

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**NARSİZM İLE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE YALNIZLIĞIN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nezrin Deniz ÖZ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

**MAYIS 2025
İSTANBUL**

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**NARSİZM İLE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE YALNIZLIĞIN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Nezrin Deniz ÖZ
(231287003)
(0009-0003-7153-3058)**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Lale TUNCEL

İstanbul 2025



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Jüri Tez Onay Formu

26.05.2025

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu çalışma 26.05.2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Dr. Öğr. Üyesi Lale TUNCEL

Danışman

İstanbul Gedik Üniversitesi

Prof. Dr. Fatma Yeşim CAN

Üye (İmza)

İstanbul Gedik Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Ayça Ferda KANSU

Üye (İmza)

İstanbul Aydın Üniversitesi

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Narsisizm ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkide Yalnızlığın Aracı Rolünün İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. (26/05/2025).

Nezrin Deniz ÖZ

ÖNSÖZ

Akademik yolculuğumun öğretici ve anlamlı süreçlerinden biri olan bu yüksek lisans tezinin ortaya çıkmasında ve tamamlanmasında, desteklerini her daim yanımda hissettiğim kıymetli aileme gönülden teşekkür ederim. Hayatım boyunca bana koşulsuz sevgileriyle güç veren, her zaman yanımda olduklarını hissettiren canım annem Mekhriban Öz'e ve babam Yaşar Öz'e en derin teşekkürlerimi sunuyorum. Zor zamanlarımda desteğini ve motivasyonunu esirgemeyen, varlığıyla bana güç katan sevgili kardeşim Berkay Öz'e de ayrıca teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Eğitim hayatım boyunca bana rehberlik eden, yalnızca bilgi değil, aynı zamanda vizyon da kazandıran; mesleki duruşu, disiplinli yaklaşımı ve destekleyici yaklaşımıyla bana ilham veren değerli hocam Uzm. Dr. Tuncay Barut'a sonsuz teşekkür ederim. Sunduğu destek, her soruma sabırla yaklaşımı ve paylaştığı bilgi birikimi bu süreci daha anlamlı ve öğretici kılmıştır.

Süreç boyunca yanımda olan, beni sabırla dinleyen, motive eden, yükümü hafifleten tüm arkadaşlarıma ve yakın çevreme de içtenlikle teşekkür ederim.

Mayıs 2025

Nezrin Deniz ÖZ

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖNSÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
ÇİZELGE LİSTESİ	viii
KISALTMALAR	ix
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Problemin Tanımı	2
1.2 Araştırmanın Amacı.....	2
1.3 Araştırmanın Önemi	3
1.4 Problem Cümlesi	3
1.5 Hipotezler	3
1.6 Sayıtlar	4
1.7 Sınırlılıklar	4
1.8 Tanımlar.....	4
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1 Narsisizm.....	6
2.1.1 Narsisizm kavramının tarihçesi	6
2.1.2 Normal narsisizm ve patolojik narsisizm	8
2.1.3 Narsisistik kişilik bozukluğu	8
2.1.4 Büyükleme ve kırılma narsisizm	9
2.2 Duygu Düzenleme Güçlüğü	10
2.2.1 Duygu	10
2.2.2 Duygu düzenleme	11
2.2.3 Duygu düzenleme stratejileri.....	12
2.2.4 Duygu düzenleme güçlüğü	14
2.2.5 Duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji	15
2.3 Yalnızlık.....	16

2.3.1 Yalnızlığın tanımı	16
2.3.2 Yalnız bireylerin özellikleri	16
2.3.3 Yalnızlığın türleri	17
2.3.4 Yalnızlık ve psikopatoloji	19
3. YÖNTEM.....	20
3.1 Araştırma Evren ve Örneklemi.....	20
3.2 Veri Toplama Araçları.....	20
3.2.1 Sosyodemografik bilgi formu.....	20
3.2.2 Beş faktör narsisizm ölçeği – kısa form (FFNI-SF)	21
3.2.3 Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği-8 (DDGÖ-8)	21
3.2.4 UCLA yalnızlık ölçeği (UCLA – YÖ).....	21
3.3 Verilerin Toplanması ve Analizi	22
4. BULGULAR.....	24
5. TARTIŞMA.....	37
5.1 Sonuçlar ve Klinik Önem	43
5.2 Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler	45
KAYNAKÇA.....	48
EKLER.....	55
Ek-1: Sosyodemografik Bilgi Formu	55
Ek-2: Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Form	56
Ek-3: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8	58
Ek-4: Ucla – Yalnızlık Ölçeği	59
ÖZGEÇMİŞ.....	60

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa No.

Çizelge 3.1: Beş Faktör Narsisizm Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	23
Çizelge 3.2: Korelasyon Katsayısına İlişkin Sayısal Sınırlar.....	23
Çizelge 4.1: Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	24
Çizelge 4.2: Beş Faktör Narsisizm Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	25
Çizelge 4.3: Beş Faktör Narsisizm Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Cinsiyete Göre Farklılaşması	26
Çizelge 4.4: Beş Faktör Narsisizm Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Yaş Gruplarına Göre Farklılaşması.....	27
Çizelge 4.5: Beş Faktör Narsisizm Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Farklılaşması	31
Çizelge 4.6: Beş Faktör Narsisizm Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Arasındaki İlişki.....	33
Çizelge 4.7: Narsisizm ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkide Yalnızlığın Aracı Rolü	35

KISALTMALAR

- APA** : Amerikan Psikiyatri Birliği
DDGÖ-8 : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – 8
DSM : Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
FFNI-SF : Beş Faktör Narsisizm Ölçeği – Kısa Form
SPSS : Sosyal Bilimler için İstatistik Programı
UCLA-YÖ : UCLA Yalnızlık Ölçeği

NARSİZİZM İLE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİDE YALNIZLIĞIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

ÖZET

Kişilik örgütlenmelerinde uyum bozucu özelliklerin yüksek olduğu bireyler, duyguların tanımlanması ve davranışa aktarımında birtakım problemler yaşamaktadırlar. Narsistik kişilik özellikleri yüksek olan kişilerde de duyguları düzenlemede güçlükler yaşandığı görülmektedir. Yaşanan problemler kişiyi toplumdan uzaklaştırabilmekte ve yalnızlık hissi yaşamasına sebep olabilmektedir. Bu nedenle, erişkinlerde narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü bu araştırmanın inceleme konusu olarak seçilmiştir. Araştırmanın örneklemini Türkiye’de yaşamını idame ettiren 18-35 yaş arası 208 kadın, 66 erkek olmak üzere toplam 274 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmada ölçüm aracı olarak Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Form (FFNI-SF), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8 (DDGÖ-8), UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri toplama araçları katılımcılara çevrimiçi yoldan iletilmiştir. Elde edilen veriler elektronik ortama girilmiş ve çalışmanın istatistiksel analizi SPSS 27 paket programı ile yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre narsisizmin alt boyutları olan kırılğan ve büyülenmeci narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, duygu düzenleme güçlüğü ve yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Narsisizm özellikleri yüksek olan bireyler duygularını düzenlemede güçlük çekmekte, duygularını düzenlemede güçlük çeken bireyler ise düşük yalnızlık hissi deneyimlemektedir. Bununla beraber, kırılğan narsisizm ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Yapılan aracılık çalışmaları sonucunda yalnızlık düzeyi, narsisizm eğilimi yüksek bireylerde duygu düzenleme yeteneklerinin bozulmasında istatistiksel olarak önemli bir aracılık faktörü olarak gözlemlenmemiştir. Araştırma bulguları, cinsiyet ve yaş gibi sosyodemografik faktörlerin narsisizm, duygu düzenlemede güçlük ve yalnızlık düzeyleri üzerinde belirgin etkiler yarattığını göstermiştir. Araştırma bulguları mevcut literatür bağlamında değerlendirilmiş ve gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Narsisizm, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Yalnızlık.*

EXAMINING THE MEDIATOR ROLE OF LONELINESS IN THE RELATION BETWEEN NARCISSISM AND EMOTION REGULATION DIFFICULTIES

ABSTRACT

Individuals with high maladaptive traits in their personality organization experience some problems in defining emotions and transferring them to behavior. It is observed that individuals with high narcissistic personality traits also experience difficulties in regulating emotions. The problems experienced can alienate the individual from society and cause a feeling of loneliness. In light of this, the present study aimed to examine the mediating role of loneliness in the relationship between narcissism and difficulties in emotion regulation among adults. The study sample consisted of 274 voluntary participants residing in Turkey, including 208 women and 66 men between the ages of 18 and 35. In the study, the Five-Factor Narcissism Inventory-Short Form (FFNI-SF), Difficulties in Emotion Regulation Scale-8 (DERS-8), UCLA Loneliness Scale (UCLA-LS) and the Sociodemographic Information Form prepared by the researcher were used as measurement tools. Data collection tools were sent to the participants online. The obtained data were entered into the electronic environment and the statistical analysis of the study was done with the SPSS 27 package program.

Based on the findings obtained from the research, a positive significant relationship was found between the sub-dimensions of narcissism, vulnerable and grandiose narcissism, and difficulty in emotion regulation, and a negative significant relationship was found between difficulty in emotion regulation and loneliness. Individuals with high levels of narcissistic traits tend to experience greater difficulties in regulating their emotions, while those who struggle with emotion regulation report lower levels of loneliness. Moreover, a significant negative association was observed between vulnerable narcissism and loneliness. Mediation analyses revealed that loneliness did not significantly mediate the relationship between narcissistic tendencies and emotion regulation difficulties. The results also indicated that sociodemographic factors, such as gender and age, had notable effects on levels of narcissism, emotion regulation difficulties, and loneliness. The findings were discussed in the context of the existing literature, and suggestions were provided for future research.

Keywords: *Narcissism, Difficulty in Emotion Regulation, Loneliness.*

1. GİRİŞ

Günümüzde psikoloji konularının kitap sayfalarından çıkıp halka inmesiyle beraber insanlar duygularını ve bunu takip eden davranışlarını yorumlamaya çalışmışlardır. Duygularını zaman zaman kontrol etmekte zorlanan insan, duygularını düzenlemekte güçlük çekmiştir. Duygu düzenlemede güçlük, duygulara yönelik farkındalığın az olması ya da olmaması, olumsuz duygu yaşandığında dürtüsel davranım gösterme ve duyguları anlamlandıramama olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Alanyazında duygu düzenleme güçlüğünün çeşitli yönlerine vurgu yapılmaktadır. Duygu düzenleyici süreçler, bireye duygularını yönlendirmeye ve değiştirmeye olanak sağladığı için davranışsal esneklik sağlamanın yanısıra değişken koşulların zorluklarına hızlı, esnek ve verimli biçimlerde yanıtlar vermesini sağlamaktadır (Panksepp, 1989). Bireyin duygu düzenleme becerilerini etkin bir şekilde kullanması, duygusal gelişimin önemli yönlerinden biri olmaktadır. Duygunun içsel ve dışsal açılardan yönetilmesi öğrenildikçe, kişinin kendi duygularını düzenleme, duygusal yönden sosyalleşme, duygularını etkili ve amacına uygun şekillerde kullanma yetisi gelişmektedir (Gordon, 1989). Duygu düzenleme güçlüğü, duygusal süreçlerin düzenlenmesinde yaşanan zorluk ve duygusal uyaranlara karşı uygunsuz tepkiler vermek ile karakterizedir (Linehan, 1993).

Narsisizm ile ilgili alanyazın incelendiğinde, büyüklenmeci ve kırılğan olmak üzere iki boyutta ele alındığı görülmektedir (Dickinson ve Pincus, 2003). Büyüklenmeci narsisizm, kibirlilik, grandiyozite, diğer insanların ihtiyaçlarını görmeme, zenginlik ve güç fantazileri ile tanımlanırken kırılğan narsisizm ise bu özelliklerin tam tersi olarak görülebilecek değersizlik, onaylanma ihtiyacı, aşırı duyarlılık ve eleştiriye hassasiyet gibi özelliklerle tanımlanmaktadır (Akhtar ve Thomson, 1982).

Patolojik olmayan narsisizmde bireyin özgüveninin yüksek olduğu, kendine değer verdiği ve diğerleri tarafından yapılan olumsuz eleştirilerin özgüvenini düşürmediği bilinmektedir. Bunlara ek olarak kişi, diğerlerinin kendisi ile ilgili

yaptığı yorumlara odaklanmadan kendi düşüncelerini temel alarak özgüvenini yüksek tutmaktadır (Akhtar, 1989). Patolojik narsisizm olgusunda ise, birey yüksek özgüvene sahip ve diğerlerinden gelen eleştirileri önemsemez gibi görünse de durum fark etmeksizin diğerlerinin onayını alma ihtiyacını hissetmektedir (Rozenblatt, 2002).

Literatürde yalnızlık farklı açılardan tanımlanmıştır. Yalnızlık kavramı sıkıntı, stres, depresyon ve izolasyonla bağdaştırılmakta ve yaşamı olumsuz etkileyen bir deneyim olarak görülmektedir (Beutel ve ark., 2017). Yalnızlığın negatif bir duygudurum hali olarak tanımlanmasının yanında yalnız bireylerde fiziksel ve mental sağlığın korunmasında güçlük ve sorunlu klinik tablolar görülme olasılığı yüksektir (Terraciano, Luchetti, Karakose, Stephan ve Sutin, 2023). Yalnızlık ile ilgili genel anlamda kabul edilen bir tanım olmasa da çoğu tanım yalnızlığın olumsuz ve öznel bir deneyim olduğuna vurgu yapmaktadır (Bekhet, Zauszniewski ve Nakhla, 2008).

Narsisizm ve yalnızlık birbiriyle ilişkili kavramlardır. Narsistik kişilik özellikleri yüksek olan bireyler uzun süreli ilişkiler sürdürme, yakınlık kurma ve empati duyma gibi özelliklerle olumsuz yönde ilişkilidir (Campbell ve Foster, 2002). Gasirowska, Sioch ve Zemojtel-Piotrowska (2021) narsisizmin üç ayrı alt tipi olan fallik narsisizm, gizli narsisizm ve kötücül narsisizmin yalnızlık ile yüksek düzey ilişkili olduğunu belirtmektedir. Öte yandan başka bir çalışmada büyülenmeci ve kırılgan narsisizmin yalnızlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu ve narsistik kırılganlıkları yüksek olan kişilerin yalnızlık duygusunu hissetmeye eğilimli olduğu bilinmektedir (Kealy, Woolgar ve Hewitt, 2022).

1.1 Problemin Tanımı

Yetişkin bireylerde narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı yetişkin bireylerde narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolünün incelenmesidir. Buna ek olarak, belirlenmiş sosyo-demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, romantik ilişki

durumu, son 6 ay içerisinde herhangi bir psikiyatrik tanı alıp almadığı ve son 6 ay içinde kullanmakta olduğu psikiyatrik bir ilaç olup olmadığı) narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü ve yalnızlık düzeyi değişkenleriyle ilişkisinin araştırılması amaçlanmaktadır. Narsisizm bağımsız değişken ve duygu düzenleme güçlüğü bağımlı değişken olarak planlanmıştır.

1.3 Araştırmanın Önemi

İnsanların düşüncelerini ve davranışlarını biçimlendiren unsurların başında duygular gelmektedir. Duyguları düzenlemede ve kontrol etmede güçlük çeken kişiler hayat akışını etkileyecek ölçüde problem yaşayabilmektedir.

Kişilik örgütlenmelerinde uyum bozucu özelliklerin yüksek olduğu bireyler, duyguların tanımlanması ve davranışa aktarımında birtakım problemler yaşamaktadırlar. Narsistik kişilik özellikleri yüksek olan kişilerde de duyguları düzenlemede güçlükler yaşandığı görülmektedir. Yaşanan problemler kişiyi toplumdaki uzaklaştırabilmekte ve yalnızlık hissi yaşamasına sebep olabilmektedir. Bu nedenle, erişkinlerde narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü inceleme konusu olarak seçilmiştir.

Yapılan araştırmalar sonucunda alanyazında narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolünü inceleyen bir çalışma bulunamamıştır. Yapılması planlanan çalışmanın bu ilişkiyi inceleyen ilk çalışma olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulguların klinik alanda çalışan psikoterapistlere ve sağlık alanında yararlanılabilecek verilerin elde edilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4 Problem Cümlesi

Narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü arasında yalnızlık aracı rolü oynamakta mıdır sorusu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır.

1.5 Hipotezler

H1: Narsisizmin alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Narsisizmin alt boyutları ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Duygu düzenleme güçlüğü ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide yalnızlık aracı rolü oynamaktadır.

1.6 Sayıtlar

1. Çalışmanın örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Çalışmada kullanılan ölçüm araçlarının, ölçmeleri gereken özellikleri geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır.
3. Çalışma katılımcılarının sorulan sorulara samimi, tarafsız ve tutarlı yanıtlar verdiği varsayılmaktadır.

1.7 Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın katılımcıları Türkiye’de yaşamını idame ettiren 18-35 yaş arası okur-yazar yetişkin bireylerden oluşmaktadır.
2. Araştırmada ölçülmek istenen nitelikler Sosyodemografik Bilgi Formu, Beş Faktör Narsisizm Ölçeği (FFNI-SF), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8 (DDGÖ-8) ve UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ)’nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.8 Tanımlar

Narsisizm: Kişinin cinsel arzu ve haz duygularının kendi vücuduna yönelik olması olarak tanımlanmaktadır (Özaydın, 1984).

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Yoğunluğu fark etmeksizin duygulara verilen uyumsuz tepkiler, duygusal bir stresin varlığında davranışları kontrol etmekte güçlük ve duyguları fonksiyonel olarak kullanmakta eksiklikleri içermektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Yalnızlık: Bireyin kendini dışlanmış ve kimsesiz hissettiği, buna bağlı olarak çevresiyle uyumunun bozulduğu ve mutsuzluğun hâkim olduğu bir tablo olarak tanımlanmaktadır (Geçtan, 1999).



2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Narsisizm

2.1.1 Narsisizm kavramının tarihçesi

Narsisizm kavramının tarihçesi, Yunan mitolojisinde, nehrin üzerinde oluşan kendi yansımasına âşık olarak karşılık bekleyen ve oradan ayrılmadığı için ömrünü harcayan Narcissus'a dayanmaktadır (Akhtar ve Thomson, 1982). Narcissus herkes tarafından hayranlıkla bakılan yakışıklı bir kişidir. Güzeller güzeli su perisi Echo, Narcissus'u görünce âşık olur ve aşkına karşılık bulmak için onun peşinden koşar. Yoğun çabalarına karşın aşkına karşılık bulamaz. Tanrılar bu durum karşısında Narcissus'u asla karşılık bulamayacağı bir aşk ile cezalandırırlar. Narcissus bir gün ormanda gezinirken susadığı için göle gider ve su içmek için göle eğildiğinde suyun üzerinde kendi yüzünün yansımasını görür. Gördüğü bu yüze ilk görüşte âşık olur. Tüm zamanını göldeki yansımasını izleyerek geçirir ve bir türlü ulaşamadığı aşkı yüzünden kendi sonunu getirir (Anlı, 2010).

