

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

GENÇ YETİŞKİNLERDE NESNE İLİŞKİLERİ VE DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ecem YAŞAR

İSTANBUL-2025

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

GENÇ YETİŞKİNLERDE NESNE İLİŞKİLERİ VE DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ecem YAŞAR

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Zafer TAPANCI

İSTANBUL – 2025

KABUL VE ONAY

Ecem YAŞAR tarafından hazırlanan “Genç Yetişkinlerde Nesne İlişkileri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 30.04.2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Zafer TAPANCI

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

ECEM YAŞAR

30.04.2025



ÖNSÖZ

Bu süreçte desteğini her zaman hissettiren danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Zafer TAPANCI'ya, yalnızca tez sürecindeki katkıları için değil, bana kazandırdığı yeni bakış açıları ve gelişimime sağladığı değerli katkılar için içtenlikle teşekkür ederim.

Ayrıca, tecrübeleri, yapıcı yorumları ve sürekli desteğiyle bu süreci benim için daha verimli hale getiren Doç. Dr. Meltem ASLAN'a gönülden teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca sevgilerini ve desteklerini her koşulda hissettiren, istek ve arzularımın peşinden gitmemde her zaman yanımda olan annem İlknur ASLAN, abim Şafak YAŞAR ve babam Sami YAŞAR'a sonsuz teşekkür ederim.

Ayrıca, bu süreçte tecrübeleri, yapıcı yorumları ve verdikleri destekle yanımda olan Esra DİLMEN ve Dr. Klinik Psikolog Kübra Nur ASLAN'a da içtenlikle teşekkür ederim.

ECEM YAŞAR

30.04.2025

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR	4
1.1. Nesne İlişkileri.....	4
1.1.1. Freud’a Göre Nesne İlişkileri	4
1.1.2. Melanie Klein’e Göre Nesne İlişkileri.....	5
1.1.3. Fairbarin’e Göre Nesne İlişkileri	7
1.1.4. Guntrip’e Göre Nesne İlişkileri	8
1.1.5. Winnicott’a Göre Nesne İlişkileri	8
1.1.6. Mahler’e Göre Nesne İlişkileri	9
1.1.7. Otto Kernberg’e Göre Nesne İlişkileri	12
1.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü	13
1.2.1. Duygu	13
1.2.2. Duygu Düzenleme	15
1.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü	16
1.3. Nesne İlişkileri ve Duygu Düzenleme İle İlgili Çalışmalar	17
BÖLÜM 2: YÖNTEM	19
2.1. Araştırma Modeli.....	19
2.2. Evren ve Örneklem.....	19
2.3. Veri Toplama Araçları.....	19
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	19
2.3.2. Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Ölçeği	19
2.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form (DDGÖ-16)	21
2.4. Verilerin Analizi	21
BÖLÜM 3: BULGULAR	22
3.1.Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik Bulgular	22
3.1.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü’nün Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	23
3.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	28

3.2.1. BORTTI İle DDGÖ Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	28
3.3. Regresyon Analizi Bulguları	31
3.3.1. Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Testinin Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yordamasına Yönelik Bulgular	31
3.3.2. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin DDGÖ Yordamasına Yönelik Bulgular	35
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	36
4.1. Sosyodemografik Değişkenlerle Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması	36
4.2. Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Alt Boyutları İle Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Bulgularının Tartışılması	43
4.3. Nesne ilişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Testi ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkilere Dair Regresyon Bulgularının Tartışılması	45
SONUÇ ve ÖNERİLER	48
KAYNAKÇA.....	50
EKLER	59
ÖZ GEÇMİŞ	68

KISALTMALAR

AB	: Alguların Belirsizliği
BORTTI	: Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği
DDGÖ	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
EGC	: Egosantrizm
GB	: Gerçekliğin Bozulması
GzB	: Gerçekliğin Bozulması
HD	: Halüsinasyon ve Delüzyonlar
SY	: Sosyal Yetersizlik
YAB	: Yabancılaşma Alt Boyutu

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Örneklemen Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımını Gösteren Tablo ..	22
Tablo 2: Değişkenlere Yönelik Betimleyici İstatistikler	23
Tablo 3: DDGÖ Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi.....	23
Tablo 4: DDGÖ Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	24
Tablo 5: DDGÖ Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA).....	24
Tablo 6: DDGÖ Puanlarının Medeni Duruma Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan LSD Testi Bulguları	25
Tablo 7: DDGÖ Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi.....	25
Tablo 8: DDGÖ Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi.....	26
Tablo 9: DDGÖ Puanlarının İkamet Edilen Yer Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA).....	26
Tablo 10: DDGÖ Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA).....	27
Tablo 11: DDGÖ Puanlarının Psikolojik Destek Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi.....	27
Tablo 12: BORTTI İle DDGÖ Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....	28
Tablo 13: BORTTI İle DDGÖ Açıklık Boyutu Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	28
Tablo 14: BORTTI İle DDGÖ Amaçlar Boyutu Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	29
Tablo 15: BORTTI İle DDGÖ Dürtü Boyutu Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	29
Tablo 16: BORTTI İle DDGÖ Stratejiler Boyutu Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	30

Tablo 17: BORTTI İle DDGÖ Kabul Etmeme Boyutu Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	30
Tablo 18: Yabancılaşmanın DDGÖ Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi	31
Tablo 19: Güvensiz Bağlanmanın DDGÖ Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi.....	31
Tablo 20: Egosantrizmin DDGÖ Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi.....	32
Tablo 21: Sosyal Yetersizliğin DDGÖ Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi	32
Tablo 22: Gerçekliğin Bozulmasının DDGÖ Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi.....	33
Tablo 23: Algıların Belirsizliğinin DDGÖ Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi.....	33
Tablo 24: Halüsinasyon/Delüzyonların DDGÖ Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi.....	34
Tablo 25: BORTTI'nın DDGÖ Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi	35

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Genç Yetişkinlerde Nesne İlişkileri Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki
İlişkinin İncelenmesi

Ecem YAŞAR

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı/ Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Zafer TAPANCI

Mayıs, 2025 – 68

Nesne ilişkileri, bireyin erken dönem ilişkileri ve bağlanma deneyimlerinden yola çıkarak kişilerarası ilişkilerini nasıl yapılandırıldığını açıklayan bir kavramdır. Gerçekliği değerlendirme ise bireyin kendisini ve çevresini objektif bir şekilde algılama ve anlamlandırma kapasitesini ifade eder. Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin duygusal tepkilerini yönetmede yaşadığı zorlukları kapsamaktadır. Bu bağlamda bu araştırmada, 18-40 yaş aralığındaki genç yetişkinlerde nesne ilişkileri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelemektedir.

Araştırmanın örneklemi 201 kadın (%71) ve 82 erkek (%29) olmak üzere toplam 283 katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklemin yaş aralığı 18-40 arasında yer alıp yaş ortalaması 26,86'dır. Katılımcılara Nesne İlişkileri ve Gerçeklik Testi Ölçeği (BORTTI), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16) ve Sosyodemografik form online ortamda ulaştırılmıştır. Elde edilen veriler istatistiksel analiz teknikleri ile değerlendirilmiş ve değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Verilerin istatistiksel analizi SPSS 22 programı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın veri analizi yapılırken veriler normallik sayıltılarını karşıladığı için parametrik yöntemler kullanılmıştır. Bağımsız Örneklem T Testi, Pearson Korelasyon analizi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), betimleyici istatistikler ve basit ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Nesne ilişkileri ve gerçekliği değerlendirmenin alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları arasından pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü en iyi açıklayan nesne ilişkileri güvensiz bağlanma alt boyutu ve gerçekliği değerlendirme testi gerçekliğin bozulması alt boyutunun olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğüne cinsiyetle ilişkisine bakıldığında kadınların erkeklere oranla duygu düzenleme güçlüğü konusunda zorluk yaşadığı bulgulanmıştır. Benzer şekilde evli

bireylerin bekar ilişkisi olmayan ve ilişkisi olanlara oranla duygu düzenleme güçlüğünde daha az zorluk yaşadığı saptanmıştır. Çalışan bireylerin çalışmayanlara oranla, bireylerin listansüstü eğitim düzeylerinin lisans ve altı olanlara oranla ve bireylerin psikolojik destek alan bireylerin destek almayanlara oranla daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı bulgulanmıştır. Bireylerin yaşları, sosyo-ekonomik düzeyleri ve ikamet edilen yere göre duygu düzenleme güçlüğü açısından anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmamıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre gelecek çalışmalarda faydalı olacağı düşünülen önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Nesne İlişkileri, Gerçekliği Değerlendirme, Duygu Düzenleme Güçlüğü Güvensiz Bağlanma, Egosantrizm



ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

Examination Of The Relationship Between Object Relations And Emotion

Regulation Difficulty In Young Adults

Ecem YAŞAR

Master's Thesis

Department of Psychology / Division of Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Zafer TAPANCI

May, 2025 – 68

Object relations is a concept that explains how individuals structure their interpersonal relationships based on their early relational and attachment experiences. Reality testing, on the other hand, refers to the individual's capacity to perceive and make sense of themselves and their environment in an objective manner. Emotional regulation difficulties encompass the challenges an individual faces in managing their emotional responses. In this context, the present study investigates the relationship between object relations and emotional regulation difficulties in young adults aged between 18 and 40.

The study sample consists of a total of 283 participants, including 201 women (71%) and 82 men (29%). The age range of the sample is between 18 and 40, with a mean age of 26.86. Participants were administered the Bell Object Relations and Reality Testing Inventory (BORTTI), the Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form (DERS-16), and a sociodemographic questionnaire via an online platform. The collected data were analyzed using statistical analysis techniques, and the relationships between variables were examined.

Statistical analyses were performed using SPSS 22. As the data met the assumptions of normality, parametric methods were employed. Independent samples t-tests, Pearson correlation analysis, one-way analysis of variance (ANOVA), descriptive statistics, and both simple and hierarchical regression analyses were conducted. Positive and significant relationships were found between the subdimensions of object relations and reality testing and those of emotional regulation difficulties. Among these, the insecure attachment subdimension of object relations and the reality distortion subdimension of reality testing were identified as the strongest predictors of emotional regulation difficulties.

When examining the relationship between gender and emotional regulation difficulties, it was found that women experienced more difficulties compared to men. Similarly, married

individuals were found to have fewer emotional regulation difficulties than single individuals, both with and without a romantic relationship. Employed participants reported fewer difficulties compared to unemployed individuals; likewise, those with postgraduate education levels reported fewer difficulties compared to those with undergraduate or lower education levels. Furthermore, individuals receiving psychological support experienced fewer emotional regulation difficulties compared to those not receiving support. No significant relationship was found between emotional regulation difficulties and participants' age, socio-economic status, or place of residence. Based on the findings obtained from this study, suggestions that may be beneficial for future research have been presented.

Keywords: Object Relations, Reality Testing, Emotional Regulation Difficulties, Insecure Attachment, Egocentrism

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Bu çalışma, 18-40 yaş arası genç yetişkinlerde nesne ilişkileri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Erik Erikson'a göre 18-40 yaş arası genç yetişkinlik dönemi, yakınlığa karşı yalıtılmışlık aşaması, bireyin sağlıklı ve kalıcı ilişkiler kurma kapasitesini belirleyen kritik bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Erikson, 1950). Bu evrede bireyler, aile dışındaki diğer insanlarla sevgi, samimiyet ve bağlılık gibi ilişkiler kurmaya odaklanırlar. Bu aşamada başarısızlık yaşayan bireylerin sosyal izolasyon, yalnızlık ve psikolojik sorunlar yaşama olasılığının arttırmaktadır (Erikson, 1950). Çalışma kapsamında ele alınan kavramlar, bireylerin psikolojik ve duygusal gelişim süreçlerinde merkezi bir role sahiptir ve bu nedenle seçilmiştir. Özellikle nesne ilişkileri, bireyin erken dönem deneyimlerinin gelecekteki ilişkiler ve duygusal düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisini anlamada önemli bir çerçeve sunar.

Nesne ilişkileri, bireyin iç dünyası ile dış gerçeklik arasındaki bağı ifade eder ve bu bağ, erken çocukluk döneminde ebeveynlerle kurulan ilişkiler aracılığıyla şekillenir. Nesne ilişkileri teorisine göre, kişilerarası ilişkiler ve yetişkinlik yaşamı, özellikle anne ve çocuk arasındaki aile ilişkilerine dayanır (Clair, 1996). Bu nesne ilişkileri temsilleri, bireylerin duygusal deneyimlerini işleme biçimlerini ve zorluklarla baş etme stratejilerini etkiler. Bakım verenler ile çocuk arasındaki duygusal etkileşimlerin kalitesi, yetişkinlikte duygu düzenleme kapasitesinde belirleyici bir rol oynar (Huh, 2017; Dehghanifar ve ark., 2020).

Duygu düzenleme, kişinin duygusal tepkilerini anlamlı ve uyumlu bir şekilde yönetmesini sağlayan bir beceridir. Ancak bu beceride yaşanan güçlükler, bireylerin hayatını olumsuz yönde etkileyebilir. Son 30 yılda, kendini ifade etmenin ve psikopatolojinin sürekliliği açısından duygu düzenlemenin kritik bir rol oynadığı fark edilmiş ve bu konu giderek daha fazla ilgi görmüştür (Aldao ve ark., 2010; Faraji, 2020). Duygu düzenleme, uygun stratejiler kullanarak duyguları yönetebilme yetisini kapsarken (Gross, 1998; Faraji, 2020), aynı zamanda olumlu ve olumsuz duyguları deneyimleyip ayırıştırabilme becerisini içeren çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004; Faraji, 2020). Bu çalışmanın temel amacı, genç yetişkinlerin nesne ilişkileri ve duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkilerini anlamaktır. Çalışmada incelenen kavramlar, bireylerin psikolojik gelişimini anlamaya yönelik önemli bir perspektif sunar. Erken dönem nesne ilişkilerinin,

bireylerin duygusal düzenleme süreçlerinde oynadığı rolü anlama açısından da önem taşımaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmayla, 18-40 yaş genç yetişkinlerde nesne ilişkileri gerçeği değerlendirme ve duygu düzenleme gücü arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Erken dönem nesne ilişkilerinin bireylerin duygusal düzenleme gücü üzerindeki etkilerini anlamaya odaklanmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, genç yetişkinlerde nesne ilişkileri ve duygu düzenleme gücü arasındaki ilişkiyi bir arada inceleyerek literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Literatürde nesne ilişkileri ve duygu düzenleme gücü üzerine çeşitli çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Ergenlerde duygu düzenleme: Sosyal biliş ve nesne ilişkilerinin etkileri üzerine yapılan çalışma bu alandaki önemli araştırmalardan biridir (Desiatnikov, 2014). Borderline kişilik bozukluğu olan bireylerde duygu düzenleme gücünü objektif ve projektif testler aracılığıyla değerlendiren bir çalışma yapılmıştır (Faraji, 2020). Aynı yıl, kadın öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, aşk travması sendromunu yordamak amacıyla bilişsel duygu düzenleme aracılığıyla nesne ilişkilerinin yapısal modellenmesi incelenmiştir (Dehghanifar ve ark., 2020). Nesne ilişkileri bağlamında bilişsel duygu düzenleme ve travma sonrası bilişler üzerine bir çalışma gerçekleştirilmiştir (Uçan, 2024). Ayrıca, meme kanseri tanısı almış kadınlara yaşam kalitesine odaklanan bir araştırma bulunmaktadır (Mulligan, 2020). Mevcut çalışmalar genellikle belirli gruplar (örneğin ergenler, borderline bireyler, kadın öğrenciler ya da hasta gruplar) üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu çalışma ise önceki araştırmalardan farklı olarak, 18-40 yaş arasındaki genç yetişkin kadın ve erkekler üzerinde odaklanmaktadır.

Araştırmanın Hipotezleri

H1. Nesne ilişkileri alt boyutları (sosyal yetersizlik, güvensiz bağlanma, egosantrizm, yabancılaşma) ile duygu düzenleme gücü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2. Gerçeği değerlendirme alt boyutları (gerçekliğin bozulması, halüsinasyon ve delüzyonlar) ile duygu düzenleme gücü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3. Nesne ilişkileri alt boyutları, duygu düzenleme gücünü pozitif yönde anlamlı şekilde yordar.

H4. Sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, medeni durum, yaşı, eğitim durumu, çalışma durumu, psikolojik destek alma durumu, ekonomik durum ve ikamet edilen yer) ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın Varsayımları

Yapılan bu tez çalışmasında;

- Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırma değişkenlerini ölçmek için yeterli olduğu,
- Araştırma örneklemini oluşturan katılımcıların araştırma evrenini temsil ettiği,
- Katılımcıların araştırmada kullanılan Demografik Form ve diğer ölçekleri doğru ve samimi şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu çalışmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan, internet erişimi olan ve oluşturulan ankete katılmayı kabul eden bireylerden oluşmaktadır. Araştırma evren ve örnekleminin büyüklüğü, en temel sınırlılığı oluşturmaktadır.
- Araştırma verileri demografik bilgi formu ve ölçeklerden elde edilenler ile sınırlıdır. Kullanılan ölçme araçlarının öz bildirime dayalı olması sebebiyle katılımcıların cevaplarırken objektif olmama olasılığı bir sınırlılık olarak sayılmaktadır.
- Çalışmamızın bir diğer sınırlılığı, örneklemdaki tüm katılımcıların lisans ve lisans üstü eğitim seviyesine sahip olmasıdır. Bu durum, genel popülasyona kıyasla daha yüksek oranda terapi desteği alma olasılıkları ile ilişkili olabilir ve dolayısıyla araştırma bulgularını etkilemiş olma ihtimali bulunmaktadır.

BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

1.1. Nesne İlişkileri

Terim olarak “nesne”, bireyin ilişki kurduğu kişi ve varlıkları ifade eden teknik bir kelimedir. Klasik psikanaliz yazılarında nesne, öznenin ihtiyaçlarını karşılayandır, ancak modern psikanalitik literatürde nesne terimi buna ek olarak eylem ve arzunun yöneldiği her şeyi tanımlar (Paul,1999). Nesne ilişkileri kuramı, çocuğun ilişki kurma ihtiyacını fiziksel dürtülerin önüne koyarak psikanalitik düşüncede bir değişim yaratmıştır (Gomez, 1997; Mitchell ve Black, 1995: 112-38). İnsanlar doğumlarından itibaren ilişkiler içinde öğrenir, büyür ve gelişirler. İnsan yavrusunun ilk kurduğu ilişki anne (birinci bakım veren)’dir. Çünkü insan yavrusu bir bakım vereni olmadan hayatta kalamaz ve temel motivasyonu ilişki arayışı yani nesneyle temas halinde olma ihtiyacıdır. Nesne ilişkileri kuramcıları, anne ve bebek arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin dinamiklerini incelerler. Nesne ilişkileri kuramı, bireysel kişiliğin kişilerarası ilişkiler sonucunda geliştiğini ve bu ilişkilerin zihinsel temsiller olarak içselleştirildiğini, ardından bireyin gelecekte kuracağı tüm ilişkilere bakış açısını ve bu ilişkileri nasıl anlayacağını etkilediğini savunur (Paul,1999). Nesne ilişkileri kuramı tek bir tanımla sınırlandırılmaz; bu terim, farklı düşünceleri ve çeşitli kuramcıları bir araya getiren geniş bir çerçevedir. İlk dönem ilişkilerini ve zihin içi alanı anlamada psikanaliz alanında yeni bir yol açmıştır.

