

ORIGINAL ARTICLE / ÖZGÜN ARAŞTIRMA



Copyright@Author(s) - Available online at dergipark.org.tr/en/pub/igusbd. Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Nesne İlişkileri ve Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolü

The Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship Between Object Relations and Adult Separation Anxiety

¹Dilan DURMAZ 

²Aygül KAKIRMAN
MOROĞLU 

Bu çalışma, Dr. Öğretim Üyesi Aygül KAKIRMAN MOROĞLU'nun danışmanlığında Dilan Durmaz tarafından hazırlanan İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde 2023 yılında kabul edilen "Nesne ilişkilerinin yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi" başlıklı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

Durmaz, D. (2023). Nesne ilişkilerinin Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

¹Dr., Klinik Psikolog, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
✉ dilandurmaz@stu.aydin.edu.tr

²Dr. Psikolog, İstanbul, Türkiye.
✉ psk.aygulkakirman@gmail.com

Geliş/Received: 21.11.2023
Kabul/Accepted: 02.10.2024

Öz

Amaç: Bu çalışmada yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü, nesne ilişkileri kuramı çerçevesinden incelenmiştir. Çalışmanın amacı, nesne ilişkileri ile yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkinin ve bu ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolünün incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmanın örneklemini 18-40 yaş aralığında 431 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılardan Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORRTI), Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ- Kısa Form) aracılığıyla veriler toplanmıştır. Verilerin analizinde gruplar arası ortalama farklarının değerlendirilmesinde bağımsız örneklemeler için t-testi ve Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde ise Pearson Korelasyon Katsayısı ve aracılık analizi için Yapısal Eşitlik Modellemesi uygulanmıştır.

Bulgular: Çalışma sonuçları incelendiğinde, nesne ilişkilerinin duygu düzenleme güçlükleri ve ayrılık anksiyetesi üzerinde anlamlı yordayıcılık etkisi olduğu; ek olarak nesne ilişkileri ve yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracılık rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç: Kişinin erken dönemde içselleştirilen nesne ilişkileri, kuracağı ilişkileri etkilemekte olup yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişkilidir. Bu bulgu klinik ortamda yetişkin ayrılık anksiyetesi ile patolojik nesne ilişkileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerileri üzerinden çalışarak yetişkin ayrılık anksiyetesi gibi sorunlar üzerinde olumlu sonuçlar alınabileceğini göstermektedir. Duygu düzenleme güçlüğü'nün patolojik nesne ilişkileri ve yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişkisindeki kısmi aracılık mekanizması incelendiğinde duygu düzenleme becerilerinin adaptif bir dönüştürücü olarak işlev görerek

yetişkin ayrılık anksiyetesinin azaltıcı bir işlevinin olacağı düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarının klinik bağlamdaki yansımaları yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler

Nesne ilişkileri, ayrılık anksiyetesi, yetişkin ayrılık anksiyetesi, duygu düzenleme, duygu düzenleme güçlüğü

Abstract

Aim: The aim of the study was to examine the relationship between object relations and adult separation anxiety and the mediating role of emotion dysregulation in this relationship.

Method: The sample of the study consisted of 431 participants between the ages of 18-40. Data were collected from the participants through the Bell Object Relationships and Reality Rating Scale (BORRTI), Adult Separation Anxiety Questionnaire and Difficulty in Emotion Regulation Scale-Short Form (DRE-Short Form). In the analysis of the data, t-test for independent samples and Directional ANOVA were used to evaluate the mean differences between groups. Pearson Correlation Coefficient was used to evaluate the relationships between variables and Structural Equation Modelling was used for mediation analysis.

Results: According to the results of the study, it was concluded that object relations had a significant predictive effect on emotion dysregulation difficulties and separation anxiety; in addition, emotion dysregulation difficulties had a partial mediating role in the relationship between object relations and adult separation anxiety.

Conclusion: The findings shows that positive results can be obtained on problems such as adult separation anxiety by working on emotion regulation skills in the relationship between adult separation anxiety and pathological object relations in clinical settings. When the partial mediation mechanism in the relationship between emotion dysregulation difficulty and pathological object relations and adult separation anxiety is examined, it is thought that emotion regulation skills will function as an adaptive transformer and reduce adult separation anxiety.

Keywords

Object relations, separation anxiety, adult separation anxiety, emotion regulation, difficulty in emotion regulation

Giriş

İlişki içinde büyüyen ve gelişen insan, ilk ilişkisini bakım verenle kurmaktadır. Bakım veren ve çocuk arasındaki bu ilk bağ, yaşam boyu kurulan ilişkilerin belirleyicisidir (Bowlby, 1973). Bebek ve bakım veren arasında kurulan ilişki ve ilişkinin niteliği, nesne ilişkileri kuramcılarının odak noktasıdır. Kuram, temelini psikanalitik kuramdan almakta olup en önemli görüşlerinden biri; dürtü yerine ilişki kavramını merkeze koymasındır. Melanie Klein'in kurucusu olarak kabul edildiği Nesne İlişkileri Kuramı, Fairbairn, Kernberg, Mahler, Winnicott gibi önemli kuramcılarının katkılarını da içermektedir (Özakkaş, 2018). Kuramcılar "çocuğun temel sevgi nesneleri nelerdir, bu nesnelerle ilişkisinin niteliği nasıldır, bu nesneleri çocuk nasıl deneyimler, deneyimlerini nasıl içselleştirir, içsel temsiller bilinç dışında nasıl yer alır ve kişinin yetişkin hayatındaki yansımaları nasıl olur" soruları üzerinde çalışmalar yapmışlardır (McWilliams, 2009).

Nesne ilişkileri kavramını ilk kez kullanan Klein'a (1952) göre nesneler bebeğin duygularını, arzularını, kaygılarını ve savunma mekanizmalarını kapsamaktadır. Klein'a göre ruhsal yapı, çocuğun gelişimi boyunca değişen bu içsel nesnelere göre şekillenmektedir. İyi içsel nesneler, benlik ve üst benliğin temelini oluşturmaktayken kötü içsel nesneler ise bebeğin savunma mekanizmalarını harekete geçirmektedir (Tükel, 2011). Başka bir deyişle nesneler hem pozitif hem negatif duygu temsillerini içermektedir ve böylece çocuğun içsel dünyasında nesne temsilleri oluşmaktadır (Klein, 2021). Çocuğun ruhsal dünyası, temsilleri içeren içsel dünya ve dış dünyadaki kendilik ve ötekiler

arasındaki ilişkiler üzerinden şekillenmektedir. İçselleştirilmiş nesnelerin ilki anne memesi olarak kabul edilmektedir ve benliğin gelişiminde çok kritik bir roledir (Tükel, 2011). Klein'a göre meme, sadece yeni doğan bebeğin fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamaktan ibaret değildir. Bunun yanı sıra bebeğin bakım verenle ilişkisinde ortaya çıkan yaşantılarını; bakım verene ilişkin duygusal temsilleri de içermektedir. Bebek dünyaya geldiği ilk yıllarında nesne sabitliği henüz gelişmemiştir. Bu yüzden ilk nesne olarak kabul edilen meme; bölme savunma mekanizması kullanılarak çocuğun içsel dünyasında ikiye ayrılmaktadır: "iyi meme" ve "kötü meme" (Kakırman Moroğlu, 2021). Bu bölme savunması bebek için bir başa çıkma yöntemidir ve bebek bu sayede iç ve dış nesneleri saldırganlık ve libido kümeleri açısından birbirinden ayırmaktadır (Erten, 2006). Nesne ile ilişki sonrasında, haz veren duygular libidinal kümede; rahatsızlık hissi yaratan duygular ise saldırganlık kümesinde konumlanmaktadır (Kernberg, 2003). Bebek, iyi nesne-iyi duygu ile kötü nesne-kötü duyguyu tamamen birbirinden ayrı kabul etmektedir ve böylece bölme savunma mekanizmasının yardımıyla yaşadığı zulmedilme anksiyetesiyle baş etmektedir (Erten, 2006).

Klein (1946) kuramında ek olarak konum kavramlarından bahsetmektedir. Yaşamın ilk 3-4. ayına denk gelen paranoid-şizoid konum olgunlaşmamış egonun yaşam ve ölüm dürtüleriyle baş etmek amacıyla ortaya çıkardığı bölünme süreçlerini kapsamaktadır. Bölme savunma mekanizması aracılığıyla yaşadığı zulmedilme anksiyetesiyle baş eden bebeğin bu dönemde kullandığı diğer savunma mekanizması ise yansıtma özdeşimdir. Yansıtma özdeşimle bebek, yıkıcı dürtülerini annesine yansıtarak kendisinden uzaklaştırmaktadır. Bebek, 4.-5. aylarında ise nesneyi bütün olarak içselleştirme kapasitesine erişmektedir. Ambivalan duyguları (iyi-kötü, sevgi-nefret gibi) bütünleştirmeye başlamaktadır ve bu bütünleştirmeye beraber depresif konuma girer. Bebeğin bakım verene yönelik bölünmüş algıları bir bütün olarak anlamaya başlamasıyla iyi ve kötü annenin aynı olduğunu kavramaktadır. Annesini bir bütün olarak algılayarak özdeşim kurmaya başlayan bebek; annesine dair bölünmüş algılarını da bütünleştirmektedir. Bu bütünleştirme sonucunda bebek, iyi duyguların yanında kötü duyguların da annenin bir özelliği olduğunu anlayarak sevilen ve özdeşim kurulan annenin kaybını yaşamaktadır. Bu kayıp duygusu çocukta suçluluk, acı ve yas duygusuna neden olmaktadır. Eğer bebeğin içsel dünyasında iyi duygu ve yaşantılar daha fazlaysa zulmedilme anksiyetesi hafiflemektedir (Baum, 2006). Bu bağlamda egonun saldırgan dürtüler karşısında tolerans düzeyi artar, bölme ve yansıtma mekanizmasını kullanma ihtiyacı azalır ve bu sayede zulmedici anksiyete de azalmaya başlar. Kısaca depresif konumla beraber sevilen nesnelerin kaybı için üzüntü ve onarma arzusu görülmektedir. Ruhsal gelişim için bu bölme işlemlerinin üstesinden gelmeyi öğrendiği depresif konum kritik bir belirleyicidir (Tükel, 2011). Paranoid-şizoid konumda sevgi ve nefret duyguları birbirinden ayrı bulunmaktayken; depresif konumda sevgi ve nefret barındıran ilişkiler birleşik durumdadır. Bu konumlar farklı yaşam örüntülerine karşılık gelmektedir ve kronolojik değildir, bağımsız olarak da birlikte bulunabilen iki yapısal kavramdır (Tükel, 2011). Bu iki konumun etkileri yaşam boyu kurulan ilişkilerde tekrarlayıcı olarak ortaya çıkmaktadır (Baum, 2006).

