

THE MEDIATING ROLE OF AFFECT REGULATION IN THE
RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES
AND DEFENSE MECHANISMS

HANİFE UĞUR

BOĞAZIÇI UNIVERSITY

2014

THE MEDIATING ROLE OF AFFECT REGULATION IN THE
RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES
AND DEFENSE MECHANISMS

Thesis Submitted to the
Institute for Graduate Studies in the Social Sciences
in partial fulfillment of the requirements for the degree of

Master of Arts

in

Psychology

by

Hanife Uğur

Boğaziçi University

2014

Thesis Abstract

Hanife Uğur, “The Mediating Role of Affect Regulation in the Relationship Between Attachment Styles and Defense Mechanisms”

The aim of the present study was to examine the mediating role of affect regulation in the relationship between attachment styles and five defense mechanisms (turning against object, projection, principalization, turning against self, and reversal). 87 Boğaziçi University students as participants were divided into three groups of attachment styles (anxious/ambivalent, avoidant, and secure) based on their scores in Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R). They also completed Negative Mood Regulation Expectancies Scale (NMR) and Defense Mechanisms Inventory (DMI) in order to measure affect regulation and five defense mechanisms, respectively. We expected that insecurely attached individuals (both anxious/ambivalent and avoidant) might use these five defenses less compared to securely attached ones due to their poor affect regulation capacities. A hierarchical regression analysis was conducted to test this relationship. The results revealed that there is a relationship between attachment styles and defense mechanisms for the defenses PRI, TAS, and REV. For PRI and REV, this relationship results from only NMR. On the other hand, only attachment styles contributed to this relationship in TAS. However, contrary to our predictions, we were not able to observe any relationship among attachment styles, affect regulation, and TAO. The results were discussed in accordance with the literature about attachment, affect regulation, and defense mechanisms.

Keywords: affect regulation, attachment styles, defense mechanisms, affect.

Tez Özeti

Hanife Uğur, “Bağlanma Stilleri ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkide Duygu Durum Düzenlemesinin Aracı Rolü”

Bu çalışma, bağlanma stilleri ve beş adet savunma mekanizması (nesneye yöneltme, yansıtma, ilkeleştirme, kendine yöneltme ve tersine çevirme) arasındaki ilişkide duygu durum düzenlemesinin aracı rolünü incelemek için yapılmıştır. 87 Boğaziçi Üniversitesi öğrencisinden oluşan katılımcılar, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II’den aldıkları skorlara göre üç bağlanma stili grubuna (kaygılı, kaçınmacı ve güvenli) yerleştirilmişlerdir. Ayrıca duygu durum düzenlemesi için Negative Mood Regulation Expectancies Scale’in Türkçe versiyonunu ve savunma mekanizmaları için ise Savunma Mekanizmaları Envanteri’ni doldurmuşlardır. Beklentilerimiz, güvensiz bağlanma stiline sahip katılımcıların (kaygılı ve kaçınmacı), güvenli bağlanma stiline sahip olanlara göre duygu durum düzenlemelerinin daha zayıf olmasından dolayı, bu beş savunma mekanizmasını daha fazla kullandıkları yönünde olmuştur. Bu ilişkinin test edilmesi için de hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Bulgularımızda, ILK, KEN ve TER savunmaları için bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasında bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu ilişki, ILK ve KEN için, beklentilerimiz doğrultusunda duygu durum düzenlemesinin aracı etkisinden dolayı ortaya çıkmaktadır. Fakat bu aracı etki KEN mekanizması için gözlemlenmemiş, sadece bağlanma stillerinin bir etkisi olduğu görülmüştür. Öte yandan, beklentilerimizin tersine, NES mekanizması için herhangi bir ilişki gözlemlenmemiştir. Bulgular, bağlanma stilleri, duygu durum düzenlemesi ve savunma mekanizmaları ile ilgili yapılan çalışmalar ve bunların sonuçlarına göre tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: duygudurum düzenlemesi, bağlanma stilleri, savunma mekanizmaları, duygu.

ACKNOWLEDGMENTS

Primarily, I want to thank my thesis advisor, Prof. Falih Köksal for his understanding, continuous support and contributions. He always had the time to listen to me and guide me.

I would like to thank Prof. Güler Fişek for accepting to be in my thesis committee and for her practical contributions which help me to see the picture more clearly. I also want to thank Assoc. Prof. Yeşim Korkut for her excitement and useful feedbacks.

Apart from my professors, I would like to thank my all friends from graduate class for their technical, emotional supports and their friendship. I would also like to express my thanks to Dr. Nurdan Arıtürk for her support and enlightening ideas.

Finally, I want to thank my family for their support in this process and my fiancé, Berkay Kural for his emotional support, for believing in me and being proud of me.

CONTENTS

CHAPTER 1: INTRODUCTION.....	1
Affect Regulation and Attachment Styles.....	2
Affect Regulation and Defenses.....	16
The Present Study.....	29
CHAPTER 2: METHOD.....	32
Participants.....	32
Design.....	32
Materials.....	32
Procedure.....	35
Data Analysis.....	35
CHAPTER 3: RESULTS.....	37
Sample Characteristics.....	37
Reliabilities of Scales (ECR-R, NMR, and DMI).....	38
Correlations among Variables.....	38
Attachment Styles and Affect Regulation.....	40
Attachment Styles, Affect Regulation, and TAO (First Hypothesis).....	40
Attachment Styles, Affect Regulation, and PRO (Second Hypothesis).....	41
Attachment Styles, Affect Regulation, and PRI (Third Hypothesis).....	42
Attachment Styles, Affect Regulation, and TAS (Fourth Hypothesis).....	45

Attachment Styles, Affect Regulation, and REV (Fifth Hypothesis).....	48
Summary of Results.....	51
CHAPTER 4: DISCUSSION	52
Attachment Styles and Affect Regulation.....	52
Attachment Styles, Affect Regulation, and TAO (First Hypothesis).....	53
Attachment Styles, Affect Regulation, and PRO (Second Hypothesis).....	54
Attachment Styles, Affect Regulation, and PRI (Third Hypothesis).....	54
Attachment Styles, Affect Regulation, and TAS (Fourth Hypothesis).....	55
Attachment Styles, Affect Regulation, and REV (Fifth Hypothesis).....	56
Limitations and Further Research.....	58
Conclusion.....	60
5. Appendices.....	61
6. References.....	91

List of Tables

Table 1. Means and standard deviations five defense mechanisms (TAO,PRO,PRI,TAS,REV) and affect regulation (NMR).....	37
Table 2. Correlation coefficients among variables.....	39
Table 3. Summary of hierarchical regression analysis for variables predicting the use of PRI.....	44
Table 4. Summary of hierarchical regression analysis for variables predicting the use of TAS.....	47
Table 5. Summary of hierarchical regression analysis for variables predicting the use of REV.....	50

CHAPTER 1

INTRODUCTION

Affect regulation became one of leading research areas in clinical, developmental, and social psychology literature and a variety of research has been conducted by investigators from these fields (Wei, Vogel, Ku, & Zakalik, 2005; Mikulincer, Florian, & Tolmacz, 1990; Cheetham, Allen, Yücel, & Lubman, 2010; Carl, Soskin, Kerns, & Harlow, 2013; Marroquin, 2011). As realized with the help of these researches and literature, affect regulation can be considered as a building block of personality, human nature, and pathology. The effects of affect regulation on human nature will be discussed in detail in following sections.

The present study aims to explore the mediating role of affect regulation in the relationship between attachment styles and defensiveness. In the following sections, two headings will be presented. Firstly, the relationship between affect regulation and attachment styles will be discussed. Under this heading, the importance of affect regulation, an overview of attachment theory, and the relationship between these two theories will be examined. Secondly, we will look at the relationship between affect regulation and defense mechanisms. Thirdly, five defense mechanisms (turning against object, projection, principalization, turning against self, and reversal) which were chosen in the present study will be depicted.

Affect Regulation and Attachment Styles

Affect Regulation

“What do we feel when we got an F from a critical course?” or “How do we react when we break up with our girlfriend/boyfriend? Answers of this kind of questions lead us to affect and affect regulation capacities. Sadness is a natural reaction in these situations. Additionally, sadness does not mean poor affect regulation capacity. However, how we experience sadness and the ability to contain these emotions determines our affect regulation capacities. In short, affect regulation might be considered as the containment of a specific emotional state.

Accordingly, affect regulation might be viewed as one of the important functions for self. It might have an influence on one’s relationships, perspectives, physical and psychological health, and use of defensive strategies. In this regard, researches and discussions about affect regulation gain more importance especially in the clinical psychology literature. Furthermore, we, as therapists, realize that we mainly work with the client’s affect regulation capacities and relevant issues. For instance, a client who cannot deal with the fear of abandonment might not be able to contain some feelings related to abandonment and past experiences. In this process, we also have opportunities to observe attachment styles, use of defense mechanisms, and some pathological conditions which are related to affect regulation capacities. On the other hand, no study has investigated the role of affect regulation in the relationship between attachment styles and the use of defense mechanisms. Thus, in this study, we try to examine this relationship and the importance of affect regulation.

In the light of the foregoing, it might be useful to look at the concept of affect regulation in the literature in order to see the whole picture. Firstly, affect regulation is a concept which might be difficult to explain. For some theorists, affect regulation is defined as the process wherein the regulated stuff is emotion/affect. In a related vein, this process is considered as “emotion regulation” instead of “affect regulation” (N. Fox, 1994 as cited in Fonagy, Gergely, Jurist, & Target, 2002; Garber and Dodge, 1991, pp. 3-11). However, attachment theorists and psychoanalysts postulate that the regulated component should be seen as a more complex element. They suggest that affect regulation is related to the regulation of self. This ability of regulation can be acquired with the help of the developmental process wherein infants move from a coregulation with mother to self-regulation. In short, all this information shows that the regulated piece seems more complicated than theorists, who defined emotion regulation, discuss. (Fonagy, Gergely, Jurist, & Target, 2002, p.66).

Psychoanalytic theory and attachment theory play a crucial role in clarifying the relationship between affect regulation and early experiences. They highlight the movement from coregulation to self-regulation. Furthermore, both of them put an emphasis on the balance between positive and negative affects. Even, they tried to pinpoint the fact that negative affects should be experienced freely instead of detaching or repressing them. Nonetheless, there are some challenging components between these two theories. While affects are regarded as primitive forces for psychoanalytic theory, attachment theorists approach affects as adaptive. Thus, we can conclude that although affects have precedence for psychoanalysis, attachment theory focuses more on affect regulation. However, it does not mean that

psychoanalytic theory has not worked with affect regulation (Fonagy et al., 2002, pp.93).

Affect regulation is a prominent research area also in neuroscience. For instance, LeDoux (1989, 1994 as cited in Fonagy et al., 2002) defined two emotional response systems in the brain. First one involves amygdala and occurs automatically. Thus, it is called as “quick and dirty”. The second one embraces neocortex so includes a cognitive component. LeDoux called these two emotional response system as Type I and Type II responses. Type I responses are the products of evolutionary experiences, so they are immediate. On the other hand, Type II responses are individual-specific. These responses depend on the individual’s past experiences and affects. While Type I responses are beyond our control, Type II responses are in our voluntary control. Due to the fact that Type II ones are in our control, it requires a self-organization. He means that the capacity to feel something is closely related to the capacity to look at oneself and the world (LeDoux, 1996, p.125 as cited in Fonagy et al., 2002). Therefore, he points to the capacity of affect regulation.

Along with the line of these challenging notions, confusion about the meaning of affect regulation emerges in the literature. Hence, some theorists tried to clarify this concept. Gross (1998, 1999) and Thompson (1994) are two of them. According to Gross (1998), affect regulation should be regarded as “processes by which individuals influence which emotions they have, when they have them, and how they experience and express emotions (p.275). Gross focuses on a process-oriented approach with this definition. Furthermore, he suggested that affect regulation is closely related and also restricted to one’s relations to one’s own affects and vice versa. However, as we know that attachment theorists argue that the infant’s affective experiences are shaped by interaction between mother and himself.

Therefore, Gross might fail to consider the developmental process of affect regulation. On the other hand, Thompson (1994) defined affect regulation as internal and external processes which help to evaluate and modulate the intensity and duration of emotional reactions to achieve one's goals. In other words, Thompson noted that affect regulation is connected to one's relation to one's own emotions but also to social and the outside world. In conclusion, Thompson's definition of affect regulation seems more comprehensive than Gross's definition.

In conclusion, affects and affect regulation have been two of the main research areas in the psychological field. Due to existing definitions and notions, confusion about the concept emerges in the literature. In the present study, Thompson's definition might seem more suitable for us because we also tried to capture affect regulation as the beliefs about the ability to acknowledge and improve negative mood states. Thus, negative feelings and expectations about alleviating these feelings became our main focus in terms of affect regulation in our study.

Attachment Theory

John Bowlby (1969/1972, 1988), who is the pioneer of attachment theory proposes that humans need affectional bonds as the need for food, care or sex, universally. According to Bowlby, this system of attachment is required to maintain proximity to mother and to provide safety under such conditions of threat. Thus, this system has a survival value for the infant. In a related vein, Spitz and Wolf (1946, as cited in Ruppert, 2011) observed that although newborns in institutionalized care were fed and provided care, they became pathologized and, unfortunately, died without love, touch, and proximity with a primary caregiver. Thus, infants try to keep proximity

with the caregiver, use her as a secure base to explore the environment in order to survive, and become distressed when they separated from the mother.

When infants are born, they do not feel secure about their selves, affects, namely the world around them. They do not know what is self because the person who will primarily contribute to develop the sense of self is the mother. In a parallel fashion, Bowlby (1988) argues that infants internalize experiences in the relationship with the mother. These internalizations called “internal working models” become prototypes of infant’s future relationships. Besides, two basic components in these internal working models are availability and sensitivity of the mother when the infant is under a stressful condition. Rather short, infant forms his later relationships with the basis of early experiences with his/her mother. On the basis of this information, we can look at how these internal working models are classified and defined.

Strange Situation

Mary Ainsworth (1979), who is the second pioneer of attachment theory, developed a laboratory experiment called “Strange Situation Task” with the aim of observing infants’ attachment styles and qualities, namely internal working models. In the task, mother and her child spend time in a room, they had never been there before, which is full of interesting toys. After a while, a stranger comes to the room, talks with the mother, and plays with the child. As the next step, mother leaves the room and child become distressed due to the absence of the mother. The stranger in the room tries to calm down and to encourage the distressed child to continue to play and to explore the room. Then, mother comes back to the room. Thereby, mother becomes again accessible. After that, these kinds of separation-reunion phases are repeated for a

while. In this task, there are two variables which we should note. The first variable is the mother's presence and absence, and the second one is the stranger's presence or absence. In addition to these variables, we also should pay attention to how child reacts to these two variables. For instance, it might be necessary to note whether his play and exploratory behaviors change, how he/she reacts to separation from mother, to stranger's attempts to comfort him/her, to reunion with the mother, and his/her non-verbal expressions of distress. According to child's reactions to these variables, Ainsworth (1979) defined three attachment styles:

- a. Secure attachment style
- b. Anxious/ambivalent attachment style
- c. Avoidant attachment style

a. Secure Attachment Style

Infants who are classified as secure in the strange situation task are able to express their sadness much easier than insecurely attached children (both anxious/ambivalent and avoidant) in the absence of their mothers. Stranger's attempts to comfort these children work and they can continue to explore their environments after they calm down. These children exhibited more confidence about his/her mother's availability and responsiveness than insecure ones. Thereby, securely attached children seek proximity and contact when their mothers come back to the room. In the line of these observations, they are able to regulate their negative affective states. In other words, they do not need to overmodulate or undermodulate their negative affects (e.g. sadness in the absence of the mother). For further information, some researchers indicated that the prevalence rate of secure attachment among children is 50-60%

worldwide (Brisch, 1999 as cited in Ruppert, 2011). Shortly, children with secure attachment style show a smooth functioning in this task.

b. Anxious/Ambivalent Attachment Style

Another attachment style, which Ainsworth (1979) observed in the strange situation task, is the anxious/ambivalent attachment style. Anxious/ambivalent children become highly distressed in the absence of the mother. They feel anxious, disappointed and do not cease to cry. The stranger's attempts to calm them down fail. Therefore, their plays and exploratory behaviors become limited. They show less confidence about mother's availability and responsiveness than securely attached children. When reunited with their mothers, anxious/ambivalent children display angry and ambivalent reactions to the mother because they have intense difficulties in differentiating the desire to approach and to keep away from the mother. Besides, mother's endeavors to comfort her child's anxiety and distress do not succeed. Thus, anxious/ambivalent children are not able to regulate their affects. As mentioned before, they are highly distressed in the absence of their mothers and their distress prevents them from playing, exploring the room, approaching their mothers because their distress continues in the presence of their mothers, as well. For further information, same researches mentioned before, note that 30-40% of children have anxious/ambivalent attachment style (Brisch, 1999 as cited in Ruppert, 2011). Rather short, children with anxious/ambivalent attachment style show undermodulated affective states in the face of stressful situations and anxiety, which they feel, is difficult to alleviate.

c. Avoidant Attachment Style

The last attachment style is avoidant attachment style. Children with avoidant attachment do not express any sadness about the absence of the mother. Moreover, they do not show any interest to the stranger. When the mother comes back to the room, they continue to be unreactive to the mother. As mother tries to contact and hold the child, he/she does not respond to these attempts again. The child avoids the mother and the proximity with her. Briefly, he/she behaves to the mother and to the stranger in the same way. They almost dissociate themselves from the emotions such as sadness, rage, and fear. Hence, they are also not able to regulate their negative affects. In other words, they overmodulate their negative affective states, but this does not mean that negative affect is not felt. According to researches, during the separation phase, increase in heart rate (Sroufe & Waters, 1977 as cited in Fonagy et al., 2002) and also in cortisol level (Spangler & Grossmann, 1993 as cited in Fonagy et al., 2002) have been observed in avoidant children. Thus, negative affect is felt but not expressed. For further information, according to same researches mentioned before, 10-20% of children have avoidant attachment style (Brisch, 1999 as cited in Ruppert, 2011). In short, they exhibit overmodulated negative affect, avoid the mother and proximity with her, and behave towards the mother and the stranger in the same way.

As a conclusion, Bowlby (1969/1972, 1988) and Ainsworth (1979) mark the importance of attachment. Ainsworth (1979) defined three attachment styles with the observations in Strange Situation Task. Individuals with three different attachment styles showed different reactions to stressful situations. These reactions lead us to the capacity of affect regulation which is one of our main foci. Therefore, it might be

worthwhile to look at the relationship between attachment styles and affect regulation in order to determine the goal of our study.

