

T.C.

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ, DUYGUSAL
ŞEMALAR VE DUYGULARI İFADE ETME ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

ASLIHAN YILDIRIM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
PROF. DR. MUSTAFA KOÇ

DÜZCE, 2023

T.C.

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ, DUYGUSAL
ŞEMALAR VE DUYGULARI İFADE ETME ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

ASLIHAN YILDIRIM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**DANIŞMAN
PROF. DR. MUSTAFA KOÇ**

DÜZCE, 2023

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ, DUYGUSAL
ŞEMALAR VE DUYGULARI İFADE ETME ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Aslıhan YILDIRIM tarafından hazırlanan tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Düzce Üniversitesi

Jüri Üyeleri

Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Düzce Üniversitesi

.....
Düzce Üniversitesi

.....
Düzce Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi:

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

.... Temmuz 2023

Aslıhan YILDIRIM

TEŐEKKÖR

Hem çok zorlandığım hem de aşırı keyif aldığım yüksek lisans sürecinde, ders aldığım ve kıymetli bilgilerinden istifade ettiğim tüm hocalarıma,

Tezin hazırlanmasında gösterdiği her türlü destek ve yardımdan dolayı değerli tez danışmanım Prof. Dr. Mustafa KOÇ'a,

Bu sürece birlikte başladığım, en sıkıştığım zamanlarda elimden tutan, tezimi bitirmem konusunda en az benim kadar istekli olan arkadaşlarım Kübra, Fatma Tuğçe, Fatma Nur'a,

Bu süreçte hiçbir zaman desteğini esirgemeyip her zaman bana sabırla yaklaşan canım aileme ama en çok da anneme teşekkür ederim.

Temmuz 2023

Aslıhan YILDIRIM

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TABLO LİSTESİ	x
ÖZET	xi
ABSTRACT	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM DURUMU	1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.2.1. Araştırma Soruları.....	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE GEREKÇESİ.....	4
1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	6
1.5. TANIMLAR	6
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. DUYGULARI İFADE ETME.....	7
2.1.1. Duygunun Tanımı	7
2.1.2. Duyguların İşlevleri	8
2.1.3. Duyguların İfade Edilmesi	10
2.1.4. Duyguları İfade Etme İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	12
2.2. BAĞLANMA.....	16
2.2.1. Bağlanma Kuramının Gelişimi	16
2.2.2. Bağlanma Kuramı.....	17
2.2.3. Yetişkinlerde Bağlanma	20
2.2.4. Bağlanma İle İlgili Yapılan Çalışmalar	24
2.3. DUYGUSAL ŞEMALAR	26
2.3.1. Şema Kavramı	26
2.3.2. Duygusal Şema Modeli	27
2.3.3. Duygusal Şema Boyutları	30
2.3.4. Duygusal Şemalarla İlgili Yapılan Çalışmalar	32

3. YÖNTEM	34
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	34
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	34
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	34
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	34
3.3.2. Duyguları İfade Etme Ölçeği.....	34
3.3.3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	35
3.3.4. Leahy Duygusal Şema Ölçeği.....	35
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI.....	35
3.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	36
4. BULGULAR.....	38
4.1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN SAYI VE YÜZDELİKLERİNE İLİŞKİN DAĞILIM .	38
4.2. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMASINA İLİŞKİN BULGULAR.....	38
4.2.1. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin T Testi Bulguları	38
4.2.2. Araştırma Değişkenlerinin İlişki Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin T Testi Bulguları.....	41
4.2.3. Araştırma Değişkenlerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Bulguları	45
4.2.4. Araştırma Değişkenlerinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Bulguları.....	50
4.3. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYONA İLİŞKİN BULGULAR.....	55
4.4. DUYGULARI İFADE ETMENİN YORDANMASINA İLİŞKİN BULGULAR.....	59
5. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER	61
5.1. SONUÇ VE TARTIŞMA	61
5.1.1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması	61
5.1.2. Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna Dair Bulguların Tartışılması...	64
5.1.3. İlişki Durumuna Göre Farklılaşmaya İlişkin Bulguların Tartışılması...	66
5.1.4. Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmaya İlişkin Bulguların Tartışılması	68
5.1.5. Yaşa Göre Farklılaşmaya İlişkin Bulguların Tartışılması.....	69

5.2. ÖNERİLER.....	71
6. KAYNAKLAR.....	72
7. EKLER	82
7.1. EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	82
7.2. EK-2: DUYGULARI İFADE ETME ÖLÇEĞİ.....	83
7.3. EK-3: ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ.....	84
7.4. EK-4: LEAHY DUYGUSAL ŞEMALAR ÖLÇEĞİ	85



TABLO LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 3.1. Betimsel İstatistik ve Normal Dağılıma İlişkin Sonuçlar.....	36
Tablo 4.1. Betimsel İstatistik ve Normal Dağılıma İlişkin Bulgular.....	38
Tablo 4.2. Duyguları İfade Etme Alt Boyutları Ve Toplam Puanının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	39
Tablo 4.3. Bağlanma Stillerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	39
Tablo 4.4. Duygusal Şemaların Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	40
Tablo 4.5. Duyguları İfade Etmenin İlişki Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	42
Tablo 4.6. Bağlanmanın İlişki Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	42
Tablo 4.7. Duygusal Şemaların İlişki Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	43
Tablo 4.8. Duyguları İfade Etmenin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	45
Tablo 4.9. Bağlanmanın Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	46
Tablo 4.10. Duygusal Şemaların Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	47
Tablo 4.11. Duyguları İfade Etmenin Yaşa Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	51
Tablo 4.12. Bağlanmanın Yaşa Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.13. Duygusal Şemaların Yaşa Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	53
Tablo 4.14. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Analizi Sonuçları.....	56
Tablo 4.15. Duyguları İfade Etmenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	59

ÖZET

YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ, DUYGUSAL ŞEMALAR VE DUYGULARI İFADE ETME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Aslıhan YILDIRIM

Düzce Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Temmuz, 2023, xii + 89 sayfa

Bu araştırmadaki temel amaç, yetişkinlerin bağlanma stillerinin ve duygusal şemalarının, duyguları ifade etme becerileri ile ilişkisini incelemektir. Bunun yanı sıra araştırmanın değişkenlerinin cinsiyet, ilişki durumu, eğitim durumu, yaş gibi demografik değişkenler açısından incelenmesi bir diğer amaçtır. Araştırmada duyguları ifade etme bağımlı değişken, bağlanma stilleri ve duygusal şemalar bağımsız değişken olarak incelenmiştir. Araştırmaya 18-58 yaş arası, 374 yetişkin katılım sağlamıştır. Katılımcılardan 286'sı kadın (%76,5), 88'i erkektir (%23,5). Araştırmanın örnekleme uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Duyguları İfade Etme Ölçeği, Leahy Duygusal Şemalar Ölçeği ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Verilerin analizleri IBM SPSS 25.0 paket programıyla yapılmıştır. Veri analiz teknikleri olarak; pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, çoklu regresyon analizi, ANOVA ve bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre duyguları ifade etme düzeyinin açıklanmasında, bağlanma stilleri ve duygusal şemalardan oluşan çoklu regresyon modeli anlamlıdır. Bu bulguya göre bağlanma stilleri ve duygusal şemalar, duyguları ifade etme düzeyini anlamlı derecede yordamakta ve duyguları ifade etmeye ait varyansın %22'sini açıklamaktadır. Duyguları ifade etme ölçeğinden alınan toplam puan ve güvenli bağlanma arasında olumlu yönde bir ilişki bulunurken diğer bağlanma stilleri ile arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Olumlu, olumsuz ve yakınlık duygularının ifadesi alt boyutları ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde; yakınlık duygularını ifade etme ile kaygılı kararsız bağlanma stili arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bağlanma stilleri, duyguları ifade etme ölçeğinden alınan toplam puan ve alt boyutlardan alınan puan ile duygusal şemalar arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Duyguları ifade etme ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı ancak ilişki durumu, eğitim durumu ve yaş değişkenlerine göre farklılaşmalar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlişkisi olmayanların olanlara göre olumlu duyguları ifade etme düzeyi, ilişkisi olanların ise olmayanlara göre olumsuz ve yakınlık duygularını ifade etme düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Duyguları ifade etme puan ortalamaları eğitim durumuna göre lise ve lisansüstü mezunları arasında lisansüstü mezunları lehine anlamlı bir farklılık göstermiştir. Yaş grubu 26-30 olan katılımcıların duyguları ifade etme düzeyleri, yaş grubu 31 ve üstü olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmanın bağımsız değişkenlerinde de demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Duygu, Duyguları ifade etme, Bağlanma stilleri, Duygusal şemalar

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES, EMOTIONAL SCHEMAS, AND EXPRESSING EMOTIONS IN ADULTS

Aslıhan YILDIRIM

Düzce University

Graduate School, Department of Educational Sciences

Master Thesis

Supervisor: Prof. Dr. Mustafa KOÇ

July 2023, xii + 89 pages

The main purpose of this study is to examine the relationship of adults' attachment styles and emotional schemas with their ability to express emotions. In addition, examining the variables of the research in terms of gender, relationship status, educational status, age demographic variables is another aim of the research. In the study, expressing emotions has been examined as the dependent variable, attachment styles and emotional schemas has been examined as independent variables. 374 adults aged between 18-58 has participated in the study. 286 (76.5%) of the participants were female and 88 (23.5%) were male. The sample of the study has been selected by convenient sampling method from non- random sampling types. Personal Information Form, Emotional Expression Scale, Three- Dimensional Attachment Styles Scale and the Leahy Emotional Schemas Scale has ben used as data collection tools. Data analysis has been done with IBM SPSS 25.0 package program. As data analysis techniques; Pearson product- moment correlation coefficient, multiple regression analysis, ANOVA and independent groups t- test has been used. According to the findings obtained from the research, the multiple regression model consisting of attachment styles and emotional schemas is significant in explaining the level of expressing emotions. According to this finding, attachment styles and emotional schemas significantly predict the level of expressing emotions and explain 22% of the variance in expressing emotions. While there is a positive relationship between the total score obtained from the expressing emotions scale and secure attachment, no significant relationship has been found between it and other attachment styles. There is a positive significant relationship between positive, negative and closeness feelings and the sub- dimensions of secure attachment; There is a negative significant relationship between expressing feelings of intimacy and anxious indecisive Slapping style. It has been determined that there are significant relationships between the attachment styles, the total score obtained from the scale of expressing emotions, and the score obtained from the sub- dimensions of the scale and the emotional schemas. It has been concluded that expression of emotions and its sub- dimensions did not differ according to gender, but differed according to relationship status, education level and age variables. It has been found that the level of expressing positive emotions of those who have a relationship, and the level of expressing their negative and closeness feelings of those who have a relationship is higher than those who have not got a relationship. Expression of emotions average scores showed a significant difference among high school and graduate graduates in favor of graduate graduates, according to educational status. It has been found that the level of expressing emotions of the participants in the age group of 26-30 is significantly higher than those of aged 31 and above. Moreover it has been determined that there are significant differences in the independent variables of the research according to the demographic variables.

Keywords: Emotion, Emotional expression, Attachment style, Emotional schemas



1. GİRİŞ

1.1. PROBLEM DURUMU

İnsan sosyo-kültürel bir canlıdır ve varoluşunu gerçekleştirebilmesi başka insanlarla girdiği ilişkiler bağlamında mümkündür (Üçok, 2018). Çok az anlamlı karşılaşma, eylem ve düşünce, duygu olmadan meydana geldiğinden, bir duygunun varlığı, bir kişinin çevreyle devam eden uyumsal karşılaşmasının önemine dair önemli bir ipucu sağlar. Bu nedenle yaklaşık olarak yüzyılın başından kalma psikolojik araştırmalarda, duyguların, motivasyon ve biliş gibi diğer önemli psikolojik süreçlere göre daha az dikkat çektiğini bulmak şaşırtıcıdır (Lazarus ve diğ., 1980). Hem yetişkinlerde hem çocuklarda kişilerarasındaki ilişkilerle ilgili önemli bilgilerin alındığı ve iletildiği asıl araç duygulardır (Schoore, 2019).

İnsanlar bir duyguyu deneyimledikten sonra onun hakkında konuşur ve olanları başkalarına anlatır (Rimé ve diğ., 2020). Duygusal ifade, içsel deneyim ile dış dünya arasındaki bağlantıdır. Bu nedenle, muazzam bir teorik ve pratik öneme sahiptir. Günlük yaşamda ifade, insanların deneyimlerini ilettikleri ve ilişkileri etkiledikleri araçlardır (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Duygusal ifadenin incelenmesi, uzun zamandır bilimsel keşiflerin ve hararetli tartışmaların kaynağı olmuştur (Keltner ve diğ., 2016). Duyguların ifade edilmemesi depresyon için bir tetikleyici olmakla beraber, yorgunluk ve ülser gibi psikosomatik belirtilere de sebep olmaktadır. Duygularla ilgili konuşmak ise duyguların anlaşılması ve düzenlenmesine yardımcı olur. Duygularını ifade edemeyen bireyler birçok psikolojik ve fizyolojik sorunların tehdidi altındadır (Kuyumcu, 2011).

Young ve diğ. (2003) yaşamın ilerleyen dönemlerindeki psikolojik sağlığı ve uyumu sağlamak için çocuklukta bakım veren tarafından karşılanması gereken 5 temel duygusal ihtiyaç olduğunu ileri sürmüşlerdir: diğerlerine güvenli bağlanma, ihtiyaçları ve duyguları ifade etmede özgürlük, özerklik, kimlik duygusu ve güven, özdenetim ve gerçekçi sınırlar, kendiliğindenlik ve oyun (akt. Soygüt ve Çakır, 2009). Buna göre duyguları ifade etme çocukluktan başlayarak karşılanması gereken bir ihtiyaçtır.

Bilişsel duygu teorileri; duyguların kendiliğinden ortaya çıkan olaydan değil, daha çok bilişsel değerlendirmelerden kaynaklandığını ileri sürmektedir. Bu nedenle, geçmiş bir

deneyimin duygusal etkisini değiştirmenin, yaşanan olaya farklı bir açıdan bakmayı gerektirdiğini belirtirler. Örneğın, kendini uzaklaştıran bir bakış açısı benimsemenin, olumsuz anılara yönelik öznel duygusal tepkiyi azaltma ihtimalinin olması gibi (Rimé ve diğ., 2020). Bunun yanı sıra biliş ve duygu arasındaki ilişkilerin, son derece karmaşık iki yönlü sokaklar olduğunu; duygunun genellikle bilişsel aktiviteyi yönlendirdiğini veya bilişsel aktiviteye müdahale ettiğini ve bunun tam tersinin de olduğunu belirten çalışmalar da vardır (Lazarus ve diğ., 1980). Leahy (2022) ise duyguları bir biliş nesnesi olarak görmüş ve “Duygusal şema Modeli”ni öne dürmüştür. Bu model; var olan her duygu için bireylerin farklı şemaları olduğunu belirtmekte, rahatsızlık hissi veren bir duygu yaşantılandığında bireyin bu duyguyu düzenlemek için aktive olan inançlarını göstermektedir (Leahy, 2007). Örneğın, biri üzüntü duygusunun uzun süre kalıcı olan bir duygu olduğunu düşünürken bir başkası bu duygunun geçici olduğunu düşünebilir ve bu durum da onun deneyimlediğı duyguyu kabullenmesini sağlayabilir. Duyguların deneyimlenmesi ve ifade edilmesine dair isteklilik, kişinin duygularını anlaması ve değişim geliştirebileceğine yönelik bir kabullenmeyi gösterir (Yavuz, 2009). Kişinin yaşadığı duyguların farkına varabilmesi, onları algılayabilmesi ve kontrol edebilmesi için duygularını ifade edebilmesi önemlidir (Erdem, 2021). Beck’e göre depresif özelliklere sahip bazı kişiler, özellikle olumsuz duygularını kabullenmeme gibi bir tutum göstermektedirler. Bu tutum ise duyguların arka planındaki bilişlere ulaşılmasında ve bunun neticesinde değişimin önünde engel teşkil etmektedir (Yavuz, 2009). Dolayısıyla duygusal şemaların duyguları ifade etme davranışı ile bir ilişkisi olduğu söylenebilir. Erdem (2021) tarafından yapılan bir araştırmada; duygusal şemaların, aleksitiminin alt boyutlarından biri olan “duygularını ifade etme zorluğu” düzeyini açıklamada etkili olduğu saptanmıştır. Bu tespite göre, duygusal şemalar değişkeni duyguları ifade etme zorluğu değişkenindeki değişimin %41’ini açıklamaktadır.

Sağ ve sol beynin nörobiyolojisi ile ilgili klinik çalışmalar yürüten Allan Schore (2019), bu yarımkürelerin bağlanma ile ilişkisinden bahsederken; güvensiz bağlanma problemlerinin, bireyin ilerleyen yaşamında çözülebilmesi için başka bir sağ beyin ile ilişki kurması gerektiğini ancak bu bireylerin bir sağ beyinle yaklaştığı her seferinde geri kaçma davranışı gösterdiği için ilişki kuramadığını ve ilişki kuramadığı için de oluşması gereken devrelerin oluşamadığını belirtmektedir. Sağ beyin; bütünleştirici, bilinçdışı, sözsüz, beden odaklı ve duygusaldır. Duyguların tanınmasında, ifade edilmesinde ve iletilmesinde çok büyük rol oynar. Bu durum da yaşamın ilk yıllarında bir sağ beyin ile

sağlıklı bir ilişki kuramamış bireylerin güvensiz bağlanma geliştirme olasılığının arttığı ve bu bireylerin duygularını ifade etmekte zorlandığı anlamına gelebilir. Howard ve Miriam Steele (akt. Stevenson-Hinde, 2007), "duyguları anlamının iç dünyasının ve olumsuz ve olumlu duygular hakkında özgürce ve açıkça konuşma kapasitesinin, anne-çocuk ilişkisiyle benzersiz bir şekilde ilişkili olduğunu" ileri sürerler. Bu durumda bir bireyin bağlanma stiline bakarak duyguları ifade etme kapasitesi hakkında tahmin yürütülebileceği söylenebilir.

Bağlanma ile aleksitimi arasındaki ilişkinin gücünü ölçen birçok araştırma yapıldığı görülmektedir. Aleksitimi duygulara karşı sağır ve dilsiz olmaktır yani aleksitimik bireyler duygularını fark etme ve ifade etmede zorluk yaşarlar (Koçak, 2005). Batıgün ve Büyükaşahin (2008) tarafından yapılan bir çalışmada, aleksitimi puanı yüksek olan katılımcıların kaçınan bağlanma puanları da yüksek çıkmıştır. Başka bir çalışma da kaçınmacı bağlanmanın aleksitimi yordadığını belirtmektedir (Oktay ve Batıgün, 2014). Yapılan bir deneysel çalışmada, kaçınan bağlanma stiline sahip kadınların partnerlerinden duygusal destek arama olasılığının, güvenli veya kararsız kadınlara göre daha az olduğu; başka bir deneyde ise kaçınan bireylerin bir duygu olarak kaygılarını ifade etmedikleri ve destek aramadıklarını gösteren bulgulara ulaşılmıştır (Hazan ve Shaver, 1994). Şipit (2019)'ın yaptığı bir araştırmanın sonucuna göre, duyguları ifade etmenin bağlanma biçimlerinden korkulu ve kararsız bağlanma ile arasında olumsuz yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki vardır. Duyguları ifade etme düzeyi arttıkça, korkulu ve kararsız bağlanma düzeyinde azalma olduğu görülmektedir.

Özetle, duygusal şemaların ve bağlanmanın duygusal tepkiler verme ve duyguları ifade etme üzerinde etki sahibi olduğu söylenebilir. Duyguları ifade etme davranışı hem ruh sağlığı hem fiziksel sağlık açısından önem taşımaktadır. Bu sebeple bu davranışa etki eden faktörlerin anlaşılmasının, duyguları ifade etmenin önündeki engelleri kaldırmak için gerekli olduğu sonucu çıkarılmıştır. Bu araştırma sonucunda elde edilen sonuçların yetişkinlerle çalışan uygulamacılara ve ilgili literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Yapılan araştırmanın amacı; yetişkinlerin bağlanma stillerinin ve duygusal şemalarının, duyguları ifade etme becerileri ile olan ilişkisini araştırmaktır. Ayrıca araştırmanın

değişkenlerinin cinsiyet, ilişki durumu, eğitim düzeyi ve yaş demografik değişkenleri bakımından incelenmesi bir diğer amaçtır.

Bu doğrultuda aşağıda verilen araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1.2.1. Araştırma Soruları

1. Cinsiyete göre duyguları ifade etme, bağlanma stilleri ve duygusal şemalar düzeyinde anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. İlişki durumuna göre duyguları ifade etme, bağlanma stilleri ve duygusal şemalar düzeyinde anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Eğitim durumuna göre duyguları ifade etme, bağlanma stilleri ve duygusal şemalar düzeyinde anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Yaşa göre duyguları ifade etme, bağlanma stilleri ve duygusal şemalar düzeyinde anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Duyguları ifade etme, bağlanma stilleri ve duygusal şemalar arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
6. Bağlanma stilleri ve duygusal şemalar, duyguları ifade etme düzeyini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE GEREKÇESİ

Psikolojik danışma ve psikoterapi esnasında bireyin problemlerine çözüm bulmasına yardımcı olmak için duygular kullanılır (Winkelman, 2000'dan Akt. Kuyumcu ve Güven, 2012). Duyguların ifade edilmesi, sıkıntı veren düşüncelerin bilişsel olarak daha da iyi anlaşılmasını ve çözüm bulunmasını sağlamaktadır. Bu nedenle duyguları ifade edebilmek, psikolojik açıdan işlevselliği arttırmada etkilidir (Kuyumcu ve Güven, 2012).

Duyguları ifade etmenin, kanser, koroner kalp hastalığı gibi çeşitli fiziksel hastalıklarla ilişkisi olduğu belirtilmektedir. Cox ve McCay (1982), kanserin en güçlü psikososyal yordayıcısının, anti-duygusal bir tutum, özellikle de olumsuz duyguları ifade edememe olduğu sonucuna varmışlardır. Hem psikolojik sağlık hem sağlıklı iletişim için duyguların ifade edilmesi oldukça önemlidir (Atay, 2018). Duyguları ifade edebilmek yaşam doyumunun artmasına neden olmaktadır (Makas, 2019). Ayrıca depresyon ile ilişkili

olduğuna dair araştırmalar da bulunmaktadır (Arıç, 2019; Trkleş, Hacıhasanoğlu ve apar, 2008; Uchida ve Yamasaki, 2008; Yıldıırım, Kırbıyık ve Koç, 2020).

Duyguları ifade etme ile ilgili literatüre göz atıldığında, duyguları ifade edebilmenin insanın bir ihtiyacı olduğu ve yaşam için gerekli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle yaşamda bu kadar önemi olan bir davranışı farklı açılardan incelemenin, bu davranışa nelerin engel olduğunu nelerin ise bu davranışı destekleyici bir faktör olduğunu tespit etmenin önemli olduğu söylenebilir.

Bağlanma stili çalışmalarında duygulanım düzenlemesine sık sık atıfta bulunulmasına rağmen, yetişkin bağlanmasına ilişkin ampirik çalışmalar nadiren doğrudan mevcut bağlanma figürleriyle etkileşimlerde olumsuz duyguların ifadesine ve kontrolüne odaklanmıştır. Bu tür çalışmalar önemlidir çünkü bağlanma stili ile duygulanım düzenlemesi arasındaki bağlantının teorik formülasyonunun merkezinde yer alır (Feeney, 1995).

Duygusal şema Modeli, bireylerin duygu ve duygu düzenleme teorilerinde farklılık gösterdiğini ne sürmektedir. Örneğin, ayrılık yaşayan bir kişi öfke, endişe, kafa karışıklığı ve rahatlama yaşayabilir. Birey bu duyguları normalleştirirse, hoş olmayan ve çelişkili duygulara tahammül edebilirse, bu duyguları bir ilişkinin anlamı ile ilişkilendirirse, bu duyguların tehlikeli olmadığını ve geçici olduğunu kabul ederse ve bu duygulardan utanmazsa kişinin duygusunu deneyimlemesi daha kolay olur ve muhtemelen kısa sürer. Buna karşılık, kişi bunun tersine inanıyorsa -bu duyguların anormal olduğuna, anlamsız olduğuna, kişinin tek bir şekilde hissetmesi gerektiğine, bu duyguların sonsuza kadar süreceği ve kontrolden çıkacağına veya utanç verici olduğuna- o zaman birey ruminasyon yapabilir, kendini izole edebilir, maddeleri kötüye kullanma davranışında bulunabilir ve kendini eleştirebilir (Leahy, 2018). Böyle bir tutum segileyen bir bireyin de duygularını ifade etme düzeyinin olumsuz etkileneceği söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde duyguların ifadesi ile bağlanma stilleri değişkeninin incelendiği görülmüş, duygusal şemalar ile duyguları ifade etmeyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca iki değişkenin birlikteyken duyguları ifade etme ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, duyguların ifadesinin duygusal şemalar ve bağlanma stilleri açısından incelenmesinin literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca duyguları ifade etme terapideki terapötik hedeflerden biridir (Oğuz, 2019). Güvensiz bağlanma stilleri ve duygusal şemalar ise bu

terapötik hedefin oluşmasında dirence sebep olabilir. Bu hipotezin geçerliliğini değerlendirmek ve duyguları ifade etme düzeyindeki rolünü anlamak amacıyla bağlanma stilleri ve duygusal şemalar değişkenlerine bu çalışmada yer vermenin alanyazın için önemli olduğu düşünülmüştür.

1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın bulguları, online formu dolduran 18 yaş üstü 374 birey ile sınırlıdır.

Araştırma “Duyguları İfade Etme Ölçeği”, “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği” ve “Duygusal Şemalar Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5. TANIMLAR

Duyguları ifade etme: Yaşanan hislerin, sözel ve aynı zamanda sözel olmayan bir şekilde açığa vurulmasına denir (Lane ve diğ., 1990).

Bağlanma stilleri: Bağlanma, bireyin başka bir bireye yakınlık hissetmesi veya bu yakınlığı sürdürmesiyle sonuçlanan herhangi bir davranış biçimidir. Kişi korktuğunda, yorulduğunda, hasta olduğunda veya teselli ve bakıma ihtiyacı olduğunda daha da belirginleşir. Diğer zamanlarda davranış daha az belirgindir (Bowlby, 1982).

Duygusal şemalar: Bir duyguya tepki vermek için kullanılan stratejilere kavramlara ve planlara denir (Leahy, 2002).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. DUYGULARI İFADE ETME

2.1.1. Duygunun Tanımı

Duygular; düşünce, davranış ve hislerle ilişkili olan fizyolojik ve zihinsel durumlar olup son derece kişisel özelliklere sahiptirler. Duyguları konumlandırırken genel isimlendirmeleri kullansak da bir duyguyu deneyimlemek kişiye özgüdür (Yavuz, 2009).

Duygular; psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik olmak üzere her alanda insan davranışının ve deneyiminin anlaşılmasında merkezi rol oynar (Lazarus ve diğ., 1980). Duygu; eylem kalıpları ve karmaşık sembolik süreçlerle bağlantılı, biyoloji ve öğrenmenin karmaşık bir karışımıdır (Safran ve Segal, 1996). Bunlar yalnızca duygu durumları, yani bireyin zihninin sınırları içinde kalabilecek, bireysel bilinçli farkındalık durumları değildir. Çevre ile etkileşim sürecinin parçalarıdır. Çevrede olup bitenlere duygusal tepkiler ve olayın birey için anlamının bilişsel temsilleridir (Frijda ve Mesquita, 1994). Zihindeki temel ama güçlü tavırların ve potansiyel davranışın sözsüz iletimidir (Schore, 2019). Benliği, sosyal ve ahlaki bir düzen içinde konumlandıran bir "sosyal yaşamın grameridir". Kurgu metinlerindeki senaryolar gibi, önemli ilişkilerde etkileşimleri yapılandırır (Keltner ve diğ., 2019). Duygusal ifadeler altında, temel olarak 6 tür duygu ayırt edilir: Öfke, korku, iğrenme, sürpriz, sevinç (mutluluk, eğlence), üzüntü (Nigina, 2021).

Duygular, sosyal bağlamlarda bireyler veya gruplar tarafından inşa edilen ve benlik kurguları, sosyal hiyerarşi kalıpları, dil veya sosyoekonomik organizasyonun gereklilikleriyle bağlantılı kültürel ürünler olarak görülmektedir (Keltner ve Haidt, 1999).

