nesne ilişkilerindeki bozulma, duygu düzenleme güçlükleri ve ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkileri değerlendirmektedir. Bu amaç doğrultusunda, araştırma ilişkiel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. İlişkiel tarama modeli; iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2012). Araştırma kapsamında test edilmek üzere Şekil 1’de verilen hipotez model belirlenmiştir. Bu modelde, nesne ilişkileri ile ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık etkisi değerlendirilmiştir.



Şekil 1. Hipotetik Model

ACK: Duygu Düzenleme Ölçeği “Açıklık” alt boyutu toplam puanı, AMAC: Duygu Düzenleme Ölçeği “Amaçlar” alt boyutu toplam puanı, DURT: Duygu Düzenleme Ölçeği “Dürtü” alt boyutu toplam puanı, STRA: Duygu Düzenleme Ölçeği “Stratejiler” alt boyutu toplam puanı, KABL: Duygu Düzenleme Ölçeği “Kabul Etmeme” alt boyutu toplam puanı, ALN: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Yabancılaşma alt boyutu toplam puanı, IA: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Güvensiz Bağlanma alt boyutu toplam puanı, EGC: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Egosantrizm alt boyutu toplam puanı, SI: Bell Nesne

İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Sosyal Yetersizlik alt boyutu toplam puanı, YPAR1-3: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi maddelerinden oluşturulmuş parseller.

G. Çalışma Grubu

Çalışmanın örneklem grubu belirlenirken Levinson'ın (1986) yaşam yapısı kuramı ile Erikson'ın (2014) psikososyal gelişim evreleri kuramından yararlanılmıştır. Levinson'a göre yetişkinliğe geçişin belirleyicileri; belli bir yaşa ulaştıktan sonra biyolojik olarak çocuk yapabilme kapasitesine sahip olma ve bedensel gelişimin tamamlanması; sosyolojik gözleme dayalı evlenme, aile evinden ayrılma, çalışma hayatına giriş, ebeveyn olma halidir. Erikson (2014) ise insan yaşamını sekiz evre ile açıklamış olup ergenlikten 20'li yaşların sonuna kadar olan dönemi yakınlığa karşı soyutlanma olarak açıklamıştır. Kişi bu evrede diğerleri ile bir yakınlık kurma ve ilişki arayışındadır. Bundan sonra yetişkinlik dönemi olarak üretkenliğe karşı durağanlık evresi gelmektedir. Dönemin odak noktası öğrenme, öğretme, rehberlik etmedir. Bu iki dönemde kişi ilişkiler kurup yakınlık arayaşına girmektedir. Bu çalışma kapsamında kişinin yetişkinlik dönemine ait gelişimsel özellikleri önemli değişkenlerdir. Buradan hareketle bu iki kuramın ve gelişimsel özelliklerin ortak yaş grubu olarak 18-40 yaş aralığı örneklem için uygun görülmüştür.

Araştırmanın çalışma grubu, 18-40 yaş aralığında (M = 25.90, S = 5.47), 431 kişiden oluşmaktadır. Çalışma grubunda yer alan bireylerin cinsiyet, öğrenim durumları gibi demografik özellikleri ile ilgili bilgiler Çizelge 1'de sunulmuştur.

Çizelge 1. Demografik Özellikler

Demografik Özellikler		N	%
Cinsiyet	Erkek	135	31.3
	Kadın	296	68.7
Eğitim Durumu	Lise ve altı	51	11.8
	Üniversite	301	69.8
	Lisansüstü	79	18.3
Ailede Boşanma Öyküsü	Yok	383	88.9
	Var	48	11.1
Ebeveynlerinizde vefat öyküsü	Evet	54	12.5

Çizelge 1. Demografik Özellikler (devamı).

	Yok	377	
Daha önce romantik ilişki deneyiminiz oldu mu?	Hayır	70	87.5
	Evet	361	16.2
Daha önce herhangi bir romantik ilişkinizde terk edildiniz mi? (beklenmedik bir şekilde)	Hayır	253	83.8
	Evet	178	58.7
0-6 yaş aralığında ebeveynlerinizden uzun süre ayrı kaldınız mı?	Hayır	381	41.3
	Evet	50	88.4
Toplam	431	100	11.6

Çizelgede verilen özellikler incelendiğinde, katılımcıların % 68.7'sinin (N = 296) kadın olduğu, % 69.8'inin (N = 301) üniversite mezunu olduğu, % 88.9'unun (N = 383) ailesinde boşanma öyküsünün olduğu, % 87.5'inin (N = 377) anne babasında vefat öyküsünün olduğu, % 83.8'inin (N = 361) daha önce bir romantik ilişki deneyimi olduğu, % 58.7'sinin (N = 253) daha önceki ilişkisinde terk edilmediği ve % 88.4'ünün (N = 381) 0-6 yaş aralığında ebeveynlerinden uzun süre ayrı kalmadığı belirlenmiştir.

H. Veri Toplama Araçları

1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu, araştırmacı tarafından oluşturulan ve katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, anne-baba ilişki durumu, ebeveyn boşanma öyküsü, ebeveyn vefat öyküsü, romantik ilişki deneyimi, romantik ilişki süresi, ayrılık deneyimi ve terk edilme deneyimleriyle ilgili bilgilerin sorulduğu formdur.

2. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi

Ayrılık anksiyetesinin yetişkinlikteki belirtilerini ölçme amaçlı olarak Manicavasagar ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiştir. 27 maddelik 4'lü likert tipi bir ölçektir. Her madde 0 ile 3 arasında "hiç hissetmedim" ile "çok hissettim" şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça yetişkin ayrılık anksiyetesi düzeyi artmaktadır. Yapılan ana öğeler analizine göre ortaya beş faktör çıkmıştır fakat tüm varyansın %45'i ilk maddeye yüklenmiştir. Kalan

faktörlerin her biri varyansa yalnızca %4 ile %6 arasında katkıda bulunmuştur ve bu sonuçlar orijinal ölçek çalışmalarındaki sonuçlar ile tutarlıdır (Diriöz, 2010). İç tutarlılık güvenilirlik katsayısını belirlemek amacıyla Cronbach Alfa değeri hesaplanmıştır. Bu yöntemle Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi'nin Cronbach Alfa değeri 0,93 olarak saptanmıştır. Test-tekrar test güvenilirliği ölçekten elde edilen toplam puanların test-tekrar test korelasyonu ile değerlendirilmiş ve $r=0.93$ gibi oldukça yüksek bir değer bulunmuştur, bu sonuca dayanarak Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi ile yapılan yetişkin ayrılma anksiyetesi değerlendirmelerinin zaman içinde tutarlılık gösterdiğine varılmıştır (Diriöz, 2010). Diriöz tarafından yapılan iç tutarlılık, madde analizi ve test-tekrar test tutarlılık ölçümleri sonucunda da Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Anketi güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğu saptanmıştır. Ölçeğin bu araştırma için hesaplanan iç tutarlık katsayısı ise .92'dir.

3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu (DDGÖ-Kısa Form)

Gratz ve Roemer (2004) Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğini 36 maddelik 6 alt boyuttan oluşan bir öz bildirim ölçeği olarak geliştirmişlerdir. Bu altı alt boyut; duygulara ilişkin farkındalık, duygulara dair açıklık, duygular tepkilerin kabul edilmemesi, duygu düzenleme stratejileri, dürtü- dürtü kontrolü ve hedef boyutları olarak tanımlanmıştır (akt. İ. Yiğit ve M. Yiğit, 2017). Bjureberg vd. (2016) ölçekten “duygulara ilişkin farkındalık” alt boyutunu çıkartarak bir kısa form geliştirmişlerdir. Böylece yeni geliştirilen bu kısa formun 16 maddesi ve beş alt boyutu bulunmaktadır: duygulara dair açıklık, duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, duygu düzenleme stratejileri ve dürtü-dürtü kontrolü ve hedefler. Bu beş faktörlü ölçek iyi bir güvenilirliğe sahiptir ($\alpha = .92$) ve DDGÖ (Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği) ile yüksek düzeyde ilişkilidir ($r = .93$). DDGÖ-Kısa Formunun Türkçe uyarlama çalışmaları ise İ. Yiğit ve M. Yiğit tarafından yapılmıştır (2017). 16 maddelik ve 5'li likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça duygu düzenleme güçlüğü artmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur (İ. Yiğit ve M. Yiğit, 2017). Ölçeğin bu araştırma için hesaplanan iç tutarlık katsayısı ise .94'tür.

4. Bell Nesne İlişkileri Ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORRTI)

90 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir ve doğru-yanlış şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçeğe göre kişinin şu anki ego işlevselliği ve kurduğu ilişkilerin niteliği erken dönem nesne ilişkilerine göre şekillenmektedir ve ölçekte bu değerlendirilir (Bell,1995; akt. Erbaş, 2015). Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır ve iki boyut ayrı ayrı kullanılabilir. Ölçeğin hangi boyutundan alınan puanlar arttıysa o alanda yaşanan sıkıntıların arttığı anlamında gelmektedir. Nesne ilişkileri boyutunun dört alt boyutu: yabancılaşma, güvensiz bağlanma, benmerkezcilik ve sosyal yetersizliktir. Gerçeği değerlendirme boyutunun ise gerçekliğin bozulması, algıların belirsizliği, halüsinasyon ve delüzyon olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır (Erbaş, 2015). Bu çalışmada ölçeğin nesne ilişkileri alt boyutu kullanılacaktır. Ölçeğin nesne ilişkileri alt boyutunun iç tutarlılık için cronbach alfa değeri .70 ile .80 arasında; gerçeği değerlendirme boyutunun ise .54 ile .77 arasında bulunmuştur (Uluç vd. 2015). Ölçeğin bu araştırma için hesaplanan iç tutarlık katsayısı ise .81'dir.

B. Verilerin Analizi

Bu çalışma kapsamında betimsel istatistikler için ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerlerinden yararlanılmıştır. Gruplar arası ortalama farklarının değerlendirilmesinde ise bağımsız örneklem için t-testi ve Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde ise Pearson Korelasyon Katsayısı ve Yapısal Eşitlik Modellemesi uygulanmıştır. Yapısal model testlerinin değerlendirilmesinde uyum iyiliği değerleri dikkate alınmıştır. Uyum iyiliği değerleri için kesme noktası olarak, RMSEA için $<.10$; CFI, IFI, NFI ve GFI için $\geq .90$ dikkate alınmıştır (Kline, 1998; Schumacher & Lomax, 2004).

Araştırma kapsamında toplanan veriler IBM SPSS 24 ve Lisrel 8.8 paket programları ile test edilmiştir. Araştırmanın tümünde istatistiksel anlamlılık için .05 düzeyi alınmıştır.

II. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara ve bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir. Öncelikle betimsel istatistikler verildikten sonra gruplar arası farklılaşmalar ve yapısal model test edilmiştir.

Nesne ilişkilerindeki bozulma, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık anksiyetesinin katılımcıların yaşları ile ilişkisi Pearson Korelasyon Katsayısı ile değerlendirilmiştir analiz sonuçları Çizelge 2’de verilmiştir.

Çizelge 2. Nesne ilişkilerindeki bozulma, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık anksiyetesinin katılımcıların yaşları ile ilişkisi Pearson Korelasyon Katsayısı

	Yaş	Nesne İlişkileri	Ayrılma Anksiyetesi
Yaş	-		
Nesne İlişkileri	-.150**	-	
Ayrılma Anksiyetesi	-.124**	.406**	-
Duygu Düzenleme Güçlüğü	-.306**	.618**	.478**

Not. **p<.01

Analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların yaşlarının nesne ilişkileri ($r = -.15$, $p < .01$), ayrılma anksiyetesi ($r = -.12$, $p < .01$) ve duygu düzenleme güçlüğü ($r = -.31$, $p < .01$) ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Nesne ilişkilerindeki bozulma, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık anksiyetesinin katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılaşması Bağımsız Örneklemeler için t-Testi ile değerlendirilmiştir analiz sonuçları Çizelge 3’te verilmiştir.

Çizelge 3. Nesne İlişkileri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Ayrılık Anksiyetesinin Cinsiyete Göre Farklılaşması t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	sd	p
Nesne İlişkileri	Kadın	296	33.30	18.15	1.72	429	0.087
	Erkek	135	30.13	16.94			
Ayrılık Anksiyetesi	Kadın	296	33.69	14.20	6.57	429	0.000
	Erkek	135	24.53	11.56			
Duygu Düzenleme Güçlükleri	Kadın	296	42.67	14.97	3.47	429	0.001
	Erkek	135	37.41	13.73			

Analiz sonuçlarına göre, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketinden [$t(429) = 6.57, p < .05$] ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formundan [$t(429) = 6.57, p < .05$] alınan ortalama puanların katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, kadın katılımcıların Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketinden ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formundan aldıkları ortalama puanlar erkek katılımcıların bu ölçümlerden aldıkları ortalama puanlardan daha yüksektir.

Nesne ilişkilerindeki bozulma, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık anksiyetesinin katılımcıların eğitim düzeylerine göre farklılaşması ANOVA ile değerlendirilmiştir analiz sonuçları Çizelge 4’te verilmiştir.

Çizelge 4. Nesne İlişkileri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Ayrılık Anksiyetesinin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşması ANOVA Sonuçları

		Betimsel İst.			ANOVA			Post Hoc
		N	M	S	df	F	Sig.	
Nesne İlişkileri	Lise ve altı	51	36.24	15.12	2	6.95	0.001	Lisansüstü<Lise ve Altı; Lisansüstü<Üniversite
	Üniversite	301	33.31	17.90	428			
	Lisansüstü	79	25.94	17.82	430			
Ayrılma Anksiyetesi	Lise ve altı	51	32.02	15.12	2	4.10	0.017	Lisansüstü<Üniversite
	Üniversite	301	31.68	13.85	428			
	Lisansüstü	79	26.76	13.70	430			
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Lise ve altı	51	43.37	15.47	2	6.39	0.002	Lisansüstü<Lise ve Altı; Lisansüstü<Üniversite
	Üniversite	301	41.99	14.78	428			
	Lisansüstü	79	35.80	13.26	430			

Analiz sonuçlarına göre, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeğinden [$F(2, 428) = 6.95, p < .05$], Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketinden [$F(2, 428) = 4.10, p < .05$] ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formundan [$F(2, 428) = 6.39, p < .05$] alınan ortalama puanların

katılımcıların eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Analiz sonucunda, ikili karşılaştırmaların yapılabilmesi için Post Hoc Scheffe testi yapılmıştır. Analiz sonucunda, üniversite mezunu olan katılımcıların Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeğinden, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketinden ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formundan aldıkları ortalama puanların, Lisansüstü eğitim mezunu olan katılımcıların bu ölçümlerden aldıkları ortalama puanlardan daha yüksek olduğu; lise ve altı düzeyde eğitim mezunu olan katılımcıların Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeğinden ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formundan aldıkları ortalama puanların lisansüstü eğitim mezunu olan katılımcıların bu ölçümlerden aldıkları ortalama puanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Nesne ilişkilerindeki bozulma, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık anksiyetesinin katılımcıların ailesinde boşanma öyküsü olup olmama durumlarına göre farklılaşması Bağımsız Örneklem için t-Testi ile değerlendirilmiştir ve analiz sonuçları Çizelge 5’te verilmiştir.

Çizelge 5. Nesne İlişkileri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Ayrılık Anksiyetesinin Ailede Boşanma Öyküsü Olup Olmama Durumlarına Göre Farklılaşması t-Testi Sonuçları

	Boşanma Öyküsü	N	\bar{X}	SS	<i>t</i>	sd	<i>p</i>
Nesne İlişkileri	Yok	383	31.80	17.58	-1.67	429	0.097
	Var	48	36.33	19.39			
Ayrılık Anksiyetesi	Yok	383	30.64	13.98	-.74	429	0.463
	Var	48	32.23	14.87			
Duygu Düzenleme Güçlükleri	Yok	383	40.72	14.80	-1.20	429	0.230
	Var	48	43.44	14.53			

Analiz sonuçlarına göre nesne ilişkilerindeki bozulma [$t(429) = -1.67, p = .10$], duygu düzenleme güçlüğü [$t(429) = -.74, p = .46$] ve ayrılık anksiyetesinin [$t(429) = -1.20, p = .23$] katılımcıların ailelerinde boşanma öyküsü olup olmama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Nesne ilişkilerindeki bozulma, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık anksiyetesinin katılımcıların ebeveynlerinde vefat öyküsü olup olmama durumlarına göre farklılaşması Bağımsız Örneklem için t-Testi ile değerlendirilmiştir ve analiz sonuçları Çizelge 6’da verilmiştir.

Çizelge 6. Nesne İlişkileri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Ayrılık Anksiyetesinin Ebeveynlerinde Vefat Öyküsü Olup Olmama Durumlarına Göre Farklılaşması t-Testi Sonuçları

	Ebeveynlerinizde vefat öyküsü	N	\bar{X}	SS	t	sd	p
Nesne İlişkileri	Evet	54	31.70	17.18	-.26	429	0.792
	Yok	377	32.39	17.93			
Ayrılık Anksiyetesi	Evet	54	31.96	13.63	.64	429	0.525
	Yok	377	30.66	14.15			
Duygu Düzenleme Güçlükleri	Evet	54	39.02	15.38	-1.07	429	0.288
	Yok	377	41.31	14.69			

Analiz sonuçlarına göre nesne ilişkilerindeki bozulma [$t(429) = -.26, p = .79$], duygu düzenleme güçlüğü [$t(429) = .64, p = .53$] ve ayrılık anksiyetesinin [$t(429) = -1.07, p = .29$] katılımcıların ebeveynlerinde vefat öyküsü olup olmama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Nesne ilişkilerindeki bozulma, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık anksiyetesinin katılımcıların daha önce romantik ilişki deneyimi olup olmama durumuna göre farklılaşması Bağımsız Örneklemeler için t-Testi ile değerlendirilmiştir ve analiz sonuçları Çizelge 7’de verilmiştir.

Çizelge 7. Nesne İlişkileri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Ayrılık Anksiyetesinin Romantik İlişki Deneyimlerine Göre Farklılaşması t-Testi Sonuçları

	İlişki Deneyimi	N	\bar{X}	SS	t	sd	p
Nesne İlişkileri	Evet	361	31.30	17.55	-2.67	429	0.008
	Hayır	70	37.47	18.47			
Ayrılık Anksiyetesi	Evet	361	30.84	14.25	0.06	429	0.952
	Hayır	70	30.73	13.25			
Duygu Düzenleme Güçlükleri	Evet	361	41.00	14.77	-0.06	429	0.954
	Hayır	70	41.11	14.92			

Analiz sonuçlarına göre, Bell Nesne İlişkileri Ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeğinden [$t(429) = -2.67, p < .05$] alınan ortalama puanların katılımcıların romantik ilişki deneyimlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, daha önce romantik ilişki deneyimi olmayan katılımcıların Bell Nesne İlişkileri Ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeğinden

aldıkları ortalama puanlar romantik ilişki deneyimi olan katılımcıların bu ölçümlerden aldıkları ortalama puanlardan daha yüksektir.