Affect Regulation from the Perspective of Attachment

Affects have a vital role in the attachment system because attachment relationship between mother and infant is itself an affective bond. Affect regulation is also the ability which is learned in this attachment relationship. When the infant was born, he/she needs to be regulated and mirrored by the primary caregiver and this regulation and mirroring happen in mother-infant dyadic relationship. Hence, we can infer that attachment theory is a regulatory theory, as Schore (2001a, 2001b) intended.

Attachment As an Affective Bond

If we want to consider the affective bond between mother and infant, we must look at the process from the beginning of the life. Several theorists suggest that this affectional relationship starts in early periods of life in which mother plays a crucial role in modulating infant's affective states. (Beebe, Jaffe, & Lachman, 1992 as cited in Fonagy et al., 2002; Bowlby, 1969/1972; Hobson 1993/2008; Stern, 1977; Tronick & Cohn, 1989). Infants have some basic affect regulation strategies such as turning their heads from an overarousing stimulus (Demos, 1986 as cited in Fonagy et al., 2002; Malatesta, Culver, Tesman, & Shepard, 1989). However, the most important part in this period is the attunement of mother with the infant. A sensitive mother is able to read her infant's needs and affective states and to use her own affective

responses with the aim of regulating infant's affects (Malatesta et al., 1989; Tronick & Cohn, 1989). For instance, a play between mother and infant can be overarousing for the infant after a while. If the mother is not able to read her infant's distress and does not cease to play when the infant turns away his head from the mother, this means that mother cannot attune with the infant's affective states. Then, infant might get tired and sleep with disappointment. Hence, this mother is not able to regulate her infant's affects. Shortly, we might infer that infants during the first year of life depend on mother's affect regulation capacity which satisfied the emergence of affective self-regulation for the infant.

Along with the line of these observations, the importance of mother's affective responses to the infant, so maternal environment of the infant, is pointed out by several theorists. For instance, Kohut (1998) emphasized the mirroring function of the mother. This function can be regarded as maternal attunement with the infant's affective states and needs. Another theorist who marks the importance of maternal environment is Bion (1962). Bion defined mother's "containing" function comprehensively. According to Bion (1962), the mother should contain negative feelings which the infant projects into the mother because this negative affect is intolerable for the infant. Mother should be able to contain this negative affect to transform it into a tolerable form for the infant. Then, infant reintrojects the modified, contained, and tolerable feeling which does not overwhelm for the infant. Bion (1962) also notes that mother's containment, transformation, and representation into the infant might be prerequisite for the infant to be able to think about and process his/her own affects, thoughts, and experiences. And, affect regulation is a part of the process of being aware of one's experiences and feelings.

All maternal features, which we mentioned before, are the basic components of attachment relationships. As Sroufe (1997, p.172) noted that attachment can be defined as the dyadic regulation of emotion. If the mother is able to regulate her infant's affects and arousals and to protect the infant from threats and stressors, infants start to learn regulating his/her own affective states with the help of internalized protective and supportive mother figure. This attachment style is "secure" attachment which Ainsworth (1979) found on the basis of observations of infants in strange situation task mentioned before. Thus, Ainsworth defined these three attachment styles (secure, avoidant, anxious/ambivalent) in terms of infants' regulatory strategies and reactions to a stressful situation, maternal separation in strange situation task.

Furthermore, this dyadic regulation determines later individual regulation (Sroufe, 1984 as cited in Sroufe, 2005). For instance, Sroufe, Egeland, Carlson, and Collis (2005, pp.73) found that secure children were rated as more self-confident, higher on self-esteem by counselors and teachers than anxious and avoidant children. Teachers also rated them as more ego-resilient than anxious and avoidant children. Ego-resilience, in this study, means affect regulation as the capacity to modulate affective expressions and impulses according to situations. Accordingly, security and insecurity lead to different affect regulation capacities and maternal environment has a vital role on both attachment and affect regulation.

As we want to consider the effects of security and insecurity on affect regulation elaborately, we are supposed to look at Bowlby's views. According to Bowlby (1988), "secure" base is a kind of "inner source" to cope with life stressors and regulate our reactions and affects to these stressors. Thereby, it is obvious that this "inner source" or the absence of it seems a lifelong process for the individual. In

other words, infants' reactions to maternal separation exist throughout their lives. These infants are more likely to show same reactions to life stressors and their environments in their adulthoods. Some longitudinal studies support this continuity and stability (Hamilton, 1994; Main, 1997; Waters, Merrick, Albersheim, Treboux, & Crowell, 1995 as cited in Fonagy et al., 2002). They have found a 68-75% equivalence rate with attachment styles in infancy and in adulthood.

Regulatory Strategies of Securely Attached Individuals

In the line with Bowlby's definitions, Mikulincer and Florian (1998) have found that persons with secure base adopt more constructive and instrumental affect regulation strategies (Mikulincer & Florian, 1998 as cited in Mikulincer & Horesh, 1999). Persons with secure attachment acknowledge the stressful situations, seek support from significant figures in their lives, and most importantly they are not overwhelmed by these stressful situations and negative affects which stem from these situations. Furthermore, they have confidence in their own abilities and perspectives to see what they are able and not able to do. Due to their confidence in their own skills, secure persons are also able to open their minds and schemas to new, threatening and non-threatening information and to explore the threatening situations more easily compared to insecure persons (Mikulincer 1995, 1997). Their ability to see and explore threatening situations might also lead them to find appropriate solutions to problems without being overwhelmed by negative affects and states.

Regulatory Strategies of Insecurely (Anxious/ambivalent and Avoidant) Attached Individuals

Considering individuals with insecure attachment (avoidant and anxious/ambivalent), it can be observed that they exhibit more defensive strategies to regulate their affects. In essence, their strategies help them to avoid or react to stressful situations in a more hypervigilant way (Bowlby, 1988; Mikulincer, 1995; Mikulincer & Orbach, 1995). Hence, they have intense difficulties in regulating their own affects which leads them to cope with life stressors less successfully than secure persons do.

a. Individuals with Avoidant Attachment Style

With regard to avoidant persons, their typical ways to cope with negative states include suppressing and denying such states (Bowlby, 1988). It has been also found that avoidant persons are more likely to escape from intimate relationships to deny closeness, attachment needs, and any personal weakness and so project their unwanted self-traits to other people and underestimate self-other similarity (Mikulincer & Horesh, 1999) In relation with their attitudes, they use dissociative and repressive mechanisms to inhibit affective expression (Main, Tomasini, & Tolan, 1979) when they confront with any kind of negativity (Mikulincer, 1995; Mikulincer & Orbach, 1995). In short, they choose to distance themselves from the source of stressors and negative affects as their avoidance of their caregivers in their early childhood.

b. Individuals with Anxious/ambivalent Attachment Style

Anxious/ambivalent persons tend to minimize distance from their attachment figures. This tendency might also lead to minimizing distance from any source of stressors (internal or external) (Bowlby, 1988). They react to stress-related cues in a hypervigilant way (Kobak, Cole, Ferenz-Gillies, Fleming, & Gamble, 1993 as cited in Mikulincer, 1998a), exacerbate their negative affects, and are overwhelmed by them so they are more likely to allow their distress and negativity to spread to other life domains than avoidant and secure persons (Mikulincer, 1995; Mikulincer & Orbach, 1995). In a related vein, it has been also supported that individuals with anxious/ambivalent attachment style are more likely to overestimate self-other similarity and project their actual self-traits to unknown people than secure and avoidant persons with the aim of minimizing distance between self and other people (Mikulincer & Horesh, 1999). Therefore, it is obvious that patterns of parent-infant relationship in early childhood can be observed in almost all relationships and several life domains.

With regard to the above reasoning, it has been indicated that individuals with secure and insecure (both avoidant and anxious/ambivalent) attachments have different capacities to regulate their own affects. Considering the definition of affect regulation, it can be seen that while secure persons are able to regulate their affects, insecure ones (both anxious/ambivalent avoidant and) are not because insecure people have intense difficulties in experiencing, acknowledging, and alleviating their negative moods. Either they tend to avoid, deny stress-related cues and their negative mood states (avoidant) or they react hypervigilantly to this negativity and are overwhelmed by it (anxious/ambivalent). In our present study, this is also one of our main foci. Yet, we will not consider different affect regulation strategies which

persons with different attachment styles use. We want to investigate whether they are able to acknowledge and improve their negative mood states. Hence, initially, we wanted to explore the relationship among attachment styles (as secure, avoidant, and anxious/ambivalent) and affect regulation.

Affect Regulation and Defenses

Freud's Definitions of Defense

The concept of defense has been discussed in different domains of psychology (Cramer, 1979, 1997, 1998; Weiss, 1967; Mikulincer and Horesh, 1999). However, Freud is the first psychologist who used the term “defense”. Freud (1894) explained the defense mechanisms in his study “The Neuro-psychosis of Defense” as the struggle of the ego against undesirable, painful thoughts and affects. As a result of the ego’s struggle against the id’s impulses and their gratifications, anxiety starts to arise. Thereby, the ego uses its defensive strategies in order to deal with the anxiety which comes out of this struggle. These defensive strategies are invisible and out of awareness. Thus, they can be observed only by the way of symptoms and some other indirect ways. After this definition of defense, the term “repression” started to be used instead of “defense”. In this vein, Freud (1926) tried to clarify the difference between “defense” and “repression” his study of “Inhibitions, Symptoms, and Anxiety” (pp.173-174, Appendix A). While “defense” has been conceptualized as ego’s struggle against undesirable thoughts and affects as before, “repression” has been considered as a specific method of defense. After this differentiation, repression was examined as a specific method of defense but the strongest one. In short, in his studies, Freud emphasized the function of defenses in terms of dealing with anxiety

and the emergence of some symptoms. Besides, Freud's studies lead to the investigation and classification of other specific defensive methods.

Anna Freud's Contributions

Anna Freud is other prominent pioneer of the study of defense mechanisms. Following Freud's formulations, Anna Freud (1937/1968) examined defense mechanisms in more detail. She described the function of defenses as the ego's attempts to protect its boundaries. Id's impulses need gratification, but on their way to gratification, they confront ego's reality principle. Thus, in the id, there is no thought, reality testing and affects have the possibility of displacement. Shortly, the basic aim of the id is obtaining pleasure and it is called as "primary process." On the other hand, id's instincts could not seek gratification because ego acts according to the reality principle. This process is called as "secondary process." In this vein, Anna Freud (1937/1968, pp. 6-7) revealed that instincts attempt to make their ways into territory of the ego in order to reach consciousness so to obtain gratification. Thereby, ego endeavors to put the instincts out of action and to protect its boundaries with the help of its defense mechanisms.

In a parallel fashion, Anna Freud, implied that ego does not only defend itself against instincts but also against affects which appears as a result of these instincts. Anxiety is the basic affect which Anna Freud (1937/1968) mentioned. Concerning the motivational power of anxiety, she defined some types of anxieties which activate defense mechanisms. For instance, superego anxiety is one of these anxieties. In this case, instincts are felt as dangerous because the superego rejects their gratifications. And if they obtain gratification, the conflict between ego and the

superego comes out. That's why ego fears the instincts because it fears the superego. Shortly, its use of defenses is motivated by superego anxiety. In addition to superego anxiety, she described the objective anxiety as another type. The basis of objective anxiety is the outside world. Instincts are considered as dangerous because they are forbidden by some authorities in the outside world. For instance, child's instincts might be regarded as threatening because the adult who cares for the child forbids their gratifications. In the case of gratification, child encounters with punishments and restrictions. These adults are internalized by the child. Accordingly, the ego fears the instincts because it fears the outside world and internalized figures in later stages of development. As well as defense mechanisms might be motivated by objective anxiety. Rather short, Anna Freud (1937/1968) discussed defense mechanisms as the protection of the ego against instincts; or they might emerge from the child's wish to please the parents; or they might manifest compliance to superego's moral rules in later stages of development.

Contributions of Some Other Psychologists

Regarding all these definitions and contributions about defenses, Ihilevich and Gleser (1986, pp.5 as cited in Sorias & Leblebici, 1998) explain the defense mechanisms as the strategies which distort reality in the case that if the person's resources, motivations, and skills are incompetent to solve internal conflicts and to protect oneself from a perceived threatening situation in the outside world. If this threatening situation will be painful in the case of confronting it, unconscious defense mechanisms are automatically activated. Based on this cycle, Ihilevich and Gleser (1991, p.1 as cited in Sorias & Leblebici, 1998) suggested that defense mechanisms

have four rudimentary functions: 1) to distort the meaning of the threatening situation, 2) to create the illusion of control over perceived internal and external threats, 3) to deal with anxiety (annihilating or mitigating anxiety to a tolerable level), 4) to facilitate a positive sense of self and self-esteem. In brief, Ihilevich and Gleser's definitions of defenses and functions of these defenses seem in an agreement with Freud and Anna Freud's notions.

Furthering these ideas, we should discuss the notions and contributions of McWilliams (1994, pp. 96-144) about defense mechanisms and their unconscious motives. Following existing definitions of defense mechanisms, McWilliams mentioned two basic unconscious motivations. The first one is the avoidance or the organization of some dangerous and threatening feelings such as anxiety, overwhelming emotions, and disorganizing emotional experiences. The second one is the maintenance of self-esteem. Considering previously defined functions and these unconscious motivations, it can be observed that defense mechanisms mostly have many adaptive and benign functions. Defenses cannot be considered as totally pathological or unhealthy. As we look at the meaning of the word "defense", we can see that it helps to protect us from a dangerous or threatening situation. Yet, the most significant part is whether these mechanisms are adaptive to the related situation. If they seem maladaptive and chronic, as well as undeveloped, they might be considered as unhealthy. Concisely, it is a fundamental point to incorporate the conditions which lead to use of a defense in deciding about defenses as healthy or unhealthy.

Consequently, Freud's discovery of defense mechanisms opened the door to examine the importance of these mechanisms in human lives elaborately. Anna Freud's contributions with her studies to Freud's notions, which she conducted with

children and adolescents about defense mechanisms, help us to see some underlying motivations of defense mechanisms (i.e. types of anxieties). Notwithstanding, Anna Freud marks the importance of these mechanisms in a treatment process. Several theorists and psychoanalysts point out the importance of these mechanisms as mentioned before such as Ihlevich and Gleser, and McWilliams. For instance, while ego psychologists like A. Freud focus on the function of defenses in dealing with anxiety, object relations theorists assumed that these mechanisms serve also as a protection against the emotion of “grief”. On the other hand, self theorists mark the importance of defenses in maintaining self-esteem and a strong, positive sense of self. With respect to these theoretical frameworks, all these theorists and psychologists agreed that the vital part of examining defense mechanisms is whether they seem adaptive or maladaptive regarding the external conditions. In short, it is an irrefutable fact that being defensive is a crucial part of our personalities.

Classifications of Defenses

Classification of defense mechanisms is still a debate. The process starting with Freud also continues in today. If we want to look at this process, firstly we should mention about Freud’s thoughts. Freud categorized nine defense mechanisms in his studies. These are repression, regression, turning against self, reaction formation, undoing, introjection, projection, isolation, and reversal. In addition to these nine defense mechanisms, A. Freud (1937/1968) observed some other mechanisms such as identification with the aggressor, altruistic surrender, denial, and intellectualization in her studies with children and adolescents. Later, following these classifications, several psychoanalysts attempted to cluster these mechanisms

according to their different features. For instance, Laughlin (1970 as cited in McWilliams, 1994, p. 98) described defenses as primary (primitive) and secondary (higher-order) defensive processes. McWilliams (1994) also mentioned this classification. She stressed that primitive defenses (primitive withdrawal, denial, omnipotent control, primitive idealization and devaluation, projection, introjection, projective identification, and splitting of the ego) deal with the boundary between self and the outer world. On the other hand, higher-order ones (regression, isolation, rationalization, moralization, undoing, turning against self, compartmentalization, displacement, reaction formation, reversal, identification, acting out, sexualization, and sublimation) operates in the line with the boundaries of internal structures; such as boundaries between ego and superego, or between experiencing part and observing part of the ego. She noted that there has to be some evidence form preverbal phases in order to qualify a defense as primitive: not being able to see and act according to reality and not being able to perceive the stability and consistency of the outside world. This conceptual division also helps to examine the client's functional level in a therapeutic process.

In addition to Laughlin's conceptual division and McWilliams contribution, Gleser and Ihilevich (1969) divided the defense mechanisms into five different clusters according to their cognitive, emotional, and behavioral features. These five clusters are aggressive defenses (turning against object), projection-based defenses (projection), intellectualization-based defenses (rationalization), self-punishing defenses (turning against self), and repression-based defenses (reversal). Based on this categorization, Gleser and Ihilevich (1969) created The Defense Mechanisms Inventory which we used in the current study. Hence, it might have been a noteworthy step for studying defense mechanisms empirically.

In conclusion, although categorization of defense mechanisms is still a debate today, it can be clearly observed that there is an agreement about the definition and functions of defenses among researchers and psychoanalysts. Moreover, in the present study, we wanted to conduct our research with The Defense Mechanisms Inventory (DMI) (Savunma Mekanizmaları Envanteri in Turkish) due to lack of empirical studies and materials about defenses in the literature and strong sides of the inventory such as consisting of vignette-based questions and the possibility to look at various responses about these vignettes (actual behavior, behavior in fantasy, thoughts, and feelings). In the following section, we will discuss the inventory and five defensive categorizations in detail.

Assessment of Defense Mechanisms in the Present Study

Defense Mechanisms Inventory (DMI) Model:

Ihilevich and Gleser (1986 as cited in Sorias & Leblebici, 1998, pp. 7-8) classified the responses, which appear in the face of threats, in three groups; problem solving abilities, coping strategies, and defense mechanisms. As the next step, problem solving responses are divided into two as self-oriented changes and environment-oriented changes; coping strategies are divided into five as assertiveness, trust, carelessness, commitment, and hope/optimism; and defense mechanisms are also divided into five as mentioned before.

These three types of strategies have different functions. While problem-solving abilities have an influence on perceived threat directly, coping strategies have an effect on the individual's motivation, effort, emotional state, and morale. They are also different from defensive mechanisms in terms that coping strategies

might fail to repress the problem from consciousness or to distort the reality so that internal threats are perceived as external threats. Besides, five defensive categories are examined in the inventory as turning against object, projection, principalization, turning against self, and reversal.

a. Turning Against Object (TAO)

This category of defense is related to direct or indirect aggression with the purpose of dealing with painful internal conflicts and controlling perceived external threats. Yet, aggression in here should have some features in order to be considered as a defense mechanism such as being chronic, exaggerated, out of the way, and not growing out from chemical factors or real external provocations. Otherwise, it should not be regarded as a defense mechanism.