Kuramcıların odaklandığı konular, çocuğun dünyasındaki temel nesnelerin ne tür nesneler olduğu, çocuğun bu nesneleri nasıl algıladığı, bu nesnelerin ve onların deneyimlenen özelliklerinin nasıl içselleştirildiği ve bu içsel imgelerin ve temsillerin yetişkinlerin bilinçdışı yaşamlarında nasıl varlığını sürdürdüğüdür (McWilliams, 2011).

1.1.1. Freud’a Göre Nesne İlişkileri

“Nesne” terimi, Freud ilk kez 1905 yılında dürtü hakkındaki ilk açıklamalarında kullanmıştır ve psikanaliz ve nesne ilişkileri kuramının gelişiminde önemli bir rol oynamıştır. Freud dürtü kuramını, bilinçdışı ihtiyaç ve arzuların tatmin edilme isteğiyle ortaya çıkan bedensel arzular olarak açıklar ve ona göre bir dürtü, bilinç düzeyinde bir düşünce, duygu ya da hayal biçiminde kendini gösterebilir (Clair ve Wigren, 2004). Freud dürtü kuramında nesneyi, dürtünün bağlantılı olduğu şey ya da dürtünün amacına ulaşmasını sağlayan bir aracı olarak tanımlamıştır. Bu açıklamalara göre, dürtünün bir kaynağı (bedensel gerilimler), bir amacı (biyolojik doyum) ve bir nesnesi (genellikle bir kişi; çünkü Freud, bireyin psikolojisi

açısından cinsel ve saldırgan dürtüleri merkezi kabul ediyordu) bulunur (McWilliams, 2011). Yani dürtüler ona göre fizikseldir ve belli bir beden bölgesinden doğar. Gelişimin ilk evrelerinde, dürtünün nesnesi tam veya bütünleşmiş bir nesne değildir; aksine, her zaman oral, anal veya fallik gibi bir "dürtü bileşenine" bağlıdır. Freud'un bakış açısında, içsel nesneler genellikle dışsal nesnelerin içsel yansımaları veya bizden ayrı varlıklar olarak kabul edilir (Blass, 2014). Klein'daki gibi arzu eden kişi ve arzuyu yerine getiren nesne aynı benliğin parçaları olarak değerlendirilmez. Ogden (2002), Freud'un 1917 tarihli "Yas ve Melankoli" adlı makalesinin, bu bağlamda bir dönüm noktası olduğunu savunmuştur. Bu makalesinde Freud, melankolide kaybedilen nesnenin gölgesinin benlik üzerine düştüğünü ifade eder. Yani nesnenin nasıl içselleştirildiğinin yas sürecinin sonucunu etkilediğini ima eder. Bu yolla aslında özdeşim ve ilişki kurma sürecinde nesneyi dürtünün önüne koymuştur.

1.1.2. Melanie Klein'e Göre Nesne İlişkileri

Melanie Klein, Freud'un ve Abraham'ın erken dönem nesne ilişkilerine yönelik yaptığı çalışmalar neticesinde hem içsel hem de dışsal ipuçlarını incelikle geliştirmiş bir kişidir. Klein, ego ve süper egonun gelişimini, ilk bakım verenlerle kurulan erken ilişkiler bağlamında ele almıştır (Anlı, 2014). Klein'a göre, nesne ilişkileri terimi yalnızca bir kişinin diğerleriyle kurduğu ilişkileri değil, aynı zamanda başkalarının, kendiliğın ve kişinin dünyadaki özgün konumunun içsel tasarımlarını da kapsamaktadır (McWilliams, 2011). Klein'ın kuramına göre, hiçbir zihinsel süreç içsel veya dışsal bir nesne olmadan gerçekleşmez; nesne ilişkileri her zaman duygusal yaşamın merkezindedir (Anlı, 2014). Dürtü tatmini, insanın aslında asıl ihtiyaç duyduğu şey olan ilişki kurma ihtiyacına hizmet eden bir araçtır (Anlı, 2014). Klein'a göre bebek, dış dünyada meydana gelen her şeyi kendi düşlemleri aracılığıyla içselleştirir. Bebeğin dış dünyayla kurduğu ilişkinin temel aracı ağzıdır ve beslenme ihtiyacı doğrultusunda annenin memesiyle etkileşim kurarak bu ilişkiyi başlatır. Bu ilişki kısmi nesne ilişkisidir çünkü bebek anneyi bütün olarak algılayamaz. Meme bebeğin ihtiyacını giderdiği sürece "iyi meme" dir. Fakat aynı zamanda bebeği hayal kırıklığına uğrattır ve haliyle nefret edilen 'kötü meme' ye dönüşür. Bebek bölme savunmasıyla zihninde iyi meme ve kötü memenin ayrı olarak temsil edilmesini sağlar. Klein'ın tanımladığı "paranoid-şizoid konum"da, çocuğun iç dünyasında nesneler iyi ve kötü olarak bölünmüş olup, bu nesnelerin içsel yönleri ön plandadır. Klein, kaygı altında olan küçük çocukların nesneleri ve duygularını sürekli olarak bölmeye çalıştıklarını,

olumsuz nesneleri ve duyguları dışa yansıtırken, olumlu olanları içselleştirmeye ve korumaya yöneldiklerini gözlemlemiştir (Anlı, 2014). Bebek savunma mekanizması olarak bölmeye başvurmaya gerek duymadığında nesneleri iyi ve kötü nesne tasarımlarını bütünleştirmeye başladığı, yeni bir gelişim dönemine girer. Anne kısmi nesneden ziyade artık tam bir nesne olarak algılanır. Klein, bebeğin nesneleri bütün olarak görebildiği aşamayı “depresif konum” olarak adlandırır.

Klein, çocuğun nesneye yönelttiği sevgi ve nefretin yarattığı çatışmaların, çocuğun zihinsel yaşamının temelini oluşturduğunu öne sürer. Bilinçdışı fanteziler ise tümgüçlü ve somut olup, içsel nesnelerin doğasını şekillendirir. Klein, teorisinin ilk döneminde Freud gibi, çocukların oyunlarındaki her unsuru cinsellikle ilişkilendirerek yorumlamıştır. Ancak ikinci döneminde saldırganlık, yıkıcılık ve misilleme korkusu üzerine yaptığı yorumlara odaklanmıştır. Başlangıçta, annenin memesi bebeğin sürekli arzuladığı nesnedir ve ağzıyla memeye ulaşsa da, memeyi istediği gibi bulamadığında düşlem gücünü devreye girer; ya memenin orada olduğunu hayal eder ya da saldırgan bir tavır sergiler. Bu saldırganlık memeyi yok etme üzerine kuruludur. Ancak, düşleminde yok ettiği nesnenin gerçekten yok olmasını istemesi, onda suçluluk duygusu yaratır. Fakat, hissedilen suçluluk duygusu, yıkıcılık sonucu zarar verdiği nesneyi onarma isteğini de beraberinde getirir (Baum, 2006).

Klein ayrıca, çocuğun düşleminde annesinin içindeki zenginliklere (süt, rahim, bebekler, penis, dışkı vb.) ve anne ile baba arasındaki sevgi dolu ilişkiye saldırma isteği olduğunu göstermiştir. Sadistçe dürtülerin hakimiyetindeki bu dönemde ‘haset’ anneye karşı sevgi ve minnet hislerini baltalar. Klein, kıskançlığın hasetten beslendiğini ve bebeğin iki kişiyle kurduğu ilişkide üçüncü bir kişinin araya girip “sevilen nesnenin kaybedileceği” korkusuyla ortaya çıktığını vurgular. Bu doğrultuda, anne ile bebek/çocuk arasında babanın veya diğer kardeşlerin dahil olması, kıskançlık duygusunun ortaya çıkmasına yol açabilir. Ancak, bebeğin bu olumsuz düşüncelerinden uzaklaşmasını sağlayacak kişi, ona sevgisini hissettiren ve ilişkilerinin güvenli temellere dayandığını gösteren annedir. Sonuç olarak, içe alınan bu ilksel nesne benlikte güvenle yerleştiği sürece, sağlıklı bir kişilik ve ardından kendilik gelişiminin temellerini oluşturur. Nesne ilişkileri, benliğin gelişiminin nesne/anne/öteki olmadan düşünülemeyeceğini vurgular. Klein’ın kurduğu model, daha ziyade hayatımızın sonuna kadar bizimle kalacak örüntülerin tesisinin çocukların ilk dönemde kurdukları ilişkilerle alakalı düşlemlerinden doğduğunu öne sürer.

1.1.3. Fairbarin'e G6re Nesne İlişkileri

Fairbairn, nesne ilişkileri kuramını sistematik bir biçimde geliştiren ilk psikanalist olarak kabul g6rmektedir (Anlı, 2014). En saf haliyle nesne ilişkileri yaklaşımı, Fairbairn (1943) tarafından ortaya konmuş olup, insanın temel d6rt6s6n6n ilişki kurma arzusu olduğunu 6ne s6rm6řt6r (Paul,1999). Fairbairn, Klein'in doğuştan gelen saldırganlığa dayanan açıklamasına katılmıyordu (Grotstein, 1982). Ona g6re, ilişkisel bir unsur bu duruma karşı koyuyordu. Fairbairn, bir çocuğun benlik hissinin nesneyle ilişki kurarak doğrulandığını 6ne s6rd6, genellikle bu nesne anneydi (Fairbairn, 1952). Klasik kuramdaki gibi nesne, d6rt6lerin dış d6nyadan gelen çatışmaları tatmin etmesine aracılık eden bir araç olarak değil; ego, doğrudan haz peşinde koşmak yerine nesnenin kendisini aramaktadır.

Fairbairn nesne ilişkilerini 6 aşamaya ayırmıştır: (1) ocuksu bağımlılık, (2) geçiş d6nemi, (3) olgun bağımlılık. Birey, yalnızca nesne ilişkileri aracılığıyla ihtiyaçlarını gidermekle kalmaz, aynı zamanda bu ilişkiler yoluyla ego kimliği geliştirir. Bu bağlamda ego terimi, zihinsel işlevlerin içsel d6zenleyicisi anlamına gelir. Ruhsal işlevselliğin merkezini ego olarak g6r6r (Anlı, 2014). Fairbairn'e g6re ego ve nesne birbirinden ayrılamaz ve 6nemli her nesne, egonun içinde bir yere sahiptir (Paul,1999). Fairbairn, egoyu 6 bileşene ayırır: libidinal ego, anti-libidinal ego ve merkezi ego; merkezi ego ise belirsizliklere dayanabilen, ikircikli durumlarla baş edebilen ve kaygıyı yatıştıran ego kısmı olarak tanımlanır (Keser, 2022).

Fairbairn, Freud ve Klein'in aksine doğuştan gelen saldırganlık kavramını reddetti. Bunun yerine, t6m duygusal rahatsızlıkların, annenin aşırı hayal kırıklığı yaratan ve sevgisiz ilişkisinden kaynaklandığını savundu. Eğer ocuk, nesneyi ihmalk6r veya aşırı uyarıcı olarak algılasa, bu ilişki tamamen kaybolmaz, ancak kısmen içsel nesnelere aktarılır. Bu içsel nesneler, orijinal nesnenin reddedici ve aşırı uyarıcı 6zelliklerini alır. Fairbairn'in modeli, ego'nun libidinal (sevgi dolu) ve antilibidinal (içsel sabotajcı) olarak ikiye ayrılmasını ve bu ego parçalarının baştan çıkarıcı ve reddedici anne-baba fig6rleriyle etkileşimlerini içerir (Hoadley ve ark., 2016).

Fairbarin'a g6re "k6t6 nesneler" hiçbir nesne olmamasından daha iyidir ve bu nedenle bebek k6t6 nesnelere bağlılığını s6rd6r6r (Ogden, 2010). Bu perspektife g6re, bebeğin en 6nemli (hayatta kalmayı sağlayan) g6revi, yalnızca sevgi dolu bir bağ kurduğu bir anneye sevgi alışverişi yapmak değildir. Bebeğin psikolojik olarak varlığını s6rd6rebilmesi için en az bunun kadar 6nemli olan, sevgi vermeyen dışsal anne fig6r6yle olan ilişkisinden kendini

kurtarabilme kapasitesidir. Bebeğin bu hayatta kalma stratejisi, dış dünyadaki sevgisiz anneyle olan ilişkisini içsel bir nesne ilişkisine dönüştürerek gerçekleşir. Çocuk, iyi ve kötü nesneyi birbirinden ayırmak amacıyla bölme mekanizmasını kullanır ve libidinal ego ile anti-libidinal ego arasındaki dengeyi koruyarak ego bütünlüğünü sürdürebilir.

1.1.4. Guntrip’e Göre Nesne İlişkileri

Fairbairn’e göre, ego parçalanarak içsel nesnelerle telafi edilen ilişkiler kurar ve bu durum egoyu zayıflatır. Guntrip ise, egonun içsel ve dışsal nesnelerden geri çekildiğini ve bu geri çekilmenin egoyu daha da zayıflattığını söyler. Guntrip, libidinal egonun ikiye ayrıldığını ve bir kısmının sürekli ilişki arayışı içinde olduğunu, diğer kısmının ise içe kapanarak ilişki aramaktan vaz geçtiğini belirtir. Bu içe kapanmış ego, “gerilemiş ego” olarak adlandırılır ve derin çaresizlik yaşar; ağır gerileme durumunda ölüm arzusu ortaya çıkar. Guntrip’e göre, psikopatolojinin temelinde bu gerilemiş ego yer alır. Kişi dış dünyadan uzaklaştıkça, iç dünyasında daha hareketli bir yaşam başlar; bu da bir tür nesne ilişkileri dünyasıdır (Anlı, 2014).

1.1.5. Winnicott’a Göre Nesne İlişkileri

Donald Winnicott, Klein’in nesne ilişkileri anlayışı ile Fairbairn gibi teorisyenlerin arasında bir köprü kurar. Winnicott'un uzun süre pediatrist olarak çalışması, bebeğin erken gelişiminde dışsal gerçekliğin önemine verdiği önemi artırmış ve bu konuda Klein'den ayrılmıştır. Klein, bebeklerin dış dünyayı fantezi yoluyla algıladığını öne sürerken, Winnicott, bebeklerin dünyayı dış gerçeklik aracılığıyla da deneyimlediklerini savunmuştur. Ona göre bebek bir “çekirdek benlik” ile dünyaya gelir. Bu benlik, varoluşun sürekliliğini deneyimleyerek, kendi temposunda ve kendi rotasında ilerlemektedir (Winnicott, 1960a). Bebeğin, doğduğu anda bağımsız ve bütün bir varlık olarak değil, yalnızca bir ilişki içerisinde varlık gösterebildiği ve gelişiminin annenin sunduğu çevreye bağlı olduğu ifade edilmiştir (Winnicott, 2005).

Winnicott’a (1971) göre, bebek savunmasız bir halde olduğundan ve annenin ya da bir bakım verenin desteği olmaksızın hayatta kalamayacağından, gelişimini sürdürebilmek ve potansiyelini gerçekleştirebilmek için bir "destekleyici çevreye" ihtiyaç duyar. Annenin varlığı, bebeğin olgunlaşma sürecini belirleyici bir faktör olup, eğer anne bebeğe olumlu bir tutum sergiliyorsa, bu durum bebeğe "kucaklayıcı bir çevre" sunmaktadır (Winnicott, 1971).

Winnicott (1971), “yeterince iyi anne” kavramını geliştirerek, birincil annelik meşguliyetini yaşayan, bebeğine güvenli bir çevre sunan ve dış etkenlerin bebeğin varlığını tehlikeye atmasını engelleyen bir annenin rolünü vurgulamıştır. Bebek henüz annenin bağımsız ve bütün bir birey olduğunu algılayamadığından, annenin bebeğin ihtiyaçlarına verdiği bu empatik karşılıklar, bebekte “tüm güçlülük” hissine sahip olduğuna dair bir yanılsama yaratır.

Bebeğin ihtiyaçlarını karşılamaya devam etmesi gereken bakım verenin, belirli bir süre sonra bebeğin kendisinden bağımsızlaşmasına olanak tanınması önemlidir (Mitchell and Black, 1995). Zamanla, bebeğin ego kapasitesi geliştikçe, annenin tüm ihtiyaçlarını karşılama tutumunun kademeli olarak azaltılması gerekir. Winnicott' a (1971) göre, bebekte tüm güçlülük duyguları yerleştikten sonra, annenin bebeğine gerçeği aşamalı olarak kabul ettirmesi konusunda destek olması gerekmektedir. Bebeğin ihtiyaçlarına uygun olmayan şekilde, erken ve sert bir biçimde tüm güçlülük duygularının sarsılması, bebeğin anneye uyum sağlamasına neden olabilir ve bu durum sahte benliğin oluşumuna zemin hazırlayabilir (Winnicott, 1971). Bu kademeli olarak tüm güçlü oldukları dünyayla gerçeklik arasında bir yol bulabilmek için bebeğe geçiş nesneleri yardımcı olur. İlk olarak, bebek geçiş nesneleri aracılığıyla dış gerçeklikle bir bağlantı kurar ve ardından kucaklayıcı çevrenin desteğiyle, daha bağımsız ve savunmasız olduğu bir dış dünyayla yüzleşir (Sarısoy, 2016). Geçiş nesnesi olarak çocuğun battaniye, oyuncak, kıyafet, toka, yastık gibi eşyalar kullanılabilir. Bu nesneler, bakım veren kişiyi temsil eder ve fiziksel olarak yanında olmasa bile bebeğin zihninde varlığını sürdürmesine olanak sağlar. Yeterince iyi annenin optimal düzeyde yapması gereken, bebeğin bu geçiş nesnesini sorgulamadan kabul etmek ve bebeğin nesne üzerindeki kontrolünü devam ettirmesine olanak sağlamaktır (Winnicott, 1971). Sonuç olarak, Winnicott'un çalışmaları, nesne ilişkileri teorisini geliştirerek bireyin dış dünya ve diğer insanlarla kurduğu ilişkileri daha derinlemesine anlamaya yönelik önemli bir perspektif sunmuştur.

1.1.6. Mahler'e Göre Nesne İlişkileri

Davranışları gözlemleyerek intrapsişik yapıya dair bazı hipotezler sunan Mahler ve Stern'in çocuk gözlemi çalışması, psikanalitik alanın temelini oluşturmaktadır (Masterson, 2005). Mahler'e (1975) göre, yenidoğanlar ve küçük çocuklar, doğuştan dış dünyaya uyum sağlama yetisine sahip değildir; bu nedenle biyolojik doğum ile psikolojik doğum aynı anda gerçekleşmez. Bebekler doğumdan sonraki süreçte bakım verenleriyle önce normal otizm

ve sonrasında normal simbiyoz evrelerinden geçtikten sonra ayrılma ve bireyleşme sürecine ilerler. Bebeğin temel amacı anneye bağlanmak yerine ondan ayrılmak, yani kabuğundan çıkabilmektir. Mahler'e göre küçük bebek, psikotik çocukla benzerdir çünkü her ikisinin de psikolojik doğumu gerçekleşmemiştir. Küçük bebekte bu doğum henüz olmamıştır, psikotik çocukta ise bu süreç kesintiye uğramış veya başarısız olmuştur (Mahler, 1952). Mahler'in teorisinin temel kavramlarından biri, bebeğin sürekli değişen içsel durumlarının düzenlenmesinin, büyük ölçüde annenin sunduğu çevreye bağlı olduğunu fark etmesidir (Gergely, 2000).