Narsisizm, mitolojide yer alan hikâye ile ilişkilendirilerek psikoloji ve psikiyatri camiasında yer edinmiştir. İngiliz bir cinsel bilimci olan Havelock Ellis (1898), narsisizm kavramını otoerotizmi açıklamak için kullanmıştır. Narcissus'un kendine duyduğu aşkı, cinsel duyguların diğerlerinden bağımsız olarak kendiliğe yönelmesi hali ile bağdaştırarak narsisizm teriminin psikoloji literatüründe ilk kez yer edinmesine katkıda bulunmuştur. Ellis'in narsisizm kavramını otoerotizm ile ilişkilendirmesinin ardından Paul Näcke (1899), kişinin vücuduna cinsel bir objeymiş gibi davranması durumunu ilk kez 'narsisizm' kavramını kullanarak açıklamıştır.

Freud'un yayınlamış olduğu "Cinsellik Teorisi Üzerine Üç Deneme" adlı eserinde narsisizm kavramını ilk defa dipnot kısmında kullanarak literatüre katkı sağlamıştır. Makalesinde narsisizmi kişinin kendini tensel anlamda sevmesi olarak tanımlamış ve bir çeşit sapkınlık olarak ele almıştır (Freud, 2006). Psikanalitik kuramda narsisizm kavramını ele alan ilk makale Otto Rank (1911) tarafından yayınlanmıştır. Rank yayınlamış olduğu makalede narsisizmi kişinin kendisine

duyduğu cinsel hayranlık ve kibir olarak tanımlasa da cinsel olmayan ruhsal olgularla ilişkisine de dikkat çekmektedir.

Freud narsisizmi libidinal enerjinin dış dünyadan çekilerek tamamen kişinin kendi benliğine yöneltilmesi şeklinde açıklamaktadır. Narsisizm kavramını birincil narsisizm ve ikincil narsisizm olmak üzere iki ayrı başlıkta incelemektedir. Birincil narsisizmi kişinin psikoseksüel gelişim sürecinde sağlıklı bir evre olarak tanımlanmaktadır. Bu evre, çocuğun kendini tümgüçlü gördüğü ve sevgisini annesinden önce tümüyle kendisine yönelttiği bir dönem olarak açıklanmaktadır. İlerleyen zamanlarda gelişim ile çocuk kendisinin tümgüçlü olmadığını fark ederek hayal kırıklığına uğramakta ve çevresindeki diğer nesnelere yatırım yapmaktadır. Böylece çocuğun zihninde “ben” ve “öteki” kavramları ayrışmaya başlamaktadır. Ancak bu süreçte, libidinal enerjinin dış dünyada bulunan başka bir nesneye aktarılamaması ve tekrar kişinin benliğine yönelmesi ikincil narsisizm olarak tanımlanmaktadır. İkincil narsisizm patolojilere yol açabilmektedir (Fenichel, 1974; Crockatt, 2006).

Narsisizmin klinik açıdan anlaşılması ve tedavisinde Kohut (1977) ve Kernberg (1975) tarafından yapılan çalışmalar büyük bir öneme sahiptir. Kohut, narsisizmi gelişimin belirli bir aşamasında çocuğun kendilik nesnesi ile olan ilişkide onaylanmama, beğenilmeme ve ihtiyaçlarının karşılanmaması nedeniyle bu gelişim basamaklarında takılı kalması olarak tanımlamaktadır (Battal, 2016). Kohut narsisizmi büyüklenmeci kendilik (grandiose self) ve idealize ebeveyn imagosu (idealized parent image) olmak üzere iki evrede incelemiştir. Büyüklenmeci kendilik, sağlıklı bir gelişimsel süreçte anne tarafından gerçekçi ve uygun koşullarda aynalanarak ehlileştirilmektedir. Ancak bu süreçte annenin çocuğu reddetmesi ve ilgilenmemesi klinik narsisizmin gelişmesine sebep olmaktadır (Kohut, 1971).

Kernberg (1975), patolojik narsisizmi alt düzey savunma mekanizmalarını kullanması ve psikozda olduğu gibi gerçeği değerlendirmede bozulmaların olmaması nedeniyle sınır durum kişilik alt türünde değerlendirmiştir. Sınırdurum kişilik ve narsistik kişilik arasındaki temel fark, narsistik kişilik yapılanmasında bütün bir kendilik algısının mevcut olmasıdır (Kernberg, 1985).

2.1.2 Normal narsisizm ve patolojik narsisizm

Narsisizm bazı kuramcılara göre normal narsisizmden patolojik narsisizme uzanan doğrusal bir spektrum olarak değerlendirilirken diğer kuramcılar tarafından tamamen birbirinden ayrı ve bağımsız iki kavram olarak değerlendirilmektedir (Bozkuş ve Araz, 2015). Kişide belirli bir dereceye kadar bulunan narsisizm, sağlıklı gelişimsel sürecin önemli bir parçasıdır. Kendine güven ve yeterlilik hislerinin eşlik ettiği ve işlevsel uğraşların bulunduğu bu tür, normal ya da sağlıklı narsisizm olarak tanımlanmaktadır (Behary, 2014).

Narsisizmin bazı durumlarda kişinin işlevselliğini artırdığı, işinden tatmin sağladığı ve bazı olumsuz duygular hissetmesine izin verdiği iddia edilmektedir (Rozenblatt, 2002). Narsisizmin, öz saygıyı kontrol etmede rol oynayan düşünce ve eylemleri sınıflandırmaya yardımcı olan önemli bir bileşen olduğu da ifade edilmektedir. Egonun tutarlı olması, beklentiler sonucu elde edilen tatmin düzeyinin yüksek olması ve istenilen ile gerçeklik arasındaki farkın büyük olmaması sağlıklı ya da normal narsisizmde görülmektedir (Alpay, 2020).

Patolojik narsisizm ile normal narsisizm arasında görünür en büyük fark patolojik narsisizmde bireyin yalnızca başkalarının övgüleri ve düşünceleriyle aksiyon almasıdır. Patolojik narsisizmde birey kendinde hoşlanmadığı yönlerini, içsel değersizlik hislerini ve yetersiz gördüğü özelliklerine karşı duyduğu öfkeyi çevresine direkt olarak yansıtmaktadır. Kişinin kendindeki olumsuzları diğerlerine yansıtarak içsel anlamda rahatlama sağladığı ve kötü duygularını bir nebze bastırdığı bilinmektedir. Patolojik narsist bireyler buna bağlı olarak kendilerine yöneltilen olumsuz yorumlara kızgınlık ve düşmanlık dahil olmak üzere aşırı derecede olumsuz tepkiler gösterebilmektedir (Kernberg, 1975).

2.1.3 Narsisistik kişilik bozukluğu

Narsisistik araştırmaların eskiye dayanan çalışmalarına rağmen, 1980 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın üçüncü baskısı- DSM III'de ilk kez narsisizmi bir kişilik bozukluğu olarak dahil etmiştir. Sonraki yıllarda yayınlanan DSM-III-R, DSM-IV ve DSM-IV-TR'de yapılmış bazı minör farklılıklara rağmen, tanı kriterleri genellikle büyükenmecilik, başkalarının hayranlığını kazanma arzusu ve empati eksikliği temalarını barındırmaktadır (APA, 1987, 1994, 2000). DSM-5'e (2013) göre, büyükenmecilik,

diğerleri tarafından hayranlık duyulmaya dair arzu ihtiyacı, empati eksikliği ve aşağıdaki kriterlerden en az beşinin ergenlik çağında başlayıp çeşitli bağlamlarda ortaya çıkması, Narsisistik Kişilik Bozukluğuna işaret etmektedir.

1. Kişinin kendi değerine aşırı inanması ve grandiyöz bir kendilik algısının olması
2. İdeal aşk, güç, görünüm ya da sınırsız başarıya dair fantezilerin varlığı
3. Eşsiz olduğunu ve yalnızca önemli kişiler ya da kuruluşlar ile ilişki kurabileceğini ya da anlayabileceğini düşünmek
4. Övgü duymaya yönelik isteğin olması
5. Hak sahibi olduğunu düşünmek
6. Başkalarından yararlanmak
7. Empati eksikliği ve diğer insanların taleplerini ve hislerini anlamaktan kaçınmak
8. Sık sık başkalarını kıskanma veya başkalarının kendisini kıskandığını düşünmek
9. Kibirli tavır ya da tutum sergilemek (DSM-5, 2013).

2.1.4 Büyüklenmeci ve kırılğan narsisizm

Narsisizm farklı yöntemler ve bakış açıları kullanılarak incelendiğinden çok yönlü bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Çalışmalar temelde narsisizmi büyüklenmeci narsisizm ve kırılğan narsisizm olmak üzere iki gruba ayırmaktadır. Narsisizm, akla ilk gelen haliyle büyüklenmeci narsisizm olarak bilinse de kırılğan narsisizm de sık görülen bir diğer türdür (Eldoğan, 2016).

Büyüklenmeci narsisizm, bir diğer alt boyut olan kırılğan narsisizmden birçok açıdan ayrılmaktadır. Büyüklenmeci narsisizm özelliklerine sahip bireyler, kendilerinin herkesten daha iyi ve öncelikli olduğuna inanırlar. Kendilerine çok fazla ehemmiyet vermelerinin yanında mükemmel görünüş, güç, yüksek performans ve mükemmeliyetçilik algıları bulunur. İnsanların duygu ve düşüncelerini kavramakta zorlanırlar ve kendi faydaları için başkalarını kullanırlar. Çevrelerinden gelen olumsuz yorumlar, umursanmama ve mağlup edilme durumlarına yönelik yoğun hassasiyet duyarlar ve buna tepki olarak utanma, suçluluk ve kırgınlık gibi güçlü

hisler deneyimleyebilirler. Kendileriyle övünmeyi severler ve özel muamele görmeyi beklerler (Raskin ve Hall, 1979).

Kırılgan narsisizm özelliklerine sahip bireyler, aşırı düzeyde alçak gönüllü olmakla birlikte kabul edilmeme ve olumsuz yorumlara karşı son derece endişeli bir hale bürünmektedir. Çevrelerinden aldıkları geri bildirimler sahip oldukları benlik duygusunu korumada büyük bir rol oynamaktadır. Kırılgan narsist bireyler gözlemlendiğinde çekingenlik ve empati gibi becerilere sahip oldukları görülmektedir. Gözlemlenenin aksine iç benliklerinde büyüklenmeci arzuların varlığı ve kendilerinin haklı olduğu kanaatinin olduğu belirtilmektedir (Dickinson ve Pincus, 2003).

Narsisizmin iki alt başlığı olan büyüklenmeci narsisizm ve kırılgan narsisizm arasında bireylerin kişilik yapısı, davranış örüntüsü ve ruh sağlığı gibi bazı temel ayrımlar vardır. Kırılgan narsisizmde özgüven, büyüklenmeci narsisizme göre daha düşük bir düzeydedir. Narsisizmin alt boyutları çeşitli kişilik bozuklukları ile de ilişkilendirilebilir. Örneğin, büyüklenmeci narsisizm antisosyal kişilik bozukluğu ve histrionik kişilik bozukluğu ile yüksek bir korelasyona sahipken, kırılgan narsisizm borderline kişilik bozukluğu ve kaçınan kişilik bozukluğu ile daha yüksek bir korelasyona sahiptir (Miller ve ark., 2011).

2.2 Duygu Düzenleme Güçlüğü

2.2.1 Duygu

Duygunun kesin bir tanımını yapmak oldukça zor olsa da birkaç temel kavram kullanılarak analiz edilmektedir (Gross, 2014). Evrimsel bir bakış açısından değerlendirildiğinde duygu kavramı, kişinin deneyimlediği belirli zaman ve koşullara yönelik en uygun bedensel ve davranışsal tepkileri içeren süreçler bütünü olarak tanımlanabilir (Damasio, 1999). Duyguların bireyin yaşanan koşulları değerlendirmesine bağlı olarak değişebilmesi, bireyin durum algısı değişirse duygunun değişeceği anlamına gelmektedir (Lazarus, 1991).

Gross (2008), duygu kavramının içerik ve özelliklerinin belirlenmesinde kullanılan üç temel özellik tanımlamıştır. Kişinin duygularını ifade etmeden önce bir durumu ya da olayı öznel bir şekilde yorumlaması bu özelliklerden ilki olarak belirlenmiştir. İkincisi, duygunun beyinde belirli bir motor aktiviteye yol açan

değişiklikleri tetiklemesidir. Bu özelliklerden üçüncüsü, duyguların birey üzerindeki etkilerinin ya da uyandıracığı tepkilerin değiştirilebileceği ve dönüştürülebileceği olarak bilinmektedir.

Duygular, kişinin zihinsel durumunu diğerlerine aktarmasını sağlamada kritik bir rol oynamaktadır. Kişi diğer insanların tepkilerine dayanarak kendi duygularını anlamlandırabilmekte ve diğer insanların davranışlarına yanıt olarak duygularını ifade etme şansına sahip olmaktadır. İnsanların kendi duygularını karşısındakine aktarması ve diğerlerinin duygularını tanımlaması, olumlu bir iletişimin ve sorun çözmenin temel yapı taşıdır. Bu aşamada, duygular ve bunların kişilerarası ilişkilerde nasıl ifade edildiği oldukça önemlidir (Avcı, 2019).

2.2.2 Duygu düzenleme

Duygu düzenleme, günlük yaşam akışında karşılaşılan taleplere diğer insanlar tarafından onay alabilecek bir şekilde çeşitli duygularla yanıt verme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Kişinin belirli bir koşulda duygusal tutumunu gösteren tepkileri geciktirme yeteneği, duygu düzenleme kavramını tanımlamanın başka bir yolu olarak da bilinmektedir (Cole, Michel ve Teti, 1994).

Pozitif ve negatif duyguların düzeyi, duygu düzenleme işlevlerinin bir sonucu olarak yükselme ya da düşme biçiminde değişime uğrayabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Kişinin duygularını kontrol etme becerisi, hayatındaki olumsuz koşulları en az seviyeye indirmesinin ötesinde hem geçici hem de kalıcı şartlara uyum sağlaması anlamına gelmektedir (Cole ve ark., 1994).

Güçlü duyguları ve bunların karşıya aktarılma yöntemlerini kontrol etme becerisi, insanların ruhsal sağlıkları ve diğer insanlarla olan bağları üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (Güçlü ve Kapçı, 2020). Duygu düzenleme, insanların duygularını ne biçimlerde deneyimlediklerini, dışavurumunun nasıl olduğunu ve geçerliliklerinin hangi koşullar altında daha belirgin ya da daha az belirgin hale geldiğini anlamayı gerektirmektedir (Gross, 1999). Duyguların bilincinde olmak ve onları kontrol etmek, kişinin sorunlarını çözmeye yönelik mantıklı ve uygun yaklaşımları tercih etmesi ve uygulamasında büyük bir destek olduğu iddia edilmektedir (Güçlü ve Kapçı, 2020).

Thompson (1994), duyguları izleme ve analiz etme, duygusal reaksiyonları yönetme ve bu reaksiyonları gerektiği durumlarda hedefe uyacak biçimde başka bir

reaksiyonla yer değiştirme gibi i ve dış süreçleri duygu düzenleme olarak tanımlamaktadır. Deneyimlenen duygunun şiddetinin düzenlenebilmesi, duygunun sıklığını ve süresini kademeli olarak azaltma gibi becerileri kapsamaktadır. Gelişimin çeşitli aşamalarında duygu düzenleme becerisi birçok farklı biçim almaktadır. Bakımveren, yaşamın ilk çağlarında bebeğin duygularını kontrol etmektedir. Bebeğin reaksiyonlarını gözlemlemek, ağladığında ya da rahatsız göründüğünde ne istediğini anlamak, bu ihtiyaçları karşılamak ve bebekle sağlıklı bir duygusal bağ sürdürmek bunlara birer örnek niteliğindedir. Nörolojik sistem vasıtasıyla gelişen duygusal uyarılma hali, nörofizyoloji tarafından düzenlenmektedir. ocuk hissettiği duygu hakkında düşünmeye, bahsetmeye ve o duyguya odaklanmaya başlayarak duygularını fark etme ve analiz etme kapasitesi kazanmaktadır. Bunun bir sonucu olarak, karşılaşacağı hoş olmayan duygunun negatif sonuçlarından kendisini korumak için duygularını nasıl gördüğünü yeniden yorumlama yolunu tercih etmektedir. Duygu düzenleme becerisinin içsel unsurlardan etkilenmesine benzer şekilde, kişinin duygusal deneyimi dışsal unsurlardan da etkilenmektedir. Çocukların yaşadıkları zor bir durum hakkında ailesiyle konuşup yardım isteyerek duygularını kontrol etmeyi öğrenmesi duygusal deneyimlerin dışsal unsurlardan etkilenmesine bir örnektir.

2.2.3 Duygu düzenleme stratejileri

Duygu düzenleme stratejileri gereksinim, hedef ve birey yönelimli stratejiler olmak üzere 3 ana başlıkta ele alınmaktadır. İlk başlık olarak gereksinim stratejileri, insanların olumlu düşünme eğiliminde olması, dikkatte dağınlık, gergin olduğu durumlarda yemek yemede artış ve stresin yansıdığı ikili duygusal ilişkiler yaşaması gibi süreçleri içermektedir. Diğer bir başlık olan hedef odaklı stratejiler ise çabanın egemen olduğu bir şekilde dikkati başka bir yöne çekme, düşünceyi engelleme, temelde var olan düşüncelerdeki işlevsel olmayan kalıpları işlevsel olanlarla değiştirme ve bilişsel çarpıtma gibi süreçler olarak açıklanmaktadır. Son olarak birey yönelimli stratejilerde ise nefes alımının kontrolü, kuvvet egzersizleri, bilişsel uygulama, dikkat yönelimini ayarlama ve kişinin kendini daha doğru aktarması amacı ile duygu ve düşüncelerini kâğıda dökmesi ele alınmaktadır (Koole, 2009).

Bilinçli bir gayretle gerçekleştirildiği düşünülen duygu düzenleme stratejilerinin, bireyin farkında olmadan gerçekleştirdiği otomatik bilinçli

farkındalığın dışında oluşan stratejiler olduğu bilinmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Bilinçli duygu düzenleme stratejisi, konuşulması istenmeyen bir meseleyi değiştirmeye çalışmak ya da öfkeli olunan durumlarda dudakların ısırılması gibi örnekleri içermektedir. Bilinçli farkındalığın dışında gerçekleşen duygu düzenleme stratejisi ise, kişinin hoşlanmadığı bir hediyeye duygularının tam tersi yönünde fazla yoğun tepki vermesi gibi örnekleri içermektedir (Cole, 1986).