Individuals who have aggressive tendencies in their relationships seem to use and see aggression as an effective way of defense. Especially in relationships, this aggressive defense protects the individual from intimacy, dependency, and engagement because these basic relational concepts are perceived as threats by the individual. It can be observed that this aggression might create an illusion of power and control over perceived threats and has a function of increasing self-esteem. Moreover, psychoanalysts have described this defense mechanism as moving from a threatened position to a threatening one with the aim of gaining power and controlling anxiety. It is called as “identification with the aggressor” (i.e. abusive child’s being an abusive parent in his later life). In addition to “identification with the aggressor”, displacement is also one of defenses which this defensive category includes (Sorias & Leblebici, 1998, p.10, Gleser & Ihilevich, 1969).

Regarding the relationship among attachment styles, affect regulatory capacities, and this defensive mechanism, we proposed that individuals with avoidant attachment style are more likely to use the defensive category of “turning against object” than individuals with anxious/ambivalent and secure attachment styles. Since psychologists suggest that turning against the object might be used against intimacy, dependency, and engagement in relationships, this defensive category seems to be an effective way to deal with these issues and anxiety for avoidant individuals. Besides, we know that children with avoidant attachment style exhibit no reactions and avoid their mothers in separation and reunion phases of Strange Situation Task. On the other hand, their anxieties can be observed biologically with an increase in heart rates and cortisol levels. Hence, we can argue that their poor affect regulation capacities (overmodulated anxiety) lead them to deal with anxiety using defenses which the category of “turning against object” includes.

b. Projection (PRO)

This category of defense mechanism can be explained as making negative attributions to someone. With this way, the aggression toward the person is justified. According to Ihilevich and Gleser (1986 as cited in Sorias & Leblebici), it is not important whether projected material is the unwanted part of oneself because they suggested that all people have unwanted parts which are viewed as unacceptable and unwanted by their cultures (Sorias & Leblebici, 1998, pp. 11-12, Gleser & Ihilevich, 1969). Yet, according to Sorias and Leblebici (1998, p.11), following assumptions can be generated in the case of projection of unwanted thoughts, feelings, or features:

- a) “These negative attributions originally come from the individual’s own unwanted parts. Thus, these unwanted parts are projected on to someone consciously or unconsciously.
- b) The aim of this projection is the denial of these unwanted features and maintaining self-esteem by this way.
- c) Denial and aggression towards the people which have same negative, unwanted features might create a sense of control over this features.
- d) Projection of anxiety towards an external object might have an adaptive function.”

In the present study, we assumed that both avoidant and anxious/ambivalent individuals are more likely to use projection. Anxious/ambivalent and avoidant individuals have poor affect regulatory capacities as we know from Strange Situation Task. Due to the fact that they are not able to tolerate their own negative feelings, projection of their intolerable feelings seems more preferable than it is for secure individuals. However, we cannot make an assumption about the difference between avoidant and anxious/ambivalent individuals because not much literature is available which helps to make a prediction.

c. Principalization (PRI)

This defensive category helps the person to avoid one’s own feelings and specificity of one’s own problems by the means of generalization of the situation. For instance, clichés, statements which mention all people are two of examples for principalization. Hence, it causes the person to move one’s attention from specific

problems to general ones, so the personal importance of perceived threats about these problems might be transformed to general importance. According to Sorias and Leblebici (1998), this mechanism helps to dissociate the feeling from threatening content. In this way, while the cognitive component of the problem (thoughts about the problem) remains in consciousness, the emotional component (feelings about the problem) is able to be repressed. We can specify some defense mechanisms such as intellectualization, rationalization, and isolation in this category of “principalization” (Sorias & Leblebici, 1998, p. 12, Gleser & Ihilevich, 1969).

In terms of the relationship among attachment, affect regulation, and principalization, we suggest that individuals with avoidant attachment style might be more likely to use this kind of defense than anxious/ambivalent and secure ones although not much literature about this relationship is available. As mentioned before, avoidant people have overregulated affects. This means that they try to repress or isolate their feelings as we know from the Strange Situation Task. Thus, due to their unreactiveness to their mothers, they might dissociate their feelings from the content with the help of mechanisms like principalization.

d. Turning Against Self (TAS)

This defensive category includes self-punishing strategies. Excessive self-criticism, depressive emotional states, and excessive and continuous negative expectancies are examples for self-punishing maneuvers. By way of these maneuvers, the person protects one’s own self-esteem against negative expectancies by always thinking about the worst possibilities. Masochism and autosadism are two of classical defensive maneuvers in this category (Sorias & Leblebici, 1998, pp. 12-13, Gleser &

Ihilevich, 1969). According to Sorias and Leblebici (1998, pp.12-13), these self-punishing strategies have an influence on the protection and maintaining self-esteem in following cases:

- a) “The person makes atonement for a sin in reality or fantasy by way of a given punishment and, so he/she gains control over previous negative behaviors in reality or fantasy.
- b) The painful experience leads the person to think that being perfect is more important in practical terms.
- c) The painful experience creates the illusion that the approval of internalized figures can be obtained only in this way.
- d) The person’s self-criticisms about one’s own past experiences help to give a meaning (appropriate or inappropriate) to a traumatic experience and to have a control over experiences in the future.
- e) The person protects his/her self-esteem against negative experiences in the future by expecting the worst possibilities.”

For the aim of the current study, while not much literature about the relationship among attachment styles, affect regulation, and this defensive category is available, we proposed that anxious/ambivalent people might use these self-punishing strategies more than avoidant and secure people. Individuals with anxious/ambivalent styles have intense difficulties in regulating their affects especially about separation and abandonment. Moreover, anxious/ambivalent children display angry reactions to the mother in reunion phases and cling to their mothers with the influence of their anxieties. Thus, they experience underregulated affects and their anxieties become out of control after a while. In brief, these self-punishing maneuvers might be a way to deal with their anxieties about separation

and abandonment and a way of clinging for anxious/ambivalent individuals.

Additionally, this defense might help them to establish or conserve victim-rescuer style of relationship (Linden, 2003&Sensky, 2010 as cited in Blom, Middendrop, & Geenen, 2012).

e. *Reversal (REV)*

Reversal is a kind of defensive category which causes the person to minimize the severity of perceived threats. According to Sorias and Leblebici (1998), Pollyanna-like attitudes, hysterical joy and happiness, and excessive positive attitudes in the face of threatening situations can be considered as some examples of reversal. These maneuvers have an influence on removing threatening content and related negative affects from consciousness. Classical defenses such as denial, repression, reaction formation, and negation are classified under this category (Sorias & Leblebici, 1998, p.13, Gleser & Ihiilevich, 1969).

Although, there is not much literature about reversal, some conflictual findings about repression, which is one of defenses in this category, could be observed in the literature. In Öğüt's study (2003), they could not find a significant correlation between repression and affect regulation. However, while according to Arıkoğlu (2003), secure individuals have significantly higher scores on repression than other attachment groups (dismissing, fearful and preoccupied avoidant groups), Müderrisoğlu (1999, as cited in Arıkoğlu, 2003) and Pietromonaco & Feldman Barrett (1997) could not find any significant differences among all these four attachment groups in terms of the use of repression.

Consequently, we proposed that avoidant and anxious/ambivalent individuals have a higher possibility of using this defensive category than secure ones. As we know from the reactions of children to their mothers in Strange Situation Task, avoidant children repress their anxieties in separation and reunion phases. Accordingly, avoidant individuals might create an illusion that they do not feel any negative emotions in these kinds of cases and repress them. Furthermore, anxious/ambivalent ones might use this category of defense in order to mitigate their overwhelming anxieties. Thereby, avoidant and anxious/ambivalent individuals might use this defensive category as a solution for their emotional states more than securely attached individuals. However, we do not have enough literature about this relationship in order to support our predictions.

The Present Study

The present study aimed to investigate the mediating role of affect regulation capacities on the relationship between attachment style and defenses. Although there are some research about the relationship between attachment styles and affect regulation capacities or attachment styles and defense mechanisms, not much literature about the role of affect regulation in this relationship is available. Moreover, defense mechanisms were considered as more in social and cognitive terms and almost only projection and repression (as a coping style) was examined in these studies (Mikulincer & Horesh, 1999; Vetere & Myers, 2002). Accordingly, in order to examine the role of affect regulation and defense mechanisms in a more comprehensive way, we wanted to conduct this study.

Based on previous findings and theoretical concepts, following hypotheses are proposed:

- 1) People with avoidant attachment style have overregulated affective states, so poorer affect regulation capacities than securely attached people. Thus, avoidant individuals might be more likely to use defenses in the category of “turning against object” than anxious/ambivalent and secure individuals.
- 2) Anxious/ambivalent and avoidant individuals have underregulated and overregulated affective states, respectively, so they have poorer affect regulation capacities than secure individuals. Hence, anxious/ambivalent and avoidant individuals might use the defense category of “projection” more than secure individuals. Yet, due to lack of literature about the relationship among attachment styles, affect regulation, and defensiveness, we are not able to make assumptions about the differentiation between anxious/ambivalent and avoidant individuals.
- 3) Individuals with an avoidant attachment style use defenses in the category of “principalization” compared to individuals with anxious/ambivalent and secure attachment styles due to avoidant individuals’ poor affect regulation capacities.
- 4) Anxious/ambivalent individuals are more likely to use defenses in the category of “turning against self” than avoidant and secure individuals due to anxious/ambivalent individuals’ poor affect regulation capacities.
- 5) Anxious/ambivalent and avoidant individuals use the defense category of “reversal” more, compared to securely attached individuals due to anxious/ambivalent and avoidant individuals’ poor affect regulation

capacities. Again, no assumptions are made about the differentiation between avoidant and anxious/ambivalent individuals.

CHAPTER 2

METHOD

Participants

There were 87 undergraduate Boğaziçi University students who enrolled in PSY 101 and PSY 242 courses. Participants in the study were chosen in terms of their attachment styles (secure, avoidant, and anxious/ambivalent) through prescreening. 1 extra credit was given to them for their participations.

Design

There were 3 groups in terms of attachment styles; Anxious/Ambivalent, Avoidant and Secure. These groups were divided via prescreening according to their scores in The Experiences in Close Relationships Questionnaire-Revised (ECR-R). After these groups were formed, the differences among these groups regarding their abilities in affect regulation and the use of five defense mechanisms in Defense Mechanisms Inventory were examined. Thereby, this is a between subject design. In addition, a regression analysis was used in order to look the mediating effect of affect regulation.

Materials

Demographic Data Form (Appendix A): The demographic data form includes questions about age, gender, cities which they lived, parent's levels of education, etc.

Some questions were added to the Demographic Data Form which was used in Kaymakçioğlu's master thesis (2001). The new form is presented in Appendix A.

Experiences in Close Relationships Questionnaire- Revised (ECR-R) (Appendix B):

Attachment styles were measured with Turkish version of Experiences in Close Relationships Questionnaire-Revised (ECR-R) (Fraley, Waller, and Brennan, 2000) with the aim of identifying people with secure, avoidant, and anxious attachment styles. ECR was developed by Brennan, Clark, and Shaver (1998) and revised by Fraley, Waller, and Brennan (2000). In addition, the questionnaire was translated into Turkish by Selçuk, Günaydın, Sümer, and Uysal (2005) as Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II. It comprises two subscales and 18 items in each subscale (36 items in total). These subscales are named as Attachment-Related Anxiety and Avoidance subscales. Subjects who scored lower in these subscales are categorized as "secure" type. Subjects responded to these items on a 1 to 7 Likert-type scale (strongly disagree to strongly agree and "hiç katılmıyorum" to "kesinlikle katılıyorum" in Turkish). Regarding with the reliability level, ECR-R had high reliability in terms of both subscales ($\alpha=.92$ for Anxiety and $\alpha=.93$ for Avoidance). In addition to these high reliability coefficients, the Turkish version of this scale reflected a high reliability ($\alpha=.86$ for Anxiety and $\alpha=.90$ for Avoidance). Turkish version of ECR-R (Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II) is presented in Appendix B.

Negative Mood Regulation Expectancies Scale (NMR) (Appendix C): Affect regulation was measured with Turkish version of Negative Mood Regulation Expectancies Scale (NMR) (Kaymakçioğlu, 2001) which was originally developed

by Catanzaro and Mearns (1990). It aims to assess people's beliefs about the ability to alleviate and cope with a negative mood state. It consists of 30 items in the form of stem of the sentences which start with "When I am upset, I believe that..." Subjects responded to these items on a 1 to 5 Likert-type scale (strongly disagree to agree). These items focus on cognitive strategies (e.g. Planning how I'll deal with things will help), behavioral strategies (e.g. I can feel better by treating myself to something I like), and general beliefs (e.g. I can find a way to relax.) A high score means strong beliefs about alleviating one's negative moods. This scale also had high reliability (internal consistency) ($\alpha=.89$). The Turkish version of this scale also had a high reliability coefficient ($\alpha=.81$) and in this study, the Turkish version of NMR was used. Turkish version of NMR is also presented in Appendix C.

Defense Mechanisms Inventory (DMI) (Appendix D): Defense mechanisms were measured with the Turkish version of Defense Mechanisms Inventory (DMI) developed by Gleser and Ihilevich (1969). This inventory was designed to assess five major groups of defenses; Turning Against Object (TAO), Projection (PRO), Principlalization (PRI), Turning Against Self (TAS), and Reversal (REV). It was translated into Turkish by Sorias and Leblebici (1998) as "Savunma Mekanizmaları Envanteri". It consists of 10 brief stories. After reading the stories, subjects answer four questions involving the reactions which the stories evoked. These four questions correspond to the subject's actual behavior, behavior in fantasy, thoughts, and feelings which situations in the stories triggered. A forced-choice response type was used. These five choices correspond to the five defense mechanisms which are assessed in the inventory. Subjects were asked to mark a plus sign for the response which was most representative and a minus sign for the least representative response

for the subject. These plus signs were scored as two, minus signs as zero, and unmarked responses as one. With regard to its reliability coefficient, the original scale did not have adequate level of reliabilities ($\alpha=.80$ for TAO, .61 for PRO, .69 for PRI, .70 for TAS, .78 for REV). Additionally, the Turkish version of DMI reflected reliabilities in the same level ($\alpha=.65$ for TAO, .55 for PRO, .68 for PRI, .72 for TAS, .83 for REV). As a conclusion, in the present study, Turkish version of DMI (Savunma Mekanizmaları Envanteri) was used in order to examine the level of the subjects' use of defense mechanisms. Furthermore, it is presented in Appendix C (both male and female versions).

Procedure

All scales and inventories were presented on the Internet. A prescreening was done with the aim of examining participants' attachment styles before NMR and DMI were sent to them. Initially, an informed consent and a demographic form were presented in the battery. After they had read and provided required information, NMR and DMI were presented to the participants. The order of these scales was counterbalanced. At the end of the battery, their scores were obtained.

Data Analysis

A between subjects design was used (three groups: secure, avoidant, and anxious/ambivalent) with two IVs (attachment styles and affect regulation capacities) and one DV (defense mechanisms). In order to create groups of attachment styles, medians of anxiety $M= 66$, $SD=16.92$, $Mdn=66.81$) and avoidance scores ($M=59$,

$SD=17.78$, $Mdn=59.30$) as assessed by ECR-R were calculated. Subjects were divided into these three groups based on median scores. Firstly, we grouped the subjects who had anxiety scores above 66.81 and had avoidance scores below 59.30 as anxious attachment style and the group was coded as 1. Secondly, the subjects who had anxiety scores below 66.81 and avoidance scores above 59.30 were grouped as avoidant attachment style and coded as 2. Thirdly, the subjects who had anxiety and avoidance scores below the medians were grouped as secure attachment style and coded as 3. With the aim of using this categorical variable in our regression analyses, dummy variables were created.

No missing values were observed in our dataset. However, three outliers (± 3 SD) were found as one subject for each attachment group. Thus, we excluded these three subjects from our dataset. Besides, preliminary analyses showed that there was no violation of assumptions of normality, linearity, multicollinearity, and homoscedasticity.

CHAPTER 3

RESULTS

Sample Characteristics

Average scores of anxiety and avoidance as assessed by ECR-R, five defense mechanisms as assessed by DMI, and affect regulation as assessed by NMR were calculated. There were 87 participants without outliers in our sample instead of 90. Average age of 25 male and 62 female participants was 20.86 ($SD= 3.10$). While 31% of them were in anxious/ambivalent group, 28.7 % of them in avoidant, and 40.2 % of them in secure group. The means and standard deviations of DMI scores according to three groups are presented in Table 1.

Table 1

Mean and standart deviations of five defense mechanisms (TAO, PRO, PRI, TAS, REV) and affect regulation (NMR)

Variables		Anxious/ambivalent	Avoidant	Secure	Total
TAO	M	40.30	40.92	43.29	41.68
	SD	6.45	8.07	7.03	7.22
PRO	M	41.93	41.32	42.09	41.82
	SD	6.56	6.11	5.45	5.94
PRI	M	48.11	46.08	45.77	46.59
	SD	5.16	7.05	4.93	5.71
TAS	M	37.89	39.84	35.71	35.57
	SD	5.69	5.01	5.76	5.73
REV	M	31.67	31.44	31.80	31.65
	SD	7.45	8.22	6.95	7.40
NMR	M	108.11	104.2	101.03	104.14
	SD	15.07	16.30	18.22	16.82

Reliabilities of Scales (ECR-R, NMR, and DMI)

As a second step in our descriptive analyses, reliabilities of our scales were examined. While ECR-R ($\alpha=.84$ for anxiety; $\alpha= .91$ for avoidance) and NMR ($\alpha= .90$) had adequate reliabilities, the reliabilities of defense categories in DMI ($\alpha= .73$ for TAO, $\alpha= .61$ for PRO, $\alpha= .65$ for PRI, $\alpha= .62$ for TAS, $\alpha= .77$ for REV) were problematic.

Correlations among Variables

Prior to our regression analyses, correlation analysis was conducted among our variables. Correlation coefficients are presented in Table 2.

Table 2

Correlation coefficients (r) among variables

	TAO	PRO	PRI	TAS	REV	NMR	Anxiety	Avoidance
TAO	1	.384 ⁺⁺	-.531 ⁺⁺	-.211 ⁺	-.606 ⁺⁺	-.131	-.141	-.107
PRO	.384 ⁺⁺	1	-.468 ⁺⁺	-.246 ⁺	-.513 ⁺⁺	-.171	.093	.032
PRI	-.531 ⁺⁺	-.468 ⁺⁺	1	-.128	.330 ⁺	.296 ⁺	.143	.005
TAS	-.211 ⁺	-.246 ⁺	-.128	1	-.277 ⁺⁺	-.067	.178	.124
REV	-.606 ⁺⁺	-.513 ⁺⁺	.330 ⁺⁺	-.277 ⁺⁺	1	.217 ⁺	-.106	-.004
NMR	-.131	-.171	.296 ⁺	-.067	.217 ⁺	1	.164	.055
Anxiety	-.141	.093	.143	.178	-.106	.164	1	-.100
Avoidance	-.107	.032	.005	.124	-.004	.055	-.100	1

⁺Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

⁺⁺Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

This analysis revealed that anxiety and avoidance scores which we generated our attachment groups based on their median scores did not significantly correlated with five defense mechanisms (TAO, PRO, PRI, TAS, and REV) and affect regulation (NMR). There was a marginally significant negative correlation between NMR and PRO ($r = -.17, p = .057$). There was also a negative correlation between NMR and TAS ($r = -.07, p > .05$) but these coefficient were not significant. On the other hand, NMR and REV ($r = .428, p < .05$) and also PRI ($r = .230, p < .05$) showed a significant positive correlation. However, the correlation between NMR and TAO was not significant ($r = .067, p > .05$).