Winnicott (2013) bir bebeğin sevgi ihtiyacının bakım vereni tarafından karşılanmadığında, iyi nesne temsiline bireyin ruhsal gerçekliğine yerleşmeyerek bu bağlamda bireyin duygusal gelişiminin eksik kalacağını ekleyerek kurama katkı sunmaktadır. Winnicott'ın önemli katkılarından biri ise "yeterince iyi anne" kavramıdır. Yeterince iyi anne; bebeğin ihtiyaçlarını doğru anlayarak uygun nesneyi bebeğine verebilen annedir. İhtiyaç anında doğru nesneyi veren anne karşısında bebek tüm güçlülük yanılsaması yaşamaktadır. Anne, bu deneyimi bebeğin sağlıklı olarak deneyimlemesine imkân sunduğunda bebek aşamalı olarak bu yanılsamayı kaldırabilecektir. Anne, kendi ihtiyaçlarını bebeğin ihtiyaçlarının önüne koyarak bebeğin gelişimi için gerekli ortam ve şartları oluşturmadığında veya başka bir deyişle "yeterince iyi annelik" yapamadığında bebek sahte bir kendilik geliştirecektir (Mitchell ve Black, 2012). Winnicott (2001) bir de "yalnız kalabilme kapasitesi" kavramını tanımlamaktadır. Bu kavram bireyin duygusal gelişim olgunluğunu göstermektedir. Annenin varlığında bebeğin veya küçük bir çocuğun kendi başına olabilme halidir. Bu deneyim, birinin varlığında kendi başına olabilmeyi içermektedir. Kendi başına olabilen birey, ilişkisel bağlamda güvende hissetmektedir ve bu sayede çocuğa kendi kişisel dünyasını keşfedebileceği bir ortam açılmaktadır. Bu alan bireyin yetişkin hayatındaki ilişkileri ve yalnız kalabilme kapasitesi için de belirleyicidir.

Kuramın önemli temsilcilerinden bir diğeri olan Mahler'e (1974) göre bebek doğumla beraber bazı gelişimsel aşamalardan geçmektedir ve Mahler bu aşamaları dört evrede açıklamaktadır; otistik

dönem, ortak yaşamsal dönem, ayrılma-bireyleşme dönemi ve yeniden yaklaşma. İlk evre olan otistik dönem, yaşamın ilk aylarına denk gelmektedir. Bebek kendi fiziksel ihtiyaç ve duygularına odaklanmıştır. 2-6. ayları arasındaki dönem ortak yaşamsal dönemdir. Bebek bu dönemde annenin farkına varmaya başlamakta ve dikkati anneye yönelmektedir. Annenin bu dönemde bebeğe şefkatle yeterli bakımı sağlaması benlik saygısının gelişiminde belirleyicidir. Anne tarafından bebeğin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanması bebeğin bilişsel süreçlerinin gelişimine de katkı sunmaktadır. Sonraki evre ise ayrılma-bireyleşme evresidir. Bu evrede bebek özerk olma arzusu ve annesine geri dönme arzusu arasında bir çelişki yaşamaktadır. Döneme özgü iki önemli kriz; bebeğin cinsiyet özelliklerinin fark edilmesi ve tuvalet eğitimidir. Bu krizlerin sağlıklı olarak atlatılması bebeğin tutarlı ve bağımsız bir birey olabilmesinin önkoşuludur. Bu evreden sağlıklı bir şekilde çıkan bebek, annesinden ayrılarak bireyleşebilmektedir. Bu evrede yaşanacak bir başarısızlık bebekte duygusal olarak aşırı bağımlılık geliştirecektir. Bebek yetişkin hayatında bağımsız bir kendilik duygusu kazanamayacak ve bağımsız bir birey olamayacaktır. Tüm bu evreler boyunca annenin çocuğun bireyleşme isteği ve girişimleri karşısındaki tavrı önemli bir belirleyicidir. Çocuğundan ayrılmakta zorlanan, müdahaleci ve çocuğun ayrılmasını engelleyen dolayısıyla çocuğun sağlıklı gelişimini ketyen anne çocuğun duygusal ve bilişsel işlevlerinin gerilemesine neden olabilmektedir. Bu evrenin nasıl deneyimlendiği bireyin sonraki nesne ilişkilerinin belirleyicisi olacağı için ruhsal alanda yeri oldukça önemlidir (Mahler, 1974; Mahler vd., 2020). Bebek yaşamının ilk dönemlerinde bakım verenle kurduğu simbiyotik ilişkiye ne kadar ihtiyaç duymaktaysa büyüdükçe bu ihtiyacın yerini bireyselleşme ihtiyacı almaktadır. Ayrılma-bireyleşme evresi, çocuğun yürümeyi öğrendiği evreye denk gelmektedir. Çocuk yürümeyi öğrenmeyle beraber aktif rolü anneden kendisine almaktadır ve dış dünyayı keşif süreci başlamaktadır (Faraji ve Özen, 2022). Ancak eş zamanlı olarak çocuk intrapsişik bir ayrılık evresinde de girmiştir. Sağlıklı seyreden bir ayrılma-bireyleşme evresinde annenin varlığında çocuğun çevrede bağımsız bir şekilde hareket edebilmesinin keyfi çocuğu ayrılık kaygısına karşı korumaktadır (Mahler vd., 2020). Bu bağlamda çocuğun içselleştirdiği nesne temsilleri, yaşayacağı anneden ayrılık kaygısının nasıl tezahür edeceğini belirlemektedir. Ayrılık kaygısı normal gelişim sürecine uygun olmayacak şekilde devam ettiğinde ise bu durumda ayrılık anksiyetesi bozukluğu düşünülmektedir (Morrison, 2019).

Amerikan Psikiyatri Birliği ([APA],2014), ayrılık anksiyetesi bozukluğunu; kişinin temel bağlanma figüründen veya evinden ayrılmakta güçlük yaşaması ve bu durumlar karşısında aşırı korku ve kaygıyla karakterize olan, en az 6 aylık bir süreyle devam eden psikiyatrik bir bozukluk olarak tanımlamaktadır. DSM-5'e kadar ayrılık anksiyetesi bozukluğunun sadece çocuklara özgü olduğu düşünülmekteyken DSM-5 ile ayrılık anksiyetesi bozukluğunun tüm yaşam dönemlerini kapsadığı belirtilmiştir (Morrison, 2019). Diğer kriterler şöyle sıralanabilir: Kişi bağlanma figürü veya figürlerinin başına kötü bir şey geleceğine dair sürekli bir endişe hissetmektedir. Evden ayrılmak istememek, evden ayrılmak zorunda kaldığı durumlara direnç gösterme ve ev dışında yanında önemli bağlanma figürleri olmadığında uyuyamama gibi sorunlar görülmektedir. Tekrarlayan ayrılık temalı kabuslar görmektedirler. Bağlanma figürlerinden zorla ayrılmasına neden olacak travmatik bir olay olacağına dair güçlü bir inançları ve beklentileri bulunmaktadır. Yalnız kalamamakla birlikte bağlanma figürlerinden ayrıldıklarında bedensel belirtiler gösterebilmektedirler. Bu DSM-5 tanı kriterlerinden en az üçünün eşlik ettiği, bu durumun başka bir hastalıkla daha iyi açıklanamadığı ve 6 aylık süreyle devam etmesi ayrılık anksiyetesi bozukluğu tanısını düşündürmektedir.

Yetişkin ayrılık anksiyetesi (YAA) çocuklukta başlayarak devam edebilmekte veya ilk kez yetişkinlik döneminde de ortaya çıkabilmektedir (Bögels vd., 2013). Yaşam boyu yaygınlık oranı %6 olup kadınlarda erkeklerden daha sık görülmektedir. Çocuklarda ayrılık anksiyetesi bozukluğu sıklıkla tetikleyici bir olay sonrasında başlamakta olup en sık belirti okul reddi olarak görülmektedir. Yetişkin bireyler ise eş veya çocukları gibi önemli bağlanma figürlerinden ayrılmakta zorlanma veya hiç ayrılamama, sevdikleri kişilerin başına kötü bir şey geleceğine dair yoğun korku, evden ayrılmak istememe gibi belirtiler göstermektedir. Yalnız kalmakta, yalnız uyumakta zorlanmaktadırlar. Ayrılıkla ilgili kabuslar bildirmektedirler (Morrison, 2019). YAA görülen bireylerin çoğu en az bir yaşam alanında önemli derecede zorluk yaşadığını belirtmiştir (Baldwin vd., 2016). Literatür incelendiğinde yetişkin ayrılık anksiyetesinin özellikle bakım verenlerle kurulan ilişkinin niteliğine göre şekillenmekte olduğunu ve YAA'nın kişinin bireyselleşme sürecini sekteye uğrattığını bildirmişlerdir (Bowlby, 1969; Hazan ve Shaver, 1987; Calabrese vd., 2005; Dooley ve Stewart, 2007; Baldwin vd., 2016; Li vd., 2017; Dereboy vd., 2018; Faraji ve Özen, 2022).

Bu çalışma kapsamında nesne ilişkilerinin yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada nesne ilişkilerinden bahsedilirken “patolojik nesne ilişkileri” kavramı kastedilmektedir. Patolojik nesne ilişkileri; kişinin ben ve ötekini ayıran sınırları sağlıklı konumlandırılamaması ve bu nedenle ilişkilerinde iç içelik yaşama haliyle açıklanmaktadır. Kişi, olumlu veya olumsuz duygularını bütünleştirememekte ve yakın ilişkilerinde sorunlar yaşamaktadır (Middelberg, 2001; Siegel, 1998,2006). Patolojik nesne temsillerinin içselleştirilmesi sonucunda sağlıklı bir benlik yapılanmasının temelleri atılmış olmaktadır (Kernberg, 1975).