Mahler'e göre, yaşamın ilk altı ayında "normal otizm" ve "normal simbiyoz" dönemleri görülür ve bu evreler, 'nesnesiz aşama' ile 'ön-nesne aşaması' olarak tanımlanır (Gergely, 2000). Mahler'e göre, yaşamın ilk iki ayında bebek, normal otizm aşamasında, 'yarı katı bir uyarıcı bariyeri' ile çevrelenmiştir ve bu 'otistik kabuk,' dışsal uyarıcıları engelleyerek bebeğin doğuştan gelen dış uyaranlara karşı tepkisizliğine yol açar (Mahler ve ark., 1975). İki alt evreden oluşan bu dönemde ilk alt-evrede bebek bakım verenlerinin farkında değilken ikinci alt-evrede bakım verenlerine dair belli belirsiz bir algıya sahiptir. Sanrısallık, bebeğin sıkıntılarının içeriden mi dışarıdan mı geldiğini ayırt etmemesinden kaynaklanır. Mahler bu evrenin adını sonraları "uyanış" olarak değiştirmiştir. Bu evre, yaşamın iki ila altıncı ayları arasında gerçekleşen simbiyotik evre ile devam eder, bu dönemde libidinal enerji, içsel bedensel uyarıcılardan dışsal bedensel uyarıcılara yönelir (Mahler ve Furer, 1968; Mahler ve ark., 1982; Gergely, 2000). Bebek, bakım vereniyle kaynaşmış bir durumdadır. Spitz'in 'nesne öncesi aşama' dediği dönemdir (Mahler ve ark., 1975). Bakım verenine dair farkındalık geliştirdikçe kendi ve diğerleri arasında ayrım oluşmaya başlar. Haz aldığı durumlarda "iyi" ve haz almadığı durumlarda "kötü" deneyimler kaynaşmaya başladığında bölme sürecinin başlangıcı oluşur. Normal simbiyotik dönemin en temel özelliği, insan yavrusunun filogenetik olarak annesiyle güçlü bir duygusal bağ kurarak ikili bir birliktelik oluşturma kapasitesidir (Mahler ve McDevitt, 1982; Gergely, 2000). Sağlıklı bir simbiyotik ilişki, bireyleşme sürecinin başlaması ve dengeli bir "kimlik duygusunun" gelişimi için büyük önem taşır (Mahler, 1952).

Ayrılma ve bireyleşme dönemi, Mahler'in teorisinde sıkça birlikte kullanılan iki terimdir. Her ne kadar bu kavramlar teorik olarak birbirini tamamlayıcı bir işlev görse de, aynı anlama gelmezler. Bu farklılık temelinde, ortak yaşamsal evrede bebeğin bakım vereniyle kurduğu ilişkinin giderek zayıflaması "ayrışma" olarak tanımlanırken; bebeğin kendi öz benliğini

daha fazla fark etmesi ve ayırt edici özelliklerini keşfetmeye başlaması “bireyselleşme” olarak adlandırılır (Mahler ve ark., 2015). Bu evre de dört evreye ayrılmaktadır; farklılaşma, alıştırma, yeniden yakınlaşma ve libidinal nesne sürekliliğidir. Farklılaşma evresinde, bebek uyanık olduğu anlarda daha gelişmiş bir bilinç düzeyine sahiptir ve dış dünyaya yönelik dikkatini daha istikrarlı bir şekilde sürdürür. Bu durumun en belirgin davranışsal göstergelerinden biri, bebeğin yakın ve uzak çevresini algısal olarak keşfetmesidir. Çevresini taramak, bebeğin kendi bedeni ile annenin bedenini ayırt etmesine yardımcı olur. Bebek, kendi bedenini kullanarak aktif bir şekilde haz almanın yanı sıra, dış dünyaya yönelik olarak da haz ve uyarılma arayışındadır (Mahler,1952).

Alıştırma evresinde bebek artık bakım vereninden uzaklaşabilmeye başlar. Bilişsel işlevler devreye girer ve çocuk, Mahler'in “dünyayla aşk ilişkisi yaşamak” olarak adlandırdığı, çevresini keşfetmeye başladığı bir döneme girer (Greenacre, 1957). Bu süreçte, bakım vereninden ayrılmak ve ona geri dönmekle ilgili becerilerini geliştirmeye başlamıştır. Bu geri dönüş, azalan enerjiyi yeniden tamamlamak olarak tanımlanabilir (Mahler ve ark., 2003). Yeniden yakınlaşma döneminde çocuk, annesinin isteklerinin her zaman kendi istekleriyle örtüşmediğini fark eder ve anneden ayrılma isteği ile ona bağlı kalma arzusu arasında bir çatışma yaşar. Özerkliğini genişletmek isterken, anneden uzaklaşmanın getirdiği acı nedeniyle bu duruma karşı koyar ve annesiyle olan ilişkide hem memnun etme arzusu hem de öfke arasında kalır. Bu dönemin en önemli özelliği ise çocuğuna annesiyle arasında olması gereken optimal mesafeyi bulma çabasında yaşadığı zorluktur. Hem ebeveyninden kaçma ve hem de peşinden ayrılmama döngüsü oluşur. Çocuk, Piaget'nin (1936) belirttiği gibi nesne kalıcılığı kapasitesini geliştirir. Bu bilişsel yeti, emekleme çağındaki bebeğin, bakım verenini görmediğinde bile varlığını sürdürdüğünü anlamasını sağlar. Yeniden yaklaşma krizinin çözülmesi, çocuğun gerçekçi özsaygı ve kendilik sürekliliği geliştirmesi için kritik öneme sahiptir. Bu süreç sağlıklı bir şekilde gerçekleşmezse, çocuk kimliği konusunda belirsizlik yaşayabilir, bu da genellikle yetersiz kendilik tasarımı ve sınırlarının netleşmemesine yol açar. Bu dönem krizinin klinik sonucu; duygusal nesne sürekliliği, sonraki düş kırıklıklarının miktarı ve kapsamı, olası travmalar, hadım edilme anksiyetesinin derecesi, oedipus karmaşasının boyutu ve ergenlik dönemindeki krizler gibi faktörlere bağlıdır.

Duygusal kendilik ve nesne sürekliliğinin başlangıç döneminde ise çocuğun temel olarak geliştirmesi gereken şey, bakım verenlerinden ayrı bir birey olduğunu fark etmesiyle bu

algısının sağlamlaşmasıdır. Bu evredeki asıl mesele de nesne sürekliliği algısının gelişmesidir. Çocuk anne ve babasıyla özdeşim kurarak onları içselleştirmeye başlar. Bakım verenine karşı önceden duyduğu inanç ve güven sayesinde, nesne kalıcılığı kapasitesinin kazanılması ile uyumlu şekilde nesne sürekliliğinin gelişimini kolaylaştırır (Ashdown ve Homa, 2010). Bu sürecin başarıyla kazanılmasını zorlaştıracak bazı tehditler de oluşmaya başlayabilir. Bu tehditler arasında, cinsel farklılıkların farkına varılmasıyla hadım edilme korkusunun artması, tuvalet eğitimi sırasında yaşanan zorluklar, babadan veya topluluktan gelen çocuğun gelişimi olumsuz etkileyecek tepkiler, hastalıklar, kazalar ve süreci aksatabilecek talihsiz olaylar yer alır (Mahler ve ark., 1975).

1.1.7. Otto Kernberg'e Göre Nesne İlişkileri

Kernberg, kendisini nesne ilişkileri teorisyeni olarak tanımlamış ve fikirlerinde M. Klein, W.R.D. Fairbairn, M. Mahler ve E. Jacobson'un etkilerini açıkça belirtmişti (Christopher ve ark., 2001). Psikanalitik nesne ilişkileri kuramını, kişilerarası ilişkiler ve intrapsişik yapıların niteliği ve kökeni üzerine bir çalışma olarak tanımlamış ve ayrı bir nesne ilişkileri ekolüne gerek olmadığını savunmuştur. Kernberg, Freud'un ikili dürtü teorisine dayanan dilini ve vurgusunu koruyarak, Jacobson ve Klein'in insan doğasının yıkıcı ve saldırgan yönlerine dair ele aldıkları belirli temaları genişletmiştir (Christopher ve ark., 2001).

Kernberg'in gelişim modeline göre, birincil farklılaşmamış aşamada, bebekler haz ve rahatsızlık veren deneyimlerle duygusal olarak örgütlenirler. Başlangıçta bebek, zıt duygulara sahip olan içe atımları ayrı tutar çünkü egosunun erken aşamaları, bu duyguları bütünleştirecek kadar güçlü kabul edilmez (Christopher ve ark., 2001). Çocuk, zıt duyguları birleştiremediğinden, hazla ilişkilendirilen libidinal temsiller ile agresif duygulara dayalı saldırgan temsillerin ayrılması gerekir (Christopher ve ark., 2001). Kernberg'e göre, çocuklar iyi ve kötü nesne imgelerini birleştirerek bütünlüklü ilişkiler kurmayı öğrenirler. Bu durumda, kişi kendilik ve nesne imgelerini bilse de, iyi ve kötü imgeleri birleştiremez. Aşamanın başında benlik ve nesne temsiline birbirinden ayrılmadığı görülse de, aşama ilerledikçe "iyi" bir benlik ile "iyi" bir nesne, "haz veren ya da ödüllendirici-iyi ben- nesne imgesi" olarak birbirinden ayrı temsiller haline gelir (Christopher ve ark., 2001).

Kernberg'e göre, üçüncü gelişim görevi iyi ve kötü kendilik ve nesne imgelerinin tam bir kapasiteyle bütünleştirilmesidir. Bu aşama, gelişimin normal bir parçası olarak bölmenin işlediği bir dönemdir ve bu mekanizma, annenin ideal ve olumlu ilişkisinin, kötü benlik ve annenin olumsuz temsillerinin "etkilenmesinden" korunmasını sağlar (Christopher ve ark.,

2001). Bu aşamanın sonunda, iyi ve kötü kendilik imgeleri birleşip pekiştirilir, böylece iyi ve kötü nesne imgeleri bütünleşmiş nesne temsilleri haline gelir. Bu süreç, nesne sürekliliği kapasitesinin kazanılması ve bütünlüklü bir kendilik kavramının gelişmesiyle sonuçlanır (Kernberg, 1976).

Kernberg'in dördüncü düzeyinde, libidinal ve saldırgan yönelimler içeren kendilik imgeleri bütünleşir, böylece sınırları belirgin bir benlik sistemi oluşur. İyi ve kötü nesne imgeleri birleşir ve benlik, üst-benlik ve alt-benlik daha belirgin hale gelir. Bu süreçte savunma mekanizması olarak bölme yerine bastırma devreye girer ve kendilik ile nesne tasarımlarının bütünleşmesi sağlanır. Bu bütünleşme, kimliğin yerleşmesini ve ideal kendilik ve nesne temsillerinin oluşumunu mümkün kılar.

Kernberg'e göre beşinci aşama, üst-benliğin pekişmesi ve benlik bütünleşmesi sürecinde üst-benlik, benlikle yakınlaşıp zamanla kişiliğe entegre olur. Bu bütünleşme, benlik kimliğini güçlendirir ve başkalarıyla etkili ilişkiler kurmayı sağlar.

1.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

1.2.1. Duygu

Duygular, biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarıyla insan yaşamını şekillendiren karmaşık ve çok yönlü deneyimlerdir. Bir beyin olgusu olarak duygu, düşünce kavramından çok farklıdır (Greenberg, 2012). Duygularla ilgili birçok kuramsal yaklaşımın bulunması, bu karmaşık kavramın farklı şekillerde tanımlanmasına neden olmuştur. Bu nedenle, duygunun tanımı da teorilere göre değişiklik göstermektedir.

William James ve Carl Lange'nin geliştirdiği duygu teorisine göre, duygular fizyolojik ve davranışsal tepkilerin sonucunda ortaya çıkar. Bu yaklaşım, psikoloji tarihinde James-Lange Duygu Teorisi olarak bilinmekte olup, 19. yüzyılın sonlarına, özellikle James'in 1884'te yayımladığı "*What is an Emotion?*" adlı makalesine dayanmaktadır (James, 1884). Bedenin bir uyarıcıya verdiği tepkiyi fark ettikten sonra, bu değişiklikler sonucunda duygusal deneyimler oluşur. Yani, bedensel duyular duyguları belirler, ancak bugün bunun her zaman doğru olmadığını biliyoruz. Schachter-Singer kuramı, 1960 yılında, duyguların önce fizyolojik uyarılma ile başladığını ve ardından bu uyarılmanın bilişsel olarak yorumlanarak duyguya dönüştüğünü savunur. James-Lange teorisine benzer şekilde, duyguların fizyolojik tepkilere dayandığını, ancak bu tepkilerin durum ve bilişsel yorumla tanımlandığını belirtir.

Walter Cannon ve Philip Bard'ın teorisine göre, duygular ve fizyolojik tepkiler eşzamanlı olarak meydana gelir. Yani, bir uyarıcı hem bedensel hem de duygusal tepkiyi aynı anda tetikler. Bu görüş, James-Lange teorisinin “önce beden tepkisi, sonra duygu” şeklindeki sıralamasına karşı çıkarak, duyguların merkezi sinir sistemi tarafından eş zamanlı biçimde oluşturulduğunu öne sürmüştür (Cannon, 1927). Lazarus (1991) ise duyguların, uyaranları nasıl değerlendirdiğimizle belirlendiğini savunan bilişsel-arabuluculuk teorisini geliştirmiştir.

Ekman (1999), mutluluk, üzüntü, öfke, korku, şaşkınlık, iğrenme ve küçümseme gibi temel insan duygularının doğuştan geldiğini ve evrensel olduğunu öne sürmüştür; ayrıca bu duyguların, kültürler arası ortak yüz ifadeleriyle ifade edildiğini savunmuştur. Ekman (1993), tüm duyguların uyarıcı olaylar, değerlendirmeler, davranışsal ve fizyolojik tepkiler açısından farklılık gösterdiğini belirtmiştir.

Zajonc (1980), bazı duyguların bilişsel değerlendirmeden bağımsız olarak ya da önce meydana geldiğini, örneğin ani yüksek bir ses karşısında hissedilen korku gibi, öne sürmüştür. Son araştırmalar, duygunun bilişten sonra geldiği yönündeki önceki yaygın görüşün eksik olduğunu ortaya koymuştur (LeDoux, 1996; Zajonc, 1980). Duygular bilişten önce gerçekleşebilir ve çoğunlukla da öyle olur; ancak daha da önemlisi, duygular bilgi işleme sürecine ayrılmaz bir şekilde katkıda bulunur (Forgas, 1995, 2000; Greenberg, 2002; Greenberg ve Safran, 1987). Leslie Greenberg'e göre, yedi temel duygu olarak tanımladığı doğal duygular, insanın hayatta kalmasını ve diğer insanlarla empatik bir bağ kurmasını sağlayan temel unsurlardır (Pulat ve ark., 2020). Korku, öfke, üzüntü, tiksinti, coşku, utanç ve şaşkınlık olmak üzere yedi temel duygulardan oluşur. Duygular, niyetlerimizi hızlıca ortaya koyan ve ifade edildiğinde başkaları üzerinde etkili olan temel bir iletişim aracıdır (Greenberg, 2011; Pulat ve ark., 2020).

Duygusal farkındalık, temel duyguları fark edip söze dökerek hem adaptif bilgilere hem de eylem eğilimlerine erişim sağlar. Bu farkındalık, insanların deneyimlerini anlamalarına ve benlik anlatılarına katılmalarına yardımcı olur. Duygusal farkındalık, his hakkında düşünmekten ziyade, hissi doğrudan deneyimlemeyi içerir; bu deneyim dil ile ifade edildiğinde farkındalığın önemli bir parçası haline gelir. Optimum duygusal işleme, aynı zamanda biliş ve duygunun entegrasyonunu da kapsar (Greenberg, 2002; Greenberg ve Pascual-Leone, 1995; Greenberg ve Safran, 1987; Greenberg ve Pos, 2007).

1.2.2. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, en temel anlamıyla, duyguları azaltma, sürdürme veya artırma süreçlerini içerir (Werner ve Gross, 2010). Tepkileri ertelemek, onları tanıyıp değerlendirebilmek ve üzerinde düşünmek, insanın doğal yeteneklerinden biridir; bu süreç, duygu durumunu düzenlemeyi sağlayan temel bir gelişim becerisidir (Greenberg, 2012). Bu süreç, bireyin içinde içsel olarak gerçekleşebilir ya da bireyler arasında bir etkileşim yoluyla ortaya çıkabilir; örneğin, bir annenin bebeğini sallayıp konuşarak onu sakinle tirmesi gibi (Gross ve Thompson, 2007).

Greenberg (2012), duygu düzenlemenin ilk basamağını, bedensel olarak hissedilen duyguları ve karmaşık hislere yol açan hareket eğilimlerini fark ederek bunları sembolize edebilme yetisini içerdiğini ifade etmiştir. Buna, yaşanılan üzücü bir durum karşısında sadece a lamaktansa bunu sözel olarak ifade edebilmemiz gerektiği  rne i verilebilir.

Gross (1998) duygu düzenlemeyi, bireyin duygusal süreçlerinde kendi hedeflerine uygun şekilde değişiklik yapabilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Gelişimsel  alı malar, erken dönemde öz-düzenlemeyi yöneten nörobiyolojik sistemlerin, özellikle parasempatik düzenlemenin önemli ölçüde olgunla tı ını ortaya koymaktadır. Ayrıca, mizaç ya da erken deneyimlere dayalı duygusal eğilimler, kortikal düzenleyici alanlar olgunla tı ında bile duygusal tepkiler üzerinde kalıcı izler bırakabilir; bu da kısmen üst düzey bilişsel süreçler ( rne in, kaygılı düşünceler) aracılığıyla gerçekleşir (Calkins ve Hill, 2007). Kısacası, do u tan itibaren duyguların nörobiyolojisi, doğa ve yetiştirme şekillerinin etkileşimiyle duygusal gelişimi ve duygu düzenlemesini şekillendirir. Erken dönemdeki bakım kalitesinin, fizyolojik öz-düzenlemedeki bireysel farklılıklar üzerinde etkili olduğu görülmüştür (Propper ve Moore, 2006).

Farklı duygu düzenleme modelleri olsa da, her model duygu düzenleme süreçlerinin karmaşık yapılarının önemli yönlerini dikkate almaktadır ve bu modeller, duygu düzenlemenin günlük hayattaki işlevi, psikopatolojinin gelişimi, devamı ve tedavi yöntemlerine dair önemli katkılar sunmaktadır (Tull ve Aldao, 2015). Duygu düzenlemesi üzerine en etkili modellerden biri, Gross'un 1998 yılında ortaya koyduğu “süreç” modelidir. Gross (1998) duygu düzenlemeyi, bireyin duygusal süreçlerinde kendi hedeflerine uygun şekilde değişiklik yapabilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Gross'un süreç modelinde, duygusal tepkilerin ortaya çıkışından önce ve sonra gerçekleşen be  duygu düzenleme süreci tanımlanmıştır. İlki, duygusal tepki oluşmadan önce yapılan düzenlemeler olan öncül-odaklı

duygu düzenlemedir. Bunlar; durum seçimi, durum değişimi, dikkat düzenlenmesi ve bilişsel değişikliği gibi dört adımdan oluşur. Tepki-odaklı duygu düzenleme, duygusal tepkinin meydana gelmesinin ardından aktif hale gelir ve fizyolojik, deneyimsel ve davranışsal öğelerin kontrolünü sağlamayı amaçlar.