Nesne ilişkilerindeki bozulma, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık anksiyetesinin katılımcıların daha önceki romantik ilişkilerinde beklenmedik bir şekilde terk edilme durumuna göre farklılaşması Bağımsız Örneklemeler için t-Testi ile değerlendirilmiştir ve analiz sonuçları Çizelge 8’de verilmiştir.

Çizelge 8. Nesne İlişkileri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Ayrılık Anksiyetesinin Romantik İlişki Beklenmedik Terk Edilme Deneyimlerine Göre Farklılaşması t-Testi Sonuçları

	Terk Edilme Deneyimi	N	\bar{X}	SS	t	sd	p
Nesne İlişkileri	Hayır	253	30.91	17.71	-1.98	429	0.053
	Evet	178	34.28	17.84			
Ayrılık Anksiyetesi	Hayır	253	29.00	13.93	-3.23	429	0.001
	Evet	178	33.40	13.92			
Duygu Düzenleme Güçlükleri	Hayır	253	39.21	14.19	-3.06	429	0.002
	Evet	178	43.59	15.25			

Analiz sonuçlarına göre, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketinden [$t(429) = -3.23, p < .05$] ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formundan [$t(429) = -3.06, p < .05$] alınan ortalama puanların katılımcıların beklenmedik terk edilme deneyimlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, beklenmedik ayrılık deneyimi olan katılımcıların Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketinden ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formundan aldıkları ortalama puanlar, beklenmedik ayrılık deneyimleri olmayan katılımcıların bu ölçümlerden aldıkları ortalama puanlardan daha yüksektir.

Nesne ilişkilerindeki bozulma, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık anksiyetesinin katılımcıların 0-6 yaş aralığında ebeveynlerden uzun süre ayrılma durumlarına göre farklılaşması Bağımsız Örneklemeler için t-Testi ile değerlendirilmiştir ve analiz sonuçları Çizelge 9’da verilmiştir.

Çizelge 9. Nesne İlişkileri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Ayrılık Anksiyetesinin 0-6 Yaş Aralığında Ebeveynlerden Uzun Süre Ayrılma Durumlarına Göre Farklılaşması t-Testi Sonuçları

	Ayrı Kalma	N	\bar{x}	SS	<i>t</i>	sd	<i>p</i>
Nesne İlişkileri	Evet	50	36.58	15.03	1.81	429	0.071
	Hayır	381	31.74	18.10			
Ayrılık Anksiyetesi	Evet	50	32.74	12.47	1.03	429	0.306
	Hayır	381	30.57	14.27			
Duygu Düzenleme Güçlükleri	Evet	50	44.42	15.13	1.73	429	0.084
	Hayır	381	40.57	14.70			

Analiz sonuçlarına göre nesne ilişkilerindeki bozulma [$t(429) = 1.81, p = .07$], duygu düzenleme güçlüğü [$t(429) = 1.03, p = .31$] ve ayrılık anksiyetesinin [$t(429) = 1.73, p = .08$] katılımcıların 0-6 yaş aralığında ebeveynlerden uzun süre ayrılma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

A. Hipotetik Model Testi

1. Ölçme Modeli Bilgisi

Araştırma kapsamında test edilmek üzere yapısal model belirlenmiştir (Şekil 1). Modelde, “Duygu Düzenleme Güçlükleri” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu alt boyutlarından alınan ortalama puanlar, “Nesne İlişkileri” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği maddelerinden oluşturulmuş parseller ve “Ayrılık Anksiyetesi” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi maddelerinden oluşturulmuş parseller atanmıştır. Modelde yer alan gözlenen değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler Çizelge 10’da verilmiştir.

Çizelge 10. Yapısal Modellerde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler

	\bar{x}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
ALN	7.42	5.62	0.56	-0.48
IA	9.06	6.22	0.56	-0.30
EGC	9.47	5.45	0.17	-0.91
SI	6.37	4.23	0.82	0.46
ACK	4.84	2.11	0.88	0.06
AMAC	9.60	3.30	-0.12	-1.06
DURT	7.03	3.33	0.73	-0.32
STRAT	12.51	5.34	0.50	-0.65
KABL	7.04	3.45	0.75	-0.38
YPAR1	12.30	5.49	0.23	-0.43
YPAR2	9.46	4.72	0.44	-0.05
YPAR3	9.06	4.89	0.53	-0.31

ACK: Duygu Düzenleme Ölçeği “Açıklık” alt boyutu toplam puanı, AMAC: Duygu Düzenleme Ölçeği “Amaçlar” alt boyutu toplam puanı, DURT: Duygu Düzenleme Ölçeği “Dürtü” alt boyutu toplam puanı, STRA: Duygu Düzenleme Ölçeği “Stratejiler” alt boyutu toplam puanı, KABL: Duygu Düzenleme Ölçeği “Kabul Etmeme” alt boyutu toplam puanı, ALN: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Yabancılaşma alt boyutu toplam puanı, IA: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Güvensiz Bağlanma alt boyutu toplam puanı, EGC: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Egosantrizm alt boyutu toplam puanı, SI: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Sosyal Yetersizlik alt boyutu toplam puanı, YPAR1-3: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi maddelerinden oluşturulmuş parseller

Normal Dağılım: Bu araştırmada verilerin dağılımına ilişkin bulgular basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Bu sınırlar çeşitli kaynaklara göre farklılık gösterse de sosyal bilimlerde yaygın kabul ± 1.5 şeklindedir (Field, 2005: s.72; Tabachnick & Fidell, 2013: s.349). Bu çalışmada toplanan verilen çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelendiğinde çarpıklık için değerlerin -0.12 ile 0.89 arasında, basıklık değerlerinin ise -0.05 ile -1.06 arasında değiştiği görülmektedir. Hesaplanan bu değerler göz önüne alındığında, verinin normal dağılımdan sapma göstermediği dolayısıyla normal dağılım sınırları içerisinde olduğu belirtilebilir.

Çoklu doğrusal bağlantı: Çoklu doğrusal bağlantı, bağımsız değişkenlerin aşırı derecede ilişkili olduğu anlamına gelmektedir. Değişkenler arasındaki ilişki

.90 ve daha yüksek olduğu zaman problem teşkil etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013: 88). Bu çalışmada, değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı kontrol edildiğinde hiçbir değişken arasındaki korelasyon katsayısının .90'ın üzerinde olmadığı tespit edilmiştir (bkz. Çizelge 12).

Yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenler arası korelasyonlar da Çizelge 11'de sunulmuştur.

Çizelge 11. Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenler Arası İlişkiler Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

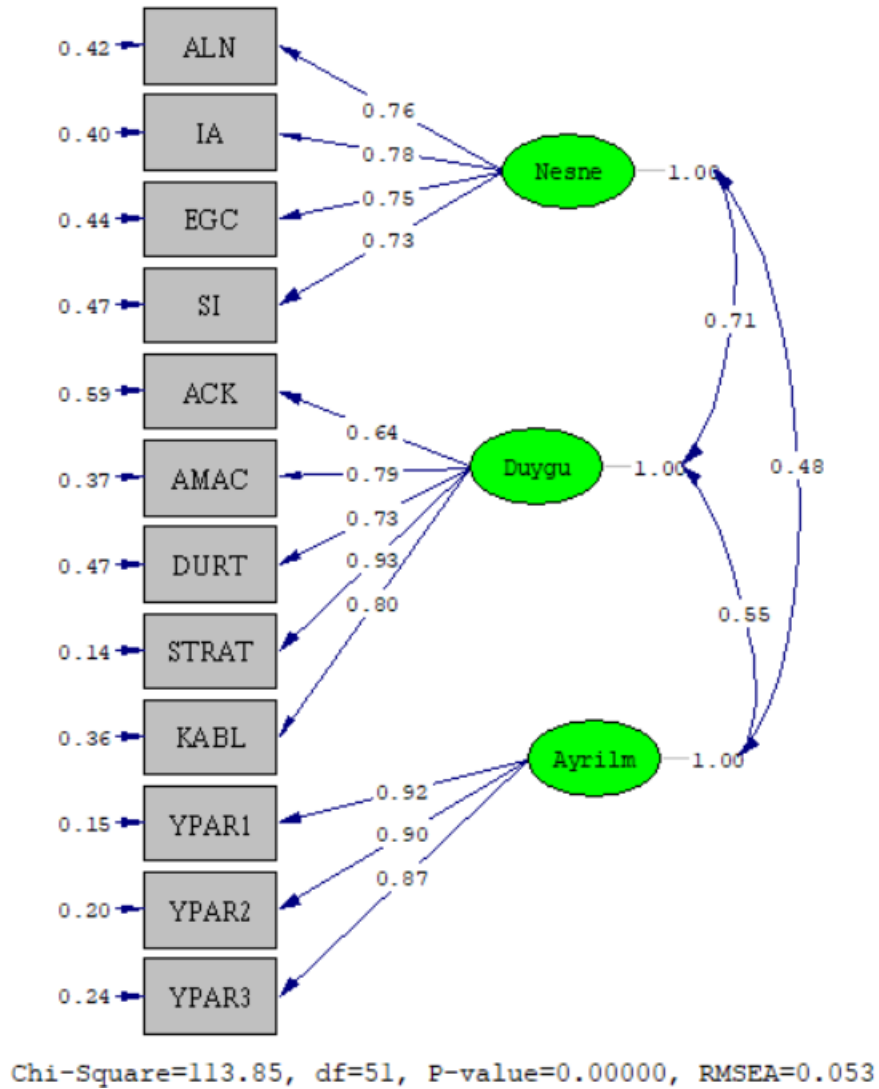
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ALN											
IA	.626**										
EGC	.551**	.565**									
SI	.595**	.585**	.537**								
ACK	.440**	.417**	.440**	.393**							
AMAC	.338**	.388**	.388**	.296**	.548**						
DURT	.413**	.370**	.468**	.352**	.501**	.574**					
STRAT	.472**	.505**	.551**	.455**	.579**	.747**	.654**				
KABL	.409**	.442**	.484**	.382**	.519**	.576**	.590**	.752**			
YPAR1	.342**	.326**	.382**	.271**	.295**	.381**	.420**	.472**	.390**		
YPAR2	.333**	.311**	.365**	.281**	.286**	.327**	.407**	.454**	.348**	.816**	
YPAR3	.288**	.289**	.299**	.223**	.201**	.316**	.386**	.385**	.312**	.806**	.781**

Not. *p < .05, **p<.01

ACK: Duygu Düzenleme Ölçeği “Açıklık” alt boyutu toplam puanı, AMAC: Duygu Düzenleme Ölçeği “Amaçlar” alt boyutu toplam puanı, DURT: Duygu Düzenleme Ölçeği “Dürtü” alt boyutu toplam puanı, STRA: Duygu Düzenleme Ölçeği “Stratejiler” alt boyutu toplam puanı, KABL: Duygu Düzenleme Ölçeği “Kabul Etmeme” alt boyutu toplam puanı, ALN: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Yabancılaşma alt boyutu toplam puanı, IA: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Güvensiz Bağlanma alt boyutu toplam puanı, EGC: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Egosantrizm alt boyutu toplam puanı, SI: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Sosyal Yetersizlik alt boyutu toplam puanı, YPAR1-3: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi maddelerinden oluşturulmuş parseller

2. Ölçme Modelinin Test Edilmesi

Model test edilmesinde iki aşamalı yaklaşım benimsendiğinden test edilmek üzere belirlenen yapısal modelin (Şekil 1) test edilmesinden önce modele ilişkin ölçme modeli test edilmiştir. Analiz sonucunda oluşan bu modele ait uyum iyiliği değerlerinin χ^2/Sd ($113.85/51$) = 2.23, $p=.001$, IFI = .99, NNFI = .99; CFI = .99; GFI = .96; SRMR: .038; RMSEA = .053 (RMSEA için güven aralığı = .040–.066) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Analiz sonucunda ölçüm modelinde elde edilen standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları

ACK: Duygu Düzenleme Ölçeği “Açıklık” alt boyutu toplam puanı, AMAC: Duygu Düzenleme Ölçeği “Amaçlar” alt boyutu toplam puanı, DURT:

Duygu Düzenleme Ölçeği “Dürtü” alt boyutu toplam puanı, STRA: Duygu Düzenleme Ölçeği “Stratejiler” alt boyutu toplam puanı, KABL: Duygu Düzenleme Ölçeği “Kabul Etmeme” alt boyutu toplam puanı, ALN: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Yabancılaşma alt boyutu toplam puanı, IA: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Güvensiz Bağlanma alt boyutu toplam puanı, EGC: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Egoantrizm alt boyutu toplam puanı, SI: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Sosyal Yetersizlik alt boyutu toplam puanı, YPAR1-3: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi maddelerinden oluşturulmuş parseller.

Ölçüm modeli test edildiğinde, örtük değişkenlere ilişkin korelasyonlar elde edilmiştir. Elde edilen korelasyon değerleri Çizelge 12’de sunulmuştur.

Çizelge 12. Yapısal Modelde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar

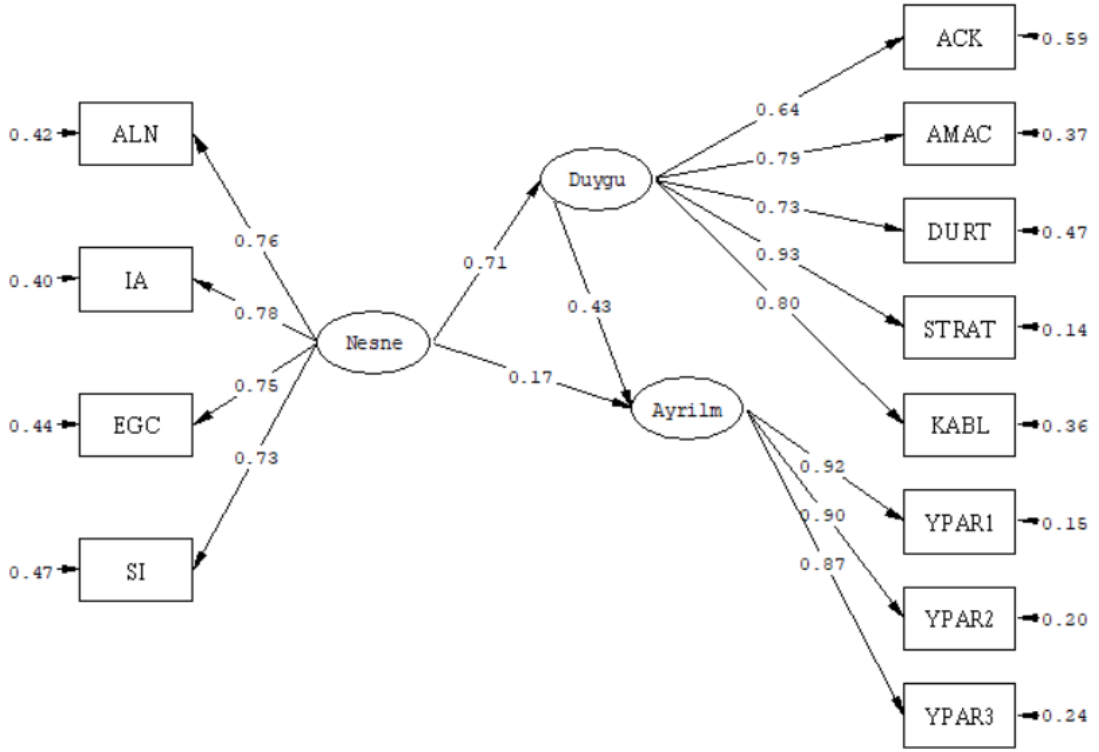
Örtük Değişken	1	2	3
1. Nesne İlişkileri	-		
2. Duygu Düzenleme Güçlükleri	.71*	-	
3. Ayrılık Anksiyetesi	.48*	.55*	-

*p<.01

Elde edilen korelasyon değerleri incelendiğinde tüm korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Örtük değişkenler arasında en yüksek ilişki katsayısı nesne ilişkileri ile duygu düzenleme güçlükleri arasında ($r = .71$, $p < .01$) gözlenirken, en düşük ilişki katsayısı nesne ilişkileri ile ayrılık anksiyetesi arasında ($r = .48$, $p < .01$) gözlenmiştir.

3. Yapısal Modelin Test Edilmesi

Araştırma kapsamında test edilmesi amaçlanan modele (Şekil 1) ait ölçüm modeli test edildikten sonra yapısal modellerin testi yapılmıştır. Şekil 1’de verilen model test edildiğinde, yapılan analiz sonucunda oluşan uyum iyiliği değerlerinin χ^2/Sd ($115.03/41$) = 2.81, $p = .001$, IFI = .99, NNFI = .98; CFI = .99; GFI = .95; SRMR: .039; RMSEA = .064 (RMSEA için güven aralığı = .064–.079) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Analiz sonucunda oluşan modele ilişkin standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 3’te verilmiştir.



Chi-Square=113.85, df=51, P-value=0.00000, RMSEA=0.053

Şekil 3. Yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları,*p<.05

ACK: Duygu Düzenleme Ölçeği “Açıklık” alt boyutu toplam puanı, AMAC: Duygu Düzenleme Ölçeği “Amaçlar” alt boyutu toplam puanı, DURT: Duygu Düzenleme Ölçeği “Dürtü” alt boyutu toplam puanı, STRA: Duygu Düzenleme Ölçeği “Stratejiler” alt boyutu toplam puanı, KABL: Duygu Düzenleme Ölçeği “Kabul Etmeme” alt boyutu toplam puanı, ALN: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Yabancılaşma alt boyutu toplam puanı, IA: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Güvensiz Bağlanma alt boyutu toplam puanı, EGC: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Egosantrizm alt boyutu toplam puanı, SI: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Sosyal Yetersizlik alt boyutu toplam puanı, YPAR1-3: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi maddelerinden oluşturulmuş parseller.

Yapısal model analizi sonucuna göre, nesne ilişkilerinin duygu düzenleme güçlükleri ($\beta = .71, p < .05$) ve ayrılık anksiyetesi ($\beta = .17, p < .05$) üzerinde anlamlı yordayıcılık etkisi olduğu, ayrıca duygu düzenleme güçlüklerinin ayrılık anksiyetesi ($\beta = .43, p < .05$) üzerinde anlamlı bir yordayıcılık etkisinin olduğu görülmektedir.

4. Yapısal Model İçin Aracılık Testi

Araştırma çerçevesinde aracı değişken olarak ele alınan duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık etkileri test edilmiştir. Modelde nesne ilişkilerinden ayrılık anksiyetesine giden yol katsayısının ($\beta = .17, p < .05$) olduğu belirlenmiştir, ancak bu yol katsayısının diğer değişkenlerin etkisi olmadığında ($\beta = .48, p < .05$) olduğu görülmektedir.

Modelde nesne ilişkileri ile ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkinin kısmi olarak duygu düzenleme güçlükleri üzerinden gerçekleştiği görülmektedir.