Özetle nesne ilişkileri kuramcıları ortak bir noktada buluşmaktadır; erken dönem yaşantılarda bakım verenle kurulan ilişki doğrultusunda oluşturulan nesneler ve nesne temsilleri, kendiliği ve içsel dünyayı yapılandırmaktadır. Bireyin ötekilerle olan deneyimlerinde kendine ve diğerlerine yönelik deneyimlediği içsel temsiller yaşam boyu kuracağı ilişkileri etkilemektedir (Erten, 2006; Özakkaş ve Çorak, 2014). Öte yandan bireyin erken dönemde bakım verenler ile kurduğu ilişkilerin ve bakım verenlerin tepkilerinin, çocuğun duygu düzenleme becerileri üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmalar görülmektedir. (Wenar ve Kerig, 2000; Çuhadaroğlu Çetin, 2001; Paivio ve Laurent, 2001; Campos vd., 2004; Akdur ve Aslan, 2017).

Duygu düzenleme; kişinin duygularını ifade etme şekli, duygusal deneyimleri, duygulardan nasıl etkilendikleri ve duygu kontrol mekanizmaları ile açıklanmaktadır. Kişinin amacı doğrultusunda duygularını izleme, değerlendirme, kontrol etme ve değiştirebilme becerisidir (Gross, 1998). Başka bir tanıma göre kişi rahatsız edici bir duygu yaşadığında bu duyguyu uyumlu bir düzeye getirebilmeye yönelik duygunun yoğunluğunun azaltılması, arttırılması veya devamlılığının sağlanması ve bu sayede duygunun kontrol edilebilmesi hali olarak açıklanmaktadır. Ek olarak duygusal sinyallerin doğru anlaşılması, duyguları anlamlandırabilmek, olumlu-olumsuz filtresinden geçirerek uygun yanıtlar verebilmek duygu düzenlemenin bileşenlerindendir (Ayakdaş Dağlı ve Taş, 2018 ; Wenar ve Kerig, 2000).

Duygu düzenleme güçlüğü ise duygulara ilişkin farkındalığın olmayışı, duyguları anlamakta zorluk, olumsuz duyguların kontrolünün kaybedilmesi ve amaca yönelik davranışlarda zorluk yaşama olarak açıklanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Bireyin amacına yönelik olarak duygusal tepkilerini takip etme, değerlendirme, kontrol etme ve değiştirebilme becerisinde eksiklikler yaşamasıdır. Kişi duygularını anlamlandıramaz, duygularının farkında değildir ve duygularını kabul edip ve olumsuz duyguların kontrol edemez (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme güçlüğü aşırı düzenleme ve yetersiz düzenleme olarak iki şekilde görülmektedir. Kişi içinde bulunduğu duruma göre ya yetersiz ya da aşırı düzenleme yapmaktadır (akt. Aktaş ve Şahin, 2018; Derryberry ve Rothbart, 1988). Çocukluk travması deneyimleyen kişilerin karşılaştığı problemlerin merkezinde duyguların kontrolünde zorlanma, aşırı veya yetersiz düzenleme gibi duygusal sıkıntılar olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde duygu düzenleme becerileri ile ebeveyn tutumlarının ilişkisini inceleyen ve bu becerinin bebeklikten itibaren geliştiğini gösteren pek çok çalışma bulunduğu görülmüştür (Çuhadaroğlu Çetin, 2001; Paivio ve Laurent, 2001; Akdur ve Aslan, 2017; Aktaş ve Şahin, 2018). Çocuklukta öğrenilen işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri kişinin alışılmış başa çıkma yöntemlerinden biri haline gelebilmekte olup yetişkin yaşamında tüm ilişkilerini de sekteye uğratabilmektedir (Paivio ve Laurent, 2001). Literatür incelendiğinde pek çok kuramcı, çocuğun duygu düzenleme becerilerini öğrenebilmesi için dış bir destek mekanizmasına ihtiyaç olduğu görüşünü savunmaktadır. Duygu ve ihtiyaçların ebeveynler tarafından uygun empatik yanıtlarla ifade edilmesi çocuğun kendi duygusal deneyimlerini tanıyarak doğru ifade etmesine alan açmaktadır. Empatik yanıt verme aracılığıyla çocuk duygularını kabul etme, anlamlandırma, ifade etme becerilerini öğrenmektedir. Bu sayede çocuk olumsuz duygularını tolere edebilme ve bastırabilme becerisini de öğrenerek kişilerarası ilişkilerde kendisini yeterli hissetmeye başlamaktadır (Campos vd., 2004). Ebeveynlerinden iyi bir rehberlik alamayan çocuklarda hem duyguların aşırı hem de yetersiz kontrolüyle ilgili sorunlar görülmektedir. Bu çocuklar karşılaştıkları olumsuz duyguları nasıl yöneteceklerini öğrenmedikleri için yetişkin hayatlarında pek çok sorun yaşayabilmektedirler. Araştırmalar da duygu düzenleme becerilerinin öğrenilmesinde ebeveynlerinin rolünün önemini göstermektedir (Paivio ve Laurent, 2001; Campos vd., 2004; Cole vd., 2004; Simpson vd., 2007; Atalar ve Atalay, 2018). Duygu düzenleme becerilerini öğrenmemiş kişi sosyal olay ve durumlar karşısında uygun tepkileri vermekte zorlanmakta ve bazen uygun tepkileri vermemektedir. Bu durum kişinin ilişkilerinde sıkıntıya yol açmaktadır (Simpson vd., 2007; Akdur ve Aslan, 2017). Kişi bu durumdan kaynaklı olarak kronik depresyon, kaygı, duygusal deneyimlerini tanımama, öfke kontrol

sorunları, benlik saygısında azalma ve kişilerarası ilişkilerde bozulmalar deneyimleyebilmektedir (Paivio ve Laurent, 2001). Duyguların yoğun olarak ortaya çıktığı romantik ilişkilerde bu duyguların doğru tanınması ve uygun ifade edilmesi ilişkinin niteliği için önemli belirleyicilerden biridir (Simpson vd., 2007). Romantik ilişkilerde ortaya çıkan öfke, üzüntü, utanç gibi güçlü duyguların partnerler tarafından doğru anlaşılıp doğru ifade edilmesi ilişkinin niteliğini, süresini ve ilişkiden alınan doyumunu etkilemektedir (Joshi ve Thingujam, 2009; Schutte vd., 2001).

Bakım verenlerin bebeğin istek ve ihtiyaçları karşısında verdiği tepkilerin duygu düzenleme becerisinde belirleyici olduğu ve bebeğin bu tepkiler aracılığıyla kendi duygularını regüle edebilme davranışını geliştirdiği belirtilmektedir. (akt. Aktaş ve Şahin, 2018; Derryberry ve Rothbart, 1988). Annenin ayna görevi, çocuğun hem sağlıklı bir kimlik oluşturmada hem de duygu düzenleme becerileri geliştirmesinde önemli bir destekleyici role sahiptir. Annenin çocuğun ihtiyaçlarını doğru ve uygun yollarla giderebilmesi çocuğun sağlıklı bir kendilik algısı oluşturmada desteklemektedir (Wenar ve Kerig, 2000; Çuhadaroğlu Çetin, 2001). Master'a göre (1991) duygu regülasyonu temel bakım veren ilk nesnenin etkisiyle gelişmekte ve ifade edilmekte olan bir süreçtir (akt. Onat ve Otrar, 2010). İlk nesne olan anne; çocuğun ihtiyaçlarına uygun destekle karşılık verebildiğinde çocuk başarılı duygu düzenleme becerisini kazanmaktadır (Calkins ve Hill, 2007). Olumsuz ve stres yaratacak bir durum karşısında insan, öncelikli olarak birincil bağlanma yöntemi olarak bir yakınlık arayışına girmektedir; ilk nesne bu noktada kişi için ulaşılabilir olduğunda kişi güvenli stratejiler kullanmaktadır (Çalışır, 2009). Kullanılan güvenli stratejiler olumsuz duyguları azaltmak, destekleyici ilişkiler kurabilmek ve bireysel olarak duygu düzenleme yapabilmeyi kapsamaktadır. İlk nesneyle kurulan ilişki tutarsız ve çocuğun ihtiyaçları karşısında duyursuz olduğunda çocuk, etkili duygu düzenleme stratejileri gelişmemektedir ve bu durum kişinin stresli yaşam olayları karşısında direncini azaltmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2006). Çocuğun yetişkin hayatında ise ilk nesne tasarımının ulaşılabilir ve güvenli olduğu hissi; başına gelen olumsuz durum ve duygularla başa çıkabilmesini kolaylaştıran bir kaynak görevine dönüşmektedir (Çalışır, 2009).

Duygu düzenleme güçlüğü bireyin yetişkin hayatındaki duygularını tanıyabilme ve yönetebilme sürecine etki ettiğinden duygularını anlamakta ve uygun olarak ifade etmekte zorlanan bireylerin yakın ilişkilerinde sıkıntı yaşadıkları görülmektedir (Schutte vd., 2001; Simpson vd., 2007; Tani vd., 2015; Rick vd., 2017). Yakın ilişkilerde yaşanan sorunlar (sevdiği kişilerden ayrı kalma, ayrılık deneyimleri, ilişkilerdeki problem yaşama, mesafe kaynaklı uzakta kalma vb.) karşısında duygu düzenleme güçlüğü yaşayan birey, olumsuz duygusal deneyimleri daha yoğun olarak yaşamaktadır. Bu durum kişinin yetişkin ayrılık anksiyetesini de tetikleyebilmektedir (Paivio ve Laurent, 2001). Öte yandan yetişkin ayrılık anksiyetesi yaşayan birey, duygu ve düşüncelerini yönetmekte ve ifade etmekte zorlanmaktadır. Yetişkin ayrılık anksiyetesi, bireyin ayrılık gibi durumlar karşısında olumsuz duygularını daha yoğun yaşamasına ve duygu yönetiminin daha zor bir hale gelmesine de neden olabilmektedir (Adrian vd., 2011; Henry ve Dargel, 2019; Wahlstedt vd., 2019; Yumuşak, 2019). Bu çalışmada ilgili kuramsal açıklamalar ışığında duygu düzenleme güçlüğünün nesne ilişkileri ve yetişkin ayrılık anksiyetesi ile arasındaki ilişki incelenerek duygu düzenleme güçlüğünün aracılık rolü değerlendirilmiştir. Bu araştırmanın amacı "Nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü arasında bir ilişki var mıdır?" sorusunu yanıtlamaktır. Bu perspektifte şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Nesne ilişkileri yetişkin ayrılık anksiyetesini yordamakta mıdır?
2. Nesne ilişkileri duygu düzenleme güçlüğünü yordamakta mıdır?
3. Nesne ilişkileri ve yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracılık rolü var mıdır?