Gross (1998), duygu düzenlemeyi incelemek için verinin duygusal bir tepkiyle sonuçlanmasından önce gerçekleşen evre ve duygusal bir tepkiyle sonuçlanmasından sonraki evre olmak üzere iki temel başlığı olan bir "süreç modeli" tasarlamıştır. Öncül odaklı stratejiler duygusal tepkinin sonuçlanmasından önceki evrede kullanılırken; tepki odaklı stratejiler, duygusal tepkinin sonuçlanmasından sonraki evrede kullanılmaktadır. Durum seçimi, durum değişimi, dikkat dağıtma, bilişsel değişiklik ve tepki değişikliği, duygu düzenlemek için kullanılan beş stratejidir; ilk dört strateji öncül odaklıyken sonuncu strateji ise tepki odaklıdır.

Durum seçimi: ruh halini iyileştireceğine inanılan kişilere ya da koşullara yaklaşıırken, kötü hissettireceğine inanılan kişilerden ya da koşullardan kaçınılmasını içeren süreçler bütünüdür. Bu duruma örnek olarak kişinin, sık sık eleştirel şeyler söyleyen bir arkadaşını kendisini üzeceğine inandığı için görmeyi tercih etmemesi ve yerine yapmaktan keyif aldığı bir hobisi olan evde dizi izlemeyi tercih etmesi verilebilir. Bu aşamada, kişi arzuladığı ya da arzulamadığı koşulların tercihini kendi yaptığında ne tür bir duygusal reaksiyon göstereceği, bu reaksiyonun kendisine nasıl tesir edeceğini ve ne kadar süreceğini öngöremeyebilir. Kişi günü kurtarmaya çabalarken ileriki süreçlerde daha çok kaçınılan bir duruma sebebiyet verebilir. İnsan yoğunluğunun fazla olduğu koşullardan kaçınan ve yalnız bir hayat süren birinin sonunda kendini sosyal olarak izole bir durumda bulabilmesi bu duruma örnek olarak verilebilir (Gross, 1998; Gross ve Thompson, 2007).

Durum değişimi: senaryo ortaya çıkmadan önce olumsuz işaretleri sezerek, olay yaşanmadan önce yerine başka bir şeyin konulması ya da durumun önlenmesidir (Gross, 1998). Matematik dersinde anlaşılması zor bir konuyu öğrenmek yerine bilgisayar oyunu oynamayı tercih etmek bu duruma bir örnektir (Yalçın, 2024).

Dikkatin dağıtılması: hoş olmayan duyguların hissedilmesinin ardından negatif sonuçlardan kaçınmak için odağın farklı bir yere kaydırılması olarak

tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Örneğin, romantik ilişkinin sonlanması sonucu tarafların yaşayacağı ayrılık yası ve kederinden kaçınmak amacıyla kişinin işine daha çok zaman ayırarak, farklı yerler görerek odağını farklı yerlere çekmesidir (Yalçın, 2024).

Biliş değişimi: yaşanan durumla ilgili kavrayış, eleştiriler ve bu durum ile başa çıkma becerisinin incelenmesi olarak açıklanmaktadır. Karşılaşılan olumsuz bir durum sonrasında hissedilen negatif duyguların yoğunluk seviyesinin ayarlanmasına yeniden değerlendirme denilmektedir (Gross, 1998). Bir kişinin kaybettiği bir rekabeti 'sadece bir yarıştı' biçiminde ele alarak canının sıkılmadığını ve tekrar deneyebileceğini düşünmesi bu olguya bir örnek niteliğindedir (Yalçın, 2024).

Tepki değişimi: deneyimlenen duygusal yaşantı sırasında ya da ardından sergilenecek olan bedensel ve davranışsal reaksiyonların kontrol edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Buna örnek olarak, yas sürecini daha acısız atlattık için kişinin alkol kullanımına başlaması verilebilir (Yalçın, 2024).

2.2.4 Duygu düzenleme güçlüğü

Duygu düzenleme güçlüğü, kişinin duygularını deneyimlerken ve bu duyguları ifade ederken yaşanan süreçleri kontrol edemediğini kavradığında deneyimlenen bir güçlük olarak söz edilmektedir. Bireyin yoğun gayretlerine rağmen duygu odaklı hedefinde ilerleme sağlayamaması ve bu hedefte ilerleme sağlamak adına yapılması gereken ayarlamaları yapamaması olarak da tanımlanabilir (Jazaieri, Urry ve Gross, 2013).

Yaşamın erken dönemlerinde bakım veren ile çocuk arasındaki etkileşimde çocuğun duygularının ele alınış biçimi ya da diğer insanları duyguların hangilerinin uygun olduğunu öğrenmek için gözlemlene ve uygulama süreçleri, duygu düzenleme becerileriyle bağlantılıdır (Campos ve Stenberg, 1981). Erken dönemde istismara uğramış, duygularını ifade ettiğinde hoş karşılanmamış, hatta yaptırım ile karşılaşmış ya da bakım verenlerinin duygularını kontrol etme becerisinden yoksun olduğu bir çevrede büyümüş bir çocuk, ileriki dönemlerinde duygularını düzenlemede zorluk yaşayabilmektedir (Morris, Silk, Steinberg, Myers ve Robinson, 2007).

Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme kavramını açıklarken dört beceri alanının varlığından söz etmektedir. Duyguların bilincinde olma ve anlayışı,

duygunun benimsenmesi, olumsuz duygular yaşandığında düşünmeden hareket etme davranışının engellenerek amaç odaklı eylemde bulunabilme kapasitesi ve yaşanan koşulların şartlarına ve kişinin amaçlarına yönelik duygularını düzenlemek için kullandığı stratejileri kullanabilmesi bu dört beceri alanına girmektedir. Kişinin bahsedilen becerileri kullanabilmesi duygu düzenleme işlevlerini yürütebiliyor olduğu anlamına gelirken, bu dört becerinin birinde yetersizliğin bulunması duygu düzenleme güçlüğü olarak nitelendirilmiştir.

2.2.5 Duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji

Psikolojik sağlık ve psikopatolojik bozukluklarla ilgili ruhsal süreçlerin büyük ölçüde duygu düzenleme ve duygu düzenlemedeki güçlük ile bağlantılı süreçler tarafından ortaya çıktığı ve sürdürüldüğü belirtilmektedir (Thompson ve Goodman, 2010). Ruhsal bozuklukların birçoğunda kişi duygularını kontrol etmekte güçlük çektiği için bu durum, terapötik sürecin önemli bir parçasıdır (Werner ve Gorss, 2010).

İnsanlar, karşılaştıkları olumsuz durumlardan ve bu durumların yol açtığı zararlı duygusal sonuçlardan etkilenmemek için yaşadıkları duyguları görmezden gelmeye çalışabilmektedirler. Mevcut problem, duyguları uygun biçimlerde hissetmeyerek ya da karşı tarafa aktarmayarak çözülememektedir. Negatif duyguların bastırılması ya da ifade edilmesinin engellenmesi bedensel uyarılmayı artırabilmekte ve duygu düzenleme işlevlerini zorlaştırabilmektedir (Cole ve ark., 1994; Thompson, 1994).

Duygu düzenlemede ortaya çıkan zorluklar birçok ruhsal sorunun nedeni olmasının yanı sıra, bazen bu sorunların çıktısı da olabilmektedir. İnsanların duygularının bilincinde olmaması, duygularını kabullenmede problem yaşaması ve regüle etme ve yönetme kapasitelerini kullanma konusunda mücadele ettiği kapsamlı bir süreci yansıtmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Anksiyete bozuklukları (Cisler, Olatunji, Feldner ve Forsyth, 2010), kişilik bozuklukları (Scott, Stepp ve Pilkonis, 2014), depresyon (Lilly ve Hong Phyllice Lim, 2013), madde kötüye kullanımı bozuklukları (Cooper, Frone, Russell ve Mudar, 1995), yeme bozuklukları (Svaldi, Griepenstroh, Tuschen-Caffier ve Ehring, 2012) ve travma sonrası stres bozukluğu (Lilly ve Hong Phyllice Lim, 2013) dahil olmak üzere çeşitli psikolojik bozuklukla ilişkilendirilmektedir.

2.3 Yalnızlık

2.3.1 Yalnızlığın tanımı

İnsanlarla güçlü bağlar oluşturmak ve belirli bir çevreye dahil olmak, insanın esas ihtiyaçlarından biri olarak bilinmektedir. Maslow'a (1970) göre birey, fizyolojik ve güvenlik gereksinimlerinin giderilmesinin ardından, sevgi ve aidiyet arzusunu deneyimlemekte ve bu gereksinimlerini tatmin etmeye çalışan şekillerde hareket etmeye başlamaktadır. Bunun bir çıktısı olarak Maslow, bireyin karşılanmamış gereksinimlerinin eylemin temelini oluşturduğunu ileri sürmektedir. İhtiyaçların temelini içsel bir sosyal eğilime dayanması nedeniyle bu ihtiyaçları tatmin etmek için eyleme geçmek, olağan hayat akışının büyük bir bölümünü kapsamaktadır. Kişinin bu çabasının, psikoloji çalışmalarının odak noktası olan yalnızlık fenomeninden kaçınma girişimi olduğu iddia edilmektedir (Morgan, 1998).

Yalnızlık, kişinin ilişki kurma becerisindeki yetersizliği ve kurduğu ilişkilerin kendisini memnun etmemesi ile ilişkilendirilen, engelleyici ve ızdıraplı bir yaşantı biçimi olarak görülmektedir (Perlman ve Peplau, 1981).

2.3.2 Yalnız bireylerin özellikleri

İnsanlık tarihi boyunca yalnızlık; antipati, hoşnutsuzluk, uzaklaşma, kuvvetli hayal gücü, yaşamın amacı ve bağımsızlık gibi farklı kavramları tanımlamak için kullanılmıştır (Rosedale, 2007). Yalnızlık negatif bir yaşantı olarak tanımlanmakla birlikte bireyin diğer insanlarla iletişim kurma becerisinden yoksun olduğu ve aidiyet eksikliği yaşadığı bir tablo olarak görülmektedir (Beutel ve ark., 2017).

Yalnızlık yaşayan bireylerin çeşitli kişilik özelliklerini barındırabileceği söylenmektedir. Yalnız insanların sahip oldukları nitelikler incelendiğinde, tipik olarak içe dönük oldukları ve düşük öz saygı düzeyi nedeniyle sosyal ilişkileri başlatabilmek ve devam ettirebilmek açısından zorlandıkları görülmektedir. Bu bireylerin diğer insanlarla olan iletişimlerini incelendiğinde, sosyal temasların oldukça sınırlı olduğu, monoton bir hayat tarzı seyrettikleri ve güçlü bağlar oluşturamadıkları görülmektedir (Lodder, Goossens, Scholte, Engels ve Verhagen, 2016).

Alanyazın incelendiğinde yalnızlığın bulaşıcı olma özelliğine de işaret edilmektedir. Yalnız olan insanların birçok olumsuz, üzücü duyguya ve kendisini olumsuz etkileyen sosyal bağlantılara sahip olduğu söylenmektedir. Yalnız insanlar

rahatsız edici hisler deneyimlemekle ve diğer insanlarla yetersiz sosyal etkileşimlerde bulunmakla kalmaz, aynı zamanda bu olumsuz duyguları diğer yalnız insanlardan alarak başkalarına aktarabilmektedirler. Bunun bir sonucu olarak, yalnız hisseden kişiler diğerleriyle ilişki kurma girişiminde istenmeyebilmekte ve sonunda yinelenen bir yalnızlık hissedebilmektedirler. Bahsedilen paradoks, yalnız hisseden kişinin bu duyguyu azaltamamasını ve etrafındaki diğer kişilerin de daha yalnız hissetmesine neden olmasını açıklamaya yardımcı olmaktadır (Masi, Chen, Hawkley ve Cacioppo, 2011).

Yalnızlık hissi, kişinin dünyadaki tek insan olduğunu düşünmesine ya da hayatını sürdürmek istememesine neden olmasının yanısıra kendini tam anlamıyla diğer her şeyden izole edip varoluşunun hiçbir anlamı ve amacı yokmuş gibi hissedebilmesine neden olmaktadır. Yalnızlık olgusu günümüz toplumunda genellikle kişinin arzuladığı türden sosyal bağlantılar oluşturamaması olarak anlaşılma ile birlikte bu anlayış derinliksiz, elverişsiz ve hatalıdır. Çoğunlukla böyle kabul edilmese de yalnızlık, açlık ya da susuzluğa benzer temel bir içsel dürtüdür. Yalnızlık olgusunun hassasiyet, zayıflık ve narinlik kavramları ile değerlendirilmesi nedeniyle insanların çoğu yalnızlık yaşantısını deneyimliyor olsa bile bunu kabul etmek konusunda utanç duygusunu yoğun bir şekilde yaşayabilmektedirler (Killeen, 1998; Lim, Eres ve Vasan, 2020).

2.3.3 Yalnızlığın türleri

Yalnızlık anlamlandırılması oldukça komplike bir kavram olmasına rağmen, kişinin ayrı bir evde tek başına hayatını devam ettirmesi biçimindeki somut yalnızlık, kişinin kendini bu hayatta bir başına olarak değerlendirdiği gerçek yalnızlık, diğer insanlar tarafından ötelenmekten kaynaklanan yalnızlık ve bir kişinin kendi iradesiyle seçerek yaşadığı yalnızlık olmak üzere çeşitli şekillerde açıklanmaktadır (Geçtan, 1999).

Psikoloji literatürüne bakıldığında, yalnızlık kavramı çeşitli türlere ayrılmış olup tanımlamalar arasında temel farklılıklar görülmektedir. Yalnızlık algısı, hoş karşılanmayan ve kişinin ızdırap çekmesine neden olan bir boyut olarak tanımlanırken, yalnızlık tercihi ise yalnızlığı haz kaynağı ve arzulanan bir yaşantı biçimi olarak tanımlanmaktadır. Kişinin diğerleriyle sosyalleşme çabasına rağmen

çevresi tarafından ötelenerek yalnızlaştırılması durumu da sosyal izolasyon olarak bilinmektedir (Ahn ve Shin, 2013; Erbay, 2017).

Yalnızlık ve sosyal izolasyon kavramlarının eş anlamlı olduğu yönündeki yaygın yanlış kanıya rağmen, bu kavramlar birbirlerinden oldukça farklı olguları temsil etmektedirler. Kişinin topluma katılımı sınırlandıkça yalnızlık hissinin düzeyi artmaktadır (Yıldırım ve Kocabıyık, 2010), ancak yalnızlık ve sosyal izolasyon arasında zayıf korelasyon olması sebebiyle kavramların birbirinden ayrıştığı belirtilmektedir (Coyle ve Dugan, 2012).

Sosyal izolasyonun getirdiği duygusal bir tepki olarak yalnızlık, bir kişinin olmasını istediği ilişkiler ve gerçekte sahip olduğu ilişkiler arasındaki tutarsızlık olarak bilinmektedir. Bu yönden değerlendirildiğinde, yalnızlığın nicel olmaktan ziyade sosyal etkileşimlerin nitel bir yorumlaması olduğu gerçeği vurgulanmaktadır (Xia ve Li, 2018).

Sosyal izolasyon, nesnel açıdan az sayıda sosyal bağlantı ve etkileşim olarak tanımlanmaktadır. Yalnızlık ise kişinin kendisini sosyal olarak izole edilmiş hissettiği bireye özgü bir durumdur. Yalnızlık kavramının; insanlarla kurulan ilişkilerde başarısızlık, yalnızlığın bireye özgü bir durum olarak yaşantılanması ve kişinin mutluluğunu sarsan bir deneyim olmak üzere üç temel bileşeni olduğu belirtilmektedir (Perlman ve Peplau, 1981; Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris ve Stephenson, 2015). İnsanların fizyolojik ve ruhsal iyilik hallerini sürdürebilmeleri için ihtiyaçları olan sosyal katılımın mevcut olması gerekmektedir. Yalnızlığın fizyolojik problemler, sosyal ilişkilerde yaşanan uyumsuzluklar ve ruh sağlığı sorunlarıyla bağlantılı olduğu ve yalnız insanların, yalnızlık hissi deneyimlemeyen insanlara göre sağlık kuruluşlarını kullanımının daha fazla olduğu belirtilmektedir (Heinrich ve Gullone, 2006). Coyle ve Dugan (2012), yalnızlığın ruhsal bozukluklarla ilişkili olduğunu, sosyal izolasyonun ise fizyolojik problemlerle daha yakından bağlantılı olduğunu aktarmaktadırlar.

Weiss (1973), yalnızlığı duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki çeşide indirgeyerek sınıflandırmaktadır. Güçlü bir ilişkinin yokluğu ya da yitirilmesi, diğer insanlarla tatmin edici ilişkiler oluşturmayı imkânsız kılan duygusal yalnızlığın temel nedeni olarak açıklanmaktadır. Sosyal katılımın sınırlılığı ya da ortak davranışsal ve duygusal durumların paylaşıldığı bir topluluğa aidiyetin

eksikliği de sosyal yalnızlığın nedeni olarak bilinmektedir. Bu problemin çözümünün tatmin edici bir iletişim sürdürülebilirliğini sağlamak olduğu düşünülmektedir.

2.3.4 Yalnızlık ve psikopatoloji

Yalnızlık birçok ruhsal hastalığın gelişiminde öncül bir unsur olarak bilinmekte, ancak bazen de tedavi için bir çare olarak sunulmaktadır. Birey kendi yalnızlık hissini denetim altına almadığında, fiziksel ve psikolojik sağlık yönünden zararlı etkilerle karşılaşabilmektedir (Mushtaq, Shoib, Shah ve Mustaq, 2014). Şizofreni, sosyal anksiyete bozukluğu, otizm spektrum bozukluğu ve kişilik bozuklukları dahil olmak üzere çok sayıda ruhsal bozukluk, yalnızlıkla karakterize edilmektedir. Yalnızlık, kişi bahsedilen psikolojik bozuklukları deneyimlediği sürece önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Erbay, 2017; Kahraman, 2018).

Bireyin yaşadığı toplumun beklentilerinden belirgin biçimde farklı olarak, içsel durumlarında ve ilişkilerin yönetilmesinde yaşanan problemlere sebebiyet veren düşünme biçimleri ve eyleme dökme davranışları kişilik bozukluklarının temel bileşenlerindedir. Kişilik bozukluğu olan bireyler, sosyal etkileşimlerinde katı ve dürtüsel tutuma sahip olma eğilimleri gösterebilmektedirler. Bu nedenle, diğer insanlarla iletişimi başlatma ve devam ettirme anlamında zorlanabilmektedirler (Reinhard, Nenov-Matt ve Padberg, 2022). Yalnızlık ve kişilik bozukluğu arasındaki bağlantıyı gösteren çalışmalarda bulgular, farklı kişilik bozukluklarının yalnızlık ile pozitif korelasyona sahip olduğunu belirtmektedir (Mushtaq ve ark., 2014).

