

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NARSİZM,
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE ÖZGÜVEN
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Sahranur Betül GÜNGÖR
2501202089

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Elif YAVUZ SEVER

İSTANBUL – 2024

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NARSİSİZM, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE ÖZGÜVEN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Sahranur Betül GÜNGÖR

Bu çalışmanın temel amacı, 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde narsisizm kırılğan ve büyüklenmeci alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesidir. Narsisizm ve narsisizmle ilgili olduğu düşünülen duygu düzenleme güçlüğü ve özgüven değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin, narsisizmin temellerinin ve sebep olabileceği sonuçların daha iyi anlaşılmasına olanak sağlayacağı düşünülmektedir. Literatürde bu üç kavramı birlikte inceleyen çalışma bulunmamaktadır. Bu açıdan çalışma orijinallik taşımaktadır. Araştırmayı önemli kılan bir diğer unsur ise, günümüz toplumunda yeni bir sosyal kategori olan ve bu sebeple, psikanalitik literatürde hakkında yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu genç yetişkin grubuyla çalışılmış olmasıdır.

Bu çalışma çevrimiçi anket kullanılarak 18-25 yaş arası üniversite öğrencisi olması koşuluyla seçilen, 157'si kadın, 43'ü erkek olmak üzere 200 kişiyle yürütülmüştür. Katılımcılardan Bilgilendirilmiş Onam Formu imzalatıldıktan sonra sırasıyla 'Sosyodemografik Bilgi Formu', 'Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Form (FFNI-SF)', 'Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)', ve 'Özgüven Ölçeği'ni doldurmaları istenmiştir. Ölçeklerin Cronbach-Alfa analizleri oldukça güvenilir olduklarını doğrulamıştır.

İstatistiksel analize geçilmeden önce verilerin normallik dağılımları çarpıklık-basıklık değerlerine bakılarak kontrol edilmiş ve bu çalışmada kullanılmaya elverişli oldukları tespit edilmiştir. Pearson korelasyon analizi uygulanan verilerden elde edilen bulgulara göre; katılımcıların kırılğan narsisizm düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($.561^{**}$), özgüven düzeyi ile arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($-.474^{**}$). Narsisizmin diğer alt boyutu olan büyüklenmeci narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ile arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Büyüklenmeci narsisizm düzeyi ile özgüven

düzeyinin arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (.275**). Son olarak duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ile özgüven düzeyi arasında yapılan korelasyon analizinde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (-.501**).

Anahtar Kelimeler: Narsisizm, Büyüklenmeci Narsisizm, Kırılgan Narsisizm, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Özgüven.



ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN NARCISSISM, EMOTION REGULATION DIFFICULTY AND SELF-CONFIDENCE IN UNIVERSITY STUDENTS

Sahranur Betül GÜNGÖR

The main purpose of this study is to examine whether there is a significant relationship between narcissism sub-dimensions and difficulty in emotion regulation and self-confidence levels in university students aged 18-25. It is thought that examining the relationship between narcissism and difficulty in emotion regulation and self-confidence variables will allow a better understanding of the foundations of narcissism and the consequences it may cause. There is no further study in the literature that examines these three concepts together. In this respect, the study is thought to be original. Another element that makes the research important is that it was conducted with the young adult group; which is a new social category in today's society and therefore, has limited studies in the psychoanalytic literature.

This study was conducted with 200 people, 157 of women and 43 of men, who were selected between university students of ages of 18-25, using an online survey. After signing the Informed Consent Form, participants were requested to fill in the 'Sociodemographic Information Form', 'Five Factor Narcissism Scale-Short Form (FFNI-SF)', 'Emotion Regulation Difficulty Scale-Short Form (DDGÖ-16)', and 'Self-Confidence Scale' respectively. Cronbach-Alpha analyzes of the scales confirmed that they were highly reliable.

Before starting the statistical analysis, the normality distributions of the data were checked by looking at the skewness-kurtosis values and they were determined to be suitable for use in this study. According to the findings obtained from the data applied to Pearson correlation analysis; a positive significant relationship was found between the participants' vulnerable narcissism level and emotion regulation difficulty level (.561**), and a negative significant relationship was found between the participants' self-confidence level (-.474**). No significant relationship was found between the

grandiose narcissism, and the level of emotion regulation difficulty. A significant positive relationship was found between the level of grandiose narcissism and the level of self-confidence (.275**). Finally, in the correlation analysis between the level of emotion regulation difficulties and the level of self-confidence, a significant negative relationship was found (-.501**).

Key Words: Narcissism, Grandiose Narcissism, Vulnerable Narcissism, Difficulty in Emotion Regulation, Self-Confidence.



ÖNSÖZ

Bu çalışmanın her aşamasında benden desteğini esirgemeyen, narsisizm gibi derinlikli bir konu seçmemde beni yüreklendiren, bu uzun süreç boyunca ne zaman olursa olsun tüm sorularımı sabırla cevaplayan, kendisinden çok şey öğrendiğim çok değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Elif Yavuz Sever’e teşekkürü bir borç bilirim.

Teşekkürlerin en büyüğünü hak eden; yalnızca öğrenim hayatımda değil, doğduğum günden beri bana yol gösteren, ne yaşarsak yaşayalım hep benim iyiliğimi önceleyen, destekçim, sırdaşım, en iyi arkadaşım, biricik annem Zeynep Küçükoğlu’na her daim olduğu gibi yüksek lisans sürecimde de yanımda olduğu için çok teşekkür ediyorum. Bunu sensiz başaramazdım, seni çok seviyorum.

Sahranur Betül GÜNGÖR
İSTANBUL, 2024

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	ii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

NARSİSİZM, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE ÖZGÜVEN KAVRAMLARINA AİT KURAMSAL BİLGİLER

1.1. Narsisizm.....	4
1.1.1. Narkissos Miti.....	4
1.1.2. Narsisizm Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	5
1.1.3. Freud'un Eserlerinde Narsisizm.....	6
1.1.4. Freud Sonrası Psikanalitik Kuramda Narsisizm.....	9
1.1.5. Güncel Psikanalitik Kuramda Narsisizm.....	16
1.1.6. Tanı Kriteri Olarak Narsisizm.....	18
1.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	20
1.2.1. Duygunun Tanımlanması ve Özellikleri.....	20
1.2.2. Psikanalitik Kuramda Duygulanım.....	21
1.2.3. Duygu Düzenlemenin Tanımlanması.....	22
1.2.4. Duygu Düzenleme Becerileri.....	24
1.2.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	25
1.2.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji.....	26
1.3. Özgüven.....	29
1.3.1. Özgüven Kavramına Ait Tanımlar.....	29
1.3.2. Özgüven Kavramına Kuramsal Bakış.....	31
1.4. Psikoloji Literatüründe Narsisizm, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Özgüven Kavramları Üzerine Yapılmış Ulusal Yayınlar.....	33

1.5. Psikoloji Literatüründe Narsisizm, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Özgüven Kavramları Üzerine Yapılmış Uluslararası Yayınlar.....	35
---	----

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA

2.1. Araştırmanın Soru ve Hipotezleri.....	37
2.1.1. Araştırmanın Soruları.....	37
2.1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	37
2.2. Araştırmanın Modeli.....	38
2.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	38
2.4. Veri Toplama Araçları.....	39
2.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	39
2.4.2. Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Form (FFNI-SF)	39
2.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form	40
2.4.4. Özgüven Ölçeği.....	41
2.5. İşlem ve Verilerin Analizi.....	41

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Demografik Bilgiler.....	43
3.2. Ölçeklerin Güvenilirlikleri.....	44
3.3. Verilerin Normallik Dağılımları.....	45
3.4. Temel Hipotezler	46
3.4.1. Narsisizm ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi.....	46
3.4.2. Narsisizm ve Özgüven İlişkisi.....	47
3.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Özgüven İlişkisi.....	47