Duygular, bireye kendileri hakkında önemli olan şeylerle ilgili bilgi verirler ve meydana gelmeleri çok hızlı olur. Bir düşüncenin bilince çıkması 250 milisaniye, yani saniyenin dörtte biri kadar sürerken; duygu tepkisinin verilmesi 30 milisaniye sürmektedir. Duygular aynı zamanda ilişkisel olaylarda verilecek tepkileri de bildirirler. Yani ilişki içinde neler yaşandığı konusunda bireye ipucu vermektedirler (Schore, 2019).

1980'lerden önce, bilişsel terapinin duygulara aşırı derecede kısıtlayıcı bir bakış açısı vardı. Duygular biliş sonrası bir fenomen olarak kabul edilip hatalı bilişsel süreçlerin negatif duygulara sebep olduğu ve negatif duyguların değişmesi için bu bilişlerin de değiştirilmesi gerektiği varsayılıyordu, Pozitif duyguların ise bilişsel terapideki rolü

genel olarak göz ardı ediliyordu. 1980'lerin başında Greenberg ve Safran duygu konusuyla ilgili teori ve araştırmaları sentezleyip duyguların insan işleyişinde önemli bir rol oynadığını ve psikolojik sorunların genellikle duygusal deneyimleri engellemenin veya bunlardan kaçınmanın sonucu olduğunu savundular. (Safran ve diğ., 2010).

Yapılan bazı deneysel çalışmalar, terapi seansında duyguları harekete geçirmenin terapötik değerine ilişkin kanıtlar sağlamaktadır ve hastaların duygu durumlarını derinlemesine düşünmelerine ve anlamlandırmalarına yardımcı olmaktadır (Safran ve diğ., 2010).

Bizim türümüzde herhangi bir duygu, uzun süreli bilişsel ve sosyal sonuçlar bırakır. Bu sadece önemli yaşam olayları ve travmatik duygusal deneyimler için değil, aynı zamanda sevinç, öfke, hüzn, utanç, korku ve benzeri mevcut yaşam duyguları için de geçerlidir. İnsanlar sürekli olarak amaca ulaşma faaliyetleriyle meşgul olurlar. Duygular, koşullar bu faaliyetlere müdahale ettiğinde ortaya çıkar. Hedefe ulaşma önemli ölçüde yavaşlar veya engellenirse bu durum olumsuz bir duygusal duruma (üzüntü, öfke, korku, utanç vb.) neden olur. Olumsuz bir duygusal durum, bilişsel çalışmayı besler. Aynı zamanda sosyal alışverişi de teşvik eder. Ayrıca bağlanma sistemini harekete geçirir. Rimé (2009) tüm bunlardan yola çıkarak olumsuz duyguların ürettiği genelleşmiş sıkıntının, yetişkinleri duygusal destek aramaya ve bu amaç için bağlanma figürlerine dönmeye motive ettiğini iddia etmiştir (Rimé, 2009).

Birçok insanın duygular hakkında düşünürken sahip olduğu genel bir yanlış anlama, yaşanan duyguların daima doğrudan davranış üretmesi gerektiğine dair inançtır. Bu doğru değildir. Duygular kesinlikle vücudu harekete hazırlar; fakat insanların davranışı sergileyip sergilemedikleri; duygunun ortaya çıktığı ortam, duygunun amacı, önceki yaşantılar, kişinin davranışlarının algılanan sonuçları vb. gibi birçok etkene bağlıdır (Hwang ve Matsumoto, 2018).

2.1.2. Duyguların İşlevleri

Duygular psikolojik yapımızın çok önemli bir yönünü oluşturarak bireysel olarak her birimiz için, gruplar halinde başkalarıyla olan ilişkilerimiz için ve bir bütün olarak toplumlarımız için anlam ve işleve sahiptir (Hwang ve Matsumoto, 2018).

Duyguyla ilgili ilk çalışmalar, duygunun "kişisel" yönlerine odaklanma eğilimindeydi yani birey içindeki duygusal tepkinin belirleyicilerini ve özelliklerini haritalandırıyor. Duyguların ilk işlevsel açıklamalarının çoğu, benzer şekilde, duyguların bireydeki

sorunları nasıl çözdüğünü vurguluyordu (Keltner ve Haidt, 1999). Duygular, minimum düzeyde düşünerek hareket etmemize yardımcı olan hızlı bilgi işleme sistemleridir (akt. Hwang ve Matsumoto, 2018). Doğum, savaş, ölüm ve baştan çıkarma gibi sorunlar, tarih boyunca ortaya çıkmıştır ve duygular, insanların bu sorunlara hızla ve minimum bilinçli bilişsel müdahale ile uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır. Duygularımız olmasaydı, hepsi işlevsel olarak uyumlu olan ve hayatta kalmamıza yardımcı olan; saldırmak, savunmak, başkalarına bakmak vb. konularda hızlı kararlar veremezdik. Örneğin, bozuk yemek yemek veya küflenmiş meyve tüketmek sağlığımız için olumsuz neticelere sebep olur. Ancak tiksinti hissi, onları daha en baştan sindirmeyerek veya kusarak hemen harekete geçmemize yardımcı olur. Bu tepki adaptiftir çünkü nihayetinde hayatta kalmamıza yardımcı olur ve fazla düşünmeden hemen harekete geçmemizi sağlar (Hwang ve Matsumoto, 2018).

Çeşitli gelişmeler, araştırmacıları duyguların "kişilerarası" işlevlerini daha yakından incelemeye yöneltmiştir. Araştırmacılar, duyguların ebeveynler, çocuklar, kardeşler ve romantik partnerler arasındaki ilişkileri nasıl yapılandırıldığını ortaya çıkarmaya başlamışlardır (Keltner ve Haidt, 1999). Duygular ve duygu ifadeleri, başkalarına duygularımız, niyetlerimiz, duyguların hedefiyle olan ilişkimiz ve çevre hakkında bilgi iletir. Duygular bu iletişimsel sinyal değerine sahip olduklarından, kişilerarası ilişkilerin doğasını işaret ederek ve istenen sosyal davranış için teşvikler sağlayarak, diğerlerinden tepkiler uyandırarak sosyal problemlerin çözülmesine yardımcı olurlar (Frijda ve Mesquita, 1994; Hwang ve Matsumoto, 2018). Duygular, çevremiz karşısındaki konumumuzu belirlememize hizmet eder, bizi belirli insanlara, objelere, davranışlara ve düşüncelere doğru çeker ve bazılarını uzaklaştırır (Levenson, 1999).

Duygular tehdit algılarını düzenlemede ve hızla yanıt vermede güçlü bir rol oynar. Korku sistemi, kaçınmanın prototipidir. Yılan, yükseklik ve açık alan korkusu dahil olmak üzere doğuştan gelen veya en azından daha kolay öğrenilen bazı evrimsel olarak hazırlanmış korkular vardır (Elliot, 2013).

Duygular güdülenmeyi sağlar ve kişinin, davranışlarına, içinde bulunduğu psikolojik duruma, dünyayı nasıl gördüğüne dair bilgi verir (Young, 2019). Duygular vücudumuzu ani harekete hazırladıkları, düşünceleri etkiledikleri ve hissedilebildikleri için, gelecekteki eylemlerin önemli güdülenme kaynaklarıdır. Birçoğumuz başarılarımızda tatmin, neşe, gurur veya zafer duygularını deneyimlemeye çalışırız. Aynı zamanda güçlü olumsuz duygulardan kaçınmak için de çok çalışırız. Bu nedenle duygular, yalnızca anlık

davranışları etkilemekle kalmaz, aynı şekilde gelecekteki davranışlar için de önemli bir motivasyon kaynağı olarak hizmet eder (Hwang ve Matsumoto, 2018; Nigina, 2021).

2.1.3. Duyguların İfade Edilmesi

Duygusal bir tepkinin sağlıklı sonunun, duygusal ifade olduğu varsayılır. Duygusal tepkinin birincil bileşeni, onu ifade etme motivasyonudur. Freud'dan günümüze, hem psikolojik hem fizyolojik semptomatoloji için “içeri kapatılmış duygular” suçlanmıştır (King ve Emmons, 1990).

Duygular, kişilerarası ilişkilerde önemli bir parça olarak görülmesine rağmen, duygu alanında yapılmış çalışmalar büyük oranda deneklerin duygularını derecelendirme ve duygu durumlarıyla ilgili görüşlerinin değerlendirilmesi ile sınırlı kalmıştır. “Duyguların ifadesi” yaklaşımı üzerinde ise son zamanlarda durulmaya başlanmış ve araştırmacılar duyguları ifade etmenin hem fizyolojik hem psikolojik olarak sağlığa yararlı olduğuna yönelik varsayımları araştırmaya başlamıştır (Kuzucu, 2011).

Duyguları ifade edebilmek, sağlıklı sosyal-duygusal gelişimin temel bir özelliğidir. Örneğin, tipik olarak gelişen bebek, ebeveynin bakımını yönlendiren memnuniyet veya sıkıntı iletir. Yaşamın seneleri süresince çocuklar, duygularını iletmelerine, bu iletişimleri duruma göre ayarlamalarına ve hatta duyguları maskelemelerine olanak tanıyan esnek yüz, ses ve davranışsal (yani bedensel) duygu ifadeleri geliştirir (Chaplin ve Aldao, 2013). Hangi duyguları, ne zaman ifade edeceklerini, ihtiyaçlarını başkalarına iletmeyi ve karşılığında başkalarının istek ve ihtiyaçlarına cevap vermeyi öğrenirler. Bu sayede çocukların duygu ifadeleri sosyal ilişkilerin gelişimini kolaylaştırmaktadır (Halberstadt ve diğ., 2001).

Bir bireyin duygusal farkındalık ve duygularını uygun bir şekilde iletebilme yeteneği, yalnızca sosyo-duygusal yeterliliğin değil, zihinsel sağlığın da ayırt edici özelliğidir. Biriken kanıtlar, bir kişinin ifade ettiği duyguların aralığı sınırlı olduğunda veya diğerlerini dışlayarak belirli duyguları ifade etmesi için teşvik edildiğinde, sosyo-duygusal işleyişin tehlikeye girmesi ve psikopatolojinin ortaya çıkması ihtimalinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Örneğin, belirli duyguların ifadesini bastırmak, yetişkinlerde azalan iyi oluş ve çok çeşitli psikopatoloji biçimleriyle ilişkilendirilmiştir (Chaplin ve Aldao, 2013). Aynı zamanda bir duyguyu basitçe anlatmanın genellikle rahatlama dan çok duygusal yeniden harekete geçmeyi sağladığını gösteren; kullanılan araç ne olursa olsun, insanlar olumlu olayları paylaştıktan sonra olumlu duygulanımda

artış ve olumsuz olayları paylaştıktan sonra olumsuz duygulanımda artış yaşadıklarını belirten çalışmalar da mevcuttur (Rimé ve diğ., 2020). Ancak, duygusal ifadenin daha uzun vadeli etkileri daha olumlu olabilir (Leahy, 2002). Örneğin, yapılan bir araştırmada katılımcıların olumsuz yaşantılarını kaleme aldıktan hemen sonra önceden olduklarından da kötü hissettikleri, haftalar sonra ise daha iyi hissettikleri bulunmuştur (Pennebaker ve Francis, 1996). Bu durumun sebebi, olumsuz yaşantıları basit bir şekilde ifade etmenin, yaşamının ve yazmanın, ilgili olayların biraz daha netleştirilmesine ve bu duyguların o kadar da daraltıcı olmayacağına yönelik farkındalık halinin artmasına yol açması olabilir (Leahy, 2002).

Duygusal ifade tarzları; koroner kalp hastalığı, kanser gibi çeşitli fizyolojik hastalıklarla ilgili olarak ortaya atılmıştır ve kanserin en güçlü psikososyal yordayıcısının anti-duygusal bir tutum, özellikle de olumsuz duyguları ifade edememe olduğu sonucuna varılmıştır (King ve Emmons, 1990). Baskıcı başa çıkma tarzı, aleksitimi ve rasyonellik veya anti-duygusallığa aşırı vurgu, artan hipertansiyon, kanser, astım ve genel somatik şikayetler gibi daha uzun vadeli somatik problemlerle ilişkilidir (Leahy, 2002). Pennebaker ve diğerleri ise travmatik yaşam olayları hakkında başkalarına güvenme arzusunu engelleyen bireylerin daha sonra sağlık sorunları geliştirme riskinin arttığını bulmuşlardır (Pennebaker ve diğ., 1987).

Duyguları ifade etmeyle ilgili yürütülen çalışmalarda farklılaşan bulgulara da rastlanmaktadır. Bazı araştırmaların sonucunda duyguları ifade etmenin ruh sağlığına pozitif bir etkisi olduğu bulgusuna ulaşılırken bazı araştırmaların ise bu sonucu vermediği görülmektedir (Kuzucu, 2006). Zech (1998) tarafından yapılmış bir araştırmada katılımcıların duygularını ifade etmelerinden sonra kedilerini iyi hissetmedikleri gözlemlenmiş fakat araştırmaya katılım gösteren bireyler duygularını dışavurmaları sebebiyle kendilerini öznel olarak iyi hissettiklerini ifade etmişlerdir (Akt. Kuzucu, 2006).

Duyguların paylaşımını kısıtlayan en az üç tür koşul görülebilir. İlk olarak, duygusal bir yaşantı, utanç ve suçluluk gibi bilinçli duyguları ortaya çıkardığında, bunlar duyguları paylaşma eğilimine karşı koyar (Lewis, 2000). Utanç ya da suçluluk duyan kişilerin bu nedenle aktif şekilde kendilerini daha fazla ifade etmekten ve bu deneyimleri başkalarına anlatmaktan kaçınmaları beklenir. İkinci koşul aşırı yoğun veya travmatik duygularda bulunur. Travmatik deneyimlerin bir yandan daha kapsamlı bir şekilde paylaşılması gerekirken öte yandan travmatik deneyimle ilişkili durumların (olaya dair duyguları ifade

ederken tekrar hatırlamak gibi) kaçınma davranışına neden olduğu da bir gerçektir. Bu şekilde bir tepki büyük olasılıkla duyguları paylaşma eğilimine müdahale edecektir (Rimé, 2009). Son olarak duygu, paylaşım yapmak için bir ihtiyaç doğursa da, sosyal çevre alıcı olmayabilir. Özellikle sosyal çevrenin üyeleri, kendi korunmaları için sosyal duygu paylaşımını sınırlayabilir hatta reddedebilir (Rimé, 2009; Rimé ve diğ., 2020).

Emmons ve King (1988) tarafından yapılan bir çalışmada duyguyla ilgili, “öfkemi kontrol et”, “her zaman soğukkanlı görün”, “duygularının seni ele geçirmesine izin verme”, “her zaman yüzüne bir gülümseme takın” “duyguların konusunda dürüst ve açık ol” ve “içinde birikmeden önce öfkemi serbest bırak.” Gibi bazı kişisel çabalar toplanmıştır. Bu çabalar, kültürel ikircikliliğin bireysel yaşamlara tercümesinin anlamlı bir gösterimini sağlayarak, duygunun dürüstçe ifade edilmesi gerektiğine ancak aynı zamanda ifade etmenin savunmasızlığı ima ettiğine olan inancı ortaya koymaktadır (Emmons ve King, 1988). Bu durum, bireylerin duygularını ifade ederek rahatlama isteklerine, ifade ettikten sonra savunmasız kalma düşüncesinin ket vurduğunu düşündürmektedir.

Yapılan bazı çalışmalar, duygusal uyarılmayı artıran durumların, değerleri ne olursa olsun sosyal aktarımı artırdığını doğrulamıştır. Deneklere neden bir duyguyu paylaştıkları sorulduğunda, yanıtlayanlar dört tür güdü bildirmişlerdir: içsel (prova yapma/dışarı dökme), sosyobilişsel (açıklama/tavsiye/çözüm alma), sosyo-duygusal (empati/destek/teselli alma) ve toplum yanlısı (bilgilendirme/uyarı). İlginç bir şekilde, başkalarını bilgilendirmenin, motivasyon ve ödülle ilişkili beyin bölgelerini meşgul ettiği gözlemlenmiştir (Rimé ve diğ., 2020).

Duygu üretme sürecinin adımlarında, duyguların ifade edilmesindeki bireysel farklılıklar ortaya çıkabilir. Öncelikle insanların günlük deneyimleri çok değişkendir ve bu nedenle duygu programlarına son derece farklı girdiler sağlar. İkincisi, bu farklı girdiler, birey tarafından değerlendirilme biçimleriyle azaltılabilir veya büyütülebilir. Bazı insanlar çok fazla ifade etme eğilimindeyken, diğerleri daha az ifade etme eğilimindedir. Duygu alanlarında da tutarlılık vardır: genel olarak, olumsuz duyguları çok fazla ifade eden insanlar aynı zamanda pozitif duyguları da ifade etme eğilimindedir (Gross ve John, 1997).

2.1.4. Duyguları İfade Etme İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Koçak (2005)’ın, deney ve kontrol grubu oluşturarak yaptığı çalışmasında 11 oturumluk duyguları ifade etme programının aleksitimi ve yalnızlık düzeyini azalttığı görülmüştür.

Program hazırlanırken birçok kuramdan, teknikten ve drama etkinliklerinden yararlanılmıştır. Ayrıca oturumlarda bilişsel terapinin tekniklerine sıkça yer verilmiş; duyguları ifade etmeyi engelleyen inanç ve varsayımlar, otomatik düşünceler, olumsuz bilişler gibi olgular üzerinde durulmuştur.

Kuyumcu (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, duyguları ifade etme davranışı arttıkça pozitif duygu durumunun arttığı görülmüştür. Ayrıca duyguları ifade etme zorluğunun, çalışmanın bir diğer değişkeni olan benlik kurgusu tipine göre farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre doğu kültüründe yaygın olarak görülen ilişkisel benlik tipine sahip bireylerin, batı kültüründe yaygın olarak görülen bağımsız benlik tipine sahip kişilere göre duygularını ifade etmede daha fazla zorluk yaşadıkları tespit edilmiştir.

Kuyumcu ve Güven (2012)'in yaptığı bir çalışmada Türk üniversite öğrencilerinin, İngiliz üniversite öğrencilerine göre duyguları ifade etme düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre duyguları ifade etme düzeyinde ise anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Araştırma kültürlerarası olması bakımından önem taşımaktadır.

Şipit (2019) tarafından yapılan çalışmada kayıtsız ve korkulu bağlanma düzeyleri arttıkça duyguları ifade etme düzeyinin azaldığı yönünde bir sonuca ulaşılmıştır. Duyguları ifade etme arttıkça korkulu ve kayıtsız bağlanma düzeyinde azalma olmaktadır. Yıldız (2019)'ın araştırmasının bulgularına göre ise korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanmanın duyguların ifade edilmesiyle anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülürken, güvenli bağlanma ile duyguların ifade edilmesi arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı zamanda güvenli bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stiline, duyguları ifade etme toplam puanına yönelik varyansın yüzde yedisini açıkladığı araştırmanın bulguları arasındadır.

Sevinç ve Taş (2020)'in yaptığı bir çalışmada, yakınlık duygularını ifade etme ile internet bağımlılığı arasında olumsuz bir ilişki olduğu saptanmıştır. İnternet bağımlılığı arttıkça yakınlık duygularını ifade etme düzeyi azalmaktadır. Ayrıca bu çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre olumlu duyguları ifade etme düzeyinin daha düşük olduğu; yakınlık ve olumsuz duyguların ifadesinde ise cinsiyetlere göre bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Arıç (2019)'ın yaptığı çalışmada; olumlu duyguların ifadesi ve yakınlık duygularının ifadesi ile depresyon düzeyi arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu, olumlu ve yakınlık

duygularının ifade düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Olumsuz duyguların ifadesi ile depresyon arasında ise olumlu yönde bir ilişki olduğu, olumsuz duygu ifadesi yükseldikçe depresyon düzeyinin de yükseldiği görülmüştür.

Dağda (2017) tarafından, katılımcı olarak aday psikolojik danışmanların seçildiği çalışmada empatik eğilim ile duyguların ifade edilmesi arasında olumlu yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Katılımcıların duyguları ifade etme düzeyi arttıkça empatik eğilim de artmaktadır. Ayrıca aday psikolojik danışmanların anne-baba tutumlarına göre duygularını ifade etme düzeyinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür.

Başka bir araştırmada duyguların ifade edilmesi ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve yüksek standartlar, onay arayıcılık ve yetersiz öz denetim uyum bozucu şema alt boyutları ile duyguları ifade etme arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; terk edilme, hisleri bastırma, dayanıksızlık, başarısızlık, cezalandırılma, güvensizlik gibi diğer alt boyutlar ile duyguları ifade etme arasında ise negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre duyguları ifade edebilmek erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasının önüne geçilmesini sağlayabilir (Güler ve Tuncay, 2021).

Makas (2019)'ın duyguların ifade edilmesi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği tez çalışmasında, bu iki değişken arasındaki ilişkinin olumlu yönde olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre bireyin duygularını ifade etmesi yaşam doyumunu arttırmaktadır.

Varol (2018) yüksek lisans tez çalışmasında, 64 saatlik kişilerarası ilişkiler psikoterapisi giriş eğitimi alan bireylerin eğitim öncesi ve sonrası duyguları ifade etme düzeyinde meydana gelen değişiklikleri incelemiştir. Verilen eğitim sonrası katılımcıların duyguları ifade etme düzeylerinde gelişmeler yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim öncesi kadınların duyguları ifade etme düzeyleri erkeklerden daha yüksek iken eğitim sonrasında cinsiyetler arasında bir farklılık bulunamamıştır. Buna göre verilen kişilerarası ilişkiler eğitimi, erkek katılımcılarda duyguları ifade etmeyi arttırmaktadır.

Çeler (2021) tarafından yapılan yüksek lisans tez araştırmasında; romantik ilişki inançları alt boyutları (ilk görüşte aşk, ilk ve tek, aşk bir yolunu bulur, idealleştirme) ile duyguları ifade etme alt boyutları arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı ve duyguları ifade etme eğiliminin romantik ilişki inançlarının bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir.

King (1993), duyguları ifade etme, ifade konusunda kararsızlık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri incelediği, 50 çiftin katıldığı araştırmasında evlilik doyumunun

duyguların ifade edilmesiyle olumlu yönde bir ilişkisi olduğu tespit saptanmıştır. Ek olarak, erkek eşlerin duyguları ifade etme konusundaki kararsızlığının, hem kadın eşlerin hem de erkek eşlerin evlilik doyumları ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür.

Peters ve diğerleri (2014) tarafından 91 çift ile yürütülen araştırmada katılımcılara çiftler halinde olumsuz bir video izletilmiş; bazı katılımcılara, videoları izlerken kendi partnerlerine karşı hiçbir duygu ifadesi belirtmemeleri, duygularını sözel ve bedensel olarak dışavurmamaya çalışmaları söylenmiş, diğer bazılarına ise videoyu izlerken partnerlerine karşı duygularını ifade etmeleri, duyguları iletme için anlamlı jestler ve yüz ifadeleri kullanmaları söylenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, duygularını bastırması istenen katılımcılar partnerleriyle olan etkileşimi rahatsız edici olarak deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Ayrıca duygularını bastıran katılımcılar, duygularını ifade eden katılımcılara göre kendi partnerleri tarafından iletişim becerilerinin zayıf olduğu yönünde nitelendirilmişlerdir. Bu çalışma, çiftlerdeki duygu düzenleme, fizyolojik tepkiler ve bilişsel süreçler arasındaki bağlantılara ilişkin anlayışı genişletmesi açısından önemlidir.

Özgenç (2022) tarafından, örneklem olarak polislerin kullanıldığı tez çalışmasında, özdenetim, psikolojik sağlık, sosyal sorun çözme becerileri ve duyguların ifade edilmesi incelenmiş ve değişkenlerin tümünün arasında güçlü derecede olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Özdenetim, sosyal sorun çözme becerileri ve psikolojik sağlık arttıkça duyguların ifade edilmesi düzeyi de artmakta ve bunun tersi de mümkün olmaktadır.

Özcan (2022)'ın tez çalışmasında; kişilik özellikleri, sosyal ve duygusal yalnızlık, duygu gereksiniminin duyguları ifade etmeyi anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya göre duyguları ifade etme ile kişilik özelliklerinin tüm boyutları arasındaki ilişki anlamlıdır. Bu bulguya göre, sorumluluk, uyumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklık ile duygu ifadesi arasında pozitif; nörotisizm ile duygu ifadesi arasında olumsuz yönde bir ilişki vardır. Araştırmanın diğer bulgularına göre; duyguları ifade düzeyi arttıkça duygu gereksinimi artmakta, sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi azalmaktadır. Bir diğer bulgu da günlük/anı/hatıra defterine sahip olma durumuna göre duyguları ifade etme düzeyinin anlamlı olarak farklılaşmasıdır. Buna göre bir deftere sahip olanların duygu ifade etme düzeyleri, hiç deftere sahip olmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır.

Chaplin ve Aldao (2013) tarafından yapılan, toplam 21.709 katılımcıyla 166 çalışmadan oluşan, cinsiyet farklılıklarının ve bebeklikten ergenliğe duygu ifadesindeki farklılıkların incelendiği bir metaanaliz çalışmasında; kızların erkeklere göre daha olumlu duygular ve içselleştirici duygular gösterdiği ve erkeklerin daha fazla dışa vurumcu (örn: öfke) duygular gösterdiği genel olarak önemli ancak çok küçük cinsiyet farklılıkları olduğu bulunmuştur. Olumlu duygulardaki cinsiyet farklılıklarının artan yaşla birlikte daha belirgin olduğu sonucuna ulaşılmıştır; orta çocukluk ve ergenlik döneminde kızlar erkeklerden daha fazla pozitif duygu göstermektedir. Erkek çocuklar, okul öncesi çağda ve orta çocuklukta kızlardan daha fazla dışa dönük duygular gösterirken ergenlik çağındaki kızlardan daha az dışa dönük duygular göstermektedir.

Hayaki, Friedman ve Brownell (2002) tarafından, duyguları ifade etme ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkinin incelendiği, 141 kadın lisans öğrencisinin katıldığı çalışmada iki değişken arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu çalışmanın, duyguları ifade etme ile beden memnuniyetsizliği arasındaki bağlantıyı inceleyen ilk çalışma olduğunu belirten araştırmacılar daha geniş bir örneklem ile iki değişken arasındaki bağlantının incelenmesinin önemini vurgulamışlardır.

2.2. BAĞLANMA

2.2.1. Bağlanma Kuramının Gelişimi

Bağlanma kuramı, Bowlby ve Ainsworth'un ortak çalışmalarına dayanmaktadır. Bilgi işleme, etoloji, sibernetik, gelişim psikolojisi ve psikanaliz kavramlarından yararlanan John Bowlby, teorinin temel ilkelerini formüle etmiştir. Ainsworth'un reformcu yöntem bilimi ise, Bowlby'nin bazı fikirlerini deneysel olarak sınamayı mümkün kılmış ve teorinin genişlemesine yardımcı olmuştur (Bretherton, 1992). Ainsworth'ün Uganda ve Baltimore çalışmaları sırasında Bowlby ile olan etkileşimi, Bowlby'nin orijinal çalışmasını tamamıyla değiştirmiştir (Ainsworth ve Marvin, 1995).

Bebek, kendisine bakan kişiyi (normalde annesi ama belki de evlat edinen bir anne veya hemşire) diğerlerinden açıkça ayırt etmeye ve tüm ilgisini ona odaklamaya ancak birinci yılının ikinci yarısına kadar başlar (Bowlby, 1956; Hazan ve Shaver, 1994). Onun etrafta olmasını sever, bakım verenin onu terk etmesinden hoşlanmaz ve genellikle bakım verene yapışır. Kısa süreliğine tanıdıkları tarafından bakılmaktan memnun olsa da, yorgun, aç, yaralı veya hasta ise sadece bakım vereni/annesi tarafından bakılmak ister. Muhtemelen

tüm normal insanlarda, yaşamları boyunca bir şekilde devamlılığını sürdürür ve birçok yönden dönüşmüş olsa da ülkeye, hükümdara vs. bağlanmanın temelini oluşturur. Genel hatlarıyla bu, bağlanma ihtiyacının doğal tarihi gibi görünmektedir (Bowlby, 1956).