Yalnızlık ve narsistik kişilik bozukluğunun açıklanması güç bir bağlantıya sahip olduğu bilinmektedir. İki kavram arasındaki bağlantıyı açıklayan çalışmaların bazıları pozitif bir korelasyon açıklarken, diğerleri negatif yönde bir korelasyon açıklamaktadır. Ayrıca, literatürde bulunan bazı çalışmalar, yalnızlığın narsisizmin büyüklenmeci türü ile bağlantısının bulunmadığını, ancak narsisizmin kırılma türü ile bağlantısı bulunduğunu açıklamaktadır (Reinhard ve ark., 2022)

3. YÖNTEM

3.1 Araştırma Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşamını idame ettiren 18-35 yaş arası okur-yazar yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, araştırmaya katılmaya gönüllü olan ve Türkiye’de yaşamını idame ettiren 18-35 yaş arası okur-yazar yetişkin bireyler ve araştırmanın dahil edilme kriterlerini taşıyan toplam 274 (208 kadın (%75,91), 66 erkek (%24,09)) katılımcı oluşturmaktadır.

Katılımcılar

Araştırmaya dahil edilme kriterleri için iki ölçüt belirlenmiştir.

- (a) 18-35 yaş aralığında olmak ve
- (b) Çalışmaya katılmaya gönüllü olmak.

Araştırmanın örnekleme rastlantısal olmayan örnekleme tekniklerinden kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Ölçekler katılımcılara elektronik ortamda, online anket sitesi aracılığıyla ulaştırılmıştır.

Dışarda Bırakma Kriterleri

- (a) Okur-yazar olmamak,
- (b) 18-35 yaş aralığında olmamak,
- (c) Son 6 ay içinde psikiyatrik tanı almış olmak ve
- (d) Son 6 ay içinde psikiyatrik bir ilaç kullanmış olmak.

3.2 Veri Toplama Araçları

Bu bölümde mevcut araştırmada kullanılmış olan ölçüm araçlarına ilişkin bilgiler sunulmaktadır.

3.2.1 Sosyodemografik bilgi formu

Araştırmacı tarafından, katılımcıların cinsiyet, yaş, romantik ilişki durumu, son 6 ay içerisinde herhangi bir psikiyatrik tanı alıp almadığı ve son 6 ay içinde

kullanmakta olduğu psikiyatrik bir ilaç olup olmadığı sorulmuştur. Sorular arasında danışanın kimliğine yönelik ayırt edici bir soru sorulmamıştır. Kullanılan sosyodemografik bilgi formu EK 1’de yer almaktadır.

3.2.2 Beş faktör narsisizm ölçeği – kısa form (FFNI-SF)

Glover, Miller, Lynam, Crego ve Widiger (2012) tarafından geliştirilen ölçek, büyüklenmeci ve kırılğan olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçek Fusun Ekşi (2016) tarafından dilimize uyarlanmıştır. 5’li likert tipinde (1= kesinlikle katılmıyorum ile 5= kesinlikle katılıyorum arası) ve 60 maddeden oluşmaktadır. Büyüklenmeci narsisizm; onay arayışı, güvensizlik, liderlik/otorite, teşhircilik, hak iddia etme, sömürücülük, maceraperestlik, umursamazlık, empati eksikliği, manipülasyon, büyüklenme hayalleri ve kibir alt boyutlarını kapsamaktadır. Kırılğan narsisizm ise; utanç, beğenilme ihtiyacı ve tepkisel öfke/öfke alt boyutlarının toplanması ile oluşmaktadır. Ölçeğin toplamı için Cronbach alfa katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık katsayısı büyüklenmeci narsisizm için .90 ve kırılğan narsisizm için .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bir örneği EK 2’de yer almaktadır.

3.2.3 Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği-8 (DDGÖ-8)

Penner, Steinberg ve Sharp (2022) tarafından geliştirilen ölçek, duygu düzenleme güçlüklerini ölçmek için tasarlanmıştır. Ekşi ve Erik (2023) tarafından 8 madde olarak Türkçe uyarlaması yapılan ölçek, 1 (hemen hemen hiç) – 5 (hemen hemen her zaman) arası 5’li likert tipi üzerinden değerlendirilmektedir. Amaç (2 madde), dürtü (2 madde), kabullenmeme (2 madde) ve strateji (2 madde) olmak üzere toplamda 4 alt boyutu bulunmaktadır. Ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87 bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık katsayısı amaç için .69, dürtü için .77, kabullenmeme için .71, ve strateji için .68 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puan, duygu düzenleme güçlüğüne fazla olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin bir örneği EK 3’te yer almaktadır.

3.2.4 UCLA yalnızlık ölçeği (UCLA – YÖ)

Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ölçek, bireyin yalnızlık düzeyini ölçmektedir. Alınabilecek en düşük puan 20 ve en yüksek puan

80'dir. Alınan yüksek puanlar yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. UCLA Yalnızlık Ölçeği Ayhan Demir (1989) tarafından dilimize uyarlanmıştır. Ölçek tek boyuttur ve 20 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin yarısı düz ve yarısı ters kodlanmıştır. 4'lü likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak, güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu kanıtlanmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği uzun yıllardır ülkemizde kullanılmaktadır. Ölçeğin bir örneği EK 4'te yer almaktadır.

3.3 Verilerin Toplanması ve Analizi

Uygulama

- (a) Mevcut tez çalışmasının gerçekleştirilebilmesi adına Gedik Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınarak çalışmaya başlanacak,
- (b) Google Forms kullanılarak Türkiye'de yaşamını sürdüren 18-35 yaş arası okur-yazar yetişkin bireylere mail grupları aracılığıyla ölçekler ulaştırılacak,
- (c) Çalışmanın başlangıcında katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu sunulacak, çalışmaya katılımın tamamen isteğe bağlı olduğu ve istedikleri zaman ölçekleri doldurmayı bırakabilecekleri konusunda bilgilendirilecek,
- (d) Bunu onayladıkları takdirde sırasıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, Beş Faktör Narsisizm Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8 ve UCLA Yalnızlık Ölçeği katılımcılara sunulacak,
- (e) Toplanan verilerin istatistiksel analizi yapılacak,

Elde edilen bulgular ışığında tez yazım süreci tamamlanacaktır.

Verilerin analizlerine başlanmadan önce, elde edilen veriler elektronik ortama girilmiş ve çalışmanın istatistiksel analizi lisanslı SPSS 27 paket programı ile yapılmıştır. Değişkenlerin normal dağılımdan gelme durumları incelenirken çarpıklık ve basıklık değerlerinden yararlanılmış olup, Tabachnick ve Fidell (2007)' e göre skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri -1.50 ile +1.50 arasında ise çalışmada kullanılmış olan değişkenlerin normal dağılımdan geldiği ifade edilmektedir.

Çizelge 3.1: Beş Faktör Narsisizm Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Kırılgan	-0,143	-0,538
Büyüklenmeci	-0,226	0,437
Beş Faktörlü Narsisizm Düzey	-0,424	0,561
Amaç	0,400	-0,803
Dürtü	0,722	-0,253
Kabullenmeme	0,790	-0,276
Strateji	0,779	-0,072
Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzey	0,629	-0,293
UCLA Yalnızlık Düzey	-0,332	-0,798

Pearson Korelasyon analizi kullanılarak ölçekler arasındaki ilişki incelenmiştir. Normallik analizi sonuçlarına göre, çalışmada kullanılmış olan değişkenlerin tamamının çarpıklık ve basıklık katsayıları ± 1 aralığında bulunmakta, bu da normallik varsayımının sağlandığını göstermektedir.

Kırılganlık (-0,143, -0,538), Büyüklenmeci (-0,226, 0,437) ve Beş Faktörlü Narsisizm Düzeyi (-0,424, 0,561) alt boyutları normallik sınırları içerisindedir. Benzer şekilde, Amaç (0,400, -0,803), Dürtü (0,722, -0,253), Kabullenmeme (0,790, -0,276), Strateji (0,779, -0,072) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzey (0,629, -0,293) alt boyutları da normallik kriterlerini karşılamaktadır. Bunun yanında, UCLA Yalnızlık Düzey (-0,332, -0,798) alt boyutunun da normallik aralığında yer aldığı görülmektedir. Bu durum, verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılabilirliğini desteklemektedir.

Çizelge 3.2: Korelasyon Katsayısına İlişkin Sayısal Sınırlar

Korelasyon Katsayısı	Değerlendirme
0,00 – 0,30	Düşük düzeyde ilişki
0,31 – 0,70	Orta düzeyde ilişki
0,71 – 1,00	Yüksek düzeyde ilişki

Kaynak: Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi

Çizelge 3.2’de görüldüğü üzere, 0,00 ile 0,30 katsayı değerleri arasında kalan değerlerin düşük düzeyde ilişkisi, 0,31 ile 0,70 değerleri arasında kalan değerlerin orta düzeyde ilişkisi ve 0,71 ile 1,00 arasında kalan değerlerin yüksek düzeyde ilişkisi bulunduğu belirtilmektedir.

4. BULGULAR

Çizelge 4.1: Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	208	75,91
	Erkek	66	24,09
	Toplam	274	100,0
Yaş	18-20	112	40,88
	21-23	85	31,02
	24-26	52	18,98
	27+	25	9,12
	Toplam	274	100,0
Romantik İlişki Durumu	Evli	23	8,39
	Bekar / İlişkisi Var	100	36,50
	Bekar / İlişkisi Yok	151	55,11
	Toplam	274	100,0
	Son 6 Ay Psikiyatrik Tanı Durumu	Evet	0
Hayır		274	100,0
Toplam		274	100,0
Son 6 Ay Kullanılan Psikiyatrik İlaç Durumu	Evet	0	0,00
	Hayır	274	100,0
	Toplam	274	100,0

Çizelge 4.1’de görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan 274 katılımcının %75,91’i kadın (n=208) ve %24,09’u erkek (n=66) olarak belirlenmiştir. Yaş grupları incelendiğinde, %40,88’i (n=112) 18-20 yaş arasında, %31,02’si (n=85) 21-23 yaş arasında, %18,98’i (n=52) 24-26 yaş arasında ve %9,12’si (n=25) 27 yaş ve üzerindedir. Romantik ilişki durumuna göre, katılımcıların %8,39’u (n=23) evli, %36,50’si (n=100) bekar olup ilişkisi var, ve %55,11’i (n=151) bekar ve ilişkisi yoktur. 274 katılımcının tamamı (%100) son 6 ayda psikiyatrik bir tanı almamıştır. Aynı şekilde, 274 katılımcının tamamı (%100) son 6 ayda psikiyatrik bir ilaç kullanmamıştır. Bunlara ek olarak, en küçük katılımcı 18, en büyük katılımcı ise 35 yaşındadır.

Çizelge 4.2: Beş Faktör Narsisizm Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	n	Min.	Maks.	\bar{X}	Ss.
Kırılğan	274	13	57	36,47	9,20
Büyüklenmeci	274	56	206	132,54	26,79
Beş Faktörlü Narsisizm Düzey	274	72	250	169,01	32,42
Amaç	274	2	10	5,46	2,20
Dürtü	274	2	10	4,70	2,17
Kabullenmeme	274	2	10	4,49	2,20
Strateji	274	2	10	4,70	2,15
Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzey	274	8	40	19,34	7,42
UCLA Yalnızlık Düzey	274	36	77	60,28	9,53

Katılımcıların ölçek düzeyleri incelendiğinde, Kırılğanlık puanları ortalama $36,47 \pm 9,20$ olarak bulunmuş ve en düşük 13, en yüksek 57 olarak gözlemlenmiştir. Büyüklenmeci puanları ortalama $132,54 \pm 26,79$ olup, minimum 56 ve maksimum 206 değerleri arasında dağılmıştır. Beş Faktörlü Narsisizm Düzeyi ortalama $169,01 \pm 32,42$ olup en düşük 72, en yüksek 250 arasında değişmektedir. Duygu düzenleme güçlükleri alt boyutlarına bakıldığında, Amaç alt boyutu ortalama $5,46 \pm 2,20$, Dürtü alt boyutu $4,70 \pm 2,17$, Kabullenmeme alt boyutu $4,49 \pm 2,20$ ve Strateji alt boyutu $4,70 \pm 2,15$ olarak ölçülmüştür; bu değerlerin tümü 2 ile 10 arasında değişim göstermektedir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeyi, ortalama $19,34 \pm 7,42$ olarak bulunmuş ve puanlar 8 ile 40 arasında değişmektedir. Son olarak, UCLA Yalnızlık Düzeyi, ortalama $60,28 \pm 9,53$ olarak belirlenmiş ve bu düzey en düşük 36, en yüksek 77 değerleri arasında gözlemlenmiştir.

Çizelge 4.3: Beş Faktör Narsisizm Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Cinsiyete Göre Farklılaşması

	Cinsiyet				t testi	
	Kadın		Erkek		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
Kırılgan	37,50	9,00	33,23	9,16	3,347	0,001*
Büyüklenmeci	132,57	26,94	132,47	26,54	0,026	0,979
Beş Faktörlü Narsisizm Düzey	170,07	32,32	165,70	32,76	0,954	0,341
Amaç	5,66	2,27	4,82	1,82	3,084	0,002*
Dürtü	4,72	2,22	4,64	2,04	0,261	0,795
Kabullenmeme	4,57	2,29	4,23	1,91	0,272	0,275
Strateji	4,74	2,15	4,58	2,16	0,525	0,600
Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzey	19,68	7,67	18,26	6,53	1,361	0,175
UCLA Yalnızlık Düzey	60,94	9,42	58,21	9,63	2,036	0,043*

* $p < 0,05$; Bağımsız Örneklem t testi

Cinsiyete göre yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, Kırılganlık Düzeyi: Kadın katılımcıların kırılganlık puan ortalaması $37,50 \pm 9,00$, erkek katılımcıların ise $33,23 \pm 9,16$ olarak bulunmuştur. Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, kadın ve erkekler arasında kırılganlık düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($t = 3,347$, $p = 0,001$). Kırılganlık düzeyi kadınlarda erkeklere kıyasla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Büyüklenmeci Narsisizm Düzeyi: Kadın katılımcıların büyüklenmeci narsisizm puan ortalaması $132,57 \pm 26,94$, erkek katılımcıların ise $132,47 \pm 26,54$ olarak tespit edilmiştir. T testi sonuçlarına göre, kadın ve erkekler arasında büyüklenmeci narsisizm düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t = 0,026$, $p = 0,979$).

Beş Faktörlü Narsisizm Düzeyi: Kadınların beş faktörlü narsisizm düzeyi ortalaması $170,07 \pm 32,32$, erkeklerin ise $165,70 \pm 32,76$ olarak belirlenmiştir. T testi sonuçları, bu değişken için kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($t = 0,954$, $p = 0,341$).

Amaç Düzeyi: Kadın katılımcıların amaç düzeyi ortalaması $5,66 \pm 2,27$, erkek katılımcıların ise $4,82 \pm 1,82$ olarak bulunmuştur. T testi sonuçlarına göre, kadın ve erkekler arasında amaç düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark

bulunmaktadır ($t = 3,084$, $p = 0,002$). Kadınların amaç düzeyi erkeklere göre daha yüksektir.

Dürtüsellik Düzeyi: Kadınların dürtüsellik puan ortalaması $4,72 \pm 2,22$, erkeklerin ise $4,64 \pm 2,04$ olarak tespit edilmiştir. T testi sonuçlarına göre, dürtüsellik düzeyi açısından kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t = 0,261$, $p = 0,795$).

Kabullenmeme Düzeyi: Kadınların kabullenmeme düzeyi ortalaması $4,57 \pm 2,29$, erkeklerin ise $4,23 \pm 1,91$ olarak belirlenmiştir. T testi sonuçları, bu değişken için kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($t = 0,272$ $p = 0,275$).

Strateji Düzeyi: Kadın katılımcıların strateji düzeyi ortalaması $4,74 \pm 2,15$, erkek katılımcıların ise $4,58 \pm 2,16$ olarak hesaplanmıştır. Kadın ve erkekler arasında strateji düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t = 0,525$, $p = 0,600$).

Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeyi: Kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ortalaması $19,68 \pm 7,67$, erkeklerin ise $18,26 \pm 6,53$ olarak bulunmuştur. T testi sonuçlarına göre, duygu düzenleme güçlüğü düzeyi açısından kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t = 1,361$, $p = 0,175$).

UCLA Yalnızlık Düzeyi: Kadın katılımcıların yalnızlık düzeyi ortalaması $60,94 \pm 9,42$, erkek katılımcıların ise $58,21 \pm 9,63$ olarak belirlenmiştir. T testi sonuçlarına göre, yalnızlık düzeyi açısından kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($t = 2,036$, $p = 0,043$). Yalnızlık düzeyi açısından kadınların erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek düzeyde yalnızlık hissettiği belirlenmiştir.