YÖNTEM

Örneklem

Çalışmanın örneklem grubu oluşturulurken kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veriler online olarak toplanmıştır. Örneklem grubunu 18-40 yaş aralığında gönüllü 431 kişi oluşturmaktadır. Levinson'ın (1986) yaşam yapısı kuramı ve Erikson'ın (2014) psikososyal gelişim evreleri kuramı incelendiğinde 18-40 yaş aralığı "yetişkinlik evresi" olarak ele alınmıştır. Bu nedenle bu çalışmada

18-40 yaş arası bireylerden veri toplanmıştır. Kolayda örneklem yoluyla ulaşılan katılımcıların, katılımcıların % 68.7'sinin (N = 296) kadın, %31.3'ünün (N = 135) erkek olduğu, % 18.3'ünün (N = 79) lisansüstü mezunu, % 69.8'inin (N = 301) üniversite mezunu olduğu, % 11.8'inin (N = 51) lise ve altı eğitime sahip olduğu görülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi

Manicavasagar ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen yetişkin ayrılık anksiyetesi belirtilerini ölçme amacıyla oluşturulan ölçekdir. Likert tipi ölçek 27 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 0 ile 3 arasında "hiç hissetmedim" ile "çok hissettim" şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe yetişkin ayrılık anksiyetesi düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0.93 olarak belirlenmiştir (Diriöz, 2010). Bu araştırma için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise 0.92 bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-Kısa Form)

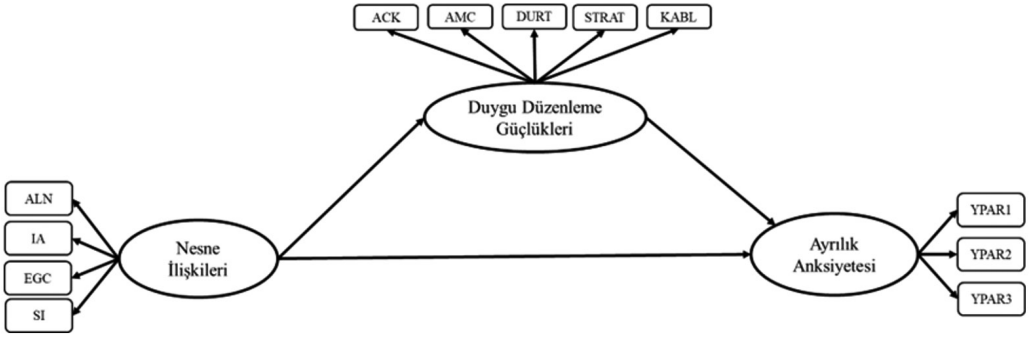
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği 36 maddelik 6 alt boyuttan oluşan bir öz bildirim ölçeği olarak Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Brujeberg ve arkadaşları (2016) daha sonra ölçeğin "duygulara ilişkin farkındalık" alt boyutunu çıkartarak kısa formunu geliştirmişlerdir. Ortaya çıkan bu kısa formun 16 maddesi ve 5 alt boyutu bulunmaktadır. Alt boyutlar; duygulara ilişkin açıklık, duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, duygu düzenleme stratejileri, dürtü-dürtü kontrolü ve hedefler. DDGÖ-Kısa Formunun Türkçe uyarlama çalışmaları ise İ. Yiğit ve M. Yiğit (2017) tarafından yapılmış olup iç tutarlılık katsayısı 0.92 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma için hesaplanan iç tutarlılık kat sayısı ise 0.94 olarak bulunmuştur. Ölçek hesaplanırken ölçekten alınan puanlar arttıkça duygu düzenleme güçlüğü düzeyi artmaktadır.

Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORRTI)

Ölçek 90 maddeden oluşan, doğru-yanlış şeklinde cevaplanan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin iki alt boyutu vardır (nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme) ve bu boyutlar ayrı ayrı kullanılabilir. Bu çalışma kapsamında nesne ilişkileri alt boyutu kullanılmıştır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça o alt boyutta yaşanan bozulmanın arttığı sonucuna ulaşılmaktadır. Nesne ilişkileri boyutunun da dört alt boyutu bulunmaktadır: yabancılaşma, güvensiz bağlanma, benmerkezcilik ve sosyal yetersizlik (Bell, 1995; akt. Erbaş, 2015). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Uluç ve arkadaşları (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı nesne ilişkileri alt boyutu için .70 ile .80 arasında; gerçeği değerlendirme alt boyutu için .54 ile .77 arasında bulunmuştur (Uluç ve ark., 2015). Ölçeğin bu araştırma için iç tutarlılık katsayısı ise .81 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında test edilmek üzere Şekil 1'de verilen hipotez model belirlenmiştir. Bu modelde, nesne ilişkileri ile ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık rolü değerlendirilmiştir. Çalışma kapsamında ifade edilen nesne ilişkileri kavramı patolojik nesne ilişkilerini temsil etmektedir. Elde edilen verilerin IBM SPSS 24 ve Lisrel 8.8 paket programları kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Çalışmada betimsel istatistikler için ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerlerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde ise Pearson Korelasyon Katsayısı ve Yapısal Eşitlik Modellemesi uygulanmıştır. Yapısal model testlerinin değerlendirilmesinde uyum iyiliği değerleri dikkate alınmıştır. Uyum iyiliği değerleri için kesme noktası olarak, RMSEA için <.10; CFI, IFI, NFI ve GFI için ≥.90 dikkate alınmıştır (Kline, 1998; Schumacher ve Lomax, 2004).



Şekil 1. Hipotetik Model

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

İşlem

Çalışma İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu’nun 29.12. 2022 tarihli ve 2022/21 sayılı kararıyla uygun bulunarak etik onay almıştır. Araştırma başında katılımcılardan bilgilendirilmiş gönüllü onam alınmıştır ve devam etmek isteyen katılımcılar anketlere devam etmiştir. Demografik Bilgi formu ve Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak kullanıma uygun olan üç ölçek katılımcılara çevrimiçi ortamda iletilmiştir. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

İstatiksel Analiz

Çalışma kapsamında nesne ilişkileri, patolojik nesne ilişkilerini temsil etmektedir. Çalışma kapsamında test edilmek üzere yapısal model belirlenmiştir (Şekil 1). Modelde, “Duygu Düzenleme Güçlükleri” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu alt boyutlarından alınan ortalama puanlar; “Nesne İlişkileri” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından alınan ortalama puanlar ve “Ayrılık Anksiyetesi” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi maddelerinden oluşturulmuş parseller atanmıştır.

Bu araştırmada verilerin dağılımına ilişkin bulgular basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Bu sınırlar çeşitli kaynaklara göre farklılık gösterse de sosyal bilimlerde yaygın kabul ± 1.5 şeklindedir (Field, 2005: 72; Tabachnick & Fidell, 2013: 349). Bu çalışmada toplanan verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelendiğinde çarpıklık için değerlerin $-.12$ ile $.89$ arasında, basıklık değerlerinin ise $-.05$ ile -1.06 arasında değiştiği görülmektedir. Hesaplanan bu değerler göz önüne alındığında, verinin normal dağılımdan sapma göstermediği dolayısıyla normal dağılım sınırları içerisinde olduğu belirtilebilir.

Çalışmada gruplar arası ortalama farklarının değerlendirilmesinde bağımsız örneklem için t-testi ve Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde ise Pearson Korelasyon Katsayısı ve Yapısal Eşitlik Modellemesi uygulanmıştır.

Modelde yer alan gözlenen değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Yapısal Modellerde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler

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

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

Bulgular

Yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenler arası korelasyonlar da Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenler Arası İlişkiler Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

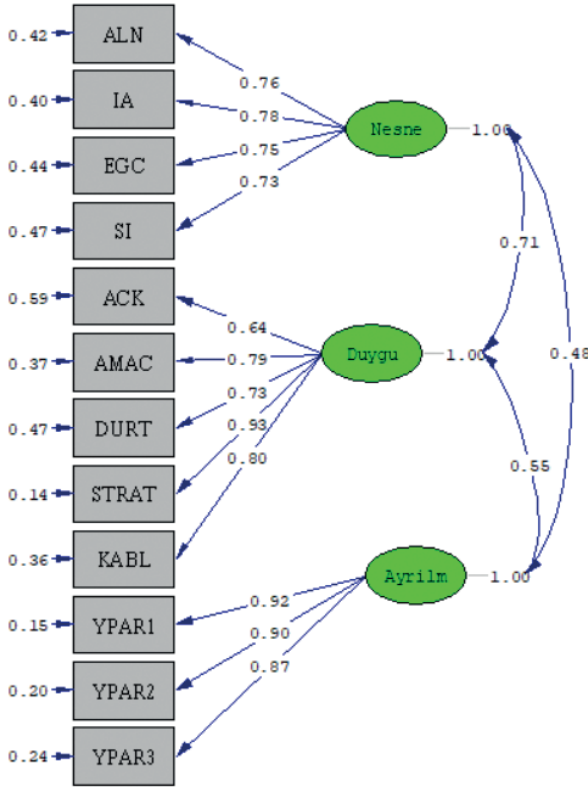
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ALN											
IA	.63**										
EGC	.55**	.56**									
SI	.59**	.58**	.54**								
ACK	.44**	.42**	.44**	.39**							
AMAC	.34**	.39**	.39**	.30**	.55**						
DURT	.41**	.37**	.47**	.35**	.50**	.57**					
STRAT	.47**	.50**	.55**	.45**	.58**	.75**	.65**				
KABL	.41**	.44**	.48**	.38**	.52**	.58**	.59**	.75**			
YPAR1	.34**	.33**	.38**	.27**	.29**	.38**	.42**	.47**	.39**		
YPAR2	.33**	.31**	.36**	.28**	.29**	.33**	.41**	.45**	.35**	.82**	
YPAR3	.29**	.29**	.30**	.22**	.20**	.32**	.39**	.38**	.31**	.81**	.78**

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

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

Çoklu doğrusal bağlantı: Çoklu doğrusal bağlantı, bağımsız değişkenlerin aşırı derecede ilişkili olduğu anlamına gelmektedir. Değişkenler arasındaki ilişki .90 ve daha yüksek olduğu zaman problem teşkil etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013: 88). Bu çalışmada, değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı kontrol edildiğinde hiçbir değişken arasındaki korelasyon katsayısının .90'ın üzerinde olmadığı tespit edilmiştir (bkz. Tablo 3).