TARTIşMA VE SONUÇ.....	48
KAYNAKÇA.....	55
EKLER.....	64



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Örneklemeye Ait Demografik Bilgiler.....	43
Tablo 2. Chronbach's Alpha Değerlerinin Sınıflandırılması.....	44
Tablo 3. Ölçeklerin Chronbach's Alpha Değerleri.....	45
Tablo 4. Ölçeklerin Normallik Dağılımları.....	45
Tablo 5. Verilerin Pearson Korelasyon Analizleri.....	46



KISALTMALAR LİSTESİ

FFNI-SF	: Five Factor Narcissism Inventory-Short Form
DERS-16	: Difficulties in Emotion Regulation Scale
BFNÖ	: Beş Faktör Narsisizm Ölçeği
DDGÖ	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
ÖÖ	: Özgüven Ölçeği
DSM-V	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition

GİRİŞ

Narsisizm, alanyazın incelendiğinde karşımıza çıkan en eski kavramlardan biri olmasına karşın; günümüzde hala tek bir tanıma indirgenememiş, birçok teorisyen tarafından farklı şekillerde açıklanan çok boyutlu bir kavramdır. Kavramın ortaya çıktığı 19. yüzyılın sonlarından itibaren özellikle psikanaliz camiası tarafından çokça ilgi görmüş ve pek çok farklı teori ile açıklanmaya çalışılmıştır. Günümüzde narsisizm, psikanalizin en önemli fakat en kafa karıştırıcı kavramlarından biri olmayı sürdürmektedir. Neredeyse tüm teorisyenlerin kabul ettiği ortak kanaat ise narsisizmin tüm bireylerin hayatında normal bir şekilde oluşan, reddedilmez bir durum olduğudur. Asıl ayırıcı faktör ise bu durumun sağlıklı ya da problemli yaşanması sonucu, narsisizmin normal veya patolojik seyretmesidir. Normal seyreden narsisizm kişilik özelliği olarak kabul edilirken, patolojik olarak seyreden narsisizm kişilik bozukluğu olarak kabul edilir (Kernberg, 2004).

Kişilik bozuklukları; bireyi düşünceler, duygular, kişilerarası işlevler ve dürtü kontrolü alanlarında etkileyebilen ruhsal hastalıklardır. DSM-V’te narsisistik kişilik bozukluğu; dramatik, duygusal veya değişken davranışlar ile karakterize olan B kümesi kişilik bozukluğunda yer alan bir hastalık olarak tanımlanır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bu çalışmada ise normal seyreden ve kişilik özelliği olarak kabul edilen narsisizm ele alınacaktır. Birçok farklı alt boyutu ortaya atılan narsisizm, en yaygın olarak kabul gören alt boyutlarından olan büyüklenmeci ve kırılgan alt boyutları ile incelenerek çalışmaya dâhil edilecektir.

Büyüklenmeci narsisizm; dikkat çekme arzusu, kibirlilik ve hak sahibi olma hissi gibi kavramlarla karakterizedir. Kırılgan narsisizm ise toplumun genelinin alışılageldiği narsisizm türü olan büyüklenmeci narsisizmin tersi özellikleri barındıran, alçak gönüllülüğe yatkınlık, eleştirilere karşı aşırı hassas olma, kaygı düzeyinin yüksek seyretmesi gibi özellikler gösteren bir boyuttur (Wink, 1991). Bireylerin narsisistik yapılarıyla olan çalışmaların çoğu büyüklenmeci narsisizm boyutuna odaklanmakta ve kişilik bozukluklarının resmi tanı kriterlerinde de büyüklenmeci narsisizmin izleri

görülmektedir. Farklı özellikler gösteren bu iki alt boyut, bu çalışmada ayrı olarak ele alınacak ve diğer kavramlarla aralarındaki ilişki ayrı olarak incelenecektir

Bu çalışmada incelenecek bir diğer kavram olan duygu düzenleme güçlüğü, son yıllarda önemli bir çalışma alanı haline gelmiştir. Duygular yaşamın hayati bir parçasıdır. Duyguların etkisi hayatın tüm yönlerinde kendini gösterir ve bireyler sürekli olarak farklı duygulara sahip olabilirler. Bir kişinin günlük yaşamı, sürekli değişmekte olan duygularını kontrol edememesi durumunda önemli ölçüde etkilenir. Bireyin kişiliğinin özelliklerini tanıması ve bu özellikleri durumsal amaçları doğrultusunda kullanması duygularını düzenlemesine bağlıdır. Duygu düzenleme güçlüğü kavramı, yeterince gelişmeyen duygu düzenleme becerilerinin ve bunun sonucunda duygu düzenleme stratejilerinin iyi kullanılmadığı durumlar için kullanılmaktadır. Duyguların farkında olma ve anlama, duyguları kabul etme, dürtüsel davranışları kontrol edebilme ve olumsuz duygular yaşanırken istenilen amaçlara uygun davranabilme yetenekleri duygu düzenleme kavramını oluşturur. Bu yeteneklerden biri veya daha fazlasının olmayışı duygu düzenleme güçlüğü tanımlamaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Literatürdeki duygu düzenleme güçlüğü'nün narsisizmle olan ilişkisini inceleyen birçok çalışma, farklı sonuçlara ulaşmıştır. Çalışmaların bir kısmı iki kavram arasında anlamlı bir ilişki saptayamazken, kavramların alt boyutlarıyla çalışan bazı araştırmalar farklı alt boyutlar arasında anlamlı ilişkilere rastlamıştır. Özellikle kırılan narsisizm alt boyutunun, birden fazla çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğu görülmektedir.

Özgüven, bireyin kendine güvenme ve bireysel ihtiyaçlarını karşılama kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Lindenfield, özgüveni oluşturan bileşenleri iç ve dış olmak üzere iki başlıkta açıklamıştır. Buna göre, iç özgüveni olan bireyler kendini tanır, kendini sever, kendine hedefler koyar ve pozitif düşünceye sahiptirler. Dış özgüveni olan bireyler ise duygu kontrolüne, iletişim becerisine sahiptir ve kendini iyi anlatabilirler (Lindenfield, 1997). Olumlu kişilik özellikleriyle seyreden özgüven özellikle büyülenmeci narsisizmle karıştırılabilmektedir. İki kavram arasındaki ilişki tartışmalı olmasına karşın literatürdeki çalışmaların çoğu narsisizm ve özgüvenin

pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan kırılgan narsisizmin özellikleri, düşük özgüven düzeyiyle benzer özellikler göstermektedir. İki alt boyutun ayrı olarak inceleneceği bu çalışmada, özgüven ile narsisizmin arasındaki ilişki bu sayede daha sağlıklı bir şekilde incelenecektir.

Bu araştırmanın temel amacı, 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde narsisizm alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesidir. Narsisizm ve narsisizmle ilgili olduğu düşünülen duygu düzenleme güçlüğü ve özgüven değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin, narsisizmin temellerinin ve sebep olabileceği sonuçların daha iyi anlaşılmasına olanak sağlayacağı düşünülmektedir. Psikanaliz tarihi boyunca pek çok araştırmaya konu olan narsisizm kavramının olumlu ve olumsuz sonuçlarını ortaya koyarak altında yatan sebepleri araştırmak, farkındalık yaratacak bir çalışma olacaktır.

Araştırmayı önemli kılan bir diğer unsur ise, psikanalitik literatürde hakkında yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu genç yetişkin grubuyla çalışılmış olmasıdır. Ergenlik üzerine olan psikanalitik tartışmalar hala sürmekteyken günümüz toplumunda yeni bir sosyal kategori olarak karşımıza çıkan bu grup, ergenlik sonrası yetişkinliğe geçiş aşamasında büyük önem taşımaktadır. Doğaları gereği kırılganlık düzeyleri yüksek, özellikle modern çağda ruhsal yalnızlık kapasitesi açısından riskli bir konumda olan bu grubun; narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü ve özgüven gibi kişilik özelliklerinin incelenmesinin, araştırılmaya muhtaç pek çok yönünden önemli bir kısmını aydınlatacağı umulmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

NARSİSİZM, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE ÖZGÜVEN

KAVRAMLARINA AİT KURAMSAL BİLGİLER

Bu bölümde; araştırmanın konusu olan narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü ve özgüven kavramlarına ait kuramsal bilgi verilecektir. Kavramların tanımlanması, tarihçesi, psikanaliz literatüründeki gelişimi, modern psikiyatrideki tanı kriterleri gibi alt başlıklardan söz edilecektir.