5. Yapısal Model İçin Dolaylı Etkilerin Anlamlılığı

Modelde yer alan dolaylı etkilerin anlamlılık düzeyi Bootstrapping yöntemi ile de test edilmiştir (Shrout ve Bolger, 2002). Bu yöntemde araştırma kapsamındaki örneklemden program yardımı ile belirli sayıda örneklem elde edilerek bir istatistiksel anlamlılık aralığı hesaplanmaktadır. Yapısal modeldeki dolaylı etkilerin anlamlılığı için tahmin aralıkları hesaplanmış ve Çizelge 13'te verilmiştir.

Çizelge 13. Bootstrap Test Sonuçları

Bağımsız Değişken	Aracı (lar)	Bağımlı Değişken	Yol Katsayısı (β)	%95 CI
Nesne İlişkileri	Duygu Düzenleme Güçlüğü	Ayrılık Anksiyetesi	.16* (.48*)	[.037, .221]

Not. Bootstrap 1000 örneklem üzerinden yapılmıştır (Hayes, 2009). β =Standardize Edilmiş. * $p < .05$.

Bootstrapping analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre, modelde bulunan dolaylı etkilerin .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Genel olarak modelde açıklanan varyanslar örnekleme değerlendirildiğinde, nesne ilişkileri ve duygu düzenleme güçlükleri değişkenlerinin birlikte ayrılık anksiyetesi değişkeninin yaklaşık % 31'ini açıkladığı belirlenmiştir.

III. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı; giriş bölümünde açıklandığı gibi nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla beraber duygu düzenleme güçlüğü'nün nesne ilişkileri ve yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkideki aracılık rolünün araştırılmasıdır. Ek olarak; nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin demografik değişkenlere göre nasıl şekillendiği araştırmaya eklenmiştir. Literatür incelendiğinde nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü'nün bir arada ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır ve bu bölümde çalışmanın bulguları, ilişkili çalışmalar üzerinden yorumlanarak ele alınmıştır.

A. Demografik Değişkenlere Göre Analizlerin Değerlendirilmesi

Katılımcıların Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketinden ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formundan aldıkları ortalama puanların cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, kadın katılımcıların Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketinden ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formundan aldıkları ortalama puanlar erkek katılımcıların bu ölçümlerden aldıkları ortalama puanlardan daha yüksektir.

Literatür incelendiğinde benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür (Bayhan, 2019 ; Mertol, 2011). Shear ve diğerleri (2006) yaptıkları çalışmada kadınlarda görülen ayrılık anksiyetesinin erkeklerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Literatürdeki veriler, kaygı bozuklukları, travma ile ve stresle ilişkili bozuklukların ve bu hastalıkların semptom şiddetlerinin, hastalığın yükünün erkeklere oranla kadınlarda daha yüksek düzeyde deneyimlendiğini göstermektedir (McLean vd., 2011). Bazı araştırmacılar bu farkın açıklanmasında raporlamada yapılan ön yargılar, sosyoekonomik roller ve travmaya maruz kalmadaki rolleri öne sürmektedir (Bekker ve van Mens-Verhulst, 2007). Bu görüşlere ek olarak bazı araştırmacılar ise aradaki farkı biyolojik faktörlerle

açıklamaktadır (Paus vd. 2010; Lewinsohn vd. 1998). Özellikle ergenlik döneminde kadınların erkeklere kıyasla yaşadığı hormonal değişimlerin kaygı üzerinde etkisinin erkeklerden daha fazla olabileceği düşünülmektedir (Kaspi vd., 1994; Steiner, 2003; van Veen vd., 2009). Ayrıca premenstrüel disforik bozuklukta semptomların giderilmesinde cinsiyet hormonlarının önemi vurgulanmaktadır (Rubinow ve Schmidt, 2006). Li ve Graham (2017) yaptıkları çalışmada anksiyete bozuklukları, travma ve stresle ilişkili bozuklukların neden kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğunu incelenmişlerdir. Çalışmalarında kadınların daha yüksek düzeyde bu bozuklukları yaşamalarının nedenlerini iki görüşle ilişkilendirmişlerdir. Onlara göre birinci seçenek; anksiyete bozukluklarının ortaya çıkmasıyla beraber kadının vücudundaki savunmasızlık faktörlerinin artmasıdır (stresi düzenleyen nörobiyolojik sistemlerin etkisinin azalması veya travmatik anıların aşırı konsolidasyonu). İkinci seçenek ise semptomların şiddetlerinde veya tedaviye yanıt vermedeki değişikliklerdir. Bu sayede anksiyete ve ilişkili bozukluklar kadınlarda daha kolay varlığını sürdürebilmektedir.

Öte yandan ruminasyonun kaygı ve depresyon düzeyi ile doğru orantılı olduğu bilinmekte olup genel çalışmalarda kadınların erkeklerden daha sık ruminasyon bildirdiği görülmektedir (Nolen Hoeksema, 2012). Buradan hareketle uyumsuz bilişsel süreçlerin cinsiyet hormonlarından etkilendiği görüşü ortaya çıkmıştır.

Cinsiyet hormonlarının biyolojik, davranışsal ve bilişsel süreçleri de kapsayan pek çok etkisi kaygıya yol açan faktörlerle örtüşebilmektedir. Cinsiyet hormonlarındaki normal dalgalanmaların sonucunda da ortaya çıkan bazı biyolojik değişimlerin (bazal endojen anksiyolitiklerin) anksiyete karşısında kişinin duyarlılığını arttırabileceği düşünülmektedir. Çevresel bağlam dışında periyodik hormonal düşüşler kişinin duygularını düzenleme becerisini de sekteye uğratabilmektedir. Düşük cinsiyet hormonları kaygı yaratan durumlar karşısında duygu düzenleme stratejilerinin katılımının azalmasına sebep olabilmektedir. (Li ve Graham, 2017). Van Veef ve diğerleri (2009) çalışmalarında kadınların erkeklere oranla anksiyete tedavisi sonrasında daha çok nüks bildirdiklerini raporlamışlardır.

Cinsiyet farklılığına başka bir neden ise McLean ve diğerleri (2011) sunmuştur. Onlara göre kadınların anksiyete, travma ve stresle ilişkili bozukluklarda daha

yüksek prevalansa sahip olmasının bir nedeni de kadınların erkeklerden daha sık yardım arayışına giriyor olmasıdır. Böylece kadınlar tarafından ilgili kişilere anksiyete, travma veya stresle ilişkili bozukluklar daha sık bildirildiği için daha çok rapor edilmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle eril toplumlarda erkeklerin güçlü durması, dolayısıyla özellikle mental hastalıklarını saklama ve kendi kendilerine baş etme yolları araması daha beklendik bir davranış olarak kabul edilmektedir. Kadın ve erkeklerin baş etme mekanizmalarındaki farklılık çalışmanın bu sonucunu açıklayan diğer bir faktör olarak düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde edinilen bilgiler doğrultusunda çalışma sonuçları literatür ile uyumlu bulunmuştur. Tüm bu çalışmalara rağmen anksiyete ve travmayla ilgili cinsiyete özgü değişkenlerin etkisini araştıran az sayıda çalışma olduğu düşünülmektedir.

Analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların yaşlarının nesne ilişkileri ($r = -.15, p < .01$), ayrılma anksiyetesi ($r = -.12, p < .01$) ve duygu düzenleme güclüğü ($r = -.31, p < .01$) ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Çalışmanın sonuçlarına uygun olarak başka bir araştırmada Tuohy ve diğerleri (2005) 1334 yetişkin erkekle yaptıkları çalışmada yaş ilerledikçe kaygının azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Yaşlı katılımcıların somatik yakınmaları daha fazla olduğu için kaygı semptomlarını göz ardı etmeleri sebebiyle de kaygının yaş ilerledikçe daha az bildirildiği de düşünülmüştür. Francis ve diğerleri (1987) ayrılık anksiyetesi bozukluğu tanısı almış 45 çocuk ile görüşerek yaptıkları çalışmada yaş ile ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Küçük çocukların çok büyük bir kısmı ayrılık içeren kabuslar gördüğünü bildirmişlerdir. Ergenlerin en sık bildirdiği yakınma ise okul günlerinde fiziksel yakınmalar olarak raporlanmıştır. Sunulan tüm semptomlar karşılaştırıldığında küçük çocukların diğerlerine kıyasla daha çok sayıda semptom bildirdiği görülmüştür.

Yaşlılar yalnızlık, ayrılık ve yas deneyimlerine karşı diğer yaş gruplarına göre daha savunmasız ve duyarlıdırlar. Buna rağmen daha önce ayrılık kaygısı düzeyi ile yaşlı örneklemini inceleyen çok az sayıda çalışma mevcuttur (Wijeratne ve Manicavasagar, 2003). Yaşlılık döneminde kişi diğer kaygı ve duygusal bozuklukların yanı sıra pek çok fiziksel rahatsızlık da yaşayabilmektedir. Bu nedenle yaşlılarla çalışan klinisyenlerin diğer kaygı ve duygusal bozuklukların

karıştırıcı etkisini gözetmesi oldukça önemlidir. Yaşlılarda anksiyete bozukluklarının daha az görülmesinin nedenlerinden biri de bu karıştırıcı diğer bozukluklar olabilmektedir. Öte yandan anksiyete semptomlarının tıbbi nedenlere atfedilmesi de nedenlerden biridir (Sheikh, King ve Taylor, 1991). Wijeratne ve Manicavasagar (2003) çalışmalarında yaşlı bireylerdeki ayrılık anksiyetesini incelemiş ve ilerleyen yaş, tıbbi hastalıklar, yalnızlık gibi değişkenlerle daha yüksek anksiyete arasında ilişki bulamamışlardır. Buradan hareketle yüksek düzeyde ayrılık anksiyetesinin stres faktörlerinden bağımsız olarak da görülebileceği görüşüne ulaşmışlardır. İlhan (2018: 43-44) yaptığı çalışmada 21-29 yaş arasındaki üniversite öğrencilerde yüksek düzeyde ayrılık anksiyetesinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tüm ilişkili çalışma sonuçlarından yola çıkarak yaş ile yetişkin ayrılık anksiyetesinin düzeyi arasında tek yönlü bir korelasyon olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Her yaşın gelişimsel olarak farklı kaygı sebepleri bulunmaktadır ve yaş ilerledikçe kaygı sürekliliği değişmektedir (Tutarel ve Çavuşoğlu, 2006).

İnsanlar yaşlandıkça, duygu deneyimlerindeki değişiklikler bildirmektedirler. Carstensen ve diğerlerine göre (1995) daha yaşlı yetişkinler daha genç yetişkinlere kıyasla daha az negatif duygu yaşamaktadır. Ek olarak daha yaşlı yetişkinlerin daha düşük duygusal yoğunluk yaşadıkları (Barrick, vd., 1989; Lawton, vd., 1992) ve duygusal olarak daha az dışavurumcu olduklarını (Lawton vd., 1992) ve duygusal kontrollerinin daha gençlere göre daha yüksek (Lawton vd., 1992; Gross vd., 1997) olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Bu değişikliklerin olası bir açıklaması, yaşlı yetişkinlerin genç ve orta yaşlı yetişkinlere kıyasla farklı duygu düzenleme stratejileri kullanmasıdır. Literatürde yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre bilişsel yeniden değerlendirmeyi daha çok kullandığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin John ve Gross (2004) çalışmasında 60'lı yaşlarındaki 106 kadından veri toplayarak kendi 20'li yaşlarda kullandıkları duygu düzenleme becerileri ile şimdi kullandıkları duygu düzenleme becerilerini karşılaştırmalarını istemişlerdir. Çalışma sonuçları beklendiği şekilde bilişsel yeniden değerlendirmenin şu anda 20'li yaşlarından daha çok kullandıklarını göstermiştir. Benzer şekilde başka bir çalışmada yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre olumlu yeniden değerlendirme ifadelerine katılma oranının daha yüksek olduğunu bildirmiştir (Brandtstädter ve Renner,

1990). Folkman ve diğerleri (1987) başka bir ifadeyle çalışmalarında genç yetişkinlerin yaşlı yetişkinlere göre daha çatışmacı başa çıkma yöntemleri kullandığı sonucuna ulaşmışlardır. Duygu düzenleme stratejilerinden bastırma ve yeniden bilişsel değerlendirme kıyaslandığında yeniden bilişsel değerlendirme daha olumlu ve sağlıklı sonuçlarla ilişkili bulunmuştur ve yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere kıyasla daha az bastırma yolunu tercih ettiği görülmüştür (Brummer vd., 2014). Bu sonuçlar sosyo-duygusal seçicilik teorisiyle tutarlılık göstermektedir (Cartsensen vd., 1999). Teoriye göre kişi yaşlandıkça yaşamının sonuna geldiğini ve zamanının sınırlı olduğunu farkına varmaktadır. Bunu düşünerek motivasyonel hedeflerini değiştirmektedir. Böylece kişi duygusal iyilik hali ve yaşamın duygusal olarak anlamlı yönlerine odaklanmaktadır. Teoriyi destekleyen başka bir çalışmada yine genç yetişkinlerin yaşlı yetişkinlere göre daha çok aktif ve problem çözme odaklı duygu düzenleme stratejileri kullanırken daha yaşlı yetişkinlerin duygu odaklı stratejilere başvurdukları görülmüştür (Folkman vd., 1987).

Yaşla ilgili en önemli bulgulardan biri ise YAA'nın başlangıç yaşı ile prognoz arasındaki ilişkidir. Erken çocukluk döneminde ayrılık kaygısı bozukluğu yaşayan çocukların sonrasında iyileşme oranlarının; ergenlik veya yetişkinlik döneminde ayrılık anksiyetesi yaşayan bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle başlangıç yaşıyla ilişkili olarak prognoz değişmektedir. Öte yandan çocukluk çağı ayrılık anksiyetesi yaşayan fakat müdahale edilmemiş bireylerin ayrılık anksiyetesinin yetişkinliğe uzadığı durumlarda komorbiditesinin çok yüksek olduğu görülmekte ve özellikle kişilik bozukluklarını çağrıştırmaktadır. (Manicavasagar vd., 2010).

Patolojik nesne ilişkileri, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık anksiyetesinin katılımcıların eğitim düzeylerine göre incelenmiştir. Analiz sonucunda, üniversite mezunu olan katılımcıların Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeğinden, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketinden ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formundan aldıkları ortalama puanların, Lisansüstü eğitim mezunu olan katılımcıların bu ölçümlerden aldıkları ortalama puanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Lise ve altı düzeyde eğitim mezunu olan katılımcıların Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeğinden ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formundan aldıkları ortalama puanların

lisansüstü eğitim mezunu olan katılımcıların bu ölçümlerden aldıkları ortalama puanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde farklı çalışma sonuçlarına rastlanmaktadır. Benzer bir çalışmada Karataş (2019) duygu düzenleme güçlüğü ve belirli bazı demografik değişkenlerin (cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, eğitim durumu, gelir seviyesi) ilişkisini incelemiş ve katılımcıların eğitim düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Karataş'a göre (2019) eğitim düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamasının sebebi katılımcıların üniversite mezunlarından oluşması ile açıklanabilmektedir. Öte yandan Kakırman Moroğlu (2022) çalışmasında patolojik nesne ilişkileri ve eğitim düzeyi arasında negatif bir ilişki bulmuştur. İçselleştirilen patolojik nesne ilişkileri eğitim yoluyla daha sağlıklı konumlandırılabilir. Çünkü eğitim bir yönüyle kişiye gerçek kendiliğin ortaya çıkmasını destekleyici güvenli bir ortam sunmaktadır. Birey kendine ilişkin pek çok süreci eğitim aracılığıyla fark edip deneyimleyebilmektedir. Kakırman Moroğlu'na göre (2022) eğitim süreci, öznenin yarım bırakılan kendilik gelişimi yeniden tamamlayabileceği bir alan açmaktadır. Bu bulgu sağlıklı nesne ilişkilerinde eğitimin önemini vurgulamıştır. Başka bir çalışmada eşin veya partnerin eğitim durumu ile nesne ilişkileri zayıf da olsa ilişkili olarak bulunmuştur (Deveci, 2021).

Morrish ve diğerleri (2017) yaptıkları bir çalışmada duygu düzenleme becerilerinin okulda verilen eğitim ile iyileştirilip iyileştirilmeyeceğini veya bu eğitimin ergenlerin duygu düzenleme becerilerine nasıl bir etki bırakacağını araştırmışlardır. Okul ortamının gençlerin çoğu için erken müdahale ve önlem odaklı klinik hizmetler için uygun bir yer olduğu bilinmektedir (Burns vd., 2010). Pozitif eğitim programları, psikososyal alanda işlevselliğe pek çok alanda katkı sağlayacak programlardır (Seligman, 2011).

Benzer çalışma sonuçlarında da grup ve okul temelli müdahale programları yoluyla gençlerin sosyal ve duygusal becerilere teşvik edilmesinin duygu düzenleme becerilerine olumlu anlamda katkı sağladığı görülmüştür (Hammond vd., 2009; Suveg vd., 2009; Bradley vd., 2010; Ghahremani vd., 2013; McCraty vd., 1999).

Literatür incelendiğinde benzer bir çalışmada Kurtlar (2020: 43) yetişkin ayrılık anksiyetesi ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve ortaokul seviyesinden mezun katılımcıların ortaokuldan sonra eğitimine devam eden katılımcılardan daha yüksek düzeyde ayrılık anksiyetesine sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Benzer bir çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile ebeveynlerin eğitim düzeyi incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre annenin eğitim düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öte yandan babanın eğitim düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Babanın eğitim düzeyi arttıkça kişinin duygu düzenleme güçlüğü azaldığı görülmüştür (Saruhan, 2018: 72).

Özetle literatür incelendiğinde eğitim düzeyinin yükselmesi ile kişinin olumlu duygulara sahip olma, kendilerini daha rahat ifade etme ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişki bulunan çalışmalar görülmektedir (akt. Deveci, 2021; Diener vd., 2003). Eğitim düzeyine ilişkin çalışma sonuçları eğitimin kişiye kazandırdığı özellikler ile kişinin ilişkilerinde patolojik, sağlıksız davranış kalıplarından, örüntülerden uzaklaştığını ve ilişki doyumunun daha yüksek düzeyde olacağını göstermektedir (Deveci, 2021).

Patolojik nesne ilişkileri, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık anksiyetesinin katılımcıların ailesinde boşanma öyküsü olup olmama durumlarına göre farklılaşması analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre nesne ilişkilerindeki bozulma [$t(429) = -1.67, p = .10$], duygu düzenleme güçlüğü [$t(429) = -.74, p = .46$] ve ayrılık anksiyetesinin [$t(429) = -1.20, p = .23$] katılımcıların ailelerinde boşanma öyküsü olup olmama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Çalışmada elde edilen bu sonuç literatür ile çelişmektedir. Çalışma sonuçlarında ailedeki boşanma öyküsünün anlamlı bir fark yaratmamasının altında örneklemin %88.1'inin ailesinde bir boşanma öyküsü bulunmaması olabilir diye düşünülmüştür. Bu nedenle daha geniş örnekleme yapılacak çalışmaların bu anlamda daha güvenilir sonuçlar verebileceği düşünülmektedir.