Attachment Styles and Affect Regulation

A between subjects ANOVA was conducted in order to test the effect of attachment styles on affect regulation. There was not a significant difference among groups in terms of their affect regulation capacities, $F(2, 84) = .262, p > .05, \eta^2 = .031$. In other words, contrary to our expectations, anxious/ambivalent ($M=108.11, SD=15.07$) and avoidant ($M=104.20, SD=16.30$) individuals did not show significantly poorer affect regulation capacities than secure individuals did ($M=101.03, SD=16.82$).

Attachment Styles, Affect Regulation, and TAO (First Hypothesis)

As second step, hierarchical multiple regression analysis was used in order to test the capacity of attachment styles and affect regulation (NMR) to predict the use of five defense mechanisms (TAO, PRO, PRI, TAS, REV). For TAO, our regression analysis revealed that anxious/ambivalent group did not differ significantly from other groups in terms of its contribution to the variation in the regression model as Step 1, $F(1,85)=1.442, p > .05$ and accounted for 1.7% of the variation in TAO. Adding NMR to the regression model as Step 2 explained an additional 1.2% of the variation in TAO and this change in R^2 was not significant, $F \text{ change}(1,84)=1.073, p > .05$. Total variance explained by two variables (anxious/ambivalent attachment style and NMR) for anxious/ambivalent group was 2.9% but this explained variance was not significant, $F(2,84)=1.258, p > .05$. Neither anxious/ambivalent attachment style nor NMR contributed to our regression model significantly ($\beta = -.111, p > .05$ for anxious/ambivalent attachment style and $\beta = -.113, p > .05$ for NMR).

It was found that avoidant group also did not differ from other groups in terms of the use of TAO as Step 1, $F(1,85)=.384, p>.05$ and accounted for 0.5% of the variation in TAO. Adding NMR to the model as Step 2 explained an additional 1.7% of the variation in TAO, $F \text{ change}(1,84)=1.459, p>.05$. Total variance explained by avoidant attachment style and NMR was 14.7%, $F(2,84)=.923, p>.05$. Moreover, both avoidant attachment style and NMR did not significantly predict the use of TAO ($\beta= -.067, p>.05$ for avoidant attachment style and $\beta= -.130, p>.05$ for NMR).

Our analysis revealed that secure group also did not differ from other groups significantly in their uses of TAO as Step 1, $F(1,85)=2.971, p>.05$ and accounted for 3.4% of the variation in TAO. Addition of NMR to the regression model as Step 2 explained an additional 1.1% of the variation in TAO, $F \text{ change}(1,84)=.946, p>.05$. For this group, total variance explained by secure attachment style and NMR was 5%, $F(2,84)=1.957, p>.05$. In this model, neither of these two variables significantly predicted the use of TAO ($\beta=.168, p>.05$ for secure attachment style and $\beta= -.105, p>.05$ for NMR).

Attachment Styles, Affect Regulation, and PRO (Second Hypothesis)

For our second defense mechanism (PRO), anxious/ambivalent group did not differ from other groups (avoidant and secure) significantly in terms of their ability to predict the variance in PRO as Step 1 in our hierarchical regression model, $F(1,85)=.013, p>.05$ and accounted for 0% of the variation in PRO. Introducing NMR to the regression model as Step 2 explained an additional 3.1% of the variation in PRO, $F \text{ change}(1,84)= 2,658, p>.05$. Total variance explained by

anxious/ambivalent attachment style and NMR as a whole model was 3.1%, $F(2,84)=2.658, p>.05$. In this model, neither of these two variables significantly predicted the use of PRO ($\beta=.041, p>.05$ for anxious attachment style and $\beta= -.177, p>.05$).

Secondly, avoidant group did not differ from other groups (anxious/ambivalent and secure) in terms of the use of PRO as Step 1, $F(1,85)=.242, p>.05$ and accounted for 0.3% of the variation in PRO. Adding NMR to the model as Step 2 explained an additional 2.9% of the variation in PRO, F change $(1,84)=2.531, p>.05$. For this group, total variance explained by avoidant attachment style and NMR as a whole model was 3.2%, $F(2,84)=1.389, p>.05$. In this model, neither of these two variables significantly predicted the use of PRO ($\beta=-.053, p>.05$ for avoidant attachment style and $\beta= -.171, p>.05$).

Finally, secure group also did not differ from other groups (anxious/ambivalent and avoidant) significantly, $F(1,85)=.119, p>.05$ and accounted for 0.1% of the variation in PRO. Introducing NMR to the regression model as Step 2 explained an additional 2.8% of the variation in PRO, F change $(1,84)=2.418, p>.05$. Total variance explained by the model as a whole was 2.9%, $F(2,84)=1.270, p>.05$. Same patterns about the contributions of variables separately were observed. More specifically, in this model, neither of these two variables significantly predicted the use of PRO ($\beta=.012, p>.05$ for secure attachment style and $\beta= -.169, p>.05$).

Attachment Styles, Affect Regulation, and PRI (Third Hypothesis)

For PRI, anxious/ambivalent group did not differ from other groups (avoidant and secure) significantly in terms of their ability to predict the variance in PRI (also in

terms of its use of PRI) as Step 1 in our regression model, $F(1,85)=2.851$, $p>.05$ and accounted for 3.2% of the variation in PRI. Adding NMR to the model as Step 2 explained an additional 7.3% of the variation in PRI, F change(1,84)=6.875, $p<.05$. For anxious/ambivalent group, total variance explained by NMR and anxious/ambivalent attachment style was 10.6%, $F(2,84)=4.961$, $p<.05$. While NMR significantly predicted the use of PRI, ($\beta=.274$, $p<.05$), anxious/ambivalent attachment style did not have a significant prediction about the use of PRI ($\beta=.136$, $p<.05$).

Secondly, avoidant group did not differ significantly from other groups (anxious/ambivalent and secure) in terms of the use of PRI as Step 1, $F(1,85)=.273$, $p>.05$ and accounted for 0.3% of the variation in PRI. Adding NMR to the model as Step 2 explained an additional 8.8.% of the variation in PRI, F change(1,84)=8.091, $p<.05$. For avoidant group, total variance explained by the model as a whole was 9.1%, $F(2,84)=4.193$, $p<.05$. Moreover, in the final model, only NMR significantly predicted the use of PRI with a higher β value ($\beta=.296$, $p<.05$ for NMR; $\beta= -.057$, $p>.05$ for avoidant attachment style).

Thirdly, secure group also did not differ from other groups (anxious/ambivalent and avoidant) significantly, $F(1,85)=1.195$, $p>.05$ and accounted for 1.4% of the variation in PRI. Addition of NMR as Step 2 explained an additional 7.9% of the variation in PRI, F change(1,84)=7.319, $p<.05$. For secure group, total variance explained by the model as a whole was 9.3%, $F(2,84)=4.301$, $p<.05$. However, in the final model, it was found that only NMR significantly predicted the use of PRI with a higher β value ($\beta=.284$, $p<.05$ for NMR; $\beta= -.074$, $p>.05$ for secure attachment style). All results are summarized in Table 3.

Table 3

Summary of Hierarchical Regression Analysis for Variables Predicting The Use of PRI

(N=87)

Variables	Model 1			Model 2		
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β
Anxious attachment style	2.221	1.309	.180	1.675	1.283	.136
NMR				.093	.035	.274 ⁺
R ²		.032			.106	
F for change in R ²		2.851			6.875 ⁺	
Avoidant attachment style	-.710	1.359	-.057	-.719	1.305	-.057
NMR				.100	.035	.296 ⁺
R ²		.003			.091	
F for change in R ²		.273			8.091 ⁺	
Secure attachment style	-1.363	1.247	-.118	-.861	1.218	-.074
NMR				.097	.036	.284 ⁺
R ²		.014			.093	
F for change in R ²		1.195			7.319 ⁺	

+ $p < .05$

Attachment Styles, Affect Regulation, and TAS (Fourth Hypothesis)

For TAS, it was found that anxious/ambivalent group did not differ from other groups in terms of the use of TAS as Step 1, $F(1,85)=.116, p>.05$ and accounted for 0.1% of the variation in TAS. Adding NMR to this model explained an additional 0.5% of the variation in TAS but this change in R^2 was not significant, F change(1,84)=.458, $p>.05$. Total variance explained by both anxious/ambivalent attachment style and NMR was 0.7%, $F(2,84)=.287, p>.05$. In the final model, neither of these two variables significantly predicted the use of TAS ($\beta=.049, p>.05$ for anxious/ambivalent attachment style and $\beta= -.075, p>.05$ for NMR). Secondly, it was found that avoidant group differed significantly from other groups (anxious/ambivalent and secure) in terms of their use of TAS, $F(1,85)=5.780, p<.05$. More specifically, people with avoidant attachment style use more TAS compared to people with anxious/ambivalent and secure attachment styles ($r=.252, p<.05$ between avoidant attachment style and TAS). Avoidant attachment style also accounted for 6.4% of the variance in TAS. Addition of NMR to the model explained an additional 0.5% of the variance in TAS, F change (1,84)=.409, $p>.05$. Total variance explained by both variables (avoidant attachment style and NMR) was 6.8%, $F(2,84)=3.075, p=.051$. Furthermore, in the final model, only avoidant attachment style significantly predicted the use of TAS ($\beta=.252, p<.05$ for avoidant attachment style and $\beta= -.067, p>.05$ for NMR).

Thirdly, it was also found that secure group differed significantly from other groups (anxious/ambivalent and avoidant) in terms of their use of TAS, $F(1,85)=6.564, p<.05$. More specifically, securely attached people use TAS less than people with anxious/ambivalent and avoidant attachment styles ($r= -.268, p<.05$

between secure attachment style and TAS). Secure attachment style also accounted for 7.2% of the variance in TAS. Adding NMR to the model as Step 2 explained an additional 1.2% of the variation in TAS, F change (1,84)=1.087, $p>.05$. Total variance explained by the model as a whole was 8.4%, $F(2,84)=3.829$, $p<.05$. In the final model, only secure attachment style significantly predicted the use of TAS ($\beta= -.285$, $p<.05$ for secure attachment style and $\beta= -.110$, $p>.05$ for NMR). All results are presented in Table 4.

Table 4

Summary of Hierarchical Regression Analysis for Variables Predicting The Use of TAS

(N=87)

Variables	Model 1			Model 2		
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β
Anxious attachment style	.456	1.336	.037	.602	1.357	.049
NMR				-.025	.038	-.075
R ²		.001			.007	
F for change in R ²		.116			.458	
Avoidant attachment style	3.179	1.322	.252 ⁺	3.181	1.327	.252 ⁺
NMR				-.023	.036	-.067
R ²		.064			.068	
F for change in R ²		5.780 ⁺			.409	
Secure attachment style	-3.113	1.215	-.268 ⁺	-3.308	1.229	-.285 ⁺
NMR				-.038	.036	-.110
R ²		.072			.084	
F for change in R ²		6.564 ⁺			1.087	

+ $p < .05$

Attachment Styles, Affect Regulation, and REV (Fifth Hypothesis)

For REV, anxious/ambivalent group did not differ from other groups (avoidant and secure) in terms of their ability to predict the variance in REV as Step 1, $F(1,85)=.00$ and accounted for 0% of the variation in REV. In other words avoidant people did not use REV significantly more or less than avoidant and secure people. Inserting NMR to the regression model as Step 2 explained an additional 4.8% of the variation in REV, F change $(1,84)=4.252, p<.05$. Total variance explained by anxious/ambivalent attachment style and NMR in the regression model was 4.8%, $F(2,84)=2.126, p>.05$. In the final model, only NMR significantly predicted the use of REV with a higher β value ($\beta=.222, p<.05$ for NMR and $\beta= -.034, p>.05$ for anxious/ambivalent attachment style).

Secondly, avoidant group did not differ from other groups (anxious/ambivalent and secure) in terms of the use of REV as Step 1, $F(1,85)=.029, p>.05$. Adding NMR to the model as Step 2 explained an additional 4.7% of the variance in REV, F change $(1,84)=4.148, p<.05$. Total variance explained by avoidant attachment style and NMR as a whole model was 4.7%, $F(2,84)=2.089, p>.05$. Yet, in the final model, only NMR significantly predicted the use of REV with a higher β value ($\beta=.217, p<.05$ for NMR and $\beta= -.019, p>.05$ for avoidant attachment style).

Thirdly, secure group did not differ from other groups (anxious/ambivalent and avoidant) in terms of their ability to predict the variance in REV as Step 1, $F(1,85)=.022, p>.05$. Addition of NMR to the model as Step 2 explained an additional 4.9% of the variation in REV, F change $(1,84)=4.352, p<.05$. Total variance explained by secure attachment style and NMR as a whole model was 5%, $F(2,84)=2.188, p>.05$. In the final model, only NMR with a higher β value

significantly predicted the use of REV ($\beta=.225, p<.05$ for NMR and $\beta= .050, p>.05$ for secure attachment style). All results are presented in Table 5.

Table 5

Summary of Hierarchical Regression Analysis for Variables Predicting The Use of REV

(N=87)

Variables	Model 1			Model 2		
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β
Anxious attachment style	.017	1.725	.001	-.547	1.715	-.034
NMR				.098	.042	.222 ⁺
R ²		.000			.048	
F for change in R ²		.000			4.252 ⁺	
Avoidant attachment style	-.302	1.764	-.019	.310	1.732	-.019
NMR				.095	.042	.217 ⁺
R ²		.000			.047	
F for change in R ²		.029			4.148 ⁺	
Secure attachment style	.242	1.628	.016	.756	1.615	.050
NMR				.099	.047	.225 ⁺
R ²		.000			.050	
F for change in R ²		.022			4.352 ⁺	

+ $p < .05$

Summary of Results

In the present study, we aimed to investigate the mediating role of affect regulation in the relationship between attachment styles and five defense mechanisms. The results of the study revealed that there is a relationship between attachment styles and defense mechanisms for the defenses PRI, TAS, and REV. For PRI and REV, this relationship results from only NMR. On the other hand, only attachment styles contributed to this relationship in TAS. More specifically, avoidant people use TAS more than anxious/ambivalent and secure people do. Additionally, securely attached individuals use TAS less than insecurely attached ones (avoidant and anxious/ambivalent). Thus, it was found that affect regulation (NMR) played an important role in the relationship between attachment styles and defense mechanisms only in PRI and REV. In other words, although we are not able to observe the effect of only attachment styles on defense mechanisms except for TAS, the influence of affect regulation on defense mechanisms seems obvious in two of these defense mechanisms.

CHAPTER 4

DISCUSSION

Attachment Styles and Affect Regulation

In our correlation analyses, the correlation coefficient of the relationship between anxiety and avoidance scores in ECR-R and affect regulation was positive but not significant. In addition these analyses, we conducted a between subjects ANOVA in order to look the influence of attachment styles on affect regulation capacities. Our basic prediction was that people with anxious/ambivalent and avoidant attachment styles show poorer affect regulation capacities than secure individuals do. Besides, literature supports this expectation (Arikoğlu, 2003). They found that securely attached individuals had higher affect regulation capacities but at the same time it was revealed that dismissing avoidant individuals also exhibited high performance in affect regulation. Yet, the between subjects ANOVA analysis which we conducted did not confirm this assumption. We are not able to observe a significant difference among these three attachment styles. Our sample size might have an influence on these findings because 87 subjects for this kind of a study is a limited sample. In addition, the structure of our sample might have an influence on our findings. Our sample consisted of first-year and second-year students. Hence, it might be a possibility that they have never been in a romantic relationship in their lives.

Attachment, Affect Regulation, and TAO (First Hypothesis)

Considering our first hypothesis, contrary to our expectations, it was found that attachment groups did not differ in terms of their use of TAO. At the same time, the mediating role of affect regulation in the relationship between attachment styles and TAO could not be observed. In addition, there was a negative correlation between affect regulation and TAO as we predicted but this was not significant. According to the mechanism of the use of TAO and its relationship with affect regulation and attachment styles, anxious/ambivalent persons might have underregulated affective states. Thus, they might tend to respond aggressively toward the object with their inabilities of affect regulation. However, we were not able to observe this mechanism in our study. Besides, no studies about this mechanism and relationship were available in the literature so our study might be the first one which examined this relationship and the role of affect regulation.

When we look at the items of TAO in our defense mechanisms scale, namely DMI, they seem a little bit confusing. More definitely, some of the items of TAO seem like the items of PRO. For instance, one of the items of TAO in an emotion-related question is “Rage because the driver splashed with mud”. Rage is partly a projective emotion which is closely related to negative self-image and rage against self. Additionally, the correlation analysis revealed this difficulty. According to our results, the correlation coefficients TAO and other variables as well as PRO and other variables were in a parallel fashion. They seem like in the same dimension. Therefore, it is a question for us whether these items really measured TAO or not.

Attachment, Affect Regulation, and PRO (Second Hypothesis)

Regarding our second hypothesis, in the line with our expectations, the influence of affect regulation on the use of PRO could not be observed in our results as well as there was not any group difference. It was found that there is a negative correlation between affect regulation and the use of PRO as we expected but this correlation was not significant. More specifically, based on literature about functions of defenses, we had an expectation that the person who could not contain his/her negative feelings might need to use projection in order to get rid of these unregulated and uncontained feelings (Bion, 1962, McWilliams, 1994). Accordingly, our findings did not support this function of defense mechanisms. Yet, in the literature, no research which support or contradict with our finding is available. However, the problems about the items of PRO in DMI which we mentioned above and the size of our sample could be considered as factors which might have an influence on our findings.

Attachment, Affect Regulation, and PRI (Third Hypothesis)

In terms of our third hypothesis, any group differences in terms of the use of PRI were not able to be found in the present study. Along with the line of our expectations, contributions of affect regulation and attachment styles on PRI were significant but this significance stemmed from affect regulation. In other words, the mediating role of affect regulation in this relationship was found for this defense. In addition, there was also significant positive correlation between affect regulation and

PRI. These results did not confirm our hypothesis. Due to the fact that principalization helps to isolate or dissociate the affects, avoidant individuals might tend to use PRI with their overregulated affective states more than secure and anxious/ambivalent individuals do. That's why, we anticipated that poorer affect regulation leads to more use of PRI. However, principalization kinds of defenses (isolation, intellectualization, and rationalization) are classified as higher-order defense mechanisms (Laughlin, 1970 as cited in McWilliams, 1994 & McWilliams, 1994). It means that better affect regulation might lead to use of more higher-order defense mechanisms.