Amigdala kaynaklı duygusal uyarılma, kontrol edilmeye veya kaçınılmaya çalışılmak yerine, kabul edilmeli ve yaklaşılmalıdır (Greenberg ve Paivio, 1997). Bu süreçte, insanlar alt seviyeden gelen acil mesajları bilinçli olarak tanımak ve ardından başa çıkma ile ilgili öz konuşma ve diğer bilinçli stratejiler kullanarak bu uyarılmayı sakinleştirmek için daha yüksek beyin merkezlerini kullanmalıdırlar. Görünüşe göre, duyguyu yalnızca kabul etmek, ona izin vermek ve tolere etmek, onu düzenlemeye yardımcı olmanın önemli bir parçalarıdır.

İşlevsel duygu düzenlemede esnekliğin önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Bu bağlamda, kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin veya bu stratejilerin işlevselliğinin kişiden kişiye ve hatta aynı birey için farklı durumlarda (örneğin, çeşitli duygular: kaygı, üzüntü, öfke; farklı yoğunluk seviyeleri: düşük, orta, yüksek; kısa ya da uzun vadeli hedefler; bireysel veya kişilerarası bağlamlar) değişiklik gösterebileceği vurgulanmaktadır. Bu nedenle, duygu düzenlemenin tek bir boyut üzerinden tanımlanmasının yetersiz olabileceği ifade edilmektedir.

Birçok terapötik yaklaşım, duyguları düzenlemeye yönelik eğitimler içermektedir; bu yaklaşımlar arasında diyalektik davranışçı terapi (Linehan, 1993), duygu odaklı terapi (Greenberg, 2002), kabullenme ve farkındalık temelli terapi (Hayes ve ark., 1999; Roemer ve ark., 2008; Segal ve ark., 2002) ve duygu düzenleme terapisi (Mennin ve Fresco, 2009) yer almakla birlikte bu terapilerin ortak hedefi, bireylerin duygularını daha sağlıklı bir şekilde düzenlemelerine yardımcı olmaktır.

1.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme becerileri; duyguları tanıma ve isimlendirme, duygulara izin verip onlara dayanma, işlevsel bir mesafe koyma, olumlu duyguları artırma, olumsuz duygulara karşı kırılganlığı azaltma, kendini yatıştırma, nefes tekniklerini kullanma ve dikkatini başka yöne çekme gibi unsurları kapsar. Artan araştırma bulguları, bu becerilerin temellerinin erken çocukluk döneminde bakım verenlerle kurulan etkileşimler yoluyla öğrenildiğini ortaya koymaktadır (Kopp, 1989). Schore, bebek ile bakıcı arasındaki her türlü etkileşim ve uyumun, bebeğin duygusal düzenleme becerisini geliştirmede temel bir rol oynadığını

savunmaktadır (Pulat ve ark., 2020). Erken zorluklar içinde büyüyen çocuklar, çevresel taleplere karşı daha hassas, biyolojik ve duygusal olarak daha tepkisel olup, öz düzenleme konusunda zorlanırlar. Aile ve sosyal faktörler, ilk beş yılda en etkili olanlar arasında yer almasına rağmen, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de duygu düzenleme veya düzensizlik kalıplarını etkilemeye devam eder (Shipman, ve ark., 2005). İstismar, ihmal veya ebeveynlerin zihinsel hastalık yaşadığı gibi çocuk merkezli olmayan ortamlarda, çocukların duygusal tepkilerinde düzensiz kalıplar geliştirme olasılığı daha yüksektir (Maughan ve Cicchetti, 2002; Thompson ve Calkins, 1996; Thompson, 2011). Duygu düzenleme bozukluğu, duyguları kabul edememe, dürtüsel davranışları kontrol etmekte zorlanma, kişisel hedeflere ulaşmada güçlük, duygulara yönelik farkındalık veya anlayış eksikliği ve bu duyguları yönetebilmek için yeterli stratejilerin azalması ile tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004; Paulus ve ark., 2016). Duygu düzenleme bozukluğu ile ilişkili olarak, aleksitimi, disosiyasyon ve dürtüsellik kavramları incelenmiştir. Disosiyasyon, duygusal ve fiziksel acıyı hafifletmek için ezici veya olumsuz deneyimlerden kaçınmanın bir yolu olarak tanımlanırken (Briere, 2006), aleksitimi ise duygusal deneyimleri fark etme ve anlama yeteneğinin yetersizliği olarak kabul edilir ve duyguları düzenleme güçlükleriyle ilişkilendirilmiştir (O'Driscoll ve ark., 2014). Yakın zamanlarda yapılan bir meta-analiz, psikopatoloji ile güçlü bağlantısı olan duygu düzenleme stratejilerinin düşünce baskılama, deneyimsel kaçınma ve ruminasyon olduğunu ortaya koymuştur (Seligowski, ve ark., 2014).

1.3. Nesne İlişkileri ve Duygu Düzenleme İle İlgili Çalışmalar

Dehghanifar ve ark., (2020) nesne ilişkileri, bilişsel duygu düzenleme ve aşk travması üzerine çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada, nesne ilişkilerinin bilişsel duygu düzenleme aracılığıyla aşk travması sendromunu nasıl etkilediği incelenmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak yürütülen çalışmada, 243 kadın üniversite öğrencisi yer almıştır. Araştırma bulgularına göre nesne ilişkileri, olumsuz duyguların bilişsel düzenlenmesini doğrudan etkilemektedir. Huprich ve ark., (2016) nesne ilişkileri, duygu düzenleme ve borderline kişilik bozukluğu üzerine çalışmışlardır. Bu çalışmada, nesne ilişkilerinin duygusal düzensizlik, olumsuz duygulanım ve dürtüsellik ile birlikte borderline kişilik bozukluğu semptomlarını nasıl yordadığı araştırılmıştır. 169 psikiyatrik hasta ve 171 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, aracı değişken modellemesi kullanılmıştır. Nesne ilişkileri, olumsuz duygulanım ve dürtüsellik ile borderline kişilik bozukluğu

semptomları arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği saptanmıştır. Ergenlik döneminde duygu düzenleme süreçleri ve nesne ilişkileri arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada olumsuz nesne ilişkileri olan bireylerde, duygu düzenleme güçlükleri daha fazla görüldüğü bulgulanmıştır (Desiatnikov, 2014). Başka bir çalışmada kanserli kadınlar ile nesne ilişkileri ve duygu düzenleme ilişkisinin araştırıldığı çalışmaya kanser teşhisi almış 18-83 yaş arasında 53 kadın katılmıştır (Mulligan, 2012). Bu çalışmada nesne ilişkilerinin, duygu düzenleme stratejilerinin ve yaşam kalitesi incelendiğinde olumsuz nesne ilişkileri ile duygu düzenleme güçlükleri arasında güçlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Faraji, (2020). Bu çalışmada, borderline kişilik bozukluğu tanısı almış bireylerde duygu düzenleme güçlüğü ile erken dönem nesne ilişkilerinin nasıl bir görünüme sahip olduğu incelenmiştir. Rorschach testi ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kullanılarak yapılan bulgulara, ilk nesne ilişkilerinde yetersiz bakım alma ve kapsanmama, duygu düzenleme güçlüğüyle doğrudan ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca borderline hastaların erken dönem nesne ilişkileri problematiktir ve bu durum duygu düzenleme becerilerini zayıflatmaktadır. Yıldız (2023), nesne ilişkileri, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme arasındaki ilişki incelediği çalışmasında 400 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada nesne ilişkileri bozuk olan bireyler duygu düzenleme güçlüğü yaşamadığı bulgulanmıştır. Uçan (2024), travmatik olaylar yaşamış yetişkin bireylerde nesne ilişkileri, bilişsel duygu düzenleme ve travma sonrası bilişler arasındaki ilişkiyi çalışmıştır. Travması olan 18 yaş üzeri 413 yetişkin birey bu çalışmaya katılmıştır. Çalışma bulgularına göre nesne ilişkileri ve alt boyutlarının tamamı ile travma sonrası bilişler ve alt boyutlarının tamamı arasında pozitif yönlü, anlamlı ilişki varken travma sonrası bilişler ve alt boyutları ile bilişsel duygu düzenleme ve alt boyutları anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel yöntemler içerisinde yer alan ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 18-40 yaş arasındaki genç yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmada, kolayda örneklem yöntem kullanılmıştır. 201 kadın 82 erkek olmak üzere toplam 283 kişiye ulaşılmıştır. Online platformlar aracılığıyla katılımcılara online anket gönderilmiştir. Araştırmanın modeli, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcılardan veri toplamak amacıyla sosyo-demografik değişkenleri elde etmek için Kişisel Bilgi Formu ile birlikte katılımcıların nesne ilişkileri ve gerçeklik düzeylerini saptayabilmek için Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Testi (BORTTI), duygu düzenleme gücü düzeylerini belirleyebilmek için Duygu Düzenleme Gücü Ölçeği Kısa Form (DDGÖ-16) uygulanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan sosyo-demografik bilgi formu aracılığıyla; katılımcıların yaşı, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durumu, medeni durumu, çalışma durumu, ikamet edilen yeri ve psikolojik destek alıp almadıklarına ilişkin veriler toplanmıştır.

2.3.2. Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Ölçeği

Bell (1995) tarafından geliştirilen Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, nesne ilişkileri ve gerçeklik algısını değerlendiren, doğru-yanlış şeklinde cevaplanan toplam 90 maddeden oluşan bir ölçektir. Bu ölçek, bireylerin erken çocukluk döneminde şekillenen nesne ilişkilerini, mevcut ilişkilerindeki kaliteyi, bu ilişkilerde kendilerini nasıl konumlandıklarını ve gerçeklik değerlendirme becerilerini ölçmeyi amaçlar. BORRTI, hem klinik hem de klinik dışı popülasyonlar için standart hale getirilmiş olup, kişilerarası

ilişkiler ve psikolojik travmaların teşhisi ve öngörülmesine yönelik birçok çalışmada kullanılmaktadır.

Ölçekte, gerçeklik değerlendirme boyutunun alt boyutları; gerçekliğin bozulması, algı karmaşası, delüzyon ve halüsinasyonlardır. Nesne ilişkileri boyutunun alt boyutları ise güvensiz bağlanma, benmerkezcilik, yabancılaşma ve sosyal yetersizliktir. Alt boyutlardaki problemlerin, ölçekten alınan puanların yüksekliği ile pozitif ilişki gösterdiği belirtilmiştir.

- **Yabancılaşma alt testi:** Bireyin temel güven eksikliğini ve duygusal yakınlık kurma zorluklarını değerlendirir. Yüksek puanlar, bireyin tatmin edici ve tutarlı ilişkiler kurmakta güçlük çektiğine işaret eder.
- **Güvensiz bağlanma alt testi:** Bireyin yakınlık özlemini, reddedilme korkusunu ve ilişkilerdeki hassasiyetini ölçer. İlişkilerde aşırı onay alma, kıskançlık ve suçluluk gibi duyguların yoğunluğu yüksek puanlarla ilişkilendirilir.
- **Sosyal yetersizlik alt testi:** Sosyal ilişkilerde gerginlik, çekingenlik ve sosyal açıdan yetersizlik algısını değerlendirir. Bu alt boyuttan yüksek puan alan bireyler, sosyal etkileşimlerden kaçınmaya ve kaygı yaşamaya yatkındır.
- **Benmerkezcilik (Egosantrizm) alt testi:** Bireyin ilişkilerde kontrolcü, manipülatif ve müdahaleci eğilimlerini değerlendirir. Yüksek puan alan bireylerin karşısındaki kişilere güven duymadığı ve onların duygularını dikkate almadığı belirtilir.
- **Gerçekliğin bozulması alt testi:** İç ve dış gerçekliğin değerlendirilmesindeki zorlukları ölçer.
- **Algıların belirsizliği alt testi:** Algılardaki netlik eksikliği ve gerçekliği ayırt etme sorunlarına işaret eder.
- **Halüsinasyon ve Delüzyonlar alt testi:** Paranoid sanrılar ve gerçeklikten kopukluk durumlarını değerlendirir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlilik-güvenirlilik çalışmaları Uluç ve arkadaşları (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık analizi sonucunda, nesne ilişkileri alt boyutları için Cronbach alfa değerleri .70 ile .80; gerçeklik değerlendirme alt boyutları için ise .54 ile .77 arasında bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach alfa değerleri nesne ilişkileri için .81 ile .84, gerçeklik değerlendirme için .62 ile .79 arasında ölçülmüştür.

2.3.3. Duygu Düzenleme G  l         Kıs  Form (DDGÖ-16)

DDGÖ-16, Bjureberg ve ark., (2016) tarafından Duygu Düzenleme G  l        'nin (Gratz ve Roemer, 2004) kısaltılmış bir versiyonu olarak geliştirilmiştir.      n Türkçe uyarlaması ise Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Beşli Likert tipi bir     m aracı olan DDGÖ-16 (1 = Hemen hemen hiç, 5 = Hemen hemen her zaman), Açıklık, Amaçlar, Dürtü, Stratejiler ve Kabul Etmeme olmak üzere beş alt boyuttan oluşan toplam 16 maddeden meydana gelmektedir.      n iç tutarlılık katsayıları genel    ek için $\alpha = .92$, Açıklık için $\alpha = .84$, Amaçlar için $\alpha = .84$, Dürtü için $\alpha = .87$, Stratejiler için $\alpha = .87$ ve Kabul Etmeme için $\alpha = .78$ olarak raporlanmıştır. Beşli Likert tipi bir değerlendirme sistemine sahip olan bu    ek, yanıtları "hiçbir zaman" ile "her zaman" arasında derecelendirmektedir.    ekten alınan yüksek puanlar, bireyin duygu düzenleme g  l     n n yüksek olduğunu göstermektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen verilerin analizleri için SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılacaktır. Tüm değerlendirmelerde örneklem grubunun normal dağılım gösterip göstermediği incelendikten sonra verilerin analizi için parametrik ya da parametrik olmayan testlerin kullanılmasına karar verilecektir. Verilerin çözümlenmesinde betimsel istatistikler için frekans analizi, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum gibi tanımlayıcı istatistiklerden faydalanılmıştır. Değişkenler arası ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi, gruplar arası karşılaştırma için t testi ya da parametrik olmayan karşılıkları kullanılacaktır. Yordayıcı etki olup olmadığını belirlemek için basit ve hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Analizler % 95 güven düzeyinde değerlendirilmiştir ($p < 0.05$).

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1.Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik Bulgular

Araştırmanın örneklemini 201 kadın (%71) ve 82 erkek (%29) olmak üzere toplam 283 katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklemin yaş aralığı 18-40 arasında yer alıp yaş ortalaması 26,86'dır. Örneklemin sosyodemografik özelliklerine ilişkin detaylı tablo aşağıda sunulmaktadır.

Tablo 1

Örneklemin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımını Gösteren Tablo

Değişken		f	%	Toplam %
<i>Cinsiyet</i>	<i>Kadın</i>	201	71,0	71,0
	<i>Erkek</i>	82	29,0	29,0
	<i>Total</i>	283	100,0	100,0
<i>Yaş</i>	<i>18-24</i>	110	38,9	38,9
	<i>25-34</i>	135	47,7	86,6
	<i>35-40</i>	38	13,4	100,0
	<i>Total</i>	283	100,0	
<i>Medeni durum</i>	<i>Evli</i>	70	24,7	24,7
	<i>Bekar ilişkisi var</i>	83	29,3	54,1
	<i>Bekar ilişkisi yok</i>	130	45,9	100,0
	<i>Total</i>	283	100,0	
<i>Eğitim düzeyi</i>	<i>Lisans</i>	224	79,2	79,2
	<i>Lisansüstü</i>	59	20,8	100,0
	<i>Total</i>	283	100,0	
<i>Çalışma durumu</i>	<i>Çalışıyor</i>	168	59,4	59,4
	<i>Çalışmıyor</i>	115	40,6	100,0
	<i>Total</i>	283	100,0	100,0
<i>Sosyo-ekonomik düzey</i>	<i>Kötü</i>	32	11,3	11,3
	<i>Orta</i>	154	54,4	65,7
	<i>Yüksek</i>	97	34,3	100,0
	<i>Total</i>	283	100,0	
<i>Psikolojik destek alma</i>	<i>Evet</i>	142	50,2	50,2
	<i>Hayır</i>	141	49,8	100,0
	<i>Total</i>	283	100,0	

Değişkenlerin incelenmesinde önce, değişkenlere yönelik betimleyici istatistikler gerçekleştirilmiştir. Çarpıklık-basıklık katsayısında önerilen şekilde +2 ve -2 aralığı gözlenmiştir. Değişkenlere yönelik diğer istatistikler aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 2**Değişkenlere Yönelik Betimleyici İstatistikler**

	YAB	GzB	EGC	SY	HD	GB	AB	DDGÖ
<i>Ortalama</i>	9,12	6,21	3,07	2,10	1,15	2,91	8,25	37,01
<i>Standart S.</i>	2,51	2,95	2,09	1,36	1,29	2,27	1,96	12,69
<i>Minimum</i>	1,00	,00	,00	,00	,00	,00	2,00	16,00
<i>Maksimum</i>	15,00	13,00	8,00	6,00	5,00	11,00	15,00	76,00
<i>Çarpıklık</i>	,320	,185	,389	,959	1,107	,876	,168	,669
<i>Basıklık</i>	-,247	-,745	-,634	,104	,669	,570	,430	,071

3.1.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi**Tablo 3****DDGÖ Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi**

Puan	Gruplar	N	X	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
DDG	Kadın	201	38,70	13,06	,92	3,59	281	,000
	Erkek	82	32,85	10,70	1,18			

Duygu düzenleme güçlüğü puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ilişkisiz grup t testi bulguları tablo 3'te sunulmaktadır. İlişkisiz grup t testi bulgularına göre kadın ve erkek katılımcıların, duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < .05$). Buna göre kadınların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamaları, erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4

**DDGÖ Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere
Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

N. SS ve Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N		SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
DDGÖ	18-24 Yaş	110	38,23	13,16	G.Arası	277,73	2	138,86	,861	,424
	25-34 Yaş	135	36,34	12,00	G. İçi	45155,2	280	161,26		
	35-40 Yaş	38	35,84	13,70	Toplam	45432,9	282			
	Toplam	283	37,01	12,69						

Araştırmadaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyansa analizi bulguları tablo 4'te yer almaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 5

**DDGÖ Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek
Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

N. SS ve Değerleri			ANOVA Sonuçları							
Puan	Grup	N	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p	
DDGÖ	Evli	70	34,28	11,92	G.Arası	1220,16	2	610,08	3,864 ,022	
	Bekar ilişkisi var	83	39,87	13,11	G. İçi	44212,8	280	157,90		
	Bekar ilişkisi yok	130	36,64	12,54	Toplam	45432,9	282			
	Total	283	37,01	12,69						

Araştırmadaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının medeni duruma göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyansa analizi bulguları tablo 5'de yer almaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < .05$). Söz konusu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için tamamlayıcı post hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. Varyansların homojen dağılmış olduğu Levene Testi sonucunda gözlenmiş; bu nedenle LSD Testi yapılmıştır.