Bowlby, hastanede yattıkları dönemlerde annelerinden ayrılan çocukların tepkilerini inceleyen meslektaşı James Robertson'ın gözlemlerine ciddi bir şekilde dikkatini vermiştir. Bowlby, çocukların annelerinin yokluğuna güçlü bir kayıp ve öfke duygusuyla tepki verdiklerini ve yeniden bir araya geldiklerinde ya annelerine yoğun bir şekilde sarılarak ya da onu reddederek ve kopuk görünerek tepki verdiklerini bildirmiştir. Altı aylıktan büyük çocuklarda görülen bu tipik protesto, umutsuzluk ve tarafsızlık modeli, Bowlby'nin "küçük çocuğun annesinin sevgisine ve varlığına duyduğu açlığın yemek açlığı kadar büyük olduğunu" belirten bağlanma teorisini geliştirmesine yol açmıştır (Bowlby, 2008). Bu, çağdaş psikanalistlerin ve sosyal öğrenme teorisyenlerinin, çocukların anneleriyle bağlarının öncelikle onları besleyen anne aracılığıyla geliştirilen fiziksel bir mekanizma olduğunu savunan görüşlerinden uzaklaşmaya işaret etmiştir (Ainsworth ve Marvin, 1995; Cassidy, 2008). Bowlby bağlanma ilişkilerinin hem duygusal hem de fiziksel yönlerinin önemini savunmuştur (Fletcher ve Gallichan, 2016). Bowlby, uyumsuz oğlan çocuklarının kaldığı bir evde, annelerinden ayrılmaya çok farklı tepkiler veren iki erkek çocukla çalıştığı sırada birinin kendini soyutlama eğilimiyle mesafeli, şefkatsiz bir şekilde davranırken, diğerinin sürekli olarak kendisini takip ettiğini fark etmiş; benzer davranış kalıplarının, duygusal zorlukları olan, ya yapışan ve talep eden ya da başkalarıyla duygusal bağlar kurmakta zorluk çeken yetişkinlerde gözlemlendiğini de belirtmiştir. Yaşadığı bu durum, erken ilişkilerin ve ayrılıkların daha sonraki kişilik gelişimi ve psikolojik sorunlar üstünde önemli bir etkisi olduğunu varsaymasına yol açmıştır (Fletcher ve Gallichan, 2016).

Bowlby (1956) çocukların ebeveynlerine, fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamasalar veya istismarcı davranışlarda bulunsalar bile bağlanma duygusu geliştireceklerini öne sürmüştür.

2.2.2. Bağlanma Kuramı

Bowlby (2013), bağlanmanın genetik donanım ile kişinin erken dönemdeki çevresinin etkileşiminin bir sonucu olduğunu ve kişinin kendisini korumasını içeren içgüdüsel bir davranış olduğunu belirtir. Bir çocuğun korktuğunda, hasta olduğunda, yorulduğunda bir nesneyle ilişki kurmaya veya yakınlık aramaya ihtiyaç duymasına bağlanma denir

(Karakuş, 2012). Bağlanma acı, korku ve yorgunluğun dışında aynı zamanda annenin ulaşılmaz olduğu ya da ulaşılmaz görüldüğü durumlarda da aktif hale gelir (Bowlby, 2013).

Bağlanma, insanların birincil bakıcılarıyla kalıcı duygusal bağlarının gelişimini anlamak ve incelemek için bir yapı ve başkalarıyla daha sonraki etkileşimlerini ve ilişkilerini değerlendirmek için bir şablon sunmaktadır (Fletcher ve Gallichan, 2016).

Okul yıllarında ve sonrasında bağımlı ilişkilere, ilgiye ve şefkate aşırı ihtiyaç duyma özelliği taşıyan çocuklar, çoğu durumda yaşamlarının ilk üç yılında tatmin edici bir bağlanma fırsatı bulamamış ya da bağlanması fırtınalı geçmiş çocuklardır (Bowlby, 1956).

Bowlby, Freud'un motivasyon ve korku kuramlarını gözden geçirdikten sonra, Freud'un "iç dünya" kavramını modern bilişsel teori ışığında yeniden incelemiş ve "içsel çalışma modeli" kavramını ortaya koymuştur (Bretherton, 1992). Çocuklar büyüdükçe ve doğrudan fiziksel yakınlığa ve bakıcılarından korunmaya daha az ihtiyaç duydukça, bağlanma ilişkilerinin giderek artan bir şekilde bağlanma içsel çalışan modelleri tarafından yönetildiğini öne sürmüştür. Bunlar yaşamın ilk yılının sonuna doğru gelişmeye başlar ve iki ile üçüncü yıllarında dil ve motor becerilerin gelişimiyle birlikte hızla gelişir. Çocuğun bakıcısıyla günlük deneyimlerinin çocuğa "bağlanma figürlerinin kim olduğu, nerede bulunabilecekleri ve nasıl tepki vermelerinin beklenebileceği" konusunda çalışan bir model verdiğini düşünmüştür (Fletcher ve Gallichan, 2016).

Bakım veren bebeğin korunma ve rahatlık ve gereksinimlerini kabul ederken, aynı zamanda bebeğin çevreyi bağımsız keşfetme ihtiyacına da saygı duyarsa, çocuğun kendine güvenen ve değerli bir içsel çalışma modeli geliştirmesi olasıdır. Tersine, eğer bakım veren bebeğin rahatlığını veya keşif tekliflerini sık sık reddederse, çocuk muhtemelen değersiz ya da yetersiz olarak içsel bir çalışan kendilik modeli oluşturacaktır. İçsel çalışma modellerinin vasıtasıyla çocuklar, bağlanma figürünün olası davranışını tahmin eder ve kendi tepkilerini planlar. Bu nedenle ne tür bir model oluşturdukları büyük önem taşımaktadır. Bir organizmanın içsel çalışma modeli ne kadar uygunsa, organizma geleceği o kadar doğru tahmin edebilir (Bretherton, 1992). Bowlby, güvensiz bağlanma ilişkilerinin, içsel çalışan modeller güncellenmediğinde ve revize edilmediğinde geliştiğini öne sürmüştür. Bu nedenle, bakıcılar/aile üyeleri içsel çalışma modellerini çocuğun bilişsel, sosyal ve fiziksel gelişimindeki gelişmelere göre güncellemezlerse, bu

durum onların bağlanma ilişkilerinde ileride sorun yaşama riskini artıracaktır (Fletcher ve Gallichan, 2016).

Bağlanma Kalıpları, Mary Ainsworth'un, kendisinin ve öğrencilerinin yaşamın ilk yılı süresince anne-bebek etkileşimini ve bağlanma davranışını gözlemlediği, dönüm noktası niteliğindeki Baltimore boylamsal çalışmasının yöntemlerini ve önemli sonuçlarını bildirmiştir. Baltimore projesi, çocuğun birincil bakıcısıyla olan bağının doğası ve erken deneyimin önemi hakkında çok sayıda kalıcı, karşılaştırmalı sonuçlar vermiştir (Ainsworth ve diğ., 2015). Ainsworth yaptığı deneyde önce on iki hafta boyunca anne bebek ilişkisini incelemiş sonra bebeği anneden ayrı tutarak ne gibi tepkiler verdiğini gözlemlemiştir. Bu gözlemlerinde odaklandığı iki an vardır: anneden ayrılma ve anneye buluşma. Bebekleri, bu iki anda gösterdikleri davranışa göre güvenli veya güvensiz olmak üzere iki ana bağlanma stilinden birine dahil etmiştir. Güvensiz bağlanma kaçınan ve kaygılı-kararsız olarak ikiye ayrılmaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006).

Ainsworth (1995), bebeklerdeki hem ağlama miktarının hem de ağlamanın meydana geldiği koşulların, merkezi bir davranış biçimi oluşturduğunu belirtmiştir. Güvenli bir şekilde bağlanan bebeklerin örneğin uyandıkları ve annelerinin yanlarında olmadığı durumlar dışında nispeten daha az ağladıklarını, buna karşılık bağlanmalarında güvensiz görünenlerin çoğu zaman telaşlandığını belirtmiştir.

Güvenli bağlanan bebekler, kaygılı bağlanan bebeklerle karşılaştırıldığında, daha sonra annelerine ve diğer daha az tanıdık yetişkinlere karşı duygusal açıdan daha olumlu, daha işbirlikçi, daha az saldırgan ve/veya kaçınan olurlar. Akranlarıyla etkileşimde daha yetkin ve daha sempattirler Serbest oyun durumlarında, daha uzun keşif nöbetleri yaşarlar ve daha yoğun araştırma ilgisi gösterirler ve sorunları çözmede daha istekli, daha ısrarcıdır ve annelerinin yardımını kabul etmekte daha iyi durumdadırlar. Daha meraklı, öz-denetimi daha yüksek ve genellikle hem gelişimsel testlerde hem de dil gelişimi ölçümlerinde iyi puanlar alma eğilimi gösterirler (Ainsworth, 1979). Güvenli bağlanan bebeklerin annelerinin genel olarak daha duyarlı, bebeklerinin ihtiyaçlarına olumlu tepkiler gösteren kişiler oldukları belirtilmiştir (Fletcher ve Gallichan, 2016; Sümer ve Güngör, 1999). Ayrıca bebek, pozitif duygulanımı arttıran, negatif duygulanımı azaltan, psikobiyolojik olarak uyumlu olan bakım verene güvenli bağlanır. Ancak bakım veren pozitif duygulanımı arttırırken negatif duygulanımı azaltmıyorsa bu durum güvensiz bağlanmaya sebep olabilir (Schore, 2019).

Bağlanma stili kaygılı-kararsız olan bebekler, anneleri ortada yokken kaygı, öfke, stres yaşamakta ve başkası ile iletişimi reddetme eğilimi göstermektedirler. Anneyle yeniden biraraya geldiklerinde ise kolayca sakinleşememekte ve anneye yapışarak bırakmak istememe davranışı göstermektedir. Bu bağlanma stiline sahip bebeklerin annelerinde ise genelde tutarsız tepkiler verme ya da bebeklerine karşı gereksiz müdahalelerde bulunma davranışları görülmektedir (Fletcher ve Gallichan, 2016; Sümer ve Güngör, 1999).

Kaçıngan bağlanma biçimi görülen bebeklerin ise annelerinden ayrılmalardan çok fazla etkilenmedikleri, yeniden biraraya geldikten sonra da anneleri ile yakınlaşmaktan kaçındıkları ve dikkatlerini daha çok oyuncak gibi başka uyaranlara verir göründükleri belirtilmektedir. Ayrıca bu bağlanma stiline sahip bebeklerin annelerinin, genelde bebeklerinin yakınlık isteğine cevap vermeyen, bebekleriyle yakın temastan kaçınan, soğuk kişiler olduğu söylenmiştir (Sümer ve Güngör, 1999). Psikolojik ve kişilerarası sorunlar bakımından güvensiz bağlanan çocukların daha fazla risk altında oldukları saptanmıştır (Fletcher ve Gallichan, 2016).

Fiziksel yakınlık sosyal ilişkilerde birey için oldukça önem taşır. Çocuklukta uzun süre fiziksel temastan yoksun kalmanın, ileriki yaşamlarda ruhsal bozukluklara neden olabildiği deneysel olarak gözlenmiştir. Bir insanın hayatta kalması için, yalnızca fizyolojik ihtiyaçlarının giderilmesine değil aynı zamanda duygusal yönden uyarılmaya da ihtiyacı vardır. Yani “eğer sırtını sıvazlayacak biri yoksa omuriliğin büzüşür”. Bu nedenle bebeklikten beri bakım verenle arasındaki yakın teması giderek azalan çocuk, karşı karşıya kaldığı bu büzüşmeden kurtulabilmesi için bakım veren ile arasına giren engelleri kaldırmak ve yakınlığı tekrar kurmak için mücadele etmek isteyecektir. Bu mücadelenin sonunda birey ya durumu kabullenir ve önünde duran engellerle uzlaşır ya da daha simgesel olan temaslarla yetinmeyi öğrenir (Çetin, 2018).

Bağlanmaya ilişkin çalışmalar, bağlanma ilişkisinin çocukta güvenlik hissine sebep olduğunu göstermektedir. Ancak yapılan son çalışmalarla bağlanmanın öneminin sadece güvenlik hissi kazandırmasından ibaret olmadığı, çocuğun beyin gelişimini de teşvik ettiği görülmektedir (Schore, 2019).

2.2.3. Yetişkinlerde Bağlanma

Bağlanmaya dair araştırmalar uzun süre yaşamın ilk yıllarıyla sınırlı kalmıştır (Bowlby, 2013). Başlangıçta teori, çocuk ve yetişkin psikopatolojisini çocuklar ve bakıcıları arasındaki optimal olmayan ilişkiler veya "bağlanma figürleri" açısından açıklamayı

amaçlamıştır. Teori, içsel çalışan modellerin yaşam boyu değişmeden sürdüğünü varsaymasa veya gerektirmese de boylamsal araştırmalardan elde edilen hem teorik hem de deneysel kanıtlar araştırmacıları, çocukluktaki bağlanma ilişkilerinin etkilerinin yetişkinliğe uzandığından şüphelenmeye yöneltmiştir. Bağlanma romantik ilişkiler de dahil olmak üzere ebeveynlik ve yakın akran ilişkileri alanlarında görülebilir (Bartholomew ve Shaver, 1998). Yaşamın ilk yıllarındaki bağlanma davranışının erişkin dönemde de devam ettiği, bağlanmanın beşikten mezara bir rol oynadığı ileri sürülmüştür (Bowlby, 2013). Çocukluğa nazaran daha zor uyarılmakla beraber bağlanma davranışı ergenlerde ve yetişkinlerde de görülür (Bowlby, 2012).

Ainsworth (1989), başlangıçta bebeğin anneye bağlanmasını anlamaya yönelik olan bağlanma teorisinin, bağlanmaları ve bebekliğin ötesindeki diğer duygusal bağları anlamada nasıl yararlı olabileceğini gösteren büyük ölçüde teorik olan bir makale yazmış ancak yetişkinlikte görülen bağlanma kalıplarına değinmemiştir. Shaver ve Hazan (1988) Ainsworth'ün bebek bağlanma modellerini aynı isimlerle yetişkin kalıplarına çevirmişlerdir. Romantik ilişkiler açısından yetişkinlerde üç bağlanma modeli olduğunu öne sürmüşlerdir: Güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan.

Güvenli bağlanan bireyler, ebeveynleriyle olan ilişkilerini genellikle sıcak ve destekleyici olarak tanımlar; kendinden emin ve açık görünürler, diğer insanları "iyi niyetli ve iyi kalpli" olarak nitelendirirler (Shaver ve Hazan, 1988). Güvenli bağlanan bireylerin mutluluk, güven ve dostluk ile karakterize edilen romantik ilişkileri vardır (Collins & Read, 1990). Hazan ve Shaver (1987)'ın çalışmasında güvenli bağlanan denekler; başkalarıyla yaklaşmayı görece kolay bulduğunu, terk edilmek ya da birinin kendisine çok yaklaşması konusunda sık sık endişelenmediğini belirtmiştir (akt; Shaver ve Hazan, 1988).

Kaygılı/kararsız bağlanan bireyler, ebeveynlerini tahmin edilemez (bazen duyarlı ve bazen tepkisiz), adaletsiz ve müdahaleci olarak tanımlar. Özgüvenleri düşüktür ve kendilerini uzun vadeli bir ilişkiye adamaya isteksizdirler (Shaver ve Hazan, 1988). Kaygılı kararsız bağlanma, romantik bir partnerin tepkiselliğiyle takıntılı bir şekilde meşgul olma ile ilişkilidir; kolayca aşık olmak; aşırı kıskanç olmak; korku, endişe ve yalnızlığa maruz kalmak (bir ilişki içindeyken bile); düşük benlik saygısına sahip olmak (Collins ve Read, 1990).

Kaçınan bağlanan bireyler, en azından orta yaşa kadar, ebeveynlerini talepkar, saygısız, eleştirel ve umursamaz olarak tanımlar; kendilerini bağımsız ve başkaları tarafından seilmeyen olarak nitelendirirler ve romantik aşkın nadiren sürdüğünü ve bulunmasının zor olduğunu söylerler (Shaver ve Hazan, 1988). Hazan ve Shaver (1987)'in çalışmasında kaçınan bağlanan denekler; başkalarına yakın olmaktan biraz rahatsız olduklarını, başkalarına güvenmenin kendileri için zor olduğunu, başkalarına çok yakınlaştığında gerildiklerini belirtmişlerdir (akt; Shaver ve Hazan, 1988).

Bir araştırma sonucunda, güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerinin, güvensiz bağlanan bireylerin ilişkilerine göre ortalama iki kattan daha uzun sürdüğü ve güvensiz gruplarda boşanma oranlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, iki güvensiz bağlanma stilinin de sürekli yalnızlık ölçümlerinde önemli ölçüde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür (Shaver ve Hazan, 1988).

Simpson ve diğerlerinin (1992) kaygı uyandıran deneysel bir ortamda yaptığı çalışmada, kaçınan kadınların partnerlerinden duygusal destek arama olasılığının, güvenli veya kararsız kadınlara göre daha az olduğu görülmüştür. Kaçınan denekler kaygılarını iletmemişler veya destek aramamışlardır. Bu sebeple partnerlerinde daha az destekleyici davranışlar uyandırmışlardır. Bu ise desteklenmeme beklentilerinin doğrulanması olarak yorumlanabilir.

Bartholomew ise bağlanma stillerini güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olarak dört kategoriye ayırmıştır. Bu dört kategori iki alt boyuta sahiptir: olumlu benlik/kendilik ve olumlu başkaları/diğerleri modeli. Olumlu benlik modeli kişinin özdeğer duygusunu içselleştirme derecesiyle ilgilidir. Olumlu diğerleri modeli ise genellikle diğerlerinin destekleyici ve kişi için hazır olmasını içerir (Bartholomew ve Shaver, 1998). Dörtlü Bağlanma Modeli denen bu modelde kayıtsız ve korkulu bağlanma, kaçınmacı bağlanmanın iki farklı türüdür (Sümer ve Güngör, 1999).

Güvenli yetişkin bağlanmasında kendilik modeli de başkaları modeli de olumludur. Güvenli bireyler, içselleştirilmiş bir öz-değer duygusuna sahiptir ve yakın ilişkilerde samimiyet konusunda rahattır (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bu şekilde güvenli bağlanan bireyler başkalarıyla yakınlık kurabilmenin yanında özerk olmayı da başarabilirler (Sümer ve Güngör 1999).

Saplantılı bağlanmada benlik modeli olumsuzken diğerlerine ilişkin model olumludur. Saplantılı kişiler endişeyle başkalarından onay ve kabul almaya çalışırlar, eğer

başkalarının kendilerine doğru düzgün tepki vermesini sağlayabilirlerse emniyete veya emniyete kavuşabileceklerine olan inançlarında ısrarcı görünürler (Bartholomew ve Shaver, 1998). Böyle bir bağlanma stili geliştiren bireyler yakın ilişkilerde kendilerini kanıtlamaya ve doğrulamaya eğilimlidirler ve ilişkileri konusunda takıntılı davranırlar. İlişkileri için gerçekçi olmayan beklentileri vardır (Sümer ve Güngör 1999).

Korkulu bağlanmada ise kendilik modeli de başkaları modeli de olumsuzdur. Saplantılı bağlanmada olduğu gibi korkulu bağlanmada da kişiler büyük ölçüde başkalarının kabulüne ve onaylanmasına bağımlıdır; ancak olumsuz beklentileri nedeniyle, kaybetme veya reddedilmenin getirdiği acıyı önlemek için yakın ilişkiler geliştirmekten kaçınılmaktadırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998). Korkulu bağlanma güvenli bağlanmanın tam olarak karşıtıdır (Sümer ve Güngör 1999).

Kayıtsız bağlanmada ise kendilik modeli olumlu, başkaları modeli olumsuzdur. Kayıtsız bağlanmada da başkalarına ilişkin olumsuz beklentiler vardır ancak yakın ilişkilerin değeri reddedilerek öz-değer duygusu sürdürülür (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bu bağlanma stiline sahip olanlar yüksek özsaygıya ve özerklik duygusuna sahiptirler. Bunun karşılığında yakınlık duygusunu yaşamayı feda ederler (Karakuş, 2012). Kayıtsız bağlanma stiliyle ilişkili kişilerarası problemler, kişinin diğer insanları çok iyi tanımasını engeller, bu nedenle kişinin içsel temsilleri ve diğer insanlara ilişkin tanımları nispeten belirsizdir (Horowitz ve diğ., 1993).

Anne-bebek ilişkisindeki bağlanma, yaşamın ilerleyen dönemlerindeki bağlanmalar için de temel teşkil eder. İlk yıllarda ortaya çıkan bağlanma stili güvenli ve güvensiz olarak bir kere oluştuktan sonra değişim göstermesi çok az olur. Bunun yanı sıra çocuklukta güvenli bağlanmanın sonraki yıllarda ciddi yaşamsal sorunlarla bozulabileceğini bu sebeple bağlanma stiline çocukluk ve yetişkinlikte ayrı olarak değerlendirilmesi gerekliliğini ileri süren çalışmalar da vardır (Kesebir ve diğ., 2011). Ayrıca yapılan bazı araştırmalar da hayata zor başlayan, güvenli bağlanma gerçekleştirememiş bireylerin hayatlarının ileriki aşamalarında sahip oldukları ilişkilerle güvenli bağlanma gerçekleştirebileceğini öne sürmektedir (Schore, 2019).

Güvensiz bağlanmanın olumsuz sonuçlarını ortaya koyan kuramların yanı sıra evrimsel bakış açısı, güvensiz bağlanmanın olumsuz sonuçlarına rağmen toplumlarda yaygın olmasını, doğal seçimle elenmemiş olmasını ikilem olarak görmüş ve dolayısıyla güvensiz bağlanmanın da olası işlevleri olduğu son yıllarda ileri sürülmüştür. Ein-Dor ve

diğ. (2010) ortaya koydukları sosyal savunma teorisi ile güvensiz bağlanmanın birey düzeyindeki işlevsizliğine rağmen doğal seçilime dayanabilmesini, grup düzeyinde evrimsel uyumlayıcı fayda sağlamasıyla açıklamaktadır. Bu nedenle farklı bağlanma stillerine sahip bireylerden oluşan heterojen grupların hayatta kalma şansının homojen olanlara göre daha yüksek olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu kurama göre güvensiz bağlanmanın uyumlayıcı faydası tehdit anlarında ortaya çıkmaktadır. Bu bakış açısı kaçınmacı bağlanmanın faydasını, tehdit anlarında hızlı “savaş ya da kaç” tepkileri vererek, herhangi bir bağlanma nesnesinin yardımını beklemeden kaçış yollarını daha çabuk fark etmeye yatkın olmasıyla açıklamaktadır. Böyle bir durumda kaçınmacı bireylerin grubun diğer üyeleri için kurtuluş seçeneği oluşturarak grup düzeyinde uyumlayıcı fayda sağladığı ileri sürülmüştür (Akt. Sakman ve Sümer, 2018).

2.2.4. Bağlanma İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Erözkan (2011) tarafından yapılan bir çalışmada bağlanma stillerinin ebeveyn tutumlarına göre farklılaştığı görülmektedir. Ebeveynlerinden demokratik bir tutum algılayan katılımcıların daha güvenli, otoriter bir tutum algılayan katılımcıların ise daha korkulu korkulu bağlanma geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusu, güvenli bağlanma düzeyi arttıkça mantıklı karar verme ve bağımsız karar verme stratejilerinin arttığı; kararsızlık ve iç tepisel karar verme stratejilerinin ise azaldığı yönündedir. Güvensiz bağlanma (saplantılı, korkulu, kayıtsız) düzeyi arttıkça mantıklı karar verme arasında azalmakta; kararsızlık stratejisi düzeyi ise artmaktadır. Saplantılı ve korkulu bağlanma düzeyi arttıkça bağımsız karar verme düzeyi azalmakta; kayıtsız bağlanma düzeyi attıkça ise bağımsız karar verme düzeyi artmakta; korkulu bağlanma arttıkça iç tepisel karar verme azalmakta; saplantılı ve kayıtsız bağlanma arttıkça iç tepisel karar verme artmaktadır.

Bağlanmanın suçluluk, utanç ve yalnızlık duygularına olan etkisinin incelendiği araştırmada, utanç duygusunun güvenli ve kayıtsız bağlanma tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı; suçluluk duygusu üzerinde ise yalnızca kayıtsız bağlanmanın anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yalnızlık duygusu üzerinde ise tüm bağlanma stilleri yordayıcı bir rol oynamaktadır.

Hamarta ve diğerleri (2009), bağlanma biçimlerinin duygusal zeka üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre güvenli bağlanma düzeyi arttıkça duygusal zeka alt boyutlarından alınan puanlar da artmakta; korkulu bağlanma arttıkça duygusal

zeka alt boyutlarından alınan puanlar azalmaktadır. Ayrıca bu araştırma sonucunda, bağlanma stillerinin duygusal zekayı anlamlı olarak yordadığı görülmüştür.

Simpson ve diğerleri (1992) tarafından, kaygı uyandıran bir durumda çiftlerdeki destek arama ve destek verme davranışına bağlanma stillerinin rolü 83 çift üzerinden incelenmiştir. Güvenli bağlanma biçimine sahip kişilerin fiziksel temas, destekleyici yorumlar ve duygusal destek arama ve verme çabaları açısından kaçınan stile sahip kişilerden farklı davrandıkları görülmektedir. Kaygı düzeyi arttıkça, kaçınmacı bağlanma stiline sahip kadınlar güvenli bağlanma biçimine sahip kadınlara göre daha az partner desteği arama davranışında bulunurken; kaçınmacı bağlanma stiline sahip erkeklerin ise kaygı düzeyi arttıkça partnerlerine destek verme davranışının güvenli bağlanan erkeklere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Zörer (2015)'in yüksek lisans tez çalışması sonucunda; güvensiz bağlanma biçimine sahip kişilerin güvenli bağlananlara göre daha fazla sosyal kaygı deneyimledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bulgulara göre, saplantılı bağlanma biçimi görülen kişilerin güvenli bağlanan kişilere göre, yüksek standartlar ve zedelenmiş otonomi şema alanlarından daha fazla puan aldıkları; korkulu bağlanma biçimi görülen bireylerin ise güvenli bağlanan bireylere göre zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanlarından aldıkları puanların daha fazla olduğu görülmektedir. Ek olarak, korkulu ve saplantılı bağlanma biçimine sahip olanların güvenli bağlananlara göre reddedilmeye daha duyarlı oldukları bulgular arasındadır.

Dilmen (2022) tarafından bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmanın sonuçlarına göre, güvenli bağlanma biçimine sahip genç yetişkinlerin duygu düzenlemede daha iyi; korkulu bağlanma stiline sahip genç yetişkinlerin ise duygu düzenlemede daha yetersiz olduğu bulunmuştur. Bir diğer sonucuna göre, bağlanma biçimleri ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Mikulincer ve Shaver (2001) tarafından bağlanma teorisi ve gruplar arası önyargı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada güvenli bağlanan bireylerin grup dışı üyelere karşı güvensiz bağlanan bireylere göre daha olumlu tepkiler verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bağlanma kaygısı ne kadar yüksekse, grup dışı üyelere yönelik tepkilerin o kadar olumsuz olduğu da araştırmadan elde edilen bulgular arasındadır.

2.3. DUYGUSAL ŞEMALAR

2.3.1. Şema Kavramı

Şema kavramı yeni bir kavram değildir. Kavramın ilk resmi ifadesi Head (1926) tarafından yapılmış, sonrasında kavramın içeriği önemli ölçüde değiştirilmiş ve Bartlett (1932) tarafından “Remembering” isimli bir kitapta sunulmuştur. Bartlett’in çalışması çoğu modern şema teorisine ilham kaynağı olmuştur (Schmidt, 1975). Bartlett (1932) bir şemayı "iyi uyarlanmış herhangi bir organik tepkide her zaman çalışıyor olması gereken geçmiş tepkilerin ya da geçmiş deneyimlerin aktif bir organizasyonu" olarak tanımlamıştır. Piaget (1926) ise şemaları gelişim psikolojisi alanına entegre etmiş ve yapılan ilk tanımlar gibi o da bir şemanın varlığının, bireyin yeni bilgileri yorumlamasını değiştirdiğini belirtmiştir (akt. Gosh ve Gilboa, 2014).

Bilişsel şemalar, nesne ve durumları etiketlemeye, sınıflandırma yapmaya, yorumlamaya ve bu nesne ve durumlara anlam yüklemeye yöneliktir. Herhangi bir şemanın sınırları, terlik gibi somut bir nesneyi etiketlemekte olduğu gibi görece dar olabilir. Diğer yandan “kişisel haklar” ve “öz güven” gibi kavramların bir arada olduğu bir şemada olduğu gibi geniş ve soyut da olabilir. Şema, nesneyi belirten kural ve formülleri şekillendirir. Daha karmaşık şemalar ise farklı kural, inanç ve varsayımları içerir (Beck, 2006).