Attachment, Affect Regulation, and TAS (Fourth Hypothesis)

When we look at our fourth hypothesis, it was revealed that persons with avoidant attachment style uses TAS more than anxious/ambivalent and secure persons do. Furthermore, securely attached individuals use TAS less than anxious/ambivalent and avoidant individuals as we expected. However, affect regulation did not significantly contribute to the effect of attachment styles on the use of TAS. Hence, the role of affect regulation could not be observed in our findings. On the other hand, it was also found that there was a negative correlation between affect regulation and TAS in the line with our predictions but this correlation was not significant. Both avoidant individuals' use of more TAS compared to anxious/ambivalent and secure ones and secure individuals' use of less TAS than insecure groups (anxious/ambivalent and avoidant) showed that our expectations about attachment style was confirmed by our findings. Yet this difference did not stem from their affect regulation capacities.

We proposed that anxious/ambivalent people because of their underregulated affective states tended to use TAS more than avoidant and secure people did. Due to their fear of abandonment and separation, they are more likely to blame themselves rather than looking the situations in a more objective way. It might be a possibility for them to experience blaming the other person as a risk of abandonment. At the same time, this kind of a defense might have been a relationship style like a victim-rescuer relationship for anxious/ambivalent people (Linden, 2003&Sensky, 2010 as cited in Blom, Middendorp, & Geenen, 2012). On the other hand, as we regard our findings, avoidant individuals might use this defense to avoid a relationship because in some situations this kind of a defense might lead to withdrawal. In other words, turning their emotions against themselves might lead them to avoid relationships with the help of their withdrawals. However, no literature which helps us to explain our findings about this relationship is available.

Attachment, Affect Regulation, and REV (Fifth Hypothesis)

Regarding our last hypothesis, it was found that there was no group difference in terms of the use of REV. On the other hand, in the line with our expectations, the influence of affect regulation on the use of REV could be observed in our findings. Yet, in contrast to our assumptions, there was a significant positive correlation between affect regulation and REV. Hence, our findings revealed that better affect regulation might lead to more use of REV. Again, there is not much literature about this relationship which support or contradict these findings except for studies about repression which is a subcategory of REV in DMI. According to findings of Arıkoğlu's study (2003), secure individuals exhibited higher repressive

defensiveness compared to preoccupied and dismissing avoidant individuals. On the other hand, Pietromonaco and Barrett (1997) were not able to find any group differences among four attachment groups (secure, fearful avoidant, dismissing avoidant, and preoccupied) in terms of repressive defensiveness. Hence, conflicting results about repression could be observed in the literature.

Considering our results, we can infer that this finding might result from the confusion in the category of REV in DMI. The category of REV in DMI includes the defenses of repression, negation, reaction formation, and denial. Although denial is classified as a primitive defense mechanism which helps to reject the situation in the literature, repression, negation, and reaction formation are considered as higher-order defenses (McWilliams, 1994). However, according to McWilliams (1994) denial also can be differentiated as primitive and higher-order. While defense of denial which helps to reject a situation in the outside world can be classified as primitive, denial which helps to reject inner processes might be considered as a higher-order defense. Accordingly, denial in DMI might be classified as a higher-order defense mechanism. In this vein, the positive correlation between affect regulation and the use of REV seems in line with the literature.

Furthermore, when we look at the items of REV in DMI, some of them consist of denial and reaction formation but some of them can be categorized as repression and negation items. For instance, the item “Informing the driver that I did not have a problem with this situation (driver’s splashing with mud)” seems to consist of repression of the emotion and negation. However, the item “Being grateful for my condition because something worse than this could happen.” for the question of “How would you feel and why?” can be categorized as a kind of denial. Therefore,

this confusion might have an influence on our results. Consequently, it might be questioned whether these items measure the defense of reversal or not.

As a conclusion, the influence of affect regulation on the use of defense mechanisms could be observed in some of our findings as we predicted. The results which did not confirm our hypotheses were also found. Nevertheless, due to the fact that there are not any studies about this relationship, we are not able to show a reference point and literature which support our findings. Therefore, we tried to interpret these findings based on the structure of our scale, DMI. We discussed the structures of our scales in a more detail in “Limitations and Further Research”.

Limitations and Further Research

The defense mechanisms scale used in the present study, namely the DMI has some drawbacks. One of them is that vignettes in DMI are not clear. For instance, the scale includes a vignette in which the subject assumed that his/her boss shouted at him/her. However, knowing whether the boss always shouted at him/her or the boss is a considerate and a good man and it happened for the first time might change the reaction of the subject toward the boss. This is one of examples and same unclarity is available also for other vignettes.

Another drawback of DMI is that options (items) are also not clear. This unclarity can be considered in two ways. First one is about defense mechanisms mentioned above. For instance, the scale consists of some items which could be hard to understand whether it is projection or turning against object such as “Rage because of splashing with mud to my clothes” for the question “How would you feel and why?”. This item is classified as turning against object but at the same time it seems

as a projection item because of the rage. Furthermore, it is possible to see some items of projection which do not seem projection such as “I would write down the license tag of this careless driver not to lose track of him.” If the driver splashes with mud, he is probably careless. Hence, it has a side which taps with the reality so it might become problematic to categorize this item as projection. Additionally, there are lots of puzzling items. Second way is about the emotion-related questions. The question “How would you feel and why?” is asked for each vignette. One of the options for this question is “Acceptance, because...” which refers to the defense category of principalization. The difficulty is that acceptance is not an emotion and this option exists for all emotion-related questions. It might create a problem with the defense of principalization and the definition of emotion. Rather short, the problem of unclarity is one of the most crucial drawbacks of DMI.

The other difficulty with DMI is that there is not an option which reflects a natural reaction to the situations which are mentioned in vignettes. For instance, in the vignette of splashing with mud, an option like “I would feel angry and try to clean up my pants.” for the question “What would you do?” could exist. By this way, we would have an opportunity to distinguish the responses and groups which prefer to use natural and defensive ones. Hence, future research regarding defense mechanisms could search for other scales about defenses which do not have these kinds of limitations and inadequate reliability scores. Furthermore, researches about DMI might be conducted in order to eliminate these drawbacks.

A further limitation of the present study is our sample. Firstly, the study was conducted with a small sample. Further researches might be cautious about the size of the sample. In addition to a bigger sample, same relationship might be conducted with different samples such as students in different schools, in different countries,

and special groups in order to compare different groups. Moreover, our sample consisted of first and second-year university students. Hence, it is a probability that they have never been in a relationship or in a long-time relationship. This probability might also have an influence on our findings.

Lastly, further research could examine the regulation of positive affects. Literature focuses mostly on the regulation of negative affects. Since it might be difficult to experience positive affects when there is a difficulty in regulating negative ones, it might be a useful study which compares person's capacity of regulation of negative and positive affects.

Conclusion

In brief, this study might be the first one which tried to examine the mediating role of affect regulation in the relationship between attachment styles and defense mechanisms. In the literature, while theoretical and practical discussions about defense mechanisms take place, we are not able to observe studies which try to investigate relationships between defense mechanisms and other important concepts such as affect regulation, sufficiently. Thus, our study might contribute to the literature in terms of being a step to conduct a study about defense mechanisms.

APPENDICES

Appendix A

Demografik Bilgi Formu

- Yaşınız : _____
- Cinsiyetiniz : K () E ()
- Okuduğunuz bölüm : _____
- Doğduğunuz şehir : _____
- İstanbul doğumlu değilseniz ne kadar zamandır İstanbul'da yaşıyorsunuz? : _____
- Anne : Sağ () Vefat etti ()
- Baba : Sağ () Vefat etti ()
- Annenizin eğitim durumu : () Okuma-yazması yok
() İlkokul mezunu
() Ortaokul mezunu
() Lise mezunu
() Üniversite mezunu
() Yüksek lisans/Doktora mezunu
- Babanızın eğitim durumu : () Okuma-yazması yok
() İlkokul mezunu
() Ortaokul mezunu
() Lise mezunu
() Üniversite mezunu
() Yüksek lisans/Doktora mezunu
- Kardeş sayısı : _____
- Siz kaçınıcı kardeşsiniz : _____
- Şu anki yaşama biçiminiz : () Ailemle beraber yaşıyorum.
() Bir aile üyesi veya akraba ile kalıyorum.
() Yalnız yaşıyorum.
() Yurtta kalıyorum.
() Arkadaşlarımla bir evi paylaşıyorum.
() Evliyim ve eşimle yaşıyorum.
() Diğer (Lütfen açıklayınız).
- Bu okulda kaçınıcı yılınız? : _____
- Kendinizi en yakın hissettiğiniz kişi kimdir? : _____

Appendix B

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YIYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7	
Hiç	Kararsızım/
Tamamen	fikrim yok
katılmıyorum	katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.									
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.									
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.									
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.									
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.									
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip dayanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.									
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemişim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.									
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.									
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.									
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.									
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.									
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.									
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.									
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.									

15.Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.								
16.Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.								
17.Birlikte olduğum kişinin beni terkedeceğinden pek endişe duymam.								
18.Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.								
19.Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.								
20.Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.								
21.Terk edilmekten pek korkmam.								
22.Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.								
23.Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.								
24.Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.								
25.Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.								
26.Başımдан geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.								
27.Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.								
28.Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.								
29.Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.								
30.Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda rahatımdır.								
31.Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendir.								
32.Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip dayanmak benim için kolaydır.								
33.Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım								
34.Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.								
35.Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.								
36.Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.								

Appendix C

NMR- Türkçe Versiyon

Yönerge: Bu anket, insanların üzücü duygularla ilgili olarak yapabileceklerine dair inanışlarını anlamaya yönelik bir ankettir. Lütfen aşağıdaki ifadeleri kendi inanışlarınızı mümkün olduğunca iyi yansıtacak bir şekilde cevaplandırınız. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Anket ne yapabileceğinize inandığınızla ilgilidir, gerçekte ya da genelde ne yaptığınızla değil. Lütfen tüm maddeleri dikkatlice okuduğunuza ve kendi inançlarınızı cevap kağıdı üzerinde uygun numarayı işaretlemek suretiyle belirttiğinize emin olun.

Eğer bir maddeye tamamen karşıysanız yanındaki çizgili bölüme 1 rakamını koyun. Eğer biraz kararsıysanız 2 rakamını koyun. Yani, sizin inançlarınıza göre bu maddenin genelde doğrudan ziyade yanlış olduğunu düşünüyorsanız 2 rakamını işaretleyin. Eğer maddenin aşağı yukarı eşit derecede doğru ve yanlış olduğunu düşünüyorsanız, 3 rakamını işaretleyin. Eğer bir maddeye biraz katılıyorsanız, 4 rakamını işaretleyin. Yani, o maddenin yanlıştan ziyade doğru olduğuna inanıyorsanız, 4 rakamını işaretleyin. Eğer bir maddeye tamamen katılıyorsanız, yanında temin edilen boşluğa 5 rakamını koyun.

1. Hiç katılmıyorum
2. Pek katılmıyorum
3. Ne katılıyorum, ne de katılmıyorum
4. Biraz katılıyorum
5. Tamamen katılıyorum

Lütfen tüm sorulan cevapladığınızdan ve değiştirmek istediğiniz cevapları tamamen sildiğinizden emin olun. Anket ya da cevap kağıdı üzerine fazladan herhangi bir işaret yapmayınız.

1-----2-----3-----4-----5
Hiç katılmıyorum Tamamen katılıyorum

Üzgün olduğumda, inanırım ki ...

- ___ 1. Genellikle kendimi neşelendirecek bir yol bulabilirim.
- ___ 2. Daha iyi hissetmek için bir şeyler yapabilirim.
- ___ 3. Tüm yapabildiğim aynı sıkıntı içinde yuvarlanmaktır.
- ___ 4. Daha güzel zamanları düşünürsem kendimi daha iyi hissedeceğim.
- ___ 5. Başka insanlarla beraber olmak can sıkıcı olacaktır.
- ___ 6. Kendimi hoşlandığım bir şeye yönlendirerek, daha iyi hissedebilirim.
- ___ 7. Neden kötü hissettiğimi anladığım zaman kendimi daha iyi hissedeceğim.
- ___ 8. Bu durumla ilgili bir şey yapmak için kendimi ikna edemeyeceğim.
- ___ 9. Durumun iyi yanını bulmaya çalışmakla kendimi daha iyi hissedemeyeceğim.
- ___ 10. Uzun bir süre geçmeden kendimi sakinleştirebilirim.
- ___ 11. Beni gerçekten anlayan birini bulmak zor olacaktır.
- ___ 12. Kendi kendime, geçeceğimi söylemek sakinleşmeme yardımcı olacaktır.
- ___ 13. Başka biri için güzel bir şey yapmak beni neşelendirecektir.

14. Bu gidişle gerçekten depresyona gireceğim.
15. Olayları nasıl ele alacağımı planlamak yardım edecektir.
16. Beni üzen şeyi kolayca unutabilirim.
17. Geri kaldığım işlerimi yetiştirmeye çalışmak sakinleşmeme yardımcı olacaktır.
18. Arkadaşlarımın vereceği öğütler daha iyi hissetmeme yardımcı olmayacaktır.
19. Genelde zevk aldığım şeylerden zevk alamayacağım.
20. Rahatlamanın bir yolunu bulabilirim.
21. Problemi kafamda çözmeye çalışmak yalnızca daha kötü görünmesine neden olacaktır.
22. Bir film izlemek daha iyi hissetmeme yardımcı olmayacaktır.
23. Arkadaşlarla yemeğe çıkmak yardımcı olacaktır.
24. Uzun süre kötü hissedeceğim.
25. Bunu aklımdan çıkaramayacağım.
26. Yaratıcı bir şeyler yaparak kendimi daha iyi hissedebilirim.
27. Kendim hakkımda gerçekten kötü hissetmeye başlayacağım
28. Sonunda her şeyin daha iyi olacağını düşünmek daha iyi hissetmeme yardımcı olmayacaktır.
29. Durumda mizahi bir yan bulabilir ve daha iyi hissedebilirim.
30. Eğer bir grup insanla berabersem kendimi kalabalık içinde yalnız hissedeceğim.

Appendix D

SME

SORU KİTAPÇIĞI

(Erkek Formu)

DMI: Ihlevich & Gleser

Çeviren ve uyarlayan:

Oya Sorias
Çiğdem Leblebici

E. Ü. Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
İzmir-1995

BU SORU KİTAPÇIĞININ ÜZERİNE HİÇBİR İŞARET KOYMAYINIZ.

YANITLAMA İLE İLGİLİ BİLGİLER AŞAĞIDA VERİLMİŞTİR: Dikkatle okuyunuz.

Arkadaki sayfaların her birinde kısa bir öykü var. Her öyküden sonra da beşer seçenekli dört soru var. Bu dört soru, öykülerin uyandırdığı dört tepki türü hakkında bilgi istemekte: *gerçek davranışınız* (ne yapardınız?), *içinizden geçen davranış*, *zihninizden geçen düşünceler* ve *duygularınız*. Bu tepki türlerinden sadece gerçek davranış günlük hayatta dışa vurulmakta, diğer üçü zihnin mahremiyetinde yer almaktadır. Cevap kağıdında öyküler aynı soru kitapçığındaki gibi bazı harflerle temsil ediliyor: ç..., o..., vb.

Önce beş seçenektan sizin verme olasılığınız en yüksek olan tepkiyi belirleyiniz. Sonra, cevap kağıdında o seçeneğe karşılık gelen numarayı bulunuz ve o numaranın hizasındaki Ç (Çok) harfini işaretleyiniz. Sonra aynı beş seçenektan, verme olasılığınız en düşük olan tepkiyi belirleyiniz ve o seçeneğin cevap kağıdındaki yerini bularak, o hizadaki A (Az) harfini işaretleyin. Örneğin, bir soruya verilebilecek beş olası tepkiden (örneğin, 136, 137, 138, 139 ve 140 numaralar) sizin verme olasılığınızın en yüksek olduğu tepkinin 137, en düşük olduğu tepkinin de 140 olduğunu varsayalım. Bu durumda cevap kağıdının o bölümü şöyle işaretlenmiş olacak:

136 Ç A
137 Ç A
138 Ç A
139 Ç A
140 Ç A

Her beş tepki gurubunda sadece *bir* tane Ç ve *bir* tane A işaretlemeye dikkat ediniz. Kümedeki diğer Ç ve A lar işaretlenmemiş olarak kalacaktır.

Tercihlerinizi yapmadan önce beş ifadenin hepsini okuyunuz. Cevap kağıdında işaretlerken seçtiğiniz ifadenin numarasıyla cevap kağıdında işaretlediğiniz numaranın aynı olmasına dikkat ediniz. Her öykünün yanıtları için ayrı bir sütun olduğunu göreceksiniz. Cevap kağıdındaki işaretlemeleri *yumuşak uçlu kurşun kalemle* yapınız. Yanıtı değiştirmek istediğinizde, eski işareti silgi ile iyice siliniz.

Burada doğru veya yanlış cevap yoktur. Seçimlerinizde size yol gösterecek olan şey kendinizle ilgili bilginizdir. Bir an için, öyküde betimlenen olayın gerçekten başınıza geldiğini düşleyin, öyle bir olay başınızdan hiçbir zaman geçmemiş olsa bile. Cevaplarınızı seçerken şunu unutmayınız: Size, hangi yanıtların en çok veya en az hoşunuza gittiğini *değil*, o durumlarda hangi yanıtların sizin *davranışsal ve duygusal tepkilerinizi* en iyi temsil ettiğini soruyoruz.

Eğer hiçbir sorunuz yoksa, cevap kağıdının üstündeki bölümü doldurunuz. Sonra bu sayfayı çevirip başlayınız.

c.

Kaldırımında otobüs beklemektesiniz. Bir önceki gece yağın yağmurdan dolayı yollar ıslak ve çamurludur. Bir araba, önünüzdeki su birikintisinin içinden hızla geçer ve üstünüzü çamur içinde bırakır.

Ne YAPARDINIZ?

1. O dikkatsiz sürücünün izini kaybetmemek için plaka numarasını kaydederdim.
2. Gülümseyerek üstümü başımı temizlerdim.
3. Sürücünün arkasından bağıarak küfredirdim.
4. Üzerime bir yağmurluk dahi giymediğim için kendime söylenirdim.
5. Bu tür şeyler kaçınılmaz olduğu için omuz silker geçerdim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

6. Sürücünün suratını çamura bulama.
7. O beceriksiz sürücüyü polise şikayet etme.
8. Yola o kadar yakın durduğum için kendi kendime küfretme.
9. Olaya dert etmediğimi sürücüye bildirme.
10. Sürücüye yayaların da hakları olduğunu hatırlatma.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

11. Neden kendimi hep bu tür durumlara sokarım?
12. Allah o sürücünün cezasını versin.
13. Aslında, o sürücünün kötü biri olmadığına eminim.
14. Yağışlı günlerde buna benzer şeylerin olması beklenebilir.
15. O sürücü çamuru üzerime acaba kasten mi sıçrattı?