Çizelge 4.4: Beş Faktör Narsisizm Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Yaş Gruplarına Göre Farklılaşması

	Kategori	Yaş		ANOVA		
		Ort.	SS	F	p	Fark
Kırılğan	18-20 ⁽¹⁾	38,45	9,62	4,696	0,003*	1>3,1>4
	21-23 ⁽²⁾	36,61	8,44			
	24-26 ⁽³⁾	33,54	7,43			
	27+ ⁽⁴⁾	33,24	10,99			

Çizelge 4.4: (Devamı) Beş Faktör Narsisizm Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Yaş Gruplarına Göre Farklaşması

	Kategori	Yaş		ANOVA		
		Ort.	SS	F	p	Fark
Büyükleme	18-20 ⁽¹⁾	137,74	28,28	4,307	0,011*	1>4
	21-23 ⁽²⁾	130,07	24,38			
	24-26 ⁽³⁾	132,46	24,33			
	27+ ⁽⁴⁾	117,84	27,49			
Beş Faktörlü Narsisizm Düzey	18-20 ⁽¹⁾	176,19	34,70	4,874	0,004*	1>4
	21-23 ⁽²⁾	166,68	28,35			
	24-26 ⁽³⁾	166,00	28,15			
	27+ ⁽⁴⁾	151,08	35,71			
Amaç	18-20 ⁽¹⁾	5,98	2,34	4,905	0,001*	1>3
	21-23 ⁽²⁾	5,33	2,11			
	24-26 ⁽³⁾	4,63	2,04			
	27+ ⁽⁴⁾	5,28	1,57			
Dürtü	18-20 ⁽¹⁾	5,38	2,39	6,802	0,001*	1>2,1>3,1>4
	21-23 ⁽²⁾	4,36	1,93			
	24-26 ⁽³⁾	4,04	1,99			
	27+ ⁽⁴⁾	4,16	1,46			
Kabullenmeme	18-20 ⁽¹⁾	4,96	2,49	3,422	0,007*	1>3
	21-23 ⁽²⁾	4,31	1,99			
	24-26 ⁽³⁾	3,87	1,89			
	27+ ⁽⁴⁾	4,28	1,70			
Strateji	18-20 ⁽¹⁾	5,31	2,21	6,584	0,001*	1>2,1>3
	21-23 ⁽²⁾	4,51	2,25			
	24-26 ⁽³⁾	3,85	1,70			
	27+ ⁽⁴⁾	4,36	1,60			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzey	18-20 ⁽¹⁾	21,63	8,01	7,363	0,001*	1>2,1>3,1>4
	21-23 ⁽²⁾	18,51	6,91			
	24-26 ⁽³⁾	16,38	6,51			
	27+ ⁽⁴⁾	18,08	5,07			
UCLA Yalnızlık Düzey	18-20 ⁽¹⁾	59,37	9,26	4,56	0,001*	3>1,3>2,3>4
	21-23 ⁽²⁾	59,60	10,08			
	24-26 ⁽³⁾	64,60	8,81			
	27+ ⁽⁴⁾	57,68	7,89			

* $p < 0,05$; $F = ANOVA$ Testi, $Fark = Tukey$ Testi

Yaş gruplarına göre yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre, Kırılganlık Düzeyi: 18-20 yaş grubunun kırılganlık puan ortalaması $38,45 \pm 9,62$, 21-23 yaş

grubunun $36,61 \pm 8,44$, 24-26 yaş grubunun $33,54 \pm 7,43$ ve 27 yaş ve üzeri grubun $33,24 \pm 10,99$ olarak belirlenmiştir. ANOVA testi sonuçlarına göre, yaş grupları arasında kırılma düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F = 4,696$, $p = 0,003$). Tukey testi sonuçlarına göre, 18-20 yaş grubu, 24-26 yaş ($p < 0,05$) ve 27+ yaş grubuna ($p < 0,05$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek kırılma düzeyine sahiptir ($1 > 3$, $1 > 4$).

Büyükleme Narsisizm Düzeyi: 18-20 yaş grubunun büyükleme narsisizm puan ortalaması $137,74 \pm 28,28$, 21-23 yaş grubunun $130,07 \pm 24,38$, 24-26 yaş grubunun $132,46 \pm 24,33$ ve 27 yaş ve üzeri grubun $117,84 \pm 27,49$ olarak bulunmuştur. ANOVA testi sonuçlarına göre, yaş grupları arasında büyükleme narsisizm düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F = 4,307$, $p = 0,011$). Tukey testi sonuçlarına göre, 18-20 yaş grubu en yüksek ortalamaya sahip olup, 27+ yaş grubundan anlamlı derecede daha yüksektir ($1 > 4$).

Beş Faktörlü Narsisizm Düzeyi: 18-20 yaş grubunun beş faktörlü narsisizm düzeyi ortalaması $176,19 \pm 34,70$, 21-23 yaş grubunun $166,68 \pm 28,35$, 24-26 yaş grubunun $166,00 \pm 28,15$ ve 27 yaş ve üzeri grubun $151,08 \pm 35,71$ olarak belirlenmiştir. ANOVA testi sonuçlarına göre, yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F = 4,874$, $p = 0,004$). Tukey testi sonuçlarına göre, 18-20 yaş grubu, 27+ yaş grubundan anlamlı derecede daha yüksektir ($1 > 4$).

Amaç Düzeyi: 18-20 yaş grubunun amaç düzeyi ortalaması $5,98 \pm 2,34$, 21-23 yaş grubunun $5,33 \pm 2,11$, 24-26 yaş grubunun $4,63 \pm 2,04$ ve 27 yaş ve üzeri grubun $5,28 \pm 1,57$ olarak tespit edilmiştir. ANOVA testi sonuçlarına göre, yaş grupları arasında amaç düzeyi açısından anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F = 4,905$, $p = 0,001$). Tukey testi sonuçlarına göre, 18-20 yaş grubu, 24-26 yaş grubundan anlamlı derecede daha yüksektir ($1 > 3$).

Dürtüsellik Düzeyi: 18-20 yaş grubunun dürtüsellik puan ortalaması $5,38 \pm 2,39$, 21-23 yaş grubunun $4,36 \pm 1,93$, 24-26 yaş grubunun $4,04 \pm 1,99$ ve 27 yaş ve üzeri grubun $4,16 \pm 1,46$ olarak belirlenmiştir. ANOVA testi sonuçlarına göre, yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F = 6,802$, $p = 0,001$). Tukey testi sonuçlarına göre, 18-20 yaş grubu, diğer tüm yaş gruplarından anlamlı derecede daha yüksektir ($1 > 2$, $1 > 3$, $1 > 4$).

Kabullenmeme Düzeyi: 18-20 yaş grubunun kabullenmeme puan ortalaması $4,96 \pm 2,49$, 21-23 yaş grubunun $4,31 \pm 1,99$, 24-26 yaş grubunun $3,87 \pm 1,89$ ve 27 yaş ve üzeri grubun $4,28 \pm 1,70$ olarak hesaplanmıştır. ANOVA testi sonuçlarına göre, yaş grupları arasında kabullenmeme düzeyi açısından anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F = 3,422$, $p = 0,007$). Tukey testi sonuçlarına göre, 18-20 yaş grubu, 24-26 yaş grubundan anlamlı derecede daha yüksektir ($1 > 3$).

Strateji Düzeyi: 18-20 yaş grubunun strateji düzeyi ortalaması $5,31 \pm 2,21$, 21-23 yaş grubunun $4,51 \pm 2,25$, 24-26 yaş grubunun $3,85 \pm 1,70$ ve 27 yaş ve üzeri grubun $4,36 \pm 1,60$ olarak bulunmuştur. ANOVA testi sonuçlarına göre, yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F = 6,584$, $p = 0,001$). Tukey testi sonuçlarına göre, 18-20 yaş grubu, 21-23 yaş ve 24-26 yaş grubuna kıyasla daha yüksek puana sahiptir ($1 > 2$, $1 > 3$).

Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeyi: 18-20 yaş grubunun duygu düzenleme güçlüğü puan ortalaması $21,63 \pm 8,01$, 21-23 yaş grubunun $18,51 \pm 6,91$, 24-26 yaş grubunun $16,38 \pm 6,51$ ve 27 yaş ve üzeri grubun $18,08 \pm 5,07$ olarak belirlenmiştir. ANOVA testi sonuçlarına göre, yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F = 7,363$, $p = 0,001$). Tukey testi sonuçlarına göre, 18-20 yaş grubu, diğer tüm yaş gruplarından anlamlı derecede daha yüksektir ($1 > 2$, $1 > 3$, $1 > 4$).

UCLA Yalnızlık Düzeyi: 18-20 yaş grubunun yalnızlık puan ortalaması $59,37 \pm 9,26$, 21-23 yaş grubunun $59,60 \pm 10,08$, 24-26 yaş grubunun $64,60 \pm 8,81$ ve 27 yaş ve üzeri grubun $57,68 \pm 7,89$ olarak tespit edilmiştir. ANOVA testi sonuçlarına göre, yaş grupları arasında yalnızlık düzeyi açısından anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F = 4,56$, $p = 0,001$). Tukey testi sonuçlarına göre, 24-26 yaş grubu 18-20 yaş, 21-23 yaş ve 27+ yaş grubuna kıyasla daha yüksek yalnızlık düzeyine sahiptir ($3 > 1$, $3 > 2$, $3 > 4$).

Çizelge 4.5: Beş Faktör Narsisizm Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Romantik İlişki Durumlarına Göre Farklaşması

	Kategori	Romantik İlişki Durumu		ANOVA		
		Ort.	SS	F	p	Fark
Kırılgan	Evli ⁽¹⁾	36,26	8,95			
	Bekar / İlişkisi Var ⁽²⁾	35,77	8,56	0,513	0,599	-
	Bekar / İlişkisi Yok ⁽³⁾	36,97	9,67			
Büyüklenmeci	Evli ⁽¹⁾	127,74	25,87			
	Bekar / İlişkisi Var ⁽²⁾	130,96	25,19	0,877	0,417	-
	Bekar / İlişkisi Yok ⁽³⁾	134,32	27,95			
Beş Faktörlü Narsisizm Düzey	Evli ⁽¹⁾	164,00	32,76			
	Bekar / İlişkisi Var ⁽²⁾	166,73	29,98	0,895	0,410	-
	Bekar / İlişkisi Yok ⁽³⁾	171,29	33,91			
Amaç	Evli ⁽¹⁾	4,83	1,85			
	Bekar / İlişkisi Var ⁽²⁾	5,26	2,09	2,206	0,112	-
	Bekar / İlişkisi Yok ⁽³⁾	5,69	2,30			
Dürtü	Evli ⁽¹⁾	4,39	2,37			
	Bekar / İlişkisi Var ⁽²⁾	4,51	1,97	1,063	0,347	-
	Bekar / İlişkisi Yok ⁽³⁾	4,87	2,27			
Kabullenmeme	Evli ⁽¹⁾	4,43	1,97			
	Bekar / İlişkisi Var ⁽²⁾	4,40	2,22	0,145	0,865	-
	Bekar / İlişkisi Yok ⁽³⁾	4,55	2,24			
Strateji	Evli ⁽¹⁾	4,35	1,99			
	Bekar / İlişkisi Var ⁽²⁾	4,51	2,06	1,196	0,304	-
	Bekar / İlişkisi Yok ⁽³⁾	4,87	2,23			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzey	Evli ⁽¹⁾	18,00	6,97			
	Bekar / İlişkisi Var ⁽²⁾	18,68	6,93	1,335	0,265	-
	Bekar / İlişkisi Yok ⁽³⁾	19,98	7,78			
UCLA Yalnızlık Düzey	Evli ⁽¹⁾	60,17	8,41			
	Bekar / İlişkisi Var ⁽²⁾	61,88	9,80	2,337	0,099	-
	Bekar / İlişkisi Yok ⁽³⁾	59,24	9,42			

* $p < 0,05$; $F = ANOVA$ Testi, $Fark = Tukey$ Testi

Romantik ilişki durumuna göre yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre, Kırılganlık Düzeyi: Evli bireylerin kırılganlık puan ortalaması $36,26 \pm 8,95$, bekar ve ilişkisi olanların $35,77 \pm 8,56$, bekar ve ilişkisi olmayanların ise $36,97 \pm 9,67$ olarak hesaplanmıştır. ANOVA testi sonuçlarına göre, romantik ilişki durumu ile kırılganlık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($F = 0,513$, $p = 0,599$).

Büyüklenmeci Narsisizm Düzeyi: Evli bireylerin büyüklenmeci narsisizm puan ortalaması $127,74 \pm 25,87$, bekar ve ilişkisi olanların $130,96 \pm 25,19$, bekar ve ilişkisi olmayanların ise $134,32 \pm 27,95$ olarak belirlenmiştir. ANOVA testi sonuçlarına göre, romantik ilişki durumu ile büyüklenmeci narsisizm düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($F = 0,877, p = 0,417$).

Beş Faktörlü Narsisizm Düzeyi: Evli bireylerin beş faktörlü narsisizm puan ortalaması $164,00 \pm 32,76$, bekar ve ilişkisi olanların $166,73 \pm 29,98$, bekar ve ilişkisi olmayanların ise $171,29 \pm 33,91$ olarak hesaplanmıştır. ANOVA testi sonuçlarına göre, romantik ilişki durumu ile beş faktörlü narsisizm düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($F = 0,895, p = 0,410$).

Amaç Düzeyi: Evli bireylerin amaç puan ortalaması $4,83 \pm 1,85$, bekar ve ilişkisi olanların $5,26 \pm 2,09$, bekar ve ilişkisi olmayanların ise $5,69 \pm 2,30$ olarak bulunmuştur. ANOVA testi sonuçlarına göre, romantik ilişki durumu ile amaç düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($F = 2,206, p = 0,112$).

Dürtüsellik Düzeyi: Evli bireylerin dürtüsellik puan ortalaması $4,39 \pm 2,37$, bekar ve ilişkisi olanların $4,51 \pm 1,97$, bekar ve ilişkisi olmayanların ise $4,87 \pm 2,27$ olarak belirlenmiştir. ANOVA testi sonuçlarına göre, romantik ilişki durumu ile dürtüsellik düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($F = 1,063, p = 0,347$).

Kabullenmeme Düzeyi: Evli bireylerin kabullenmeme puan ortalaması $4,43 \pm 1,97$, bekar ve ilişkisi olanların $4,40 \pm 2,22$, bekar ve ilişkisi olmayanların ise $4,55 \pm 2,24$ olarak hesaplanmıştır. ANOVA testi sonuçlarına göre, romantik ilişki durumu ile kabullenmeme düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($F = 0,145, p = 0,865$).

Strateji Düzeyi: Evli bireylerin strateji puan ortalaması $4,35 \pm 1,99$, bekar ve ilişkisi olanların $4,51 \pm 2,06$, bekar ve ilişkisi olmayanların ise $4,87 \pm 2,23$ olarak hesaplanmıştır. ANOVA testi sonuçlarına göre, romantik ilişki durumu ile strateji düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($F = 1,196, p = 0,304$).

Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeyi: Evli bireylerin duygu düzenleme güçlüğü puan ortalaması $18,00 \pm 6,97$, bekar ve ilişkisi olanların $18,68 \pm 6,93$, bekar ve ilişkisi olmayanların ise $19,98 \pm 7,78$ olarak hesaplanmıştır. ANOVA testi

sonuçlarına göre, romantik ilişki durumu ile duygu düzenleme gücülüğü düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($F = 1,335$, $p = 0,265$).

UCLA Yalnızlık Düzeyi: Evli bireylerin yalnızlık puan ortalaması $60,17 \pm 8,41$, bekar ve ilişkisi olanların $61,88 \pm 9,80$, bekar ve ilişkisi olmayanların ise $59,24 \pm 9,42$ olarak belirlenmiştir. ANOVA testi sonuçlarına göre, romantik ilişki durumu ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($F = 2,337$, $p = 0,099$).

Çizelge 4.6: Beş Faktör Narsisizm Ölçeği, Duygu Düzenleme Gücülüğü Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Arasındaki İlişki

Değişken	İstatistik	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kırılgan (1)	r	1								
	p									
Büyüklenmeci (2)	r	,504**	1							
	p	0,000								
Beş Faktörlü Narsisizm Düzey (3)	r	,700**	,969**	1						
	p	0,000	0,000							
Amaç (4)	r	,400**	,163**	,248**	1					
	p	0,000	0,007	0,000						
Dürtü (5)	r	,378**	,281**	,340**	,672**	1				
	p	0,000	0,000	0,000	0,000					
Kabullenmeme (6)	r	,365**	,155*	,232**	,512**	,633**	1			
	p	0,000	0,010	0,000	0,000	0,000				
Strateji (7)	r	,364**	,141*	,220**	,654**	,625**	,697**	1		
	p	0,000	0,019	0,000	0,000	0,000	0,000			
Duygu Düzenleme Gücülüğü Düzey (8)	r	,443**	,217**	,306**	,834**	,861**	,836**	,873**	1	
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
UCLA Yalnızlık Düzey (9)	r	-,125*	0,009	-,028	-,176**	-,256**	-,276**	-,287**	-,292**	1
	p	0,039	0,884	0,643	0,004	0,000	0,000	0,000	0,000	

* $p < 0,05$; **Korelasyon Testi

Kırılganlık ile büyüklenmeci narsisizm düzeyi arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,504$, $p = 0,000$). Buna göre; kırılganlık düzeyi arttıkça büyüklenmeci narsisizm düzeyinin de arttığı görülmektedir. Benzer şekilde, kırılganlık ile beş faktörlü narsisizm düzeyi arasında güçlü düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = 0,700$, $p = 0,000$). Bu da, kırılganlık düzeyi arttıkça beş faktörlü narsisizm düzeyinin de arttığını göstermektedir. Büyüklenmeci narsisizm düzeyi ile beş faktörlü narsisizm düzeyi arasındaki ilişki ise çok yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olup ($r = 0,969$, $p = 0,000$), bu iki değişkenin büyük oranda birlikte değiştiği anlaşılmaktadır.

Duygu düzenleme bileşenlerinden amaç düzeyi ($r = 0,400$, $p = 0,000$), dürtü düzeyi ($r = 0,378$, $p = 0,000$), kabullenmeme düzeyi ($r = 0,365$, $p = 0,000$), strateji düzeyi ($r = 0,364$, $p = 0,000$) ve genel duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ($r = 0,443$, $p = 0,000$) kırılabilirlik düzeyi ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Bu durum, kırılabilirlik düzeyi arttıkça bireylerin amaç, dürtü, kabullenmeme, strateji ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Büyüklenmeci narsisizm düzeyi ile amaç düzeyi ($r = 0,163$, $p = 0,007$), dürtü düzeyi ($r = 0,281$, $p = 0,000$), kabullenmeme düzeyi ($r = 0,155$, $p = 0,010$), strateji düzeyi ($r = 0,141$, $p = 0,019$) ve genel duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ($r = 0,217$, $p = 0,000$) zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Bu durum, büyüklenmeci narsisizm düzeyi arttıkça bireylerin amaç, dürtü, kabullenmeme, strateji ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Beş faktörlü narsisizm, amaç ($r = 0,248$), dürtüsellik ($r = 0,340$), kabullenmeme ($r = 0,232$), strateji ($r = 0,220$), ve duygu düzenleme güçlüğü ($r = 0,306$) ile pozitif ilişkilidir ($p = 0,000$). Bu da beş faktörlü narsisizm düzeyi arttıkça, ilgili psikolojik süreçlerde artışlar görülebileceğini ifade etmektedir.