Literatürde ailedeki boşanmanın etkisini ele alan çalışma sonuçları ise şu şekildedir: Bowlby'nin (1973) güvenli bağlanma süreci nesne ilişkilerinin gelişiminde de önemli bir yere sahip olarak kabul edilmektedir. Eğer bebek ve

bakım verenler arasında güvenli bağlanma kurulamadıysa bebek yetişkin hayatında psikomatik bozukluklar, stres ve anksiyeteye ilişkili bozukluklar veya duygu durum bozukluklarına yatkınlık geliştirebilmektedir. Mamur (2020) çalışmasında patolojik nesne ilişkileri ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkiyi incelemiş olup bu iki değişken arasında pozitif bir korelasyon bulmuştur. Başka bir deyişle çocukluk çağı travma düzeyi arttıkça nesne ilişkilerindeki bozulmalar artmaktadır. Çocuklukta bakım veren ile kurulan bağlanmanın niteliği yetişkin ilişkilerin niteliğinin de belirleyicisi kabul edilmektedir. Anne ile güvenli bir bağlanma kurulamamasında annenin duygusal ve fiziksel ihmali de belirleyicidir (Bowlby, 1973). Boşanma çocuk için travmatik bir olay olmakla beraber aynı zamanda ebeveynlerinden birinin eksik kalması anlamına da gelebilmektedir. Bağlanma figürünün eksik olması hem çocuk hem yetişkin kişi için kaygının belirleyicisi olabilmektedir çünkü bağlanmanın koruyucu rolü eksik kalmaktadır. Destek alınamayan bağlanma nedeniyle kişi dünyayı tehlikeli ve tehditlerle dolu bir yer olarak algılar (Sümer ve Güngör, 1999).

Nesne ilişkileri yaşamın ilk yıllarında gelişirken erken dönem yaşantılar yaşamın ilk yıllarından ergenlik dönemine kadar olan süreci kapsamaktadır. Nesne ilişkilerinin niteliğini kişinin kendisi ve diğerleri ile kurduğu ilişkiler ve ilişkilere yüklediği anlamlar belirlemektedir. Erken dönem yaşantıları da benzer şekilde diğerleri ile yaşanan deneyimleri kapsamaktadır. Buradan hareketle, sağlıklı nesne ilişkileri geliştiren bireylerin sağlıklı ortamlarda yetiştiği; travmatik erken dönem yaşantılarını deneyimleyen bireylerin ise patolojik nesne ilişkilerine sahip olması beklendiktir (Mamur, 2020). Twomey ve diğerleri (2000) yetişkin 159 kadın katılımcıyla yaptıkları çalışmada çocukluk travmaları ve nesne ilişkileri arasındaki ilişkiyi de incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre nesne ilişkilerinin tüm alt boyutları ile çocukluk çağı travmaları arasında pozitif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Boşanmayla beraber çocuklar iki ebeveynini de kaybetme hissini yaşamakta olup yaş fark etmeksizin içe kapanma, üzüntü, mutsuzluk gibi belirtiler yaşamaktadırlar. Ebeveynlerinden birinin evden ayrılması, okul değişimi, ev değişimi, ev düzenindeki farklılıklar çocukların uyum sürecini engellemekte olup gerek duygusal gerek sosyal becerilerini olumsuz etkilemektedir (Göktürk, 2001).

Boşanma süreci içerisinde ortaya çıkan ebeveynler arası velayet tartışmaları, boşanma sonrası yaşanacak yaşam değişiklikleri, boşanma durumunun çocuğa söylenmesi gibi belirsizlik yaratan durumlar çocukta travmatik bir etki yaratarak kaygı yaşamasına neden olabilmekte ve bu kaygı ayrılık kaygısını tetikleyebilmektedir (Yaşa ve Özden Yıldırım, 2019). Parçalanmış aile durumu çocuğun zihnindeki güvenli yer imgesini zedeleyebilmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda YAA yaşayan kişilerin ebeveynlerinin boşandığını ve bu durumun kişilerin anksiyetesinin tetiklenmesinde belirleyici olduğu ortaya çıkmıştır (Najam ve Kausar, 2012).

Storksken ve diğerleri (2005) yaptıkları çalışmada çocuklukta ebeveynleri boşanan ergenlerin anksiyete, öznel iyilik hali ve benlik saygısıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yetişkin bireylerde de (21 yaş üstü) ebeveyninin boşanması durumunda kişinin bağlanma problemleri oranının arttığı görülmüştür (Aral ve Sağlam, 2012).

Patolojik nesne ilişkileri, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık anksiyetesinin katılımcıların ebeveynlerinde vefat öyküsü olup olmama durumlarına göre farklılaşması incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre vefat öyküsüne göre anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

Çalışmanın bu sonucu literatür bilgileri ile çelişmektedir. Literatür incelendiğinde erken dönemde ebeveyn kaybı ayrılık anksiyetesi için belirleyici bir risk faktörü olarak kabul edildiği görülmektedir (Preter ve Klein, 2014). Benzer şekilde Manicavasagar ve diğerleri (1997) özellikle yetişkinlik döneminde ortaya çıkan YAA belirtilerinin yaşanan travmatik bir olay, kayıp, boşanma, ölüm vb. tetikleyici yaşam olayları sonrasında görüldüğünü raporlamışlardır. Mack (2001) 19 yaşından önce ailesi dağılmış olan yetişkin bireylerle bir araştırma yapmıştır. Araştırmasında boşanma veya ebeveynlerinden birinin vefatı sonrasında kişinin yaşadığı problemleri incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre depresyon belirtileri oldukça yüksektir. Ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliği bozulmuştur.

Babanın özellikle çocukluk ve ergenlik dönemindeki katılımı oldukça belirleyici bir rol taşımaktadır. Baba katılımının eksik olduğu ailelerin çocuklarında psikolojik uyum sorunları, riskli davranışlar, kişilerarası problemler ve sağlıksız

başa çıkma yöntemleri ortaya çıkmaktadır (McEwen ve Flouri, 2009; Stein vd., 2009). Baba eksikliği kişide duygusal destek azlığı, düşük benlik saygısı, stres yönetiminde sorun yaşama, yalnızlık korkusu veya suçluluk duygusu ortaya çıkarabilmektedir (Amato ve Keith, 1991). Başka bir çalışmada da benzer şekilde çocukluk çağı travmatik yaşantıların duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olarak bulunmuştur (Bilim, 2012).

Benzer şekilde Bögels ve diğerleri (2013) travmayla ilgili risk faktörlerinin yetişkin ayrılık anksiyetesi için de risk faktörü olduğu ve risk faktörleri arasında *sevilen kişinin kaybı* maddesinin büyük önem taşıdığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer başka bir çalışmada erken dönem ebeveyn kaybı yaşayan kişilerin korkulu ve saplantılı bağlanma biçimlerinden daha yüksek düzeyde puan aldıkları görülmüştür (Selbes vd., 2018). Parçalanmış aile faktörü çocuğun bağlanma biçimi üzerinde olumsuz etkiler bırakabilmekte ve genel literatüre göre yetişkinlik hayatında ayrılık anksiyetesine yatkınlığı arttırıcı bir faktör olarak kabul edilmektedir (Bayhan, 2019). Bayhan (2019) çalışmasında erken dönem yaşantılarında herhangi bir travmatik olay yaşayan (kayıp gibi) kişiler ile travmatik bir olay yaşamayan kişiler arasındaki YAA düzeyini karşılaştırmıştır. Çalışma sonuçlarına göre travmatik bir olay yaşayan kişilerin YAA düzeyleri çok daha yüksek bulunmuştur. Travmanın YAA belirtilerini arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Luecken (2000) çalışmasında erken dönemde anne veya babasını kaybeden çocukların depresyona yatkınlık geliştirebileceğini bildirmiştir.

Kohut, 1987’de (sayfa: 41) yayınlanan makalesinde kendilik ve ebeveyn kaybını şöyle ilişkilendirmiştir: *“nesnenin kendiliğın bir parçası olarak deneyimlendiği gelişim aşamasında kayıp yaşayan insanlar daha sonra sevdikleri birinin yoksunluğundan değil, daha çok, kendi psikolojik donanımlarındaki eksiklikten acı çekerler, hayatları boyunca içlerindeki boşluğu doldurmak için nesnelere ararlar” demektedir. Bir çocuk idealleştirdiği bir ebeveynini, kendi amaç ve değerlerini oluşturmadan kaybettiğinde aynı zamanda bu dışsal figürü kendi değerler sistemine dönüştürmekte de sorun yaşadığında bu amaca hizmet edecek kişilerin peşinden gider. ‘Kendi değerlerini ve amaçlarını doğrulayan, onaylayan birine aç gibi görünürler”*

Tüm bu literatür bilgileri ışığında çalışma sonucunun literatürle çelişmesinin çalışmanın örneklemeden kaynaklanabileceği öngörülmüştür. Çalışma

örneklemini oluşturan grupta ebeveyn kaybı olan katılımcılar ve kaybı olmayan katılımlar arasındaki dağılım oldukça dengesizdir. Katılımcıların sadece %12.5'lük kısmı ebeveynlerinden birini kaybetmiştir. Bu nedenle yapılan işlem sonuçların kişinin patolojik nesne ilişkileri, YAA'sı ve DDG puanları üzerinde anlamlı fark göstermediği düşünülmektedir.

Patolojik nesne ilişkileri, duygu düzenleme gücü ve ayrılık anksiyetesinin katılımcıların daha önce romantik ilişki deneyimi olup olmama durumuna göre farklılaşması değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, daha önce romantik ilişki deneyimi olmayan katılımcıların Bell Nesne İlişkileri Ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar; romantik ilişki deneyimi olan katılımcıların bu ölçümlerden aldıkları ortalama puanlardan daha yüksektir. Başka bir ifadeyle daha önce romantik ilişkisi olmayan bireylerin nesne ilişkilerindeki bozulma romantik ilişkisi olan bireylerden daha fazla olarak bulunmuştur. Bu sonuç literatür ile uyumaktadır.

Literatür incelendiğinde bireylerin yetişkinlik hayatında kurduğu romantik ilişki doyumunun erken dönemde ebeveynleri ile kurdukları ilişkilerden etkilendiği görülmektedir. Ebeveynler ile kurulan ilk ilişki ne kadar sağlıklı ve olumlu bir ilişki ise kişinin yetişkin hayatında kurduğu romantik ilişkiler de o kadar sağlıklı ve olumlu olmaktadır, ebeveynle kurulan ilk ilişki negatifse kişinin yetişkin hayatındaki romantik ilişkilerin niteliği ve kişinin ilişkiden aldığı doyum azalmaktadır (Deveci, 2021 : 63-65).

Çalışmanın ana boyutlarından biri olan nesne ilişkileri kuramı çerçevesinden incelendiğinde; bebek ve birincil bakım verenler arasında kurulan bu ilişkiye erken dönemde içselleştirilen nesne ilişkileri denmekte olup kişinin yetişkin hayatında kurduğu romantik ilişkilerde bu içselleştirmeler yeniden canlanmaktadır. Aynı zamanda benzer savunmaların çağrışımı romantik ilişkilerde ortaya çıkmaktadır. Çoğu zaman kişinin romantik partnerine verdiği tepkilerin de içselleştirilmiş nesne temsillerine yönelik tepkiler olduğu öne sürülmektedir (Epözdemir, 2014).

Özetle kişinin patolojik nesne ilişkileri arttıkça yetişkin hayatında kurduğu romantik ilişkiler de olumsuz etkilenmektedir. Sağlıksız nesne ilişkileri olan kişi yetişkin hayatında bu olumsuzlukları ilişkisine taşıyacak olup romantik ilişkileri

başlatma, sürdürme veya sonlandırma gibi sorunlar yaşayabilmektedir. Öte yandan kişi romantik bir partnere yakınlaşma girişimlerinde olumsuz nesne ilişkileri yeniden aktive olacağından ilişkiden kaçınma eğilimi gösterebilmektedir. Çalışmanın sonucu bu anlamda literatürü destekler olarak kabul edilmektedir.

Patolojik nesne ilişkileri, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık anksiyetesinin katılımcıların daha önceki romantik ilişkilerinde beklenmedik bir şekilde terk edilme durumuna göre farklılaşması değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, beklenmedik ayrılık deneyimi olan katılımcıların Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketinden ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formundan aldıkları ortalama puanlar, beklenmedik ayrılık deneyimleri olmayan katılımcıların bu ölçümlerden aldıkları ortalama puanlardan daha yüksektir. Bu sonuç literatürdeki çalışmalar ile uyumlu bulunmuştur.

Kişinin bağlanma figürlerinden biri kişiyi terk ettiğinde kişi bu terk edilmeyi yönetemeyeceğine inanmaktadır. Bu durum yetişkin ayrılma anksiyetesinin en önemli belirtilerinden biridir (Manicavasagar ve diğerleri, 1997: 278). Dolayısıyla çalışma sonuçları bu bilgiyi desteklemektedir. Terk edilme gibi travmatik ve olumsuz bir yaşantı kişinin ayrılık anksiyetesini tetikleyerek ortaya çıkarabilmekte veya arttırabilmektedir. Benzer olarak Manicavasagar ve diğerlerinin (1997:274-278) yaptıkları bir çalışmada çocukluk ayrılık anksiyetesinin stres veya kayıp karşısında yetişkinlikte yetişkin ayrılık anksiyetesi yeniden ortaya çıkabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan çocuklukta hiç tanı almamış veya bu belirtileri göstermemiş bir yetişkinin de büyük bir yaşam olayı veya travma karşısında yetişkin ayrılık anksiyetesi yaşayabileceği sonucuna ulaşımlardır. Benzer şekilde Bögels ve diğerleri (2013) travmayla ilgili risk faktörlerinin yetişkin ayrılık anksiyetesi için de risk faktörü olduğu ve risk faktörleri arasında *sevilen kişinin kaybı* maddesinin büyük önem taşıdığı sonucuna ulaşımlardır. Sevilen kişiyi aniden kaybetmek de kişide terk edilmişlik hissi ortaya çıkarabilmektedir.

Literatürde terk edilme ile duygu düzenleme güçlüğü'nün bir arada ele alındığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle terk edilme deneyimine benzer olarak reddedilme duyarlılığı değişkenine bakılmış ve reddedilme duyarlılığı ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarla sonuçlar karşılaştırılmıştır.

Kişinin reddedilme veya reddedilme ihtimalleri karşısında aşırı tetikte, duyarlı olması ve orantısız tepkiler vermesi hali reddedilme duyarlılığı olarak adlandırılmıştır. Bu durumun altında erken dönem çocuklukta bakım verenler ile kurulan ilişkiler önemli bir yer almaktadır. Erken dönemde yaşanan reddedilme deneyimlerinin etkisi uzayabilmekte, başka bir ifadeyle erken dönemde bakım verenleri veya önemli kişiler tarafından reddedilen çocuk ileride de kuracağı tüm yakın ilişkilerde reddedilmeyi beklemekte ve buna göre tepkiler vermektedir (Pietrzak, vd., 2005). Besser ve Priel (2009) yaptıkları bir çalışmada romantik ilişkide reddedilme karşısındaki duygusal tepkileri incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre romantik ilişkide reddedilme ile kaygılı bağlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup yüksek düzeyde kaygılı bağlanan kişilerin reddedilme karşısında da tepkilerinin aynı oranda yüksek ve aşırı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir çalışmada Yumuşak (2019) duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal tepkisellik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup duygu düzenleme güçlüğü arttıkça duygusal tepkiselliğin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Spiller ve diğerleri de (2019) yaptıkları çalışmada travmatik deneyimlerin duygusal tepkiselliği arttırdığını söylemektedir. Dolayısıyla kötü ayrılık deneyimi gibi travmatik bir deneyim kişinin duygusal tepkiselliğini ve ilişkili olarak duygu düzenleme becerilerini de etkileyebilecektir. Bu bulgular çalışmanın sonuçlarını destekler nitelikte kabul edilebilir.

Duyguların kişilere hedefleriyle ilgili bildirimler vermek veya dikkatini toplamak gibi önemli işlevleri bulursa da kişiler yoğun, rahatsız edici ve negatif duyguları düzenleme eğilimleri bulunmaktadır (Williams vd., 2009). Beklenmedik ayrılık deneyimi karşısında da kişi yoğun ve rahatsız edici duygular yaşamaktadır ve bu duygulardan kurtulmak istemektedir. Literatür incelendiğinde benzer çalışma sonuçlarına göre sürekli duygularını bastırma yönteminin daha negatif bir ruhsal iyilik hali, psikopatoloji ve işlevsellik düzeyinin düşmesi ile orantılı olduğu sonuçları görülmektedir (Dennis, 2007). Bu iki çalışma sonucundan yola çıkarak (Dennis, 2007; Williams vd., 2009) kişinin beklemediği bir ayrılık deneyimi sonrası yaşayacağı olumsuz, üzücü duyguları bastırmak istemesinin öngörülebilir olduğu söylenebilir. Olumsuz duygular bastırıldıkça bu durum psikolojik açıdan olumsuz sonuçlara ve işlevselliğin düşmesine neden olabilmektedir. Kişi duygularını düzenleme yerine bastırma yolunu

seçebilmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak çalışmanın kötü ayrılık deneyimi olan katılımcılarının duygu düzenleme güçlüğü puanlarının yüksek olması bu şekilde açıklanabilmektedir.

Benzer bir çalışmada gelişimsel travma veya travmatik yaşam olaylarının kişinin hayatında ayrılık anksiyetesi için riski arttırdığına başka bir deyişle zemin hazırladığı sonucuna ulaşılmıştır (Li ve Darcy, 2016).

Patolojik nesne ilişkileri, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık anksiyetesinin katılımcıların 0-6 yaş aralığında ebeveynlerden uzun süre ayrılma durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların 0-6 yaş aralığında ebeveynlerden uzun süre ayrılma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç literatür ile çelişmektedir. Anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamasının sebebi çalışmanın örnekleme bağlanmıştır. Katılımcıların %88.4'ü ebeveynlerinden 0-6 yaş arasında ayrı kalmamıştır. Bu durumun analiz sonuçlarını etkilediği düşünülmektedir.

İnsan psikolojisinin gelişiminde 0-6 yaş dönemi pek çok kuramda oldukça kritik kabul edilen dönemlerden biri olup kişinin yetişkin hayatını ve ilişkilerini etkilemektedir. Çocuk dünyaya geldiği ilk andan itibaren biyolojik yetersizliği de göz önüne alındığında bir ötekine ihtiyaç duymaktadır. Birincil bakımverenleri tarafından tüm ihtiyaçları karşılanan çocuk, bakımverenlerinden mahrum kaldığında güvensizlik ve kaygı yaşayacaktır. Çocuk günlük hayatındaki konfor alanından çıkmak zorunda kaldığında yaşadığı kayıp ve yoksunluklarla baş etmeyi henüz bilmediği için kaygı yaşayabilmektedir. Anne memesinden yoksunluk yaşadığı durumlarda hissettiği engellenmeler, kızgınlık ve düşmanlık duygularını ortaya çıkararak çocukta kaygıya neden olacak çatışmalara yol açabilmektedir (Çifter, 1985).