Bir dizi bilişsel kuramcı; benlik, kişilerarası ilişkiler ve bir kişinin yaşamını sürdürdüğü bağlam gibi şemalarla ilgili temel bilişsel özelliklerin değerlendirilmesinin eksik olduğunu vurgulamıştır. Bilişsel terapinin teorik ve kavramsal çerçevesinin genişletilmesi ihtiyacına yapılan bu vurgu, şema odaklı yaklaşımların gelişimini hızlandırmıştır (Soygüt ve Çakır, 2009). Şemalar, modern psikoterapinin anahtar kavramlarından biri haline gelmiştir (James, Southam ve Blackburn, 2004).

Kuramcıların, şemaların ne olduğuna ve bir şemada tam olarak nelerin yer aldığına ilişkin kavramsallaştırmaları büyük ölçüde değişir. Şemanın tek bir tanımının olmaması tek başına bir problem değildir. Bununla birlikte, klinik yönelimli teorisyenlerin şema terimini kullandıklarında tam olarak neyi kastettikleri konusunda genellikle net olmaması bir sorun oluşturabilir (Safran, 1990).

Şemalara dair kabul edilen genel tanım; şemaların, sonraki algı ve değerlendirmelere rehberlik edebilen nispeten uyumlu ve kalıcı bir bilgi gövdesi oluşturan geçmiş tepkilerin ve deneyimlerin organize unsurlarından oluştuğunu belirtir (Segal, 1988). Şemalar, kişinin kendisi ve başkaları hakkındaki bilgileri bütünleştiren zihinsel anlam yapılarıdır.

Bu yapılar düşünceyi, karmaşık ruh hallerini, kendini değerlendirmeyi ve kişilerarası eylemleri organize etmek için bilinçli ve bilinçsiz bir şekilde işleyebilir. (Horowitz, 1991). Şemalar, başa çıkma stratejilerinin gelişmesi yoluyla davranışı etkileyen içsel fenomenlerdir. (Martin ve Young, 2009).

Şemaların uzun süre uykuda kalabileceği, ancak yaşanan veya algılanan bir yas gibi belirli tetikleyici olaylar tarafından etkinleştirilebileceği öne sürülmüştür. Altta yatan şemalar bir kez tetiklendiğinde harekete geçer ve bu da depresif belirtilere yol açabilir (James ve diğ., 2004).

Şemalar bazen koşulsuz inançlar ("Yetersizim") veya koşullu inançlar ("Eğer bir hata yaparsam, insanlar bana olan saygısını kaybederler") veya davranış kuralları ("Yapacağım şeyleri mükemmel yapmalıyım") olarak görülür. Gerçekte, şema kavramının doğası gereği oldukça değişken olduğu kanıtlanmıştır (James ve diğ., 2004). Bir şemanın yapısı ve neyin şema olarak nitelendirildiği hususunda çok fazla tartışma olsa dahi aslında şemaların işlevi hakkında çok az tartışma var gibi görünmektedir. Şema literatürü tutarlı bir şekilde şu işlevleri tanımlar: rehberlik eden davranış, çıkarımsal detaylandırma da dahil olmak üzere yeni bilgilerin kodlanmasını kolaylaştırmak ve geri alma süreçlerinin hızlandırılması (Gosh ve Gilboa, 2014).

Şema kavramı aracılığıyla, daha iyi kavramsallaştırmalar üretilebilir ve bu da danışanın sorunlarına ilişkin daha iyi bir kuramsal anlayış kazanılmasına ve böylece müdahalelerin daha uygun hale gelmesine yardımcı olabilir (James ve diğ., 2004).

2.3.2. Duygusal Şema Modeli

Beck, devrim niteliğindeki bilişsel modeli ile psikopatolojinin sorunlu inançların sonucu olarak görülebileceğini öne sürmüştür. Bunlar, daha kolay erişilebilen otomatik düşünce kategorilerini, koşullu varsayımları, "-meli, -malı" ifadelerini, temel inançlar veya kişisel şemaları içermektedir. Şemalar, bireyin bilişsel sisteminin en merkezi bölümünü oluşturur. Örneğin, "Ben sıkıcı biriyim" şeması seçici dikkati ve bilgi değerlendirmelerini yönlendirerek zihin okuma ("Benim bir ezik olduğumu düşünüyor") veya olumluyu dikkate almama ("onlar sadece bana karşı kibar olmaya çalışıyorlar") davranışına sebep olabilir (Leahy, 2022). Beck, duygu, davranış, karar gibi etmenleri yönlendirmek için etkin hale getirilen sistemik organizasyonu açıklamak amacıyla modları öne sürmüştür. Örnek olarak, depresif mod; sayıltıları, otomatik düşünceleri, şemaları, davranışsal etkinliği, kişilerarası eylemlerin kurallarını ve diğer faktörleri yönlendiren üst düzey bir

düzenleme sistemidir (Leahy, 2002). Beck (2006), şemaların veya şema öbeklerinin uyarılan tipinin o sırada baskın olan mod tarafından belirlenebileceğini öne sürmüştür.

Kişilerin hem kendi hem de başkalarının duygularına nasıl tepki verdikleri, bunları nasıl yorumladıkları bilişsel modelin incelemediği alanlardan biridir. Leahy (2022) bu alandaki çalışmalarında, duyguları bir biliş nesnesi olarak görebileceğimizi, bu duygulara ilişkin yorumlarımızda önyargılara sahip olabileceğimizi ve bu yorumların bir duyguyla başa çıkmada problemlili stratejilere yol açabileceğini öne sürmüştür.

Duygusal Şema Modeli ve Duygusal Şema Terapisi, diğer bilişsel davranışçı modellerdeki kavram ve stratejilerden yararlanır. Belirtildiği gibi, belirli inançların (şemaların) içeriğine vurgu yapan Beck'in modeli, mevcut Duygusal Şema Modeline yansır. Ancak, en yakın benzerlikler Wells tarafından geliştirilen metabilişsel model ile (Leahy, 2018). Meta-bilişsel modeller duyguları, insanlar tarafından farklı tepkiler verilen yaşantısal olaylar olarak tanımlarlar (Wells, 1995). Örneğin, birey kaygılı olduğunu fark ettiğinde, bir sonraki adım, bireyin böyle bir yaşantıyı nasıl yorumladığıdır. Bu sebeple, Wells'in meta-bilişsel modelinde, kaygının ortaya çıkması ile bu duygusal durumun imaları hakkındaki inançların harekete geçebileceği belirtilmiştir. Örneğin, kaygı duygusu karşısında bir birey “kaygının hasta edeceği veya delirteceği” inancına sahip olabilirken bir diğeri “kaygının kontrolden çıkmaması için kontrol edilmesi gerektiği” inancına sahip olabilir (Leahy, 2002). Wells, duygusal işlemeyi başarısız hale getirebilecek “yardımcı olmayan baş etme yolları”, “meta-bilişlerin de içinde olduğu uyum bozan benlik bilgileri” ve “uyum bozan benlik bilgisine göz atılmasını ve baş etme planlarının oluşturulmasına engel olan durumsal değişkenler” gibi bazı faktörlerin olduğunu öne sürmüştür (Yavuz, 2009).

Duygusal şema modeli, duygu odaklı yaklaşımı meta-bilişsel bir yaklaşımla bütünleştirmeye dayalı bir modeldir (Mazloom, Yaghubi ve Mohammadkhani, 2016). Greenberg'in Duygu Odaklı Terapi modeli ise duyguların, bireyin olayların anlamını deneyimlediği bir bilgi işleme stili olduğunu öne sürer. Greenberg ve diğerleri duygusal şemaların, bir duygunun anlamını veya bilişlerini içeren organize bir yapı gerektirdiğini öne sürmektedir. Bundan dolayı duygular, duygu odaklı modelde bilişlerin "ilk hareket ettiricisi" olabilir ve bilişin daha soğuk, akılcı yönü tarafından kapsanmayan birey için bir "gerçeği" içerebilir. Bu şekilde, fiziksel olarak acı çekmek gibi, duygular da neyden rahatsız olduğumuzu ve bir şeylerin farklı yapılması gerektiğini söyler. Duygu odaklı terapi modeline göre duygular, bireyin bilişsel şemaları harekete geçirmesine izin verir

ve bu şemalar daha sonra başkaları tarafından anlamın doğrulanması, kendini anlama ve bireyin neye ihtiyacı olduğunun farkına varma fırsatı sağlar (Leahy, 2002).

Duygusal Şema Modeli, kişilerin kendileri ve başkalarının duygularını nasıl algıladıkları, yorumladıkları, değerlendirdikleri ve bunlara nasıl tepki verdiklerini gösteren sosyal-bilişsel bir modeldir. Öfke, kaygı, üzüntü, umutsuzluk, kıskançlık, keder ve içlerleme gibi duygular karşısında herkes savunmasızdır, ancak herkes bu durumlarda psikiyatrik bir bozukluk geliştirmez. Duygusal Şema Modeli, bireylerin duygu ve duygu düzenleme yollarının farklılık gösterdiğini ve bunların duyguyla başa çıkmak için bastırma, ruminasyon, kaçınma, suçlama ve madde bağımlılığı gibi sorunlu baş etme stratejilerine yol açabileceğini öne sürer. Örneğin, ayrılık yaşayan bir kişi öfke, endişe, kafa karışıklığı gibi duygular yaşayabilir. Birey bu duyguları normalleştirirse, hoş olmayan ve çelişkili duygulara tahammül edebilirse, bu duyguları bir anlam ile ilişkilendirirse, bu duyguların sürekli ve tehlikeli olmadığını kabul ederse ve bu duygulardan utanmazsa, o zaman bu duyguların daha uzun sürme olasılığı azalır. Buna karşılık kişi bunun tersine inanıyorsa; bu duyguların anormal olduğuna, anlamsız olduğuna, kişinin tek bir şekilde hissetmesi gerektiğine, bu duyguların sonsuza kadar süreceği ve kontrolden çıkacağına veya utanç verici olduğuna dair inancı varsa o zaman birey ruminasyon yapabilir, kendini izole edebilir, kaçınmacı davranabilir, maddeyi kötüye kullanmaya yönelebilir ve kendini eleştirebilir (Leahy, 2018).

Pennebaker, duygusal işlemeyi hislerin bastırılmasının azalması, kişinin kendini anlamasının artması ve artan pozitif öz-yansıtma olarak kavramsallaştırmıştır (Pennebaker ve diğ., 1997). Öz-yansıtıcı düşünmenin belirli stilleri ve kişinin kendi düşünce ve duygularını değerlendirmesi, sorunlu değerlendirmelere ve duygusal düzenleme stratejilerine yol açabilir. Bu fikirler, "duygusal şema terapisi" için temel teşkil etmektedir (Mazloom ve diğ., 2016).

Duyguları tanımak, etiketlemek ve ayırt etmek duygusal işlemede temel ilk adımın bir parçası olsa da, bireyler yaşadıkları bir duyguyu fark ettiklerinde kendi duygularını yorumlama ve strateji geliştirmede farklılık gösterirler. Duygusal şema modeli de yaşanan bir duygu karşısında etkinleştirilen bu bir dizi strateji ve süreci tanımlayan bir modeldir (Leahy, 2007a).

Duygusal Şema Terapisi modelinin odak noktası, danışanların çok çeşitli duygularla yaşamayı öğrenmelerine yardımcı olmaktır. Amaç, tüm duygulara tahammül etme,

dinleme ve duygulardan öğrenme becerisiyle daha anlamlı bir hayata sahip olmaktır (Leahy, 2022). Duygusal şema terapi, bireylerin acı verici duyguların ifade edilebileceği, onaylanabileceği, kabul edilebileceği ve büyüme için kullanılabileceği ve duyguların geçici, tehlikeli, evrensel, anlaşılır, karmaşık ve utanç verici olmadığına dair inançlarına göre farklılık gösterdiğini öne sürer (Leahy, 2007b).

2.3.3. Duygusal Şema Boyutları

Leahy (2002) duygusal şemalar modelinde, bireylerin duygularını nasıl kavramsallaştırdıklarına göre farklılık gösterebileceğini ileri sürmektedir. Başka bir deyişe, her birey duygularla alakalı farklı şemalara sahiptir. Leahy bu şemaları 14 boyut ile ifade etmektedir: Anlaşılabilirlik, onaylanma, duygulara yalın bakış, suçluluk, kontrol edilmezlik, ruminasyon, yüksek değerler, akılcılık isteği, hissizlik, uzlaş, süreklilik, hisleri kabullenme, dışavurum ve suçlama. Duygusal şemaların Türkçeye uyarlama çalışmasında ise orijinal ölçekteki bazı boyutlarda değişiklik yapılma gereği duyulmuştur. Türkçe uyarlamasındaki alt boyutlar ve boyutların içerikleri şu şekildedir (Yavuz, 2009):

Kontrol edilemezlik boyutu, hissedilen güçlü duyguların kontrol kaybına yol açacağına dair inançları içeren alt boyuttur. "Duygularımı kontrol edememekten endişelenirim", "Bazen kuvvetli bir duygu hissetmeme mücade edersem, onun hiç geçmeyeceğinden korkarım" gibi inançlar bu boyutla ilgilidir.

Zayıflık boyutu, kişinin zayıf biri olduğuna dair inançlarını içeren alt boyuttur. "İnsanlar kötü şeyler hissetmeme sebep oluyor", "Diğer insanlardan çok daha hassasım", "Birbirinin tersi duygularımın olmasına dayanamıyorum" gibi inançlar bu boyutla ilgilidir.

Anlaşılabilirlik boyutu, duygunun bilişsel bir değerlendirmesini yansıtmaktadır. Bireyin duygularını anlamlandırmasını, duygularının kendisi için anlamlı olmasını ifade etmektedir. "Kendimle ilgili anlayamadığım şeyler var" "hislerimi genel olarak anlayamıyorum" "Bazı duyguları hissettiğimi ama farkında olmadığımı düşünüyorum" gibi inançlar bu boyutu ifade etmektedir.

Duygulardan kaçınma boyutu, bireyin rahatsız edici duygulardan kurtulmaya çalışması ile ilgili inançları içeren alt boyuttur. "Rahatsız eden bir duygu hissettiğimde o duygunun önemli olmadığına yönelik sebepleri bulmaya çalışırım", "Bana rahatsızlık veren bir duyguyu hissettiğimde düşünecek veya yapacak başka şeyler edinmeye çalışırım" gibi inançlar bu boyutla ilgilidir.

Akılcılık isteği boyutu, rasyonelliğe aşırı vurgu yapılmasını içeren inançlarla ilgili alt boyuttur. “Duygularıma karşı hassas olmaksızın mantıklı olmak benim için daha önemli”, “Hissettiklerim konusunda kesin olmayı seviyorum” gibi inançlar bu boyutla ilgilidir.

Hisleri kabullenme, duyguları bastırmak yerine yaşanmasına izin vermeyi içeren inançların olduğu alt boyuttur. “Duygularımı kabul ederim”, “Duygularımın tuhaf veya saçma olduğunu düşünüyorum” (tersi), gibi inançlar duygusal şemaların bu alt boyutu ile ilgilidir.

Ruminasyon, bireyin yaşadığı duygulara aşırı odaklanması ile ilgili inançları içeren alt boyuttur. Ruminasyonun duyguların kabullenilmesi ve ifade edilmesi üzerinde olumsuz etkisi olduğu düşünülmektedir. “Kötü hissettiğim zaman, tek başına oturup ne kadar kötü hissettiğim hakkında uzun uzun düşünürüm”, “Kendime sık sık 'Benim neyim var?' derim” gibi inançlar bu alt boyutla ilgilidir.

Farklılık boyutu, bireyin diğerlerinden daha farklı duygusal deneyimleri olduğuna dair inançlarıyla ilgili olan alt boyuttur. “Diğer insanlar değişseydi, kendimi çok daha iyi hissederdim”, “Başkalarını rahatsız eden şeyler beni rahatsız etmez”, “Diğerlerinde olmayan hislerle eyleme geçtiğimi düşünüyorum” gibi inançlar bu boyutla ilgilidir.

Duyguları inkar boyutu, bireyin deneyimledikleri duyguları inkar etmeye yönelik inançlarıyla ilgili alt boyuttur. “Hissettiğim bazı duyguları kabullenmek istemiyorum ama bu duygularımın olduğunu biliyorum”, “Bazı duygularımı kimsenin bilmesini istemiyorum” gibi inançlar bu alt boyutla ilişkilidir.

Süreklilik boyutu, bireyin hissettiği duyguları ne kadar geçerli bulduğuna dair inançlarını içeren alt boyuttur. “Güçlü duygular çok uzun süre devam eder”, “Bana nelerin iyi geleceğini söyleme noktasında duygularım güvenilir kaynaklar değildir” gibi inançlar bu alt boyutla ilgilidir.

Onaylanma boyutu, bireyin yaşadığı duyguların başkaları tarafından onaylanacağına dair inancını ifade etmektedir. Örneğin; “Çevremdeki insanlar duygularımı anlar ve kabul eder” inancı gibi. Onaylanma, bireyin bir duyguyu anlamasına ve derinleştirmesine yardımcı olmaktadır.

Uzlaşma boyutu, bireyin yaşadığı duyguları normalleştirmesini, başkalarının da benzer duygulara sahip olduğunu farkında olmasını içeren alt boyuttur. “Herkesin benimki gibi

duyguları var", "Diğer insanların sahip olduğu duyguların aynısının bende de olduğunu düşünüyorum" gibi inançlar bu boyutla ilgilidir.

Duyguları zararlı olarak görme boyutu, bireyin duyguları zarar verici olarak görmesine ilişkin inançları içeren alt boyuttur. “Cinsellikle ve şiddetle ilgili duygular gibi belli bazı duygular, hissedilmesine izin verilmemesi gereken duygulardır”, “Kendimi bazı duyguları hissetmekten alıkoymalıyım” gibi inançlar bu alt boyutla ilgilidir.

Suçluluk boyutu, utancı, suçluluğu ve belirli duygulara sahip olunmaması gerektiğine dair inancı ifade etmektedir. Bazı insanlar bazı duygulara (cinsellik, saldırganlık vb.) sahip olmanın yanlış olduğuna inanmakta iken diğer bazıları bu duyguları insan hayatının bir parçası olarak kabul etmektedir. "İnsanların, aslında hissettiğimden farklı biri olduğuma inanmalarını isterim", "Kendimi sığ bir insan olarak görüyorum" gibi inançlar bu boyutla ilgilidir.

2.3.4. Duygusal Şemalarla İlgili Yapılan Çalışmalar

Kaygılı ve kaçınan bağlanmanın duygusal şemalar ile olan ilişkisinin cinsiyet değişkenine göre incelendiği bir araştırmada, duygusal şemalarla kadın ve erkek bağlanma stilleri arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre kaçınan bağlanma stiline sahip kadınların bu bağlanma stiline sahip erkeklere göre daha sık olarak “duygulara karşı zayıflık” duygusal şemasını kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Kaygılı bağlanma stiline sahip erkeklerle “onaylanma” duygusal şeması arasında pozitif yönde ilişki varken, bu bağlanma stiline sahip kadınlarda ise bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Özgül, Demir ve Ünübol, 2019).

Yapılan bir çalışmada, kaçınan bağlanma stili ile hislerin kabullenilmesi duygusal şeması arasında olumsuz yönde; suçluluk, farklılık, akılcılık isteği ve kontrol edilemezlik duygusal şema boyutlarıyla olumlu yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıyeten kaygılı bağlanma biçiminin anlaşılabilirlik, onaylanma ve hisleri kabullenme duygusal şemaları arasında negatif yönde; ruminasyon, akılcılık isteği, kontrol edilemezlik, duyguları zararlı olarak görme, farklılık, duygulara karşı zayıflık ve suçluluk duygusal şemalarıyla arasında olumlu yönde ilişki olduğu saptanmıştır (Şencan, 2015).

Bekir (2018), üniversite öğrencileri ile yaptığı tez çalışmasında; çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyi arttıkça duygusal şema alt boyutlarından akılcılık isteği, süreklilik, duygulara karşı zayıflık, farklılık, ruminasyon ve uzlaşma şemalarının da arttığı tespit edilmiştir. Ancak duyguları inkar, duyguları zararlı olarak görme, kontrol edilemezlik,

suçluluk ve hisleri kabullenme duygusal şemaları arttıkça çevrimiçi oyun bağımlılığının azaldığı tespit edilmiştir. Öte yandan çevrimiçi oyun bağımlılığı ile onaylanma ve duygulardan kaçınma duygusal şema alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ulusoy, Yavuz, Kara ve Karadere (2015) tarafından, obsesif kompulsif bozuklukta metabilşsel süreçler ve duygusal şemaların rolünün incelendiği araştırmada ruminatif düşünme biçiminin artmasıyla hisleri kabullenme, duygulara karşı zayıflık ve süreklilik duygusal şema alt boyutlarının da arttığı saptanmıştır. Düşünce davranış karmaşası ölçeğinden alınan toplam puan arttıkça duygusal şemaların alt boyutlarından olan duygulara karşı zayıflık, akılcılık isteği ve ruminasyon şemaları artmakta; duyguları zararlı görme şeması ise azalmaktadır.

Duygusal şemalar ile somatizasyon arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, kontrol edilmezlik, duygulara karşı zayıflık, akılcılık isteği, ruminasyon ve farklılık duygusal şemaları arttıkça somatizasyonun arttığı; anlaşılabilirlik ve hisleri kabullenme duygusal şemaları arttıkça somatizasyonun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygulardan kaçınma, duyguları zararlı olarak görme, suçluluk ve uzlaşma duygusal şemaları ile somatizasyon arasındaki ilişki ise anlamlı bulunmamıştır (Yıldız, 2022).

Alanyazına bakıldığında Nuryüz (2021) tarafından yapılan bir araştırmada aleksitimi ile duygusal şemalar arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. Aleksitimi, duyguları tanıma ve ifade etme zorluğu ile karakterize bir kavramdır. Araştırmada; duygusal şemaların işlevsel olan alt boyutlarındaki maddeler tersine çevrilmiş ve işlevsel olmayan şemalar haline getirilmiş, böylelikle tüm maddeler işlevsel olmayan şemalar haline getirilerek tek bir puan hesaplanmış, buna da “duygular hakkında olumsuz inançlar” adı verilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, işlevsel olmayan duygusal şemalar arttıkça duyguları tanıma ve söze dökmede güçlük ile dışa vuruk düşünme artmaktadır.

3. YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma modeli kullanılarak yapılmıştır.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini 18 yaş üstü yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar, 286'sı kadın (%76,5) 88'i erkek (%23,5) olmak üzere toplam 374 kişiden oluşmaktadır. Evren içinden örneklem belirlenirken seçkisiz olmayan örnekleme türlerinden uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Uygun örnekleme, evren elemanlarının hepsini belirlemenin zor olduğu, araştırmacının örneklem tasarlaması ve bu örnekleme ulaşması sorun olduğu durumlarda kullanılır (Özen ve Gül, 2007). Araştırmada kullanılan ölçekler google forms uygulaması aracılığıyla gönüllü katılımcılara ulaştırılmıştır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcıların; cinsiyeti, ilişki durumu, en son mezun olunan eğitim kademesi ve yaşa dair sorulara yer verilmiştir. Form EK-1'de verilmiştir

3.3.2. Duyguları İfade Etme Ölçeği

Duyguları İfade Eme Ölçeği (DİEÖ), King ve Emmons (1990) tarafından katılımcıların duyguları ifade etme düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Kuzucu (2011) tarafından yapılmıştır.

Ölçeğin orijinali 16 maddeden oluşmakla birlikte Türkçe'ye uyarlama çalışmaları esnasında bir maddenin faktör yükünün yüksek çıkmasından dolayı o madde ölçekten çıkarılmıştır. Dolayısıyla ölçek toplamda 15 maddeden oluşmakta olup 7'li likert tipinde “kesinlikle katılıyorum” (1)-“kesinlikle katılmıyorum” (7) arasındaki ifadelerle değerlendirilmektedir. “Olumlu”, “Olumsuz” ve “Yakınlık” duygularının ifadesi ölçeğin alt boyutlarını oluşturmaktadır. Ölçekte yer alan 6. ve 14. maddeler ters puanlanmaktadır.

Ölçekten alınan toplam puan ise duyguları ifade etme düzeyini göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .85'dir. Olumlu duygu alt boyutu için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .70, olumsuz duygu için .64 ve yakınlık duygusu için .68'dir (Kuzucu, 2011). Form Ek-2'de verilmiştir.

3.3.3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Erzen (2015) tarafından geliştirilmiş, 18 madde ve 3 alt boyuttan oluşan bir ölçek olup güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerini ölçmeyi hedeflemektedir. 5'li likert tipinde "kesinlikle katılmıyorum" (1)- "kesinlikle katılıyorum" (5) arasındaki ifadelerle değerlendirilmektedir. Ölçekte ters puanlanan bir madde bulunmamaktadır. Ölçekte güvenli bağlanma stili 5 madde (4, 7, 10, 13, 16), kaçınan bağlanma stili 7 madde (1, 3, 5, 9, 12, 15, 18) ve kaygılı-kararsız bağlanma stili 6 madde (2, 6, 8, 11, 14, 17) ile ölçülmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları; güvenli bağlanma stili için .69, kaçınan bağlanma stili için .80 ve kaygılı-kararsız bağlanma stili için .71 olarak tespit edilmiştir (Erzen, 2015). Form Ek-3'te verilmiştir.

3.3.4. Leahy Duygusal Şema Ölçeği

Leahy (2002) tarafından, bireylerin bir duyguya tepki vermek için kullandığı stratejileri, inançları belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yavuz ve diğ. (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 50 madde ve her bir, 2 ile 7 maddeden oluşan 14 alt boyuttan oluşmakta ve katılımcılar her bir maddedeki ifadeleri 1 (benim için hiç geçerli değil) ile 6 (benim için çok geçerli) arasında puanlamaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .86'dır. Ölçekte ters puanlanan maddeler mevcuttur. Ölçekten, hem işlevsel olan hem işlevsel olmayan duygusal şema boyutlarının birlikte bulunması nedeniyle toplam skor alınamamakta, alt boyutlardaki eğilimlerin puanlaması ayrı ayrı dikkate alınmaktadır. Form Ek-4'te verilmiştir.

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2023 yılında Türkiye'de farklı şehirlerde ikamet eden 18 yaş ve üstü bireylere uygulanmıştır.

Araştırma için veri toplama sürecine başlamadan önce gerekli olan etik ve idari izinler tamamlanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler çevrimiçi bir platforma aktarılmış olup veriler bu platform aracılığıyla gönüllü katılımcılardan toplanmıştır. Katılımcılar, gizlilik ve gönüllülük ilkeleri vurgulanarak araştırmanın amacı, önemi ve kapsamı hakkında bilgilendirilmiştir.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Dijital form aracılığıyla katılımcılardan toplanan verilerin analizi IBM SPSS 25.0 paket programıyla yapılmıştır. Veri analiz teknikleri olarak; pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, çoklu regresyon analizi, bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

Öncelikle kayıp veri analizi yapılmış ve kayıp veri olmadığı görülmüştür. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını saptamak maksadıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş ve verilerin normal dağıldığı sonucu elde edilmiştir. Normallik dağılımına ilişkin değerler Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Betimsel İstatistik ve Normal Dağılıma İlişkin Sonuçlar.