Kırılabilirlik düzeyi UCLA yalnızlık düzeyi ile düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahiptir ($r = -0,125$, $p = 0,039$). Büyüklenmeci narsisizm düzeyi ile UCLA yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r = 0,009$, $p = 0,884$). Benzer şekilde, beş faktörlü narsisizm düzeyi de UCLA yalnızlık düzeyi ile anlamlı bir ilişki göstermemektedir ($r = -0,028$, $p = 0,643$). Bu bulgular, kırılabilirlik düzeyi arttıkça bireylerin yalnızlık düzeylerinde azalma eğilimi gösterdiğini ancak narsisizm bileşenleri ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü bileşenleri (amaç, dürtü, kabullenmeme ve strateji düzeyi) ve genel duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ile UCLA yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkilere bakıldığında, tüm duygu düzenleme bileşenleri yalnızlık düzeyi ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Amaç düzeyi ($r = -0,176$, $p = 0,004$), dürtü düzeyi ($r = -0,256$, $p = 0,000$), kabullenmeme düzeyi ($r = -0,276$, $p = 0,000$), strateji düzeyi ($r = -0,287$, $p = 0,000$) ve genel duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ($r = -0,292$, $p = 0,000$) yalnızlık düzeyi ile zayıf düzeyde negatif yönde

ilişkilidir. Bu sonuçlar, bireylerin duygu düzenleme güçlüğü arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

Çizelge 4.7: Narsisizm ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkide Yalnızlığın Aracı Rolü

Model	Beta	sh	t	p	GA	
					Alt	Üst
Beş Faktörlü Narsisizm Düzey (a)	-0,0083	0,0718	-0,4640	0,6430	-0,0433	0,0268
UCLA Yalnızlık Düzey (b)	-0,2210	0,0430	-5,1334	0,0001*	-0,3057	-0,1362
a*b	0,0018	0,0044	-	-	-0,0064	0,0114
R=0,42	R ² =0,17; F=28,48; p=0,001*					

Bağımlı Değişken: Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzey

Bu analizde, beş faktörlü narsisizm düzeyi (bağımsız değişken), duygu düzenleme güçlüğü (bağımlı değişken) ve UCLA yalnızlık düzeyi (aracı değişken) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Modelin genel açıklayıcılığı değerlendirildiğinde, bağımsız değişkenlerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyini anlamlı bir şekilde açıkladığı görülmektedir (R = 0,42, R² = 0,17, F = 28,48, p = 0,001). Bu, bağımsız değişkenler olan yalnızlık ve narsisizmin duygu düzenleme güçlüğü düzeyindeki toplam varyansın %17'sini açıkladığını ifade etmektedir. Ancak, beş faktörlü narsisizm düzeyinin doğrudan ya da yalnızlık aracılığıyla duygu düzenleme güçlüğüne etkilediğine dair anlamlı bir bulgu elde edilmemiştir.

Beş Faktörlü Narsisizm ile UCLA Yalnızlık Düzeyi Arasındaki İlişki (a): Narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide UCLA yalnızlık düzeyinin aracı rolünü test eden analiz sonuçlarına göre, beş faktörlü narsisizm düzeyinin UCLA yalnızlık düzeyini anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir ($\beta = -0,0083$, sh = 0,0718, t = -0,4640, p = 0,6430). Güven aralığı değerleri (GA: -0,0433 ile 0,0268) sıfırı içermektedir. Bu da narsisizm düzeyinin bireylerin yalnızlık hissini doğrudan etkileyen bir değişken olmadığını göstermektedir.

UCLA Yalnızlık Düzeyi ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki (b): Yalnızlık düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($\beta = -0,2210$, sh = 0,0430, t = -5,1334, p = 0,0001). Güven aralığı (GA: -0,3057 ile -0,1362) sıfırı içermemektedir. Bu sonuç, yalnızlık düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlüğü azaldığını göstermektedir.

Dolaylı Etki (a*b): Beş faktörlü narsisizm düzeyinin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki yalnızlık aracılığıyla olan dolaylı etkisi (ab), *istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır* (ab = 0,0018, sh = 0,0044, GA: -0,0064 ile 0,0114). Bu durum, yalnızlık düzeyinin narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlenmediğini göstermektedir.

Araştırma sonuçları, narsisizm düzeyinin yalnızlık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermiştir. Ancak, yalnızlık düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif bir ilişki bulunmuş, yalnızlık arttıkça duygu düzenleme güçlüğü azaldığı belirlenmiştir. Buna karşın, yalnızlık değişkeninin narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rolü olmadığı saptanmıştır.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı, yetişkin bireylerde narsisizm (kırılgan ve büyüklenmeci boyutları) ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolünün incelenmesidir. Çalışmada cinsiyet, yaş ve romantik ilişki durumu gibi belirli sosyo-demografik özelliklerin narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü ve yalnızlıkla ilişkisi de incelenmektedir. Elde edilen bulgular, literatürdeki benzer çalışmalarla kısmen uyumlu olmakla birlikte, belirli yönlerden yeni ve tartışmalı kanıtlar sunmaktadır. Bu bölüm önce araştırma sonuçlarını ayrı ayrı ele alacak, ardından geniş bir tartışma yapacak ve alan için katkılar ve önerilerle sonlandıracaktır.

Araştırma bulguları narsisizm alt boyutları olan büyüklenmeci ve kırılgan narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğunu göstermektedir. Edinilen bu bulgu çalışmanın hipotezini destekler niteliktedir. Duygu düzenleme becerisi çeşitli patolojilerle bağlantılı olmakla birlikte birçok ruhsal hastalığın başlangıcı, süreci ve tedavisi için önemli olan potansiyel bir transdiagnostik bileşen olarak değerlendirilmektedir (Berking ve Wupperman, 2012).

Kırılgan narsisizm alt boyutu ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki korelasyon orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı seviyede olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, duyarlılık, onaylanma arzusu, değersizlik ve eleştiriye karşı artan hassasiyet gibi kırılgan narsisizmin temel özelliklerinin kişilerin duygularını düzenleme kapasitesini engellediğini göstermektedir (Kernberg, 1975; Dickinson ve Pincus, 2003). Kırılgan narsisizm, büyüklenmeci narsisizmin aksine, bireyin içsel deneyimlerindeki değişkenlik ve duygusal düzenlemedeki kontrolsüzlükle yakından ilişkilidir (Akhtar ve Thomson, 1982). Birey değersizlik duygularını ya da reddedilme korkusunu yönetmeye çalışırken, duygularını gizleyebilmekte ve abartılı tepkiler sergileyebilmektedir. Bu, duygu düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Linehan, 1993). Literatürde yer alan narsisizmin kırılganlık alt boyutu ve duygu düzenleme becerisinde güçlük ilişkilerini inceleyen çalışmalara bakıldığında, edinilen sonuçların birbiriyle tutarlı olduğu görülmekte, narsisizmin

kırılganlık alt boyutu ile duygu düzenleme becerilerinde güçlük arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Zhang, Wang, You, Lü ve Lou, 2015; Di Pierro, Di Sarno ve Madeddu, 2017; Zhang, Luo, Zhao, Zhang ve Wang, 2017).

Büyüklenmeci narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki, düşük bir korelasyon göstermesine rağmen, değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bu alt boyuttaki kibir, grandiyözite, empati yoksunluğu ve hak sahibi olma (Raskin ve Hall, 1979) gibi özelliklerin sosyal ilişkilerdeki anlaşmazlıklara sebebiyet verdiği ve bu nedenle duygusal tepkilerin düzenlenmesini karmaşıktırdığı düşünülmektedir. Aşırı özgüven sergileyen ya da başkalarını aşağı gören bir kişi, çevresinden beklenen takdiri elde edemediğinde öfke, hayal kırıklığı ya da suçluluk gibi yoğun duygularla karşılaşabilmektedir. Bu duygular etkin bir şekilde yönetilemediğinde, duygu düzenleme güçlüğü artış göstermektedir (Kohut, 1971).

Alanyazında yapılmış olan çalışmalar, büyüklenmeci narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki bağlantının kesin bir biçimde belirlenemediğini ve tartışmaya açık olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde incelenmiş olan araştırmaların bulgularında tutarsızlıklar bulunmaktadır. Bu çalışmanın sonuçları, literatürde bulunan çeşitli bulgulara benzersiz bir şekilde katkıda bulunmuştur.

Besser ve Zeigler-Hill (2010) tarafından yapılan, narsisizmin olumsuz durumlara karşı duygusal ve motivasyonel tepkiler üzerindeki etkisi ve aşağılanma kaygılarının rolü konulu çalışma, araştırmanın bulguları ile benzer şekilde narsisizmin kırılganlık ve büyüklenmeci alt boyutu ile duyguları regüle etmede zorluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre; narsisizmin büyüklenmeci boyutu, sosyal anlamda yaşanan olumsuz olaylardan sonra artan olumsuz tepkilerle bağlantılı olarak değerlendirilmiştir. Narsisizmin diğer boyutu olan kırılgan narsisizm ise kişinin kendi hayatında deneyimlediği olumsuz durumlardan sonra artan olumsuz tepkilerle bağlantılı olarak değerlendirilmiştir. Patolojik narsisizmin büyüklenmeci boyutuna göre, sosyal olarak olumsuz olaylar meydana geldikçe utanç kaygıları artmıştır. Bu sonuçlara göre hem kırılgan hem de büyüklenmeci narsisizmde olumsuz sosyal ya da kişisel koşullara uygun nitelikte olmayan reaksiyonlar sergilendiği sonucuna varılmıştır.

Zhang ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmış bir çalışmada büyüklenmeci narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, Di Pierro ve arkadaşlarının (2017) yapmış olduğu bir çalışmada büyüklenmeci narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Çalışma bulguları kırılğan narsisizm ile yalnızlık arasında zayıf ve negatif düzeyde bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, literatürde daha önce yapılmış olan kırılğan narsisizm ile yalnızlık arasında pozitif bir korelasyon olduğunu gösteren araştırmalarla çelişmektedir (Campbell ve Foster, 2002; Kealy ve ark., 2022). Araştırmalar, yüksek düzeyde kırılğan narsisizm özellikleri sergileyen kişilerin kalıcı ve sağlıklı ilişkiler kurmakta zorluk çektiğini, yetersiz empati nedeniyle yakın ilişkilerde problemler meydana geldiğini ve sonuç olarak yalnızlık yaşadığını dile getirmektedir (Gasiorowska ve ark., 2021). Bununla birlikte, bu çalışmada değişkenler arasında saptanan negatif korelasyonun birtakım diğer faktörlerden dolayı ortaya çıkmış olması mümkün olabilmektedir.

Ryan ve Xenos (2011) tarafından yapılan çalışmaya göre, sosyal medya kullanımı (Facebook) olan bireylerin sosyal medya kullanımı olmayan bireylere göre daha sosyal oldukları, narsisizm düzeylerinin daha yüksek olduğu ve yalnızlık hissini daha az deneyimledikleri görülmüştür. Mevcut araştırmanın örneklemini 18-35 yaş aralığında yer alan genç-yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Bu yaş grubunda yer alan bireylerin sosyal medya kullanımını, sosyal ağ oluşturma ve sürdürme amacıyla kullanma eğiliminin diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğu bilinmektedir (Hughes, Rowe, Batey ve Lee, 2012; Li, Chang ve Chiou, 2017). Bu durum, kırılğan narsistik eğilimlere sahip bireylerin, çeşitli sanal kanallar aracılığıyla sürekli onay ya da etkileşime olan ihtiyaçlarını kısmen tatmin ederek yalnızlık deneyimlemelerini engelleyebilmektedir. Buna ek olarak, kırılğan narsisizm özellikleri gösteren bireyler, değersizlik duygularını hafifletmek için genellikle sosyal çevrelerinin onayına tutunmaktadırlar; bu da yalnızlık hissini hafifletmeye hizmet edebilmektedir (Dickinson ve Pincus, 2003).

Büyüklenmeci narsisizm ile yalnızlık arasındaki korelasyon istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Alanyazında yer alan diğer çalışmalar incelendiğinde, mevcut çalışmanın bulguları ile benzer nitelikte olduğu görülmektedir (Çağlayaner ve Çoklar-Okutkan, 2021; Kealy ve ark., 2022). Büyüklenmeci narsisizm özellikleri

yüksek olan bireyler genellikle sosyal ortamlarda dikkat ve onay beklemekte ve yüzeysel bir şekilde de olsa ilişki kurma becerilerini korumaktadırlar (Miller ve ark., 2011). Ayrıca, büyüklenmeci narsisist kişi, kısa süre için de olsa etrafındaki diğer kişilere çekici geldiği için yalnızlık hissini deneyimlemeyebilmektedir (Holtzman ve Strube, 2010). Bu durum, yalnızlık hissini ortaya çıkmasını engelleyebilmektedir.

Araştırma sonuçları, duygu düzenleme gücü ile yalnızlık arasında anlamlı düzeyde negatif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Yalnızlık, tipik olarak bireyin iç süreçlerini karmaşıklaştırmakla birlikte bariz melankolik ruh hallerine, kaygıya ve duygusal düzenleme yeteneklerinin bozulmasına neden olabilmektedir (Heinrich ve Gullone, 2006; Beutel ve ark., 2017). Alanyazında yer alan çalışmalar yalnızlık ile duygu düzenleme gücü arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Şeremet, 2019; Yüksel, Saruhan ve Keçeci, 2021 ve Sarpkaya, 2022). Yapılan araştırmanın bulgularına göre yalnızlık düzeyi artış gösterdikçe duyguları düzenleme yeteneğinin azaldığı görülmüştür. Bu durumu açıklığa kavuşturabilecek birden fazla perspektif bulunabilmektedir.

Fleeson ve Gallagher (2009), birey duygu düzenleme anlamında bazı güçlükler deneyimlese de deneyimlediği duyguları açık ve içten bir şekilde karşısındaki kişiye yansıttığında sosyal anlamda ilişki kurabilmesinin mümkün olduğunu aktarmaktadır. Bu durum, bireyin duygularını düzenleme konusunda zorluk yaşamasına rağmen yalnızlık hissini düşük düzeyde olmasına neden olabilmektedir. Ayrıca, sık sık sosyal ortamlarda bulunan ya da sosyal etkileşimlerden baskı gören bireyler, dış eleştirilerin, anlaşmazlıkların ya da örtük beklentilerin duygusal kontrolü zorlaştırdığını görebilmektedirler. Bu bireyler yalnızlığı seçtiklerinde ya da kendilerini yalnız hissettiklerinde, böyle bir zorlantıyla karşılaşma olasılıkları daha düşük olduğundan duygu düzenleme süreçlerini daha kontrollü yönetebilmektedirler (Killeen, 1998).

Yetişkin bireylerde narsisizm ile duyguları düzenlemede güçlük arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolü incelenmesi, bu araştırmanın temel amacıdır. Aracılık çalışmaları, yalnızlık değişkeninin bu ilişki üzerinde önemli bir aracılık etkisi göstermediğini ortaya koymuştur. Yalnızlık düzeyi, narsisizm eğilimi yüksek bireylerde duygu düzenleme yeteneklerinin bozulmasında istatistiksel olarak önemli bir aracılık faktörü olarak gözlemlenmemiştir. Yalnızlığın aracılık rolü olmamasının farklı nedenleri bulunabilmektedir.

Araştırma bulguları, büyüklenmeci narsisizm ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir. Ancak, kırılğan narsisizmle negatif ve düşük düzeyde bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Büyüklenmeci ve kırılğan alt boyutları bulunan narsisizm ile yalnızlık arasında yüksek düzeyde bir ilişkinin bulunamamış olması yalnızlık bileşeninin narsisistik eğilimler ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide önemli bir değişken olarak görünmemesine neden olabilmektedir.

Alanyazın, sosyal destek, mizah tarzı, duygusal zekâ ve erken uyumsuz şemalar dahil olmak üzere çeşitli faktörlerin narsisizm ve duygusal sorunlar (örneğin, öfke, depresif semptomlar vb.) arasındaki ilişkiyi etkileyebileceğini göstermektedir (Kernberg, 1975; Kohut, 1977). Bu çalışmada yalnızlığın tek bir aracı bileşen olarak etkisi, diğer potansiyel değişkenler üzerindeki kontrolün eksikliği nedeniyle gizlenmiş olabilir.

Yalnızlığın tanımı, algılanması ve bireyler üzerindeki psikolojik etkisi, kültürel ortama göre önemli ölçüde farklılık göstermektedir (Lim ve ark., 2020). Bireyci toplumlarda narsistik kişilik özellikleri yalnızlık fenomeni ile yüksek düzeyde bir bağlantıya sahip olmakla birlikte toplumcu kültür yapısına sahip toplumlarda narsistik kişilik özellikleri yüksek olan kişiler toplumsal destek sistemleri yoluyla yalnızlık deneyimini daha düşük düzeyde yaşamaktadırlar (Foster, Campbell ve Twenge, 2003). Hofstede'nin (1980) toplumları bireysel ve toplumsal kültür yapısı olarak değerlendirdiği bir çalışmada Türkiye'yi kolektivist medeniyetler grubuna dahil etmektedir (aktaran, Gül, 2010). Mevcut çalışmanın katılımcılarının kolektivist bir kültür yapılanmasında olması nedeniyle yalnızlığın aracılık işlevi ortadan kalkmış olabilmektedir.

Çalışmanın katılımcıları belirli bir kültürel coğrafyayla sınırlı olduğu için narsisizm-yalnızlık-duygu düzenleme güçlüğü üçgeninin çeşitli sosyokültürel bağlamlarda farklı sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymaktadır.

Mevcut çalışmada narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü ve yalnızlık değişkenlerinin cinsiyet, yaş ve romantik ilişki durumu gibi sosyodemografik özelliklere göre karşılaştırması incelenmiştir. Bu bölümde sosyodemografik özelliklere göre karşılaştırılmış olan araştırma değişkenleri literatürde yer alan ilgili çalışmalar kapsanarak tartışılmaktadır.

Yalnızlık değişkeninde cinsiyet farklılıklarının anlamlı bir düzeyde olduğu görülmüştür. Buna göre, kadınların genel yalnızlık puanlarının erkeklerin genel yalnızlık puanlarından belirgin şekilde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Cinsiyetler arasındaki yalnızlık seviyelerindeki farklılık, toplumsal cinsiyet rolü beklentileriyle açıklanabilir. Kadınlar sosyal bağlantılarda onay ve geri bildirimde daha fazla önem vermekte ve bu da onların hoşlanmama, reddedilme ya da eleştirilme duygularını daha kolay içselleştirmelerine yol açabilmektedir. Bu süreç izolasyon duygularının şiddetlenmesine yol açabilmektedir. Aksine, erkekler büyülenmeci narsisizmde sosyal olarak daha kabul edilebilir bir duruş sergileyebilmekte ya da yalnızlık duygularını ifade etme konusunda daha fazla isteksizlik gösterebilmektedirler (Reinhard ve ark., 2022).

Çalışmanın bulgularına göre, 18-20 yaş grubunun hem kırılğan hem de büyülenmeci narsisizmde ve duygu kontrolü güçlüğünde en yüksek ortalamaları sergilediğı görülmüştür. Bu durum, ergenlikten erken yetişkinliğe geçişte devam eden öz algı gelişimine, duygusal dalgalanmaların yoğunluğuna ve sürekli dış onay ihtiyacına atfedilebilmektedir (Cole ve ark., 1994; Gross, 1998). Benzer şekilde, bu demografik gruptaki belirgin dürtüsellik ve anında duygusal tepkilere yatkınlık, duygu düzenlemedeki eksiklikleri daha belirgin hale getirmektedir.