1.1. Narsisizm

Bu başlıkta narsisizm kavramının mitolojik kökeninden başlanılarak narsisizm kavramının tarihsel gelişimi, Freud'un eserlerinde, Freud sonrası ve güncel psikanalitik kuramda narsisizm ve son olarak DSM-V'e göre narsisistik kişilik bozukluğunun tanı kriterlerinden bahsedilecektir.

1.1.1. Narkissos Miti

Özellikle son yıllarda sıkça gündeme gelen ve tartışılan narsisizm kavramı, Yunan mitolojisindeki, birçok versiyonu bulunan Narkissos'un hikayesine dayanmaktadır. Temelde, sudaki yansımasını görüp bu yansımaya, yani kendisine aşık olarak ömür boyu ulaşamayacağı bir aşkın peşinde koşan Narkissos, bu imkansız aşkına ulaşma isteğiyle suya düşüp boğularak hayatını kaybeder (Akt: Akhtar, 1982). Romalı şair Ovid kendi versiyonunda Narkissos'u, tanrılar tarafından yalnızca başkalarının son sözlerini tekrarlaması için lanetlenen peri Echo ile birlikte anlatır. Narkissos'la ormanda karşılaştıktan sonra ona aşık olan ve reddedilmesine rağmen onun özlemine sürdüren Echo, su birikintisi kenarında ölen Narkissos'un son anlarına tanık olur ve onun yansımasına söylediğini duyduğu vedayı tekrarlar (Tarrant, 2004).

Graves'e ait olan hikâyenin bir diğer versiyonunda ise; Narkissos'un annesi Liriope kahin Teresias'tan, Narkissos'un kendi yüzüne bakmadığı sürece çok uzun bir hayatı olacağını öğrenir. Yıllar sonra büyüyen ve taliplerine kayıtsız kalarak onları reddeden Narkissos, ona olan aşklarını hayatlarıyla ödeyenleri duyan Artemis tarafından fark edilir. Artemis, Narkissos'u asla doyuma ulaşamayacak bir aşka düşmesine sebep olarak cezalandırır. Aşık olduğu sudaki yansımanın kendisine ait olduğunu fark eden

Narkissos yaşadığı kederle kendini hançerleyerek hayatına son verir ve kanının toprağa aktığı yerde beyaz bir nergis açar (Graves, 1955).

Bu destandan esinlenen narsisizm kavramının anlamı günümüzde kişinin kendine aşırı ilgi ve hayranlığından; empati eksikliği, hayran olunma ihtiyacı ve bencilliğe kadar uzanmaktadır. Bu alana ilişkin büyüyen araştırma yapısı ve kuramsal bakış açıları, narsisizmin ifadesinin daha geniş bir şekilde anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır.

1.1.2. Narsisizm Kavramının Tarihsel Gelişimi

Narsisizm kavramı psikanalitik kuramcılar tarafından çalışılmaya başlanmadan önce ilk kez Havelock Ellis (1898) tarafından oto-erotizm, yani benliğin libidinal nesne olarak değerlendirilmesi durumu ile bahsi geçen mitolojik öykü ilişkilendirilerek psikoloji literatüründe yer almıştır. Ellis, aynı zamanda kavramın yüzeyde cinsel nitelik taşımayan davranışlarla ilişkisine de ilk kez dikkat çekmiştir: “...daha çok kadınlarda rastlanan, cinsel heyecanlardaki, kendine hayranlık ile meşgul olma ve onun içinde zaman zaman bütünüyle yitip gitme eğilimi...” (Cooper, 1986). Kısa bir süre sonra 1899’da Paul Näcke, Ellis’in makalesinin Almanca bir özetini yayınladı ve “narsisizm” terimini ilk kez bu özetlemede kullandı.

Näcke 1899’daki yayınında narsisizm terimini, kendi bedenlerini başlıca cinsel tatmin kaynağı olarak gören hastalar üzerinden ilk defa klinik bir kavram olarak kullanır. Näcke narsisizmi, kendi bedenlerine sanki bir başkasıymış gibi erotik yatırımda bulunan kişilerde görülen cinsel bir perversiyon olarak tanımlamıştır. Dolayısıyla, terimi icat eden kişi Ellis’in görüşlerini yorumlayan Näcke’dir; ancak, ‘Autoerotism: A Psychological Study (1898)’ adlı eserinde, sapık bir davranış biçimini betimlemek üzere Narcissus mitine ilk kez göndermede bulunan kişi Ellis’tir.

Narsisizm üzerine ilk psikanalitik makaleyi ise Otto Rank (1911), kadın hastaları üzerinde yaptığı çalışmalara dayanarak yayımlamıştır. Bu makalede narsisizm hâlâ öncelikli olarak benliğin tensel olarak sevilmesi anlamında ele alınmaktadır ancak aynı zamanda görünürde cinsel olmayan ruhsal fenomenlerle de ilişkilendirilmektedir: kibir ve kendine hayranlık. “Kendi bedenlerini sevmeleri normal kadın kibirinde önemli bir

etkendir.” Rank, bu makalede aynı zamanda ilk kez narsisizmin savunmacı niteliğini tarif etmiştir. Kadın bir hastasından bahsederken: “Hasta, erkeklerin o denli kötü ve sevgi konusunda o denli beceriksiz; bir kadının güzelliğini ve değerini takdir etme yetisinden o denli mahrum olduklarını düşünmekteydi ki önceki narsisistik duruma dönmesinin ve erkekten bağımsız olarak kendi kendisini sevmesinin daha iyi olacağını düşünüyordu.” diye yazmıştır. (Rank, 1911).

İlk kez 19. yüzyılın sonlarında psikoloji literatürüne giren narsisizm kavramının psikanaliz camiasına girmesi 20. Yüzyılı bulmaktadır. Daha sonra pek çok psikanalist tarafından farklı şekillerde tanımlanacak olsa da ilk ve en önemli tanımlama Sigmund Freud (1910) tarafından yapılmıştır.

1.1.3. Freud’un Eserlerinde Narsisizm

Narsisizm terimine Freud’un yazılarında ilk defa; 1910 yılında yazdığı ‘Özel Bir Tipte Nesne Seçimi’ çalışmasında, bir dipnotta erkek eşcinsellerdeki nesne seçiminden bahsederken yer vermiştir. Burada Freud narsisistik bir zeminden yola çıkarak; erkek eşcinsellerin kendilerine benzeyen ve onları anneleri gibi sevebilecek genç bir erkek arayışlarının sonucunda cinsel nesne olarak kendilerini seçtiklerini ifade eder (Freud, 1910). Dolayısıyla Freud, narsisizmi başından beri kişinin yalnızca kendine duyduğu sevgiyle bir tutmaz. Benlik kişi tarafından annenin ya da babanın, yani ötekinin sevdiği gibi sevilir.