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



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

Şekil 2. Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları

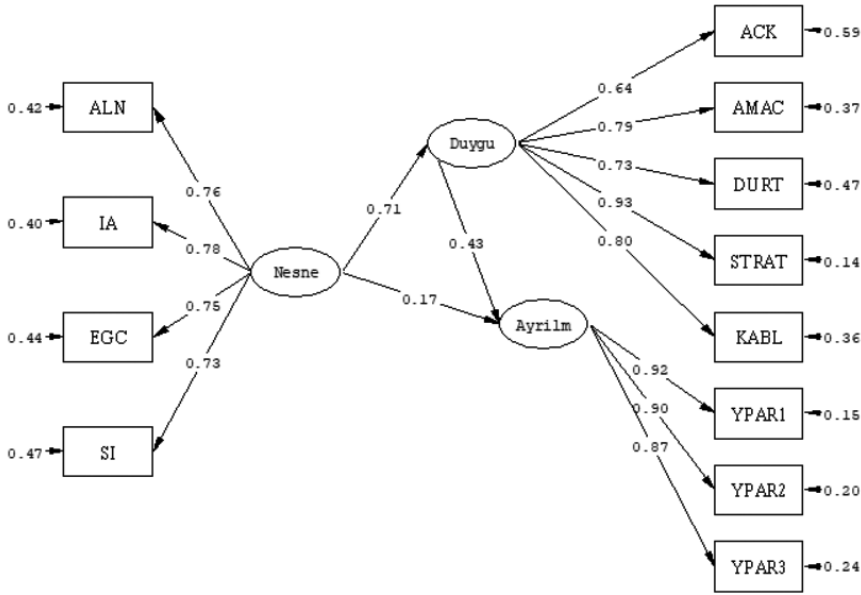
Ölçüm modeli test edildiğinde, örtük değişkenlere ilişkin elde edilen tüm korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Örtük değişkenler arasında en yüksek ilişki katsayısı nesne ilişkileri ile duygu düzenleme güçlükleri arasında ($r = .71$, $p < .01$) bulunurken, en düşük ilişki katsayısı nesne ilişkileri ile ayrılık anksiyetesi arasında ($r = .48$, $p < .01$) bulunmuştur. Elde edilen korelasyon değerleri Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Yapısal Modelde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar

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

* $p<.01$

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



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

Şekil 3. Yapısal Modelde Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları, $*p<.05$

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

Aracı değişken olarak ele alınan duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık etkileri test edilmiştir. Modelde nesne ilişkilerinden ayrılık anksiyetesine giden yol katsayısının ($\beta = .17, p < .05$) olduğu belirlenmiştir; ancak bu yol katsayısının diğer değişkenlerin etkisi olmadığında ($\beta = .48, p < .05$) olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak modelde nesne ilişkileri ile ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin kısmi aracılık etkisi olduğu görülmektedir. Modelde yer alan dolaylı etkilerin anlamlılık düzeyi Bootstrapping yöntemi ile de test edilmiştir (Shrout ve Bolger, 2002). Bootstrapping analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre, modelde bulunan dolaylı etkilerin .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

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

Tartışma

Çalışmada nesne ilişkilerinin yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi incelenmiş ve nesne ilişkileri ile yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü’nün aracılık rolüne bakılmıştır. Elde edilen bulgulara göre araştırma hipotezlerinin doğrulanma durumu incelendiğinde, patolojik nesne ilişkileri puanı arttıkça yetişkin ayrılık anksiyetesinin artacağını belirten birinci hipotez ve patolojik nesne ilişkileri puanı arttıkça duygu düzenleme güçlüğü’nün artacağını belirten ikinci hipotez doğrulanmıştır. Patolojik nesne ilişkileri ile yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü’nün aracılık rolü olduğunu belirten üçüncü hipotez test

edildiğinde tam aracılık değil; kısmi bir aracılık rolü bulunmuştur. İlk hipotez sonuçlarına göre patolojik nesne ilişkileri ile yetişkin ayrılık anksiyetesi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmanın bu sonucu literatürdeki kuram ve araştırmalarla uyumlu bulunmuştur (Bowlby, 1973; Gümüş, 2017; İlhan, 2018; Lee vd., 2018; Bayhan, 2019; Namlı vd., 2022).

İlk nesneyle güvenli bir bağlanma ilişkisi yaşamayan öznenin, yetişkin hayatında da diğerleri ile kurduğu ilişkilerde güvensiz bağlanma biçimlerinin özelliklerini göstereceği muhtemel kabul edilmektedir. İlk önemli ötekiler olan bakım verenler tarafından bebeğe güvenli bir ortam verilemediğinde, bebek yetişkin hayatında bu sağlıklı ilişkinin yansımalarını kurduğu yeni ilişkilerde de deneyimleyecek ve her yakın ilişkisinde nesnenin devamlılığı kesintiye uğrayacaktır (Kakırman Moroğlu, 2022). Başka bir ifadeyle erken dönem ebeveynlerle yaşanan deneyimler ve kurulan ilişki; çocuğun ihtiyaçlarının uygun tepkilerle karşılanmadığı ve çocuğa doyum veren bir yaşantı olmadığında çocuğun ilk nesne deneyimleri olumsuz olacaktır ve yaşam boyu kuracağı tüm ilişkilerde bu deneyimler tekrarlayıcı bir şekilde ortaya çıkacaktır (Baum, 2006). Bakım verenler tarafından bebeğe güvenli bir ortam sağlanmadığında bebek bu sağlıklı ilişkinin yansımalarını yetişkin hayatında kuracağı ilişkilerde de deneyimleyecektir. Bakım verenin en önemli görevlerinden biri bebeğin yaşadığı kaygıyı azaltma ve yok etme ihtiyacını giderebilmesidir. Bu noktada bakım veren bebek için doğru bir referans noktası oluşturmaktadır (Soysal ve Bodur, 2004). Bakım veren, çocuğun ihtiyaçlarını doğru anlayarak kaygılarını gideremediğinde çocuk ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına sıkça destek arayışına girmekte ve bu döngüden hiç çıkamayacak bir yapı geliştirebilmektedir (Wenar ve Kerig, 2000; Soysal ve Bodur, 2004). Çocuğun bağımsızlık ve destek ihtiyacına uygun tepkileri veremeyen ebeveynler çocukta ayrılık anksiyetesi gelişimine zemin hazırlamaktadırlar (Soysal ve Bodur, 2004; Picardi vd., 2013; Mahler vd., 2020; Ayano vd., 2021). Ebeveynlerin çocuk için güvensiz ve reddedici olduğu durumda, çocuk sürekli olarak ebeveynin varlığından emin olma ihtiyacı içinde kalarak bağımlı davranışlar sergileyebilmektedir. Bu arayış sıklıkla ayrılık anksiyetesi neden olmaktadır (Picardi vd., 2013). Sağlıklı kabul edilen güvenli bağlanma dışındaki bağlanma biçimleri ve patolojik nesne ilişkileri benzer değişkenler olarak ele alınarak literatür incelenmiştir. Bağlanma biçimleri ile yapılan farklı çalışmalarda da güvensiz bağlanan bireylerin daha fazla kaygı bozukluğu geliştirdikleri ve ayrılık anksiyetesi düzeylerinin daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Picardi vd., 2013; Gümüş, 2017; İlhan, 2018; Unlubilgin vd., 2021). Öte yandan sağlıklı nesne ilişkilerinin ve güvenli bağlanmanın oluşumu için ebeveynlerin varlığı ve sağlıklı aile ortamı da belirleyicidir (Bowlby, 1969-1973; Winnicott, 2001-2013). Parçalanmış ailede ve tam ailede büyüyen bireylerin ayrılık anksiyetesi karşılaştırıldığında parçalanmış ailede büyümenin yetişkin ayrılık anksiyetesi için önemli bir risk faktörü olduğu görülmüştür (Bayhan, 2019). Downey ve diğerleri (2000) güvenli bağlanan ergenlerin diğer bağlanma stiline sahip ergenlerden daha kolay duygularını ifade edebildiklerini ve ebeveyn ilişkilerinde daha az problem yaşadıklarını çalışmalarında bildirmişlerdir.