24-26 yaş grubunun yükselen yalnızlık puanları, üniversite sonrası geçişler, iş arama kaygıları, sosyal ortamlardaki değişiklikler ya da gelecek planlarıyla ilgili belirsizlikler gibi faktörlerden etkilenen bir psikolojik durumu gösterebilmektedir (Maslow, 1970). Bu dönemde kişinin sosyal çevresinin daralması, taşınması, evlenmesi ya da kariyerle ilgili stres, bireyde yalnızlık duygularına neden olabilir.

Narsisizm, duygu düzenlemedeki zorluklar ve romantik ilişki durumu (evli, nişanlı, bekar/ilişkisi var ya da bekar/ilişkisi yok) konusunda yalnızlık arasında önemli bir fark gözlenmemiştir. Bu sonuç, yakın ilişkilerin varlığı ya da yokluğunun, bireylerin narsisistik eğilimlerini ya da duygusal dinamiklerini bağımsız olarak belirlemek için yetersiz olabileceğini göstermektedir. Literatürde bulunan bazı çalışmalar, evlilik gibi kurumsal bağların insanlarda yalnızlığı hafifletebileceğini ortaya koysa da (Coyle ve Dugan, 2012), bu çalışmanın kesitsel çerçevesi ve örneklem dağılımı böyle bir ayırım ortaya koymamıştır. Bu ayırımın ortaya çıkmamasının altında yatan olası neden ise, evli katılımcıların nispeten düşük oranı ve evli olmayan insanların genç demografisi olabilir.

5.1 Sonuçlar ve Klinik nem

Bu alışma, narsisizm (hem kırılğan hem de büyüklenmeci boyutlar) ile yetişkinler arasındaki duygu düzenlemedeki zorluklar arasındaki bağlantıda yalnızlığın aracılık etkisini araştırmıştır. Çalışma ayrıca cinsiyet, yaş ve romantik ilişki durumu gibi belirli sosyo-demografik özellikler ile üç temel değişken arasındaki ilişkiyi de incelemiştir. Sonuçlar çeşitli ve yerleşik literatürle uyumludur ancak aynı zamanda yeni eklemeler de sunmaktadır. Bu bölüm, çalışmanın genel bulgularını teorik, pratik ve toplumsal çıkarımlarıyla birlikte inceleyecektir.

Çalışmanın birincil amacı olan narsisizm ile duygu düzenlemede güçlük arasındaki ilişkinin, özellikle kırılğan narsisizm bağlamında olumlu olduğu görülmüştür. Bu bulgu, kırılğan narsisizm özellikleri yüksek olan kişilerin içsel güvensizlik, değersizlik duyguları ve onaylanma arzusundan kaynaklanan duygusal değişkenliğe daha duyarlı olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireyi eleştiri, reddedilme ve onay eksikliği gibi dışsal ipuçlarına karşı aşırı duyarlı hale getirebilir ve duygu düzenleme becerilerini engelleyebilir. Büyüklenmeci narsisizm boyutu, duygu düzenlemedeki zorluklarla pozitif ve önemli bir korelasyon göstermiştir. Bu durum, büyüklenmeci eğilimlerin potansiyel olarak duygusal zorluklara neden olabileceğini göstermektedir, ancak kırılğan narsisizmde gözlemlenen incinebilir benlik erevesi bu etkiyi artırmaktadır.

Narsisizm tarihsel olarak tekil bir bileşen olarak görülürken modern bilim, narsisizmin kırılğan ve büyüklenmeci olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu kabul etmektedir. Sonuçlar, duygusal değişkenliğin ve düzenlemedeki zorlukların kırılğan narsisizmde belirgin olduğunu öne sürmektedir.

Yalnızlık ile duygu düzenlemede güçlük arasındaki ilişkinin negatif olduğu bulgusu, mevcut çalışmaların çoğunun tahminleriyle çeliştiği için dikkat çekicidir. Yalnızlık genellikle üzüntü, kaygı ve uyumsuz duygu kontrol mekanizmalarıyla ilişkilendirilir. Bu alışma, belirli koşullar altında yalnızlığın bireylere duygusal iyileşme, öz düzenleme ya da daha az sosyal baskı fırsatı sağlayabileceğini göstermektedir. Yalnızlık ile duygu düzenlemede güçlük arasındaki ters korelasyon, yalnızlığın her zaman "istenmeyen bir duygusal durum" olmadığını ve zaman zaman bireyin duygusal deneyimini artırabileceğini ne süren yeni bir bakış açısı sunmaktadır. Bazı bireyler, kasıtlı ya da yarı bilinçli olarak yalnızlığı tercih ederek

duygularını içsel süreçleri aracılığıyla daha etkili bir şekilde düzenleyebilirler. Bu durum, yalnızlığın karmaşık doğasını açıklayan önemli içgörüler sunabilir ve bunun her zaman zararlı olmayabileceğini öne sürer.

Yalnızlık, akademik söylemde genellikle istenmeyen bir durum olarak görülse de bu çalışma, yüksek yalnızlık seviyelerinin zaman zaman duygusal düzenlemede öngörülemeyen avantajlar sağlayabileceğini öne sürmektedir. Teorisyenler, duygusal süreçler ile "kaçıngan/zorlayıcı yalnızlık" ve "tercihli/gönüllü yalnızlık" gibi yalnızlığın alt tipleri arasındaki ilişkiyi daha kesin bir şekilde araştırabilirler.

Çalışma, yalnızlığın narsisizm ile duygu düzenlemede güçlük arasındaki ilişkide aracı bir faktör olarak hizmet edip etmediğini incelemiştir. Araştırma bulguları, yalnızlığın bu bağlantıda önemli bir aracı etkisi olmadığını göstermiştir. Bu, narsisizmin özellikle kırılğan alt boyutu ve duygu düzenlemede güçlük arasındaki etkileşimin yalnızlık derecesinden daha özerk bir şekilde işlediğini ya da farklı değişkenlerle açıklanabileceğini gösterir.

Araştırma bulguları, cinsiyet ve yaş gibi sosyodemografik faktörlerin narsisizm, duygu düzenlemede güçlük ve yalnızlık düzeyleri üzerinde belirgin etkiler yarattığını göstermiştir. Çalışmadaki kadın katılımcılar arasında daha yüksek kırılğan narsisizm puanları, içsel deneyimleri içindeki duygulara ve sosyal geri bildirimde daha fazla açık olduklarını gösterebilir. Bu durum, toplumsal beklentilerin ve cinsiyet normlarının etkisini de gösterir. Kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek yalnızlık puanları, ilgili sosyal roller ve beklentileri yansıtabilir.

Genç yetişkinliğin duygu düzenlemesi ve narsisistik eğilimlerin kapsamlı bir şekilde incelenmesini gerektiren kritik bir evre olduğu kabul edilmektedir. 18-20 yaş aralığındaki bireylerde yüksek düzeyde narsisizm ve duygu kontrolündeki zorluklar, erken yetişkinlik dönemindeki öz gelişimin istikrarsız doğasıyla ilişkilendirilebilir. Aksine, 24-26 yaş aralığındaki demografik yalnızlık düzeylerinin yüksek olması, sosyal ortamdaki değişiklikler, istihdamla ilgili kaygılar ve üniversite sonrası uyumla ilişkili zorluklarla örtüşmektedir.

Klinik ortamlarda, psikoterapi müdahaleleri, kırılğan narsisizm özellikleri yüksek olan kişilerin duygusal kontrol yeteneklerini geliştirmek için tasarlanabilir. Bir bireyin duygularını algılama, ifade etme ve dönüştürme kapasitesini geliştirmek, kişilik bozukluklarının ya da narsisistik eğilimlerin terapisinde çok önemlidir. Ayrıca,

yalnızlığın her zaman düşük sosyal bağ anlamına gelmediğini, bazı kişilerin bu yalnızlığı terapötik bir kişisel alan olarak kullanabileceğini kabul etmek önemlidir.

5.2 Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Bu çalışma, narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye dair mevcut literatürü doğrularak, yalnızlığın yönlendiriciliği ve aracılık rolü hakkında yeni sorgulamalar yapma ihtiyacını ortaya koymaktadır. Bulgular, yalnızlığın belirli durumlarda duygusal düzenlemeyi olumsuz etkilemek yerine düzenleyici bir alan sağlayabileceğini göstermektedir. Bu bulgu, literatürde yalnızlığın sıklıkla depresif eğilimler ve sosyal gerileme ile bağlantılı olduğu göz önüne alındığında (Holt-Lunstad ve ark., 2015), yeni araştırma yollarının önünü açabilir.

Kırılgan narsisizme sahip bireylerin, duygusal tetikleyicileri belirlemeye ve yönetmeye odaklanan tedavi stratejilerine ihtiyaç duyduğu giderek daha belirgin hale gelmektedir. Duygu odaklı terapiler, bilişsel-davranışsal teknikler ve şema terapisi bu alanda faydalı olabilir. Yalnızlığın, her durumda ortadan kaldırılması gereken doğal olarak "olumsuz" bir durum olmadığını; aksine, bazen bireyin duygusal dengeye ulaşmasına yardımcı olan kasıtlı bir seçim olabileceğini kabul etmek önemlidir. Narsisistik eğilimler sıklıkla duygusal kontroldeki zorluklarla, özellikle genç yetişkinlikte, ilişkilendirilir. Üniversitelerde, liselerde ya da gençlik merkezlerinde yürütülecek duygusal farkındalık ve öz farkındalığa odaklanan atölyeler, kırılgan ve büyüklenmeci narsisizmin başlangıç aşamalarındaki semptomlarını hafifletebilir ve duygusal refahı artırabilir.

Araştırma sonuçları göz önüne alındığında, genç yetişkinliğin ve cinsiyet rollerinin narsisistik ve duygusal süreçler üzerindeki etkileri daha yakından incelenmelidir. Terapötik ve danışmanlık bağlamlarında, bireyin yaşı ve sosyokültürel statüsü dikkate alınarak kişiye özel müdahaleler geliştirilebilir.

Bu çalışma, her araştırma gibi, bulguların genelleştirilebilirliğini ve yorumlanabilirliğini etkileyebilecek belirli kısıtlamalara sahiptir. Çalışmanın örnekleme 18-35 yaş aralığındaki bireylerden oluşmuştur ve kolayda örnekleme yoluyla elde edilmiştir. Bu durum, bulguların daha yaşlı demografik özelliklere ya da farklı coğrafi ve kültürel kesimlere genellenmesini kısıtlar. Çalışmanın kesitsel tasarımı, neden-sonuç ilişkisinin kurulmasını zorlaştırır. Narsisizm ile zaman içinde

duygu düzenlemedeki güçlük arasındaki ilişki ve yalnızlığın kalıcı etkileri hakkında daha kesin içgörüler elde etmek için uzunlamasına ya da deneysel araştırmalar esastır.

Narsisizm, yalnızlık ve duygu düzenleme mekanizmaları, farklı kültürel bağlamlarda farklı yorumlara sahip olabilir. Bu araştırma belirli bir kültürel ortamla sınırlıdır. Kùltürler arası bir analiz, yalnızlık, narsisizm ve duygu düzenlemedeki zorluklar arasındaki ilişkiyi çeşitli sosyal çerçevelerde çoğaltma yoluyla araştırabilir. Yalnızlık, bazı kùltürlerde daha normalleştirilmiş bir durum olarak gör÷lse de diğerlerinde patolojik ya da olumsuz bir durum olarak gör÷lebilir.

Araştırma, katılımcıların beyanlarından türetilen kendi kendine bildirilen ölçeklerle sınırlıdır. Sosyal arzu edilirlilik önyargısı, yanıt önyargıları ve duygusal farkındalığı azalmış katılımcıların yanıtları sonuçları etkileyebilir. Kişisel deneyimlere dayanan görüşmeler, odak grupları ve gözlemsel araştırmalar gibi nitel çalışmalar, nicel veri toplama yöntemi ile yürüt÷lebilir. Nitel yaklaşımlar, kırılğan ve büy÷klenmeci narsisizmle ilişkili duygusal yansımaların yanı sıra yalnızlık deneyiminin çeşitli bileşenlerinin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlayabilir.

Narsisizm üzerine literatür, ağırlıklı olarak büy÷klenmeci narsisizmi vurgulamaktadır. Bu çalışma, kırılğan narsisizm yönünün duygu kontrolü ile ilgili daha önemli zorluklara yol açabileceğini göstermektedir. Bu, narsisizmin kırılğan alt tipinin klinik uygulamalarda ve teşhis prosedürlerinde göz ardı edilmemesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Yalnızlığın, toplumsal geleneklerin, ailevi örgütlenmenin ve kolektivizme karşı bireysellik derecelerinin yorumlanması Doęu ve Batı kùltürleri arasında farklılık gösterebilir. Gelecekteki araştırmalar, yalnızlık ve narsisizm arasındaki bağlantıları açıklamak için kùltürler arası karşılaştırmalar yapabilir, söz konusu kültürel çerçeveleri ve bunların etkileşiminin bütünsel yönünü inceleyebilir (Lim ve ark., 2020).

Yalnızlık ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki negatif korelasyonda sosyal destek algısı, başkalarından övgü alma yöntemleri ya da çevrimiçi ilişkilerin etkisi gibi düzenleyici faktörlerin rol oynaması, gelecekteki araştırmalarda daha kesin sonuçlara ulaşılmasını kolaylaştırabilir.

Narsisistik özelliklerin evrimi, kırılğan ve büyüklenmeci narsisizmin oluşumunda erken ebeveyn-çocuk etkileşimleri, sosyal bağlamsal etkiler ve bu süreçlerin duygu düzenleme üzerindeki etkisi, boylamsal çalışmalar yoluyla daha fazla araştırmayı gerektirmektedir. Bu çalışmada yalnızlığın aracı değişken olarak bulunmaması, alternatif değişkenlerin (örneğin, öz şefkat, özerklik, mizah tarzı, sosyal destek) narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide daha anlamlı olabileceğini göstermektedir. Bu değişkenler sonraki araştırmalarda incelenebilir.

Psikoeğitimsel girişimler, beceri eğitimi ve grup terapisi, yüksek düzeyde kırılğan narsisizm özellikleri gösteren bireylerde duygu düzenleme yeteneklerini geliştirmek için tasarlanabilir. Ayrıca, bireyler arasındaki izolasyon eğiliminin işlevsel ve işlevsel olmayan boyutlarını analiz etmek ve gerektiğinde sosyal beceri eğitimi sağlamak da hayati önem taşır.

Mevcut veriler ve ortaya çıkan sorular, hem teorik ilerlemeler (narsisizm ve yalnızlığın çok yönlü biçimleri, duygu düzenleme becerilerinin kültürel ve gelişimsel temelleri, vb.) hem de pratik uygulamalar (terapi, danışmanlık, önleyici psikoeğitimsel girişimler) için önemli fırsatlar sunmaktadır. Gelecekte, bu bağlantıları daha büyük örneklerle, boylamsal araştırma tasarımlarıyla ve kültürler arası karşılaştırmalarla çok boyutlu olarak incelemek, mevcut çalışma kapsamını geliştirecektir. Klinik uygulamalarda, kırılğan narsisizm özellikleri gösteren danışanlarda duygusal farkındalığı ve düzenleyici yetenekleri ele alan, yalnızlığın doğasını (tercihli veya zorlayıcı) doğru bir şekilde değerlendiren ve kapsamlı müdahale stratejileri formüle eden metodolojilere ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

- Ahn, D. & Shin, D. H. (2013). Is the social use of media for seeking connectedness or for avoiding social isolation? Mechanisms underlying media use and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2453-2462.
- Akhtar, S. (1989). Narcissistic personality disorder: Descriptive features and differential diagnosis. *Psychiatric Clinics of North America*, 12(3), 505-529.
- Akhtar, S. & Thomson, J. A. (1982). Overview: Narcissistic personality disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 139(1), 12-20.
- Alpay, E. (2020). *Anneden algılanan narsisistik özellikler ile psikopatoloji arasındaki ilişkide kendini eleştirinin aracı rolü incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- American Psychiatric Association (APA). (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed.). Washington, DC.
- American Psychiatric Association (APA). (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3. baskı/revizyon.). Washington, DC.
- American Psychiatric Association (APA). (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC.
- American Psychiatric Association (APA). (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4. baskı/revizyon). Washington, DC.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.) Washington, DC.
- Anlı, İ. (2010). *Psikanalizde narsisizm* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Tıp Yayınevi.
- Avcı, Ö. (2019). *Duygusal zekâ ve iletişim*. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Battal, F. B. (2016). *Narsisistik kişilik yapılanmasının aile ve çocuk bağlamında incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Behary, W. (2014). *Narsistle ateşkes: Benmerkezci biriyle ayakta kalma ve gelişme*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Bekhet, A. K., Zauszniewski, J. A. & Nakhla, W. E. (2008). Loneliness: A concept analysis. *Nursing Forum*, 43(4), 207-13.
- Berking, M. & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25, 128–134.
- Besser, A. & Zeigler-Hill, V. (2010). The influence of pathological narcissism on emotional and motivational responses to negative events: The roles of

- visibility and concern about humiliation. *Journal of Research in Personality*, 44, 520-534.
- Beutel, M.E., Klein, E.M., Brahler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., Wiltink, J., Wild, P.S., Münzel, T., Lackner, K.J. & Tibubos, A.N. (2017). Loneliness in the general population: Prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(97), 1-7.
- Bozkuş, O. ve Araz, A. (2015). Narsisizm ve evlilik uyumu ilişkisinde reddedilme duyarlılığı ve olumlu yanılsamaların aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 6(3), 29-54.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Campbell, W. K. & Foster, C. A. (2002). Narcissism and commitment in romantic relationships: An investment model analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 484-495.
- Campos, J.J. & Stenberg, C. (1981). Perception, appraisal, and emotion: The onset of social referencing. In M. Lamb and L. Sherrod (Eds.), *Infant Social Cognition: Empirical and theoretical considerations*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cisler, J., Olatunji, B., Feldner, M. & Forsyth, J. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 68–82.
- Cole, P. M. (1986). Children's spontaneous control of facial expression. *Child Development*, 57(6), 1309-1321.
- Cole, P. M., Michel, M. K. & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73–100.
- Cooper, M. L., Frone, M. R., Russell, M. & Mudar, P. (1995). Drinking to regulate positive and negative emotions: A motivational model of alcohol use. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 990–1005.
- Coyle, C. E. & Dugan, E. (2012). Social isolation, loneliness and health among older adults. *Journal of Aging and Health*, 24(8), 1346-1363.
- Crockatt, P. (2006). Freud's 'On narcissism: An introduction'. *Journal of Child Psychotherapy*, 32(1), 4–20.
- Çağlayaner, A. ve Çoklar-Okutkan, I. (2021). Reddedilme duyarlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişki: Kırılgan narsisizm, büyüklenmeci narsisizm ve benlik saygısının aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(2), 160-182.
- Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. Harcourt College Publishers.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Dickinson, K. & Pincus, A. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of Personality Disorders*, 17(3), 188-207.