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

16. Halime şükretme, çünkü daha kötüsü olabilirdi.
17. Karamsarlık, çünkü şanssızlık yine beni buldu.
18. Kabullenme, çünkü olmuş bir şeyin üzerinde fazla durmamak gerek.
19. Sürücünün bu kadar düşüncesiz ve saygısız olması nedeniyle iplerleme.
20. Öfke, sürücü üstümü çamurladığı için.

O.

Orduda önemli bir bölümün düzgün işlemeden sorunlu bir mevkidesiniz. Bu bölüm, işleri belli bir zaman sınırı içinde tamamlama konusunda yoğun ve sürekli bir baskı altındadır. Son zamanlarda işler, girişimciliğinize ve yaratıcılığınıza rağmen gerektiği kadar düzgün gitmemektedir. Bu nedenle, yakın zamanda uygulamaya koymak üzere bazı personel değişiklikleri planlıyorsunuz. Ancak, bu planı gerçekleştirmenize fırsat kalmadan, amiriniz birdenbire büronuza gelir, bölümün işleriyle ilgili bazı dik sorular sorar ve sonra da size, görevinizden alındığınızı ve yerinize yardımcınızın atandığını bildirir.

Ne YAPARDINIZ?

21. İşten alınmamı nezaketle kabul ederdim, çünkü amirim sadece görevini yapıyor.
22. Amirimi, aleyhimdeki kararı benimle konuşmaya gelmeden önce vermeye suçlardım.
23. Böylesi güç bir işten alındığım için şükrederdim.
24. Yardımcımın başarısını engellemek için fırsat kollardım.
25. İşimde yeterince becerikli olmadığım için kendimi suçlardım.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

26. Terfi ettiği için yardımcımı kutlama.
27. Amirimle yardımcımın benden kurtulmak için hazırladıkları muhtemel oyunu ortaya çıkarma.
28. Amirime cehennem dibine kadar yolu olduğunu söyleme.
29. Gerekli değişiklikleri daha önceden yapmadığım için kendime lanet etme.
30. İş bırakıp gitme (ama insan orduda bunu yapamaz).

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

31. Keşke, amirimle, karanlık bir sokakta karşılaşılsam.
32. Orduda personelin, yaptıkları işe uygun olmaları şarttır.
33. Kuşkusuz, bu, benden kurtulmak için sadece bir bahaneydi.
34. Gerçekten şanslıyım, çünkü işimle birlikte rütbemi de kaybedebilirdim.
35. İşleri başıboş bırakmak gibi bir sersemliği nasıl yapabildim?

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

36. İçerleme, çünkü amirim bana garezi vardı.
37. İşimi elimden aldığı için yardımcıma kızgınlık.
38. Daha kötü bir şey olmadığı için memnuniyet.
39. Başarısızlığımdan dolayı üzüntü.
40. Kabullenme, kişi, eninde sonunda, elinden gelenin en iyisini yapmakla yetinmelidir.

e.

Üniversitede okumanıza yardım eden teyzeniz ve eniştenizle kalmaktasınız. Anne ve babanızın, siz on üç yaşındayken bir otomobil kazası sonucu ölümünden bu yana size onlar bakmaktadır. Bir gece, çıktığımız kız arkadaşınıza biraz geç bir saatte randevu vermişsinizdir. Dışarıda da şiddetli bir fırtına vardır. Teyzeniz ve enişteniz, havanın kötü, saatin de geç olması nedeniyle arkadaşınıza telefon edip randevunuzu iptal etmeniz için ısrar ederler. Siz onların dileklerine aldırmaksızın kapıdan çıkmak üzereyken, enişteniz, emreden bir ses tonuyla, “teyzen ve ben gidemeyeceğini söyledik, işte o kadar” der.

Ne YAPARDINIZ?

41. Eniştemin dediğini yapardım, çünkü, her zaman benim için en iyi olanı istemiştir.
42. Onlara, büyümemi istemediklerini eskiden beri bildiğimi söylerdim.
43. İnsanın ailesiyle barışık kalması gerektiğinden randevumu iptal ederdim.
44. Konunun onları ilgilendirmediklerini söyler ve mutlaka giderdim.
45. Evde kalmaya razı olur, keyiflerini kaçırdığım için onlardan özür dilerdim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

46. Kafamı duvarlara vurma.
47. Onlara, hayatımı mahvetmekten vazgeçmelerini söyleme.
48. İyiliğimle böylesine ilgilendikleri için onlara teşekkür etme.
49. Kapıyı suratlarına çarpıp çıkma.
50. Ne olursa olsun randevuma sadık kalma.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

51. Ne diye çenelerini kapatıp beni kendi halime bırakmıyorlar ki?
52. Beni hiçbir zaman gerçekten önemsememişlerdir.
53. Bana karşı o kadar iyiler ki, hiç sorgusuz öğütlerini tutmalıyım.
54. Karşılığını vermezsen hiçbir şey alamazsın.
55. Bu kadar geç bir saatte buluşmayı planladığım için hata tamamen bende.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

56. Beni küçük bir çocuk olarak düşündükleri için sinirlenme.
57. Mutsuzluk, çünkü yapabileceğim fazla bir şey yok.
58. Onların ilgisi karşısında minnet.
59. Kabullenme, çünkü insan her zaman kafasına koyduğunu yapamaz.
60. Öfke, çünkü özel işlerime karışıyorlar.

İyi bir sporcu olabilmeyi çok istiyorsunuz. Ancak, denediğiniz spor dalları arasında, yalnızca basketbolda biraz başarı sağlayabildiniz. Şimdiye kadar bir takım veya bir spor kulübüne ne zaman başvurduysanız, seçici kurul sizin ilk performansınızdan etkilenmiş görünse de, son karar hep aynı oldu ve size geçer notu pek az farkla kaçırdığınız bildirdiler.

Bir öğleden sonra arabanız bozuluyor ve iş yerlerinin dağıldığı saatte eve otobüsle gitmek zorunda kalıyorsunuz. Çok kalabalık bir otobüste ayakta dururken, kulağınıza eşinizin sesi geliyor. Kendisi, kısa bir süre önce başvurduğunuz takımın menajeriyle yan yana oturmakta. Menajerin eşinize, “kocanızın oyun stili güzel, onu takımımıza davet etmeyi düşünüyoruz”, dediğini duyuyorsunuz. Sonra, eşinizin gülüşü ve yanıtı kulağınıza geliyor, “bana kalırsa uzun vadede gerekli olan yetenek ve enerji gibi şeyler onda yok.”

Ne YAPARDINIZ?

61. Eve vardığımızda yaptığını yüzüne vururdum.
62. Eve geldiğimde ona her zamanki gibi sıcak bir şekilde davranırdım, çünkü beni gerçekten takdir ettiğini biliyorum.
63. Akşam, sessiz sedasız bir köşeye çekilir, duyduklarımdan söz etmezdim.
64. Üzerinde pek fazla durmazdım çünkü, kadınların konuşmaları hiçbir zaman ciddiye alınmaz.
65. Ona, duyduklarımın beni şaşırtmadığını, çünkü onun ikiyüzlü olduğunu her zaman düşündüğümü söylerdim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

66. Karıma, onun söylediklerini tesadüfen duyduğumu ve açık sözlülüğünün bana gurur verdiğini söyleme.
67. Kafasını kırma.
68. Ona, erkeklerin eşlerinden sadakat beklediklerini söyleme.
69. Arkamdan konuştuğundan eskiden beri kuşkulandığımı ona bildirme.
70. Onunla yüz yüze gelmemek için bir yerde vakit geçirip eve gitmeme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

71. Herkese, benden bu şekilde bahsettiğine iddiaya girme.
72. Hakkımda böyle düşünmesi için ne yapmış olabilirim?
73. Eminim sadece şaka yapıyordum?
74. İnsan bu tür laflardan rahatsız olmamalı.
75. Onun iyi bir derse ihtiyacı var.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

76. Değersizlik, çünkü bir koca olarak ne kadar başarısız olduğumun farkına varma.
77. Hakkımda bu şekilde konuştuğu için hiddet.
78. Kayıtsızlık, çünkü kadınlar öyledir.
79. Aşağılanma, çünkü büyük bir ihtimalle yaptığı dedikodular geçmişteki başarısızlıklarımın birçoğuna katkıda bulunmuştur.
80. Huzur, çünkü ağzından çıkanı kulağının duymadığını menajer fark edecektir.

İş yerinizdeki formeninize (amirinize), iş arkadaşlarınızdan daha usta olduğunuzu göstermek istiyorsunuz. Kendinizi kanıtlamak için sabırsızlıkla fırsat kollamaktasınız. Bir gün fabrikaya yeni bir makine getiriliyor. Formen, işçileri toplayıp, aralarında bu makineyi çalıştırmayı bilen birinin olup olmadığını soruyor. Beklediğiniz anın geldiğini hissediyorsunuz. Formene benzer bir makineyle çalışmış olduğunuzu ve bunda da bir deneme fırsatı istediğinizi söylüyorsunuz. Formen, “üzgünüm, bu işi tesadüfe bırakamayız” diyerek istediğinizi reddediyor ve kıdemli bir işçiyi çağırarak kendisinden makineyi çalıştırmasını istiyor.

Kıdemli işçi, çalıştırma kolunu çeker çekmez kıvılcımlar uçuşmaya başlıyor ve makine tuhaf sesler çıkararak duruyor. O zaman formen sizi çağırıyor ve makineyi çalıştırmak için hala bir deneme fırsatı isteyip istemediğinizi soruyor.

Ne YAPARDINIZ?

81. “Bunu herhalde ben de yapamam” derdim.
82. İş arkadaşlarıma, formenin, makinenin parçalanmasından beni sorumlu tutmak istediğini söyledim.
83. Bu şansı bana verdiği için formene teşekkür ederdim.
84. Reddedip içimden formene küfredirdim.
85. Formene, deneyeceğimi, çünkü insanın riske girmekten asla kaçmaması gerektiğini söyledim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

86. Formene, makinenin bozulmasını üzerime yıkamayacağını söyleme.
87. İlk denemeyi bana yaptırmadığı için formene teşekkür etme.
88. Formene, o bozuk makineyi kendisinin çalıştırmayı denemesi gerektiğini söyleme.
89. Formene, deneyimli olmanın başarıyı garantilemediğini hatırlatma.
90. Dilimi tutamayıp kendimi güç bir duruma soktuğum için kendime küfretme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

91. Şu formen aslında fena biri değil.
92. Onun da, patlayası makinenin de Allah cezasını versin.
93. Bu formenin amacı beni müşkül durumda bırakmak.
94. Makinelere her zaman güven olmuyor.
95. O makineyi çalıştırmayı düşünmek bile büyük bir aptallıktı; bunu nasıl yaptım.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

96. İlgisizlik, çünkü insanın kabiliyetleri takdir edilmediğinde hevesi de kalmaz.
97. İmkansız bir iş yapmam istendiği için kızgınlık.
98. Makineyi ben bozmadığım için memnuniyet.
99. Kasıtlı olarak zor duruma düşürüldüğüm için rahatsızlık.
100. Komik durma düşme riskine girdiğim için kendimden nefret etme.

k.

İki tarafında yüksek binalar dizili dar sokakta, vapura yetişmek için aceleyle yürümektesiniz. Tamircilerin çalışmakta olduğu bir çatıdan birden bir kiremit düşer ve parçalanır. Parçalardan birisi kaldırımdan sekerek bacağınıza çarpar ve çarptığı yer çürür.

Ne YAPARDINIZ?

101. İşçilere, kendilerini dava etmem gerektiğini söyledim.
102. Bu kadar kötü bir talihim olduğu için kendime lanet ederdim.
103. Yoluma devam ederdim, çünkü insan programının bozulmasına izin vermemeli.
104. Daha kötü bir şey olmadığına şükrederek yoluma devam ederdim.
105. Bu sorumsuz kişilerin kim olduğunu öğrenmeye çalışırdım.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

106. Tamircilere kamu güvenliği ile ilgili sorumluluklarını hatırlatma.
107. Önemli bir şey olmadığını onlara bildirme.
108. Onları azarlama.
109. Bastığım yere dikkat etmediğim için kendime küfretme.
110. O dikkatsiz işçilere ihmallerinin bedelini ödemeye kadar uğraşma.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

111. O tamirciler işlerini doğru dürüst yapmayı bilmiyorlar.
112. Ciddi bir şekilde yaralanmadığım için şanslıyım.
113. Allah kahretsin bu adamları.
114. Böyle şeyler niçin hep beni bulur?
115. Bu günlerde sürekli dikkat etmek gerekiyor.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

116. Canım yandığı için kızgınlık.
117. Öfke, çünkü onların ihmali yüzünden neredeyse ölecektim.
118. Sükunet, çünkü insan kendini kontrol etmeye çalışmalı.
119. Şanssızlığımdan dolayı üzüntü.
120. Sadece bir sıyrıkla atlattığım için halime şükretme.

Akşamüzeri şehir içinde arabanızla bir yere gitmektesiniz. En kalabalık kavşaklardan birine ulaştığınızda, trafik ışıklarının size yol vermesine rağmen, yayaların “dur” işaretini dikkate almayıp, yolunuzu tıkadıklarını görüyorsunuz. Geçişinizi, yasaların gerektirdiği gibi, ışıklar değişmeden olanca tedbirle tamamlamaya çalışıyorsunuz. Geçiş tamamlarken, bir trafik polisi arabanızı kenara çektiyor. Sizi, yayaların yol hakkını çiğnemekle suçluyor. Ona, yapılabilecek tek hareketi yaptığınızı açıklıyorsunuz. Ancak, polis yine de size ceza yazıyor.

Ne YAPARDINIZ?

121. Dikkatsizliğimden dolayı kendimi suçlardım.
122. Mahkemeye başvurur ve polise karşı suçlamalar getirirdim.
123. Polise, niçin sürücülere karşı bu kadar garezi olduğunu sorardım.
124. Aslında iyi bir insan olan polise yardımcı olmaya çalışırdım.
125. Makbuzu sorgulamadan alırdım, çünkü polis sadece görevini yapıyordu.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

126. Polise, mevkiini, beni itip kakmak için kullanmayacağını söyleme.
127. Bir sonraki yeşil ışığı beklemediğim için kendi kendime küfretme.
128. Beni muhtemel bir kazadan koruduğu için polise teşekkür etme.
129. Bir prensip olarak haklarımı sonuna kadar savunma.
130. Kapıyı suratına çarpıp, sürüp gitme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

131. Polis doğru olanı yapıyor, aslında bana önemli bir ders verdiği için ona teşekkür etmem gerekir.
132. Her yiğidin bir yoğurt yiyişi vardır; herkes görevini kendi anlayışına göre yürütmeli.
133. Bu herifler polislikten ne anlar.
134. Nasıl bu kadar aptal olabilirim?
135. Eminim, insanları cezalandırmaktan zevk alıyordur.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

136. Öfke, çünkü başıma iş çıkarıyor.
137. İçerleme, çünkü benimle uğraşılıyor.
138. İhmalkarlık ettiğim için utanma.
139. Umursamama, çünkü bu tür şeyler her zaman olur.
140. Rahatlama, çünkü bu olay, beni, başımın daha büyük bir derde girmesinden korudu.

b.

Bir buçuk yıl askerlikten sonra eve dönüyorsunuz. Gitmeden önce, askere gitmekle, babanızın iş yerinde çalışmak arasında bir seçim yapmak zorundaydınız. Anne ve babanızın öğütlerine rağmen askerliği tercih etmişsiniz. Şimdi ise, piyasada açık olan iş imkanlarının pek fazla artmadığını görüyorsunuz. Babanızın işine girmediğiniz takdirde, vasıfsız bir işçi olarak çalışmak durumundasınız. Bir kafeterya açmak istiyorsunuz, ama böyle bir girişimi gerçekleştirebilmek için gerekli olan sermayeye sahip değilsiniz. Epey bir tereddütten sonra, babanızdan, bu işe para yatırmasını istemeye karar veriyorsunuz. Teklifinizi dinledikten sonra, size, askere gitmek yerine onun firmasında bir işe girmenizi önerdiğini hatırlatıyor. Ondan sonra size şunları söylüyor, "ne güçlüklerle kazandığım paramı senin çılgın projelerinle sokağa atmaya niyetim yok, artık bana işimde yardımcı olmanın zamanı geldi."

Ne YAPARDINIZ?

141. Teklifini kabul ederdim, çünkü bu dünyada herkes birbirine bağımlı.
142. Bana pek fazla güvenmemekte haklı olduğunu ona itiraf ederdim.
143. Onunla ilgili eleştiri ve düşüncelerimi açıkça yüzüne söylerdim.
144. Bana karşı garezi olduğundan her zaman kuşkulandığımı ona söylerdim.
145. Bu işi bir buçuk yıldır bana sakladığı için kendisine teşekkür ederdim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

146. Yanında çalışarak onu mutlu etme.
147. Çabalamaktan vazgeçip bu dünyadan çekip gitme.
148. Kolay bulunamayacak bir teklif olduğundan babamın önerisini kabul etme.
149. Herkesin onu ne kadar cimri bir insan olarak gördüğünü ona söyleme.
150. Yeryüzünde kalan son insan o olsa bile kendisiyle çalışmayacağımı söyleme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçerdi?

151. Bir gün yaptıklarının cezasını çekecek.
152. Aile üyelerinin birbirleriyle ilgili görüş ve duyguları iş kararlarını etkileyemez.
153. Aptallık ettim, konuyu hiç açmamalıydım.
154. Babamın benim iyiliğim için uğraştığını kabul etmem lazım.
155. Babamın bana asla inanmadığından hep kuşkulandığımdır; bu da onu kanıtlıyor.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

156. Kızgınlık, çünkü benim kendi başıma başarıya ulaşmamı istemiyor
157. Minnet, geleceği olan bir iş teklifinde bulunduğu için.
158. İçerleme, geleceğimi sabote ettiği için.
159. Kabullenme, çünkü her şey her zaman istediğimiz gibi olmaz.
160. Umutsuzluk, çünkü babamın onayını almadım.

a.