Çalışmada patolojik nesne ilişkilerinin duygu düzenleme güçlüğünü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bakım veren bebeğin ihtiyaçlarına uygun ve doğru tepkiler verdiğinde bebek sağlıklı bir kendilik algısı oluşturabilmektedir. Bakım verenin üstlendiği ayna rolü çocuğun duygu düzenleme becerileri geliştirmesinde ve sağlıklı bir kimlik algısı oluşturmada önemli bir destekleyicidir (Wenar ve Kerig, 2000). Literatür incelendiğinde Bowlby (1973) çalışmasında erken dönemde bebek ve bakım veren ilişkisinin duygu düzenleme becerilerinin oluşumunda belirleyici olduğunu belirtmiştir. Bağlanma kuramına göre erken dönemde deneyimlenen ilişkiler doğrultusunda hem duygu düzenleme becerileri öğrenilmektedir hem de reddedilme duyarlılığı gelişebilmektedir. Kişinin bağlanma biçimi, duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli bir belirleyici olarak kabul edilmektedir. Bağlanma kaygısının yüksek olması duygu düzenleme güçlüğünü de arttırmaktadır. Downey ve diğerleri (2000) yaptıkları çalışmada ergenlerin bağlanma biçimleri ile duygu düzenleme becerilerini inceleyerek güvenli bağlanma stiline sahip olanların diğer bağlanma stiline sahip olanlara göre daha kolay bir şekilde duygularını ifade ettikleri ve ebeveyn ilişkilerinde daha az tartışma yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Duygu düzenleme becerileri ile ebeveyn tutumlarının ilişkisini inceleyen ve bu becerinin bebeklikten itibaren geliştiğini gösteren pek çok çalışma bulunduğu görülmüştür (Çuhadaroglu Çetin, 2001; Paivio ve Laurent, 2001; Akdur ve Aslan, 2017; Aktaş ve Şahin, 2018). Paivio ve Laurent (2001)

çalışmalarında çocuğun duygu ve ihtiyaçlarının ebeveyn tarafından empatik doğrulamayla çocuğun duygusal deneyimlerini tanımayı, isimlendirmeyi ve tanımladığını öğrendiğini belirtmiştir. Çocuk bu sayede iletişim becerilerini de geliştirerek öz kontrolü ve kendini tanımayı öğrenmektedir. Bu sayede kişilerarası ilişkilere sağlıklı yatırım yapmaktadır. Paivio ve Laurent'e (2001) göre ebeveyn empatisi, duygu düzenleme kapasitelerinin geliştirilmesinde merkezi bir rol oynamaktadır. Çocuklukta çeşitli sebeplerden bu empatiden yoksun kalmış ve işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri öğrenmiş kişinin yetişkin yaşantısında da bu becerilerin alışılmış baş etme yöntemi haline gelerek ilişkilerini olumsuz etkilediğini belirtmektedirler. Araştırmalar da benzer olarak duygu düzenleme becerilerinin öğrenilmesinde ebeveynlerinin rolünün önemini göstermektedir. Pek çok kuramcı çocuğun duygu düzenleme becerilerini öğrenebilmesi için bir dış destek mekanizmasına ihtiyaç olduğu görüşündedir. Ebeveynlerin bu noktada iyi bir rehberlik verememesi çocuklarda hem aşırı hem yetersiz duygu kontrolü sorunlarına yol açabilmektedir (Campos vd., 2004; Cole vd., 2004; Simpson vd., 2007; Atalar ve Atalay, 2018). Başka bir çalışmada da Dereboy ve diğerleri (2018) çocukluk çağı travmalarının kişinin duygu düzenleme becerilerini ve kimlik oluşum sürecini etkilemekte olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Duygu düzenleme güçlüğünün nesne ilişkileri ve yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlükleri, kişinin uyum sağlama becerisini engelleyerek kişilerarası ilişkilerde de sorun yaşamasına neden olabilmektedir (Lee ve Woodruff-Borden, 2018). Literatür incelendiğinde duygu düzenleme zorlukları yaşayan kişilerin ilişkilerinde de daha sık sorun yaşadıkları ve ilişki doyumlarının düşük olduğu görülmüştür. İlişkilerin kalitesi ve doyumu için duygu düzenleme becerilerinin koruyucu olduğu görülmektedir (Levenson vd., 2014; Tani vd., 2015; Karataş, 2019). Rosen ve Epstein (2010) bu sonucu destekler şekilde olumlu duygu düzenleme becerilerinin duyguların abartılı ve yıkıcı taraflarının deneyimlenmesini engellediği ve böylece duygusal tepkiselliğin önüne geçtiğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda birçok aile ve çift terapisti çift terapisinde duyguların farkına varılması ve etkili ifade edilmesi gibi duygu düzenleme becerileri çalışmaktadır (Fruzetti, 2006; Rick vd., 2017).

Öte yandan duygu düzenleme güçlüğünün duygusal tepkisellik, dürtüsel davranışlar, odaklanma ve dikkat sorunları ve psikolojik belirtiler ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar görülmektedir (Rosen ve Epstein., 2010; Yumuşak, 2019; Wahlstedt vd., 2019). Wahlstedt (2019) çalışmasında olumsuz duygusal tepkiselliğin dürtüsel davranışlar, odaklanma sorunları ve dikkat eksiklik problemlerini ortaya çıkardığını söylemektedir. Depresyon, anksiyete ve bipolar bozukluk gibi özellikle duygu durum bozukluklarının etiyolojisinde duygu düzenleme güçlüğü etkili bir rol oynamaktadır (Henry ve Dargel, 2019). Lee ve Woodruff-Borden (2018) çalışmalarında yüksek duygusal tepkiselliğin kişinin uyum sağlama becerilerini olumsuz anlamda etkilediği ve bunun psikolojik bozukluklara yol açabileceği ileri sürmektedirler. Adrian ve diğerleri (2011) benzer olarak duygu düzenleme sorunları yaşayan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde daha çok sorun yaşadıklarını, öfke kontrol problemleri olduğunu ve kendine zarar verme, suisid düşünceler ve ciddi psikolojik rahatsızlıklara kadar ilerleyebilen sıkıntılar yaşayabileceklerini bildirmişlerdir. Duygu düzenleme güçlükleri psikolojik yapıyı tehdit ederek psikolojik rahatsızlıkların gelişimine ortam hazırlayabilmektedir (Atalar ve Atalay, 2018).

İlgili literatür ve araştırma sonucundan yola çıkarak patolojik nesne ilişkileri ve duygu düzenleme güçlükleri olan bireylerde yetişkin ayrılık anksiyetesinin de yüksek olacağı ve ruh sağlığının olumsuz etkileneceği söylenebilir. Bu bağlamda duygu düzenleme güçlüğü yakın ilişkilerin dinamiği için önemli bir kavram olarak ele alınmaktadır. Yetişkin ayrılık anksiyetesi deneyimleyen kişinin yakın ilişkilerinde ciddi bozulmalar görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğünün kısmi aracılık rolü sayesinde bireylerin duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin yetişkin ayrılık anksiyetesi üzerinde olumlu etkisi olacağı düşünülmektedir. Klinik ortamda yetişkin ayrılık anksiyetesi ile çalışılırken kişinin ilişkilerinde yaşadığı sorunların azaltılması noktasında da duygu düzenleme güçlüğünün çalışılmasının terapötik açıdan etkili olabileceği öngörülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğünün kısmi aracılık rolünün bulunması çalışmanın klinik yansımaları için önemli kabul edilmektedir. Klinik ortamda patolojik nesne ilişkilerinin yetişkin ayrılık anksiyetesi üzerindeki etkisinde duygu düzenleme becerilerinin çalışılması, patolojik nesne ilişkileriyle yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkiyi destekleyici, dönüştürücü bir rolde olabilecektir.

Sonuç

Özetle bu çalışma kapsamında 18-40 yaş arasındaki bireylerin nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme gücü düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ek olarak nesne ilişkileri ve yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracılık rolü olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme gücü arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme gücünün nesne ilişkileri ve yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kişinin erken dönemde içselleştirilen nesne ilişkileri, yaşam boyu kuracağı ilişkileri etkilemekte olup yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişkilidir. Bu bulgu klinik ortamda yetişkin ayrılık anksiyetesi ile patolojik nesne ilişkileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerileri üzerinden çalışılarak yetişkin ayrılık anksiyetesi gibi sorunlar üzerinde olumlu sonuçlar alınabileceğini göstermektedir. Duygu düzenleme gücünün patolojik nesne ilişkileri ve yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişkisindeki kısmi aracılık mekanizması incelendiğinde duygu düzenleme becerilerinin adaptif bir dönüştürücü olarak işlev görerek yetişkin ayrılık anksiyetesinin azaltıcı bir işlevinin olacağı düşünülmektedir. Bu sonuç klinik bağlamda birçok aile ve çift terapistinin duyguların farkına varılması ve etkili ifade edilmesi gibi duygu düzenleme becerilerinin çalışılmasının yetişkin ayrılık anksiyetesi gibi olumsuz etkilerin azaltılabileceğine işaret etmektedir.

Duygu düzenleme gücünün nesne ilişkileri ve yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünün olması sonucu, çalışmanın klinik yansımaları için oldukça önemli bulunmaktadır. Bu sonuç; çalışmayı özgün ve önemli kılan noktalardan biri olarak kabul edilmektedir. Öte yandan literatürde nesne ilişkileri, yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme gücünü değiştirenleri birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum çalışmanın özgünlüğüne katkı sağlamaktadır.

Nesne ilişkileri ve duygu düzenleme gücünün arasındaki ilişkinin derinlemesine anlaşılması, klinik uygulamalarda etkili müdahalelerin geliştirilmesi için önemlidir. Çalışmanın değişkenlerinden nesne ilişkileri kavramı dinamik temelli bir kavramken duygu düzenleme gücünü kavramı daha çok bilişsel temelli terapilerde veya yeni nesil terapi ekollerinde kullanılmaktadır. Bu iki kavramın bir arada kullanılarak aradaki ilişkinin incelendiği bir çalışmanın gelecek araştırmacılara da fikir verebileceği düşünülmektedir. Araştırmada farklı kuramlara ait kavramların bir arada kullanılarak klinik ortamda sıkça karşılaşılan YAA gibi psikiyatrik bir bozukluğun tüm yönleriyle anlaşılmasına ve tedavi yöntemlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ek olarak çalışmanın sonuçlarının daha genellenebilir olabilmesi için gelecek araştırmacılara daha dengeli bir örneklem grubuyla çalışılması ve farklı yaş grupları ile çalışılması önerilmektedir. Nesne ilişkileri kavramının psikodinamik terminolojiye ait bir kavram olması nedeniyle, sonraki araştırmalarda objektif ölçme araçlarının yanında Rorschach Mürekkep Testi, Tematik Algı Testi gibi projektif ölçme araçlarının kullanılması önerilmektedir.

Beyanlar

Etik İlkelere Uygunluk: Bu çalışmanın etik kurul onayı İstanbul Aydın Üniversitesi'nden alınmıştır (Tarih:29.12.2022, No: 2022/21).

Çıkar Çatışması Beyanı: Bu çalışmanın yazarları arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır ve çalışma herhangi bir fon ile gerçekleştirilmemiştir.