- Di Pierro, R., Di Sarno, M. & Madeddu, F. (2017). Investigating the relationship between narcissism and emotion regulation difficulties: The role of grandiose and vulnerable traits. *Clinical Neuropsychiatry*, 14, 209-215.
- Ekşi, F. (2016). The Short Form Of The Five-Factor Narcissism Inventory: Psychometric equivalence of the Turkish version. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16, 1081- 1096.
- Ekşi, H. ve Erik, C. (2023). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8: Türkçe uyarlaması. *2st International Congress of Educational Sciences and Linguists*. Warsaw.
- Eldoğan, D. (2016). Hangi narsizm? Büyükleme ve kırılma narsizminin karşılaştırılmasına ilişkin bir gözden geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(37), 1–10.
- Ellis, H. (1898). Auto-erotism: A psychological study. *Alienist and Neurologist*, 19(2), 260.
- Erbay, T. (2017). *Tek başına olan ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Fenichel, O. (1974). *Nevrozların Psikoanalitik Teorisi* (S. Tuncer, Çev.). İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Fleeson, W. & Gallagher, P. (2009). The implications of behavioral variability for personality psychology. *Psychological Review*, 116(4), 958.
- Foster, J. D., Campbell, W. K. & Twenge, J. M. (2003). Individual differences in narcissism: Inflated self-views across the lifespan and around the world. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 469-486.
- Freud, S. (2006). *Cinsellik Üzerine* (E. Kapkın, Çev.). İstanbul: Payel.
- Gasiorowska, W., Sioch, M. & Zemojtel-Piotrowska, M. A. (2021). Narcissism, social support, and loneliness during the pandemic. *Personality and Individual Differences*, 181, 111002.
- Geçtan, E. (1999). *İnsan olmak* (20. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Glover, N., Miller, J. D., Lynam, D. R., Crego, C. & Widiger, T. A. (2012). The Five-factor Narcissism Inventory: A five-factor measure of narcissistic personality traits. *Journal of Personality Assessment*, 94(5), 500-512.
- Gordon, S. L. (1989). *The socialization of children's emotions: Emotional culture, competence, and exposure*. Cambridge University Press.
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.

- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones and L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., 497-512). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (3–20). The Guilford Press.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (3-24). New York: Guilford Press.
- Güçlü, C. H. ve Kapçı, E. G. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu ayarlama becerileri, öfke kontrol biçimleri ve travmatik yaşantıların kendine zarar verme davranışlarını yordayıcı rolü. *JCBPR*, 9(1), 28-36.
- Gül, A. (2010). *Benlik düzenleme odakları, otantiklik ve ilişkisel/özerk benlik ketlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Heinrich, L. M. & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718.
- Hofstede, G. (1980). Culture and organizations. *International studies of management & organization*, 10(4), 15-41.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T. & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.
- Holtzman, N. S. & Strube, M. J. (2010). Narcissism and attractiveness. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 133-136.
- Hughes, D. J., Rowe, M., Batey, M. & Lee, A. (2012). A tale of two sites: Twitter vs. Facebook and the personality predictors of social media usage. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 561-569.
- Jazaieri, H., Urry, H. L. & Gross, J. J. (2013). Affective disturbance and psychopathology: An emotion regulation perspective. *Journal of Experimental Psychopathology*, 4(5), 584-599.
- Kahraman, H. (2018). Klinik bir olgu olarak yalnızlık: Yalnızlık ve psikolojik bozukluklar. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(2), 1-24.
- Kealy, D., Woolgar, S. & Hewitt, J. M. (2022). Investigating pathological narcissism and loneliness, and the link with life satisfaction. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(1), 32-38.
- Kernberg, O. (1975). *Sınır Durumlar ve Patolojik Narsisizm* (1. Baskı). (M. Atakay, Çev.). Metis Kitabevi.
- Kernberg, O. F. (1985). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Jason Aronson Press.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: An epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770.
- Kohut, H. (1971). Introspektion, empathie und psychoanalyse. *Psyche*, 25(11), 831-855.

- Kohut, H. (1977). *Restoration of the self*. New York: International University Press.
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Li, S. S., Chang, Y. Y. C. & Chiou, W. B. (2017). Things online social networking can take away: Reminders of social networking sites undermine the desirability of offline socializing and pleasures. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(2), 179-184.
- Lilly, M. M. & Hong Phyllice Lim, B. (2013). Shared pathogeneses of posttrauma pathologies: Attachment, emotion regulation, and cognitions. *Journal of Clinical Psychology*, 69(7), 737-748.
- Lim, M.H., Eres, R. & Vasan, S. (2020). Understanding loneliness in the twenty-first century: An update on correlates, risk factors and potential solutions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, 793-810.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Lodder, G. M., Goossens, L., Scholte, R. H., Engels, R. C. & Verhagen, M. (2016). Adolescent loneliness and social skills: Agreement and discrepancies between self-, meta-, and peer-evaluations. *Journal of youth and adolescence*, 45, 2406-2416.
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C. & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266.
- Maslow, H. A. (1970). *Motivation and personality*. NY: Harper and Row.
- Miller, J. D., Hoffman, B. J., Gaughan, E. T., Gentile, B., Maples, J. & Keith Campbell, W. (2011). Grandiose and vulnerable narcissism: A nomological network analysis. *Journal of Personality*, 79(5), 1013-1042.
- Morgan, C. T. (1998). *Psikolojiye giriş* (S. Karakaş, Çev.). Hacettepe University Department of Psychology Publishing.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16, 361-388.
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T. & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health: A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(9), WE01-WE04.
- Näcke, P. (1899). Die sexuellen perversitäten in der irrenanstalt. *Psychiatrie en Neurologische Bladen*, 3, 122-149.
- Özaydın, S. (1984). *Psikiyatri* (Cilt 7). Sanal Matbaacılık.
- Panksepp, J. (1989). The neurobiology of emotions: Of animal brains and human feelings. In Wagner, H. and Manstead, T., *Handbook of Psychophysiology* (5-26). Cambridge University Press.

- Penner, F., Steinberg, L. & Sharp, C. (2022). The development and validation of The Difficulties in Emotion Regulation Scale-8: Providing respondents with a uniform context that elicits thinking about situations requiring emotion regulation. *Journal of Personality Assessment*, 104(1), 1–10.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In: S. Duck ve R. Gilmour (Eds.), *Personal Relationships in Disorder* (31-56), London: Academic Press.
- Rank, O. (1911). A contribution to narcissism. *Jahrbuch fur Psychoanalytische und Psychopathologische Forschungen*, 3, 401–426.
- Raskin, R. N. & Hall, C. S. (1979). A Narcissistic Personality Inventory. *Psychological Reports*, 45(2), 590-590.
- Reinhard, M., Nenov-Matt, T. & Padberg, F. (2022). Loneliness in personality disorders. *Current Psychiatric Reports*, 24, 603-612.
- Rosedale, M. (2007). Loneliness: An exploration of meaning. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 13(4), 201-209.
- Rozenblatt, S. (2002). *In defence of self: The relationship of self- esteem and narcissism to aggressive behavior*. Long Island University, Long Island.
- Russell, D., Peplau, L. A. & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Ryan, T. & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658-1664.
- Sarpkaya, Y. (2022). *Bireyleşme sürecinde algılanan ebeveyn tutumları ile duygu düzenleme becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Scott, L. N., Stepp, S. D. & Pilkonis, P. A. (2014). Prospective associations between features of borderline personality disorder, emotion dysregulation, and aggression. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 5(3), 278-288.
- Svaldi, J., Gripenstroh, J., Tuschen-Caffier, B. & Ehring, T. (2012). Emotion regulation deficits in eating disorders: A marker of eating pathology or general psychopathology? *Psychiatry Research*, 197(1), 103-111.
- Şeremet, A. (2019). *Güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Experimental designs using ANOVA* (724). Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole.
- Terracciano, A., Luchetti, M., Karakose, S., Stephan, Y. & Sutin, A. R. (2023). Loneliness and risk of Parkinson Disease. *JAMA Neurology*, 80(11), 1138- 1144.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition, *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(23), 25-52.

- Thompson, R.A. & Goodman, M. (2010). Development of Emotion Regulation. Ed.: A. M. Kringand and D. M. Sloan, *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (38-58). New York: The Guilford Press.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Werner E. E. & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual Framework. In A. Kring., D. M. Sloan and D, Sloan (Eds.). *Emotion regulation and psychopathology* (13-37). Newyork: The Guilford Press.
- Xia, N. & Li, H. (2018). Loneliness, social isolation, and cardiovascular health. *Antioxidants and Redox Signaling*, 28(9), 837-851.
- Yalçın, A. (2024). *Algılanan ebeveyn kabul-reddi ve saldırganlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa Teknik Üniversitesi, Bursa.
- Yıldırım, Y. & Kocabıyık, S. (2010). The relationship between social support and loneliness in Turkish patients with cancer. *Journal of clinical nursing*, 19(5-6), 832-839.
- Yüksel, M. Y., Saruhan, V. ve Keçeci, B. (2021). Psikolojik sağlamlığın duygusal zekâ ve kişilerarası duygu düzenleme açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 141-156.
- Zhang, H., Luo, Y., Zhao, Y., Zhang, R. & Wang, Z. (2017). Differential relations of grandiose narcissism and vulnerable narcissism to emotion dysregulation: Self-esteem matters. *Asian Journal of Psychology*, 20(3-4), 232-237.
- Zhang, H., Wang, Z., You, X., Lü, W. V & Luo, Y. (2015). Associations between narcissism and emotion regulation difficulties: Respiratory sinus arrhythmia reactivity as a moderator. *Biological Psychology*, 110, 1–11.

EKLER

Ek-1: Sosyodemografik Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışma, İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda yürütülen yüksek lisans bitirme tezi kapsamında Nezrin Deniz Öz tarafından Dr. Öğr. Üyesi Lale Tuncel danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolünü incelemektir. Bilimsel bir amaçla yapılan bu araştırmada katılımcı bilgilerinin gizliliği esas tutulmaktadır.

Katılım tamamen gönüllülük esasına göredir. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra herhangi bir zamanda bırakabilirsiniz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz araştırmacı Nezrin Deniz Öz ile iletişime geçebilirsiniz.

Soruları samimi bir şekilde, kendiniz için en doğru olacak biçimde cevaplandırmanız bu çalışma için çok önemlidir.

İlginiz için şimdiden teşekkür ederiz.

1.Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek Belirtmek istemiyorum

2.Yaşınız:

3. Romantik ilişki durumunuz?:

Evli Nişanlı Bekar/ İlişkisi var Bekar/ İlişkisi yok

4. Son 6 ay içinde herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?:

Evet Hayır

5. Son 6 ay içinde kullanmakta olduğunuz bir psikiyatrik ilaç var mı?:

Evet Hayır

Ek-2: Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Form

Değerli Katılımcı, Bu ölçek 60 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde 1 ile 5 arası puanlanmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Aşırı hırslı biriyimdir.	①	②	③	④	⑤
2. Başkaları çok övündüğümü söylerler ama söylediğim her şey doğrudur.	①	②	③	④	⑤
3. Liderlik yapmak benim için kolaydır.	①	②	③	④	⑤
4. Birileri bana iyilik yaptığında, acaba benden ne istiyorlar diye merak ederim.	①	②	③	④	⑤
5. Özel muamele görmeyi hak ediyorum.	①	②	③	④	⑤
6. Başkalarını eğlendirmekten büyük zevk alırım.	①	②	③	④	⑤
7. İlerlemek için insanlardan yararlanmak iyi bir şeydir.	①	②	③	④	⑤
8. Sıklıkla ünlü olmak ile ilgili hayaller kurarım.	①	②	③	④	⑤
9. İnsanlar beni yargıladığında, bunu hiç umursamam.	①	②	③	④	⑤
10. Başkalarının ihtiyaçları konusunda kaygılanmam	①	②	③	④	⑤
11. İnsanları manipüle etmede /kullanmada oldukça iyiyimdir.	①	②	③	④	⑤
12. Kendimden emin olmak için sık sık başkalarının iltifatlarına ihtiyacım varmış gibi hissederim.	①	②	③	④	⑤
13. Eleştirilmekten, o kadar nefret ederim ki, olduğunda öfkemi kontrol edemem.	①	②	③	④	⑤
14. Bir şeyde başarısız olduğumu fark ettiğimde kendimi küçük düşmüş hissederim.	①	②	③	④	⑤
15. Heyecan duymak için neredeyse her şeyi deneyebilirim.	①	②	③	④	⑤
16. Başarılı olmak için inanılmaz bir motivasyona sahibim.	①	②	③	④	⑤
17. Sadece kendi ayarımdaki insanlarla ilişki kurarım.	①	②	③	④	⑤
18. Otorite pozisyonu alma konusunda kendimi rahat hissederim.	①	②	③	④	⑤
19. Diğer insanların bana karşı dürüst olacaklarına inanırım.	①	②	③	④	⑤
20. Kuralların başkaları için geçerli olduğu kadar benim için geçerli olduğunu düşünmüyorum.	①	②	③	④	⑤
21. Başkaları tarafından fark edilmekten hoşlanırım.	①	②	③	④	⑤
22. Kendi ilerlemem için insanları birer araç olarak kullanırım.	①	②	③	④	⑤
23. Sık sık çok başarılı ve güçlü olacağıma dair hayaller kurarım.	①	②	③	④	⑤

24. Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğü gerçekten umursamam.	①	②	③	④	⑤
25. Başkalarının dertlerine genelde fazla ilgi göstermem.	①	②	③	④	⑤
26. İnsanları bir şeyler yaptırmak için yönlendirebilirim.	①	②	③	④	⑤
27. Benlik duygum istikrarlıdır.	①	②	③	④	⑤
28. Doğru muamele görmediğimde aşırı öfkelendiğim zamanlar olmuştur.	①	②	③	④	⑤
29. Başkalarının önünde küçük düşürüldüğümde berbat hissederim.	①	②	③	④	⑤
30. Gözü pek biriyimdir.	①	②	③	④	⑤
31. Büyük biri olmayı arzularım.	①	②	③	④	⑤
32. Benden daha aşağı kişilerle takılarak zamanımı boşa harcamam.	①	②	③	④	⑤
33. İnsanlar genellikle benim liderliğimi ve otoritemi takip ederler.	①	②	③	④	⑤
34. İnsanlara güvenme konusunda temkinliyimdir	①	②	③	④	⑤
35. Adaletsiz gibi gözükebilir ancak ihtimam, imtiyaz ve ödül gibi ayrıcalıkları hak ediyorum.	①	②	③	④	⑤
36. Bir parti ya da toplantıda en popüler kişi olmaktan hoşlanırım.	①	②	③	④	⑤
37. Başarıya ulaşmak için bazen diğer insanları kullanmanız gerekir.	①	②	③	④	⑤
38. Başarısıyla tanınmış biri olmayı nadiren hayal ederim.	①	②	③	④	⑤
39. Başkalarının eleştirilerine karşı oldukça kayıtsızımdır.	①	②	③	④	⑤
40. Sempati duygum zayıftır	①	②	③	④	⑤
41. Eninde sonunda benim dediğim olur.	①	②	③	④	⑤
42. Hayatta yeterince başarıya ulaşıp ulaşamayacağım hakkında kendimi oldukça güvensiz hissederim.	①	②	③	④	⑤
43. Hak ettiğim şeyi alamamak beni gerçekten çok öfkelenendirir.	①	②	③	④	⑤
44. İnsanlar beni yargıladığında utanırım.	①	②	③	④	⑤
45. Heyecan verici bir şey yapmak için yaralanmayı göze alabilirim.	①	②	③	④	⑤
46. Başarılı olmaya motiveyimdir.	①	②	③	④	⑤
47. Üstün bir insanım.	①	②	③	④	⑤
48. Çoğu durumda sorumluluk almaya eğilimliyimdir.	①	②	③	④	⑤
49. Sık sık diğerlerinin bana gerçeğin tamamını söylemediğini düşünürüm.	①	②	③	④	⑤
50. Özel muamele görmeyi hak ettiğime inanırım.	①	②	③	④	⑤
51. İnsanları eğlendirmeye bayılırım.	①	②	③	④	⑤
52. Kendi hedeflerime ulaşmada diğerlerini kullanmaya istekliyimdir	①	②	③	④	⑤
53. Bir gün benim adımla insanların çoğunun bileceğine inanıyorum.	①	②	③	④	⑤
54. Başkalarının benim hakkımdaki görüşlerini çok az	①	②	③	④	⑤

umurumdadır					
55. Başkalarının acıları beni üzmez.	①	②	③	④	⑤
56. İnsanlara istediklerimi yaptırmam kolaydır.	①	②	③	④	⑤
57. Keşke başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerini bu kadar umurumda olmasaydı	①	②	③	④	⑤
58. İnsanlar bana saygısızlık ettiğinde tepem atar.	①	②	③	④	⑤
59. Başkalarının önünde bir hata yaparsam kendimi aptal gibi hissedirim.	①	②	③	④	⑤
60. Riskli ya da tehlikeli şeyler yapmaktan hoşlanırım.	①	②	③	④	⑤

Ek-3: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8

Aşağıda, bireylerin kendilerini sıkıntılı/kötü hissettiği zamanlardaki duygu, düşünce ve davranışlarına dair ifadeler yer almaktadır. Kendinizi sıkıntılı/ kötü hissettiğiniz zamanlarda aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz.

Kendimi sıkıntılı/kötü hissettiğimde...

	Hemen hemen hiç (% 0- % 10)	Bazen (% 11- % 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36- % 65)	Çoğu zaman (% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman (% 91- % 100)
1. İşlerimi bitirmekte zorlanırım.					
2. Kontrolde çıkmış hissedirim.					
3. Böyle hissettiğim için kendimden utanırım.					
4. Davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
5. Daha iyi hissetmek için yapabileceğim bir şey olmadığına inanırım.					
6. Böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
7. Başka bir şey düşünmekte zorlanırım					
8. Daha iyi hissetmem uzun zaman alır.					

Ek-4: Ucla – Yalnızlık Ölçeği

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmenizdir.

	Ben bu durumu			
	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimsem yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13. Hiç kimse gerçekten beni iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15. İstediyim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

Nezrin Deniz ÖZ

ÖĞRENİM DURUMU

- **Lisans:** 2023, İstanbul Medipol Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji (İngilizce)
- **Yüksek Lisans:** Halen, İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans Programı