	N	En düşük	En yüksek	$\bar{X}$	Standart Hata	Çarpıklık	Basıklık
Duyguları ifade etme ölçeği	374	2,13	6,47	4,57	,037	-,052	-,073
Olumlu duygu	374	1,40	6,60	4,34	,050	-,165	-,365
Olumsuz duygu	374	1	7	4,81	,063	-,314	-,157
Yakınlık duygusu	374	1,83	7	4,60	,050	-,234	-,075
Bağlanma Ölçeği							
Güvenli	374	2	5	4,04	,031	-,543	,135
Kaçıngan	374	1	4,29	1,98	,035	,678	,052
Kaygılı kararsız	374	1	4,67	2,51	,043	,261	-,429
Duygusal Şemalar Ölçeği							
Kontrol edilmezlik	374	1	6	2,89	,063	,376	-,639
Zayıflık	374	1	6	3,32	,060	,007	-,492

Anlaşılabilirlik	374	1	6	3,82	,071	-,217	-,844
Duygulardan kaçınma	374	1	6	4,04	,049	-,269	-,271
Akılcılık isteği	374	1	6	4,22	,059	-,369	-,487
Hisleri kabullenme	374	2	6	4,43	,041	-,310	-,208
Ruminasyon	374	1	6	3,73	,058	,003	-,331
Farklılık	374	1	5,60	2,85	,048	,159	-,483
Duyguları inkar	374	1	6	3,86	,044	,193	,728
Süreklilik	374	1	6	3,26	,042	,318	,414
Onaylanma	374	1	6	3,21	,051	,309	-,142
Uzlaş	374	1	6	2,56	,060	,541	-,201
Duyguları zararlı görme	374	1	6	3,17	,068	,205	-,610
Suçluluk	374	1	6	2,43	,053	,621	,064

Tablo 3.1'e göre çarpıklık değerlerinin -,543 ile ,678 arasında; basıklık değerlerinin ise -,844 ile ,728 arasında değiştiği görülmektedir. Hair ve diğerleri (2013), -1 ile +1 arasındaki çarpıklık ve basıklık katsayılarının normal dağılım için kabul edilebilir olduğunu belirtmişlerdir. Bu bilgiden hareketle araştırmada kullanılan verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Veriler normallik varsayımını sağladığı için parametrik testlerin kullanılması uygun görülmüştür (Turanlı, 2000).

4. BULGULAR

Bu kısımda araştırmanın hipotezleri ışığında toplanan verilerin istatistiksel analizinden elde edilen bulgular ve bulguların yorumları yer almaktadır.

4.1. Demografik Değişkenlerin Sayı ve Yüzdeliklerine İlişkin Dağılım

Araştırmada yer alan demografik değişkenlerin dağılımı Tablo 4,1’de ayrıntılı bir şekilde verilmiştir.

Tablo 4.1. Betimsel İstatistik ve Normal Dağılıma İlişkin Bulgular.

Değişkenler	Değişken Grupları	N	%
Cinsiyet	Kadın	286	76,5
	Erkek	88	23,5
Yaş	18-25 arası	131	35,0
	25-30 arası	63	16,8
	31 ve üzeri	180	48,1
Öğrenim Durumu	İlköğretim	27	7,2
	Lise	138	36,9
	Lisans/Önlisans	171	45,7
	Lisansüstü	38	10,2
İlişki Durumu	İlişkim var	244	65,2
	İlişkin yok	130	34,8

4.2. Araştırma Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

4.2.1. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin T Testi Bulguları

Araştırmada, duyguları ifade etme ölçeğinden alınan toplam puanın ve alt boyutlarının, bağlanma biçimlerinin ve duygusal şemaların cinsiyete göre değişiklik gösterip

göstermediğini anlamak maksadıyla bağımsız gruplar t testi yapılmış ve analizin sonuçları Tablo 4.2, Tablo 4.3 ve Tablo 4.4’da gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Duyguları İfade Etme Alt Boyutları Ve Toplam Puanının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	df	p
Duyguları İfade Etme Toplam	Kadın	286	4,59	,73	,80	372	,423
	Erkek	88	4,52	,72			
Olumlu Duygu İfadesi	Kadın	286	4,38	,97	1,08	372	,277
	Erkek	88	4,25	1,01			
Olumsuz Duygu İfadesi	Kadın	286	4,82	1,20	,15	372	,876
	Erkek	88	4,79	1,28			
Yakınlık Duygusu İfadesi	Kadın	286	4,61	,99	,45	372	,651
	Erkek	88	4,56	,93			

Tablo 4.2’den anlaşılacağı üzere duyguları ifade etme ölçeğinden alınan toplam puanda ve ölçeğin ölçtüğü alt boyutlarda cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Tablo 4.3. Bağlanma Stillerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	df	p
Güvenli Bağlanma	Kadın	286	4,02	,60	-1,21	372	,225
	Erkek	88	4,11	,57			
Kaçınan Bağlanma	Kadın	286	2,00	,68	,88	372	,379
	Erkek	88	1,93	,65			
Kaygılı Kararsız Bağlanma	Kadın	286	2,57	,83	2,33	372	,020
	Erkek	88	2,33	,83			

Tablo 4.3’te görüldüğü gibi, kaygılı kararsız bağlanma puan ortalamalarının cinsiyet açısından farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t_{(372)}=2,33$, $p<.05$). Kadınların puan

ortalamaları ($\bar{X}=2,57$), erkeklerden ($\bar{X}=2,33$) daha yüksektir. Bu bulgu, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha fazla kaygılı kaçınan bağlanma stiline sahip olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma stillerinin ise cinsiyet açısından anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır ($p>.05$).

Tablo 4.4. Duygusal Şemaların Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	df	p
Kontrol Edilmezlik	Kadın	286	2,93	1,21	1,16	372	,244
	Erkek	88	2,76	1,22			
Zayıflık	Kadın	286	3,42	1,15	2,78	372	,006
	Erkek	88	3,02	1,19			
Anlaşılabilirlik	Kadın	286	3,75	1,38	-1,71	372	,086
	Erkek	88	4,04	1,36			
Duygulardan Kaçınma	Kadın	286	3,98	,97	-2,20	372	,028
	Erkek	88	4,24	,91			
Akılcılık isteği	Kadın	286	4,14	1,15	-2,41	372	,016
	Erkek	88	4,48	1,13			
Hisleri Kabullenme	Kadın	286	4,40	,80	-1,24	372	,215
	Erkek	88	4,53	,83			
Ruminasyon	Kadın	286	3,79	1,09	1,70	372	,089
	Erkek	88	3,55	1,24			
Farklılık	Kadın	286	2,84	,92	-,37	372	,712
	Erkek	88	2,88	,98			
Duyguları İnkâr	Kadın	286	3,90	,85	1,55	372	,121
	Erkek	88	3,74	,83			
Süreklilik	Kadın	286	3,27	,83	,39	372	,694
	Erkek	88	3,23	,75			
Onaylanma	Kadın	286	3,13	1,01	-2,79	372	,005
	Erkek	88	3,47	,97			
Uzlaşım	Kadın	286	2,62	1,17	1,74	372	,083

	Erkek	88	2,37	1,13			
Duyguları Zararlı Görme	Kadın	286	3,13	1,27	-,95	372	,342
	Erkek	88	3,28	1,47			
Suçluluk	Kadın	286	2,44	1,06	,31	372	,756
	Erkek	88	2,40	,96			

Tablo 4.4'e göre, duygusal şemalar ölçeği alt boyutlarından zayıflık ($t_{(372)}=2.78$, $p<.01$), duygulardan kaçınma ($t_{(372)}=-2.20$, $p<.05$), akılcılık isteği ($t_{(372)}=-2.41$, $p<.05$), onaylanma ($t_{(372)}=-2.79$, $p<.01$) puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Zayıflık alt boyutunda kadınların puan ortalamaları ($\bar{X}=3.42$), erkeklerden ($\bar{X}=3.02$); duygulardan kaçınma alt boyutunda erkeklerin puan ortalamaları ($\bar{X}=4.24$), kadınlardan ($\bar{X}=3.98$); akılcılık isteği alt boyutunda erkeklerin puan ortalamaları ($\bar{X}=4.48$), kadınlardan ($\bar{X}=4.14$); onaylanma alt boyutunda erkeklerin puan ortalamaları ($\bar{X}=3.47$), kadınlardan ($\bar{X}=3.13$) daha yüksektir. Bu bulgular, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha fazla zayıflık şemasına sahip olduğunu, erkek katılımcıların ise kadınlara göre daha fazla duygulardan kaçınma, akılcılık isteği, onaylanma şemalarına sahip olduğunu göstermektedir. Kontrol edilmezlik, anlaşılabilirlik, ruminasyon, hisleri kabullenme, farklılık, duyguları zararlı görme, süreklilik, suçluluk, duyguları inkar ve uzlaşma duygusal şemalarında ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

4.2.2. Araştırma Değişkenlerinin İlişki Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin T Testi Bulguları

Çalışmada duyguları ifade etme ölçeğinden alınan toplam puan ve alt boyutlarının, bağlanma biçimlerinin ve duygusal şemaların ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için bağımsız gruplar t testi yapılmış ve analizin sonuçları Tablo 4.5, Tablo 4.6 ve Tablo 4.7'de gösterilmiştir.

Tablo 4.5. Duyguları İfade Etmenin İlişki Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.

Değişkenler	İlişki Durumu	N	Ort.	SS	t	df	p
Duyguları İfade Etme Toplam	İlişkim yok	130	4,50	,81	-1,31	225	,189
	İlişkim var	244	4,61	,67			
Olumlu Duygu İfadesi	İlişkim yok	130	4,56	,97	3,09	372	,002
	İlişkim var	244	4,23	,97			
Olumsuz Duygu İfadesi	İlişkim yok	130	4,64	1,20	-2,03	372	,043
	İlişkim var	244	4,90	1,22			
Yakınlık Duygusu İfadesi	İlişkim yok	130	4,36	1,11	-3,26	215	,001
	İlişkim var	244	4,73	,87			

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi, duyguları ifade etme ölçeği alt boyutlarından olumlu duyguları ifade etme ($t_{(372)}=3,09$ $p<.01$), olumsuz duyguları ifade etme ($t_{(372)}=-2,03$, $p<.05$) ve yakınlık duygularını ifade etme ($t_{(215)}=-3,26$, $p<.01$) puan ortalamalarının ilişki durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Olumlu duyguları ifade etme alt boyutunda ilişkisi olmayanların puan ortalamaları ($\bar{X}=4,56$), ilişkisi olanlardan ($\bar{X}=4,23$) daha yüksektir. Olumsuz duyguları ifade etme alt boyutunda ilişkisi olanların puan ortalamaları ($\bar{X}=4,90$), ilişkisi olmayanlardan ($\bar{X}=4,64$) daha yüksektir. Yakınlık duygularını ifade etme alt boyutunda ilişkisi olanların puan ortalamaları ($\bar{X}=4,73$), ilişkisi olmayanlardan ($\bar{X}=4,36$) daha yüksektir. Bu bulgulara göre, ilişkisi olan katılımcıların ilişkisi olmayan katılımcılara göre olumsuz duygular ve yakınlık duygularını ifade etme düzeyleri daha yüksek; olumlu duygularını ifade etme düzeyleri ise daha düşüktür. Duyguları ifade etme ölçeğinden alınan toplam puanın ise ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.6. Bağlanmanın İlişki Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.

Değişkenler	İlişki Durumu	N	Ort.	SS	t	df	p
Güvenli Bağlanma	İlişkim yok	130	3,91	,58	-3,12	372	,002
	İlişkim var	244	4,11	,60			

Kaçınan Bağlanma	İlişkim yok	130	2,03	,69	,93	372	,351
	İlişkim var	244	1,96	,67			
Kaygılı Kararsız Bağlanma	İlişkim yok	130	2,83	,84	5,59	372	,000
	İlişkim var	244	2,34	,78			

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi güvenli bağlanma ($t_{(372)}=-3,12$ $p<.01$) ve kaygılı kararsız ($t_{(372)}=-5,59$ $p<.01$) puan ortalamalarının ilişki durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma boyutunda ilişkisi olanların puan ortalamaları ($\bar{X}=4,11$), ilişkisi olmayanlardan ($\bar{X}=3,91$) daha yüksektir. Kaygılı kararsız bağlanma boyutunda ilişkisi olmayanların puan ortalamaları ($\bar{X}=2,83$), ilişkisi olanlardan ($\bar{X}=2,34$) daha yüksektir. Bu bulgular, ilişkisi olan katılımcıların ilişkisi olmayan katılımcılara göre güvenli bağlanma düzeylerinin daha yüksek, kaygılı kararsız bağlanma düzeylerinin ise daha düşük olduğunu göstermektedir. Kaçınan bağlanma boyutunun ise ilişki durumu açısından anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır ($p>.05$).

Tablo 4.7. Duygusal Şemaların İlişki Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.

Değişkenler	İlişki Durumu	N	Ort.	SS	t	df	p
Kontrol Edilmezlik	İlişkim yok	130	3,19	1,19	3,51	372	,001
	İlişkim var	244	2,73	1,20			
Zayıflık	İlişkim yok	130	3,55	1,15	2,81	372	,005
	İlişkim var	244	3,20	1,16			
Anlaşılabilirlik	İlişkim yok	130	3,34	1,39	-5,13	372	,000
	İlişkim var	244	4,08	1,31			
Duygulardan Kaçınma	İlişkim yok	130	4,01	,92	-,47	372	,633
	İlişkim var	244	4,06	,98			
Akılcılık isteği	İlişkim yok	130	4,23	1,13	,19	372	,849
	İlişkim var	244	4,21	1,17			
Hisleri Kabullenme	İlişkim yok	130	4,32	,78	-1,92	372	,055
	İlişkim var	244	4,49	,81			

Ruminasyon	İlişkim yok	130	3,79	1,15	,69	372	,489
	İlişkim var	244	3,70	1,12			
Farklılık	İlişkim yok	130	3,04	,97	2,94	372	,003
	İlişkim var	244	2,75	,90			
Duyguları İnkâr	İlişkim yok	130	3,79	,78	-1,18	372	,237
	İlişkim var	244	3,90	,88			
Süreklilik	İlişkim yok	130	3,40	,77	2,41	372	,016
	İlişkim var	244	3,19	,82			
Onaylanma	İlişkim yok	130	3,05	,98	-2,37	372	,018
	İlişkim var	244	3,30	1,01			
Uzlaşım	İlişkim yok	130	2,55	1,09	-,17	372	,864
	İlişkim var	244	2,57	1,21			
Duyguları Zararlı Görme	İlişkim yok	130	3,12	1,26	-,48	372	,628
	İlişkim var	244	3,19	1,35			
Suçluluk	İlişkim yok	130	2,42	,91	-,19	308	,844
	İlişkim var	244	2,44	1,10			

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi, duygusal şemalar ölçeği alt boyutlarından kontrol edilmezlik ($t_{(372)}=3,51$ $p<.01$), zayıflık ($t_{(372)}=2,81$ $p<.01$), anlaşılabilirlik ($t_{(372)}=-5,13$, $p<.01$), farklılık ($t_{(372)}=2,94$ $p<.01$), süreklilik ($t_{(372)}=2,41$ $p<.05$) ve onaylanma ($t_{(372)}=-2,37$ $p<.05$) puan ortalamalarının ilişki durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Kontrol edilmezlik alt boyutunda ilişkisi olmayanların puan ortalamaları ($\bar{X}=3,19$), ilişkisi olanlardan ($\bar{X}=2,73$); Zayıflık alt boyutunda ilişkisi olmayanların puan ortalamaları ($\bar{X}=3,55$), ilişkisi olanlardan ($\bar{X}=3,20$); Anlaşılabilirlik alt boyutunda ilişkisi olanların puan ortalamaları ($\bar{X}=4,08$), ilişkisi olmayanlardan ($\bar{X}=3,34$); Farklılık alt boyutunda ilişkisi olmayanların puan ortalamaları ($\bar{X}=3,04$), ilişkisi olanlardan ($\bar{X}=2,75$); Süreklilik alt boyutunda ilişkisi olmayanların puan ortalamaları ($\bar{X}=3,40$), ilişkisi olanlardan ($\bar{X}=3,19$); Onaylanma alt boyutunda ilişkisi olanların puan ortalamaları ($\bar{X}=3,30$), ilişkisi olmayanlardan ($\bar{X}=3,05$) daha yüksektir. Bu bulgular, ilişkisi olmayan katılımcıların ilişkisi olanlara göre daha fazla kontrol edilmezlik, zayıflık, farklılık süreklilik şemalarına sahip olduğunu; ilişkisi olan katılımcıların ise ilişkisi olmayanlara göre daha fazla anlaşılabilirlik ve onaylanma şemalarına sahip olduğunu göstermektedir. Duygulardan kaçınma, hisleri kabullenme, akılcılık isteği, ruminasyon, duyguları zararlı

görme, duyguları inkar, uzlaşa ve suçluluk duygusal şema alt boyutlarında ise ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

4.2.3. Araştırma Değişkenlerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Bulguları

Araştırmada, duyguları ifade etmenin, bağlanma biçimlerinin ve duygusal şemaların eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak için ANOVA testi yapılmış ve analizin sonuçları Tablo 4.8, Tablo 4.9 ve Tablo 4.10’de gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Duyguları İfade Etmenin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.

Değişkenler	Eğitim Durumu	N	Ort.	SS	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	P
Duyguları İfade Etme Toplam	İlköğretim	27	4,69	0,60	GA	4,74	3	1,58	3,01	0,03
	Lise	138	4,45	0,80	Gİ	194,15	370	0,52		
	Lisans/Önlisans	171	4,61	0,67	Toplam	198,89	373			
	Lisansüstü	38	4,81	0,73						
	Toplam	374	4,58	0,73						
Olumlu Duygu İfadesi	İlköğretim	27	4,04	1,09	GA	3,03	3	1,01	1,04	0,37
	Lise	138	4,35	1,09	Gİ	358,02	370	0,96		
	Lisans/Önlisans	171	4,38	0,87	Toplam	361,05	373			
	Lisansüstü	38	4,43	0,99						
	Toplam	374	4,35	0,98						
Olumsuz Duygu İfadesi	İlköğretim	27	4,95	1,26	GA	1,98	3	0,66	0,43	0,72
	Lise	138	4,74	1,30	Gİ	558,44	370	1,50		
	Lisans/Önlisans	171	4,82	1,22	Toplam	560,42	373			
	Lisansüstü	38	4,95	0,94						
	Toplam	374	4,82	1,23						
Yakınlık Duygusu İfadesi	İlköğretim	27	5,06	0,99	GA	22,69	3	7,56	8,32	0,00
	Lise	138	4,33	1,02	Gİ	336,00	370	0,90		
	Lisans/Önlisans	171	4,65	0,89	Toplam	358,69	373			
	Lisansüstü	38	5,02	0,95						
	Toplam	374	4,60	0,98						

Tablo 4.8’ e göre duyguları ifade etme ölçeğinden alınan toplam puanın ve ölçeğin alt boyutlarından alınan puanların eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini

anlamak için ANOVA testi yapılmıştır. Bu test sonucunda olumlu duyguları ifade etme ve olumsuz duyguları ifade etme alt boyutlarında eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ($p>,05$). Duyguları ifade etme ölçeğinden alınan toplam puanın ($F_{(3-370)}=3,01$ $p<,01$) ve olumlu duyguları ifade etme alt ölçeğinden alınan puanın ($F_{(3-370)}=8,32$ $p<,01$) eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu farklılaşmaların hangi gruplara yönelik olduğunu anlamak için Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda lisansüstü mezunu katılımcıların duyguları ifade etme puan ortalamalarının ($\bar{X}=3,19$), lise mezunlarına göre ($\bar{X}=3,19$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Yakınlık duygularını ifade etme alt boyutunda, lise mezunu katılımcıların ortalamaları ($\bar{X}=4,33$); ilköğretim mezunu ($\bar{X}=5,06$), lisans/önlisans mezunu ($\bar{X}=4,65$) ve lisansüstü mezunu ($\bar{X}=5,02$) katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşüktür. Başka bir ifadeyle, lise mezunu olan katılımcılar; ilköğretim, lisans/önlisans ve lisansüstü mezunu olanlara göre yakınlık duygularını daha az ifade etmektedir.

Tablo 4.9. Bağlanmanın Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.

Değişkenler	Eğitim Durumu	N	Ort.	SS	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	P
Güvenli Bağlanma	İlköğretim	27	4,24	0,60	GA	2,87	3	0,95	2,67	0,06
	Lise	138	3,95	0,61	Gİ	132,32	370	0,35		
	Lisans/Önlisans	171	4,07	0,60	Toplam	135,19	373			
	Lisansüstü	38	4,15	0,54						
	Toplam	374	4,05	0,60						
Kaçıngan bağlanma	İlköğretim	27	2,52	0,88	GA	9,60	3	3,19	7,30	0,00
	Lise	138	2,02	0,65	Gİ	162,11	370	0,43		
	Lisans/Önlisans	171	1,89	0,63	Toplam	171,70	373			
	Lisansüstü	38	1,92	0,68						
	Toplam	374	1,99	0,68						
Kaygılı kararsız bağlanma	İlköğretim	27	2,78	0,72	GA	3,79	3	1,26	1,81	0,14
	Lise	138	2,58	0,83	Gİ	257,28	370	0,69		
	Lisans/Önlisans	171	2,43	0,86	Toplam	261,07	373			
	Lisansüstü	38	2,52	0,78						
	Toplam	374	2,52	0,84						

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi, bağlanma stillerinin eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ANOVA testi yapılmıştır. Bu test sonucunda

güvenli bağlanma ve kaygılı kararsız bağlanma boyutunda eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ($p>,05$). Kaçınan bağlanma ($F_{(3-370)}=7,30$ $p<,01$) alt ölçeğinden alınan puanın eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu farklılaşmanın hangi gruplara yönelik olduğunu anlamak için Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda ilköğretim mezunu olan katılımcıların kaçınan bağlanma puan ortalamaları ($\bar{X}=2,52$); lise ($\bar{X}=2,02$), lisans/önlisans ($\bar{X}=1,89$) ve lisansüstü ($\bar{X}=1,92$) mezunu olan katılımcıların ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksektir. Bir başka deyişle, ilköğretim mezunu olan katılımcıların; lise, lisans/önlisans ve lisansüstü mezunlarına göre kaçınan bağlanma düzeyi daha yüksektir.

Tablo 4.10. Duygusal Şemaların Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.

Değişkenler	Eğitim Durumu	N	Ort.	SS	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	P
Kontrol Edilmezlik	İlköğretim	27	3,50	1,31	GA	21,31	3	7,10	4,91	0,00
	Lise	138	3,06	1,19	Gİ	534,75	370	1,44		
	Lisans/Önlisans	171	2,71	1,20	Toplam	556,05	373			
	Lisansüstü	38	2,71	1,17						
	Toplam	374	2,90							
Zayıflık	İlköğretim	27	3,85	1,22	GA	13,70	3	4,56	3,38	0,01
	Lise	138	3,41	1,10	Gİ	499,67	370	1,35		
	Lisans/Önlisans	171	3,25	1,11	Toplam	513,38	373			
	Lisansüstü	38	2,99	1,25						
	Toplam	374	3,33	1,00						
Anlaşılabilirlik	İlköğretim	27	3,94	1,51	GA	14,36	3	4,78	2,52	0,06
	Lise	138	3,57	1,39	Gİ	700,69	370	1,89		
	Lisans/Önlisans	171	3,99	1,37	Toplam	715,04	373			
	Lisansüstü	38	3,96	1,25						
	Toplam	374	3,83	1,38						
Duygulardan kaçınma	İlköğretim	27	4,59	0,93	GA	10,23	3	3,41	3,75	0,01
	Lise	138	4,08	0,95	Gİ	335,88	370	0,90		
	Lisans/Önlisans	171	3,94	0,97	Toplam	346,11	373			
	Lisansüstü	38	4,03	0,89						
	Toplam	374	4,05	0,96						
Akılcılık isteği	İlköğretim	27	4,88	1,01	GA	13,93	3	4,64	3,54	0,01
	Lise	138	4,25	1,11	Gİ	484,39	370	1,30		
	Lisans/Önlisans	171	4,14	1,18	Toplam	498,32	373			
	Lisansüstü	38	4,05	1,18						
	Toplam	374	4,22	1,16						

Hisleri Kabullenme	İlköğretim	27	4,33	0,79	GA	1,28	3	0,42	0,64	0,58
	Lise	138	4,40	0,83	Gİ	244,22	370	0,66		
	Lisans/Önlisans	171	4,46	0,82	Toplam	245,50	373			
	Lisansüstü	38	4,56	0,71						
	Toplam	374	4,44	0,81						
Ruminasyon	İlköğretim	27	4,22	1,01	GA	11,78	3	3,92	3,10	0,02
	Lise	138	3,84	1,14	Gİ	467,53	370	1,26		
	Lisans/Önlisans	171	3,62	1,12	Toplam	479,31	373			
	Lisansüstü	38	3,54	1,16						
	Toplam	374	3,74	1,13						
Farklılık	İlköğretim	27	3,29	0,95	GA	10,14	3	3,37	3,93	0,00
	Lise	138	2,96	0,92	Gİ	317,61	370	0,85		
	Lisans/Önlisans	171	2,72	0,93	Toplam	327,75	373			
	Lisansüstü	38	2,74	0,90						
	Toplam	374	2,85	0,94						
Duyguları İnkar	İlköğretim	27	3,94	0,93	GA	0,41	3	0,13	0,18	0,90
	Lise	138	3,84	0,84	Gİ	270,78	370	0,73		
	Lisans/Önlisans	171	3,86	0,82	Toplam	271,20	373			
	Lisansüstü	38	3,93	0,99						
	Toplam	374	3,87	0,85						
Süreklilik	İlköğretim	27	3,07	0,86	GA	3,01	3	1,00	1,52	0,20
	Lise	138	3,37	0,79	Gİ	243,34	370	0,65		
	Lisans/Önlisans	171	3,23	0,83	Toplam	246,35	373			
	Lisansüstü	38	3,18	0,75						
	Toplam	374	3,26	0,81						
Onaylanma	İlköğretim	27	3,57	1,41	GA	4,69	3	1,56	1,55	0,20
	Lise	138	3,23	1,04	Gİ	371,80	370	1,00		
	Lisans/Önlisans	171	3,14	0,91	Toplam	376,49	373			
	Lisansüstü	38	3,28	0,91						
	Toplam	374	3,22	1,00						
Uzlaş	İlköğretim	27	2,74	1,49	GA	11,29	3	3,76	2,79	0,04
	Lise	138	2,38	1,09	Gİ	498,67	370	1,34		
	Lisans/Önlisans	171	2,60	1,12	Toplam	509,96	373			
	Lisansüstü	38	2,95	1,31						
	Toplam	374	2,56	1,17						
Duyguları zararlı görme	İlköğretim	27	3,81	1,34	GA	30,93	3	10,30	6,13	0,00
	Lise	138	3,40	1,36	Gİ	621,70	370	1,68		
	Lisans/Önlisans	171	2,98	1,27	Toplam	652,63	373			
	Lisansüstü	38	2,76	1,13						
	Toplam	374	3,17	1,32						
suçluluk	İlköğretim	27	3,00	1,22	GA	22,94	3	7,64	7,38	0,00
	Lise	138	2,64	0,99	Gİ	382,96	370	1,03		

Lisans/Önlisans	171	2,25	1,04	Toplam	405,90	373
Lisansüstü	38	2,18	0,85			
Toplam	374	2,44	1,04			

Tablo 4.10'a göre duygusal şemalar alt boyutlarından alınan puanların eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ANOVA testi yapılmıştır. Bu test sonucunda anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme, duyguları inkar, süreklilik ve onaylanma alt boyutlarında eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ($p>,05$). Kontrol edilmezlik ($F_{(3-370)}=4,91$ $p<,01$), zayıflık ($F_{(3-370)}=3,38$ $p<,01$), duygulardan kaçınma ($F_{(3-370)}=3,75$ $p<,05$), akılcılık isteği ($F_{(3-370)}=3,54$ $p<,05$), ruminasyon ($F_{(3-370)}=3,10$ $p<,05$), farklılık ($F_{(3-370)}=3,93$ $p<,01$), uzlaşma ($F_{(3-370)}=2,79$ $p<,05$), duyguları zararlı görme ($F_{(3-370)}=6,13$ $p<,01$) ve suçluluk ($F_{(3-370)}=7,38$ $p<,01$) alt boyutlarının eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu farklılaşmaların hangi gruplara yönelik olduğunu anlamak için Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda kontrol edilmezlik alt boyutunda ilköğretim mezunu olan katılımcıların ortalamalarının ($\bar{X}=3,50$), lisans/önlisans ($\bar{X}=2,71$) ve lisansüstü ($\bar{X}=2,71$) mezunlarına göre; lise mezunlarının ortalamalarının ($\bar{X}=3,06$) lisans/önlisans mezunlarına göre ($\bar{X}=2,71$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Bir başka ifadeyle ilköğretim mezunu olanlar lisans/Önlisans ve lisansüstü mezunu olanlara göre, lise mezunu olanlar ise lisans/önlisans mezunu olanlara göre daha fazla kontrol edilmezlik şemasına sahiptir. Zayıflık alt boyutunda, ilköğretim mezunu olan katılımcıların ortalamaları ($\bar{X}=3,85$), lisansüstü mezunlarına göre ($\bar{X}=2,99$) anlamlı düzeyde yüksektir. Başka bir ifadeyle, eğitim durumu ilköğretim olan katılımcılar eğitim durumu lisansüstü olan katılımcılara göre daha fazla zayıflık şemasına sahiptir.