Freud’un narsisizme değindiği bir sonraki yazısı Schreber Olgu Öyküsü (1911) olmuştur. Bu olgu öyküsünde narsisizmi, cinsel gelişim sürecinde otoerotizmle nesne sevgisi arasında bir dönem olarak tanımlayan Freud; kişinin öncelikle kendini, kendi bedenini sevgi nesnesi olarak ele aldığını söylemiştir. Freud’un bu düşünce biçimi Totem ve Tabu (1913) makalesinde de devam etmiştir ve burada narsisizmi ilkel düşünce tarzının belli bir kısmını açıklamak için kullanmıştır. Freud bu makalede, ilkelerin ve nevrotiklerin ruhsal olaylar konusunda abartılı düzeyde tahminler yapmasını narsisizmle ilişkilendirir. Dünyaya hükmedebileceğine yönelik sarsılmaz güvenin ve düşüncenin mutlak gücüne yönelik inanışın kaynağının, ilkel insanların

düşünsel etkinliklerine ileri düzeyde cinselliğin karışması olduğunu belirtir. Nevrotiklerin, bu ilkel tavrın büyük bir bölümünün varlığını yapısal bir etken olarak sürdürmesine karşın bu bireylerde cinselliğin baskılanması düşünce sisteminin yeni bir etkileşime girmesine neden olur. Her iki durumda da ruhsal sonuç narsisizm ve düşüncenin mutlak gücüdür. İlkel topluluklardaki düşüncenin mutlak gücü inancını onların narsisizminin bir kanıtı olarak ele alan Freud, kişinin dünya görüşünün zaman içindeki gelişim aşamalarını bireydeki libido gelişiminin aşamalarıyla karşılaştırır. Bu durumda animistik evre hem içerik hem zaman bakımından narsisizmle uygun düşer (Freud, 1912).

Freud'un narsisizm kavramına derinlemesine yer verdiği ve psikanalitik kuramla bütünleşmesini sağladığı 'Narsisizm Üzerine Bir Giriş' adlı makalesi 1914'te yayımlanmıştır. Freud üç bölümden oluşan bu makaleyle yalnızca narsisizmi tanıtmakla kalmaz, aynı zamanda bu kavramın bütün psikanalitik kuram açısından doğurduğu sonuçları tüm yönleriyle ele alır (Freud, 1914). Makalenin ilk bölümünde Freud, görüşlerini nesne libidosu ile benlik libidosu arasındaki karşıtlık üzerine kurar. Freud'a göre patolojik bozukluklardan muzdarip birçok insanda bulunan narsisizm, insanın cinsel gelişiminin olağan seyri içinde yer alır. Buna göre narsisizm, kendini koruma dürtüsü için libidinal bir tamamlayıcıdır.

Şizofreni hastalarının, megalomani ve ilgilerinin dış dünyadan çekilmek olarak iki temel özellik gösterdiğini söyleyen Freud, bu nedenle bu hastaların psikanalizin etkilerine kapalı duruma geldiklerini belirtir. İşte bu hastalardaki dış dünyadan çekilen libido kendine yönelmekte ve narsisizm olarak tanımlanan bir tutma neden olmaktadır. İkincil olarak, nesne yatırımının çekilmesi yoluyla ortaya çıkan narsisizm, çeşitli etkilerle karmaşıklaşan birincil narsisizmin üzerine eklendiği belirtilir.

Freud'a göre benlik, psikoseksüel gelişimin oral aşamasında gelişmeye başlar. Bu süre zarfında çocuğun tüm ihtiyaçları birincil bakımveren tarafından karşılandığından oldukça benmerkezcidir. 'Ben' ve 'ben olmayan' nesneler arasında ayırım yapamayan çocuk için tek gerçeklik kendisi ve ihtiyaçlarıdır. Bu durum 'birincil narsisizm' olarak tanımlanır. Freud, gelişimin doğal bir süreci olan bu aşamayı otoerotizm ve nesne

sevgisi arasındaki bir alışveriş olarak görür. Çocuk büyüdükçe libidinal enerjiyle dolan benliği, enerjiyi yönlendirmek için dış nesneler aramaya başlar ve böylece libidinal enerji, artık nesne libidosu olarak anılacaktır. Böylelikle otoerotizm ve nesne sevgisi arasında bir denge kurulur. Ancak herhangi bir nedenle nesne sevgisi karşılıksız kalırsa ya da bir travma sonucu libidonun dış nesneye akışı kesintiye uğrarsa libidinal enerji yeniden benliğe yönelir. Freud bu durumu ise ‘ikincil narsisizm’ olarak adlandırmıştır.

Freud makalenin ikinci bölümünde; libidinal yatırımın benlik ve nesneler arasındaki akışkanlığını açıklar, ardından da erotik yaşamın gözlemlenmesinden yola çıkarak iki farklı nesne seçimi tipine ulaşır. Organik bir rahatsızlığı olan kişi libidinal yatırımını benliğe geri çekmekte, iyileştiği zaman nesnelere geri göndermektedir. Uyku durumu da, libidonun kişinin kendiliği üzerine narsisistik çekilmesi yönünden hastalığa benzer. Aynı şekilde hipokondriyak bir kişi de dış dünyanın nesnelerinden hem ilgisini hem libidosunu çeker ve dikkatinin toplandığı organı üzerine yoğunlaştırır. Zihne cinsel uyaran gönderen bedenin herhangi bir bölgesi, erotojenik bölge olarak adlandırılır. Bütün organların genel bir özelliği olarak değerlendirilebilen erotik uyarıcılığın bedenin belli bir bölgesinde artması ya da azalması gibi bir değişiklik benlikteki libidinal yatırımda karşılık olarak bir değişiklik yaratabilir. Freud’a göre bu, hipokondrinin altında yatan nedeni açıklar.

Kadın ve erkekte farklı olmak üzere insanın erotik yaşamını gözlemleyen Freud, narsisizmin incelenmesine bu yönden de bir yaklaşımda bulunur. Başlangıçta benlik dürtülerinin doyumuna bağlanan cinsel dürtüler, sonradan bunlardan bağımsız hale gelirler. “Anaklitik bağlanma tipi” olarak ifade edilen nesne seçiminin ilk tipi, çocuğun ilk cinsel nesneleri olan bakımı, korunması, beslenmesi ile ilgilenen anne ya da onun yerini tutan kişiler üzerine olur. Psikanalitik araştırmanın ikinci bir nesne seçimi türü ortaya koyduğundan söz eden Freud; eşcinsellerin sonraki aşk nesnesi seçimlerinde annelerini değil, kendilerini ararlar ve narsisistik bir nesne seçimi tipi gösterirler.

Freud, kadın ve erkek arasındaki nesne seçimi farkından da bahseder. Erkeklerde; belirgin bir cinsel açıdan aşırı değer verme vardır ve bu durum, narsisizmin cinsel nesneye aktarılmasına karşılık gelir. Kadınlarda ise ergenlikle birlikte cinsel organların olgunlaşması, özgün narsisizmin yoğunlaşmasını ortaya çıkarır ve bu durum gerçek bir nesne seçiminin gelişmesi için uygun koşulları oluşturamaz.

Narsisizm Üzerine'nin son bölümünde benlik ideali kavramından bahseden Freud, bu kavramı başlıca iki anlamda kullanır. Bunların ilki, çocukluğun narsisistik mükemmeliyetinin ebeveyne yansıtılarak yeni bir biçimde oluşturulmasıdır. Ruhsal aygıtın yapısal kuramının gelişimiyle bu kavram önemli bir değişikliğe uğrar ve giderek ebeveynlerle ya da onların yerine geçenlerle, yani üstbenlikle eş anlamda kullanılır. Benlik ideali kavramının ilk anlamına geri dönecek olursak, çocuk bu mükemmeliyeti daha fazla sürdüremediğinde onu benlik ideali şeklinde yeniden oluşturma çabasına girer. Benlik ideali olarak yansıttığı da, çocukluğunun yitirilmiş narsisizminin bir ikamesidir (Freud, 1914). Freud'un bu makalesi; narsisizmin üzerine görüşlerinin kapsamlı bir şekilde yer almasının yanı sıra, narsisizm ile ilişkisine vurgu yapılarak benlik ideali tanımına ilk kez yer vermesi açısından da önem taşır.