Bowlby (1982) bu durumu bağlanma kuramında açıklamaktadır. Bowlby (1982) için bebeğin ötekiyle (anne veya birincil bakımveren) kurduğu bağın biçimi tüm yaşamı etkilemektedir. Çocuklarıyla güvenli bağlanma ilişkisi kuran ebeveynler, çocuklarına aynı zamanda sevebilir ve değerli olduklarını hissettirirler ve bu güvence ile çocuk dış dünyaya güvenmeyi ve ilişki becerilerini öğrenmektedir. Bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması, sevgi ve sıcaklık hissinin verilmesi bebeğe

değerli olduğunu ve güven duygusunu öğretmektedir. Bowlby'nin (1982) kuramına göre ihtiyaç anında güven duyulan bir bakımveren figürünün olmaması ise bebekte korku ve kaygı yaratmaktadır. Bu bebekler büyüdüklerinde endişeli, güven duygusundan yoksun, yalnız veya bağımlı ilişkiler geliştireceklerdir. Bu nedenle çalışmada 0-6 yaş arasında çocuğun yaşayacağı ebeveynlerinden ayrılma deneyiminin yetişkin ayrılık anksiyetesi üzerinde etkili olabileceği düşünülmüştür. Çalışma sonuçlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Roisman ve diğerleri (2002 : 1215) yaptıkları benzer bir çalışmada olumsuz çocukluk deneyimine sahip güvenli bağlanan bireylerin, olumlu çocukluk deneyimine sahip güvenli bağlanan bireylerden daha çok içsel kaygı sorunu bildirdiği sonucuna ulaşmışlardır. Ek olarak erken çocukluk döneminde güvenli bağlanan bireylerin yetişkinlikte sağlıklı ilişkiler geliştirdikleri ve güvensiz bağlanan bireylere kıyasla daha sağlıklı romantik ilişkiler yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışmada bağlanma modelleri ve ayrılık kaygısı arasındaki ilişki incelenmiş olup ayrılma kaygısı ile güvenli bağlanma arasında negatif ; kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma arasında ise pozitif ilişki bulunmuştur (Yaşa ve Özden-Yıldırım, 2019 : 275). Marganska, Gallager ve Miranda (2013) tarafından yapılan araştırmada, güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireylerde yaygın kaygı bozukluğu ve duygu durum bozukluklarının daha az görüldüğünü ortaya koymuştur. Güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip kişilerde ise belirtilen durumların yaşanma oranlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

B. Yapısal Modele İlişkin Analizlerin Değerlendirilmesi

Ölçüm modeli test edildiğinde, örtük değişkenlere ilişkin korelasyonlar elde edilmiştir. Elde edilen korelasyon değerleri incelendiğinde tüm korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Örtük değişkenler arasında en yüksek ilişki katsayısı nesne ilişkileri ile duygu düzenleme güçlükleri arasında ($r = .71, p < .01$) gözlenirken, en düşük ilişki katsayısı nesne ilişkileri ile ayrılık anksiyetesi arasında ($r = .48, p < .01$) gözlenmiştir.

Başka bir ifadeyle katılımcıların nesne ilişkileri puanları arttıkça duygu düzenleme gücüğü puanları da artmaktadır. Yani nesne ilişkilerindeki bozulma ile duygu düzenleme gücüğü düzeyi doğru orantılı bulunmuştur. Ek olarak

patolojik nesne ilişkileri ile yetişkin ayrılık anksiyetesi düzeyi de doğru orantılı olarak bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme gücünü birlikte ele alan çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu nedenle ilişkili olacağı düşünülen benzer değişkenlerle yapılan çalışma sonuçları ile bu çalışmanın sonuçları karşılaştırılmıştır. Elde edilen bilgilere göre çalışma sonuçları literatürdeki benzer çalışmalar ile uyumludur.

Çalışmadaki nesne ilişkileri; patolojik nesne ilişkilerini temsil etmektedir. Nesne ilişkilerindeki bozulmayı ölçmek için kullanılan BORRTI ölçeğinde de nesne ilişkileri aynı şekilde kullanılmaktadır. Ölçeğin alt boyutları *Yabancılaşma*, kişilerarası ilişkilerde yaşanan temel güven eksikliğine odaklanmaktadır; *Güvensiz Bağlanma*, kişilerarası ilişkilerde yakınlık ihtiyacı ve reddedilme karşısındaki duyarlılığa odaklanmaktadır; *Benmerkezcilik* ise kişinin ilişkide kendi amaçları için sergilediği müdahaleci yönlerine odaklanmaktadır; *Sosyal Yetersizlik*, yakın ilişkilerde kişinin sosyal bağlamda kendisini yetersiz olarak algılaması ve bu algının kişide oluşturduğu sosyal ortamlarda ortaya çıkan bir kaygı, kaçınma haline ve ilişkilerde çekingenliğe odaklanmaktadır (Bell, 1995).

Buradan hareketle, ilk nesneyle güvenli bir bağlanma ilişkisi yaşamayan öznenin, yetişkin hayatında da diğerleri ile kurduğu ilişkilerde güvensiz bağlanma biçimlerinin özelliklerini göstereceği muhtemel kabul edilmektedir. İlk önemli ötekiler olan bakım verenler tarafından bebeğe güvenli bir ortam sağlanamadığında, bebek yetişkin hayatında bu sağlıklı ilişkinin yansımalarını kurduğu yeni ilişkilerde de deneyimleyecek ve her romantik ilişkisinde nesnenin devamlılığı kesintiye uğrayacaktır (Kakırman Moroğlu, 2022).

Annenin çocuğun hayatındaki en önemli rollerinden biri kaygıyı azaltma ve kaygıyı yok etme ihtiyacını cevaplayabilmesidir. Bu rolü üstlenen anne, çocuk için doğru bir referans noktası oluşturmaktadır. Anne eğer çocuğun kaygısını azaltamazsa, çocuk bir bağımsızlık girişiminde olduğunda kendisini sakinleştiremezse çocuk ihtiyaçlarını gidermek için daha sık destek arayışlarına girecek veya oradan hiç çıkamayacak durumlara gelebilecektir (Soysal ve Bodur, 2004). Ebeveynler çocuğun bağımsızlık ve destek ihtiyaçlarına uygun yanıtları veremediklerinde çocukta ayrılık anksiyetesi gelişimine bir zemin

hazırlanmaktadır (Ayano vd., 2021). Çocuk güvensiz ve reddedici ebeveynin karşısında kendisini sevilmez ve değersiz hissetmektedir. Bu nedenle sürekli olarak ebeveynine bağımlı hareketler sergilemekte ve ebeveyninin varlığından emin olma ihtiyacı ile bir arayışa girmektedir. Bu arayış ortaya ayrılık anksiyetesini çıkarmaktadır. Güvenli bağlanma biçimi geliştiremeyen kişiler daha fazla kaygı bozukluğu geliştirmektedir (Picardi vd., 2013). Güvenli bağlanma düzeyi azaltıkça ayrılık kaygısının düzeyi artmaktadır (Unlubilgin, 2021). Hazan ve Shaver (1994) bunu sağlıklı gelişimin ön koşulu olarak ifade etmiştir. Çocuk ve bakım verenleri arasında kurulan bu duygusal bağ, sağlıklı bir gelişim için gereklidir ve bu bağ ne kadar sağlıklıysa kişinin yetişkin hayatındaki ilişkiler de o kadar sağlıklı olacaktır.

Öte yandan eğer bakım verenler çocuğun ihtiyaçlarına doğru zamanda ve miktarda destek ve bakım verebilirse çocuk bakım verenin destekleyici, güvenilir ve ihtiyaç anında ulaşılabilir olduğu bilgisini içselleştirmektedir. Böylece çocuğun ebeveynine (veya anneye) bağımlı davranışları oluşmaz. Çocuk ebeveynlerinin her zaman yanında olduğundan emin olma ihtiyacı hissetmek ve özgürce dış dünyayı ve çevresini keşfedebilir (Mahler vd., 2020). Winnicott (2021) ise bu durumu *çevreye tutunma* olarak açıklamıştır ve bunu sağlayacak kişi olarak anneyi göstermiştir. Anne, çocuğun ihtiyaç ve isteklerine empati gösterebilirse çocuk çevreye tutunabilir. Ona göre iyi anne, çocuğu ile empati kurabilen ve böylece nesne devamlılığının hangi evrede olduğunu anlayabilen, bu sayede hangi aralıklarla çocuktan ayrı kalabileceğini öngörebilen annedir. Kendiliğın bütünleşmesi, annenin çocuğa sunduğu ortam doğrultusunda gelişmektedir. Böylece çocuk “yalnız kalabilme kapasitesini” geliştirecektir. Annenin buradaki en kritik görevlerinden biri çocuğun kendi başına durabildiği yalnızlık deneyimlerine izin vermek ve gereksiz anlarda bölmemektir. Çünkü yalnız kalabilme kapasitesinin gelişmesinin engellenmesi çocuğun yetişkin hayatında da yalnızlığa tahammül seviyesini düşürecek ve ilişkilerine bağımlı bir kişilik geliştirmesine veya ayrılık karşısında yoğun kaygı ile karakterize ayrılık anksiyetesi oluşumuna neden olacaktır.

Bu bilgilerden yola çıkarak bağlanma ve YAA ile ilişkili literatür incelendiğinde Gümüş (2017: 91-92) çalışmasında yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ve ayrılık anksiyetesi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre

katılımcıların güvenli bağlanma puanları arttıkça ayrılık anksiyetesi düzeyi azalmaktadır. Ek olarak saplantılı ve korkulu bağlanma düzeyi arttıkça ayrılık anksiyetesi düzeyi de artmaktadır. Bu alandaki benzer diğer çalışmalarda da güvenli bağlanan kişilerin hem kendi hem diğerleri hakkında olumlu fikirlere ve böylece daha sağlıklı ilişkilere sahip oldukları sonuçları ortaya çıkmıştır. Benzer olarak İlhan (2018) çalışmasında 150 üniversite öğrencisinden toplanılan veriler ile YAA ve bağlanma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre katılımcılar güvenli bağlanma biçimine sahip olduklarında YAA düzeyi azalmaktayken; korkulu veya saplantılı bağlanma biçiminden alınan puanlar arttıkça YAA düzeyi de artmaktadır. Öte yandan sağlıklı nesne ilişkileri için aile ortamı ve sağlıklı ebeveynlerin varlığı da oldukça önemlidir. Bayhan (2019) çalışmasında parçalanmış ailede ve tam ailede büyümüş yetişkinlerin yetişkin ayrılık anksiyetesi düzeylerini karşılaştırmıştır. Çalışma sonuçlarına göre parçalanmış ailede büyümenin YAA için önemli bir risk faktörü olduğu görülmüştür. Erken dönemde ebeveyn kaybı veya ebeveyninden uzakta kalmanın güvensiz bağlanma biçimlerini oluşturduğu bilinmektedir (Selbes vd., 2018). Aile ortamının parçalanmış olması çocuğun ebeveynleri ile güvenli bir bağlanma kurmasını engelleyebilmekte ve bu durum kişinin yetişkin hayatında psikopatolojiye ve YAA'ya zemin oluşturabileceğini düşündürmektedir (Gümüş, 2017).

Bu sonuçlardan yola çıkarak özetle sağlıklı kabul edilen güvenli bağlanma dışındaki bağlanma biçimlerini patolojik nesne ilişkileriyle benzer olarak kabul edilebileceği düşünülmüştür. Beklenilen biçimde erken dönemde ebeveynler ile kurulan ilişki çocuk için doyurucu, ihtiyaçlarının doğru zamanda ve doğru şekilde karşılandığı bir ilişki türü değil ise çocuk erken dönem bakım verenleri yani ilk nesnelere ile olumsuz deneyimler yaşayacak ve bu deneyimleri gelecekte kuracağı tüm yakın ilişkilerde yeniden aktive olacaktır. Bu nedenle kişinin nesne ilişkilerindeki bozulma gelecekte kuracağı tüm ilişkilerde meydana çıkacak ve sağlıklı bir ilişki geliştirilmesini engelleyecektir. Kişilerin erken dönem çocukluk yaşantılarında ebeveynleri ile kurdukları ilişkiler, kişinin ilerleyen hayatında kurduğu romantik ilişkilerde yaşadığı doyumu da etkilemektedir. Ebeveynlerle kurulan ilk ilişkinin olumsuz, sağlıklı bir niteliğe sahip olması kişinin yetişkin hayatında romantik ilişkilerinden alacağı doyumu azaltmaktadır (Deveci, 2021).

YAA deneyimleyen birey kurduğu ilişkilerde sağlıksız ve partnerine bağımlı hareketler sergileyecek ve ilişkilerinden aldığı doyum azalacaktır. Bu nedenle patolojik nesne ilişkilerinin YAA düzeyini arttırması çalışmanın beklendik sonuçlarından biri olup literatürdeki bilgiler ile desteklenmiştir.

Donahue (2012) ayrılık karşısında bireylerin bu ayrılık durumuyla kendi sahip oldukları bağlanma biçimine göre mücadele ettiklerini belirtmiştir. Kişi hangi bağlanma biçimine sahipse bu bağlanma erken çocukluk döneminde ebeveynleri ve aileyle olan ilişkilerden başlamaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip olan ergenlerin, diğer bağlanma stiline sahip olanlara göre daha kolay bir şekilde duygularını ifade edebildikleri, ebeveyn ilişkilerinde daha az tartışma ve sorun yaşadıkları görülmektedir (Downey vd., 2000). Bowlby'nin (1973) alışma sonuçları güvenli bağlanmanın, duygu düzenleme becerilerinin gelişimine zemin hazırladığını ortaya koymuştur. Erken dönemde deneyimlenen ilişkiler doğrultusunda bağlanma kuramına göre hem duygu düzenleme becerileri öğrenilmektedir hem de reddedilme duyarlılığı gelişebilmektedir. Kişinin bağlanma biçimi, duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli bir belirleyici olarak kabul edilmektedir. Duygu düzenleme becerileri; kişinin yaşayabileceği herhangi bir anlaşmazlık, hayal kırıklığı veya tartışma anında ortaya çıkan olumsuz duyguları kontrol edebilme ve bu duygunun etkisini azaltabilme aktiviteleri olarak açıklanmaktadır (Levenson vd., 2014). Bu erken dönem deneyimleri yetişkinlik dönemindeki bağlanma biçimlerini de şekillendirmektedir. Bağlanma kaygısındaki artış kişinin duygu düzenleme güçlüğü düzeyini de arttırmaktadır.

Duygu düzenleme becerileri, kişinin duruma uygun tepkiler geliştirmesi, olumlu başa çıkma becerileri kazanması, problem çözme becerisinin gelişmesi ve kişinin duygularını tanımasına yararlı olmaktadır. Böylece duygu düzenleme becerileri gelişmiş olan kişi duygusal tepkisellik sorunu yaşamamaktadır (Campos vd., 2004). Yumuşak (2019) alışmasında üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkisellik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ona göre duygu düzenleme noktasında yaşanan sorunlar beraberinde bazı psikolojik rahatsızlıkları getirmektedir. Çalışma sonuçları ile bu görüşünü desteklemiş olup duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal tepkisellik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Rosen ve diğerleri (2012) bu sonucu

destekler şekilde olumlu duygu düzenleme becerilerinin duyguların abartılı ve yıkıcı taraflarının deneyimlenmesini engellediği ve böylece duygusal tepkiselliğin önüne geçtiğini belirtmişlerdir.

Yumuşak'a (2019) göre duygu düzenleme güçlüğü arttıkça duygusal tepkisellik artacak ve bu durumda psikolojik belirtiler arttıracaktır. Psikolojik bozukluklarla duyguların ilişkili olduğu genel kaniya göre kabul edilmektedir. Olumsuz duygusal tepkisellik dürtüsel davranışları, odaklanma sorunlarını, dikkat eksilmelerini ortaya çıkartmaktadır (Wahlstedt vd., 2019). Henry ve Dargel (2019) depresyon, anksiyete ve bipolar bozukluklar gibi duygu durum bozukluklarının etiolojisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün etkili olduğunu belirtmişlerdir. Yüksek duygusal tepkiselliğin kişinin uyum sağlama becerilerini olumsuz anlamda etkilediği ve bunun psikolojik bozukluklara yol açabileceği ileri sürülmektedir (Lee ve Woodruff-Borden, 2018). Adrian ve diğerleri (2011) benzer olarak duygu düzenleme sorunlarını inceledikleri çalışmalarında bu bireylerin kişilerarası ilişkilerinde problem yaşadıklarını, öfke kontrol sorunları yaşadıklarını ve kendini yaralama, suisid düşünceler ve ciddi psikolojik rahatsızlıklara kadar ilerleyebilen sıkıntılar yaşayabileceklerini bildirmişlerdir. Duygu düzenleme güçlüğü; psikolojik sağlığı tehdit eden bir yapı oluşturmakta ve psikolojik rahatsızlıklardan etkilenme ihtimalini arttırmaktadır (Atalar ve Atalay, 2018).

Literatürden edinilen bu bilgiler ışığında duygu düzenleme güçlüklerinin psikolojik rahatsızlıklar ve yakın ilişkilerin dinamiği için önemli ve belirleyici bir kavram olduğu sonucuna ulaşılmıştır. YAA yaşayan bir kişinin yakın ilişkilerinde ciddi sorunlar ve bozulmalar görülmektedir. Dolayısıyla YAA hafifletilmesi ve aynı zamanda kişinin ilişkilerindeki problemlerin azaltılması için duygu düzenleme güçlüğü'nün çalışılmasının terapötik olarak etkili olacağı öngörülmüştür. Daha önce yapılan çalışmalardan da duygu düzenleme becerileri çalışmalarının özellikle yakın ilişkiler, çift ilişkileri vb. klinik alanlarda sıklıkla terapistler tarafından tercih edildiği bilinmektedir. Buradan hareketle çalışmada duygu düzenleme güçlüğü'nün bir aracılık rolü olup olmadığı incelenmek istenmiştir. Bu sayede gelecek çalışmalarda ve klinik ortamda duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla YAA çalışılması da bir seçenek olarak sunulacaktır.