Tablo 6

DDGÖ Puanlarının Medeni Duruma Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan LSD Testi Bulguları

Medeni Durum (i)	Medeni Durum (j)	Ort.Farkı (i-j)	SH _x	p
Evli	Bekar ilişkisi var	-5,59380*	2,03	,006
	Bekar ilişkisi yok	-2,36	1,86	,206
Bekar ilişkisi var	Evli	5,59380*	2,03	,006
	Bekar ilişkisi yok	3,23	1,76	,068
Bekar ilişkisi yok	Evli	2,36	1,86	,206
	Bekar ilişkisi var	-3,23	1,76	,068

Tablo 6’da yer alan LSD Testi’ne göre, evli katılımcıların puan ortalamaları bekar ve ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı düzeyde düşükken ($p < .01$); diğer grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 7

DDDGÖ Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi

Puan	Gruplar	N	X	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
DDGÖ	Lisans ve altı	224	38,09	12,78	,85	2,84	281	,005
	Lisansüstü	59	32,88	11,53	1,50			

Duygu düzenleme güçlüğü puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ilişkisiz grup t testi bulguları tablo 7’de sunulmaktadır. İlişkisiz grup t testi bulgularına göre lisans ve altı eğitim düzeyindeki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamaları, lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir ($p < .01$).

Tablo 8

**DDGÖ Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını
Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi**

Puan	Gruplar	N	X	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
DDGÖ	Çalışıyor	168	35,06	12,59	,97	-3,16	281	,002
	Çalışmıyor	115	39,85	12,34	1,15			

Tablo 8’de duygu düzenleme güçlüğü puanlarının çalışma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ilişkisiz grup t testi yer almaktadır. İlişkisiz grup t testi bulgularına göre çalışan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamaları, çalışmayan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür ($p<.01$).

Tablo 9

**DDGÖ Puanlarının İkamet Edilen Yer Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını
Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

N. SS ve Değerleri					ANOVA Sonuçları			
Puan	Grup	N	SS	SS	Var. K. K.T.	Sd	K.O. F	p
DDGÖ	Arkadaş/Partner	32	37,43	11,87	G.Arası	643,90	3	214,63
	Anne-Baba ile	141	37,75	12,38	G. İçi	44789,0	279	160,53
	Eş/Çocuklar ile	69	34,40	11,77	Toplam	45432,9	282	
	Yalnız	41	38,51	15,42				
Total		283	37,01	12,69				

Araştırmadaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının ikamet edilen yer değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları tablo 9’da yer almaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>.05$).

Tablo 10

DDGÖ Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

N. SS ve Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	N		SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
DDGÖ	Kötü	32	38,15	14,23	G.Arası	239,22	2	119,61	,74	,47
	Orta	154	37,55	12,88	G. İçi	45193,3	280	161,40		
	Yüksek	97	35,76	11,85	Toplam	45432,9	282			
	Total	283	37,01	12,69						

Araştırmadaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyansa analizi bulguları tablo 10'da yer almaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 11

DDGÖ Puanlarının Psikolojik Destek Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi

Puan	Gruplar	N	X	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
DDGÖ	Psikolojik Destek alan	142	40,30	13,44	1,12	4,53	270,91	,000
	Psikolojik Destek Almayan	141	33,69	10,97	,92			

Duygu düzenleme güçlüğü puanlarının psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ilişkisiz grup t testi tablo 11'de sunulmaktadır. İlişkisiz grup t testi bulgularına göre psikolojik destek alan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamaları, psikolojik destek almayan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir ($p < .01$).

3.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

3.2.1. BORTTI İle DDGÖ Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 12.

BORTTI İle DDGÖ Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişken	YAB	GB	AB	GzB	EGC	SY	HD
DDGÖ TOPLAM	r ,519**	,541**	,359**	,600**	,509**	,382**	,405**
	p ,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

Nesne ilişkileri ile duygu düzenleme gücü arasındaki ilişki incelendiğinde (Tablo 12); yabancılaşma, gerçekliğin bozulması, algıların belirsizliği, güvensiz bağlanma, egosantrizm, sosyal yetersizlik ve halüsinasyonlar ile duygu düzenleme gücü arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<.01$). Söz konusu korelasyonlar duygu düzenleme gücü ile sosyal yetersizlik arasında zayıf; duygu düzenleme gücü ile yabancılaşma, gerçekliğin bozulması, algıların belirsizliği, güvensiz bağlanma, egosantrizm ve halüsinasyon arasında ise orta düzeydedir.

Tablo 13

BORTTI İle DDGÖ Açıklık Boyutu Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişken	YAB	GB	AB	GzB	EGC	SY	HD
DDGÖ Açıklık	r ,376**	,394**	,200**	,452**	,338**	,305**	,337**
	p ,000	,000	,001	,000	,000	,000	,000

Tablo 13'te nesne ilişkileri ile duygu düzenleme gücü açıklık boyutu arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik yapılan pearson korelasyon analizi bulguları yer almaktadır. Buna göre duygu düzenleme gücü açıklık boyutu ile nesne ilişkilerinin tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmaktadır ($p<.01$). Duygu düzenleme gücü açıklık boyutu ile algıların belirsizliği arasındaki ilişki çok zayıf iken; diğer ilişkiler zayıf düzeydedir.

Tablo 14

**BORTTI İle DDGÖ Amaçlar Boyutu Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan
Pearson Korelasyon Analizi Bulguları**

Değişken		YAB	GB	AB	GzB	EGC	SY	HD
DDGÖ	r	,397**	,373**	,286**	,470**	,333**	,287**	,307**
Amaçlar	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

Tablo 14’te nesne ilişkileri ile duygu düzenleme güçlüğü açıklık boyutu arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik yapılan pearson korelasyon analizi bulguları sunulmaktadır. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü amaçlar boyutu ile nesne ilişkilerinin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmaktadır ($p < .01$). Belirlenen bu ilişkiler zayıf düzeydedir.

Tablo 15

**BORTTI İle DDGÖ Dürtü Boyutu Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan
Pearson Korelasyon Analizi Bulguları**

Değişken		YAB	GB	AB	GzB	EGC	SY	HD
DDGÖ	r	,369**	,432**	,306**	,445**	,421**	,225**	,297**
Dürtü	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

Yukarıdaki tabloda nesne ilişkileri ile duygu düzenleme güçlüğü açıklık boyutu arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik yapılan pearson korelasyon analizi bulguları sunulmaktadır. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü dürtü boyutu ile nesne ilişkilerinin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmaktadır ($p < .01$). Duygu düzenleme güçlüğü dürtü boyutu ile yabancılaşma, gerçekliğin bozulması, algıların belirsizliği, güvensiz bağlanma ve egosantrizm arasındaki ilişkilerin tümü zayıf düzeydedir. Duygu düzenleme güçlüğü dürtü boyutu ile sosyal yetersizlik ve halüsinasyon arasındaki ilişki ise çok zayıf düzeydedir.

Tablo 16

**BORTTI İle DDGÖ Stratejiler Boyutu Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere
Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları**

Değişken		YAB	GB	AB	GzB	EGC	SY	HD
DDGÖ Stratejiler	r	,376**	,394**	,200**	,452**	,338**	,305**	,368**
	p	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,000

Tablo 16’da nesne ilişkileri ile duygu düzenleme güçlüğü stratejiler boyutu arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik yapılan pearson korelasyon analizi bulguları yer almaktadır. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü stratejiler boyutu ile nesne ilişkilerinin tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmaktadır ($p < .01$). Duygu düzenleme güçlüğü stratejiler boyutu ile algıların belirsizliği arasındaki ilişki çok zayıf iken; diğer ilişkiler zayıf düzeydedir.

Tablo 17

**BORTTI İle DDGÖ Kabul Etmeme Boyutu Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere
Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları**

Değişken		YAB	GB	AB	GzB	EGC	SY	HD
DDGÖ Kabul Etmeme	r	,483**	,486**	,273**	,505**	,453**	,356**	,350**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

Yukarıdaki tabloda nesne ilişkileri ile duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme boyutu arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik yapılan pearson korelasyon analizi bulguları sunulmaktadır. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme boyutu ile nesne ilişkilerinin tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmaktadır ($p < .01$). Söz konusu ilişkiler zayıf düzeydedir.

3.3. Regresyon Analizi Bulguları

3.3.1. Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Testinin Duygu Düzenleme Güçlüğü Yordamasına Yönelik Bulgular

Tablo 18

Yabancılaşmanın DDGÖ Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	St. Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar		
		B	SH	Beta	t	p
DDGÖ	Sabit	13,12	2,43		5,39	,000
	YB	2,61	,25	,519	10,18	,000
$R^2 = ,27$	Düz. $R^2 = ,27$	F= 103,694	P= ,000		DW= 1,57	

Yabancılaşma puanlarının duygu düzenleme güçlüğü puanlarını yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları tablo 18’de yer almaktadır. Buna göre yabancılaşma puanları, duygu düzenleme güçlüğü puanlarını anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır ($p<.01$). Bu yordama ise %27 düzeyindedir.

Tablo 19

Güvensiz Bağlanmanın DDGÖ Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	St. Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar		
		B	SH	Beta	t	p
DDGÖ	Sabit	20,99	1,40		14,89	,000
	GzB	2,57	,20	,600	12,57	,000
$R^2 = ,36$	Düz. $R^2 = ,358$	F= 158,168	P= ,000		DW= 1,96	

Güvensiz bağlanma puanlarının duygu düzenleme güçlüğü puanlarını yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları tablo 19’da almaktadır. Buna göre güvensiz bağlanma puanları, duygu düzenleme güçlüğü puanlarını anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır ($p<.01$). Bu yordama ise yaklaşık %36 düzeyindedir.

Tablo 20

Egosantrizmin DDGÖ Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	St. Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar		
		B	SH	Beta	t	p
DDGÖ	Sabit	27,50	1,15		23,71	,000
	EGC	3,09	,312	,50	9,91	,000
$R^2 = ,259$	Düz. $R^2 = ,256$	$F = 98,204$	$P = ,000$		$DW = 1,87$	

Tablo 20’de egosantrizm puanlarının duygu düzenleme güçlüğü puanlarını yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları yer almaktadır. Regresyon analizi bulgularına göre egosantrizm puanları, duygu düzenleme güçlüğü puanlarının yaklaşık %26’sını pozitif yönde yordamaktadır ($p < .01$).

Tablo 21

Sosyal Yetersizliğin DDGÖ Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	St. Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar		
		B	SH	Beta	t	p
DDGÖ	Sabit	29,56	1,28		23,05	,000
	SY	3,54	,51	,382	6,92	,000
$R^2 = ,146$	Düz. $R^2 = ,143$	$F = 47,931$	$P = ,000$		$DW = 1,753$	

Tablo 21’de sosyal yetersizlik puanlarının duygu düzenleme güçlüğü puanlarını yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları yer almaktadır. Regresyon analizi bulgularına göre sosyal yetersizlik puanları, duygu düzenleme güçlüğü puanlarının yaklaşık %14’ünü pozitif yönde yordamaktadır ($p < .01$).

Tablo 22

**Gerçekliğin Bozulmasının DDGÖ Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan
Basit Doğrusal Regresyon Analizi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	St. Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar		
		B	SH	Beta	t	p
DDGÖ	Sabit	28,18	1,03		27,20	,000
	GB	3,02	,28	,541	10,78	,000
$R^2 = ,29$	Düz. $R^2 = ,29$	F= 116,308	P= ,000		DW= 1,76	

Tablo 22’de gerçekliğin bozulması puanlarının duygu düzenleme güçlüğü puanlarını yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları sunulmaktadır. Regresyon analizi bulgularına göre gerçekliğin bozulması puanları, duygu düzenleme güçlüğü puanlarının %29’unu pozitif yönde yordamaktadır ($p<.01$).

Tablo 23

**Algıların Belirsizliğinin DDGÖ Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan
Basit Doğrusal Regresyon Analizi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	St. Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar		
		B	SH	Beta	t	p
DDGÖ	Sabit	17,87	3,051		5,85	,000
	AB	2,31	,359	,35	6,44	,000
$R^2 = ,13$	Düz. $R^2 = ,13$	F= 41,562	P= ,000		DW= 1,62	

Yukarıdaki tabloda algıların belirsizliği puanlarının duygu düzenleme güçlüğü puanlarını yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları yer almaktadır. Buna göre algıların belirsizliği puanları, duygu düzenleme güçlüğü puanlarını pozitif yönde yordamaktadır ($p<.01$). Söz konusu yordama düzeyi %13’tür.

Tablo 24

**Halüsinasyon/Delüzyonların DDGÖ Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla
Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	<i>St. Edilmemiş Katsayılar</i>		<i>Standardize Katsayılar</i>		
		<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
DDGÖ	Sabit	32,40	,92		34,89	,000
	HD	3,97	,53	,405	7,42	,000
$R^2 = ,164$	<i>Düz. $R^2 = ,161$</i>	$F = 55,159$	$P = ,000$		$DW = 1,752$	

Halüsinasyon/delüzyon puanlarının duygu düzenleme güçlüğü puanlarını yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları tablo 24'te yer almaktadır. Buna göre halüsinasyon/delüzyon puanları, duygu düzenleme güçlüğü puanlarını anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır ($p < .01$). Bu yordama ise yaklaşık %16 düzeyindedir.

3.3.2. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin DDGÖ Yordamasına Yönelik Bulgular

Tablo 25

BORTTI'nın DDGÖ Yordama Düzeyini Belirlemek Amacıyla Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi

Değişkenler	İlk Aşama		İkinci Aşama	
	B	t	B	t
Sabit		7,772**		
YAB	,048	,578		
GzB	,397	5,510**		
EGC	,216	3,541**		
SY	,075	1,207		
Sabit				5,614**
YAB			,04	,565
GzB			,32	4,545**
EGC			,10	1,502
SY			,06	1,124
GB			,26	3,138**
AB			,01	,355
HD			-,02	-,287
R^2	,40		,43	
Düz. R^2	,39		,424,	
R^2 (değişim)	,40		,037**	
F (değişim)	6,04		6,046**	

Tablo 25’de nesne ilişkilerinin duygu düzenleme güçlüğüne yordama düzeyini açıklamak üzere yapılan hiyerarşik regresyon analizi bulguları yer almaktadır. Modele ilk aşamada nesne ilişkileri ile başlanmış bu aşamada güvensiz bağlanma ve egosantrizmin, duygu düzenleme güçlüğüne yaklaşık %40’ını anlamlı ve pozitif düzeyde yordadığı gözlenmiştir ($p < .01$). İkinci aşamada modele gerçeği değerlendirme boyutları eklenmiş ve bu aşamada gerçekliğin bozulmasının modele yaklaşık %,037 düzeyinde anlamlı bir katkıda bulunduğu gözlenirken; nesne ilişkilerinden egosantrizmin modele olan katkısının ortadan kalktığı görülmüştür. ($R^2_{(değişim)} = ,037$, $F_{(değişim)}=6,046$). Sonuç itibariyle güvensiz bağlanma ve gerçekliğin bozulması, duygu düzenleme güçlüğüne yaklaşık %42’sini anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada genç yetişkinlerin nesne ilişkileri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma değişkenleri doğrultusunda korelasyon ve regresyon analizleri incelenmiştir. Çalışmanın bu kısmında toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular araştırmanın amacı doğrultusunda literatür çerçevesinde tartışılacaktır.

4.1. Sosyodemografik Değişkenlerle Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyet ile olan ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Buna göre kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Yılmaz ve Cenkseven Önder'in (2020) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada, kadınların duygu düzenleme konusunda erkeklere kıyasla daha fazla zorluk yaşadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, Saltukoğlu'nun (2021) çalışması da kadınların duygu düzenleme güçlüklerinin erkeklere oranla daha belirgin olduğu bulgulanmıştır. Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen DDGÖ kullanılan diğer bir çalışmada, kadınların bu ölçekte daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur. Kwon ve ark., (2013) kültürel ve cinsiyet farklılıkları açısından duygu düzenleme ve depresyon ilişkisini araştırdıkları çalışmada, kadınların hem reflektif düşünme hem de olumsuz duygular üzerinde yoğunlaşma eğiliminde olduğu saptanmıştır. Literatüre bakıldığında yapılan çalışmaların önemli bir kısmı bizim çalışmamızı desteklemektedir.

Literatürdeki çalışmalar, kadınların duygu düzenleme güçlüğü erkeklere oranla daha fazla yaşamalarının birden fazla nedeni olabileceğini göstermektedir. Yapılan çalışmalar, travmatik olayların kadınlarda duygu düzenleme güçlüğü'nü artırdığını göstermektedir (Tolin ve Foa, 2006). Duygu düzenleme eksikliklerinin söz konusu olduğu bozuklukların her biri, yaygınlık açısından önemli cinsiyet farklılıkları göstermektedir. Özellikle, kadınların unipolar depresyon (Kessler ve ark. 2007), obsesif-kompulsif bozukluk hariç tüm anksiyete bozuklukları (McLean ve Anderson 2009), sınırda kişilik bozukluğu (Lenzenweger 2008) ve yeme bozuklukları (Striegel-Moore ve ark., 1995) tanısı alma olasılığı erkeklere göre önemli ölçüde daha yüksektir. Diğer bir etken hormonal döngülerdir. Nolen-Hoeksema ve Aldao (2011), kadınların hormonal döngüler nedeniyle duygudurum

dalgalanmalarına daha yatkın olduklarını belirtmiştir. Başka bir etken olarak da araştırmalar kadınların yaşadığı olayları daha fazla içselleştirdiği bu nedenle aktif problem çözme aşamasından önce tekrar tekrar düşündüklerini göstermiştir (Thomsen ve ark., 2005; Yıldız, 2023).

Bu çalışmada, duygu düzenleme güçlüğüne medeni durum ile olan ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Buna göre evli bireylerin duygu düzenleme güçlüğü, bekar ve ilişkisi olan bireylere göre anlamlı düzeyde düşüktür. Evli bireylerin bekar, ilişkisi olan ve ilişkisi olmayan bireylere göre duygu düzenleme güçlüğü düzeyi anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Bekar ilişkisi olan ve ilişkisi olmayan bireyler arasında ise duygu düzenleme güçlüğü açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Sonuç olarak evli bireyler, duygu düzenleme konusunda bekarlara ve ilişkisi olan ya da olmayan bireylere göre daha az zorluk yaşamaktadır. Ancak, ilişkisi olan ve olmayan bekârlar arasında duygu düzenleme açısından belirgin bir fark bulunmamıştır.

Kızıldağ ve Vatan (2016) evli bireylerde bağlanma özellikleri ve duygu düzenleme güçlüklerinin eş tükenmişliği üzerindeki etkisi incelenmiştir. Duygu düzenleme güçlükleri, evlilik süresinden bağımsız olarak eş tükenmişliği düzeyini artıran önemli bir faktör olarak bulunmuştur. Kurnaz Sönmez ve Taştan (2023) tarafından yapılan bir çalışma, evli bireylerin öz şefkat düzeylerinin duygu düzenleme becerileri ve evlilik doyumu ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut literatür, romantik ilişkilerin ve sosyal desteğin duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Ancak, evli ve bekar bireylerin duygu düzenleme güçlüğü açısından nasıl farklılıklar gösterdiği ve medeni durumun bu süreçteki rolü üzerine yapılan çalışmalar yeterli sayıda değildir. Çalışmamızda evli bireylerin duygu düzenleme güçlüğü puanlarının, bekar (ilişkisi olan ve olmayan) bireylere kıyasla daha düşük olduğu bulunmuştur. Ancak bu bulgunun, örneklemdaki grup dağılımlarının dengesizliğinden etkilenmiş olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Evli bireylerin sayısının (n=70), ilişkisi olan bekar bireylerden (n=83) ve özellikle ilişkisi olmayan bekar bireylerden (n=130) daha düşük olması, gruplar arası karşılaştırmalarda duygu düzenleme güçlüğü düzeylerine ilişkin anlamlı farkın ortaya çıkmasında etkili olmuş olabilir. Bu durum, örneklem içindeki niceliksel farklılıkların, duygu düzenleme güçlüğü ile medeni durum arasındaki ilişkinin gerçek etkisini olduğundan güçlü ya da zayıf gösterebileceğine işaret etmektedir. Gelecekteki araştırmalar, evli ve bekar bireyler arasında duygu düzenleme becerileri açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını

daha kapsamlı çözümleyerek, duygu düzenleme güçlüğü ile medeni durum arasındaki ilişkiyi daha net bir şekilde ortaya koyabilir.