Duygulardan kaçınma alt boyutunda ilköğretim mezunu olan katılımcıların ortalamaları ($\bar{X}=4,59$), lisans/önlisans mezunlarından ($\bar{X}=3,94$) anlamlı düzeyde yüksektir. Başka bir ifadeyle, eğitim durumu ilköğretim olan katılımcılar eğitim durumu lisans/önlisans olan katılımcılara göre daha fazla duygulardan kaçınma şemasına sahiptir.

Akılcılık isteği alt boyutunda ilköğretim mezunu olan katılımcıların ortalamaları ($\bar{X}=4,88$); lise ($\bar{X}=4,25$), lisans/önlisans ($\bar{X}=4,14$) ve lisansüstü ($\bar{X}=4,05$) mezunu katılımcıların ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksektir. Başka bir ifadeyle, eğitim durumu ilköğretim olan katılımcılar eğitim durumu lise, lisans/önlisans ve lisansüstü olan katılımcılara göre daha fazla akılcılık isteği şemasına sahiptir.

Ruminasyon alt boyutunda ilköğretim mezunu katılımcıların ortalamaları ($\bar{X}=4,22$), lisans/önlisans olan katılımcılara göre ($\bar{X}=3,62$) anlamlı düzeyde yüksektir. Başka bir ifadeyle, ilköğretim mezunu olan katılımcılar lisans/önlisans mezunlarına göre daha fazla ruminasyon şemasına sahiptir.

Farklılık alt boyutunda ilköğretim mezunu katılımcıların ortalamaları ($\bar{X}=3,29$), lisans/önlisans mezunlarına göre ($\bar{X}=2,72$) anlamlı düzeyde yüksektir. Başka bir ifadeyle, ilköğretim mezunu olan katılımcılar, lisans/önlisans mezunu olanlara göre daha fazla farklılık şemasına sahiptir.

Uzlaş alt boyutunda, lisansüstü mezunu katılımcıların ortalamaları ($\bar{X}=2,95$), lise mezunlarının ortalamalarına göre ($\bar{X}=2,38$) anlamlı düzeyde yüksektir. Başka bir ifadeyle, eğitim durumu lisansüstü olan katılımcılar eğitim durumu lise olan katılımcılara göre daha fazla uzlaş şemasına sahiptir.

Duyguları zararlı görme alt boyutunda, ilköğretim ($\bar{X}=3,81$) ve lise ($\bar{X}=3,40$) mezunu olan katılımcıların ortalamaları lisans/önlisans ($\bar{X}=2,98$) ve lisansüstü ($\bar{X}=2,76$) mezunlarının ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksektir. Başka bir ifadeyle, ilköğretim ve lise mezunları, lisans/önlisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcılara göre daha fazla duyguları zararlı görme şemasına sahiptir.

Suçluluk alt boyutunda, ilköğretim mezunlarının ortalamaları ($\bar{X}=3,00$), lisans/önlisans ($\bar{X}=2,25$) ve lisansüstü ($\bar{X}=2,18$) mezunlarına göre; lise mezunu katılımcıların ortalamaları ($\bar{X}=2,64$) lisans/önlisans mezunlarına göre ($\bar{X}=2,25$) anlamlı düzeyde yüksektir. Bir başka ifadeyle, ilköğretim mezunu olanlar, lisans/önlisans ve lisansüstü mezunu olanlara göre; lise mezunu olanlar ise sadece lisans/önlisans olan katılımcılara göre daha fazla suçluluk şemasına sahiptir.

4.2.4. Araştırma Değişkenlerinin Yaş Değişkenine Göre Farklaşmasına İlişkin ANOVA Bulguları

Araştırmada, duyguları ifade etmenin, bağlanma stillerinin ve duygusal şemaların yaşa göre değişiklik gösterip göstermediğini anlamak amacıyla ANOVA testi yapılmış ve analizin sonuçları Tablo 4.11, Tablo 4.12 ve Tablo 4.13’de gösterilmiştir.

Tablo 4.11. Duyguları İfade Etmenin Yaş Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	SS	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	P
Duyguları İfade Etme Toplam	18-25	131	4,58	0,75	GA	4,07	2	2,03	3,87	0,02
	26-30	63	4,79	0,78	Gİ	194,82	371	0,53		
	31 +	180	4,50	0,69	Toplam	198,89	373			
	Toplam	374	4,58	0,73						
Olumlu Duygu İfadesi	18-25	131	4,64	0,91	GA	37,32	2	18,66	21,38	0,00
	26-30	63	4,69	0,95	Gİ	323,74	371	0,87		
	31 +	180	4,02	0,94	Toplam	361,05	373			
	Toplam	374	4,35	0,98						
Olumsuz Duygu İfadesi	18-25	131	4,72	1,20	GA	3,14	2	1,57	1,04	0,35
	26-30	63	4,99	1,34	Gİ	557,29	371	1,50		
	31 +	180	4,82	1,20	Toplam	560,42	373			
	Toplam	374	4,82	1,23						
Yakınlık Duygusu İfadesi	18-25	131	4,44	1,01	GA	5,61	2	2,80	2,95	0,05
	26-30	63	4,74	1,07	Gİ	353,08	371	0,95		
	31 +	180	4,67	0,92	Toplam	358,69	373			
	Toplam	374	4,60	0,98						

Tablo 4.11'e göre duyguları ifade etme ölçeğinden alınan toplam puanın ve ölçeğin alt boyutlarından alınan puanların yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için ANOVA testi yapılmıştır. Bu test sonucunda olumsuz duyguları ifade etme ve yakınlık duygularını ifade etme alt boyutunda yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ($p>,05$). Duyguları ifade etme ölçeğinden alınan toplam puanın ($F_{(2-371)}=3,87$ $p<,05$) ve olumlu duyguları ifade etme alt ölçeğinden alınan puanın ($F_{(2-371)}=21,38$ $p<,01$) yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu farklılaşmaların hangi gruplara yönelik olduğunu anlamak için Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda yaş grubu 26-30 olan katılımcıların duyguları ifade etme puan ortalamalarının ($\bar{X}=4,79$), yaş grubu 31 ve üzeri olan katılımcıların ortalamalarına göre ($\bar{X}=4,50$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu 26-30 yaş aralığındaki katılımcıların duyguları ifade etme düzeyinin 31 yaş ve üzeri olan katılımcılardan daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Olumlu duyguları ifade etme alt boyutunda, yaş grubu 31 ve üzeri olan katılımcıların ortalamaları ($\bar{X}=4,02$), yaş grubu 18-25 ($\bar{X}=4,64$) ve 26-30 olan ($\bar{X}=4,69$) katılımcıların ortalamalarına göre anlamlı düzeyde düşüktür. Başka bir ifadeyle 31 yaş ve üzeri olan katılımcılar, 18-30 yaş aralığında olanlara göre olumlu duygularını daha az ifade etmektedir.

Tablo 4.12. Bağlanmanın Yaşa Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	SS	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	P
Güvenli Bağlanma	18-25	131	3,91	0,58	GA	5,62	2	2,81	8,05	0,00
	26-30	63	3,97	0,52	Gİ	129,56	371	0,35		
	31 +	180	4,17	0,62	Toplam	135,19	373			
	Toplam	374	4,05	0,60						
Kaçınan Bağlanma	18-25	131	2,06	0,65	GA	1,20	2	0,60	1,30	0,27
	26-30	63	1,90	0,61	Gİ	170,50	371	0,46		
	31 +	180	1,97	0,72	Toplam	171,70	373			
	Toplam	374	1,99	0,68						
Kaygılı Kararsız Bağlanma	18-25	131	2,69	0,81	GA	6,16	2	3,08	4,48	0,01
	26-30	63	2,50	0,88	Gİ	254,91	371	0,69		
	31 +	180	2,40	0,82	Toplam	261,07	373			
	Toplam	374	2,52	0,84						

Tablo 4.12'ye göre, bağlanma stillerinin yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ANOVA testi yapılmıştır. Bu test sonucunda kaçınan bağlanma boyutunda yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ($p>,05$). Güvenli bağlanma ($F_{(2-371)}=8,05$ $p<,01$) ve kaygılı kararsız bağlanma ($F_{(2-371)}=4,48$ $p<,05$) alt ölçeklerinden alınan puanın yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde değişiklik gösterdiği saptanmıştır. Bu farklılaşmaların hangi gruplara yönelik olduğunu anlamak için Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda yaş grubu 31 ve üzeri olan olan katılımcıların güvenli bağlanma puan ortalamalarının ($\bar{X}=4,17$), yaş grubu 18-25 olan katılımcıların ortalamalarına göre ($\bar{X}=3,91$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Başka bir ifadeyle 31 yaş ve üzeri olan katılımcıların güvenli bağlanma düzeyi, 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların güvenli bağlanma düzeyine göre daha yüksektir.

Kaygılı kararsız bağlanma alt boyutunda, yaş grubu 18-25 olan katılımcıların ortalamaları ($\bar{X}=2,69$), yaş grubu 31 ve üzeri olan katılımcıların ortalamalarına göre ($\bar{X}=2,40$) anlamlı düzeyde yüksektir. Başka bir ifadeyle; 18-25 yaş aralığında olan katılımcıların kaygılı kararsız bağlanma düzeyi, 31 yaş ve üzerinde olan katılımcıların kaygılı kararsız bağlanma düzeyine göre daha yüksektir.

Tablo 4.13. Duygusal Şemaların Yaşa Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	SS	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	P
Kontrol Edilmezlik	18-25	131	3,25	1,11	GA	26,75	2	13,37	9,37	0,00
	26-30	63	2,83	1,33	Gİ	529,31	371	1,43		
	31 +	180	2,66	1,21	Toplam	556,05	373			
	Toplam	374	2,90	1,22						
Zayıflık	18-25	131	3,56	1,01	GA	11,00	2	5,50	4,06	0,02
	26-30	63	3,20	1,26	Gİ	502,38	371	1,35		
	31 +	180	3,20	1,23	Toplam	513,38	373			
	Toplam	374	3,33	1,17						
Anlaşılabilirlik	18-25	131	3,36	1,28	GA	58,82	2	29,41	16,63	0,00
	26-30	63	3,68	1,40	Gİ	656,22	371	1,77		
	31 +	180	4,22	1,34	Toplam	715,04	373			
	Toplam	374	3,83	1,38						
Duygulardan kaçınma	18-25	131	3,99	0,97	GA	4,95	2	2,48	2,69	0,07
	26-30	63	3,85	0,97	Gİ	341,16	371	0,92		
	31 +	180	4,15	0,95	Toplam	346,11	373			
	Toplam	374	4,05	0,96						
Akılcılık isteği	18-25	131	4,18	1,06	GA	2,07	2	1,04	0,77	0,46
	26-30	63	4,10	1,15	Gİ	496,25	371	1,34		
	31 +	180	4,29	1,22	Toplam	498,32	373			
	Toplam	374	4,22	1,16						
Hisleri Kabullenme	18-25	131	4,38	0,79	GA	1,05	2	0,52	0,79	0,45
	26-30	63	4,53	0,66	Gİ	244,45	371	0,66		
	31 +	180	4,45	0,88	Toplam	245,50	373			
	Toplam	374	4,44	0,81						
Ruminasyon	18-25	131	3,89	1,01	GA	5,06	2	2,53	1,98	0,14
	26-30	63	3,71	1,15	Gİ	474,25	371	1,28		
	31 +	180	3,63	1,21	Toplam	479,31	373			
	Toplam	374	3,74	1,13						

Farklılık	18-25	131	2,95	0,90	GA	2,02	2	1,01	1,15	0,32
	26-30	63	2,80	0,88	Gİ	325,72	371	0,88		
	31 +	180	2,80	0,98	Toplam	327,75	373			
	Toplam	374	2,85	0,94						
Duyguları İnkar	18-25	131	3,80	0,85	GA	1,30	2	0,65	0,89	0,41
	26-30	63	3,83	0,82	Gİ	269,90	371	0,73		
	31 +	180	3,93	0,86	Toplam	271,20	373			
	Toplam	374	3,87	0,85						
Süreklilik	18-25	131	3,46	0,69	GA	7,47	2	3,73	5,80	0,00
	26-30	63	3,20	0,87	Gİ	238,88	371	0,64		
	31 +	180	3,15	0,85	Toplam	246,35	373			
	Toplam	374	3,26	0,81						
Onaylanma	18-25	131	3,13	1,02	GA	1,86	2	0,93	0,92	0,40
	26-30	63	3,21	0,97	Gİ	374,63	371	1,01		
	31 +	180	3,29	1,01	Toplam	376,49	373			
	Toplam	374	3,22	1,00						
Uzlaş	18-25	131	2,60	1,06	GA	0,25	2	0,12	0,09	0,91
	26-30	63	2,57	1,15	Gİ	509,71	371	1,37		
	31 +	180	2,54	1,25	Toplam	509,96	373			
	Toplam	374	2,56	1,17						
Duyguları zararlı görme	18-25	131	3,25	1,20	GA	5,28	2	2,64	1,51	0,22
	26-30	63	2,91	1,32	Gİ	647,35	371	1,74		
	31 +	180	3,21	1,40	Toplam	652,63	373			
	Toplam	374	3,17	1,32						
suçluluk	18-25	131	2,54	0,98	GA	11,10	2	5,55	5,22	0,01
	26-30	63	2,06	0,85	Gİ	394,80	371	1,06		
	31 +	180	2,50	1,12	Toplam	405,90	373			
	Toplam	374	2,44	1,04						

Tablo 4.13'e göre duygusal şemalar alt boyutlarından alınan puanların yaş grupları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek maksadıyla ANOVA testi yapılmıştır. Bu test sonucunda akılcılık isteği, duygulardan kaçınma, ruminasyon, hisleri kabullenme, duyguları inkar, farklılık, uzlaş, onaylanma ve duyguları zararlı görme alt boyutlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ($p > ,05$). Kontrol edilmezlik ($F_{(2-371)}=9,37$ $p < ,01$), zayıflık ($F_{(2-371)}=4,06$ $p < ,05$), anlaşılabilirlik ($F_{(2-371)}=16,63$ $p < ,01$), süreklilik ($F_{(2-371)}=5,80$ $p < ,01$) ve suçluluk ($F_{(2-371)}=5,22$ $p < ,05$) alt boyutlarının yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu farklılaşmaların hangi

gruplara yönelik olduğunu anlamak için Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda kontrol edilmezlik alt boyutunda yaş grubu 18-25 olan katılımcıların ortalamaları ($\bar{X}=3,25$), yaş grubu 31 ve üzeri olan katılımcıların ortalamalarına göre ($\bar{X}=2,66$) anlamlı düzeyde yüksektir. Başka bir ifadeyle; 18-25 yaş aralığında olan katılımcıların kontrol edilmezlik şemasına sahip olma düzeyi, 31 yaş ve üzerinde olanların düzeyine göre daha yüksektir.

Anlaşılabilirlik alt boyutunda yaş grubu 31 ve üzeri olan katılımcıların ortalamaları ($\bar{X}=4,22$), yaş grubu 18-25 olan katılımcıların ortalamalarına göre ($\bar{X}=3,36$) anlamlı düzeyde yüksektir. Başka bir ifadeyle; 31 yaş ve üzerinde olan katılımcıların anlaşılabilirlik şemasına sahip olma düzeyi, 18-25 yaş aralığında olanların düzeyine göre daha yüksektir.

Süreklilik alt boyutunda yaş grubu 18-25 olan katılımcıların ortalamaları ($\bar{X}=3,46$), yaş grubu 31 ve üzeri olan katılımcıların ortalamalarına göre ($\bar{X}=3,15$) anlamlı düzeyde yüksektir. Başka bir ifadeyle; 18-25 yaş aralığında olan katılımcıların süreklilik şemasına sahip olma düzeyi, 31 yaş ve üzerinde olanların bu şemaya sahip olma düzeyine göre daha yüksektir.

Zayıflık ve suçluluk alt boyutlarında varyanslar homojen dağılmadığından Games-Howell testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda zayıflık alt boyutunda yaş grubu 18-25 olan katılımcıların ortalamaları ($\bar{X}=3,56$), yaş grubu 31 ve üzeri olan katılımcıların ortalamalarına göre ($\bar{X}=3,20$) anlamlı düzeyde yüksektir. Başka bir ifadeyle; 18-25 yaş aralığında olan katılımcıların zayıflık şemasına sahip olma düzeyi, 31 yaş ve üzerinde olanların düzeyine göre daha yüksektir.

Suçluluk alt boyutunda, yaş grubu 26-30 olan katılımcıların ortalamaları ($\bar{X}=2,06$), yaş grubu 18-25 ($\bar{X}=2,54$) ve 31+ olan ($\bar{X}=2,50$) katılımcıların ortalamalarına göre anlamlı düzeyde düşüktür. Başka bir ifadeyle; 26-30 yaş aralığında olan katılımcıların suçluluk şemasına sahip olma düzeyi, 18-25 ve 31+ yaş aralığında olanların düzeyine göre daha düşüktür.

4.3. Değişkenler Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular

Araştırmada duyguları ifade etme, bağlanma ve duygusal şemalar arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmış ve analizin sonuçları Tablo 4.14'te sunulmuştur.

Tablo 4.14. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Analizi Sonuçları.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1. Duyguları ifade etme toplam	1																				
2. Olumlu Duygu İfadesi	,66**	1																			
3. Olumsuz Duygu İfadesi	,65**	,18**	1																		
4. Yakınlık Duygusu İfadesi	,75**	,25**	,24**	1																	
5. Güvenli Bağlanma	,27**	,10*	,15**	,29**	1																
6. Kaçınan Bağlanma	-,06	-,05	,01	-,08	-,29**	1															
7. Kaygılı Kararsız bağlanma	-,08	-,04	,03	-,15**	-,26**	,43**	1														
8. Kontrol Edilmezlik	-,07	,06	-,02	-,17**	-,31**	,28**	,50**	1													
9. Zayıflık	-,11*	,00	-,05	-,16**	-,26**	,21**	,46**	,62**	1												
10. Anlaşılabilirlik	,04	-,10	-,00	,17**	,33**	-,18**	-,39**	-,67**	-,50**	1											
11. Duyguların Kaçınma	,08	,00	,05	,12*	,28**	-,06	-,07	,05	,07	,05	1										
12. Akılcılık isteği	,04	-,10	,14**	,05	,10	,14**	-,01	,04	,02	-,03	,28**	1									
13. Hisleri Kabullenme	,36**	,12*	,26**	,34**	,28**	-,04	-,22**	-,27**	-,16**	,29**	,21**	,30**	1								
14. Ruminasyon	,10	-,04	,08	-,01	-,14**	,08	,34**	,52**	,54**	-,41**	,19**	,22**	,07	1							
15. Farklılık	-,03	,09	,06	-,13*	-,27**	,33**	,42**	,64**	,55**	-,56**	,03	,12*	-,20**	,40**	1						
16. Duyguları İnkâr	-,12	-,07	-,15**	-,04	,03	,02	-,12*	-,16**	-,09	,23**	-,00	,03	,09	-,12*	-,16**	1					
17. Süreklilik	-,14**	-,04	-,05	-,19**	-,20**	,13*	,20**	,28**	,30**	-,25**	-,07	,11*	-,13*	,29**	,25**	,01	1				
18. Onaylanma	,14**	,09	,20**	,02	,07	,09	,07	,20**	,09	-,03	,22**	,16**	,13*	,17**	,15**	-,07	,07	1			
19. Uzlaş	,06	,07	,06	,01	-,01	,07	,06	,06	,04	,04	,00	,00	,04	,05	,09	,02	,02	,15**	1		
20. Duyguları Zararlı Görme	-,03	-,05	,06	-,05	-,05	,06	,20**	,46**	,33**	-,04	,18**	,18**	-,04	,40**	,43**	-,12*	,31**	,28**	,01	1	
21. Suçluluk	-,12	-,10	,05	-,18**	-,25**	,30**	,32**	,48	,40**	-,16**	,02	,11*	-,16**	,32**	,46**	-,07	,18**	,22**	,14**	,32**	1

** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 4.14'e göre duyguları ifade etme düzeyinin araştırmanın diğer değişkenleri olan bağlanma stilleri ve duygusal şemalar ile ilişkisi incelendiğinde, bağlanma stillerinin alt boyutlarından güvenli bağlanma ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.27$ $p<.01$) olduğu; duygusal şemaların alt boyutlarından zayıflık ($r=-.11$ $p<.05$) ve süreklilik ($r=-.14$ $p<.01$) ile düşük düzeyde negatif yönde, hisleri kabullenme ile orta düzeyde pozitif yönde ($r=.36$ $p<.01$), onaylanma ile düşük düzeyde pozitif yönde ($r=.14$ $p<.01$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bağlanma stilleri ve duygusal şemalar ölçeklerinin diğer alt boyutları ile duyguları ifade etme düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki ($p>.05$) bulunamamıştır. Bu sonuçlara göre duyguları ifade etme toplam puanı arttıkça güvenli bağlanma, hisleri kabullenme ve onaylanma puanı artmakta; zayıflık ve süreklilik puanı ise azalmaktadır.

Duyguları ifade etme ölçeğinin alt boyutlarından biri olan olumlu duyguları ifade etme düzeyinin güvenli bağlanma ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.10$ $p<.05$) olduğu; duygusal şemaların alt boyutlarından hisleri kabullenme ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.12$ $p<.05$) olduğu bulunmuştur. Bağlanma stilleri ve duygusal şemalar ölçeklerinin diğer alt boyutları ile olumlu duyguları ifade etme düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki ($p>.05$) bulunamamıştır. Bu sonuçlara göre olumlu duyguları ifade etme düzeyi arttıkça güvenli bağlanma ve hisleri kabullenme düzeyi artmaktadır.

Duyguları ifade etme ölçeğinin alt boyutlarından biri olan olumsuz duyguları ifade etme düzeyinin güvenli bağlanma ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.15$ $p<.01$) olduğu; duygusal şemaların alt boyutlarından akılcılık isteği ($r=.14$ $p<.01$), hisleri kabullenme ($r=.26$ $p<.05$) ve onaylanma ($r=.20$ $p<.01$) ile düşük düzeyde pozitif yönde; duyguları inkar ile düşük düzeyde negatif yönde ($r=-.15$ $p<.01$) anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bağlanma stilleri ve duygusal şemalar ölçeklerinin diğer alt boyutları ile olumsuz duyguları ifade etme düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki ($p>.05$) bulunamamıştır. Bu sonuçlara göre olumsuz duyguları ifade etme düzeyi arttıkça güvenli bağlanma, akılcılık isteği, hisleri kabullenme ve onaylanma düzeyi artmakta; duyguları inkar düzeyi azalmaktadır.

Duyguları ifade etme ölçeğinin alt boyutlarından biri olan yakınlık duygularını ifade etme düzeyinin güvenli bağlanma ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde ($r=.29$ $p<.01$), kaygılı kararsız bağlanma ile arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r=-.15$ $p<.01$) olduğu; duygusal şemaların alt boyutlarından kontrol edilmezlik ($r=-.17$

$p<,01$), zayıflık ($r=-,16$ $p<,01$), farklılık ($r=-,13$ $p<,05$), süreklilik ($r=-,19$ $p<,01$) ve suçluluk ($r=-,18$ $p<,01$) ile düşük düzeyde negatif yönde; anlaşılabilirlik ($r=,17$ $p<,01$) ve duygulardan kaçınma ($r=,12$ $p<,05$) ile düşük düzeyde pozitif yönde; hisleri kabullenme ile orta düzeyde pozitif yönde ($r=,34$ $p<,01$) anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kaçıngan bağlanma ve duygusal şemaların diğer alt boyutları ile yakınlık duygularını ifade etme düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki ($p>,05$) bulunamamıştır. Bu sonuçlara göre yakınlık duygularını ifade etme düzeyi arttıkça güvenli bağlanma, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, hisleri kabullenme düzeyi artmakta; kaygılı kararsız bağlanma, zayıflık, farklılık, süreklilik, suçluluk düzeyi azalmaktadır.

Bağlanma ölçeğinin alt boyutlarından biri olan güvenli bağlanma düzeyinin duygusal şemaların alt boyutlarından kontrol edilmezlik ile arasında orta düzeyde negatif yönde ($r=-,31$ $p<,01$); anlaşılabilirlik ile orta düzeyde pozitif yönde ($r=,33$ $p<,01$); zayıflık ($r=-,26$ $p<,01$), ruminasyon ($r=-,14$ $p<,01$), farklılık ($r=-,27$ $p<,01$), süreklilik ($r=-,20$ $p<,01$) ve suçluluk ($r=-,25$ $p<,01$) ile düşük düzeyde negatif yönde; duygulardan kaçınma ($r=,28$ $p<,01$) ve hisleri kabullenme ($r=,28$ $p<,01$) ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Duygusal şemaların diğer alt boyutları ile güvenli bağlanma düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki ($p>,05$) bulunamamıştır. Bu sonuçlara göre güvenli bağlanma düzeyi arttıkça anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, hisleri kabullenme düzeyi artmakta; kontrol edilmezlik, zayıflık, ruminasyon, farklılık, süreklilik, suçluluk düzeyi azalmaktadır.

Bağlanma ölçeğinin alt boyutlarından biri olan kaçıngan bağlanma düzeyi ile duygusal şemaların alt boyutlarından kontrol edilmezlik ($r=,28$ $p<,01$), zayıflık ($r=,21$ $p<,01$), akılcılık isteği ($r=,14$ $p<,01$) ve süreklilik ($r=,13$ $p<,05$) ile düşük düzeyde pozitif yönde; anlaşılabilirlik ile düşük düzeyde negatif yönde ($r=-,18$ $p<,01$); farklılık ($r=,33$ $p<,01$) ve suçluluk ($r=,30$ $p<,01$) ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Duygusal şemaların diğer alt boyutları ile kaçıngan bağlanma düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki ($p>,05$) bulunamamıştır. Bu sonuçlara göre kaçıngan bağlanma düzeyi arttıkça kontrol edilmezlik, zayıflık, akılcılık isteği, farklılık, süreklilik, suçluluk düzeyi artmakta; anlaşılabilirlik düzeyi azalmaktadır.

Bağlanma ölçeğinin alt boyutlarından biri olan kaygılı kararsız bağlanma düzeyi ile duygusal şemaların alt boyutlarından kontrol edilmezlik ($r=,50$ $p<,01$), zayıflık ($r=,46$ $p<,01$), ruminasyon ($r=,34$ $p<,01$), farklılık ($r=,42$ $p<,01$) ve suçluluk ($r=,32$ $p<,01$) arasında orta düzeyde pozitif yönde; anlaşılabilirlik ile orta düzeyde negatif yönde ($r=-$

,39 $p<,01$); hisleri kabullenme ($r=-,22$ $p<,01$) ve duyguları inkar ($r=-,12$ $p<,05$) ile düşük düzeyde negatif yönde; süreklilik ($r=,20$ $p<,01$) ve duyguları zararlı görme ($r=,20$ $p<,01$) ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Duygusal şemaların diğer alt boyutları ile kaygılı kararsız bağlanma düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki ($p>,05$) bulunamamıştır. Bu sonuçlara göre kaygılı kararsız bağlanma düzeyi arttıkça kontrol edilmezlik, zayıflık, ruminasyon, farklılık, süreklilik, duyguları zararlı görme, suçluluk düzeyi artmakta; anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme, duyguları inkar düzeyi azalmaktadır.

4.4. Duyguları İfade Etmenin Yordanmasına İlişkin Bulgular

Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve duygusal şemaların duyguları ifade etme düzeyi üzerindeki etkisini saptamak için çoklu regresyon analizi yapılmış analiz sonuçları Tablo 4.15'te sunulmuştur.