1.1.4. Freud Sonrası Psikanalitik Kuramda Narsisizm

1920'lerin sonunda bazı psikanalistler Freud'un psikanalize uygun olmadığını düşündüğü bazı hastaların aktarımsal olgular sergilediklerini göstermişlerdir. Önceden aktarım analizine uygun olmadığı düşünülen bu hastalarda olumsuz aktarımın olumlu aktarıma baskın gelmesine karşın yine de analiz edilebilir olduğunu savunan bu psikanalistler, çeşitli psikopatolojiler sergileyen hastalara da psikanalitik yaklaşımı mümkün kıldı ve bu sayede sınır durumlar ve narsisistik kişilik bozukluğu gibi yeni rahatsızlıkların da analizi doğdu. Genel olarak Freud'un narsisistik nevrozlar ve aktarım nevrozları arasında yaptığı ayrım zamanla terk edilmiştir çünkü önceden yalnızca nevrotik olduğu düşünülen hastaların da narsisistik bozukluklardan muzdarip olduğu gözlemlenmiştir.

Günümüzde psikanalistler arasında, bağlı oldukları narsisizm kavrayışına göre temel olarak iki farklı yaklaşım bulunmaktadır. Freud'un birincil narsisizm düşüncesini izleyen ve başlangıçta çocuğun henüz nesneyi tanımadığı bir dönem olduğunu savunan psikanalistlere göre bu, gelişimin normal bir evresidir. Diğer yandan, yaşamın başlangıcından itibaren bir nesne ilişkisinin var olduğunu düşünen Melanie Klein'in önderliğindeki psikanalistlere göre çocukta birincil narsisizm evresi yoktur, onun yerine 'narsisistik durumlar' vardır. Bu iki farklı yaklaşım narsisistik bozuklukların psikanalitik tedavisinde de farklı yaklaşımlar doğmasına neden olmuştur (Akt: Quinodoz, 2016). Birincil narsisizmin normal bir gelişim evresi olduğunu düşünen psikanalistler, tedavide ortaya çıkan narsisistik olguları da bir dereceye kadar normal kabul etmektedirler. Anna Freud, Mahler, Winnicott, Balint, Kohut gibi isimler bu gruba dâhildir.

Başlangıçta, henüz nesnenin var olmadığı ayrışmamış bir narsisistik dönemden geçen çocuğun ruhsallığının bu ilk dönemini 'simbiyotik evre' olarak adlandıran Anna Freud'a göre gelişim süreci boyunca sonradan çocuğun ilgisi adım adım nesneye kayar ve süreç bir dizi evreden geçtikten sonra tamamlanır. Mahler'in yaklaşımı ise daha farklıdır. Ona göre nesne ilişkileri; 'ayırılma-bireyleşme süreci' olarak adlandırdığı olayın gerçekleşmesine paralel şekilde dönüşen, çocuktaki birincil narsisizm ya da simbiyotik evresinden itibaren oluşmaya başlar.

Nesne İlişkileri Kuramı'na katkı sağlayan en önemli psikanalist Donald Winnicott, anne ile çocuk arasındaki ilişkisel alan üzerine yoğunlaşmıştır. Evrim teorisine duyduğu ilginin de etkisiyle çocuğu hep çevre ile olan ilişkisi içinde ele almıştır. Ona göre, erken döneme ait ruh ve bedenin sağlıklı gelişimi için kusursuz bir çevre gereklidir. Bu kusursuz çevre, yeni doğanın ihtiyaçlarına etkin bir şekilde cevap verir. Kötü bir çevre ise çocuğun gelişiminin devamlılığını bozar. (Winnicott, 1969).

Winnicott'a göre benlik örgütlenmesi birincil narsisizme dayanarak yapılandığından annenin, bebeğe kendisinin de içinde yer aldığı ve yaşadığı bir tutma ortamı sağlaması gerekmektedir. Winnicott'un tutma kavramı; varoluşu ve varoluşun zamanla ilişkisini ele alan ontolojik bir kavramdır. Annenin bütün fiziksel ve çevresel koşullarda çocuğu

tutması ve çocuğun varoluş deneyiminin devamlılığını güvenceye alması gerekmektedir. İhtiyaçları karşılanan ve tutulan çocuk içsel dünyasında bir bütünlük sağlayabilecektir.

Bebeğin bireyselleşme sürecini olumsuz etkileyebilecek bir başka etmen; bebeğin yaşantı ve jestlerinin yansımaları ona sağlayan bir ayna işlevi gören annenin uygun empatik yanıtta bulunmamasıdır. Yaratıcı bir kendiliğin ortaya çıkışı özgül çevresel koşullara bağlı olduğundan bu yansımadaki kusurlar çocuğun kendilik yaşantı kapasitesini bozar.

Nesne ilişkilerinin henüz oluşmadığı bütünleşme evresinde, tutan çevre sayesinde bebeğin varoluşunun süreklilik kazanacağını ifade eden Winnicott; bunun tersi yaşanır, yani tutan çevre yetersiz kalırsa, bebeğin var oluşunun kesintiye uğrayarak yok olacağını ifade etmektedir ve bu durum için ‘ihlal’ terimini kullanır. Bu durumda annenin beklenti ve talepleriyle oluşturulmuş bireysel varoluşun bir yansıması olan sahte kendiliğin gelişir. Sahte kendilik, gerçek kendiliği korumakta ve yalıtılmaktadır. Yalıtılan gerçek kendilik ise kişide ölüm, boşluk ve boşunalık duygularına sebep olacaktır (Akt: Kayaalp, 2011; Tükel, 2011).

Winnicott’a göre bireysel kendilik gelişimi için temel bir özellik olan kendi başına olma kapasitesi, kişinin duygusal gelişiminde önemli bir yer tutar. Erken dönemde gelişen bu yeti içselleştirilmiş iyi bir nesneye bağlıdır. Bu nedenle iç nesneler ve iç ilişkilere duyulan güvenle birlikte kişi dış nesne ve uyaranların yokluğunda bile geçici bir süre doyum içinde kalabilir.

Winnicott suçluluk duygusunu, aşk ve nefret hakkındaki “ambivalansın tolere edilmesi” olarak tanımlamıştır. Ona göre bir bir bebek, kendi bütünlüğünü ve annesinin kendinden başka bir birey olduğunu fark ettiği zaman kaygı hissedecektir. Fakat açgözlü ve saldırgan dürtüleriyle annesini yok etmeyeceğini anladığında kaygıdan kurtulacak ve suçluluk duyacaktır; çünkü artık yarattığı zararın telafisi olduğunu ve annesine yardım edebileceğini fark edecektir (Akt: Uji, Nagata ve Kitamura, 2012). Bu düşünce aynı zamanda, narsisistik işleyişlerde suçluluk duygusundan kaçınım için de bir açıklama getirebilir. Suçluluk hislerini hiçbir zaman

aşamamış görünen kişi, bebekliğinde annesel ret yaşadığı için bahsedilen telafi duygusunu da hiç yaşamamış olabilir. Bu sebeple birtakım savunma düzenekleri aracılığıyla benliğini bu acı verici duygudan korumakta olduğu varsayılabilir.

Klasik dürtü teorisinden ayrılan Kohut, narsisizmi kendilik psikolojisi perspektifinden açıkladı. Freud'un aksine Kohut, narsisizmin bebeğin benliğini bütünleştirdiği bir nesneyle (kendilik nesnesi) kurduğu ilişkiden doğduğuna inanmıştır (Akt: Son, 2006). Kohut sağlıklı gelişimin, “kendilik nesnesi deneyimleri” olarak adlandırdığı şeyin bir ürünü olduğuna inanıyordu. Bebekler fiziksel gelişim için gıdalardan gelen besinlere ihtiyaç duydukları gibi, duygusal olarak hayatta kalabilmek ve kendilerini geliştirebilmek için başkalarının sevgisine ve ilgisine ihtiyaç duyarlar. Kohut'un bu fikri ilk kez 1970'lerde ortaya koymasından bu yana gelişen çeşitli kendilik psikolojisi teorilerinde; yaşamın erken dönemlerinde kendilik nesnesi, kişinin kendisinin bir parçası olarak deneyimlenir. Başka bir deyişle kendilik nesnesi, yaşamın erken dönemlerinde duygusal olarak düzenleyici bir işlev görür.