Bir öğleden sonra, yakın bir arkadaşınızla yoğun bir biçimde sınavlara çalışırken, kız arkadaşınız çıkagelir. Bir yıldan fazladır kendisiyle çıkıyor olmanıza rağmen, son zamanlarda birbirinizi pek sık görmemektesiniz; bu nedenle geldiğine çok sevinirsiniz. Kendisini içeriye davet ederek arkadaşınızla tanıştırsınız ve üçünüz birlikte hoşça vakit geçirirsiniz. Birkaç gün sonra, kız arkadaşınıza telefon ederek onu, sınavların bitişini kutlamak üzere kent merkezinde bir yere gitmeye davet edersiniz. Fakat o size, kötü bir şekilde üşüttüğünü ve evden çıkmamasının daha iyi olacağını söyler. Akşam yemeğinden sonra, biraz düş kırıklığı hissederek, yalnız başınıza sinemaya gitmeye karar verirsiniz. Sinemanın çıkışında kız arkadaşınızla karşılaşsınız. Yakın arkadaşınızla kol koladır.

Ne YAPARDINIZ?

161. Kız arkadaşıma, "arkamdan iş çevireceğine ilişkimizin bittiğini açıkça söyleyebilirdin" derdim.
162. Uygur bir insanın yapması gerektiği gibi onları kibarca selamlardım.
163. İkisiyle de artık hiçbir ilişkimin kalmadığını anlamalarını sağladım.
164. Onlara, arkadaşlık ettikleri için çok sevindiğimi söyledim.
165. Onlarla yüz yüze gelmemek için saklanırdım.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

166. Eve gidip suratımı asma.
167. Adamı bir yumrukta yere devirip, kızını elinden alma.
168. Beraberliklerinden gerçekten rahatsız olmadığımı onlara gösterme.
169. Adama, bir kızını elde etmek için tek bildiği yolun çalmak mı olduğunu sorma.
170. Bir dava kazanmak için tek bir harbin yetmediğine işaret etme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

171. Kız arkadaşıma daha fazla ilgi gösterseydim bu olmazdı.
172. Aşk ve savaşta her şey mubahtır.
173. Bunların yaptığı ikiyüzlülükten başka bir şey değil.
174. Dilerim hak ettiklerini bulurlar.
175. Zaten ondan bıkmaya başlamıştım.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

176. Yeniden özgür olduğum için rahatlama.
177. Üzüntü, çünkü ona bu kadar güvenmemeliydim.
178. Kabullenme, çünkü her şeyi olduğu gibi kabul etmek gerekir.
179. Sahtekarlıkları karşısında tikslenme.
180. Bana yaptıklarından dolayı onlara karşı öfke.

Çalışmakta olduğunuz firmada yeni boşalmış bulunan bir yöneticilik pozisyonu için eski bir okul arkadaşınızla rekabet etmektesiniz. Her ikinizin de eşit şansa sahip olduğunuz görünümüne karşın, arkadaşınız, kritik durumlarda yaratıcılık ortaya koyma şansına daha fazla sahip olmuştur. Buna karşılık, siz de son zamanlarda bazı pazarlıklarda çok başarılı sonuçlar elde etmiş durumundasınız. Buna rağmen, yönetim kurulu sizi değil de arkadaşınızı terfi ettirmeye karar verir.

Ne YAPARDINIZ?

181. Bana karşı oy kullanan yöneticinin kim olduğunu öğrenmeye çalıştım.
182. Sorumlu bir insanın yapması gerektiği gibi, görevimi yerine getirmeye devam ederdim.
183. Bu sonucu, özelliklerimin yöneticiliğe uygun olmadığını bir kanıtı olarak kabul ederdim.
184. Kurulun kararını şiddetle protesto ederdim.
185. Arkadaşımı, aldığı terfi nedeniyle kutlardım.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

186. Bir hata firmaya zarar verebileceğinden, kararın yeniden gözden geçirilmesini kuruldandan isteme.
187. Niteliklerimin uymadığı bir işe heveslendiğim için kendimi cezalandırma.
188. Bana karşı adil davranmamalarında kendi önyargılarının rol oynadığını kurula gösterme.
189. Yeni işinde başarı sağlaması için arkadaşıma yardımcı olma.
190. Yönetim kurulu üyelerinin hepsinin kafasını kırma.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçerdi?

191. Sanırım bu iş için gerekli niteliklere sahip değilim.
192. Büyük olasılıkla yöneticilik pozisyonunda, şimdiki görevimdeki kadar zevk almazdım.
193. Kurulun kararında kesinlikle kuşku uyandıran bir şey var.
194. İnsan bu tür darbeyi fazla sarsılmadan sindirebilmeli.
195. O yönetim kuruluna lanet olsun.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

196. Alışmış olduğum işte kalabildiğim için mutluluk.
197. Üzüntü, çünkü yetersizliğim ortaya çıktı.
198. Bana yaptıkları yüzünden yöneticilere karşı öfke.
199. Kabullenme, çünkü iş dünyasında işler böyle yürüyor.
200. Kızgınlık, çünkü adaletsiz bir karara kurban gittim.

SME

SORU KİTAPÇIĞI

(Kadın Formu)

DMI: Ihilevich & Gleser

Çeviren ve uyarlayan:

Oya Sorias
Çiğdem Leblebici

E. Ü. Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
İzmir-1995

BU SORU KİTAPÇIĞININ ÜZERİNE HİÇBİR İŞARET KOYMAYINIZ.

YANITLAMA İLE İLGİLİ BİLGİLER AŞAĞIDA VERİLMİŞTİR: Dikkatle okuyunuz.

Arkadaki sayfaların her birinde kısa bir öykü var. Her öyküden sonra da beşer seçenekli dört soru var. Bu dört soru, öykülerin uyandırdığı dört tepki türü hakkında bilgi istemekte: *gerçek davranışınız* (ne yapardınız?), *içinizden geçen davranış*, *zihninizden geçen düşünceler* ve *duygularınız*. Bu tepki türlerinden sadece gerçek davranış günlük hayatta dışa vurulmakta, diğer üçü zihnin mahremiyetinde yer almaktadır. Cevap kağıdında öyküler aynı soru kitapçığındaki gibi bazı harflerle temsil ediliyor: ç..., o..., vb.

Önce beş seçenekten sizin verme olasılığınız en yüksek olan tepkiyi belirleyiniz. Sonra, cevap kağıdında o seçeneğe karşılık gelen numarayı bulunuz ve o numaranın hizasındaki Ç (Çok) harfini işaretleyiniz. Sonra aynı beş seçenekten, verme olasılığınız en düşük olan tepkiyi belirleyiniz ve o seçeneğin cevap kağıdındaki yerini bularak, o hizadaki A (Az) harfini işaretleyin. Örneğin, bir soruya verilebilecek beş olası tepkiden (örneğin, 136, 137, 138, 139 ve 140 numaralar) sizin verme olasılığınızın en yüksek olduğu tepkinin 137, en düşük olduğu tepkinin de 140 olduğunu varsayalım. Bu durumda cevap kağıdının o bölümü şöyle işaretlenmiş olacak:

136 Ç A

137 Ç A

138 Ç A

139 Ç A

140 Ç A

Her beş tepki gurubunda sadece *bir* tane Ç ve *bir* tane A işaretlemeye dikkat ediniz. Kümedeki diğer Ç ve A lar işaretlenmemiş olarak kalacaktır.

Tercihlerinizi yapmadan önce beş ifadenin hepsini okuyunuz. Cevap kağıdında işaretlerken seçtiğiniz ifadenin numarasıyla cevap kağıdında işaretlediğiniz numaranın aynı olmasına dikkat ediniz. Her öykünün yanıtları için ayrı bir sütun olduğunu göreceksiniz. Cevap kağıdındaki işaretlemeleri *yumuşak uçlu kurşun kalemle* yapınız. Yanıtı değiştirmek istediğinizde, eski işareti silgi ile iyice siliniz.

Burada doğru veya yanlış cevap yoktur. Seçimlerinizde size yol gösterecek olan şey kendinizle ilgili bilginizdir. Bir an için, öyküde betimlenen olayın gerçekten başınıza geldiğini düşleyin, öyle bir olay başınızdan hiçbir zaman geçmemiş olsa bile. Cevaplarınızı seçerken şunu unutmayınız: Size, hangi yanıtların en çok veya en az hoşunuza gittiğini *değil*, o durumlarda hangi yanıtların sizin *davranışsal* ve *duygusal tepkilerinizi* en iyi temsil ettiğini soruyoruz.

Eğer hiçbir sorunuz yoksa, cevap kağıdının üstündeki bölümü doldurunuz. Sonra bu sayfayı çevirip başlayınız.

Ç.
Kaldırımında otobüs beklemektesiniz. Bir önceki gece yağın yağmurdan dolayı yollar ıslak ve çamurludur. Bir araba, önünüzdeki su birikintisinin içinden hızla geçer ve üstünüzü çamur içinde bırakır.

Ne YAPARDINIZ?

1. O dikkatsiz sürücünün izini kaybetmemek için plaka numarasını kaydederdim.
2. Gülümseyerek üstümü başımı temizlerdim.
3. Sürücünün arkasından bağıarak küfredirdim.
4. Üzerime bir yağmurluk dahi giymediğim için kendime söylenirdim.
5. Bu tür şeyler kaçınılmaz olduğu için omuz silker geçirdim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

6. Sürücünün suratını çamura bulama.
7. O beceriksiz sürücüyü polise şikayet etme.
8. Yola o kadar yakın durduğum için kendi kendime küfretme.
9. Olaya dert etmediğimi sürücüye bildirme.
10. Sürücüye yayaların da hakları olduğunu hatırlatma.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

11. Neden kendimi hep bu tür durumlara sokarım?
12. Allah o sürücünün cezasını versin.
13. Aslında, o sürücünün kötü biri olmadığına eminim.
14. Yağışlı günlerde buna benzer şeylerin olması beklenebilir.
15. O sürücü çamuru üzerime acaba kasten mi sıçrattı?

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

16. Halime şükretme, çünkü daha kötüsü olabilirdi.
17. Karamsarlık, çünkü şanssızlık yine beni buldu.
18. Kabullenme, çünkü olmuş bir şeyin üzerinde fazla durmamak gerek.
19. Sürücünün bu kadar düşüncesiz ve saygısız olması nedeniyle iplerleme.
20. Öfke, sürücü üstümü çamurladığı için.

O.

Firmada önemli bir bölümün düzgün işlemeden sorunlu bir mevkidesiniz. Bu bölüm, işleri belli bir zaman sınırı içinde tamamlama konusunda yoğun ve sürekli bir baskı altındadır. Son zamanlarda işler, girişimciliğinize ve yaratıcılığınıza rağmen gerektiği kadar düzgün gitmemektedir. Bu nedenle, yakın zamanda uygulamaya koymak üzere bazı personel değişiklikleri planlıyorsunuz. Ancak, bu planı gerçekleştirmenize fırsat kalmadan, amiriniz birdenbire büronuza gelir, bölümün işleriyle ilgili bazı dik sorular sorar ve sonra da size, görevinizden alındığınızı ve yerinize yardımcınızın atandığını bildirir.

Ne YAPARDINIZ?

21. İşten alınmamı nezaketle kabul ederdim, çünkü amirim sadece görevini yapıyor.
22. Amirimi, aleyhimdeki kararı benimle konuşmaya gelmeden önce vermeye suçlardım.
23. Böylesi güç bir işten alındığım için şükrederdim.
24. Yardımcımın başarısını engellemek için fırsat kollardım.
25. İşimde yeterince becerikli olmadığım için kendimi suçlardım.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

26. Terfi ettiği için yardımcımı kutlama.
27. Amirimle yardımcımın benden kurtulmak için hazırladıkları muhtemel oyunu ortaya çıkarma.
28. Amirime cehennem dibine kadar yolu olduğunu söyleme.
29. Gerekli değişiklikleri daha önceden yapmadığım için kendime lanet etme.
30. İş bırakıp gitme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

31. Keşke, amirimle, karanlık bir sokakta karşılaşılabilsen.
32. Orduda personelin, yaptıkları işe uygun olmaları şarttır.
33. Kuşkusuz, bu, benden kurtulmak için sadece bir bahaneydi.
34. Gerçekten şanslıyım, çünkü işimle birlikte firmadaki yerimi de kaybedebilirdim.
35. İşleri başıboş bırakmak gibi bir sersemliği nasıl yapabildim?

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

36. İçerleme, çünkü amirim bana garezi vardı.
37. İşimi elimden aldığı için yardımcıma kızgınlık.
38. Daha kötü bir şey olmadığı için memnuniyet.
39. Başarısızlığımdan dolayı üzüntü.
40. Kabullenme, kişi, eninde sonunda, elinden gelenin en iyisini yapmakla yetinmelidir.

e.

Üniversitede okumanıza yardım eden teyzeniz ve eniştenizle kalmaktasınız. Anne ve babanızın, siz on üç yaşındayken bir otomobil kazası sonucu ölümünden bu yana size onlar bakmaktadır. Bir gece, çıktığınız kız arkadaşınıza biraz geç bir saatte randevu vermişsinizdir. Dışarıda da şiddetli bir fırtına vardır. Teyzeniz ve enişteniz, havanın kötü, saatin de geç olması nedeniyle arkadaşınıza telefon edip randevunuzu iptal etmeniz için ısrar ederler. Siz onların dileklerine aldırmaksızın kapıdan çıkmak üzereyken, enişteniz, emreden bir ses tonuyla, “teyzen ve ben gidemeyeceğini söyledik, işte o kadar” der.

Ne YAPARDINIZ?

41. Eniştemin dediğini yapardım, çünkü, her zaman benim için en iyi olanı istemiştir.
42. Onlara, büyümemi istemediklerini eskiden beri bildiğimi söylerdim.
43. İnsanın ailesiyle barışık kalması gerektiğinden randevumu iptal ederdim.
44. Konunun onları ilgilendirmediğini söyler ve mutlaka giderdim.
45. Evde kalmaya razı olur, keyiflerini kaçırdığım için onlardan özür dilerdim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

46. Kafamı duvarlara vurma.
47. Onlara, hayatımı mahvetmekten vazgeçmelerini söyleme.
48. İyiliğimle böylesine ilgilendikleri için onlara teşekkür etme.
49. Kapıyı suratlarına çarpıp çıkmak.
50. Ne olursa olsun randevuma sadık kalma.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

51. Ne diye çenelerini kapatıp beni kendi halime bırakmıyorlar ki?
52. Beni hiçbir zaman gerçekten önemsememişlerdir.
53. Bana karşı o kadar iyiler ki, hiç sorgusuz öğütlerini tutmalıyım.
54. Karşılığımı vermezsen hiçbir şey alamazsın.
55. Bu kadar geç bir saatte buluşmayı planladığım için hata tamamen bende.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

56. Beni küçük bir çocuk olarak düşündükleri için sinirlenme.
57. Mutsuzluk, çünkü yapabileceğim fazla bir şey yok.
58. Onların ilgisi karşısında minnet.
59. Kabullenme, çünkü insan her zaman kafasına koyduğunu yapamaz.
60. Öfke, çünkü özel işlerime karışıyorlar.

d.

Başka bir kentte iş bulmuş ve oraya yerleşmiş olan bir arkadaşınızı ziyaret etmektesiniz. Arkadaşınız sizi o hafta sonu, şehir kulübünde yapılan danslı eğlenceye kendisiyle birlikte gitmeye davet eder.

Kulübe vardktan kısa bir süre sonra, arkadaşınız, sizi doğru dürüst tanıştırlmadığınız bir gurup yabancıyla bırakarak bir dans davetini kabul eder. Guruptakiler sizinle konuşurlar, ancak, her nedense, sizi hiç kimse dansa kaldırmaz. Öte yandan arkadaşınız, o gece, çok aranan bir kişidir ve görünüşe bakılırsa harika vakit geçirmektedir. Yanınızdan dans ederek geçerken size, “niçin dans etmiyorsun?” diye seslenir.

Ne YAPARDINIZ?

61. Alaycı bir biçimde, dans etmek yerine onu izlemeyi tercih ettiğimi söyledim.
62. Ona, gerçekten dans etmek istemediğimi söyledim.
63. Üzerimde bir tuhafılık olup olmadığını anlamak için gidip aynaya bakardım.
64. Ona, insanların birbirlerini, dans etmek yerine sohbet ederek daha kolay tanıyabileceklerini söyledim.
65. Onun açıkça beni mahçup etmek istediğini düşünür, orayı terk ederdim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

66. Endişelenmemesi için halimden son derece memnun ve mutlu olduğumu ona anlatma.
67. Suratına bir tokat indirme.
68. Yabancı bir yerdeki ilk gecesinde, insanın, balonun gözdesi olmayı bekleyemeyeceğine işaret etme.
69. Ona, kendisinin ne tür bir “arkadaş” olduğunu artık bildiğimi söyleme.
70. Yerin yarılması ve içine girip kaybolma.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

71. Bana karşı bir kini var.
72. Aslında buraya hiç gelmemeliydim.
73. Arkadaşımın keyfinin yerinde olması ne iyi.
74. Davetlileri tanımadığımız bir toplulukta bu tür deneyimler kaçınılmazdır.
75. Onu böyle davrandığına pişman etme.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

76. Üzüntü, çünkü çok başarısızdım.
77. Beni mahçup ettiği için ona karşı öfke.
78. Kabullenme, çünkü bu, yeni bir ortama giren herkesin katlanması gereken bir durumdur.
79. Onun tarafından böyle bir kapana kısıtıldığım için kızgınlık.
80. Böyle hoş bir gece geçirdiğim için minnettarlık.

m.

İş yerinizdeki formeninize (amirinize), iş arkadaşlarınızdan daha usta olduğunuzu göstermek istiyorsunuz. Kendinizi kanıtlamak için sabırsızlıkla fırsat kollamaktasınız. Bir gün fabrikaya yeni bir makine getiriliyor. Formen, işçileri toplayıp, aralarında bu makineyi çalıştırmayı bilen birinin olup olmadığını soruyor. Beklediğiniz anın geldiğini hissediyorsunuz. Formene benzer bir makineyle çalışmış olduğunuzu ve bunda da bir deneme fırsatı istediğinizi söylüyorsunuz. Formen, “üzgünüm, bu işi tesadüfe bırakamayız” diyerek istediğinizi reddediyor ve kıdemli bir işçiyi çağırarak kendisinden makineyi çalıştırmasını istiyor.

Kıdemli işçi, çalıştırma kolunu çeker çekmez kıvılcımlar uçuşmaya başlıyor ve makine tuhaf sesler çıkararak duruyor. O zaman formen sizi çağırıyor ve makineyi çalıştırmak için hala bir deneme fırsatı isteyip istemediğinizi soruyor.

Ne YAPARDINIZ?