Bu çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü'nün yaş değişkeni ile olan ilişkisi incelenmiş, ancak anlamlı bir ilişki saptanamıştır. Literatüre bakıldığında yapılan çalışmaların önemli bir kısmı yaş faktörünün duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğu yönündedir.

Brummer ve Stopa (2014), yaştan duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik sıkıntı üzerindeki etkisini 317 genç, 175 orta yaşlı ve 85 yaşlı yetişkin ile yaptıkları çalışmada; yaşlı yetişkinlerin (65 yaş ve üzeri), genç ve orta yaşlı bireylere kıyasla daha düşük stres ve anksiyete seviyelerine sahip olduğu, ancak depresyon düzeylerinde yaşa bağlı anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir. Araştırma, yaşlı bireylerin zaman perspektiflerinin değişmesi nedeniyle mevcut stres faktörleri ile başa çıkmak için farklı duygu düzenleme stratejileri geliştirdiklerini ve bastırmanın yaşlı bireyler için daha işlevsel bir düzenleme biçimi olabileceğini öne sürmektedir (Brummer ve Stopa, 2014). Whitmoyer ve ark., (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışma, yaştan günlük yaşamda duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ve esnekliği üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada, 22-35 yaş aralığındaki genç yetişkinler ile 65-85 yaş aralığındaki yaşlı yetişkinler karşılaştırılmıştır. Bulgular, yaşlı bireylerin gençlere kıyasla kabul stratejisini daha sık kullandığını, ancak dikkat dağıtma stratejisini daha az tercih ettiğini göstermektedir. Ayrıca, yaşlı bireylerin duygu düzenleme esnekliğinin azaldığı ancak genel olarak daha uyumlu stratejiler kullandıkları belirlenmiştir (Whitmoyer ark., 2024). Gross ve ark., (1997), yaş ilerledikçe duyguların daha fazla fark edildiğini ve duygu düzenleme stratejilerine erişimin arttığını ifade etmektedir.

Literatürde yaş ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki olduğu yönündeki bulgulara karşın, çalışmamızda böyle bir ilişkinin saptanamamış olması birkaç faktöre bağlı olabilir. Öncelikle, katılımcılarımızın büyük ölçüde genç yetişkinlerden oluşması ve yaş ortalamasının 26,86 olması, yaş değişkeninin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisini sınırlamış olabilir. Bu durum, yaş ilerledikçe duygu düzenleme becerilerinde beklenen gelişimin, örneklemimizin dar yaş aralığı nedeniyle yeterince gözlemlenememesine yol açmış olabilir. Buna ek olarak, çalışmamızdaki katılımcıların yaşları ilerledikçe duygusal farkındalıklarının beklenen düzeyde gelişmemesi de bu sonucu açıklayan bir diğer etken olabilir. Duygu düzenleme becerilerinin yaşla birlikte artış göstermesi, bireyin yaşam deneyimleri, bilişsel olgunlaşma ve sosyal etkileşimlerle şekillenen uzun vadeli bir süreçtir. Ancak, genç yetişkinlerin bu süreçte henüz yeterli deneyime sahip olmamaları, yaş

değişkeninin duygu düzenleme üzerindeki etkisini sınırlayabilir. Son olarak, örneklem büyüklüğünün de yaş ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde ortaya çıkmasını engellemiş olabilir.

Çalışmamızda, duygu düzenleme güçlüğü'nün eğitim seviyesi ile olan ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Buna göre lisans ve altı eğitim düzeyi olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü, lisansüstü eğitim düzeyi olan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. İlgili literatürde eğitim seviyesi ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye dair sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Smrtnik Vitulić ve Prosen (2016), duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerinin yetişkinlik döneminde yaş, cinsiyet ve eğitim seviyesi ile nasıl ilişkili olduğu incelenmiştir. 20-65 yaş aralığındaki 194 yetişkin üzerinde yapılan araştırmada, katılımcılar eğitim seviyelerine göre düşük, orta ve yüksek eğitim seviyesi olarak üç gruba ayrılmıştır. Düşük eğitim seviyesine sahip bireyler, duygularını düzenlerken bastırma, kaçınma ve madde kullanımı gibi daha az etkili yöntemlere başvururken, yüksek eğitim seviyesine sahip bireyler daha sağlıklı ve uyumlu stratejiler kullanmaktadır. Literatüre bakıldığında yapılan çalışmaların önemli bir kısmı bizim çalışmamızı desteklemektedir. Bu yapılan çalışmanın geçerliliği ve güvenilirliğini güçlendiren bir bulgu olarak yorumlanabilir.

Çalışmamızda lisans ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü'nün daha yüksek bulunmasının, elde edilen diğer bulgularla bağlantılı olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Çalışmamızın örneklem özellikleri göz önüne alındığında, katılımcıların tamamının en az lisans mezunu olması ve 59 katılımcının lisansüstü eğitim düzeyinde yer alması, eğitim seviyelerine göre gruplar arasındaki dağılımın dengesizliğine işaret etmektedir. Eğitim seviyesi grupları arasındaki niceliksel farklılıklar, duygu düzenleme güçlüğü ile eğitim seviyesi arasındaki ilişkinin daha güçlü veya zayıf görünmesine neden olmuş olabilir. Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğü'nün bireylerin eğitim sürecinde kazandığı bilişsel ve duygusal becerilerle doğrudan ilişkili olabileceği yönünde de değerlendirilebilir.

Bu çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü'nün çalışma durumu ile olan ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Buna göre çalışmayan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü, çalışan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Yumuşak'ın (2019) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkisellik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki ele alınmış ve çalışmayan

bireylerin, çalışan bireylere kıyasla daha yüksek duygu düzenleme güçlüğü puanlarına sahip olduğu saptanmıştır. Çalışmayan bireylerde zaman içinde düşük benlik saygısı, azalan özgüven, yetersiz problem çözme becerileri, olumsuz duygudurum ve başa çıkma stratejilerinde eksiklik gibi durumların ortaya çıkabileceği belirtilmiştir (Yumuşak, 2019). Bu faktörlerin, duygu düzenleme süreçlerini olumsuz etkilediği farklı araştırmalarda da vurgulanmaktadır (Çizel ve ark., 2001; Kurt, 2006; Yılmaz ve Bilgiç, 2009). Bu çalışmanın bireyler için belirli bir yapının ve sorumlulukların varlığı nedeniyle daha iyi duygu düzenleme becerilerini destekleyebileceğini düşündürmektedir. Madrid ve ark., (2020) duygu düzenleme stratejilerinin iş tatmini üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalarında çalışan bireylerin duygu düzenleme becerileri, iş ortamındaki stresle daha iyi başa çıktıklarını ve genel olarak daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları bulgulanmıştır. Yumuşak (2019) ve Madrid ve ark. (2020) çalışmalarında, çalışmanın bireyler için bir yapı ve sorumluluk sağladığını, bunun da daha iyi duygu düzenleme becerilerini destekleyebileceğini öne sürmektedir. Çalışan bireylerin, iş ortamındaki stresle daha iyi başa çıktıkları ve genel olarak daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları bulgulanmıştır. Bu bağlamda, çalışma hayatının içinde olmanın, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırarak duygu düzenleme kapasitesini güçlendirdiği söylenebilir.

Panari ve ark., (2020) duygu düzenleme becerilerinin bireylerin istihdam edilebilirliği üzerindeki etkisini ve bu süreçte kariyer yönelimi ile hırsın (ambition) aracılık rolünü incelemiştir. Bu çalışmada olumlu duygu düzenleme stratejilerinin iş tatminini artırdığını, olumsuz stratejilerin ise azalttığını göstermiştir. Çalışmayan bireylerin, duygu düzenleme konusunda daha fazla güçlük yaşadığı bulunmuştur ve bireylerin duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilmelerinin kariyer başarıları için kritik bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Panari ve ark. (2020) çalışmasında, duygu düzenleme becerilerinin bireylerin istihdam edilebilirliği üzerinde belirleyici bir faktör olduğu öne sürülmektedir. Bu bakış açısı, iş hayatına katılımın duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği fikrinden farklı olarak, bireylerin etkili duygu düzenleme stratejileri geliştirmesinin iş tatmini ve kariyer başarıları için ön koşul olabileceğini savunmaktadır. Bu durumda, çalışma hayatına dahil olmanın duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği kadar, bireyin zaten sahip olduğu duygu düzenleme stratejilerinin de iş hayatındaki başarılarını ve tatminini artırdığı düşünülebilir.

Mevcut literatür incelendiğinde, duygu düzenleme ve çalışma durumu arasındaki ilişkinin karşılıklı ve dinamik olduğunu göstermektedir. Çalışma hayatına katılım duygu düzenleme

becerilerini geliştirebilirken, aynı zamanda bireylerin sahip oldukları duygu düzenleme stratejileri de iş yaşamına uyum sağlamalarında kritik bir rol oynayabilir. Bu nedenle, bireyin istihdam edilme süreci ve iş ortamına adaptasyonu, hem mevcut duygu düzenleme becerilerinden etkilenebilir hem de zamanla bu becerilerin gelişmesine katkı sağlayabilir.

Çalışmamızda, psikolojik destek alan bireylerin, psikolojik destek almayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı bulgulanmıştır. Buna göre psikolojik destek alan bireylerin destek almayan bireylere göre daha fazla duygu düzenlemede zorluk yaşadığı saptanmıştır.

Yumuşak, (2019) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında, psikolojik destek almış katılımcılarda duygu düzenleme güçlüğü anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Çam Ötünçtemur ve Kahraman'ın (2020) bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım alma tutumları arasındaki bağlantıyı inceledikleri araştırmada, psikolojik yardım alma tutumları ile bazı bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Messina ve ark., (2013) psikoterapinin duygu düzenleme mekanizması üzerine nörobiyolojik modellerini inceledikleri çalışmada, psikoterapinin duygu düzenleme süreci üzerindeki etkisi incelenmiş ve psikoterapinin prefrontal bölgelerdeki aktiviteyi artırarak, limbik sistemdeki aktiviteyi azalttığı bulgulanmıştır. Yani psikoterapi, bireyin duygu düzenleme becerilerini artırarak, stresli durumlar karşısında daha kontrollü tepkiler vermesine yardımcı olmaktadır. Bir diğer çalışmada, Lane ve ark., (1990) psikoterapi sürecinde duygu düzenlemenin bellek süreçleriyle nasıl etkileşim içinde olduğu ele alınmıştır. Bu araştırmaya göre, duygusal uyarılma, psikoterapi sırasında eski travmatik anıların işlenmesine yardımcı olarak duygu düzenleme becerilerini geliştirmektedir. Literatüre bakıldığında yapılan çalışmaların önemli bir kısmı psikolojik destek alma faktörünün duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğu yönündedir.

Çalışmamızda, katılımcıların yarısının psikolojik destek aldığı bulgulanmıştır. Psikolojik destek alan bireyler, duygu düzenleme güçlüğü gibi zorlukları daha yoğun deneyimledikleri için terapi arayışına girmiş olabilirler. Diğer taraftan çalışmamıza katılan bireylerin terapi sürecinde hangi aşamada oldukları bilinmediğinden, henüz gelişim göstermemiş ya da farkındalık kazanma sürecinin başlangıcında olabilirler. Terapiye devam eden bireyler, terapi süreciyle birlikte duygu düzenleme güçlüklerinin daha fazla farkına varabilirler. Bu durum, terapi öncesinde bastırılan ya da tanınmayan zorlukların bilinç düzeyine çıkmasına ve öznel olarak duygu düzenleme güçlüğü'nün daha belirgin hale gelmesine yol açmış

olabilir. İkamet edilen yer değişkenine göre duygu düzenleme güçlüğü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır.

İkamet edilen kişi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, birlikte yaşanan kişiden çok, o kişiyle kurulan ilişkinin niteliği ve geçmişte içselleştirilen ilişkiisel deneyimlerin etkili olabileceğini göstermektedir. Duygu düzenleme güçlükleri genellikle yakın ilişkilerde tetiklenir ve bu süreç, bireyin bağlanma örüntüleri ve içsel nesne temsilleriyle şekillenir. Bu nedenle, yalnızca kimle yaşandığı değil, o ilişkideki duygusal dinamikler belirleyici olabilir. Literatür incelendiğinde, bireylerin birlikte yaşadıkları kişiler ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara sınırlı yer verilmediği görülmektedir.

Bu çalışmada, duygu düzenleme güçlüğüne ekonomik düzey ile olan ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Literatüre bakıldığında duygu düzenleme güçlüğü ile ekonomik düzey arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmalar, ekonomik düzeyin önemli bir faktör olduğunu öne sürmektedir.

Literatür incelendiğinde annelerin duygu düzenleme ile ekonomik durum arasındaki ilişki, özellikle sosyo-ekonomik statünün duygu sosyalizasyonu ve duygu düzenleme süreçleri üzerindeki etkisi bağlamında incelenmiştir (Aydın, 2010). Bu çalışma, sosyo-ekonomik faktörlerin duygu düzenleme kapasitesini etkilediğini göstermektedir. Özellikle düşük gelir seviyesine sahip bireylerin duygu düzenleme konusunda daha fazla güçlük yaşadığı ve destekleyici stratejiler yerine daha kısıtlayıcı veya cezalandırıcı yaklaşımlar benimsediği vurgulanmıştır. Serdar (2021), 18-65 yaş arasında evli kişilerde duygu düzenleme güçlüğüne araştırdığı çalışmada, ekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin, orta ve iyi olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmada, literatürdeki bu bulgulardan farklı olarak, duygu düzenleme güçlüğü ile ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasının sebebi, duyguları düzenleme becerilerinin tek bir faktöre bağlı olmadığını, aksine çok sayıda bireysel ve çevresel etkenin etkileşimiyle şekillendiğini göstermektedir. Kişilik özellikleri, sosyal destek ağlarının varlığı, kültürel normlar, bireylerin ekonomik durumlarına yönelik algıları ve psikolojik dayanıklılık gibi unsurlar, ekonomik düzeyin etkisini gölgede bırakmış olabilir. Bu bulgu, ekonomik durumun tek başına belirleyici bir faktör olmadığını ve duygu düzenleme güçlüğü ile ekonomik düzey ilişkisinin daha geniş bir çerçevede ele alınması katkı sağlayabilir.

Ayrıca, örnekleminizde düşük sosyo-ekonomik gelire sahip bireylerin oranının düşük olması, gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı hale gelmesini engellemiş olabilir. Bu bulgu, ekonomik durumun tek başına belirleyici bir faktör olmadığını ve duygu düzenleme güçlüğü ile ekonomik düzey ilişkisinin daha geniş bir çerçevede ele alınması gerektiğini göstermektedir.

4.2. Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Alt Boyutları İle Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Bulgularının Tartışılması

Bu çalışmada duygu düzenleme güçlüğü'nün açıklık boyutu, algıların belirsizliği alt boyutu ile çok zayıf düzeyde; yabancılaşma, sosyal yetersizlik, egosantrizm, güvensiz bağlanma, gerçekliğin bozulması ve halüsinasyon ve delüzyonlar alt boyutları ile zayıf düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Açıklık boyutu, bireyin duygularını anlamlandırma ve farkında olma kapasitesini ölçer (Gratz ve Roemer, 2004). Gerçekliğin bozulması ve algıların belirsizliği ile ilişkisi, duygularını açıkça tanımlayamayan bireylerin gerçeklik algısında da kararsızlık yaşayabileceğini göstermektedir (Bell, 1995). Güvensiz bağlanma ve yabancılaşma ile ilişkisi, erken dönem bağlanma problemlerinin bireyin kendilik algısını ve duygusal netliğini olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir (Uluç ve ark., 2015).

Amaçlar alt boyutu BORRTI alt boyutları ile zayıf düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Amaçlar boyutu, bireyin olumsuz duygular yaşadığında amaç odaklı davranış sergileyebilme kapasitesini ölçer (Gratz ve Roemer, 2004). Amaçlara yönelik davranışta bulunmada yaşanan güçlükler, nesne ilişkilerindeki tutarsızlıklarla ve bireyin içsel yönlendirme mekanizmalarındaki bozukluklarla ilişkili olabilir. BORRTI bulgularına göre, erken dönem nesne ilişkilerinde sorun yaşayan bireyler, hedef odaklı davranış geliştirmekte zorlanmaktadır. Gerçeklik algısındaki bozulmalar ve bağlanma problemleri, bireyin duygusal olarak zorlandığında hedeflerine odaklanmasını güçleştirebilir (Bell, 1995). Egosantrizm ile ilişki, bireyin aşırı benmerkezci olması nedeniyle duygularını düzenleyememesi ve amaca yönelik davranışlarda zorlanmasını açıklayabilir.

Dürtü boyutu, yabancılaşma, gerçekliğin bozulması, algıların belirsizliği, güvensiz bağlanma ve egosantrizm ile zayıf düzeyde; sosyal yetersizlik ve halüsinasyonlar ile çok zayıf düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Dürtü boyutu, bireyin duygusal olarak yoğun durumlarda davranışlarını kontrol edebilme becerisini ölçer (Bjureberg ve ark., 2016). Gerçekliğin bozulması ve algıların belirsizliği gibi faktörlerin dürtüsel davranışlarla ilişkili olması, psikotik belirtilerin ve bilişsel çarpıtmaların duygu düzenleme güçlüklerine katkıda

bulunduğunu gösteren çalışmaları desteklemektedir (Bell, 1995). Aynı şekilde, egosantrizm (benmerkezcilik) ve dürtüsellik arasındaki ilişki, duygu düzenleme eksikliklerinin kişilerarası sorunlarla da bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir. Gerçekliğin bozulması ve algıların belirsizliği ile olan ilişki, bireyin dürtü kontrol mekanizmalarının zayıflığını açıklayabilir. Algısal yanılsamalar ve paranoid düşünceler, bireyin duygu düzenleme sürecinde dürtüsel tepkiler vermesine neden olabilir. Egosantrizm ile dürtü arasındaki ilişki, bireyin benmerkezci düşünme biçimi ile anlık duygusal tepkiler verme eğiliminden kaynaklanabilir.

Strateji boyutu, algıların belirsizliği ile çok zayıf, diğer BORRTI alt boyutları ile zayıf düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Stratejiler boyutu, bireyin duygu düzenleme süreçlerinde etkili başa çıkma mekanizmalarına erişimini ifade etmektedir. BORRTI bulguları, gerçeği değerlendirme süreçlerinde bozulma yaşayan bireylerin, uygun duygu düzenleme stratejilerini geliştirmekte zorlandığını göstermektedir. Stratejiler boyutu, bireyin etkili duygu düzenleme yöntemlerine erişimini ölçer (Gratz ve Roemer, 2004). BORRTI’de yer alan nesne ilişkileri ve gerçeklik değerlendirme sorunlarının, bireyin etkili duygu düzenleme stratejileri kullanmasını zorlaştırabileceği söylenebilir (Uluç ve ark., 2015). Bağlanma ve nesne ilişkileri sorunları, bireyin sağlıklı duygu düzenleme stratejileri geliştirmesini zorlaştırabilir (Uluç ve ark., 2015). Algıların belirsizliği ile çok zayıf düzeydeki ilişki, bilişsel karmaşıklık yaşayan bireylerin duygu düzenleme stratejilerine erişimde hafif de olsa zorlanabileceğini gösteriyor olabilir.