Kohut teorisinde, kendiliğin gelişiminde hayati önem taşıyan, narsisistik ihtiyaçlar olarak da adlandırılan üç ihtiyaç tanımlar. Bakım verenin bu ihtiyaçlara empatik uyumunun, benliğin gelişiminin temellerinden biri olduğuna inanmaktadır. Dolayısıyla, bakım verenin bu kendilik nesnesi ihtiyaçlarına empatik uyum sağlaması, bu ihtiyaçların karşılanmasında önemli bir rol oynamaktadır (Kohut, 1966).

Kohut'un tanımladığı ilk kendilik nesnesi ihtiyacı, bakım verenin çocuğun yeteneklerini ve kapasitesini fark ettiği ve çocuğun güçlülük duygularını onayladığı bir deneyim olan aynalamadır. Kohut'a göre aynalama, çocuğun sağlıklı teşhirselle ihtiyaçlarını karşılar. İkinci kendilik nesnesi ihtiyacı idealleştirmedir. Çocukların hayranlık duyabilecekleri, idealleştirebilecekleri ve inançlarını, değerlerini, özelemlerini ve gücünü ele geçirebilecekleri birine ihtiyaçları vardır. İdealleştirilmiş kendilik nesnesi deneyimi çocuklara yatıştırıcı düzenleyici işlevlerin yanı sıra, hırslarını ve hedeflerini üzerine inşa edecekleri temeli sunar. Kohut tarafından en az üzerinde durulan üçüncü kendilik nesnesi ihtiyacı ikizlik veya “alter ego” olarak da

adlandırılan ikinci benliktir. İkinci benlik deneyiminde çocuk, bakıcılara ve önemli diğer kişilere benzerlik duygusu yaşar.

Kohut teorisinde, yaşam boyu ihtiyaçlar olarak gördüğü bu narsisistik ihtiyaçları anlamada empatik uyumun önemini sıklıkla vurgulamaktadır. Ancak Kohut, yaşamdaki iniş ve çıkışların doğal bir parçası olarak, bakım verme deneyiminde mutlaka empatik kayıplar ve hayal kırıklıkları olacağını belirtmektedir. Bakım verme deneyimindeki hayal kırıklıklarının, çocukların kendi kendini yatıştıran düzenleyici işlevler geliştirmesine yol açabileceğini düşünen Kohut, bu hayal kırıklıklarının kabul edilebilir sınırlar içinde kalması gerektiğini söylemiştir; aksi halde gelişen benlikte sorunlara yol açabilecektir.

Yenidoğanın başlangıçtan itibaren nesneyi algıladığını savunan ve narsisistik olguları, nesne kendilikten ayrı algılandığı anda yükselen libidinal dürtülerin bir ifadesi olarak değerlendiren psikanalistler arasında Melanie Klein, Rosenfeld, Segal, Green ve Kernberg gibi isimler bulunmaktadır. Freud'un birincil narsisizm adı verilen nesnesiz bir ruhsal gelişim aşaması fikrini kabul etmeyen Melanie Klein'in çalışmalarında narsisizm düşüncesi, 1946'da yansıtımlı özdeşleşmeyle, 1957'de haset kavramıyla birlikte belirir. Bu kavramlar narsisizmin, nesnenin ayrı algılanmasına karşı savunma olarak oynadığı role yeni bir ışık tutmuştur. Bu bakış açısı sayesinde Kleinci analistlerin narsisistik "evre"den değil, narsisistik "durumlar"dan söz etmesini sağlamıştır. Narsisizmde özellikle nesneler ve dürtüler arasındaki ilişkiye dikkat çeken Klein'a göre, bebeğin doğduğu andan itibaren bir nesne ile ilişkisi vardır ve tüm narsisizm biçimleri ikincildir. Narsisizm, bebeğin iç ve dış nesnelerle olan ilişkilerindeki iniş çıkışların neden olduğu psikotik kaygılara ve yıkıcı dürtülere karşı bir savunmadır. (Steiner, 1989)

Klein'in görüşlerinin dayanak alan Rosenfeld, Segal ve Bion; psikanalitik çerçeveyi koruyarak psikotik hastalarla ilk psikanalitik tedavileri gerçekleştirdiler. Bu klinik çalışmalar sonrasında, aktarımın narsisistik boyutunun psikanalitik tedavisinde özgül bir Kleinci yaklaşımın gelişmesini sağlamıştır. Bu psikanalistlerden Rosenfeld'in narsisizm hakkındaki ilk düşünceleri tıpkı Freud gibi eşcinsel nesne seçimiyle ilgilidir.

Rosenfeld bu fikri benimsese de, bunu Kleinci kavramlarla ilişkilendirmiştir. Rosenfeld, narsisistik çekiciliğin mekanizmasının sıklıkla benliğin bazı kısımlarının, özellikle de penisin, başka bir erkeğe yansıtılmasının narsisistik eşcinsel çekiciliğe neden olduğunu öne sürmüştür. Bu fikir, Rosenfeld'in Freud'un kuramından uzaklaşmasının ilk örneğidir.

Narsisizmle ilgili ilk büyük makalesi 1964'te yayınlanan Rosenfeld 1964 ile 1971 arasında narsisizmin çeşitli yönlerini inceledi: aktarımın doğası, bu bireylerin kullandığı savunma yapılarının doğası ve "iç örgütlenmenin" doğası. Rosenfeld, "nesnesiz durum"da nesne ilişkileri hakkında nasıl düşünüleceği sorununu Federn, Abraham ve Balint'in çalışmalarıyla kendi çalışmalarını ilişkilendirerek çözmeye çalışmıştır ve Freud tarafından tanımlanan sözde birincil narsisizmin muhtemelen ilkel nesne ilişkileri olduğu sonucuna varmıştır. Dolayısıyla 1964'te narsisistik nesne ilişkileri hakkında yazdığı anda aslında bu bireylerin analizindeki aktarımın doğasını tanımlamıştır.

Rosenfeld'e göre aktarım herhangi bir analitik araştırmanın ana aracı olduğundan, narsisizmin anlaşılması için narsisistin analitik aktarım durumundaki davranışının dikkatle gözlemlenmesi önemlidir. Narsisistik nesne ilişkilerinin temel yönleri arasında tümgüçlülük, özdeşleşme ve kıskançlık yer alır; bunlar yalnızca tümgüçlülüğe katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda bölünmenin çekirdeği ve benliğin reddedilen bir yönü haline gelir. Kaçınılmaz olarak bu durum aktarımda da kendini gösterir (Rosenfeld, 1971).

Rosenfeld, narsisistik bir durumun psikopatolojisinde içgüdülerin şiddetli ayrışmasının nasıl önemli bir rol oynadığından ve yıkıcı dürtülerin doğrudan aktarımda gözlemlenebildiğinden bahsetmiştir. Bu tür durumlarda içgüdülerin "patolojik kaynaşması" kavramını ortaya atan Rosenfeld; libidinal ve yıkıcı dürtülerin karışımında, artan bir yıkıcı durum ortaya çıktığını belirtmiştir. Patolojik birleşmede; yaşam içgüdülerinde tutulan güç, yıkıcılığı güçlendirir ve sadizm niteliğini getirir. Böylece yıkıcı fanteziler erotikleştirilir.

Rosenfeld'in düalizminin merkezinde; narsisizmde, ayrılıktan kaçınmanın bir yolu olarak nesneyle özdeşleşme teması yer alır. Libidinal narsisizmde kendiliğin ve nesnenin iyi yönleri idealleştirilir ve ele geçirilir; böylece kaybın acısı bir kenara bırakılır. Yıkıcı narsisizmde ise yıkıcı unsurlar idealize edilir, ayrılığa gösterilen tepki daha şiddetli hissedilir. Analitik çalışmada, bu nüfuz edilemezlik görünümü tehdit edildiğinde yıkıcılıkla karşılaşılır ve bu yıkıcılığın derecesi ve niteliği değişir. Aktarımda, hastanın nesnesine bağımlılığını açıkça ortaya koyan her türlü gerçek temas, bir saldırı olarak hissedilir ve "havası sönmüş" hissine yol açar; Bu tema, aktarımda yüzleşilmediği takdirde terapinin boş, gerçek bir temastan yoksun hissetmesine neden olur.