Tablo 4.15. Duyguları İfade Etmenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	3,109	,460		6,76	,000
Güvenli Bağlanma	,251	,067	,207	3,75	,000
Kaçıngan Bağlanma	,003	,061	,002	,04	,967
Kaygılı Kararsız Bağlanma	-,001	,053	-,001	-,01	,986
Kontrol Edilmezlik	,022	,049	,037	,46	,647
Zayıflık	-,050	,042	-,080	-1,18	,240
Anlaşılabilirlik	-,062	,036	-,117	-1,69	,091
Duygulardan Kaçınma	-,026	,040	-,034	-,63	,527
Akılcılık isteği	-,046	,034	-,072	-1,35	,177
Hisleri Kabullenme	,314	,050	,349	6,29	,000
Ruminasyon	,002	,041	,004	,06	,955
Farklılık	,071	,053	,092	1,33	,182

Duyguları İnkâr	-,103	,042	-,121	-2,47	,014
Süreklilik	-,058	,047	-,064	-1,22	,222
Onaylanma	,072	,038	,098	1,90	,058
Uzlaş1	,030	,030	,035	,73	,464
Duyguları Zararlı Görme	,032	,032	-,049	-,83	,405
Suçluluk	,040	,040	-,082	-1,41	,157
R=,47	R ² =,22				
F ₍₁₇₎ =5,98	P<,01				

Tablo 4.15'te görüldüğü üzere bağlanma stilleri ve duygusal şemaların araştırmanın bağımlı değişkeni olan duyguları ifade etme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ($F_{(17)}=5,98$ $p<,01$) ve duyguları ifade etmeye ait varyansın %22'sini açıkladığı saptanmıştır ($R=,47$; $R^2=,22$). Modeldeki bağımsız değişkenlerin duyguları ifade etme düzeyindeki göreceli önem sırasını belirlemek için standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelenmiştir. Buna göre yordayıcılık gücü hisleri kabullenme şeması ($\beta=,349$), güvenli bağlanma ($\beta=,207$) ve duyguları inkâr ($\beta=-,121$) şeklindedir.

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

5.1.1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmanın sonuçlarına göre hem duyguları ifade etme ölçeğinden alınan toplam puan hem de ölçeğin tüm alt boyutlarından alınan puan arttıkça güvenli bağlanma düzeyi de artmaktadır. Ayrıca elde edilen bir diğer sonuca göre ise yakınlık duygularını ifade etme düzeyi arttıkça kaygılı kararsız bağlanma azalmaktadır. Bağlanma stillerindeki farklılıklar, bireyin duygu içeren olaylara bakışı, hangi düzenleme stratejisini kullandığı ve duygularını nasıl ifade ettiği konusunda etki sahibidir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Yıldız (2019) tarafından yapılan, bağlanma biçimleri ile duyguların ifadesi arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmanın sonucunda da duyguları ifade etme düzeyinin artmasıyla güvenli bağlanmanın da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında bağlanma stilleri ile duyguları tanıma ve ifade etme güçlüğü olarak tanımlanan aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, güvenli bağlanma ile aleksitimi arasında olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür (Aktay, 2014; Besharat ve Khajavi, 2013). Yıldız tarafından bağlanma stilleri ile duyguları ifade etme arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma da araştırmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir. Bal (2007) da güvenli bağlanma biçimine sahip kişilerin duygusal paylaşımda bulunmaktan hoşlandığını belirtmiştir. Yapılan bazı çalışmalarda ise duyguları ifade etme düzeyi ile güvenli bağlanma arasında anlamlı herhangi bir ilişki olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Gül, 2017; Şipit, 2019). Kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan bireyler ise diğerlerine değer vermek konusunda endişelidir (Ezer, 2021). Yaşadıkları bu endişe diğerlerine karşı hissettikleri yakınlık duygusunu ifade etmelerine engel teşkil edebilir. Yakınlık duygularını ifade etme düzeyi ile kaygılı kararsız bağlanma arasındaki negatif yönlü ilişki bu şekilde açıklanabilir.

Araştırma sonucunda zayıflık ve süreklilik duygusal şemaları arttıkça duyguları ifade etme düzeyinin azaldığı; hisleri kabullenme ve onaylanma duygusal şemaları arttıkça duyguları ifade etme düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde duyguları ifade etme ve duygusal şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma yapıldığı görülmüştür. Erdem (2021) tarafından yapılan, duyguları tanıma ve ifade etmede güçlük yaşama olarak tanımlanan aleksitimi ile duygusal şemalar

arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmanın sonucu da bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Söz konusu araştırmanın sonucuna göre aleksitimi ile zayıflık ve süreklilik şemaları arasında pozitif yönlü; hisleri kabullenme şeması ile arasında negatif yönlü ilişki bulunmaktadır. Yapılan başka çalışmalar da duygular hakkında olumsuz inançlara sahip olma arttıkça duyguları söze dökmede güçlük yaşamının da arttığını göstermektedir (Ezer, 2021; Nuryüz, 2021). Duyguların ifade edilmesinde karşı taraftaki kişinin tutumu önem taşımaktadır. Örneğin, ilgi ile dinleyen bir kişi duygularını ifade eden diğer kişiyi motive edebilir (Clark ve Finkel, 2005). Onaylanma şeması ile duyguları ifade etme arasındaki pozitif ilişki bu şekilde açıklanabilir. Düşük benlik algısına sahip olan kişiler duygularını ifade etmede zorluk yaşamaktadırlar (Kuyumcu, 2011). Zayıflık şeması ile duyguları ifade etme arasındaki negatif ilişkinin sebebi bu durum olabilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre, olumsuz duyguları ifade etme ile akılcılık isteği, hisleri kabullenme ve onaylanma duygusal şemaları arasında olumlu yönde; duyguları inkar şeması arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler vardır. Olumlu duyguları ifade etme alt boyutu ile hisleri kabullenme şeması arasında pozitif yönde ilişki vardır. Yakınlık duygularını ifade etme alt boyutu ile anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, hisleri kabullenme şemaları arasında pozitif yönde; kontrol edilmezlik, zayıflık, süreklilik, farklılık ve suçluluk şemaları arasında olumsuz bir ilişki vardır. Bu sonuçlara göre duygularına rasyonel yaklaşan, yaşadığı duyguların başkaları tarafından onaylanacağını düşünen, duygularını inkar etmeyip kabul eden bireyler olumsuz duygularını daha fazla ifade etmektedir. Beck'e göre de depresif özellikler taşıyan bazı kişiler, özellikle de yaşadıkları negatif duyguları ifade etme aşamasına geldiklerinde bu duygularını kabullenmeme gibi bir tutum sergilemektedir (Yavuz, 2009). Yakınlık duygularını ifade etme düzeyi yüksek olanların ise duygularını daha fazla anladığı, duygularından kaçınmadığı, yaşadığı duygular için suçluluk hissetmediği, duyguları kontrol edilebilir bulduğu, kendisini duygular açısından zayıf ve başkalarından farklı görmediği, içinde bulunan duyguların geçici olduklarını bildikleri söylenebilir. Hisleri kabullenme şeması ise duyguları ifade etmenin tüm boyutlarıyla ilişkili olduğundan, hislerini kabullenme düzeyi arttıkça tüm duygu boyutlarında kendini ifade etme düzeyinin de artacağı yorumu yapılabilir. Yapılan bir çalışma da araştırmanın bu bulgusunu desteklemektedir. Söz konusu çalışmada duyguları söze dökmede güçlük ile duyguları bastırma arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmektedir (Nuryüz, 2021).

Araştırmanın sonucuna göre, güvenli bağlanma düzeyi arttıkça duygusal şemaların alt boyutlarından duygulara karşı zayıflık, kontrol edilmezlik, farklılık, ruminasyon, süreklilik ve suçluluk şemalarının azaldığı; duygulardan kaçınma, hisleri kabullenme ve anlaşılabilirlik şemalarının arttığı sonucu bulunmuştur. Güvenli bağlanan bireylerin benlik değerlendirmeleri olumlu olduğu gibi başkaları değerlendirmeleri de olumludur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanma düzeyi arttıkça kontrol edilmezlik, duygulara karşı zayıflık, ruminasyon, süreklilik, farklılık, suçluluk gibi olumsuz duygusal şemaların azalması; hisleri kabullenme, anlaşılabilirlik gibi olumlu duygusal şemaların artması güvenli bağlanmanın olumlu özellikler taşımasıyla açıklanabilir. Alanyazında güvenli bağlanma ile duygusal şemalar arasındaki ilişkiyi gösteren bir araştırmaya rastlanmamış o sebeple bu bulgunun diğer çalışmalarla karşılaştırılması yapılamamıştır.

Kaçınan bağlanma stili ile; akılcılık isteği, kontrol edilmezlik, zayıflık, farklılık, suçluluk ve süreklilik duygusal şema alt boyutları olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuşken anlaşılabilirlik şeması ise olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bu sonuca göre kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin; duyguları kontrol edilmez bulduğu, kendilerini duygusal açıdan zayıf gördüğü, duygusal durumlara rasyonel yaklaştığı, başkalarını rahatsız eden duygulara karşı farklılık hissetmediği, güçlü duyguların uzun süre kaldığına ve bazı duyguları hissetmenin yanlış olduğuna dair inançlarının bulunduğu, duygularını anlamlandıramadığı söylenebilir. Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler duygularını serbest bırakmakla ilgili zorluk yaşarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). İlgili literatüre bakıldığında bağlanma ve duygusal şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Şencan (2015), bu araştırmanın bulgusunu destekler nitelikte; kaçınmacı bağlanma ile kontrol edilmezlik, suçluluk akılcılık isteği ve farklılık duygusal şema boyutlarının pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırmanın aksine anlaşılabilirlik, zayıflık ve süreklilik şemalarının ise kaçınan bağlanma ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı saptanmıştır. Yapılan başka bir araştırmada ise kaçınan bağlanma ile kontrol edilmezlik, hisleri kabullenme, anlaşılabilirlik ve duyguları zararlı görme duygusal şemaları olumsuz yönde; ruminasyon, suçluluk, duygulardan kaçınma, farklılık ve uzlaşma duygusal şemaları pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Özgül ve diğ., 2019).

Araştırmanın sonucuna göre kaygılı kararsız bağlanma stili ile ruminasyon, kontrol edilmezlik, süreklilik, suçluluk, zayıflık, farklılık, duyguları zararlı görme duygusal şemaları pozitif yönde; anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme, duyguları inkar duygusal

şemaları ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna göre kaygılı kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin duyguları kontrol edilmez bulduğu, kendilerini duygusal bakımdan zayıf gördüğü, bazı duyguları zararlı gördüğü ve bu duyguları yaşamının yanlış olduğunu düşündüğü, yaşadığı duygulara aşırı odaklandığı, kuvvetli duyguların uzun sürdüğü ve başkalarının hissettiğinden farklı hissettiklerine dair inançlarının olduğu söylenebilir. Ruminasyon ve süreklilik şeması ile kaygılı kararsız bağlanma arasındaki pozitif ilişki, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin olumsuz duygularını devam ettirme veya arttırma konusunda bir eğilime sahip olmalarıyla açıklanabilir (Lopez ve diğ., 1997). Şencan (2015)'in araştırma bulguları da bu araştırmanın bulgularını desteklemekle birlikte Şencan bu araştırmadan farklı olarak süreklilik ve duyguları inkar duygusal şemaları ile kaygılı kararsız bağlanma stili arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Başka bir araştırmada ise kaygılı kararsız bağlanma ile duygulardan kaçınma, kontrol edilmezlik, hisleri kabullenme, anlaşılabilirlik, duyguları zararlı olarak görme ve duyguları inkar şemaları arasında olumsuz; duygulara karşı zayıflık, onaylanma, akılcılık isteği, farklılık, suçluluk, ruminasyon ve uzlaş şemaları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Özgül ve diğ., 2019). Sonuç olarak bağlanma stilleri ile duygusal şemalar ile ilgili literatür, araştırmanın bulgularını desteklemekle birlikte bu araştırmanın bulgularıyla uyumayan sonuçlara da sahiptir.

5.1.2. Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna Dair Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada duyguları ifade etme ölçeğinden alınan toplam puan ve ölçeğin alt boyutlarından alınan puanın cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Alanyazına bakıldığında araştırmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Atay, 2018; Yeşil, 2018; Yıldırım, 2017; Şipit, 2019; Gül, 2017). Morgül (2022) ise bu araştırmanın bulgusundan farklı olarak duyguları ifade etme ölçeğinden alınan toplam puan ve alt ölçeklerden alınan puanın cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınların hem ölçeğin tamamından hem alt ölçeklerden aldıkları puanların erkeklerin puanlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alanyazındaki başka çalışmalarda da kadınların duygularını ifade etme düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Kılıç, 2021; Kurtuluş, 2022; Özcan, 2022; Özgenç, 2022; Yalçın ve Hamarta, 2013). Yılmaz (2021) ise hem bu araştırmanın hem de ilgili literatürdeki pek çok araştırmanın aksine erkeklerin duygularını ifade etme düzeyinin kadınlardan daha fazla olduğu bulgusunu elde etmiştir. Sonuç olarak alanyazında araştırmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmalar olsa da genel kanı kadınların duyguları

ifade etme düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu yönündedir. Cinsiyet ile duyguları ifade etme arasındaki ilişki üzerine çeşitli sonuçların olması, duyguları ifade etme düzeyini etkileyen cinsiyetten daha kuvvetli etkenler olduğunu düşündürmektedir.

Araştırmanın sonucunda güvenli ve kaçınan bağlanmanın cinsiyete göre farklılaşmadığı, kaygılı kararsız bağlanmanın ise cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınların kaygılı kararsız bağlanma düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaman (2019) da yaptığı araştırma sonucunda bu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte güvenli ve kaçınan bağlanma ile cinsiyet arasında anlamlı farklılaşma olmadığını, kaygılı bağlamada ise kadınların puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında bir ilişki olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Abdullayev, 2019). Yapılan başka çalışmalarda bu araştırmanın sonucundan farklı olarak güvenli bağlanma stiline cinsiyete göre farklılaştığı ve erkeklerde güvenli bağlanma seviyesinin kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Erözkan, 2011; Karaşar, 2014; Karakuş, 2012). Kadınların erkeklere göre güvenli bağlanma düzeyinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Göncüoğlu, 2021; Bilge, 2019; Boz, Şahin ve Koç, 2021). Araştırma sonucunda kaygılı kararsız bağlanmanın kadınlarda daha yüksek olması yetiştirme tutumu ile açıklanabilir. Türk kültüründe erkek çocukları kız çocuklarına göre daha rahat ve özgür bir tutum içinde yetiştirilmekte iken kız çocukları daha fazla koruyucu bir tutumla yetiştirilmektedir. Bu durum kız çocuklarının çevreye güven konusunda problem yaşamasına ve erkeklerden daha fazla kaygılı kararsız bağlanma geliştirmesine sebep olabilir (Karakuş, 2012). Alanyazına bakıldığında cinsiyet ile bağlanma stillerinin ilişkisine yönelik çok çeşitli bulgular olduğu görülmüştür.

Araştırma kapsamında duygusal şemalar ve cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiş ve duygusal şemaların cinsiyet açısından farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre kadınların erkeklere göre daha fazla duygulara karşı zayıflık şemasına sahip olduğu, erkek katılımcıların ise kadınlara göre daha fazla duygulardan kaçınma, akılcılık isteği, onaylanma şemalarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Duygulara karşı zayıflık şeması, kişinin diğerlerinden daha hassas olduğuna ve diğerlerinin olumsuz duygular hissetmesine sebep olduğuna dair inançları içerir (Yavuz, 2009). Kadınlarda duygulara karşı bu tarz inançların erkeklerde ise duygulardan kaçınmanın daha fazla oluşu kültür faktörü ile açıklanabilir. Şencan (2015) da yaptığı araştırmanın sonucunda kadınlarda duygulara karşı zayıflık, erkeklerde akılcılık isteği şemasının daha yüksek olduğunu

tespit etmiştir. Gürel (2017) de yaptığı ergenlerle yaptığı çalışmasında duygulara karşı zayıflık şema düzeyinin kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan bir başka araştırma sonucunda ise bu araştırmadan farklı olarak kadınlarda ruminasyon ve hisleri kabul etme puanları, erkeklerde ise suçluluk, farklılık, duyguları zararlı olarak görme ve süreklilik puanları daha yüksek bulunmuştur (Türk, 2019). Beşenk (2018) yaptığı çalışma sonucunda kadınlarda duygulara karşı zayıflık, hisleri kabullenme, duyguları inkar, duyguları zararlı olarak görme şemalarının; erkeklerde ise onaylanma şemasının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Yapılan başka bir araştırmada da kadınlarda duygulara karşı zayıflık şemasının erkeklerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Erdem, 2021). Yüksel (2019) tarafından yapılan bir çalışma sonucunda kadınlarda duyguları zararlı olarak görme şeması, erkeklerde akılcılık isteği şeması daha yüksek bulunmuştur. İlgili literatürün duygusal şemaların cinsiyete göre farklılaşması ile ilgili bulguları genel olarak bu araştırmanın bulguları ile uyushmaktadır. Sonuç olarak alanyazında erkeklerde akılcılık isteği, kadınlar da ise duygulara karşı zayıflık şemasının daha yüksek düzeyde görüldüğü konusunda söz birliği olduğu görülmektedir.

5.1.3. İlişki Durumuna Göre Farklılaşmaya İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın sonucuna göre duyguları ifade etmenin alt boyutları ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. İlişkisi olmayan katılımcıların ilişkisi olan katılımcılara göre olumlu duyguları ifade etme düzeyinin daha yüksek olduğu; ilişkisi olan katılımcıların ilişkisi olmayan katılımcılara göre olumsuz duyguları ve yakınlık duygularını ifade etme düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde benzer sonuçları olan çalışmalar olduğu görülmüştür. Yılmaz (2021) da ilişkisi olan katılımcıların duyguları ifade etme düzeyinin ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Evli bireylerin bekar olanlara göre duygularını ifade etme düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Özgenç, 2022; Yeşil, 2018). Yapılan başka bir çalışmada da bir yıldan fazla süren bir ilişkisi olanların daha önce hiç ilişkisi olmayan ve daha önce ilişkisi olmuş olup şu anda ilişkisi olmayanlara göre duygularını ifade etme düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Özcan, 2022). Hem olumlu hem sıkıntı veren duyguları paylaşmak için genelde sosyal ortamdaki en yakın ve güven hissedilen kişiler tercih edilmektedir (Lepore ve diğ., 2004). İlişkisi olan bireylerin duygularını ifade etme düzeylerinin yüksek çıkmasının sebeplerinden biri bu durum olabilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, güvenli ve kaygılı kararsız bağlanmanın ilişki durumuna göre farklılaştığı şeklindedir. İlişkisi olan katılımcıların güvenli bağlanma düzeyi ilişkisi olmayanlara göre, ilişkisi olmayan katılımcıların ise kaygılı kararsız bağlanma düzeyi ilişkisi olanlara göre daha yüksektir. Kaygılı kararsız bağlanma düzeyi yüksek olan bireyler ilişkilerinde terk edilme endişesi taşırlar, yoğun şüphe duyguları yaşarlar (Mikulincer ve Shaver, 2003). Bu duyguları yaşamak onların ilişki kurmasına ya da sürdürmelerine engel teşkil ettiği için ilişkisi olmayan katılımcılarda olanlara göre kaygılı kararsız bağlanma düzeyi yüksek, güvenli bağlanma düzeyi düşük çıkmış olabilir. Kaçınan bağlanma stilinde ise ilişki durumuna göre bir farklılaşma saptanmamıştır. Kurtlar (2020) da kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutları ile ilişki durumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bekar olup ilişkisi olmayan katılımcıların kaygılı bağlanma düzeyinin, bekar olup ilişkisi olan ve evli olan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu; Kaçınan boyutta ise evli olanların ortalamalarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ok (2021), kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin medeni duruma göre farklılaştığı bulgusuna ulaşmıştır. Bekar olan katılımcıların kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeylerinin evli olanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Araştırmanın başka bir sonucuna göre, ilişkisi olmayan katılımcıların ilişkisi olanlara göre daha fazla kontrol edilmezlik, duygulara karşı zayıflık, farklılık süreklilik şemalarına sahip olduğu; ilişkisi olan katılımcıların ise ilişkisi olmayanlara göre daha fazla anlaşılabilirlik ve onaylanma şemalarına sahip olduğu saptanmıştır. Anlaşılabilirlik ve onaylanma olumlu duygusal stratejilerdir. Anlaşılabilirlik kişinin kendi duygularını anlayabilmesine dair inancını, onaylanma ise kişinin duygularının başkaları tarafından onay göreceğine dair inancını içermektedir (Yavuz, 2009). Yakın ilişkiler hem fizyolojik hem psikolojik sağlığın en güçlü yordayıcılarından biridir (Öztürk, 2021). Dolayısıyla romantik ilişki içinde olan bireylerin daha fazla olumlu duygusal şemalar geliştirmesinin beklendiği söylenebilir. Alacaoğulları (2022) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde, boşanmış ve bekar olanların ruminasyon ve duygulara karşı zayıflık şemalarının, ilişkisi olan ve evli katılımcıların ise anlaşılabilirlik şemasının daha yüksek düzeyde olduğuna ulaşılmıştır. Polatoğlu (2019) ise sınıf öğretmenlerinin duygusal şemalarını incelediği araştırmasında evli, bekar ve boşanmış olma durumuna göre duygusal şemalarda bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

5.1.4. Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmaya İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda duyguları ifade etme ölçeğinden alınan toplam puanın eğitim durumuna göre farklılaştığı ve bu farklılaşmanın lisansüstü ve lise grupları arasında olduğu görülmüştür. Lisansüstü mezunu olanların, lise mezunu olanlara göre duyguları ifade etme düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında benzer sonuçları olan çalışmalar olduğu saptanmıştır (Kurtuluş, 2022; Morgül, 2022; Özgenç, 2022; Yıldırım, 2017). Bir diğer sonuca göre lise mezunu olan katılımcılar; ilköğretim, lisans/önlisans ve lisansüstü mezunu olanlara göre yakınlık duygularını daha az ifade etmektedir. Yeşil (2018) ise bu araştırmadan elde edilen sonucun tersine duyguları ifade etme düzeyini lisans ve lisansüstü gruplarında karşılaştırmış ve duyguları ifade etme düzeyinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yılmaz (2021)'ın çalışması da iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olmadığı şeklindedir. Sonuç olarak ilgili literatür araştırmanın bu bulgusunu desteklemektedir. Eğitim düzeyi ile birlikte özgüven de artmaktadır (Merey, 2010). Lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin duygularını ifade etmeye daha fazla eğilimi olması, artan eğitim düzeyi ile birlikte özgüvenin de kişinin kendisini ifade etmesi gereken durumların da artması ile açıklanabilir.

Araştırma sonucunda güvenli ve kaygılı kararsız bağlanmanın eğitim durumuna göre farklılaşmadığı, kaçınan bağlanmanın ise eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu sonuca göre ilköğretim mezunu olan katılımcıların; lise, lisans/önlisans ve lisansüstü mezunu olanlara göre kaçınan bağlanma düzeyi daha yüksektir. Bu farklılık, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin farkındalık düzeylerinin artması ve daha zengin sosyal yaşantılar edinmeleri ile açıklanabilir. Kurtlar (2020) da yaptığı araştırma sonucunda bu araştırmanın bulgusuna benzer şekilde ortaokul mezunlarının kaçınan bağlanma düzeylerinin lise, lisans ve lisansüstü mezunlarına göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırmanın bulgusundan farklı olarak kaygılı bağlanmada da eğitim durumuna göre farklılaşmalar olduğunu saptamıştır. Boz ve diğerleri (2021) ise bağlanma stillerinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmanın bir başka bulgusuna göre ilköğretim ve lise mezunu olan katılımcılar diğer gruplara göre daha fazla kontrol edilmezlik ve duyguları zararlı görme şemasına sahiptir. İlköğretim mezunu olanların ruminasyon, zayıflık, suçluluk, duygulardan kaçınma, farklılık ve akılcılık isteği şema puanları anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Lisansüstü mezunu olan katılımcılarda ise uzlaş şemasının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Literatüre bakıldığında duygusal şemalar ile kişinin eğitim durumunu inceleyen sınırlı sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir. Türk (2019) de bu araştırma ile benzer şekilde ortaokul ve lise mezunu bireylerde lisansüstü mezunlarına göre daha yüksek düzeyde suçluluk şeması tespit etmiş, diğer alt boyutlarda ise eğitim düzeyine göre bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Erdem (2021) ise bu araştırmanın bulgusundan farklı olarak duyguları zararlı görme şemasının lisans ve lisansüstü mezunlarında diğer gruplara göre daha fazla bulunduğunu tespit etmiştir. Araştırmanın bu bulgusu literatür ile uyum göstermektedir.

5.1.5. Yaşa Göre Farklılaşmaya İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın sonuçları, duyguları ifade etme ölçeğinden alınan toplam puanın ve olumlu duyguları ifade etme alt ölçeğinden alınan puanın yaş gruplarına göre farklılaştığını göstermektedir. Bu sonuca göre 26-30 yaş aralığındaki katılımcıların duyguları ifade etme düzeyi, 31 yaş ve üzeri olan katılımcılardan daha yüksektir. Olumlu duyguları ifade etme boyutunda ise 18-30 yaş aralığında olan katılımcıların, 31 yaş ve üzeri olanlara göre olumlu duygularını daha fazla ifade ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Özgenç (2022) de bu araştırmanın sonucuna benzer şekilde 24-34 yaş aralığında olanların 34 ve üzeri olanlara göre duyguları ifade etme düzeyinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. İlgili literatürde bu araştırmanın aksine, duyguları ifade etme ölçeğinden alınan toplam puanın yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılan çalışmalar da mevcuttur (Şipit, 2019; Yıldırım, 2017). Daha genç yaş gruplarında nispeten daha yaşlı olanlara göre duyguları ifade etme düzeyinin daha yüksek olması, çocukluk evresinin yaşandığı dönemde toplum tarafından kabul gören çocuk yetiştirme yaklaşımlarının farklı olmasından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca 18-30 yaş arası yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresi olduğundan dönemin gelişim görevini yerine getirebilmek adına duyguları ifade etme oranının yüksek olmasının beklendik olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre güvenli ve kaygılı kararsız bağlanmanın yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği; kaçınan bağlanmada ise yaşa göre bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Bu sonuca göre 31 yaş ve üzeri olan katılımcıların güvenli bağlanma düzeyi, 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların güvenli bağlanma düzeyine göre daha yüksektir. 18-25 yaş aralığında olan katılımcıların kaygılı kararsız bağlanma düzeyi ise, 31 yaş ve üzerinde olan katılımcıların kaygılı kararsız bağlanma düzeyine göre daha yüksektir. Nurkan (2020) da 17-70 yaş aralığında katılımcılarda bağlanma stilleri ile yaş

arasındaki ilişkiyi incelemiş ve 17-25 yaş arasındaki bireylerin kaygılı kararsız bağlanma düzeylerini daha yüksek bulmuştur. Yıldız (2021) da bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde kaygılı bağlanmanın yaşa göre farklılaştığını saptamıştır. Söz konusu araştırmanın sonucuna göre 18-20 yaş grubundaki üniversite öğrencilerinin kaygılı bağlanma düzeyleri, 24 yaş ve üzerinde olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Yetişkinlerde bağlanma biçimlerinin incelendiği bir başka çalışmanın sonucuna göre yaş ile kaygılı bağlanma biçimi arasında olumsuz bir ilişki vardır, kaçınan bağlanma ile yaş arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur (Ok, 2021). Kurtlar (2020) ise araştırmasının sonucunda bu araştırmanın bulgusu ile benzer şekilde kaçınan bağlanmanın yaşa göre farklılaşmadığını, bu araştırmanın bulgusundan farklı olarak ise kaygılı bağlanmanın da yaşa göre farklılaşmadığını tespit etmiştir.

Araştırmada duygusal şemalar ve yaş arasındaki ilişki incelenmiş ve 18-25 yaş aralığında olan katılımcıların 31 yaş ve üzerinde olanlara göre kontrol edilmezlik, süreklilik ve duygulara karşı zayıflık şemalarına sahip olma düzeyinin daha yüksek; anlaşılabilirlik şemasına sahip olma düzeyinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 18-25 yaş arasında olanların, 31 yaş ve üzeri olanlara göre daha fazla şekilde duyguları kontrol edilemez bulduğu, hislerin hiç geçmeyeceğini, başkalarının onun duygularını anlamayacağını ve başkalarından daha hassas olduğunu düşünmeye daha eğilimli olduğu söylenebilir. Bu durum, yaş ilerledikçe ruhsal açıdan olgunlaşma, duygu düzenleme becerilerinin artması (Kahraman ve Ötünçtemur, 2020) ile açıklanabilir. Ayrıca 26-30 yaş aralığında olan katılımcıların suçluluk şemasına sahip olma düzeyinin 18-25 ve 31+ yaş aralığında olanların düzeyine göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Türk (2019) duygusal şemalar ile yaşın ilişkisini incelemiş ve bu araştırmanın bulgusuna benzer şekilde 25-40 yaş grubu bireylerin suçluluk şemasına sahip olma düzeyinin 20-24 yaş grubundan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Diğer boyutların ise yaşa göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Erdem (2021) de bu araştırmanın bulgularını destekler şekilde, 24-28 yaş grubunda olanların zayıflık, süreklilik ve suçluluk duygusal şemalarının daha yüksek; 29-33 yaş grubunda olanların duyguları zararlı görme şemasının daha yüksek; 44-48 yaş grubunda olanların anlaşılabilirlik ve hisleri kabullenme şemalarının daha yüksek bulmuştur.