Araştırma çerçevesinde aracı değişken olarak ele alınan duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık etkileri test edilmiştir. Modelde nesne ilişkileri ile ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin kısmi aracılık etkisi görülmektedir. Modelde açıklanan varyanslar örnekleme değerlendirilmiş olup, nesne ilişkileri ve duygu düzenleme güçlükleri değişkenleri birlikte ele alındığında ayrılık anksiyetesi değişkeninin hemen hemen %31'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Klinik olarak yapılan gözlemler, ilişkilerde çoğu zaman tekrar eden örüntülerin olabileceğini ve bu uyum bozucu davranışların kişinin her ilişkisinde tekrarladığını ortaya koymaktadır. Kişilerin daha sağlıklı ilişkiler kurabilmesi adına nesne ilişkilerinin çalışılması bireysel terapide çok zaman almaktadır. Oysa yetişkin ayrılık anksiyetesinin nesne ilişkilerine girmeden, terapötik ortamda daha kısa sürede sonuç alınabilecek ve görece daha kolay anlaşılır olan duygu düzenleme becerileri üzerinden çalışılarak olumlu sonuçlarla azaltılabileceği öngörülmüş olup bu nedenle duygu düzenleme güçlüğünün bu ilişkideki aracılık rolü de incelenmiştir. Çalışma sonuçları bu yönüyle klinik anlamda da literatüre bir katkı sunmaktadır. Nesne ilişkileri ve duygu düzenleme güçlüğü puanlarının yetişkin ayrılık anksiyetesinin yaklaşık %31'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmış olup bu sonuç oldukça yüksek kabul edilmiştir. Kısmi bir aracılık rolü olmasının altında yetişkin ayrılık anksiyetesini daha iyi açıklayan başka değişkenlerin olması düşünülmüştür.

Ek olarak literatürdeki çalışmalar incelenmiş olup duygu düzenleme güçlükleri yaşayan kişilerin ilişki doyumlarının düşük olduğunu ve bu iki değişken arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar olduğu görülmüştür. Kişinin hangi duyguyu hissettiğinin farkında olması, negatif durumlar karşısında yaşadığı negatif duyguları kontrol edebilmesi kurduğu tüm ilişkilerden daha yüksek doyum almasını sağlayabilmektedir. Duygularını düzenlemekte zorluk yaşayan kişilerin ilişkilerinde çok fazla sorun yaşadığı bilinmektedir (Karataş, 2019). Duygularını anlayabilme ve doğru olarak ifade edebilme yeteneği, kişilerin hem psikolojik hem de sosyal iyi oluşlarını olumlu anlamda etkilemektedir. Kurulan ilişkilerin kalitesi için koruyucu olarak kabul edilmektedir (Levenson vd., 2014; Tani vd., 2015). Bu nedenle terapiye başvuran çiftlerin yaşadıkları tartışma ve problemlerin çözümü için bir çok aile terapisti duygu düzenleme becerileri,

duyguların farkındalığı ve duyguların etkili ifade edilmesi gibi duygu düzenleme becerilerinin düzenlenmesini çalışmaktadır (Fruzzetti, 2006; Rick vd., 2017). Duygu düzenleme becerilerinin kazanılmasında erken dönem deneyimlerinin etkili olduğu genel kanıya göre kabul edilmektedir. Dereboy ve diğerleri (2018) yaptıkları çalışmada çocukluk travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelemiş olup anlamlı bir ilişkiye ulaşmışlardır. Çalışma sonucuna göre çocukluk çağı travmaları kişinin duygu düzenleme becerilerini ve kimlik oluşum sürecini etkilemektedir. Bu çalışma kapsamında da çalışmanın ana değişkenlerinden olan nesne ilişkileri de erken dönem çocukluk yaşantılarını kapsamakta olup duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olacağı düşünülmüştür.

IV. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma 18-40 yaş arasındaki kişilerin patolojik nesne ilişkilerinin, yetişkin ayrılık anksiyetesi düzeyi ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ile arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Aynı zamanda nesne ilişkileri ve yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü aracılık etkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı, pozitif bir ilişki bulunmuş olup ek olarak nesne ilişkileri ve yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü kısmi aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre nesne ilişkileri ve duygu düzenleme güçlükleri değişkenlerinin birlikte ayrılık anksiyetesi değişkeninin yaklaşık % 31'ini açıkladığı belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü bir arada ele alan benzer çalışmalara rastlanmamış oluşturmaya çalışmanın özgünlüğüne fayda sağlamaktadır. Ek olarak yetişkin ayrılık anksiyetesini farklı değişkenlerle ele alan çalışmaların da oldukça az olduğunu görülmüş olup çalışmanın YAA'nın ilişkili olduğu değişkenlerin anlaşılmasına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Patolojik nesne ilişkilerinin yetişkin ayrılık anksiyetesi üzerindeki etkisi hem bu çalışma hem de literatürdeki benzer çalışmalar ile desteklenmiştir. Kişinin erken dönemde içselleştirdiği nesne ilişkilerinin yaşamının ilerleyen döneminde ilişki kurma biçimini ve kurduğu ilişkilerin niteliğini etkilemektedir. Bunun yanı sıra yapılan analizler sonucunda duygu düzenleme güçlüğü kısmi aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılması çalışmanın klinik yansımaları açısından oldukça önemli kabul edilmektedir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde psikiyatrik bozukluklar ile duygu düzenleme güçlüğü ilişkili olduğu pek çok farklı çalışmada görülmektedir. Bu çalışma sonuçları da literatürle uyumlu olmakla beraber kişinin çocukluk yaşantıları ile duygu düzenleme becerilerini ilişkilendirerek önemli bir katkı sunmakta olup gelecek araştırmacılara ilham olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın diğer bir önemi ise klinik yansımaları olarak görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü; patolojik nesne ilişkileri ile yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisine sahiptir. Çalışmanın bu sonucunun klinik yansımalarına göre kişinin direkt olarak nesne ilişkileri ile çalışılmadan, duygu düzenleme becerileri üzerinden ve bu beceriler geliştirilerek yetişkin ayrılık anksiyetesinin azaltılabileceği düşünülmektedir. Bu verilerin, psikoterapötik müdahaleler açısından da oldukça belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Yetişkin ayrılık anksiyetesi ile çalışılırken klinisyenlere duygu düzenleme becerileri de çalışılmasının bir alternatif yöntem olacağı düşünülmektedir. Bu sayede nesne ilişkileri çalışmaktan daha kısa sürede görece daha kolay olarak verim alınabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ile kişinin yetişkin hayatında kuracağı ilişkilerin niteliği de artacak ve kişinin ilişki doyumu da yükselecektir.

Son olarak çalışmada nesne ilişkileri gibi dinamik kuramdan gelen bir kavram ile bilişsel davranışçı terapilerin sıklıkla kullandığı duygu düzenleme becerilerinin aynı çalışmada kullanılmasının ve çalışmadaki değişkenler arası ilişkinin anlamlı bulunmasının dinamik ekol, bilişsel davranışçı ekoller ve her ikisinin de kavramlarından yararlanan yeni nesil terapi ekollerine katkı sunduğu düşünülmektedir.

A. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Araştırmanın sınırlılıkları düşünüldüğünde en önemli sınırlılık araştırmanın örneklemeden kaynaklanmaktadır. Örneklem sayısı yeterli bulunsa da daha dengeli bir örneklem ile çalışılması sonraki araştırmacılara önerilmektedir:

-Katılımcıların %69.8'i üniversite mezunudur; bu dağılım eğitim düzeyinin etkisine dair sonuçların genellenebilirliğini düşürmüştür.

-Katılımcıların %88.9'unun ailesinde boşanma öyküsü yoktur; bu dağılım boşanma öyküsünün etkisine dair sonuçların genellenebilirliğini düşürmüştür.

-Katılımcıların %87.5'unun ebeveyn kaybı yoktur; bu dağılım ebeveyn kaybının etkisine dair sonuçların genellenebilirliğini düşürmüştür.

-Katılımcıların %83.8'inin romantik ilişki deneyimi olmuştur; bu dağılım romantik ilişki deneyimine dair sonuçların genellenebilirliğini düşürmüştür.

-Katılımcıların %88.4'ü 0-6 yaş arasında ebeveynlerinden uzun süre ayrı kalmamıştır; bu dağılım 0-6 yaş arası ebeveynlerinden ayrılma durumuna dair sonuçların genellenebilirliğini düşürmüştür.

Bu anlamda daha genellenebilir sonuçlara ulaşabilmek adına demografik değişkenlerin daha eşit dağılım gösterdiği farklı örneklem gruplarıyla çalışılması önerilmektedir. Ek olarak farklı yaş gruplarının incelendiği örneklem gruplarıyla çalışılması önerilmektedir.

Demografik değişkenlerden ebeveyn vefat öyküsü alınırken hangi ebeveynin kaybedildiği veya anne kaybı olanlar ve baba kaybı olanların puan farklılıklarının da incelenmesi çalışmanın zenginleştirilmesi adına gelecek araştırmacılara önerilmektedir.

Yetişkin ayrılık anksiyetesi dinamiğinin hem teorik hem klinik çerçevede daha detaylı anlaşılması için, gelecek araştırmaların olası başka değişkenlerle de yapılması önerilmektedir.

Nesne ilişkileri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin daha detaylı anlaşılması ve klinik çerçeveye katkı sağlaması adına bu iki değişkenin başka değişkenlerle ele alındığı başka çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Duygu düzenleme güçlüklerinin daha iyi anlaşılması adına çalışmaya kişinin duygularını ne kadar tanıdığını ölçmeye hizmet eden bir ölçek daha eklenmesi gelecek araştırmacılara önerilmektedir.

Dinamik bir kuramdan temel alan nesne ilişkileri değişkeni bu çalışma kapsamında nicel bir ölçüm aracı ile değerlendirilmiştir. Çalışmanın vaka gözlemleri, vaka analizleri, klinik görüşme notları veya projektif testlerden yararlanılarak da zenginleştirilebileceği ve literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünüldükçe gelecek araştırmacılara önerilmektedir.

V.KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ [APA]. (2014). Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı (DSM-5), Beşinci Baskı, 113-114, **Tanı ölçütleri el kitabı**. (Çev: Koroğlu,E.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- BELL, M.D. (1995). **Bell Object Relations and Reality Testing Inventory (BORRTI) Manual**. California: Western Psychological Services.
- BOWLBY, J. (1969). **Attachment and Loss**, Vol. 1: Attachment. London: Pimlico.
- BOWLBY, J. (1973). **Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger**. New York: Basic Books.
- ERIKSON, E. H. (2014). **İnsanın Sekiz Evresi**. G. Akkaya (çev.), İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- FRUZZETTI, A. E. (2006). **The high-conflict couple: a dialectical behavior therapy guide to finding peace, intimacy, and validation**. New Harbinger Publications.
- GÖKTÜRK, Ü. (2001). **Boşanma, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Ders Kitabı**.(Ed. Ö. Polvan) (1. baskı) içinde (s. 251-255). İstanbul: Nobel.
- GÜVENİR, T., ve TAŞ, F. V. (2008). **Nesne ilişkileri kuramı**. Çocuk ve ergen psikiyatrisi temel kitabı (1. Baskı) içinde (116-122). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- KLEIN, M. (2021). **Haset ve Şükran**. (7. Basım). O. Koçak ve Y. Erten (çev.), İstanbul: Metis Yayınları (orijinal baskı tarihi 1957).
- KLINE, R. B. (1998). **Principles and Practice of Structural Equation Modeling**. The Guilford Press.

- MAHLER, M. PINE, F. ve BERGMAN, A. (2020). **İnsan yavrusunun psikolojik doğumu**, A. N. Babaoğlu (çev.), İstanbul: Metis Yayınları, Dördüncü Basım (orijinal baskı tarihi 1975).
- MORRISON, J. (2019). **DSM-5'i kolaylaştıran klinisyenler için tanı rehberi**, İkinci Baskı. (Çev: Kural Uğur, H.) Ankara: Nobel Yayın.
- ÖZAKKAŞ, T. Ve ÇORAK, A. (2014). Rölatif bütüncül terapide nesne ilişkileri: 11. BPT Ocak 2013 ders notları. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: İstanbul, 149-270.
- SCHUMACHER, R. E., & LOMAX, R. G. (2004). **A Beginner's Guide to Structural Equation Modelling** (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- TABACHNICK, B. G., & FIDELL, L. S. (2013). **Using multivariate statistics** (6th ed.). Pearson.
- VOLKAN, V. (2007). **Psikoterapide Nesne İlişkileri**. A. A. Köşkdere (çev.), İzmir: Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi (orijinal baskı tarihi 2007).
- WINNICOTT, D. (2021). **Oyun ve Gerçeklik**, T. Birkan (çev.). İstanbul: Metis Yayınları, Dördüncü Basım (orijinal baskı tarihi: Mayıs, 1998).

DERGİLER

- ADRIAN, M., ZEMAN, J., ERDLEY, C., LISA, L., ve SIM, L. (2011). Emotional dysregulation and interpersonal difficulties as risk factors for nonsuicidal self-injury in adolescent girls. **Journal of abnormal child psychology**, 39(3), 389-400.
- AKDUR, S. ve ASLAN, B. (2017). Duygusal zekâ ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. **Nesne**, 5(9), 71-88.
- AKTAŞ, A. ve ŞAHİN, M. (2018). "Narsisistik Özellik, Öz-şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", **Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**, cilt 5, sayı 6, 362-374.

- ALKIN, T. (2010). Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu. **Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Topics**, 3 (3), 53-63.
- AMATO, P. R. Ve KEITH, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. **Psychological Bulletin**, 110, 26-46.
- ATALAR, D. S. ve 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.
- AYANO, G., BETTS, K., MARAVILLA, J. C., ve ALATI, R. (2021). The risk of anxiety disorders in children of parents with severe psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, 282, 472-487.
- BALDWIN D., GORDON, R., ABELLI, M. Ve PINI, S. (2016). The separation of adult separation anxiety disorder. **CNS Spectrums**, 21(04), 289-294. doi:10.1017/s1092852916000080
- BARRICK, A. L., HUTCHINSON, R. L. Ve DECKERS, L. H. (1989). Age effects on positive and negative emotions. **Journal of Social Behaviour and Personality**, 4, 421-429.
- BAYSAN ARABACI, L., AYAKDAŞ DAĞLI, D. Ve TAŞ, G. (2018). Madde kullanım bozukluklarında duygu düzenleme güçlüğü ve hemşirelerin rol ve sorumlulukları. **Bağımlılık Dergisi (Journal of Dependence)**, 19(1),10-16.
- BEKKER, M. Ve van MENS-VERHULST, J. (2007). Anxiety disorders: sex differences in prevalence, degree, and background, but gender-neutral treatment. **Gend Med**, 4: 178-193.
- BESSER, A., ve PRIEL, B. (2009). Emotional responses to a partner's imaginary rejection: The roles of attachment anxiety, covert narcissism and selfevaluation. **Journal of Personality**, 77(1), 287- 325.
- BJUREBERG, J., LJOTSSON, B., TULL, M. T., HEDMAN, E., SAHLIN, H., LUNDH, L-G., BJAREHED, J., DILILLO, D., MESSMAN-MOORE, T., GUMPERT, C., H., GRATZ, L. K. (2016). Development and

validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the ders-16. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, 38 (2), 284-296. DOI: [10.1007/s10862-015-9514-x](https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x).

BONN-MILLER, M. O., VUJANOVIC, A. A. ve ZVOLENSKY, M. J. (2008). Emotional dysregulation: Association with coping-oriented marijuana use motives among current marijuana users. **Substance Use & Misuse**, 43(11), 1653-1665.

BOWLBY, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age, **American Journal of Psychiatry**, 145(1), 1–10. doi:10.1176/ajp.145.1.1

BÖGELS, S. M., KNAPPE, S. ve CLARK, L. A. (2013). Adult separation anxiety disorder in DSM-5. **Clinical Psychology Review**, 33(5), 663-674.

BRADLEY, R. T., MCCRATY, R., ATKINSON, M., TOMASINO, D., DAUGHERTY, A. ve ARGUELLES, L. (2010). Emotion self-regulation, psychophysiological coherence, and test anxiety: Results from an experiment using electrophysiological measures. **Applied Psychophysiology and Biofeedback**, 35(4), 261–283. doi:10.1007/s10484-010-9134-x.

BRANDTSTADTER, J. and RENNER, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. **Psychology and Aging**, 5, 58–67.

BRUMMER, L., STOPA, L. ve BUCKS, R. (2014). The influence of age on emotion regulation strategies and psychological distress. **Behavioural and Cognitive Psychotherapy**, 42(6), 668-681.

BURNS, J. M., DAVENPORT, T. A., DURKIN, L. A., LUSCOMBE, G. M. Ve HICKIE, I. B. (2010). The internet as a setting for mental health service utilisation by young people. **Medical Journal of Australia**, 192(11), 22.

CALABRESE, M. L., FARBER, B. A. ve WESTEN, D. (2005). The relationship of adult attachment constructs to object relational patterns of

- representing self and others. **Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry**, 33(3), 513-530.
- CAMPOS, J. J., FRANKEL, C. B. Ve CAMRAS, L. (2004). On the Nature of Emotion Regulation. **Child Development**, 75(2), 377-394.
- CARSTENSEN, L. L., GOTTMAN, J. M. Ve LEVENSON, R. W. (1995). Emotional behaviour in long-term marriage. **Psychology and Aging**, 10, 140-149.
- CARSTENSEN, L. L., ISSACOWITZ, D. M. Ve CHARLES, S. T. (1999). Taking time seriously: a theory of socio-emotional selectivity. **American Psychologist**, 54, 165-181.
- COLE, M. P., MARTIN, S. E. Ve DENNIS, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. **Child Development**, 75(2), 317-333.
- ÇUHADAROĞLU ÇETİN, F. (2001). Kendilik patolojisi belirtisi olarak kimlik kargaşası. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 12(4), 309-314.
- DEMİR, N. Ö. ve GÖRGÜLÜ, Y. (2020). Bir üniversite hastanesi psikiyatri polikliniğine başvuran yaygın anksiyete bozukluğu tanılı hastalarda ayrılma anksiyetesi bozukluğu görülme sıklığı. **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 23, 188-195.
- DENNIS, T.A. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. **Motivation and Emotion**, 31, 200-207.
- DEREBOY, Ç., ŞAHİN DEMİRKAPI, E., ŞAKİROĞLU, M. Ve ŞAFAK ÖZTÜRK, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 29(4).
- DİRİÖZ, M., Alkın, T., Yemez, B., Onur, E. ve Eminağaoğlu, P. N. (2012). Ayrılma anksiyetesi belirti envanteri ile yetişkin ayrılma anksiyetesi anketinin türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 23(2), 108-116.