Kaynaklar

ADRIAN, M., ZEMAN, J., ERDLEY, C., LISA, L., ve SIM, L. (2011). Emotional dysregulation and interpersonal difficulties as risk factors for nonsuicidal self-injury in adolescent girls. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(3), 389-400.

AKDUT, S. ve ASLAN, B. (2017). Duygusal zekâ ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme gücünün ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne*, 5(9), 71-88.

AKTAŞ, A. ve ŞAHİN, M. (2018). Narsistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme gücünün arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, Cilt 5 (6), 362-374.

Amerikan Psikiyatri Birliği [APA]. (2014). Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı (DSM-5), Beşinci Baskı, 113-114, Tanı ölçütleri el kitabı. (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

ATALAR, D. S. ve ATALAY, A. A. (2018). Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın ve Mizacın Rolü. (BİLDİK, T., Ed.). Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar. Ankara: Türkiye Klinikleri, 84-90.

AYANO, G., BETTS, K., MARAVILLA, J. C. ve ALATI, R. (2021). The risk of anxiety disorders in children of parents with severe psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 282, 472-487.

BALDWIN, D., GORDON, R., ABELLI, M. Ve PINI, S. (2016). The separation of adult separation anxiety disorder. *CNS Spectrums*, 21(04), 289- 294. doi:10.1017/s1092852916000080.

BAUM, N. (2006). A Kleinian perspective on the divorce process: From the paranoid-schizoid to the depressive position. *Clinical Social Work Journal*. 34(3), 279-292.

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

BAYSAN ARABACI, L., AYAKDAŞ DAĞLI, D. Ve TAŞ, G. (2018). Madde kullanım bozukluklarında duygu düzenleme güçlüğü ve hemşirelerin rol ve sorumlulukları. *Bağımlılık Dergisi (Journal of Dependence)*, 19(1),10-16.

BEKKER, M. Ve VAN MENS-VERHULST, J. (2007). Anxiety disorders: sex differences in prevalence, degree, and background, but gender-neutral treatment. *Gend Med*, 4: 178-193.

BOWLBY, J. (1969). Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. London: Pimlico.

BOWLBY, J. (1973). Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger. New York: Basic Books.

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

BJUREBERG J., LIOTSSON, B., TULL, M. T., HEDMAN, E., SAHLIN, H., LUNDH, L-G., BJAREHED, J., DILILLO, D., MESSMAN-MOORE, T., GUMPERT, C., H., GRATZ, L. K. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the ders-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38 (2), 284-296. DOI: 10.1007/s10862-015-9514-x.

CAMPOS, J. J., FRANKEL, C. B. Ve CAMRAS, L. (2004). On the Nature of Emotion Regulation. *Child Development*, 75(2), 377-394.

CALABRESE, M. L., FARBER, B. A. ve WESTEN, D. (2005). The relationship of adult attachment constructs to object relational patterns of representing self and others. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*. 33(3), 513-530.

CALKINS, S. D., ve HILL, A. (2007). *Caregiver Influences on Emerging Emotion Regulation: Biological and Environmental Transactions in Early Development*. Gross, J. J. (Ed.). handbook of Emotion Regulation. New York: The Guilford Press.

COLE, M. P., MARTIN, S. E. Ve DENNIS, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.

ÇALIŞIR, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 240-255.

ÇUHADAROĞLU ÇETİN, F. (2001). Kendilik patolojisi belirtisi olarak kimlik kargaşası. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 309-314.

DENNIS, T.A. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motivation and Emotion*, 31, 200-207.

DEREBOY, Ç., ŞAHİN DEMİRRKAPI, E., ŞAKİROĞLU, M. Ve ŞAFAK ÖZTÜRK, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4).

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

DİRİÖZ, M. (2010). Ayrılma anksiyetesi için yapılandırılmış Klinik Görüşme, Çocukluk ve Yetişkinlik Ayrılma Anksiyetesi Ölçekleri'nin geçerlik ve güvenirliği (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

DOOLEY, M., ve STEWART, J. (2007). Family income, parenting styles and child behavioural-emotional outcomes. *Health economics*, 16(2), 145-162.

DOWNEY, G., FELDMAN, S. ve AYDUK, Ö. (2000) Rejection Sensitivity And Male Violence In Romantic Relationships, *Pers Relat*, 7(1),45-61.

EPÖZDEMİR, H. (2014). Seri evlilik yapan bireylerin ilk ve ikinci evliliğini yapmış bireyler ile nesne ilişkileri, yansıtmacı özdeşleşim, savunma mekanizmalarının düzeyi, psikolojik belirtiler ve ilişki doyumu açısından karşılaştırılması: nesne ilişkileri çift terapisi modeli çerçevesinde bir inceleme (Yayımlanmamış doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

ERBAŞ, S. (2015). Yeme tutumlarının nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde incelenmesi, (Yayımlanmamış doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

ERIKSON, E. H. (2014). İnsanın Sekiz Evresi. G. Akkaya (çev.), İstanbul: Okuyan Us Yayınları

ERTEN, Y. (2006). Psikanalizden Dinamik Terapilere Seminer Notları. İlgörü Psikoterapi Merkezi, İstanbul.

FARAJI, H. ve ÖZEN, D. Z. (2022). Yetişkin ayrılık anksiyetesinin, ayrılık anksiyetesi ile beliren yetişkinlikte bireyleşme düzeyi arasındaki aracı rolü. *Mavi Atlas*, 10(1), 47-69.

FRUZZETTI, A. E. (2006). The high-conflict couple: a dialectical behavior therapy guide to finding peace, intimacy, and validation. New Harbinger Publications.

GRATZ, K. L. Ve ROEMER, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41- 54.

GROSS, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271-299.

GÜMÜŞ, C. (2017). Ebeveynleri Boşanmış 21 yaş ve Üzeri yetişkin bireylerin kişilerarası ilişkilerindeki bağlanma modelleri ve ayrılma kaygılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

HABİP, B. (2011). Özgürlük arayışına adanmış psikanalitik bir yaşam Donald Woods Winnicott (1896-1971): düşüncesi ve pratiği. *Doğu-Batı*, 56: 197-213.

HAZAN, C. ve SHAVER, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52(3), 511.

HENRY, C., ve DARGEL, A. (2019). The relevance of emotional reactivity in the clinical practice of bipolar disorder. *In Bipolar Disorders*, 55- 56, New Jersey: Wiley.

IRMAK, M. Y. (2016). Ayrılık anksiyetesi bozukluğu ile ilişkili okul reddi; Bir ergen olgu. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(4), 357-360.

İLHAN, E. (2018). Yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bağlanma arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

JOSHI, S. ve THINGUJAM, N. S. (2009). Perceived emotional intelligence and marital adjustment: Examining the mediating role of personality and social desirability. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35, 79– 86.

KAKIRMAN MOROĞLU, A. (2021). İlişki dışı ilişki (aldatma) eğiliminin nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde incelenmesi: ilişki doyumu ve savunma mekanizmalarının aracılık etkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

- KARATAŞ, Z. (2019). Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- KASPI, S. P., OTTO, M. W., POLLACK, M. H., EPPINGER, S. Ve ROSENBAUM, J. F. (1994). Premenstrual exacerbation of symptoms in women with panic disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 8, 131– 138.
- KERNBERG, O. F. (2012). Sınır durumlar ve patolojik narsisizm. M. Atakay, Çev., 3. baskı. İstanbul: Metis Yayınları (original baskı tarihi 1975).
- KERNBERG, O. F. (2003). Aşk ilişkileri: Normallik ve Patoloji. A. Yılmaz (çev.), İstanbul: Ayrıntı Yayınları (orijinal baskı tarihi 1998).
- KLEIN, M. (1952). The origins of transference. *International Journal of Psychoanalysis*, 33(4), 433-438.
- KLEIN, M. (2021). Haset ve Şükran. (7. Basım). O. Koçak ve Y. Erten (çev.), İstanbul: Metis Yayınları (orijinal baskı tarihi 1957).
- KLINE, R. B. (1998). Principles and Practice of Structural Equation Modeling. The Guilford Press.
- LEE, A. H., ve WOODRUFF-BORDEN, J. (2018). Roles of emotional reactivity, intolerance of uncertainty, and negative problem orientation on developing childhood worry. *Personality and Individual Differences*, 135, 25-30.
- LEVENSON, R. W., HAASE, C. M., BLOCH, L., HOLLEY, S. R. Ve SEIDER, H. (2014). Emotion regulation in couples. İçinde J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (2nd ed., ss. 267–283). Guilford Press.
- LEVINSON, D. J. (1986). A conception of adult development. *Journal Of Abnormal Psychology*, 41, 3-13.
- LI, S. H. ve GRAHAM, B. M. (2017). Why are women so vulnerable to anxiety, trauma-related and stress-related disorders? The potential role of sex hormones. *The Lancet Psychiatry*, 4(1), 73–82. doi:10.1016/s2215- 0366(16)30358-3
- MAHLER, M. S. (1974). Symbiosis and individuation: The psychological birth of the human infant. *The Psychoanalytic Study of the Child*. 29(1), 89- 106.
- MAHLER, M., PINE, F. ve BERGMAN, A. (2020). İnsan yavrusunun psikolojik doğumu, A. N. Babaoğlu (çev.), İstanbul: Metis Yayınları, Dördüncü Basım (orijinal baskı tarihi 1975).
- MANICAVASAGAR, V., SILOVE, D. Ve CURTIS, J. (1997). "Separation Anxiety İn Adulthood: A Phenomenological Investigation", *Comprehensive Psychiatry*, 38(5), 274-282.
- MANICAVASAGAR, V., SILOVE, D., WAGNER, R. DROBNY, J. (2003). A self-report questionnaire for measuring separation anxiety in adulthood. *Comprehensive Psychiatry*, 44 (2), 146-153. DOI: 10.1053/comp.2003.50024.
- MCLEAN, C. P., ASNAANI, A., LITZ, B. T. ve HOFMANN, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research*, 45: 1027–35.
- MCWILLIAMS, N. (2009). Psikanalitik tanı: klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak (1. Baskı). (E. Kalem, Çev.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 2006).
- MERTOL, S. (2011). Yetişkinlik ayrılma anksiyetesi bozukluğu hastalarında karakter ve mizaç özellikleri (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir.
- MIDDELBERG, C. V. (2001). Projective identification in common couple dances. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27 (3): 341-352.
- MIKULINCER, M. ve SHAVER, P., R. (2006). *Adult attachment and emotion regulation. In Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*, 3. Edited by Cassidy J, Shaver PR. New York: Guilford Press; 507-533.
- MITCHELL, S. A. ve BLACK, M. J. (2012). Freud ve Sonrası: Modern Psikanalitik Düşüncenin Tarihi. A. Eğrilmez (çev.), İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları (orijinal baskı tarihi 1995).