81. “Bunu herhalde ben de yapamam” derdim.
82. İş arkadaşlarıma, formenin, makinenin parçalanmasından beni sorumlu tutmak istediğini söyledim.
83. Bu şansı bana verdiği için formene teşekkür ederdim.
84. Reddedip içimden formene küfredirdim.
85. Formene, deneyeceğimi, çünkü insanın riske girmekten asla kaçmaması gerektiğini söyledim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

86. Formene, makinenin bozulmasını üzerime yıkamayacağını söyleme.
87. İlk denemeyi bana yaptırmadığı için formene teşekkür etme.
88. Formene, o bozuk makineyi kendisinin çalıştırmayı denemesi gerektiğini söyleme.
89. Formene, deneyimli olmanın başarıyı garantilemediğini hatırlatma.
90. Dilimi tutamayıp kendimi güç bir duruma soktuğum için kendime küfretme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

91. Şu formen aslında fena biri değil.
92. Onun da, patlayası makinenin da Allah cezasını versin.
93. Bu formenin amacı beni müşkül durumda bırakmak.
94. Makinelere her zaman güven olmuyor.
95. O makineyi çalıştırmayı düşünmek bile büyük bir aptallıktı; bunu nasıl yaptım.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

96. İlgisizlik, çünkü insanın kabiliyetleri takdir edilmediğinde hevesi de kalmaz.
97. İmkansız bir iş yapmam istendiği için kızgınlık.
98. Makineyi ben bozmadığım için memnuniyet.
99. Kasıtlı olarak zor duruma düşürüldüğüm için rahatsızlık.
100. Komik durma düşme riskine girdiğim için kendimden nefret etme.

k.

İki tarafında yüksek binalar dizili dar sokakta, vapura yetişmek için aceleyle yürümektesiniz. Tamircilerin çalışmakta olduğu bir çatıdan birden bir kiremit düşer ve parçalanır. Parçalardan birisi kaldırımdan sekerek bacağınıza çarpar ve çarptığı yer çürür.

Ne YAPARDINIZ?

101. İşçilere, kendilerini dava etmem gerektiğini söyledim.
102. Bu kadar kötü bir talihim olduğu için kendime lanet ederdim.
103. Yoluma devam ederdim, çünkü insan programının bozulmasına izin vermemeli.
104. Daha kötü bir şey olmadığına şükrederek yoluma devam ederdim.
105. Bu sorumsuz kişilerin kim olduğunu öğrenmeye çalışırdım.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

106. Tamircilere kamu güvenliği ile ilgili sorumluluklarını hatırlatma.
107. Önemli bir şey olmadığını onlara bildirme.
108. Onları azarlama.
109. Bastığım yere dikkat etmediğim için kendime küfretme.
110. O dikkatsiz işçilere ihmallerinin bedelini ödemeye kadar uğraşma.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

111. O tamirciler işlerini doğru dürüst yapmayı bilmiyorlar.
112. Ciddi bir şekilde yaralanmadığım için şanslıyım.
113. Allah kahretsin bu adamları.
114. Böyle şeyler niçin hep beni bulur?
115. Bu günlerde sürekli dikkat etmek gerekiyor.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

116. Canım yandığı için kızgınlık.
117. Öfke, çünkü onların ihmali yüzünden neredeyse ölecektim.
118. Sükunet, çünkü insan kendini kontrol etmeye çalışmalı.
119. Şanssızlığımdan dolayı üzüntü.
120. Sadece bir sıyrıkla atlattığım için halime şükretme.

Akşamüzeri şehir içinde arabanızla bir yere gitmektesiniz. En kalabalık kavşaklardan birine ulaştığınızda, trafik ışıklarının size yol vermesine rağmen, yayaların “dur” işaretini dikkate almayıp, yolunuzu tıkadıklarını görüyorsunuz. Geçişinizi, yasaların gerektirdiği gibi, ışıklar değişmeden olanca tedbirle tamamlamaya çalışıyorsunuz. Geçiş tamamlarken, bir trafik polisi arabanızı kenara çektiyor. Sizi, yayaların yol hakkını çiğnemekle suçluyor. Ona, yapılabilecek tek hareketi yaptığınızı açıklıyorsunuz. Ancak, polis yine de size ceza yazıyor.

Ne YAPARDINIZ?

121. Dikkatsizliğimden dolayı kendimi suçlardım.
122. Mahkemeye başvurur ve polise karşı suçlamalar getirirdim.
123. Polise, niçin sürücülere karşı bu kadar garezi olduğunu sorardım.
124. Aslında iyi bir insan olan polise yardımcı olmaya çalışırdım.
125. Makbuzu sorgulamadan alırdım, çünkü polis sadece görevini yapıyordu.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

126. Polise, mevkiini, beni itip kakmak için kullanmayacağını söyleme.
127. Bir sonraki yeşil ışığı beklemediğim için kendi kendime küfretme.
128. Beni muhtemel bir kazadan koruduğu için polise teşekkür etme.
129. Bir prensip olarak haklarımı sonuna kadar savunma.
130. Kapıyı suratına çarpıp, sürüp gitme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

131. Polis doğru olanı yapıyor, aslında bana önemli bir ders verdiği için ona teşekkür etmem gerekir.
132. Her yiğidin bir yoğurt yiyişi vardır; herkes görevini kendi anlayışına göre yürütmeli.
133. Bu herifler polislikten ne anlar.
134. Nasıl bu kadar aptal olabilirim?
135. Eminim, insanları cezalandırmaktan zevk alıyordur.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

136. Öfke, çünkü başıma iş çıkarıyor.
137. İçerleme, çünkü benimle uğraşılıyor.
138. İhmalkarlık ettiğim için utanma.
139. Umursamama, çünkü bu tür şeyler her zaman olur.
140. Rahatlama, çünkü bu olay, beni, başımın daha büyük bir derde girmesinden korudu.

b.

Üniversiteyi bitirdiğiniz yıl tayinle ailenizin yaşadığı yerden uzak bir kasabaya gidip bir yıl çalıştınız. Ancak, yaşam ve iş koşullarınızın güçlüğü nedeniyle, bir yıl sonunda istifa ederek eve döndünüz. Oysa, okulu bitirdiğinizde, babanız size, onun iş yerinde çalışmanızı önermişti. Şimdi iş bulma konusunda şansınızın çok fazla olmadığını görmektesiniz. Babanızın iş yerine girmediğiniz takdirde, bulacağınız işlerde eğitiminizi değerlendiremeyeceksiniz ve düşük ücret alacaksınız. Bir kreş açmayı istiyorsunuz ancak bunun için sermayeniz yok. Büyük bir tereddütten sonra babanızdan para istiyorsunuz. Teklifinizi dinledikten sonra babanız, tayinle gitmeden önce size firmasında çalışmanızı önerdiğini hatırlatıyor. Sonra da “güçlüklerle kazandığım paramı senin delice planların için riske sokamam, hem artık bana işimde yardımcı olmanın zamanı geldi” diyor.

Ne YAPARDINIZ?

141. Teklifini kabul ederdim, çünkü bu dünyada herkes birbirine bağımlı.
142. Bana pek fazla güvenmemekte haklı olduğunu ona itiraf ederdim.
143. Onunla ilgili eleştiri ve düşüncelerimi açıkça yüzüne söylerdim.
144. Bana karşı garezi olduğundan her zaman kuşkulandığımı ona söylerdim.
145. Bu işi bir buçuk yıldır bana sakladığı için kendisine teşekkür ederdim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

146. Yanında çalışarak onu mutlu etme.
147. Çabalamaktan vazgeçip bu dünyadan çekip gitme.
148. Kolay bulunamayacak bir teklif olduğundan babamın önerisini kabul etme.
149. Herkesin onu ne kadar cimri bir insan olarak gördüğünü ona söyleme.
150. Yeryüzünde kalan son insan o olsa bile kendisiyle çalışmayacağımı söyleme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçerdi?

151. Bir gün yaptıklarının cezasını çekecek.
152. Aile üyelerinin birbirleriyle ilgili görüş ve duyguları iş kararlarını etkileyemez.
153. Aptallık ettim, konuyu hiç açmamalıydım.
154. Babamın benim iyiliğim için uğraştığını kabul etmem lazım.
155. Babamın bana asla inanmadığından hep kuşkulandığımdır; bu da onu kanıtıyor.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

156. Kızgınlık, çünkü benim kendi başıma başarıya ulaşmamı istemiyor
157. Minnet, geleceği olan bir iş teklifinde bulunduğu için.
158. İçerleme, geleceğimi sabote ettiği için.
159. Kabullenme, çünkü her şey her zaman istediğimiz gibi olmaz.
160. Umutsuzluk, çünkü babamın onayını almadım.

f.

Bir öğleden sonra, yakın bir arkadaşınızla yoğun bir biçimde sınavlara çalışmaktayken, erkek arkadaşınız çıkagelir. Bir yıldan fazladır kendisiyle çıkıyor olmanıza rağmen, son zamanlarda birbirinizi pek sık görmemektesiniz; bu nedenle geldiğine çok sevinirsiniz. Kendisini kahve içmeye davet eder ve kız arkadaşınızla tanıştırsınız. Birkaç gün sonra, erkek arkadaşınıza telefon ederek sınavların bitişini kutlamak üzere onu evinize yemeğe davet ettiğinizde, size kötü bir şekilde üşüttüğünü ve evden çıkmamasının daha iyi olacağını söyler. Akşam yemeğinden sonra, biraz düş kırıklığı hissederek, anne ve babanızla birlikte sinemaya gitmeye karar verirsiniz. Hep beraber sinemadan çıkarken erkek arkadaşınızla karşılaşırsınız, en iyi arkadaşınızla kol koladır.

Ne YAPARDINIZ?

161. Onları görmemezlikten gelirdim, çünkü onların da beni görmemiş gibi davranacaklarından eminim.
162. Uygur bir insanın yapması gerektiği gibi onları kibarca selamlardım.
163. İçimden onlara küfredirdim.
164. Arkadaş olduklarına çok sevindiğimi söylerdim.
165. Eve gidip bir güzel ağlardım.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

166. Onlarla yüzyüze gelmemek için bir yere saklanma.
167. Erkek arkadaşımın suratına bir tokat indirme.
168. Beraberliklerinden gayet mutlu olduğumu onlara gösterme.
169. Kız arkadaşıma, bir erkeği elde etmek için tek bildiği yolun çalmak mı olduğunu sorma.
170. Aşk ve savaşta her şeyin mübah olduğunu bildiğimi gösterme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

171. Ondan hoşlanması doğal; o benden çok daha güzel.
172. Kişisel çıkar, en iyi arkadaşın bile sadakatsizlik etmesine neden olabilir.
173. Bunların yaptığı ikiyüzlülükten başka bir şey değil.
174. Dilerim hak ettiklerini bulurlar.
175. Birbirlerine gerçekten yakışmışlar.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

176. Bu kadar iyi anlaştıkları için memnuniyet.
177. Üzüntü, çünkü ona bu kadar güvenmemeliydim.
178. Kabullenme, çünkü hayatı olduğu gibi kabul etmek gerekir.
179. Onların sahtekarlıkları karşısında öfke.
180. Olanlardan dolayı onlara karşı hiddet.

Çalışmakta olduğunuz firmada yeni boşalmış bulunan bir yöneticilik pozisyonu için eski bir okul arkadaşınızla rekabet etmektesiniz. Her ikinizin de eşit şansa sahip olduğunuz görünümüne karşın, arkadaşınız, kritik durumlarda yaratıcılık ortaya koyma şansına daha fazla sahip olmuştur. Buna karşılık, siz de son zamanlarda bazı pazarlıklarda çok başarılı sonuçlar elde etmiş durumundasınız. Buna rağmen, yönetim kurulu sizi değil de arkadaşınızı terfi ettirmeye karar verir.

Ne YAPARDINIZ?

181. Bana karşı oy kullanan yöneticinin kim olduğunu öğrenmeye çalıştım.
182. Sorumlu bir insanın yapması gerektiği gibi, görevimi yerine getirmeye devam ederdim.
183. Bu sonucu, özelliklerimin yöneticiliğe uygun olmadığını bir kanıtı olarak kabul ederdim.
184. Kurulun kararını şiddetle protesto ederdim.
185. Arkadaşımı, aldığı terfi nedeniyle kutlardım.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

186. Bir hata firmaya zarar verebileceğinden, kararın yeniden gözden geçirilmesini kuruldandan isteme.
187. Niteliklerimin uymadığı bir işe heveslendiğim için kendimi cezalandırma.
188. Bana karşı adil davranmamalarında kendi önyargılarının rol oynadığını kurula gösterme.
189. Yeni işinde başarı sağlaması için arkadaşıma yardımcı olma.
190. Yönetim kurulu üyelerinin hepsinin kafasını kırma.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçerdi?

191. Sanırım bu iş için gerekli niteliklere sahip değilim.
192. Büyük olasılıkla yöneticilik pozisyonunda, şimdiki görevimdeki kadar zevk almazdım.
193. Kurulun kararında kesinlikle kuşku uyandıran bir şey var.
194. İnsan bu tür darbeyi fazla sarsılmadan sindirebilmeli.
195. O yönetim kuruluna lanet olsun.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

196. Alışmış olduğum işte kalabildiğim için mutluluk.
197. Üzüntü, çünkü yetersizliğim ortaya çıktı.
198. Bana yaptıkları yüzünden yöneticilere karşı öfke.
199. Kabullenme, çünkü iş dünyasında işler böyle yürüyor.
200. Kızgınlık, çünkü adaletsiz bir karara kurban gittim.

REFERENCES

- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937.
- Arıkoğlu, A. (2003). *Attachment styles and social-emotional adjustment in Turkish college students*. (Unpublished master thesis). Boğaziçi University Library, (458364).
- Bion, W. R. (1962). The psycho-analytic study of thinking. *International Journal of Psycho-Analysis*, 43, 306-310.
- Blom, D., Middendrop, H., & Geenen, R. (2012). Anxious attachment may be a vulnerability factor for developing embitterment. *Psychology, Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 85, 351-355.
- Bowlby, J. (1972). *Attachment and loss: Attachment* (vol.1). England: Penguin Books. (Original work published 1969).
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*. New York, NY: Guilford Press, 1998.
- Carl, J. R., Soskin, D. P., Kerns, C., & Barlow, D. H. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders: A theoretical review. *Clinical Psychology Review*, 33, 343-360.
- Cheetham, A., Allen, N. B., Yücel, M., & Lubamn, D.I. (2010). The role of affective dysregulation in drug addiction. *Clinical Psychology Review*, 30, 621-634.
- Cramer, P. (1979). Defense mechanisms in adolescence. *Developmental Psychology*, 15(4), 476-477.
- Cramer, P. (1997). Identity, personality, and defense mechanisms: An observer-based study. *Journal of Research in Personality*, 31, 58-77.
- Cramer, P. (1998). Defensiveness and defense mechanisms. *Journal of Personality*, 66(6), 879-894.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other Press.
- Fraley, R.C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.

- Freud, S. (1894). The neuro-psychoses of defence. *Standard Edition* (vol.3) (pp.41-61) London: Vintage, Hogarth Press, 2001.
- Freud, S. (1926). Inhibitions, Symptoms, and Anxiety. *Standard Edition* (vol.20) (pp.173- 174, Appendix A). London: Vintage, Hogarth Press, 2001.
- Freud, A. (1968). *The ego and the mechanisms of defense*. London: The Hogarth Press and The Institute of Psycho-Analysis. (Original work published 1937).
- Garber, J. & Dodge, K. A. (Eds.) (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 3-11). http://books.google.com.tr/books?id=X7-FxgmmVrMC&printsec=frontcover&dq=the+development+of+emotion+regulation+and+dysregulation&hl=tr&sa=X&ei=boGGUumLG4_MswaogIHICg&ved=0CC8Q6AEwAA#v=onepage&q=the%20development%20of%20emotion%20regulation%20an%20dysregulation&f=false.
- Gleser, G. C., & Ihilevich, D. (1969). An objective instrument for measuring defense mechanisms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(1), 51-60.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, and future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment form infancy to adulthood. *Child Development*, 71(3), 690-694.
- Hobson, R. P. (2008). *Autism and the development of mind*. New York: Psychology Press. (Original work published 1993).
- Kaymakçioğlu, Ç. (2001). Effects of perceived stress, social support, expectancies, and coping Style on depression and anxiety. (Unpublished master thesis). Boğaziçi University Library, (449082).
- Kohut, H. (1998). *Kendiliğın çözümlenmesi: narsisistik kişilik bozukluklarının psikanalitik tedavisine sistemli bir yaklaşım*. C. Atbaşoğlu, B. Büyükkal, & C. İşcan (Trans.). Beyoğlu, İstanbul: Metis.
- Main, M., Tomasini, L., & Tolan, W. (1979). Differences among mothers of infants judged to differ in security. *Developmental Psychology*, 15(4), 472-473.
- Malatesta, C. Z., Culver, C., Tesman, J. R., Shepard, B., Fogel, A., Reimers, M., & Zivin, G. (1989). The development of emotion expression during the first two years of life. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 54(1/2), i+iii+v+1-136.
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31, 1276-1290.

- McWilliams, N. (1994). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process*. (pp.96-144). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1203-1215.
- Mikulincer, M. (1997). Adult attachment style and information processing: Individual Differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1217-1230.
- Mikulincer, M. (1998a). Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in self-appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 420-435.
- Mikulincer, M. (1998b). Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1209-1224.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Tolmacz, R. (1990). Attachment styles and fear of personal death: A case study of affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 273-280.
- Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 917-925.
- Mikulincer, M., & Horesh, N. (1999). Adult attachment style and the perception of others: The role of projective mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(6), 1022-1034.
- Pietromonaco, P. R. & Barrett, L. F. (1997). Working models of attachment and daily social interactions. *Journal of Personality and Social Interactions*, 73(6), 1409-1423.
- Ruppert, F. (2011). *Travma, bağlanma ve aile konstelasyonları*. F. Zengin (Trans.) İstanbul: Kaknüs.
- Schore, A. N. (2001a). The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 201-269.
- Schore, A. N. (2001b). The effects of secure attachment on right brain development, affect regulation and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 7-66.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.

- Sorias, O., & Leblebici, Ç. (1998). *Savunma mekanizmaları envanteri: krımasal temelleri, geçerliliği, güvenilirliği ve Türk norm çalışması*. İzmir, Bornova: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi.
- Sroufe, A. (1997). *The emotional development: The organization of emotional life in the early years*. New York: Cambridge University Press.
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment and Human Development*, 7(4), 349-367.
- Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E., & Collins W. A. (2005). The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood. K. E. Grossmann, K. Grossmann, & E. Waters (Eds.) In *Attachment from Infancy to Adulthood: The Major Longitudinal Studies*, pp.73. New York: Guilford Press.
- Stern, D. N. (1977). *The first relationship: Mother and infant*. London: Open Books.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3), 25- 52.
- Tronick, E. Z. & Cohn, J. F. (1989). Infant-mother face-to-face interaction: Age and gender differences in coordination and the occurrence of miscoordination. *Child Development*, 60(1), 85-92.
- Vetere, A. & Myers, L. B. (2002). Repressive coping style and adult romantic attachment: Is there a relationship? *Personality and Individual Differences*, 32, 799-807.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems; The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14-24.
- Weiss, J. (1967). The integration of defenses. *International Journal of Psychoanalysis*, 48(4), 520-524.