Nesne ilişkileri kuramı bağlamında narsisizmi değerlendiren bir diğer psikanalist olan Kernberg'e göre; bireyde bulunan ideal kendiliğin, gerçek kendilik ve ideal nesne arasında narsisistik oluşuma sebep olan süreç ilk çocukluk yıllarına dayanmaktadır. Çocukta oral dönemde gelişen saldırganlık eğiliminde ciddi bir artış söz konusu olduğunda, bireyin kaygı duyma yetisi azalır. Aynı zamanda bakım veren tarafından aşırı engellenmesi de narsisistik oluşuma sebep olabilmektedir. Narsisist kişilerin bakım veren anne figürlerine bakıldığı zaman daha çok saldırgan eğilimli bir yapıya sahip olduğu ifade edilmektedir. Dolayısıyla çocuk da saldırgan eğilimler geliştirdiğinde öfke ve haset duygusuna karşı koyma güdüsüyle narsisizm örüntüleri oluşmaya başlar. Narsisist kişilerin bazılarında bulunan fiziksel cazibe, temelde yatan sevilmemeye ve başkaları tarafından nefret edilmeme arzusuyla karşı sığındıkları bir limandır. Böylelikle kişi hep kendine odaklıdır ve çevresindeki diğer insanları değersiz olarak görür (Kernberg, 1971).

Narsisizmi patolojik narsisizm ve normal narsisizm olmak üzere iki ayrı kategoride değerlendiren Kernberg'e göre her insanda bulunması mümkün olan narsisizm normal narsisizm, sorunlu olarak kendini yüceltme ve benliğe aşırı yatırım yapılması sonucu oluşan narsisizm ise patolojik narsisizm olarak tanımlanır. Fakat Kernberg'e göre patolojik narsisizm, yalnızca libidinal yatırımların nesneler yerine kendiliğe yapılmasından ibaret değildir. Libidinal yatırım patolojik bir kendilik yapılanmasına yönlendirilmiş durumdadır ve narsisistik yapılanmaların yapısal özellikleri gelişimin

erken dönemindeki bir saplanmayla açıklanamaz. Patolojik narsisizm; nesne ilişkilerinin patolojik olması sebebiyle benlik ve üstbenlik yapılarının patolojik biçimde ayrışması ve bütünleşmesinin sonucudur (Kernberg, 2004).

Narsisizmi diğer ana akım psikanalitik teorisyenlerden oldukça farklı gören Karen Horney, narsisizm fikrini bir karakter özelliği olarak geliştirerek nedenlerini ve sonuçlarını teoriye etmiştir. Horney, narsisizmi basitçe "kendini şişirme" olarak tanımlamıştır. Bu, narsisistin "yeterli temeli olmayan değerler için kendisini sevmesi ve kendine hayran olması" anlamına gelmektedir. Kişinin gerçekte sahip olduğu niteliklere değer vermenin narsisist olduğunu düşünmüyordu ve aslında Horney'e göre bu, gerçek benlik saygısının tanımıydı. Horney, Freud'un ikincil narsisizmin bakıcıların sevgi eksikliğinden kaynaklandığı fikrine katılıyor ve bunun, ya aşırı otoriter ya da aşırı hoşgörülü ebeveynlik tarzlarında ifade edildiğini düşünüyordu. Ebeveynler çocuklarını "gerçek benlikleri" için sevmezlerse, çocukların tepki olarak kendilerinin şişirilmiş hayali versiyonlarını yaratarak hayranlık ve ilgi arayacaklarını düşündü. Ancak Horney, Freud'un narsisistlerin kendilerini çok sevdikleri için başkalarını sevedikleri fikrine katılmamıştır. Bunun yerine, kendini sevmenin dışsal tezahürünün yanıltıcı olduğuna, ve narsisizmin kişinin gerçek benliğini veya başka birini sevememesinden kaynaklandığına inanmıştır (Horney, 1966).

1.1.5. Güncel Psikanalitik Kuramda Narsisizm

Freud'un narsisizme bakış açısından etkilenen bir diğer psikanalist ise André Green olmuştur. Freud'un yaşam ve ölüm dürtülerini narsisizmle bağdaştıran Green, ikili bir narsisizm kuramı ortaya atmıştır: amacı bütünlüğe ulaşmak olan ve kendiliği doyurmaya yatırım yapan bir pozitif narsisizm; hiçliği ve ruhsal ölüme ulaşmayı hedefleyen negatif narsisizm. (Green, 2002.) Narsisizm söz konusu olduğunda hem düşlemsel olan arzu nesnesi hem de gerçek nesne benlikle çatışmalı bir ilişki kurar ve libidinal yatırımlarla cinselleşen benlik, nesne arzusunu benlik arzusuna dönüştürür. Zaman içinde nesneye duyulan güven azaldıkça benlik sadece kendi dürtülerine yatırım yaparak nesneyi yansızlaştıracaktır. Green için bu durum pozitif narsisizm, yani yaşam narsisizmidir. Nesneyle bir olma arzusunun imkânsızlığı fark edildiğinde

ise benlik artık birlik değil hiçlik arayışına girecektir. Green bu duruma negatif narsisizm, yani ölüm narsisizmi demektedir. (Kayaalp, 2013.)

Daha güncel çalışmalar, narsisizmin büyüklenmeci ve kırılgan olmak üzere iki alt tipi olduğunu ortaya koymuştur (Miller ve Campbell, 2008). Büyüklenmeci tip; üstün ve özel olma inancı, ilgi arama, hak sahibi olduğunu düşünme, kibirlilik, teşhircilik, küstahlık, kıskançlık, aşırı talepkar olma, dikkat çekme arzusu, düşük kaygı düzeyi, başkalarının ihtiyaçlarını görmeme gibi özellikler ile karakterizedir (Akhtar & Thomson, 1982; Wink, 1991). Bu bireyler başkalarının gereksinimlerinden habersiz, kişilerarası ilişkilerde sömürücü ve kıskanç olmakla birlikte sosyal açıdan cesur ve çekici olabilirler. Kırılgan narsistik tip ise bu özelliklerin tam tersi gibi görülebilecek şekilde kaygı düzeyi yüksek, aşırı alçakgönüllü, başkalarının değerlendirmelerine karşı aşırı duyarlı, baskılanmış, devamlı stres altında, acı çektiğini düşünen, utangaç, sosyal açıdan güvensiz, savunucu ve dışarıya karşı mütevazıdır. Görünürdeki özelliklerin dışında, bu bireylerde de büyüklenmeci ifadeninkine yakın bir temel vardır. İki tipte de kendine odaklanma ve güç, zafer ve şöhretle ilgili büyüklenmeci fanteziler mevcuttur.

Kohut'un (1971) tanımına göre, benliğin kabul edilmeyen yönlerini bastıran büyüklenmeci narsisistlerin tersine kırılgan narsisistler, sadece büyüklenmeci benliği korumazlar. Bu nedenle hem büyüklenmecilik hem de yetersizlik duygularının farkındadırlar. McWilliams (1994), "kibirli ve büyüklenmeci narsisistlerin her birinin bilinçli, utangaç yüzlü bir çocuğu sakladığını ve her depresif ve kendini eleştiren narsisistin, o kişinin ne olması gerektiğine veya olabileceğine dair büyüklenmeci bir hayali gizlediğini" öne sürmüştür. Masterson (1993) ise, kırılgan narsisizme karşılık gelebilecek "örtük narsisizm" terimini, büyüklenmeciliklerini her şeyi yapabilme gücüne sahip olduğunu düşündükleri kişi vasıtasıyla gideren ve o kişi sayesinde yetersizlik hissini gizleyen kişileri tanımlamak için kullanmıştır.