MORRISON, J. (2019). DSM-5'i kolaylaştıran klinisyenler için tanı rehberi, İkinci Baskı. (Çev: Kural Uğur, H.) Ankara: Nobel Yayın.

NAMLI, Z., ÖZBAY, A., ve TAMAM, L. (2022). Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu: Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 46-56.

ÖZAKKAŞ, T. Ve ÇORAK, A. (2014). Rölatif bütüncül terapide nesne ilişkileri: 11. BPT Ocak 2013 ders notları. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: İstanbul, 149-270.

ÖZAKKAŞ, T. (2018). Aile kuramının diğer psikanalitik kuramlarla ilişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, Cilt:1 Sayı:2, 1-28.

PAIVIO, S. C. ve LAURENT, C. (2001). Empathy and emotion regulation: Reprocessing memories of childhood abuse. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 213–226. doi:10.1002/10974679(200102)57:23.0.co;2-b.

PAUS, T., KESHAVAN, M. Ve GIEDD, J. N. (2010) Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence? *Nature Reviews Neuroscience*, 9: 947–957.

PICARDI, A., MIGLIO, R., TARSITANI, L., BATTISTI, F., BALDASSARI, M., COPERTARO, A., MOCCHEGIANI, E., CASCAVILLA, İ. ve BIONDI, M. (2013). Attachment style and immunity: A 1-year longitudinal study. *Biological psychology*, 92(2), 353-358.

RICK, J. L., FALCONIER, M. K. ve WITTENBORN, A. K. (2017). Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Personal Relationships*, 24(4), 790–803.

ROSEN, P. J. ve EPSTEIN, J. N. (2010). A pilot study of Ecological Momentary Assessment of emotion dysregulation in children. *Journal of ADHD Related Disorders*, 1(5), 39-52.

SCHARFF, J. S. ve SCHARFF, D. E. (1997). Object relations couple therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 51(2), 141-173.

SCHUMACHER, R. E., & LOMAX, R. G. (2004). A Beginner's Guide to Structural Equation Modelling (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

SCHUTTE, N. S., MALOUFF, J. M., BOBİK, C., COSTON, T. D., GREESON, C., JEDLICKA, C., RHODES, E. Ve WENDORF, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 141(4), 523-536.

SHEAR, K., JIN, R., RUSCIO, A. M., WALTERS, E. E. Ve KESSLER, R. C. (2006). Prevalence and correlates of estimated DSM-4 child and adult separation anxiety disorder in the national comorbidity survey replication. *American Journal of Psychiatry*, 163 (6), 1074-1083.

SHEIKH, J., KING, R. Ve TAYLOR, C. B. (1991). Comparative phenomenology of early-onset versus lateonset panic attacks: a pilot survey. *American Journal of Psychiatry*, 148, 1231–1233.

SIEGEL, J. P. (1998). Defensive splitting in couples. *Journal of Clinical Psychoanalysis*, 7(3): 305-327.

SIEGEL, J. P. (2006). Dyadic splitting in partner relational disorders. *Journal of Family Psychology*, 20(3): 418.

SIMPSON, J. A., COLLINS, W. A., TRAN, S. ve HAYDON, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 355-367.

SHROUT, P. E., & BOLGER, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422–445. <https://doi.org/10.1037//1082-989x.7.4.422>

SOYSAL, Ş. ve BODUR, Ş. (2004). Bir büyüme masalı: okul korkusu. *Türk Tabipler Birliği. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(6), 234-236.

STEINER, M. (2003). Hormones and mood: from menarche to menopause and beyond. *Journal of Affective Disorders*, 74: 67-83.

TANI, F., PASCUZZI, D. ve RAFFAGNINO, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *BPA-Applied Psychology Bulletin*, 63(272), 3-15.

TUOHNY, A., KNUSSSEN, C. Ve WRENNALL, M. J. (2005). Effects of age on symptoms of anxiety and depression in a sample of retired police officers. *Psychology and Aging*, 20(2), 202.

TUTAREL KIŞLAK, Ş. Ve ÇAVUŞOĞLU, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3 (9),61-68.

TÜKEL, R. (2011). Anksiyete, Savunmalar ve Nesne İlişkileri: Freud ve Melanie Klein'ın alımlarına Bir Bakış. *Doğu Batı*, 56: 85-105.

ULUÇ, S., TÜZÜN, Z., HASELDEN, M. ve ERBAŞ, S. P. (2015). Belli Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği'nin (BORTTI) Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 18, 112-23.

UNLUBİLGİN, E., TETİK, S., AKSOY, I., YÜKSEL, D., ve TEKİN, O. M. (2021). Relationship between adult separation anxiety and attachment styles and vaginismus. *The journal of sexual medicine*, 18(10), 1752-1758.

VAN VEEN, J. F., JONKER, B. W., VAN VLIET I. M. Ve ZITMAN, F. G. (2009). The effects of female reproductive hormones in generalized social anxiety disorder. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 39: 283–295.

WAHLSTEDT, C. A., TRUEDSSON, E., FAWCETT, C., GREDEBACK, G., ve WESEVICH, V. (2019). The Role of Callous-Unemotional Traits on Adolescent Positive and Negative Emotional Reactivity: A Longitudinal Community-Based Study. *Frontiers in Psychology*, 10, 573-585.

WENAR, C., & KERIG, P. (2000). *Developmental psychopathology: From infancy through adolescence*. McGraw-Hill.

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

WINNICOTT, D. W. (2013). Oyun ve Gerçeklik. (2. Basım). T. Birkan (çev.), İstanbul: Metis Yayınları (original baskı tarihi, 1998).

WINNICOTT, D. W. (2001). Kendi Başına Olma Kapasitesi. R. Tükel (çev.), Psikanaliz Yazıları, 3, 21-28.

KLEIN, M. (2021). Haset ve Şükran. (7. Basım). O. Koçak ve Y. Erten (çev.), İstanbul: Metis Yayınları (orijinal baskı tarihi 1957).

YİĞİT, İ. ve YİĞİT, G. M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS16). *Current Psychology*, 1-9. doi: 10.1007/s12144-017-9712-7.

YUMUŞAK, F. N. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiseliliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul.

Summary

Human child grows up in relationships. According to lots of theorists the first relationship that newborn has with their caregiver, is the most determinative relationship for its lifetime. The focus of object relations theory is the relationship between the newborn and the caregiver. Theorists, especially Melanie Klein, have studied the questions of what the child's basic love objects are, what the quality of their relationship with these objects is, how the child experiences these objects, how they internalize their experiences, how internal representations take place in the unconscious, and what their reflections are in the person's adult life. According to the theory what is really needed are the objects and object relations that will structure the self and the inner world. The internal representations that the individual experiences towards themselves and others in their experiences with others affect the relationships they will establish throughout life. The object representations internalized by the child determine how the separation anxiety from the mother will be manifested. When separation anxiety continues in a way that is not in accordance with the normal developmental process, separation anxiety disorder is considered. Separation anxiety disorder is a psychiatric disorder that persists for a period of at least 6 months and is characterized by difficulty in separating from the person's main attachment figure or home and excessive fear and anxiety in these situations. Adult separation anxiety causes the person to experience difficulties in all relationships, especially in

close relationships, and decreases the relationship satisfaction of the person. In this context, adult separation anxiety was analyzed within the framework of object relations theory. On the other hand, there are studies showing that emotion regulation skills are effective on relationship satisfaction. Similarly, there are studies showing that emotion regulation skills, relationships established with caregivers in the early period and the reactions of caregivers are effective on the child's emotion regulation skills. Therefore, in this study, in the light of the theoretical explanations, the relationship between emotion regulation difficulty and object relations and adult separation anxiety was examined and the mediating role of emotion regulation difficulty was evaluated.

The aim of the study is to examine the relationship between object relations, adult separation anxiety and emotion dysregulation and whether emotion dysregulation has a mediating effect in this relationship. The sample group consists of 431 people between the ages of 18-40. Informed voluntary consent was obtained from the participants at the beginning of the study. Data were collected through Bell Object Relationships and Reality Rating Scale (BORRTI), Adult Separation Anxiety Questionnaire and Difficulty in Emotion Regulation Scale-Short Form (DRE-Short Form).

According to the results of the study, there is a positive correlation between pathological object relations and adult separation anxiety and emotion regulation difficulties. In other words, as pathological object relations increase, adult separation anxiety and emotion regulation difficulties increase. The mediating effect of emotion dysregulation in the relationship between object relations and adult separation anxiety was examined. It was concluded that object relations and emotion dysregulation together explained approximately 31% of the separation anxiety variable. In other words, it was seen that emotion regulation difficulties had a mediating effect on the relationship between object relations and adult separation anxiety.

The results of the study were found to be consistent with the literature. In other words, object relations internalized in the early period affect the lifelong relationships and are associated with adult separation anxiety. This finding suggests that positive results can be obtained by working on the emotion regulation skills of adult separation anxiety and pathological object relations dynamics in clinical settings. When the mediating mechanism of emotion dysregulation in the relationship between pathological object relations and adult separation anxiety is examined, it is seen that emotion regulation skills will function as an adaptive transformer and reduce adult separation anxiety.

One of the points that makes the study unique and important is the mediating effect of emotion dysregulation on the relationship between object relations and adult separation anxiety. This result leads to a deeper understanding of the relationship between object relations and emotion dysregulation, and it is important for the development of effective interventions in clinical practice.

It is recommended that future researchers should study with different age groups to increase the generalizability of the study results. Also, since the concept of object relations is based on psychodynamic theory, it is thought that the use of projective measurement tools such as Rorschach Ink Test and Thematic Perception Test in addition to objective measurement tools in future studies will contribute.