5.2. Öneriler

1. Duyguları ifade edebilme becerisi ruh sağlığı için önemli bir beceridir ve bu beceriyi geliştirebilecek etmenleri anlamak beceri düzeyini arttırmak için gereklidir. Bu araştırmada ise bağlanma stilleri ve duygusal şemaların duyguları ifade etme ile ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. O sebeple bağlanma stilleri ve kişilerin hissettikleri duygulara karşı inançlarını fark etmeyi içeren grupla danışma programları hazırlanabilir.
2. Duyguları ifade etme küçük yaşlardan itibaren kazanılması gereken bir beceridir. Okullarda duyguları ifade etme becerisini arttırmaya yönelik atölye çalışmaları gerçekleştirilebilir. Soyut düşünme evresine geçmiş öğrencilerin duygularına ilişkin olumsuz inançlarını fark etmeleri için duygusal şemalar konusu bu atölye çalışmalarına eklenebilir.
3. Araştırmada güvenli bağlanma ile birçok duygusal şema alt boyutunun ilişkili çıktığı ve literatürde bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmadığı göz önüne alınarak ileriki çalışmalarda güvenli ve güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin duygusal şemalarını karşılaştırmayı kapsayan bir çalışma yapılabilir.
4. Araştırma örneklemini 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. İlgili literatürü genişletmek ve sonuçları daha genellenebilir kılmak için araştırmanın değişkenleri farklı gruplarda tekrardan ele alınabilir.

6. KAYNAKLAR

- APA (American Psychological Association). (2009). Yayın Kılavuzu. (Çev.C. Pamay ve Z. Gökay Üstün.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Abdullayev, K. (2019). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma biçimleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant–mother attachment. *American psychologist*, 34(10), 932. Doi:10.1037/0003-066X.34.10.932
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist*, 44(4), 709.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Ainsworth, M. D. S., & Marvin, R. S. (1995). On the shaping of attachment theory and research: An interview with Mary DS Ainsworth (Fall 1994). *Monographs of the society for research in child development*, 3-21. Doi: 10.2307/1166167
- Akbağ, M., & İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Studies*, 1(3), 145-166.
- Aktay, M., (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arıç, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordayıcıları olarak duygusal zekâ ve duyguları ifade etme*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Atay, N. (2018). *Ergenlerde aileden algılanan duygu dışı vurumunun duyguları ifade etmeye ve psikososyal uyuma etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bal, H., (2007). *Bağlanma stilleri, cinsiyet rolleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin: Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226- 244. Doi: 10.1037/0022-3514.61.2.226
- Bartholomew, K., ve Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. *Attachment theory and close relationships*, 1998, 25-45.
- Bartlett, F. C., (1995). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. Cambridge university press.
- Batıgün, A. D., ve Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3).

- Beck, A. T. ve Emery, G., (2006). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler: bilişsel bir bakış açısı*. (Çev. V. Öztürk). İstanbul:Litera yayıncılık.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., Emery, G., (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
- Bekir, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin duygusal şemalar, eylemli kişilik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Besharat, M.A. and Khajavi, Z. (2013). The relationship between attachment styles and alexithymia: mediating role of defense mechanisms. *Asian Journal of Psychiatry*. 6:571-576. Doi: [10.1016/j.ajp.2013.09.003](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.09.003)
- Beşenk, İ. Ö., (2018). *Sosyal medya platformlarının kullanımı ile gelişmeleri kaçırma korkusunun duygusal şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul.
- Bilge, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı belirleyicisi olarak bağlanma stillerinin incelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 1-18. Doi: 10.33692/avrasyad.543621
- Bowlby, J., (1956). The growth of independence in the young child. *Journal (Royal Society of Health)*, 76(9), 587-591. Doi: 10.1177/1466424055076009
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664. Doi: 10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x
- Bowlby, J., (2008). *Attachment: Volume one of the attachment and loss trilogy*. London: Random House.
- Bowlby, J. (2012). *Güvenli bir dayanak ebeveyn-çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi*. (Çev. S. Güneri). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma*. (çev. T.V. Soylu). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Boz, B., Şahin, B., ve Koç, E., (2021). Bağlanma türleri ile yiyecek neofobisi (yenilikten korkma) ve yiyecek neofilisi (yenilik arama) arasındaki ilişki. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 19 (4), 456-476. Doi: 10.11611/yead.988610
- Bretherton, I., (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 28(5), 759. Doi: 10.1037/0012-1649.28.5.759
- Cassidy, J., (2008). The nature of the child's ties. (Ed: Cassidy and P. Shaver), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. London: The Guilford Press, 3-22.
- Clark, M.S. ve Finkel, E.J., (2005). Willingness to express emotion: the impact of relationship type, communal orientation and their interaction. *Personal Relationship*, 12(2), 169-180. Doi: 10.1111/j.1350-4126.2005.00109.x
- Çeler, Ö., (2021). *Genç yetişkinlerin romantik ilişki inançlarında otomatik düşüncelerin, beden algısının, duyguları ifade etme eğilimlerinin rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

- Çetin, Ş., (2018). Kişilerarası iletişim ve transaksiyonel analiz. (Editör: Serhat Ulağlı). *Kişilerarası İletişim, Güncel Yaklaşımlar ve Kuramsal Temeller*. İstanbul: Motto Yayınları, 123-134.
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 139(4), 735. Doi: 10.1037/a0030737
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644. Doi: 10.1037/0022-3514.58.4.644
- Cox, T., & Mackay, C. (1982). Psychosocial factors and psychophysiological mechanisms in the aetiology and development of cancers. *Social Science & Medicine*, 16(4), 381-396. Doi: 10.1016/0277-9536(82)90048-X
- Dilmen, S., (2022). *Bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Elliot, A. J. (2013). *Handbook of approach and avoidance motivation*. New York: Psychology Press.
- Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1040. Doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1040
- Erdem, H., (2021). *Yetişkinlerin baba kabul ve red algılarının aleksitimi ve duygusal şemalarla arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 2011(3), 60-74.
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1-21. Doi: 10.17679/inuefd.17323631
- Ezer, E., (2021). *Çocukluk çağı travmaları ve somatizasyon arasındaki ilişkide aleksitimi ve duygusal şemaların aracı rolü*. (Doktora Tezi). Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Feeney, J. A. (1995). Adult attachment and emotional control. *Personal relationships*, 2(2), 143-159. Doi: 10.1111/j.1475-6811.1995.tb00082.x
- Fletcher, H. K., & Gallichan, D. J. (2016). An overview of attachment theory: Bowlby and beyond. *Attachment in intellectual and developmental disability: A clinician's guide to practice and research*, 8-32. Doi: 10.1002/9781118938119.ch2
- Frijda, N. H., & Mesquita, B. (1994). The social roles and functions of emotions. In *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence*. (pp. 51-87). American Psychological Association. Doi: 10.1037/10152-002
- Ghosh, V. E., & Gilboa, A. (2014). What is a memory schema? A historical perspective on current neuroscience literature. *Neuropsychologia*, 53, 104-114. Doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2013.11.010
- Göncüoğlu, İ. (2021). *Yeme tutumu ile bağlanma stili, aleksitimi ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Işık Üniversitesi, İstanbul.

- Gross, J. J., & John, O. P. (1997). Revealing feelings: facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of personality and social psychology*, 72(2), 435. Doi: 10.1037/0022-3514.72.2.435
- Gül, T.G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile duygu dışavurum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Güler, K., & Tuncay, M. (2021). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve duyguları ifade edebilme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(4), 1385-1405. Doi: 10.47525/ulasbid.1012088
- Gürel, A. (2017). *Ergenlerin duygusal şemalarının ve ebeveyn kontrollerinin yeme tutumlarıyla ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Halberstadt, A. G., Denham, S. A., & Dunsmore, J. C. (2001). Affective social competence. *Social development*, 10(1), 79-119. Doi: 10.1111/1467-9507.00150
- Hamarta, E., Deniz, M. E., & Saltalı, N. D. (2009). Bağlanma stillerinin duygusal zekayı yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 195-229.
- Hayaki, J., Friedman, M. A., & Brownell, K. D. (2002). Emotional expression and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 31(1), 57-62. Doi: 10.1002/eat.1111
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry*, 5(1), 68-79. Doi: 10.1207/s15327965pli0501_15
- Horowitz, M. J. (Ed.). (1991). *Person schemas and maladaptive interpersonal patterns*. University of Chicago Press.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., & Bartholomew, K. (1993). Interpersonal problems, attachment styles, and outcome in brief dynamic psychotherapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(4), 549. Doi: 10.1037/0022-006X.61.4.549
- Hwang, H., & Matsumoto, D. (2018). Functions of emotions. *Noba textbook series: Psychology*, 1-24.
- James, I. A., Southam, L., & Blackburn, I. M. (2004). Schemas revisited. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(6), 369-377. Doi: 10.1002/cpp.423
- Kahraman, F. Ç. Ve Ötünçtemur, A., (2020). Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle Depresyon Ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan Ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-74.,
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Journal of Society & Social Work*, 23(2).
- Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27-49.
- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition & Emotion*, 13(5), 505-521. Doi: 10.1080/026999399379168

- Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J., & Cowen, A. (2019). Emotional expression: Advances in basic emotion theory. *Journal of nonverbal behavior*, 43(2), 133-160. Doi: 10.1007/s10919-019-00293-3
- Keltner, D., Tracy, J., Sauter, D. A., Cordaro, D. C., & McNeil, G. (2016). Expression of emotion. *Handbook of emotions*, 4, 467-482.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). *Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies*. Guilford Press.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kılıç, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde yetersizlik duygusu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- King, L. A. (1993). Emotional expression, ambivalence over expression, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(4), 601-607. Doi: 10.1177/02654075931040
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 864. Doi: 10.1037/0022-3514.58.5.864
- Koçak, R. (2005). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 29-45.
- Kurtlar, B. (2020). *Romantik ilişkilerde bağışlamanın yetişkin bağlanma stilleri ve yetişkin ayrılma anksiyetesi ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kurtuluş, H.K., (2022). *18-65 yaş arası bireylerin çocukluk çağı travmaları ile duyguları ifade etme ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kuyumcu, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık duyguları ifade etme benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1(2), 104-113.
- Kuyumcu, B., & Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 589-607.
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları ifade etme ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(3), 779-792.
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., & Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: a cognitive-developmental measure of emotion. *Journal Of Personality Assessment*, 55(1-2), 124-134. Doi: 10.1080/00223891.1990.9674052
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In *Theories of emotion* (pp. 189-217). Academic Press. Doi: 10.1016/B978-0-12-558701-3.50014-4
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and behavioral practice*, 9(3), 177-190. Doi: 10.1016/S1077-7229(02)80048-7

- Leahy, R. L. (2007a). Emotional schemas and resistance to change in anxiety disorders. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(1), 36-45. Doi: 10.1016/j.cbpra.2006.08.001
- Leahy, R. L. (2007b). Emotional schemas and self-help: Homework compliance and obsessive-compulsive disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(3), 297-302. Doi: 10.1016/j.cbpra.2006.08.002
- Leahy, R. L. (2018). Introduction: Emotional schemas and emotional schema therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 12(1), 1-4. Doi: 10.1007/s41811-018-0038-5
- Leahy, R. L. (2022). Emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 29(3), 575-580. Doi: 10.1016/j.cbpra.2022.02.004
- Lepore, S. J., Fernandez-Berrocal, P., Ragan, J., & Ramos, N. (2004). It's not that bad: Social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17(4), 341-361. Doi: 10.1080/10615800412331318625
- Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition & Emotion*, 13(5), 481-504. Doi: 10.1080/026999399379159
- Lewis, M. (2000). The emergence of human emotions. In M. Lewis, J. M. Haviland ve L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (s. 265–280). New York: Guilford
- Lopez, F. G., Gover, M. R., Leskela, J., Sauer, E. M., Schirmer, L. ve Wyssmann, J. (1997). Attachment styles, shame, guilt, and collaborative problem-solving orientations. *Personal Relationships*, 4(2), 187-199. Doi: 10.1111/j.1475-6811.1997.tb00138.x
- Makas, S. (2019). *Yaşam doyumunun duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Mazloom, M., Yaghubi, H., & Mohammadkhani, S. (2016). Post-traumatic stress symptom, metacognition, emotional schema and emotion regulation: A structural equation model. *Personality and Individual Differences*, 88, 94-98. Doi: 10.1016/j.paid.2015.08.053
- Merey, B., (2010). *Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2001). Attachment theory and intergroup bias: evidence that priming the secure base schema attenuates negative reactions to out-groups. *Journal of personality and social psychology*, 81(1), 97. Doi: 10.1037/0022-3514.81.1.97
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances In Experimental Social Psychology*, 35, 53-152. Doi: 10.1016/S0065-2601(03)01002-5
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, 74 and Change*. New York : Guilford Press
- Morgül, Ş., (2022). *Genç yetişkinlerde anksiyete düzeyi ve duyguları ifade etmenin somatizasyon ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Nigina, M., (2021). Types And Basic Functions Of Emotions. *JournalNX*, 7(02), 301-305.
- Nurkan, E. (2020). *Yetişkinlerin bağlanma stilleri ile duygusal zekâ, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Nuryüz, Ö. (2021). *Erken dönem uyum bozucu şema alanları ile aleksitimi ilişkisinde duygusal şemalar ve şema kaçınmasının aracı rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). T.C. Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Oğuz, E. N. (2019). *Yetişkinlerde kendine yansıtma ve içgörü, duyguları ifade etme, duygusal şemalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ve çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ok, T., (2021). *Yetişkin bağlanma biçimleri ile kişilik bozuklukları semptom düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Oktay, B., & Batigün, A. D. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, benlik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 31.
- Özcan, S., (2022). *Kişilik özellikleri, duygu gereksinimi ve sosyal ve duygusal yalnızlığın duyguları ifade etmeyi yordayıcı etkilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Düzce.
- Özen, Y. ve Gül, A., (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (15), 394-422.
- Özgenç, G., (2022). *Polislerde öz denetim, sosyal sorun çözme becerisi, psikolojik sağlık ve duyguları ifade etme arasında ilişkililerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özgül, S. S., Demir, V., & Ünübol, H. (2019). Kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntülerinin cinsiyet değişkenine göre duygusal şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 173-179. Doi: 10.35365/ctjpp.19.1.22
- Öztürk, M. (2021). *Beliren yetişkinlerde iyi oluşun romantik ilişki durumu, ilişki kalitesi ve kariyer uyumu açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). ESOĞÜ, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Pennebaker, J. W., & Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. *Cognition & emotion*, 10(6), 601-626. Doi: 10.1080/026999396380079
- Pennebaker, J. W., Hughes, C. F., & O'Heeron, R. C. (1987). The psychophysiology of confession: linking inhibitory and psychosomatic processes. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52(4), 781. Doi: 10.1037/0022-3514.52.4.781
- Pennebaker, J. W., Mayne, T. J., & Francis, M. E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 72(4), 863. Doi: 10.1037/0022-3514.72.4.863

- Peters, B. J., Overall, N. C., & Jamieson, J. P. (2014). Physiological and cognitive consequences of suppressing and expressing emotion in dyadic interactions. *International Journal of Psychophysiology*, 94(1), 100-107. Doi: 10.1016/j.ijpsycho.2014.07.015
- Polatoğlu, M., (2019). *Sınıf öğretmenlerinin yetkinlik düzeyleri ile duygusal şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion review*, 1(1), 60-85. Doi: 10.1177/1754073908097
- Rimé, B., Bouchat, P., Paquot, L., & Giglio, L. (2020). Intrapersonal, interpersonal, and social outcomes of the social sharing of emotion. *Current opinion in psychology*, 31, 127-134. Doi: 10.1016/j.copsyc.2019.08.024
- Safran, J. D., (1990). Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: I. Theory. *Clinical psychology review*, 10(1), 87-105. Doi: 10.1016/0272-7358(90)90108-M
- Safran, J. D., Eubanks-Carter, C., & Muran, J. C. (2010). Emotion-focused/interpersonal cognitive therapy (Ed: Nikolaos Kazantzis, Mark A. Reinecke, Arthur Freeman). *Cognitive and behavioral theories in clinical practice*, 332-362. The Guilford Press.
- Sakman, E., & Sümer, N. (2018). Güvensiz bağlanma neden yaygın? Bir erken uyarı ve uzaklaşma sistemi olarak güvensiz bağlanma. *Türk Psikoloji Yazıları*, 21(42), 1-13. Doi: 10.31828/tpy.13019961.2018.42.02.01
- Schmidt, R. A. (1975). A schema theory of discrete motor skill learning. *Psychological review*, 82(4), 225. Doi: 10.1037/h0076770
- Segal, Z. V. (1988). Appraisal of the self-schema construct in cognitive models of depression. *Psychological bulletin*, 103(2), 147-162. Doi: 10.1037/0033-2909.103.2.147
- Sevinç, H. ve Taş, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile düşünme ihtiyacı ve duyguları ifade etme arasındaki ilişki. *Yaşadıkça Eğitim*, 34(2), 523-541.
- Schore, A. N., (2019). *Gelişimsel nörobiyoloji ve bağlanma kuramı* (2. Baskı). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personality Relationships*, 5, 473-501 Doi: /10.1177/0265407588054
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of personality and social psychology*, 62(3), 434. Doi: 10.1037/0022-3514.62.3.434
- Soygüt, G. & Çakır, Z., (2009). The mediating role of the interpersonal schemas between parenting styles and psychological symptoms: a schema focused view. *Turkish Journal of Psychiatry*, 20(2), 144-152.
- Stevenson-Hinde, J. (2007). Attachment theory and John Bowlby: some reflections. *Attachment & Human Development*, 9(4), 337-342. Doi: 10.1080/14616730701711540

- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şencan, B. (2015). *Bağlanma Örüntüleri ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkilerde Duygusal Şemalar, Duygusal zorlanmayatolerans ve Kişilerarası Beklentilerin Rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şipit, G. (2019). *Yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yeteneklerine etkileri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türk, H. (2019). *Genç yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmalarının bilişsel şemalar ve duygusal şemalar ile ilişkilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Ulusoy, S., Yavuz, F. K., Kara, T., & Karadere, M. E. (2015). Obsesif kompulsif bozuklukta üst-bilişsel süreçler ve duygusal şemaların rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 173-183.
- Üçok, E., (2018). Kişilerarası iletişimin psikolojik boyutları. (Editör: Serhat Ulağlı). *Kişilerarası iletişim, güncel yaklaşımlar ve kuramsal temeller*. İstanbul: Motto Yayınları, 81-91.
- Varol, C. (2018). *Kişilerarası ilişkiler psikoterapisi eğitimi almanın subjektif mutluluk, empati, duyguları ifade etme ve yakın ilişkilerde yaşantılar üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 23(3), 301-320. Doi: 10.1177/0145445599234002
- Yalçın, S.B ve Hamarta, E., (2013). Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi. *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*. 3(4), 36-82.
- Yaman, Y. (2019). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuz, K.F. (2009). *Duygusal şemalar ve Leahy Duygusal Şema Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirliği*. S.B. Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi 2. Psikiyatri Kliniği, Ankara.
- Yeşil, H. (2018). *Bağlanma, somatizasyon ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkilerin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, A., Kırbıyık, F.T. ve Koç, M., (2020). Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordayıcıları olarak koşulsuz kendini kabul ve duyguları ifade etme. *I. Uluslararası Pedagojik Araştırmalar Kongresi Tam Metin Kitabı*. 24-26 Haziran 2020. Düzce: E-kitap, 222-233.

- Yıldırım, Ş. (2017). *Görücü usulü evlenen ve flört ederek evlenen çiftlerin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeylerinin evlilik doyumuna etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, E. R., (2021). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin yeme tutumları üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, H. N., (2019). *Üniversite öğrencilerinde duyguları ifade etme, mizah tarzları, iyimserlik ve bağlanma stilleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, S. (2022). *Beliren yetişkinlerde sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygusal şemaların somatizasyon üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, A. (2021). *Son ergenlik döneminde dissosiyatif bulgular ile ruminasyon arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Young, M. E., (2019). Yansıtma becerileri: duyguları yansıtma. (Çev. Ed.: Feride Bacanlı ve Galip Yüksel). *Yardım Etme Sanatını Öğrenme*. Ankara: Pegem Akademi, 105-125.
- Yüksel, C. G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın duygusal şemalar ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zörer, P.b., (2015). *Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

7. EKLER

7.1. EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

Kadın ()

Erkek ()

2.Yaşınız:

3.En Son Mezun Olduğunuz Eğitim Kademesi:

İlköğretim ()

Lise ()

Lisans/Önlisans ()

Lisansüstü ()

4. İlişki Durumunuz:

İlişkisi var ()

İlişkisi yok ()

7.2. EK-2: DUYGULARI İFADE ETME ÖLÇEĞİ

Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

<u>Aşağıda, kendinizi değerlendirebileceğiniz ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin sizin için ne derece geçerli olduğuna bağlı olarak, derecelerden birini işaretleyiniz</u>	1	2	3	4	5	6	7
1- İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.							
2- Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar.							
3- Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum							
4- Çok gülerim.							
5- İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.							
6- İnsanlar ne zaman benim için güzel şeyler yapsa, utandığımı hissederim ve minnettarlığımı göstermekte zorlanırım.							
7- Birilerinden gerçekten hoşlandığımda, bunu bilirler.							
8- Yanlış bir şey yaptığımda özür dilerim.							
9- Televizyon seyretmek veya kitap okumak beni güldürebilir.							
10- Halka açık bir yerde birisine öfkelandiğimde, öfkelandiğimi diğerleri anlarlar.							
11- Sık sık gözlerim yaşarınca ya da yanaklarım ağrıyınca kadar gülerim.							
12- Yalnızken, geçmişten bir şeyler hatırlayarak kendi kendime gülebilirim							
13- İşler istediğim gibi gitmediğinde, memnuniyetsizliğimi her zaman ifade ederim.							
14- Gülüşüm yumuşak ve kontrollüdür.							
15- Birini sevdiğimi ona sarılarak veya dokunarak gösteririm.							

7.3. EK-3: ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5

<u>Aşağıda, kendinizi değerlendirebileceğiniz ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin sizin için ne derece geçerli olduğuna bağlı olarak, derecelerden birini işaretleyiniz</u>	1	2	3	4	5
1- Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller					
2- Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.					
3- Karar alırken kimseyi önemsemem.					
4-Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.					
5- Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.					
6- İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.					
7- Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum					
8- İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.					
9- Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır					
10- Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum					
11- Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek kaygılanıyorum.					
12- Yalnızca kendime değer veririm.					
13- Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.					
14- Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.					
15- İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.					
16- Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıncı sözler söylemem.					
17- İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.					
18- Başkaları çok da umurumda değildir.					

7.4. EK-4: LEAHY DUYGUSAL ŞEMALAR ÖLÇEĞİ

Bu ankette duygularınızla, örneğin öfke, üzüntü, endişe veya cinsel duygularınızla, nasıl başa çıktığınızı incelenmektedir. Hepimizin bu duygularla başa çıkma şekli farklıdır ve bu nedenle doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyun ve aşağıdaki ölçeği kullanarak geçen ay içinde duygularınızla nasıl başa çıktığınızı belirtecek şekilde puanlayınız. Cevabınızı cümlenin başında bulunan çizgiye yazınız.

Ölçek: 1 = benim için hiç geçerli değil
2 = benim için pek geçerli değil
3 = benim için geçerli değil gibi
4 = benim için geçerli gibi
5 = benim için biraz geçerli
6 = benim için çok geçerli

1. — Kendimi keyifsiz hissettiğim zaman, olaylara nasıl farklı bir şekilde bakabileceğimi düşünmeye çalışırım.
2. — Beni rahatsız eden bir duygum olduğunda, bunun önemli olmadığına dair sebepler düşünmeye çalışırım.
3. — Sıklıkla diğer insanlarda bulunmayan duygularla hareket ettiğimi düşünüyorum.
4. — Bazı duyguları hissetmek yanlıştır.
5. — Kendim hakkında bir türlü anlayamadığım şeyler var.
6. — Duygularımı dışa vurmak için ağlamama izin vermemin önemli olduğunu düşünüyorum.
7. — Kendimi bırakıp bu duygulardan bazılarını hissedersen kontrolü kaybetmekten korkuyorum.
8. — Başkaları duygularımı anlıyor ve kabulleniyor.
9. — Cinsellik ve şiddet ile alakalı duygular gibi belirli bazı duyguları hissetmeye izin vermemeniz gerekir.
10. — Duygularımı anlayamıyorum.
11. — Diğer insanlar değişseydi, kendimi çok daha iyi hissederdim.
12. — Hissettiğim ama tam farkında olmadığım duygular olduğunu düşünüyorum.
13. — Bazen güçlü bir duygu hissetmeme izin verirsem, onun hiç geçmeyeceğinden korkuyorum.
14. — Duygularımdan utanıyorum.
15. — Diğer insanları rahatsız eden şeyler beni rahatsız etmez.

16. — Kimse duygularıma gerçekten önem vermiyor.
17. — Benim için hassas ve duygularıma karşı açık olmak yerine mantıklı ve pratik olmak önemlidir.
18. — Aynı kişiyi hem beğenmek hem beğenmemek gibi birbirinin tersi duygularımın olmasına dayanamıyorum.
19. — Diğer insanlardan çok daha hassasım.
20. — Hoş olmayan bir duygudan hemen kurtulmaya çalışırım.
21. — Kendimi keyifsiz hissettiğimde, hayatta değer verdiğim daha önemli şeyleri düşünmeye çalışırım.
22. — Kendimi kötü veya üzgün hissettiğim zaman değerlerimi sorgularım.
23. — Duygularımı açıkça ifade edebildiğimi düşünüyorum.
24. — Kendime sıklıkla “Benim neyim var?” diye sorarım.
25. — Kendimi sığ bir insan olarak görüyorum.
26. — İnsanların gerçekten hissettiğimden farklı biri olduğuma inanmalarını isterim.
27. — Duygularımı kontrol edemeyeceğimden korkuyorum.
28. — Kendinizi bazı duyguları hissetmekten korumalısınız.
29. — Kuvvetli duygular sadece kısa bir süre devam eder.
30. — Kendiniz için neyin iyi olduğunu söyleme konusunda duygularınıza güvenemezsiniz.
31. — Hissettiklerimin bazılarını hissetmemem gerekir.
32. — Duygusal olarak kendimi “uyuşmuş” hissediyorum, sanki hiç duygum yokmuş gibi.
33. — Duygularımın tuhaf veya saçma olduğunu düşünüyorum.
34. — Diğer insanlar kötü şeyler hissetmeme neden oluyor.
35. — Birisi hakkında birbirinin tersi duygularım olduğunda kendimi kötü hissediyorum veya kafam karışıyor.
36. — Beni rahatsız hissettiren bir duygum olduğunda düşünecek veya yapacak başka birşey bulmaya çalışıyorum.
37. — Kendimi kötü hissettiğim zaman tek başıma oturup ne kadar kötü hissettiğim hakkında uzun süre düşünüyorum.
38. — *Bir başkası* hakkındaki duygularımın çok kesin olmasından hoşlanıyorum.
39. — Herkesin duyguları benimki gibidir.
40. — Duygularımı kabul ediyorum.
41. — Diğer insanlarla aynı duygulara sahip olduğunu düşünüyorum.

42. — Ulaşmak istediğim daha yüksek değerler var.
43. — Şu andaki duygularımın büyütölme şeklimle hiç ilgisi *olmadığını* düşünüyorum.
44. — Belli bazı duyguları hissedersen delirebileceğimden korkuyorum.
45. — Duygularım sanki nedensiz yere ortaya çıkıyor.
46. — Hemen hemen herşeyde akılcı ve mantıklı olmanın önemli olduğunu düşünüyorum.
47. — *Kendimle* ilgili hissettiklerim konusunda çok kesin olmayı seviyorum.
48. — Duygularım veya fiziksel hislerim üzerine çok odaklanıyorum.
49. — Duygularımın bazılarını kimsenin bilmesini istemiyorum.
50. — Bazı duygularımın olduğunu kabullenmek istemiyorum ama bu duygularımın olduğunu biliyorum.