- DOOLEY, M., ve STEWART, J. (2007). Family income, parenting styles and child behavioural-emotional outcomes. **Health economics**, 16(2), 145-162.
- DOWNEY, G. FELDMAN, S, AYDUK, Ö. (2000) Rejection Sensitivity And Male Violence İn Romantic Relationships, **Pers Relat**, 7(1),45-61.
- FARAJİ, H. ve ÖZEN, D. Z. (2022). Yetişkin ayrılık anksiyetesinin, ayrılık anksiyetesi ile beliren yetişkinlikte bireyleşme düzeyi arasındaki aracı rolü. **Mavi Atlas**, 10(1), 47-69.
- FIELD, A. (2005). Discovering Statistics Using SPSS (2nd ed.). **SAGE Publications**. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04270_1.x
- FOLKMAN, S., LAZARUS, R. S., PIMLEY, S. Ve NOVACEK, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. **Psychology and Aging**, 2, 171–184.
- FRANCIS, G., LAST, C. G. Ve STRAUSS, C. C. (1987). Expression of separation anxiety disorder: The roles of age and gender. **Child Psychiatry & Human Development**, 18(2), 82–89. doi:10.1007/bf00709952
- GHAHREMANI, D. G., OH, E. Y., DEAN, A. C., MOUZAKIS, K., WILSON, K. D. Ve LONDON, E. D. (2013). Effects of the Youth Empowerment Seminar on impulsive behavior in adolescents. **Journal of Adolescent Health**, 53(1), 139–141. doi:10.1016/j.jadohealth.2013.02.010.
- GOODMAN, E., ve STRAUSS, R. S. (2003). Self-reported height and weight and the definition of obesity in epidemiological studies. **Journal of Adolescent Health**, 33(3), 140–141. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(03\)00247-7](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(03)00247-7)
- GRATZ, K. L. Ve ROEMER, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, 26(1), 41-54.

- GROSS, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. **Review of General Psychology**, 2 (3), 271-299.
- GROSS, J. J. Ve JOHN, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implication for affect, relationships, and well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 85, 348-362.
- GROSS, J. J., CARSTENSEN, L. L., PASUPATHI, M., TSAI, J., GOTRESTAM, C. and HSU, A. Y. (1997). Emotion and aging: experience, expression and control. **Psychology and Aging**, 12, 590-599.
- GÜLER, K. (2021). Evli Kadınlarda Ayrılık Anksiyetesi, Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi**, 3(4), 272-278.
- GÜNDOĞAN, H. (2016). Nesne İlişkileri Kuramı Çerçevesinden Borderline (Sınır) Kişilik Örgütlenmesine Bakış: Vaka Örneği ile Psikoterapi Sürecinin Yorumlanması. **AYNA Klinik Psikoloji Dergisi**, 3(2), 1-16.
- HABİP, B. (2011). Özgürlük arayışına adanmış psikanalitik bir yaşam Donald Woods Winnicott (1896-1971): **düşüncesi ve pratiği**. **Doğu-Batı**, 56: 197-213.
- HAMMOND, A., WESTHUES, A. ve HANBIDGE, A. S. (2009). Assessing the impact of an emotion regulation booster program for elementary school-aged children. **Journal of Primary Prevention**, 30(5), 569-586. doi:10.1007/s10935-009-0188-6.
- HAYES, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. **Communication Monographs**, 76(4), 408-420. <https://doi.org/10.1080/03637750903310360>
- HAYTA, A. (2010). Nesne ilişkileri kuramı ve Tanrı tasavvuru üzerine eleştirel bir değerlendirme. **Değerler Eğitimi Dergisi**, 8(20), 39-77.
- HAZAN, C. ve SHAVER, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships, **Psychol Inq**, 5, 1-22.

- HENRY, C., ve DARGEL, A. (2019). The relevance of emotional reactivity in the clinical practice of bipolar disorder. **In Bipolar Disorders** (sayfa 55- 56). New Jersey: Wiley.
- IRMAK, M. Y. (2016). Ayrılık anksiyetesi bozukluğu ile ilişkili okul reddi; Bir ergen olgu. **Çağdaş Tıp Dergisi**, 6(4), 357-360.
- JOHN, O. P. and GROSS, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and lifespan development. **Journal of Personality**, 72, 1301–1334.
- JOSHI, S. ve THINGUJAM, N. S. (2009). Perceived emotional intelligence and marital adjustment: Examining the mediating role of personality and social desirability. **Journal of the Indian Academy of Applied Psychology**, 35, 79– 86.
- KARAYTUĞ, M. O., TAMAM, L., DEMİRKOL, M. E., NAMLI, Z., ve GÜRBÜZ, M. (2021). Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu tanılı hastalarda komorbidite ve işlevsellik ile ilişkili faktörler. **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 24(4), 481-490.
- KASPI, S. P., OTTO, M. W., POLLACK, M. H., EPPINGER, S. Ve ROSENBAUM, J. F. (1994). Premenstrual exacerbation of symptoms in women with panic disorder. **Journal of Anxiety Disorders**, 8: 131–138.
- KAYA, M. M. (2021). Ayrılma kaygısı bozukluğu üzerine bir inceleme. **Sosyal Bilimler Akademi Dergisi**, 4(2), 209-220.
- KENDALL-TACKET, K. (2002). The health effects of childhood abuse: four pathways by which abuse can influence health. **Child Abuse and Neglect**, 26(6-7), 715-729.
- KERNBERG, O. F. (2003). **Aşk ilişkileri: Normallik ve Patoloji**. A. Yılmaz (çev.), İstanbul: Ayrıntı Yayınları (orijinal baskı tarihi 1998).
- KOHUT, H. (1987). Emphatic environment and the grandiose self (In M. Elson. (Ed.). *The Kohut Seminars: on self psychology and psychotherapy with adolescents and young adults*, 47-60.

- LAWTON, M. P., KLEBAN, M. H., RAJAGOPAL, D. and DEAN, J. (1992). Dimension of affective experience in three age groups. **Psychology and Aging**, 7, 171–184.
- LEE, A. H., ve WOODRUFF-BORDEN, J. (2018). Roles of emotional reactivity, intolerance of uncertainty, and negative problem orientation on developing childhood worry. **Personality and Individual Differences**, 135, 25-30.
- LEVENSON, R. W., HAASE, C. M., BLOCH, L., HOLLEY, S. R. Ve SEIDER, H. (2014). Emotion regulation in couples. İçinde J. J. Gross (Ed.), **Handbook of emotion regulation** (2nd ed., ss. 267–283). Guilford Press.
- LEVINSON, D. J. (1986). A conception of adult development. **Journal Of Abnormal Psychology**, 41:3-13.
- LEWINSOHN, P. M., GOTLIB, I. H., LEWINSOHN, M., SEELEY, J. R. Ve ALLEN, N. B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. **Journal Of Abnormal Psychology**, 1998; 107: 109–117.
- LI, M., D'ARCY, C. Ve MENG, X. (2016). Maltreatment in childhood substantially increases the risk of adult depression and anxiety in prospective cohort studies: systematic review, meta-analysis, and proportional attributable fractions, **Psychol Med**, 46(4), 717-730.
- LI, S. H. ve GRAHAM, B. M. (2017). Why are women so vulnerable to anxiety, trauma-related and stress-related disorders? The potential role of sex hormones. **The Lancet Psychiatry**, 4(1), 73–82. doi:10.1016/s2215-0366(16)30358-3
- LUECKEN, L. (2000). Attachment and loss experiences during childhood are associated with adult hostility, depression and social support, **Journal of Psychosomatic Research**, 49(1).
- MACK, K. Y. (2001). Childhood family disruptions and adult well-being: The differential effects of divorce and parental death. **Death Study**, 25, 419-443.

- MAHLER, M. S. (1974). Symbiosis and individuation: The psychological birth of the human infant. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 29(1), 89-106.
- MANICAVASAGAR, V., MARNANE, C., PINI, S., ABELLI, M, REES, S., EAPEN, V. ve SILOVE, D. (2010). Adult separation anxiety disorder: a disorder comes of age. **Current psychiatry reports**, 12, 290-297.
- MANICAVASAGAR, V., SILOVE, D. Ve CURTIS J. (1997). “Separation Anxiety In Adulthood: A Phenomenological Investigation”, **Comprehensive Psychiatry**, 38(5), 274-282.
- MANICAVASAGAR, V., SILOVE, D., WAGNER, R. DROBNY, J. (2003). A self-report questionnaire for measuring separation anxiety in adulthood. **Comprehensive Psychiatry**, 44 (2), 146-153. DOI: 10.1053/comp.2003.50024.
- MARGANSKA, A., GALLAGHER, M. ve MIRANDA, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. **American Journal of Orthopsychiatry**, 83(1), 131-141.
- MAYSELESS, O. ve SCHER, A. (2000) Mother’s attachment concerns regarding spouse and infant’s temperament as modulators of maternal separation anxiety. **Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines**, 42:917–925.
- MCCRATY, R., ATKINSON, M., TOMASINO, D., GOELITZ, J. Ve MAYROVITZ, H. N. (1999). The impact of an emotional self-management skills course on psychosocial functioning and autonomic recovery to stress in middle school children. **Integrative Physiological and Behavioral Science**, 34(4), 246–268.
- MCEWEN, C. Ve FLOURI, E. (2009). Fathers’ parenting, adverse life events, and adolescents’ emotional and eating disorder symptoms: The role of emotion regulation. **European Child & Adolescent Psychiatry**, 18(4), 206-216. doi:10.1007/s00787-008-0719-3

- MCLEAN, C. P., ASNAANI, A., LITZ, B. T. ve HOFMANN, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. **Journal of Psychiatric Research**, 45: 1027–35.
- MCWILLIAMS, N. (2009). Psikanalitik tanı: klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak (1. Baskı). (E. Kalem, Çev.). İstanbul: **İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları** (Orijinal çalışma basım tarihi 2006).
- MITCHELL, S. A. ve BLACK, M. J. (2012). Freud ve Sonrası: Modern Psikanalitik Düşüncenin Tarihi. A. Eğrilmez (çev.), İstanbul: **İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları** (orijinal baskı tarihi 1995).
- MORRISH, L., RICKARD, N., CHIN, T.C. ve VELLA-BRODRICK, D. A. (2017). Emotion Regulation in Adolescent Well-Being and Positive Education. **Journal of Happiness Studies**, 19(5), 1543–1564. doi:10.1007/s10902-017-9881-y
- NAJAM, N. Ve KAUSAR, R. (2012). Father acceptance-rejection, father involvement and socioemotional adjustment of adolescents in Pakistan. **Journal of Behavioural Sciences**, 22(1), 1-22.
- NAMLI, Z., ÖZBAY, A., ve TAMAM, L. (2022). Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu: Bir Gözden Geçirme. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 14(1), 46-56.
- NOCK, M. K., WEDIG, M. M., HOLMBERG, E. B. ve HOOLEY, J. M. (2008). The emotion reactivity scale: development, evaluation, and relation to self-injurious thoughts and behaviors. **Behavior therapy**, 39(2), 107-116.
- NOLEN-HOEKSEMA, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: the role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8: 161–87.
- PAIVIO, S. C. ve LAURENT, C. (2001). Empathy and emotion regulation: Reprocessing memories of childhood abuse. **Journal of Clinical Psychology**, 57(2), 213–226. doi:10.1002/1097-4679(200102)57:2<213::aid-jclp7>3.0.co;2-b

- PAUS, T., KESHAVAN, M. Ve GIEDD, J. N. (2010) Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence? **Nature Reviews Neuroscience**, 9: 947–957.
- PICARDI, A., MIGLIO, R., TARSITANI, L., BATTISTI, F., BALDASSARI, M., COPERTARO, A., MOCCHEGIANI, E., CASCAVILLA, İ. ve BIONDI, M. (2013). Attachment style and immunity: A 1-year longitudinal study. **Biological psychology**, 92(2), 353-358.
- PİETRZAK, J., DOWNEY, G. ve AYDUK, O. (2005). Rejection sensitivity as an interpersonal vulnerability. M. W. Baldwin (Ed.) içinde, *Interpersonal cognition* (ss. 62-84). **New York: Guilford**.
- PRETER, M. Ve KLEIN, D. F. (2014). Lifelong Opioidergic Vulnerability Through Early Life Separation: A Recent Extension of The False Suffocation Alarm Theory of Panic Disorder, **Neuroscience Biobehavioral Reviews**, 46(3), 345-351.
- RICK, J. L., FALCONIER, M. K. ve WITTENBORN, A. K. (2017). Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. **Personal Relationships**, 24(4), 790–803.
- ROSEN, P. J. ve EPSTEIN, J. N. (2010). A pilot study of Ecological Momentary Assessment of emotion dysregulation in children. **Journal of ADHD Related Disorders**, 1(5), 39-52.
- ROSIMAN, G. I., PADRON, E., SROUFE, L. A., ve EGELAND, B. (2002). Earned-Secure Attachment Status in Retrospect and Prospect. **Child Development**, 73(4), 1204-1219.
- ROYSE, D. ROMPE, B. L. Ve DHOOPER, S. S. (1991). Childhood trauma and adult life satisfaction in a random adult sample , **Psychological Reports**, 69(3), 1227-1231.
- RUBINOW, D. R. Ve SCHMIDT, P. J. (2006). Gonadal steroid regulation of mood: the lessons of premenstrual syndrome. *Front Neuroendocrinol*, 27: 210–216.
- SCHARFF J. S. ve SCHARFF, D. E. (1997). Object relations couple therapy. **American Journal of Psychotherapy**, 51(2), 141-173.

- SCHUTTE, N. S., MALOUFF, J. M., BOBÍK, C., COSTON, T. D., GREESON, C., JEDLICKA, C., RHODES, E. Ve WENDORF, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. **Journal of Social Psychology**, 141(4), 523-536.
- SELBES, A., BERKOL, T. D., KUNT, S., UĞURPALA, C., MEHTAR, M. Ve GÖKÇEİMAM, P. (2018). Psikiyatri polikliniğine başvuran panik bozukluğu hastalarında erişkin ayrılma anksiyetesi ve bağlanma biçimleri, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 29(3), 171-179.
- SELIGMAN, L. D. Ve WUYEK, L. A. (2007). Correlates of separation anxiety symptoms among first semester college students: an exploratory study. **Journal of**
- SELIGMAN, M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. **Policy**, 27(3), 60–61.
- SHEAR, K., JIN, R., RUSCIO, A. M., WALTERS, E. E. Ve KESSLER, R. C. (2006). Prevalence and correlates of estimated DSM-4 child and adult separation anxiety disorder in the national comorbidity survey replication. **American Journal of Psychiatry**, 163 (6), 1074-1083.
- SHEIKH, J., KING, R. Ve TAYLOR, C. B. (1991).Comparative phenomenology of early-onset versus lateonset panic attacks: a pilot survey. **American Journal of Psychiatry**, 148, 1231–1233.
- SHIPMAN, K. L., SCHNEIDER, R., FITZGERALD, M. M., SIMS, C., SWISHER, L. ve EDWARDS, A. (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implications for children's emotion regulation. **Social Development**, 16(2), 268-285.
- SHROUT, P. E., & BOLGER, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. **Psychological Methods**, 7(4), 422–445.
<https://doi.org/10.1037//1082-989x.7.4.422>
- SIMPSON, J.A., COLLINS, W.A., TRAN, S. ve HAYDON, K.C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in

- romantic relationships: A developmental perspective. **Journal of Personality and Social Psychology**, 2, 355-367.
- SOYSAL, Ş. ve BODUR, Ş. (2004). Bir büyüme masalı: okul korkusu. **Türk Tabipler Birliği. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi**, 13(6), 234-236.
- SPILLER, T. R., LIDDELL, B. J., SCHICK, M., MORINA, N., SCHNYDER, U., PFALTZ, M., ve NICKERSON, A. (2019). Emotional Reactivity, Emotion Regulation Capacity, and Posttraumatic Stress Disorder in Traumatized Refugees: An Experimental Investigation. **Journal of Traumatic Stress**, 32(1), 32- 41.
- STEIN, M., RHYS, G. HICKS, L. Ve GORIN, S. (2009). Neglected Adolescents: Literature review. Research Brief. London: Department for Children, **Schools and Families**.
- STEINER, M. (2003). Hormones and mood: from menarche to menopause and beyond. **Journal of Affective Disorders**, 74: 67-83.
- STORKSEN, I., ROYSAMB, E., HOLMEN, T. L. Ve TAMBS, K. (2005). Adolescent adjustment and well-being: Effects of parental divorce and distress. **Scandinavian Journal of Psychology**. ;47:75–84
- SUVEG, C., SOOD, E., COMER, J. S. Ve KENDALL, P. C. (2009). Changes in emotion regulation following cognitive-behavioral therapy for anxious youth. **Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology**, 38(3), 390–401. doi:10.1080/15374410902851721.
- SÜMER, N. Ve GÜNGÖR, D. (1999). Çocuk Yetiştirme Stillerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi. **Türk Psikoloji Dergisi**, 14(44), 35-58.
- TANI, F., PASCUZZI, D. ve RAFFAGNINO, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. **BPA-Applied Psychology Bulletin**, 63(272), 3-15.
- TATHAN, E. (2014). Winnicott'ın nesne ilişkileri kuramı ile somatoform bozuklukların incelenmesi: ağrı bozukluğu vakası. **AYNA Klinik Psikoloji Dergisi**, 1(3), 17-28.

- TEPELİ TEMİZ, Z. Ve BİLİCAN, F. I. (2022). Romantik bağlanma ve çift uyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücü ve reddedilme hassasiyetinin aracı rolü **Klinik Psikoloji Dergisi**, 6(2), 142-156.
- TOPÇU, M. (2016). Ayrılma ve Bireyleşme: Nesne İlişkileri Üzerine Terapötik Uygulama. **AYNA Klinik Psikoloji Dergisi**, 3(2), 27-28.
- TUOHNY, A., KNUSSEN, C. Ve WRENNALL, M. J. (2005). Effects of age on symptoms of anxiety and depression in a sample of retired police officers. **Psychology and Aging**, 20(2), 202.
- TUTAREL KIŞLAK, Ş. Ve ÇAVUŞOĞLU, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. **Aile ve Toplum Dergisi**, 3 (9),61-68.
- TÜKEL, R. (2011). Anksiyete, Savunmalar ve Nesne İlişkileri: Freud ve Melanie Klein'in alışmalarına Bir Bakış. **Doğu Batı**, 56: 85-105.
- TWOMEY Heather B., KASLOW, N. Ve CROFT, S. (2000). Childhood maltreatment, object relations, and suicidal behavior in women, **Psychoanalytic Psychology**, 17(2), 313-335.
- ULUÇ, S., TÜZÜN, Z., HASELDEN, M. ve ERBAŞ, S. P. (2015). Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği'nin (BORTTI) Türkçe' ye Uyarlama Çalışması. **Klinik Psikiyatri Dergisi**. 18, 112-23.
- UNLUBILGIN, E., TETİK, S., AKSOY, I., YUKSEL, D., ve TEKİN, O. M. (2021). Relationship between adult separation anxiety and attachment styles and vaginismus. **The journal of sexual medicine**, 18(10), 1752-1758
- VAN VEEN, J. F., JONKER, B. W., VAN VLIET, I. M. Ve ZITMAN, F. G. (2009). The effects of female reproductive hormones in generalized social anxiety disorder. **The International Journal of Psychiatry in Medicine**, 39: 283–295.
- WAHLSTEDT, C. A., TRUEDSSON, E., FAWCETT, C., GREDEBACK, G., ve WESEVICH, V. (2019). The Role of Callous-Unemotional Traits on Adolescent Positive and Negative Emotional Reactivity: A

Longitudinal Community-Based Study. **Frontiers in Psychology**, 10, 573-585.