Kabul etmeme boyutu: BORRTI alt boyutları ile zayıf düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Kabul etmeme boyutu, bireyin olumsuz duygularına yönelik ikinci derecede olumsuz tepkilerini ölçer (Gratz ve Roemer, 2004). BORRTI’deki nesne ilişkileri ve gerçeklik bozulması ile zayıf pozitif ilişkiler, erken dönem nesne ilişkileri ve bağlanma problemlerinin bireyin duygularını kabullenmesini zorlaştırabileceğini göstermektedir (Bell, 1995). Duygusal tepkileri kabul etmeme, bireyin erken dönem nesne ilişkilerinde yaşadığı olumsuz deneyimlerle ilişkili olabilir. BORRTI’nin nesne ilişkileri boyutları, özellikle güvensiz bağlanma ve egosantrizmin, bireyin duygusal deneyimlerini kabullenmekte zorlanmasına katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Gerçeklik algısındaki bozulmalar ve halüsinasyonlarla ilişki, bireyin kendi içsel dünyasındaki karmaşayı kabullenmekte zorlandığını ve bu durumun bilişsel çarpıtmalarla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

4.3. Nesne ilişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Testi ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkilere Dair Regresyon Bulgularının Tartışılması

Bu çalışmada, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelendiğinde; nesne ilişkileri alt boyutlarının tümü ile (yabancılaşma, gerçekliğin bozulması, algıların belirsizliği, güvensiz bağlanma, egosantrizm, sosyal yetersizlik, halüsinasyon ve delüzyonlar) duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak yordadığı bulgulanmıştır. Doğrusal regresyon analizi bulgularına göre sosyal yetersizlik, algıların belirsizliği ve halüsinasyon ve delüzyonlar alt boyutları duygu düzenleme güçlüğüne çok zayıf düzeyde yordamaktadır. Diğer taraftan yabancılaşma, güvensiz bağlanma, egosantrizm ve gerçekliğin bozulması duygu düzenleme güçlüğüne zayıf düzeyde açıklamaktadır.

Bell'in (1984) gerçekleştirdiği bir araştırma ise, nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme becerisi ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmada, 100 kişinin katılım sağladığı, yarısı hasta ve diğer yarısı sağlıklı yetişkinden oluşan bir kontrol grubu kullanılmıştır. Çalışmanın bulguları, gerçeği değerlendirme yeteneği daha düşük ve nesne ilişkileri daha zayıf olan bireylerin, daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını ortaya koymuştur. Mallinckrodt ve Wei (2005), çalışmasında, bağlanma stilleri ve nesne ilişkileri ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Güvensiz bağlanan bireylerin, nesne ilişkilerinde sorun yaşama eğiliminde olduğu ve bunun da duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkilediği bulunmuştur. Diğer bir çalışmada Yılmaz ve Acar (2020), bağlanma stilleri, nesne ilişkileri ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri incelemiş ve olumsuz nesne ilişkilerinin duygu düzenleme becerilerini zayıflattığını göstermiştir. Erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkilerinde yetersiz duygusal destek alan bireylerin, bu zorlukları daha fazla yaşadığı vurgulanmıştır. Kaya ve Çelik (2018) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada, nesne ilişkilerinde yaşanan olumsuzlukların bireylerin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi incelenmiş ve bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırma, özellikle güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerde bu durumun daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur. Fonagy ve Target (1997), çalışmalarında bağlanma teorisi çerçevesinde erken dönem bağlanma sorunları ve olumsuz nesne ilişkileri deneyimlerinin bireylerin kendi ve başkalarının zihin durumlarını anlama becerisini zayıflattığı ve bu durumun duygu düzenleme zorluklarına neden olduğu belirtilmiştir. Olumsuz nesne ilişkileri, bireylerin başkalarıyla empati kurma ve kendi

duygularını anlamlandırma becerilerini köreltebilmektedir. Bu da duygu düzenlemede güçlük yaşamaya yol açar. Literatürde nesne ilişkileri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar da literatürde bu konuda benzer sonuçların bulunduğu ortaya konulmuştur.

Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda nesne ilişkileri alt boyutlarından güvensiz bağlanma ve egosantrizmi yüksek olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü pozitif yönde yordamaktır. Bu analizlere gerçekliği değerlendirme alt boyutları eklendiğinde gerçekliğin bozulması alt boyutu, duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı şekilde pozitif yönde katkı sağlamıştır. Fakat bulgular sonucunda egosantrizm, duygu düzenleme güçlüğüne güvensiz bağlanma ile birlikte açıklayan bir faktör olsa da gerçekliği değerlendirme alt boyutları analize eklendiğinde modeldeki etkisi ortadan kalkmıştır. Bu bulgular sonucunda güvensiz bağlanma ile gerçekliğin bozulması alt boyutlarının duygu düzenleme güçlüğüne %42'sinden sorumlu olduğu saptanmıştır. Nitekim BORRTI'nin faktör yapısına ilişkin bulgular, gerçekliğin bozulması alt boyutunun özellikle paranoid düşünceler, algı yanılsamaları ve psikotizmle yüksek korelasyon gösterdiğini ortaya koymaktadır (Bell, 1995). Bu doğrultuda, bireyin gerçekliği değerlendirme süreçlerindeki aksaklıkların, duygu düzenleme güçlüklerine neden olabileceği ve bu durumun klinik örüntülerle ilişkili olabileceği söylenebilir. Özellikle, güvensiz bağlanma ve gerçekliğin bozulması alt ölçeklerinin hem nesne ilişkileri hem de gerçeği değerlendirme boyutlarıyla yüksek korelasyon göstermesi, bu değişkenlerin duygu düzenleme süreçleri açısından bütüncül bir değerlendirme gerektirdiğini düşündürmektedir (Uluç ve ark., 2015). Güvensiz bağlanmanın duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili bulunması, bağlanma kuramı bağlamında değerlendirildiğinde, kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin reddedilmeye karşı aşırı duyarlılık gösterdiği, ilişkilerinde yoğun kaygı ve bağımlılık eğilimleri sergilediği yönündeki bulgularla tutarlıdır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu çalışmada, duygu düzenleme güçlüğüne yordayıcıları arasında yer alan egosantrizmin, modele gerçekliğin bozulması değişkeni eklendiğinde tahmin etme düzeyini ortadan kaldırdığı bulgulanmıştır. Bu durum, egosantrizmin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin, gerçekliğin bozulması değişkeniyle benzer yönlerde değişim göstermesi ve birbirleriyle ilişkili olmasıyla açıklanabilir. Nitekim BORRTI'nin psikopatolojik örüntülerle ilişkisini ele alan araştırmalar, egosantrizmin paranoid düşünceler, psikotizm ve öfke ile yüksek korelasyon gösterdiğini ortaya koymaktadır (Bell, 1995). Aynı şekilde, gerçekliğin bozulması alt boyutunun da en güçlü korelasyonları psikotizm ve öfke ile olduğu belirlenmiştir. Bu

bağlamda, egosantrizm ve gerçekliğin bozulmasının benzer psikopatolojik örüntüler ile ilişkili olduğu ve duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkilerinin örtüşebileceği söylenebilir. Regresyon analizlerinin ikinci aşamasında, modele gerçekliğin bozulması değişkeni eklendiğinde, bu değişkenin duygu düzenleme güçlüğü tahmin etme gücünde belirgin bir artış sağladığı görülmüştür. Bu artış, gerçekliğin bozulmasının, duygu düzenleme güçlüğü açısından daha belirleyici bir faktör olduğunu düşündürmektedir. Bu bulgu, erken dönem nesne ilişkilerinin ve bireyin gerçeklik algısındaki bozulmaların, duygu düzenleme süreçleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığı yönündeki literatürü desteklemektedir (Bell, 1995).



SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu tez çalışmasının amacı genç yetişkinlerde nesne ilişkilerinin duygu düzenleme güçlüğü ve risk alma davranışı ile arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla birlikte nesne ilişkileri, duygu düzenleme güçlükleri ve katılımcıların demografik özelliklerinin yansımaları çalışmaya dahil edilmiştir.

Bu araştırmadan şu sonuçlar elde edilmiştir:

1. Nesne ilişkilerinde bozulmaların, duygu düzenleme süreçlerinde zorluklara yol açtığı ve bireyin erken dönem ilişkisel deneyimlerinin, özellikle güvensiz bağlanma ve gerçekliğin bozulması alt boyutlarının duygu düzenleme kapasiteleri üzerinde etkili olduğu ortaya konmuştur.
 2. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme testi alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.
 3. Duygu düzenleme güçlüğü ile yaş arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu çalışmada yaş değişkeninin duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı düzeyde ilişkisi olmadığı bulgulanmıştır.
 4. Kadınlar erkeklere oranlara daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşamaktadır.
 5. Evli bireylerin, bekâr ve ilişkisi olan bireylere oranla daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı saptanmıştır.
 6. Çalışan bireyler çalışmayanlara oranla daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı bulgulanmıştır.
 7. Psikolojik destek alan bireylerin destek almayanlara göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı bulgulanmıştır.
- **H1.** “Nesne ilişkileri alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” Bu çalışma bulguları 1. Hipotezi doğrulamıştır.
 - **H2.** “Gerçeği değerlendirme alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” Bu çalışma bulguları 2. Hipotezi doğrulamıştır.
 - **H3.** “Nesne ilişkileri alt boyutları, duygu düzenleme güçlüğüne pozitif yönde anlamlı şekilde yordar.” Bu çalışma bulguları 3. Hipotezi doğrulamıştır.

- **H4.** “Gerçeği değerlendirme alt boyutlar, duygu düzenleme güçlüğünü pozitif yönde anlamlı Şekilde yordar.”
- **H5.** “Sosyo-demografik değişkenler ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki vardır.” Elde edilen bulgular, 5. hipotezi desteklemekte olup; cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi, çalışma durumu, psikolojik destek alma durumu ve ekonomik durum gibi değişkenlerin duygu düzenleme güçlüğü ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir.

neriler

Bu çalışmanın örneklemini 18-40 yaş arası niversite öğrencileri ve genç yetişkinler oluşturmaktadır. Gelecekteki araştırmalarda, örnekleme geniŐletilerek 40 yaş ve üzeri bireylerin de çalışmaya dahil edilmesi, yaş değişkeninin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisini daha kapsamlı bir Şekilde değerlendirmeye olanak sağlayabilir. Diğer taraftan araştırmalarda, eğitim düzeyleri arasındaki örnekleme dağılımının daha dengeli olması, eğitim seviyesi ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin daha sağlıklı bir Şekilde analiz edilmesini sağlayabilir. Ayrıca katılımcıların bakım verenlerin eğitim seviyelerine, sosyo-demografik özelliklerine, ebeveyn tutumlarına yönelik alınan bilgilerin nesne ilişkileri, duygu düzenleme güçlüğü yönelik daha kapsamlı bilgiler verebilir. Bunun yanı sıra, gelecekteki çalışmalarda nesne ilişkileri ve duygu düzenleme güçlüğünün bireylerin davranışsal örüntüleri ve dürtüsellik düzeyleriyle olan ilişkisi de incelenebilir. Bu tür bir yaklaşım, özellikle uyumsuz davranıŐların kökenine dair daha kapsamlı veriler elde edilmesine katkı sağlayarak, klinik müdahalelerde yol gösterici olabilir. Literatürde nesne ilişkileri ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülüyor. Bu alanda daha çok çalışma yapılmasının literatüre katkı sağlayabileceği gibi, hem bireyin ilişkilerine ve duygu düzenleme becerilerine yönelik hem de ebeveynlerin ocuk bakımı üzerine daha geniş bir perspektif edinebilmeleri için de bir destek olacağı düŐünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40(4), 969–1025. <http://www.jstor.org/stable/1127008>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., and Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Anlı, İ. (2014). *Nesne ilişkileri kuramı*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Ashdown, B. K., and Homa, N. (2010). Psychoanalytic theory and human development: A historical and contemporary perspective. *PsycCRITIQUES*, 55(6). <https://doi.org/10.1037/a0018153>
- Aydın, F. (2010). *Maternal emotion regulation, socio-economic status and social context as predictors of maternal emotion socialization practices* [Yüksek Lisans Tezi]. Istanbul Bilgi University.
- Bell, M. D. (1995). *Bell Object Relations and Reality Testing Inventory (BORRTI)*.
- Bjoreberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Hellner Gumpert, C., and Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Blass, R. B. (2014). On ‘the fear of death’ as the primary anxiety: How and why Klein differs from Freud. *The International Journal of Psychoanalysis*, 95(4), 613–627. <https://doi.org/10.1111/1745-8315.12177>
- Brummer, L., and Stopa, L. (2014). The influence of age on emotion regulation strategies and psychological distress. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(6), 668–681. <https://doi.org/10.1017/S1352465813000453>
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology*, 39(1/4), 106–124. <https://doi.org/10.2307/1415404>

- Christopher, J. C., Bickhard, M. H., and Lambeth, G. S. (2001). Otto Kernberg's Object Relations Theory: A Metapsychological Critique. *Theory and Psychology*, 11(5), 687-711. <https://doi.org/10.1177/0959354301115006>. (Original work published 2001).
- Clair, M. S. (1996). *Object relations and self-psychology: An introduction* (4th ed.). Cengage Learning.
- Clair, St. M. and Wigren, J. (2004). *Object relations and self psychology: An introduction*. Canada, Thomson Learning Inc.
- Çelik, G. (2019). Bekar bireylerde yalnızlık ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 32(1), 45-60.
- Çelik, G. (2019). Evli ve bekar bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinin karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(2), 47-62.
- Dehghanifar, F., Khosropour, F., ve Tehrani, M. H. (2020). Structural modeling of object relations mediated by cognitive emotion regulation to predict the love trauma syndrome in female students. *Preventive Care in Nursing and Midwifery Journal*, 10(2), 1-8.
- Desiatnikov, A. (2014). *Emotion regulation in adolescents: Influences of social cognition and object relations – An ERP study* (Doktora tezi, University College London). University College London Repository.
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384-392. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.4.384>
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish ve M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45-60). John Wiley and Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/0470013494.ch3>
- Ekşi, H., Erik, C. (2023, 20-21 July). Difficulties in Emotion Regulation Scale-8 Adaptation to Turkish [Paper Prensation]. 2st International Congress of Educational Sciences and Linguists, Warsaw Poland. https://www.icssietcongress.com/files/ugd/2a6f60_a246f8a809bd4a9dbb739a725c8cc4a4.pdf
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton and Company.

- Fairbairn, W.R.D. (1952). *Psychoanalytic Studies of the Personality* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203129449>
- Faraji, H. (2020). *Borderline kişilik bozukluğunda duygu düzenleme ve ilk nesne ilişkileri ile ruhsal işleyişin Rorschach testindeki görünümü*. [Yayınlanmış doktora tezi]. Doğu Üniversitesi.
- Fonagy, P., and Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9(4), 679-700.
- Gergely, G. (2000). Reapproaching Mahler: New perspectives on normal autism, symbiosis, splitting, and libidinal object constancy from cognitive developmental theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48(4), 1197-1228. <https://doi.org/10.1177/00030651000480040801>
- Gratz, K. L., and 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.
- Gratz, K. L., and 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. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11(1), 3-16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>
- Greenberg, L. S. (2012). *Duygu odaklı terapi* (S. Kızıltaş, Çev.). Psikoterapi Enstitüsü Yayınları. (Orijinal eser yayın tarihi: 1993).
- Greenberg, L. S., and Paivio, S. C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. Guilford Press.
- Greenberg, L. S., and Safran, J. D. (1987). *Emotion in psychotherapy: Affect, cognition, and the process of change*. Guilford Press.

- Greenberg, L.S. and Pos, A.E. (2007). Emotion-focused Therapy: The Transforming Power of Affect. *J Contemp Psychother* 37, 25–31. <https://doi.org/10.1007/s10879-006-9031-z>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., and John, O. P. (2003). Individual differences in emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., and Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Grotstein, J. S. (1982). Newer perspectives in object relations theory. *Contemporary Psychoanalysis*, 18(1), 43–91. <https://doi.org/10.1080/00107530.1982.10745677>
- Henrich, J., Heine, S. J., and Norenzayan, A. (2010). Most people are not WEIRD. *Nature*, 466(7302), 29.
- Huprich, S. K., Nelson, S. M., Paggeot, A., Lengu, K., and Albright, J. (2016). Object relations predicts borderline personality disorder symptoms beyond emotional dysregulation, negative affect, and impulsivity. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/per0000188>
- Hutto, D. D., Robertson, I., and Kirchhoff, M. D. (2018). A new, better BET: Rescuing and revising basic emotion theory. *Frontiers in Psychology*, 9, 1217. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01217>
- James S. Grotstein M.D. (1982) Newer Perspectives in Object Relations Theory, *Contemporary Psychoanalysis*, 18:1, 43-91, DOI: 10.1080/00107530.1982.10745677
- Kaya, F., ve Çelik, D. (2018). Nesne ilişkileri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(2), 45-58.
- Keser, E. (2022). Mazoşist Kişilik Özelliklerinin Freud ve Fairbairn'in Kuramları Açısından İncelenmesi: Mazoşizmin Tanımı ve Klinik Görünümü. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 9(3), 466-488. <https://doi.org/10.31682/ayna.1160035>

- Kızıldağ, S., ve Vatan, S. (2016). Evli bireylerde eş tükenmişliğini yordamada bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(24), 1070–1093.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343–354. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343>
- Kurnaz Sönmez, Ş., ve Taştan, N. (2023). Duygu düzenleme becerileri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide öz şefkat duygusunun aracı rolü. *Akademik Hassasiyetler*, 10(22), 489–517. <https://doi.org/10.58884/akademik-hassasiyetler.1286123>
- Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J., and Kwon, J.-H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition and Emotion*, 27(5), 769–782. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.792244>
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., and Zeitlin, S. B. (1990). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 147(8), 1012–1019. <https://doi.org/10.1176/ajp.147.8.1012>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Lumenfeld Hoadley, J., Calvert, S., Restivo, G., and Thorpe, M. (2016). Three approaches to psychoanalytic psychotherapy in Aotearoa New Zealand. *Ata: Journal of Psychotherapy Aotearoa New Zealand*, 20(2), 111–128. <https://doi.org/10.9791/ajpanz.2016.11>
- Madrid, H. P., Barros, E., and Vasquez, C. A. (2020). The emotion regulation roots of job satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 11, 609933. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.609933>
- Mahler, M. S. (1952). On child psychosis and schizophrenia. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 7(1), 286–305. <https://doi.org/10.1080/00797308.1952.11823164>

- Mahler, M. S. (1971). A study of the separation-individuation process. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 26(1), 403–424. <https://doi.org/10.1080/00797308.1971.11822279>
- Mahler, M., Pine, F., and Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant*. New York: Basic Books.
- Mallinckrodt, B., and Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, and interpersonal process in psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 358-367.
- McLean, C. P., and Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 496–505. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.05.003>
- McWilliams, N. (2020). *Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak* (E. Kalem, Çev.; 2. ed.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Mennin, D. S., and Fresco, D. M. (2010). Emotion regulation as an integrative framework for understanding and treating psychopathology. In A. M. Kring and D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 356–379). The Guilford Press.
- Messina I, Sambin M, Palmieri A, Viviani R (2013) Neural correlates of psychotherapy in anxiety and depression: a meta-analysis. *PLoS One*,8:e74657
- Mitchell, S., ve Black, M. (1995). *Freud ve sonrası: Modern psikanalitik düşüncenin tarihi* (B. Güsar, Çev.). Metis Yayınları.
- Molla, O. (2024). *Bağlanma stilleri ve nesne ilişkileri bağlamında bekâr sağlık çalışanlarının evlilik kaygısı ve yalnızlık düzeyleri ilişkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Mulligan, M. M. (2012). *Object relations, emotion regulation patterns, and quality of life in women diagnosed with breast cancer* [Yayınlanmış doktora tezi]. Adelphi University.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187.
- Nolen-Hoeksema, S., and Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality*

- and *Individual Differences*, 51(6), 704–708.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- O'Driscoll, C., Laing, J., and Mason, O. (2014). Cognitive emotion regulation strategies, alexithymia and dissociation in schizophrenia: A review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 34(6), 482–495.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.07.002>
- Ogden, T. H. (2010). Why read Fairbairn? *International Journal of Psychoanalysis*, 91(1), 101–118. <https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2009.00219.x>
- Ötünçtemur, A., and Çam Kahraman, F. (2020). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*,
- Panari, C., Tonelli, M., and Mazzetti, G. (2020). Emotion regulation and employability: The mediational role of ambition and a protean career among unemployed people. *Sustainability*, 12(22), 9347. <https://doi.org/10.3390/su12229347>
- Paul, L. K. (1999). Jesus as object: Christian conversion as interpreted through the perspective of Fairbairn's object relations theory. *Journal of Psychology and Theology*, 27(4), 300–308.
- Paulus, D. J., Vanwoerden, S., Norton, P. J., and Sharp, C. (2016). Emotion dysregulation, psychological inflexibility, and shame as explanatory factors between neuroticism and depression. *Journal of Affective Disorders*, 190, 376–385.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.10.014>
- Propper, C., and Moore, G. A. (2006). The influence of parenting on infant emotionality: A multi-level psychobiological perspective. *Developmental Review*, 26(4), 427–460. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2006.06.003>
- Pulat, F., Gündüz, H., ve Kılıç, E. (2020). Gütülenme kuramı ve duygu odaklı terapinin entegrasyonu. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 17-34.
- Saltukoğlu, G. (2021). Cinsiyet farklarının duygu düzenleme güçlüklerine etkisi: Üniversite öğrencileri örneği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 36(3), 102-118.
- Sarısoy, G. (2016). Winnicott'ın gerçek benlik ve sahte benlik kavramlarının bir vaka ve terapi ilişkisi bağlamında incelenmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(1), 1–15.

- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., and Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Seligowski, A. V., Lee, D. J., Bardeen, J. R., and Orcutt, H. K. (2014). Emotion regulation and posttraumatic stress symptoms: A meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.980753>
- Serdar, S. (2021). Evli kişilerde evlilik uyumu, duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi. *İstanbul Gedik Üniversitesi Açık Erişim Sistemi*. <https://openaccess.gedik.edu.tr/bitstreams/63ab1a87-41ee-4186-a8b8-1e16ade59767/download>
- Shipman, K., Edwards, A., Brown, A., Swisher, L., and Jennings, E. (2005). Managing emotion in a maltreating context: A pilot study examining child neglect. *Child Abuse and Neglect*, 29(9), 1015–1029. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2005.01.006>
- Smrtnik Vitulić, H., and Prosen, S. (2016). Coping and emotion regulation strategies in adulthood: Specificities regarding age, gender and level of education. *Društvena istraživanja*, 25(1), 43–62. <https://doi.org/10.5559/di.25.1.03>
- Striegel-Moore, R. (1995). Psychological factors in the etiology of binge eating. *Addictive Behaviors*, 20(6), 717–733. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(95\)00094-1](https://doi.org/10.1016/0306-4603(95)00094-1)
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53–61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Tolin, D. F., and Foa, E. B. (2006). Sex differences in trauma and posttraumatic stress disorder: A quantitative review of 25 years of research. *Psychological*
- Tull, M. T., and Aldao, A. (2015). Editorial overview: New directions in the science of emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, iv–x. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.009>
- Uçan, S. (2024). Yetişkin bireylerde nesne ilişkileri, bilişsel duygu düzenleme ve travma sonrası bilişler arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi.

- Uluç, S., Tüzün, Z., Haselden, M., ve Erbaş, S. P. (2015). Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği'nin (BORRTI) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 112–123.
- Werner, K., and Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring and D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13–37). Guilford Press.
- Whitmoyer, P., Fisher, M. E., Duraney, E. J., Manzler, C., Isaacowitz, D. M., Andridge, R., and Prakash, R. S. (2024). Age differences in emotion regulation strategy use and flexibility in daily life. *Aging and Mental Health*, 28(2), 330-343. <https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2256245>
- Winnicott, D. W. (1971). *Oyun ve gerçeklik* (T. Birkan, Çev.). Metis Yayınları.
- Yıldız, Ş. N. (2023). *Nesne ilişkileri, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yılmaz, T., ve Acar, H. (2020). Nesne ilişkileri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişki. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(1), 12-28.
- Yılmaz, Y., ve Cenkseven-Önder, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılığın duygu düzenleme güçlüğüne yordama gücü. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(1), 156-170. <https://doi.org/10.35379/cusosbil.766746>
- Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35(2), 151–175. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.2.151>

EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Ecem Yaşar tarafından Dr. Öğr. Üyesi Zafer TAPANCI danışmanlığında yürütülen bir çalışmadır.

Çalışmaya 18-40 yaş bireylerin katılımı beklenmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde sizden demografik bilgi formunu ve ölçek bataryasını eksiksiz biçimde yanıtlamanız beklenmektedir.

Araştırma boyunca kimlik bilgileriniz hiçbir şekilde istenmeyecektir. Elde edilen tüm veriler gizli tutulacaktır. Araştırmada elde edilen sonuçlar yürütülen çalışma kapsamında rapor edilebilecek, yayımlanabilecek ve/veya sunulabilecektir. Ancak bu durumların her birinde sizlerin şahsi bilgileri yer almayacak, sizi açık edebilecek herhangi bir durum oluşmayacaktır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın Katılmayı kabul ediyorum.

o

EK 2. Demografik Form

1. Yaşınız :

2. Cinsiyetiniz:

- Kadın
- Erkek
- Diğer

3. Medeni Durumunuz:

- Evli
- Boşanmış
- İlişkisi yok
- İlişkisi var (romantik ilişki/nişanlı/sözlü)

3. Eğitim Düzeyi:

- Okur-Yazar
- İlköğretim
- Lise
- Lisans
- Lisansüstü
- Doktora

4. Çalışma Durumunuz:

- Çalışıyor
- Çalışmıyor
- Öğrenci

5. Sosyo-Ekonomik durumunuz nasıl?

- Gelir düzeyim düşük, sosyal yardımlardan faydalaniyorum.
- Geçim zorlukları yaşıyorum, ay sonunu getirmekte zorlanıyorum.
- Orta düzeyde, temel ihtiyaçlarımı karşılayabiliyorum.
- Maddi olarak rahattayım, birikim yapabiliyorum.

6. Kiminle Yaşıyorsunuz?

- Ebeveyn/Aile
- Eş/Çocuklar
- Arkadaş
- Partner • Yalnız

7. Geçmişte ya da şuanda, herhangi bir psikolojik/psikiyatrik yardım/tedavi aldınız mı?

- Evet
- Hayır



Ek 3. Duygu Düzenleme Güçlüğü      -Kısa Form (Ddgö-16)

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

	Hemen hemen hi�	Bazen	Yakla�ık Yarı yarıya	�o�u zaman	Hemen hemen her zaman
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissetti�im konusunda karma�a ya�arım.					
3. Kendimi k�t� hissetti�imde i�lerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi k�t� hissetti�imde kontrolden �ıkarım.					
5. Kendimi k�t� hissetti�imde uzun s�re b�yle kalaca�ına inanırım.					
6. Kendimi k�t� hissetmenin yo�un depresif duyguyla sonu�lanaca�ına inanırım.					
7. Kendimi k�t� hissederken ba�ka �eylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi k�t� hissederken kontrolden �ıktı�ım korkusu ya�arım.					
9. Kendimi k�t� hissetti�imde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi k�t� hissetti�imde zayıf biri oldu�um duygusuna kapılırım					

11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım					
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

Ek 4. Bell Nesne İlişkileri Ve Gerçeği Değerlendirme Anketi

Her bir maddeyi dikkatlice okuyun. Daha sonra sizin yanıtınız olan harfi daire içine alın. Eğer madde içinde söz edilen durum sizin için doğruysa DOĞRU sütununda yer alan D harfini daire içine alın. Eğer madde içinde söz edilen durum sizin için doğru değilse YANLIŞ sütununda yer alan Y harfini daire içine alın. Herbir madde için sadece bir tane harfi daire içine alın. Hiç atlamadan tüm maddeleri yanıtlayın.

- 1 En az bir tane tutarlı ve doyurucu ilişkim var. D Y
- 2 Bazen içime şeytan girmiş olduğunu düşünürüm. D Y
- 3 Eğer biri benden hoşlanmazsa o kişiye iyi davranmak için her zaman daha fazla uğraşırım D Y
- 4 Sonsuza kadar inzivaya çekilmek isterdim D Y
- 5 Genellikle bazı şeylerin gerçekten mi olduğuna yoksa rüyada mı gerçekleştiğine karar vermekte zorlanırım. D Y
- 6 Birdenbire içime kapanabilir ve haftalarca kimseyle konuşmayabilirim. D Y
- 7 Algılarım doğru olmasa da, bunun hemen farkına varırım ve kendimi kolayca düzeltebilirim D Y
- 8 Genellikle bana en yakın olanları eninde sonunda incitirim. D Y
- 9 Alkol ya da esrar kullanmak zihnimi öylesine şiddetli etkileyebilir ki, neyin gerçek olduğundan emin olamayabilirim D Y
- 10 İnsanların üzüntülerini kontrol etme becerilerinin ya çok az olduğuna ya da hiç olmadığına inanırım D Y
- 11 Çevremdekiler bana bir yetiştikenden çok, çocukmuşum gibi davranır D Y
- 12 Halüsinasyonlar (aslında var olmayan şeyler görme ya da duyma) yaşarım D Y
- 13 İyi tanıdığım biri uzaklara giderse, onu özleyebilirim. D Y
- 14 Aile ilişkilerimi bozmadan evdeki anlaşmazlıklarla uğraşabilirim D Y
- 15 Günlerce gerçeklikle bağlantımın koptuğunu hissederim D Y
- 16 Eleştirilmeye karşı son derece hassasım. D Y
- 17 İnsanlar üzerinde güç kullanmaktan gizli bir zevk duyarım D Y
- 18 Bazen istediğimi elde etmek için hemen hemen her şeyi yaparım D Y
- 19 Gizemli güçlere sahibim D Y
- 20 Bana yakın olan biri tüm dikkatini bana vermediğinde, çoğu kez kendimi incinmiş ve reddedilmiş hissederim D Y

- 21 Genellikle, yeni bir durumu hızlıca değerlendirebilirim D Y
- 22 Eğer biriyle yakınlaşmaya başlarsam ve bu kişi güvenilirmez biri çıkarsa, olaylar bu hale geldiği için kendimden nefret edebilirim D Y
- 23 Hemen hemen hiçbir zaman gerçeklik algımın doğruluğundan şüphe etmek için bir nedenim yoktur. D Y
- 24 Kendi duygularımı bilirim. D Y
- 25 Birine yakınlaşmak benim için zordur. D Y
- 26 Cinsel yaşamım tatmin edicidir. D Y
- 27 Bana karşı düzenlenen bir komplo var. D Y
- 28 Başkalarının benden beklediği gibi biri olmaya çalışırım. D Y
- 29 Bir ilişki ne kadar kötüye giderse gitsin, ona asılırım. D Y
- 30 Bir dış güç tarafından düşüncelerimin benden alınıp götürüldüğünü hissederim. D Y
- 31 Olaylar/durumlar hakkında genellikle güçlü fikirlerim yoktur. D Y
- 32 Çevremdekiler üzerinde hiç bir etkim yoktur. D Y
- 33 Kendi isteğim dışında konuşmaya veya hareket etmeye zorlanan bir robot olduğumu hissediyorum. D Y
- 34 İnsanlar, onları görmediğimde, yoktur. D Y
- 35 Sıklıkla insanların davranışlarından gerçekte olmayan şeyleri çıkarırım. D Y
- 36 Hayatta çok incitildim. D Y
- 37 En derin duygularımı paylaşabildiğim ve benimle böyle duygularımı paylaşan biri var. D Y
- 38 Bana karşı komplo kurulduğuna inanıyorum. D Y
- 39 Ne kadar kaçınmaya çalışırsam çalışayım, en önemli ilişkilerimde aynı zorluklar ortaya çıkar. D Y
- 40 Takip ediliyorum D Y
- 41 Biriyle tamamen “bir” olmak için güçlü bir istek duyarım. D Y
- 42 Hangi ay ya da yılda olduğumuzdan emin değilim. D Y
- 43 Genellikle doğru şeyleri söyleyebilirim. D Y
- 44 İlişkilerde, karşımdaki kişiyle sürekli bir arada olmadığım sürece tatmin olmam. D Y
- 45 Bedenimin çeşitli yerlerinde açıklayamadığım garip hisler duyarım. D Y
- 46 Başkaları tarafından incitilmemenin tek yolu, bağımsız olmaktır. D Y
- 47 İnsanları çok iyi tartarım. D Y
- 48 Karşı cinsten olanlarla ilişkilerim hep aynı şekilde sonuçlanır. D Y
- 49 Başkaları sık sık beni aşağılamaya çalışır. D Y

- 50 Diğer insanların duyamıyormuş gibi görüldüğü sesleri duyabilirim. D Y
- 51 Kendi duygularımla teması nadiren kaybederim. D Y
- 52 Benim yerime kararlarımı vermeleri için genellikle başkalarına bel bağlarım. D Y
- 53 Gerçekten tanıyor olmasam da, insanların, mekânların ya da nesnelerin bana tanıdık geldiğine inandığım sık olur. D Y
- 54 Birine güvendiğimde genellikle pişman olurum. D Y
- 55 Bana yakın birine kızdığım zaman, bunu ayrıntılarıyla konuşabilirim. D Y
- 56 Düşüncelerim yayınladığı için diğer insanlar benim ne düşündüğümü bilir. D Y
- 57 İnsanlar, kabul etse de etmese de genellikle bana kızgındırlar. D Y
- 58 İstedığımı almanın en iyi yolu başkalarını ustaca idare etmektir. D Y
- 59 Etrafımda karşı cinsten birileri varken genellikle kendimi gergin hissederim. D Y
- 60 Bazen bedenimin karşı cinse dönüştürüldüğünü hissederim. D Y
- 61 Bir şeylerin dışında bırakılacağımdan sık sık kaygı duyarım. D Y
- 62 Herkesi memnun etmem gerektiğini hissederim aksi takdirde beni reddedebilirler. D Y
- 63 Beni çok az tanıyan insanlar ne zaman isteseler düşüncelerimi okuyorlar. D Y
- 64 Bazen rüyalarım o kadar canlı olur ki uyandığım zaman gerçekten yaşanmış gibi gelir. D Y
- 65 Kendimi kapatıp birkaç ay kimseyle görüşmem. D Y
- 66 Hayatımdaki önemli insanlar tarafından olası reddedilmelere karşı duyarlıyım. D Y
- 67 Sıklıkla diğer insanların zalimliğinin kurbanı olurum. D Y
- 68 Arkadaş edinmek benim için sorun değildir. D Y
- 69 Lanetlenmiş bir insan olduğuma inanırım. D Y
- 70 Karşı cinsten olanlarla nasıl tanışılacağı ya da konuşulacağını bilmem. D Y
- 71 Bana yakın olan birine istediğim bir şeyi yaptıramadığımda, kızgın ya da incinmiş hissederim. D Y
- 72 Düşünce ve davranışlarım hakkında sürekli yorum yapan, başkalarının duymadığı sesler duyarım. D Y
- 73 Yalnız bir yaşam sürmek benim kaderimdir. D Y
- 74 Bana ait olmayan şeyleri düşünmeme ya da dürtülere sahip olmama zorlayan, kendi dışımda bazı güç ve etkilerin kontrolü altındayım. D Y
- 75 Duygu durumum, olayları/durumları nasıl gördüğümü etkiler. D Y
- 76 İnsanlar birbirine karşı asla dürüst değildir. D Y

- 77 Uykuya dalma ya da uyanma aşamasında olsam bile gerçek ve hayal olanı daima ayırt edebilirim. D Y
- 78 İlişkilere çok şey katar ve çok şey alırım. D Y
- 79 Yakında dünyanın sonunun geleceği hissine kapılıyorum. D Y
- 80 Karşı cinsten olanlarla tanışmak ya da konuşmaktan utanırım. D Y
- 81 Bir ilişkide benim için en önemli şey, diğer kişi üzerinde güç kullanmaktır. D Y
- 82 İyi bir yön duygum vardır ve yolumu hemen hemen hiç kaybetmem. D Y
- 83 Hoş olmayan tüm olayları görmezden gelmeye çalışırım. D Y
- 84 Açıklayamadığım kaygı duyguları yaşarım. D Y
- 85 Alkol ya da madde kullandığımda çevremdeki herkes bana zarar vermek istiyormuş gibi gelir. D Y
- 86 Kendi duygularıma o kadar çok dikkat ederim ki, başkalarının duygularını görmezden gelebilirim. D Y
- 87 Kendi mahalleimde olsam bile, sıklıkla nerede olduğumu bilmem. D Y
- 88 Hayatımdaki trajik olayların gerçekliğini kabul etmede zorlanırım, ailedeki birinin ölümü gibi. D Y
- 89 İyi bir annenin, çocuklarını daima memnun etmesi gerektiğine inanırım. D Y
- 90 Bazen sadece görmek istediğimi görürüm. D Y

ÖZ GEÇMİŞ

Ecem Yaşar, 2015-2020 yılları arasında Bahçeşehir Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (İngilizce) bölümünü tam burslu ve onur derecesi ile tamamladı. Lisans eğitimi boyunca psikolojik danışmanlık merkezleri gibi çeşitli kurum ve okullarda psikolojik danışman asistanı olarak çalıştı.

Lisans mezuniyetinin ardından 2020-2024 yılları arasında farklı psikoterapi merkezlerinde psikoterapist olarak görev aldı. 2019'da Psikanalize giriş eğitimleri aldı. Haziran 2020 - Ağustos 2020 arasında Kendilik Psikolojisi Enstitüsü'nde, Ocak 2020 - Mart 2020 arasında Psikoterapi Enstitüsü'nde eğitimler ve süpervizyonlar eşliğinde çalıştı. Ağustos 2021 - Haziran 2022 tarihleri arasında Bahçeşehir Koleji'nde Psikolojik Danışman olarak görev yaptı. Eylül 2021'den itibaren ise Heltia'da Psikolojik Danışman ve Psikoterapist olarak çalışmaya devam etmekte ve ayrıca bireysel danışanları ile de birlikte psikoterapi sürecini yürütmektedir.

Alanında birçok eğitim ve süpervizyon programına katılmakta olup, Masterson Enstitüsü Kişilik Bozuklukları Psikanalitik Psikoterapisi, Psikoterapide Nesne İlişkileri Kuramı Psikodinamik Psikoterapi gibi konularda uzmanlaşmıştır.