WALKER, A. J., KIM, Y., PRICE, J. B., KALE, R. P., MCGILLIVRAY, J. A., BERK, M. (2014). Stress, inflammation, and cellular vulnerability during early stages of affective disorders: biomarker strategies and opportunities for prevention and intervention. **Frontiers in psychiatry**, 5, 34.

WIJERATNE, C. Ve MANICAVASAGAR, V. (2003). Separation anxiety in the elderly. **Journal of Anxiety Disorders**, 17: 695-702.

WILLIAMS, L. E., BARGH, J. A., NOCERA, C. C., ve GRAY, J. R. (2009). The unconscious regulation of emotion/ Nonconscious reappraisal goals modulate emotional reactivity. **Emotion**, 9(6), 847-854.

YAŞA, C., ve ÖZDEN YILDIRIM, M. S. (2019). Ebeveynleri boşanmış yetişkin bireylerin kişilerarası ilişkilerinde bağlanma modelleri ile ayrılma kaygısının ilişkisi. **Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 7(4), 267-278.

YİĞİT, İ. ve YİĞİT, G. M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 1-9. doi: 10.1007/s12144-017-9712-7.

YURDUŞEN, S. (2015). Ebeveyn kaybı ve kardeş doğumunun kendilik psikolojisi üzerine etkisi. **Ayna Klinik Psikoloji Dergisi**, 2(2), 1-12.

TEZLER

BAYHAN, H. Z. (2019). Parçalanmış ailede ve tam ailede büyümüş kişilerin yetişkin ayrılık anksiyetesi belirtileri açısından karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

DEVECİ, G. (2021). Yetişkin bireylerin nesne ilişkileri ve savunma düzenekleri ile romantik ilişki doyumları ve cinsel doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

- DİRİÖZ, M. (2010). Ayrılma anksiyetesi için yapılandırılmış Klinik Görüşme, Çocukluk ve Yetişkinlik Ayrılma Anksiyetesi Ölçekleri'nin geçerlik ve güvenilirliği (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- EPÖZDEMİR, H. (2014). Seri evlilik yapan bireylerin ilk ve ikinci evliliğini yapmış bireyler ile nesne ilişkileri, yansıtmacı özdeşleşim, savunma mekanizmalarının düzeyi, psikolojik belirtiler ve ilişki doyumu açısından karşılaştırılması: nesne ilişkileri çift terapisi modeli çerçevesinde bir inceleme (doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- ERBAŞ, S. (2015). Yeme tutumlarının nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde incelenmesi, (Doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- GÜMÜŞ, C. (2017). Ebeveynleri Boşanmış 21 yaş ve Üzeri yetişkin bireylerin kişilerarası ilişkilerindeki bağlanma modelleri ve ayrılma kaygılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- İLHAN, E. (2018). Yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bağlanma arasındaki ilişki. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- KAKIRMAN MOROĞLU, A. (2021). İlişki dışı ilişki (aldatma) eğiliminin nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde incelenmesi: ilişki doyumu ve savunma mekanizmalarının aracılık etkisi. (Doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- KARATAŞ, Z. (2019). Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- MAMUR, B. (2020). Yetişkin bireylerin çocukluk çağı travmaları, nesne ilişkileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

SARUHAN, V. (2018). Genç yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

YUMUŞAK, F. N. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusaz tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul.

İNTERNET KAYNAKLARI

DONAHUE, W. (2012). Beyond Chemistry: Science Of Relationships. Chicago Tribune.

Retrieved from <http://www.chicagotribune.com/feautes/tribu/sc-fam-0327-relationship-science-20120327,0,03245786.story> (Erişim Tarihi:05.06.2017)

DİĞER KAYNAKLAR

ERTEN, Y. (2006). Psikanalizden Dinamik Terapilere Seminer Notları. İçgörü Psikoterpi Merkezi, İstanbul.

EKLER

Ek-1: Etik Kurul Onayı

Ek-2: Sosyodemografik Bilgi Formu

Ek-3: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORRTI)

Ek-4: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği (YAAÖ)

Ek-5: Duygu Düzenleme Ölçeği (DDGÖ)-Kısa Form

Ek-1: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 04.01.2023-73515



**T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü**

Sayı : E-88083623-020-73515
Konu : Etik Onayı Hk.

04.01.2023

Sayın Dilan DURMAZ

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 29.12.2022 tarihli ve 2022/21 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Alper FİDAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSU4AE1TM3 Pin Kodu : 61952

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sofaköy , 34295 Kaçıkçakmece / İSTANBUL

Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Kep Adresi : iau.yazisleri@iau.hs03.kep.tr

Bilgi için : Hilalnur DİNCER
Unvanı : Uzman Yardımcısı



Ek-2: Sosyodemografik Bilgi Formu

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Yaş:

Cinsiyet:

Kadın (1) Erkek(2) Diğer(3)

Eğitim Durumu:

İlkokul (1) Ortaokul(2) Lise(3) Üniversite(4) Yüksek lisans (5)

Ebeveynlerinizde boşanma öyküsü var mı?

Evet(1) Hayır(2)

Ebeveynlerinizden 0-6 yaş aralığında uzun süre ayrı kaldınız mı?

Evet(1) Hayır(2)

Ebeveynlerinizde vefat öyküsü var mı?

Evet(1) Hayır(2)

Daha önce romantik ilişki deneyiminiz oldu mu?

Evet(1) Hayır(2)

Daha önce beklenmedik bir şekilde terk edildiniz mi?

Evet(1) Hayır(2)

Ek-3: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORRTI)

MADDE	DOĞRU	YANLIŞ
1. En az bir tane tutarlı ve doyurucu ilişkim var.	D	Y
2. Birdenbire içime kapanabilir ve haftalarca kimseyle konuşmayabilirim.	D	Y
3. Genellikle bana en yakın olanları eninde sonunda incitirim.	D	Y
4. Çevremdekiler bana bir yetiştikten çok, çocukmuşum gibi davranır.	D	Y
5. Aile ilişkilerimi bozmadan evdeki anlaşmazlıklarla uğraşabilirim	D	Y
6. İnsanlar üzerinde güç kullanmaktan gizli bir zevk duyarım.	D	Y
7. Bazen istediğimi elde etmek için hemen hemen her şeyi yaparım.	D	Y
8. Bana yakın olan biri tüm dikkatini bana vermediğinde, çoğu kez kendimi incinmiş ve reddedilmiş hissederim.	D	Y
9. Eğer biriyle yakınlaşmaya başlarsam ve bu kişi güvenilmez biri çıkarsa, olaylar bu hale geldiği için kendimden nefret edebilirim.	D	Y
10. Birine yakınlaşmak benim için zordur.	D	Y
11. Cinsel yaşamım tatmin edicidir.	D	Y
12. Çevremdekiler üzerinde hiçbir etkim yoktur.	D	Y
13. İnsanlar, onları görmediğimde yoktur.	D	Y
14. Hayatta çok incitildim	D	Y
15. En derin duygularımı paylaşabildiğim ve benimle böyle duygularını paylaşan biri var.	D	Y
16. Ne kadar kaçınmaya çalışırsam çalışayım, en önemli ilişkilerimde aynı zorluklar ortaya çıkar.	D	Y
17. Biriyle tamamen “bir” olmak için güçlü bir istek duyarım.	D	Y
18. İlişkilerde, karşımdaki kişiyle sürekli bir arada olmadığım sürece tatmin olmam.	D	Y
19. Karşı cinsten olanlarla ilişkileri hep aynı şekilde sonuçlanır	D	Y
20. Başkaları sık sık beni aşağılamaya çalışır.	D	Y
21. Benim yerime kararlarımı vermeleri için genellikle başkalarına bel bağlarım	D	Y
22. Birine güvendiğimde genellikle pişman olurum.	D	Y
23. Bana yakın birine kızdığım zaman, bunu ayrıntılarıyla konuşabilirim.	D	Y
24. İsteddiğimi almanın en iyi yolu başkalarını ustaca idare etmektir.	D	Y
25. Etrafımda karşı cinsten birileri varken genellikle kendimi gergin hissederim.	D	Y
26. Bir şeylerin dışında bırakılacağımdan sık sık kaygı duyarım.	D	Y
27. Herkesi memnun etmem gerektiğini hissederim; aksi	D	Y

taktirde beni reddedebilirler.		
28. Kendimi kapatıp birkaç ay kimseyle görüşmem.	D	Y
29. Hayatımdaki önemli insanlar tarafından olası reddedilmelere karşı duyarlıyım.	D	Y
30. Arkadaş edinmek benim için sorun değildir.	D	Y
31. Karşı cinsten olanlarla nasıl tanışılacağı ya da konuşulacağını bilmem.	D	Y
32. Bana yakın olan birine istediğim bir şeyi yaptıramadığımda, kızgın ya da incinmiş hissedirim.	D	Y
33. Yalnız bir yaşam sürmek benim kaderimdir	D	Y
34. İnsanlar birbirine karşı asla dürüst değildir.	D	Y
35. İlişkilere çok şey katar ve çok şey alırım.	D	Y
36. Karşı cinsten olanlarla tanışmak ya da konuşmaktan utanırım.	D	Y
37. İyi bir annenin, çocuklarını daima memnun etmesi gerektiğine inanırım.	D	Y

Ek-4: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği (YAAÖ)

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz belirtileri yaşayıp yaşamadığınızı değerlendirerek size uygun seçeneği işaretleyiniz. Tüm soruların yanıtlanması gerekmektedir, lütfen boş bırakmayınız.				
SORU	ÇOK SIKLIKLA	SIKLIKLA	NADİREN	HİÇ
1. Size yakın olan kişilerle birlikteyken evinizde daha güvende hissettiniz mi?				
2. Evinizden saatlerce uzakta kalmakta zorluk çektiniz mi?				
3. Çantanızda veya cüzdanınızda size güven ya da huzur veren bir şeyler taşıyor musunuz?				
4. Uzun bir yolculuğa çıkmak üzere evden ayrılmadan önce aşırı stres yaşadınız mı?				
5. Size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili kabuslar ya da rüyalar gördüğünüz oldu mu?				
6. Bir yolculuğa çıkmanızdan önce size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili aşırı stres yaşadınız mı?				
7. Günlük işleriniz aksadığında çok huzursuz olur musunuz?				
8. Size en yakın olan kişilerle olan ilişkilerinizin yoğunluğu konusunda endişelendiniz mi? Örneğin çok aşırı bağlı olmanız sebebiyle.				
9. İşiniz veya diğer düzenli ev dışı uğraşlarınız için evinizden ayrılmadan önce baş ağrısı, mide ağrısı ya da bulantı gibi veya başka belirtiler oldu mu?				
10. İnsanları yakınında tutmak için çok fazla konuştuğunuzu fark ettiğiniz oldu mu?				
11. Size yakın kişilerden ayrıldığınızda (örneğin işe gitmek ya da evden dışarıya çıkmak için), özellikle onların nerede oldukları konusunda endişelendiniz mi?				
12. Gece tek başınıza uyumakta güçlük çeker misiniz? Örneğin bir yakınınız evdeyse daha rahat uyur musunuz?				
13. Size yakın olan kişilerin seslerini işitebiliyor ya da televizyonun veya radyonun sesini duyuyorsanız daha kolay uyuduğunuzu fark ettiniz?				
14. Size yakın olan kişilerden uzak kaldığınızı düşündüğünüzde çok sıkıntı yaşadınız mı?				
15. Evinizden uzakta olmayla ilgili kabuslar ya da rüyalar gördünüz mü?				
16. Yakınlarınızın ciddi bir zarar görebileceği hakkında çok fazla endişelenir misiniz? Örneğin bir trafik kazası geçirmeleri veya ölümcül bir				

hastalığa yakalanmaları gibi.				
17. Günlük olağan işlerinizi yaparken, size yakın olan kişilerle bağlantı kurmanızı engelleyecek değişimlerin olması sizi çok huzursuz eder mi?				
18. Önemsediğiniz insanların sizi terk edeceği konusunda çok fazla endişelenir misiniz?				
19. Hiç, evde ya da yatak odasında ışıklar açıkken daha iyi uyuduğunuzu fark ettiniz mi?				
20. Özellikle size yakın kişiler evde değilse, evde tek başına kalmaktan kaçınmaya çalışır mısınız?				
21. Size yakın olanlardan ayrıldığınızı ya da onların sizi terk ettiğini düşündüğünüzde, aniden gelen sıkıntı nöbetleri yada panik ataklarınız (örneğin, aniden titreme, terleme, çarpıntı, nefes darlığı gibi) oldu mu?				
22. Size yakın olan kişilerle düzenli olarak (örneğin her gün) telefon görüşmeleri yapamadığınızda sıkıntı yaşadığınızı fark ettiniz mi?				
23. Önemsediğiniz birisi sizi terk ettiğinde, bu durumla başa çıkamayacağınızdan ya da onsuz yapamayacağınızdan korktunuz mu?				
24. Size yakın olan kişilerden ayrıldığınızda aniden gelen sıkıntı nöbetleri ya da panik ataklarınız (örneğin aniden titreme, terleme, çarpıntı, nefes darlığı gibi) oldu mu?				
25. Sizi, yakın olduğunuz birilerinden ayırabilecek muhtemel olaylar hakkında çok fazla endişelenir misiniz?				
26. Hiç, size yakın olan kişiler çok fazla konuştuğunuzu söylediler mi?				
27. Bazı insanlarla olan ilişkilerinizin, onlar için sorunlar oluşturacak kadar yakın olduğu konusunda endişelenir misiniz?				

Ek-5: Duygu Düzenleme  leği (DDGÖ)-Kısa Form

	Hemen hemen hiç	Bazen	Yaklaşık yarı yarıya	çoğu zaman	Hemen hemen her zaman
1. Duyularıma anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi k�tu hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi k�tu hissettiğimde kontrolden ıkarım.					
5. Kendimi k�tu hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi k�tu hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
7. Kendimi k�tu hissederken başka Őeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi k�tu hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
9. Kendimi k�tu hissettiğimde bu duygudan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi k�tu hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi k�tu hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi k�tu hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir Şey olmadığına inanırım.					
13. Kendimi k�tu hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi k�tu hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
15. Kendimi k�tu hissettiğimde başka bir Şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi k�tu hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

Ek-6: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORRTI)

MADDE	DOĞRU	YANLIŞ
1. En az bir tane tutarlı ve doyurucu ilişkim var.	D	Y
2. Birdenbire içime kapanabilir ve haftalarca kimseyle konuşmayabilirim.	D	Y
3. Genellikle bana en yakın olanları eninde sonunda incitirim.	D	Y
4. Çevremdekiler bana bir yetişkinden çok, çocukmuşum gibi davranır.	D	Y
5. Aile ilişkilerimi bozmadan evdeki anlaşmazlıklarla uğraşabilirim	D	Y
6. İnsanlar üzerinde güç kullanmaktan gizli bir zevk duyarım.	D	Y
7. Bazen istediğimi elde etmek için hemen hemen her şeyi yaparım.	D	Y
8. Bana yakın olan biri tüm dikkatini bana vermediğinde, çoğu kez kendimi incinmiş ve reddedilmiş hissedirim.	D	Y
9. Eğer biriyle yakınlaşmaya başlarsam ve bu kişi güvenilmez biri çıkarsa, olaylar bu hale geldiği için kendimden nefret edebilirim.	D	Y
10. Birine yakınlaşmak benim için zordur.	D	Y
11. Cinsel yaşamım tatmin edicidir.	D	Y
12. Çevremdekiler üzerinde hiçbir etkim yoktur.	D	Y
13. İnsanlar, onları görmediğimde yoktur.	D	Y
14. Hayatta çok incitildim	D	Y
15. En derin duygularımı paylaşabildiğim ve benimle böyle duygularımı paylaşan biri var.	D	Y
16. Ne kadar kaçınmaya çalışırsam çalışayım, en önemli ilişkilerimde aynı zorluklar ortaya çıkar.	D	Y
17. Biriyle tamamen “bir” olmak için güçlü bir istek duyarım.	D	Y
18. İlişkilerde, karşımdaki kişiyle sürekli bir arada olmadığım sürece tatmin olmam.	D	Y
19. Karşı cinsten olanlarla ilişkileri hep aynı şekilde sonuçlanır	D	Y
20. Başkaları sık sık beni aşağılamaya çalışır.	D	Y
21. Benim yerime kararlarımı vermeleri için genellikle başkalarına bel bağlarım	D	Y
22. Birine güvendiğimde genellikle pişman olurum.	D	Y
23. Bana yakın birine kızdığım zaman, bunu ayrıntılarıyla konuşabilirim.	D	Y
24. İsteddiğimi almanın en iyi yolu başkalarını ustaca idare etmektir.	D	Y
25. Etrafımda karşı cinsten birileri varken genellikle kendimi gergin hissedirim.	D	Y
26. Bir şeylerin dışında bırakılacağımdan sık sık kaygı duyarım.	D	Y
27. Herkesi memnun etmem gerektiğini hissedirim; aksi taktirde beni reddedebilirler.	D	Y
28. Kendimi kapatıp birkaç ay kimseyle görüşmem.	D	Y
29. Hayatımdaki önemli insanlar tarafından olası	D	Y

reddedilmelere karşı duyarlıyım.		
30. Arkadaş edinmek benim için sorun değildir.	D	Y
31. Karşı cinsten olanlarla nasıl tanışılacağı ya da konuşulacağını bilmem.	D	Y
32. Bana yakın olan birine istediğim bir şeyi yaptıramadığımda, kızgın ya da incinmiş hissedirim.	D	Y
33. Yalnız bir yaşam sürmek benim kaderimdir	D	Y
34. İnsanlar birbirine karşı asla dürüst değildir.	D	Y
35. İlişkilere çok şey katar ve çok şey alırım.	D	Y
36. Karşı cinsten olanlarla tanışmak ya da konuşmaktan utanırım.	D	Y
37. İyi bir annenin, çocuklarını daima memnun etmesi gerektiğine inanırım.	D	Y

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad: Dilan DURMAZ

ÖĞRENİM DURUMU:

Lisans: 2020, İstanbul Kültür Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (Tam Burslu)

Lisans: 2021, İstanbul Kültür Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji

Yüksek Lisans: 2023, İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli)

MESLEKİ DENEYİM VE ÖDÜLLER:

Tercih Asistanı: 2016, İstanbul Kültür Üniversitesi, Doğru Tercih Projesi.

Stajyer Psikolojik Danışman: 2018, Mizmer Psikolojik Danışmanlık Merkezi, İstanbul.

Stajyer Psikolog: 2021, Memorial Şişli Hastanesi, İstanbul.

Stajyer Psikolog: 2021, Şişli Hamidiye Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen: 2021-2023, Özel Bahçelievler Boğaziçi Anadolu Lisesi, İstanbul.