İki narsisizm türünün önemli farklılıklarından biri benlik saygısıdır. Büyüklenmeci narsisizmin yüksek benlik saygısı, kırılgan narsisizmin düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu birçok çalışmada tekrarlanmıştır. Her iki tür de benlik saygısını korumakla

mücadele etse de bu konuyu oldukça farklı şekilde ele almaktadır. Wink (1991) bu durumu “narsisizmin iki yüzü” olarak adlandırır. Büyüklenmeci narsisistler diğerlerinin tepkilerini filtreleyerek narsisistik yaralanmalardan kendilerini izole ederken, onları yetenekleri ve başarılarıyla etkilemeye uğraşır. Özgüvenlerini düzenlemek için kendini abartma, zayıflıkları inkâr etme, haklılık talep etme, karşılanmayan beklentilere devamlı öfkelenme ve öz saygıyı tehdit eden insanları değersizleştirme görülür. Kırılgan narsisistler ise savunmasız durumlardan kaçınarak ve başkalarının nasıl davranacağını "anlamak" için yoğun bir şekilde uğraşarak özgüvenlerini korumaya çalışırlar (Gabbard, 1989).

1.1.6. Tanı Kriteri Olarak Narsisizm

Narsisistik karakterin Kohut ve Kernberg tarafından detaylı bir şekilde tanımlanmasının ardından narsisistik yapı, yaygın olarak bir kişilik bozukluğu olarak kabul edilmeye başlanmıştır. Amerikan Psikiyatri Birliği (1980) ilk kez DSM-III'te 'narsisistik kişilik bozukluğu' tanımını yapmıştır. DSM-III'te tanımlandığı şekliyle narsisistik kişilik bozukluğu hem büyüklenmeci hem de kırılgan özellikleri içeriyordu. Ancak DSM'nin daha yeni versiyonları, diğer kişilik bozukluklarıyla örtüşmeyi önlemek için bazı hassas kısımları hariç tuttu ve esas olarak narsisizmin büyüklenmeci yönlerine odaklandı (Cain, Pincus ve Ansell, 2008).

DSM-V'e göre kişinin narsisistik kişilik bozukluğu tanısı için bu dokuz belirtiden en az beşinin gösterilmesi gerekir;

- (1) Üstün biri olarak görülme beklentisi içinde olma,
- (2) Sınırsız başarı, güç, zekâ, güzellik ya da yüce bir sevgi düşlemleri,
- (3) "Özel" ve benzersiz olduğuna inanma ve yalnızca diğer özel ya da üstün kişiler tarafından anlaşılacağına inanma,
- (4) Aşırı beğenilme beklentisi,
- (5) Kayırılma beklentisi,
- (6) Kendi amaçlarına ulaşmak için başkalarından yararlanma,

- (7) Empatiden yoksundur, başkalarının duygularını ve gereksinimlerini anlamak istemez,
- (8) Sıklıkla başkalarını kıskanır ya da başkalarının kendisini kıskandığına inanır,
- (9) Başkalarına saygısız davranır, kendini beğenmiş davranışlar ya da tutumlar sergiler. (APA, 2013).



1.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

1.2.1. Duygunun Tanımlanması ve  zellikleri

Duygu düzenleme güçlüğü kavramını anlayabilmek için öncelikle duygu kavramının ele alınması gerekmektedir. Duygu terimi, öznel olarak deneyimlenen; vücudun fizyolojisi ve davranışındaki değişikliklerin eşlik ettiği bilinçli bir zihinsel tepkiyi ifade eder (Mulligan ve Scherer, 2012). Gross ise duyguları; canlıların refahlarını korumak için içsel ve dışsal durumlara verdikleri esnek tepkiler olarak tanımlamıştır. Duygular, olayların olumlu ya da olumsuz sonuçlarına yanıt olarak yaşamlarımızı değiştirmemizi sağlar. Bireyler bir duruma ilgi göstermek ve duygularını ortaya çıkarmak için hedefler oluştururlar (Gross, 1998).

Bireylerin hayatta kalma gibi zorunlu ve uzun vadeli amaç ve arzuları olabileceği gibi, bir sınavdan belirli bir not almak gibi geçici hedef ve istekleri de olabilir. İnsanların istekleri yeni anlamlar kazandıkça duygusal ifadelerinin de de iştii iddia edilmiştir (Gross ve Thompson, 2007). Duyguların, bireylerin deneyimlerini anlamlandırmasında ve bu sayede hem kendileri hem de çevreleriyle ilişkilerini düzenlemelerinde önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir. Duygular, kişinin bir Őeye yaklaşma veya uzaklaşma yönündeki davranışını etkileyen süreçler olarak sınıflandırılır. Bu duygular literatürde hoş ve hoş olmayan duygular ya da olumlu ve olumsuz duygular olarak da tanımlanmıştır. Temel duygular birçok araştırmacı tarafından çeşitli Şekillerde sınıflandırılmıştır. Yedi temel duygu ise; öfke, üzüntü, Őaşkınlık, tiksinti, sevinç, kaygı ve küçümseme olarak belirlenmiştir (Oatley ve Johnson, 1987).

Duygular otomatik olarak veya kişinin anlam analizi yapmasıyla ortaya çıkabilir; kişinin yılan gördüğünde doğrudan korku duygusu tetiklenerek kaçması veya bir arkadaşının yaptığı yorumu duyunca sinirlenmesi gibi. Her iki durumda da duygular, algıladığımız duruma nasıl tepki vereceğimizi etkileyen koordineli fizyolojik, davranışsal ve deneyimsel eğilimlerdir. Bu tepkiler ortaya çıktıktan sonra çeşitli Şekillerde düzenlenir ve kişinin gözlemlenebilir duygusal tepkilerini Őekillendirmektedir (Gross, 2002). Sonuç olarak duygular; özellikle belirli bir durum için uygun olmayan türde, yoğunlukta veya uzunlukta olduğunda yararlı olduğu kadar

zararlı da olabilmektedir. Böyle durumlarda duygularımızı kontrol etmeye çalışabiliriz ve duygu düzenleme becerileri devreye girmektedir (Gross, 2014). Duygular insanların yaşamlarında hem yıkıcı, hem yararlı bir rol oynar. Kişi, yıkıcı duygularını sınırlandırırken, yararlı yönünü korumak için duygularını düzenlemeye çalışır (John ve Gross, 2004).

1.2.2. Psikanalitik Kuramda Duygulanım

İlgili psikanaliz literatürü incelendiğinde, duygulanım kuramına ilişkin çoğu tartışmada, her ikisi de Freud'dan türeyen iki temel varsayımın etkili olduğu gözlemlenmiştir. Varsayımlardan biri, herhangi bir sözlükte sıralanan pek çok duygulanımın her birinin, tanımsal olarak diğerlerinden ayrılabilmesi ve her bireyde gözlemlendiği şekilde incelenebileceğidir; örneğin korku, dehşet ve endişe ayrı duygular olmasına karşın birbirleriyle ilişkilidir ve bunları deneyimleyen kişi kim olursa olsun, her biri özünde aynıdır. Başka bir deyişle, herkesin, tıpkı neyin tatlı, neyin ekşi olduğunu bildiği gibi, temelde bu duygulanımlardan her birinin ne olduğunu "bildiği" ve herkesin her duyguyu aynı şekilde ayırt etmesinin beklenebileceği varsayılmaktadır. İkinci varsayım ise duygulanımların içgüdüsel boşalma veya tatmin süreçlerine karşılık geldiğidir ve öncelikle ekonomik, niceliksel açıdan anlaşılmalıdır (Freud, 1915).

Brenner'ın sunduğu teori ise bu varsayımların her ikisinden de ayrılmaktadır. İlk varsayımla ilgili olarak, duygulanımları keskin bir şekilde birbirinden ayırmanın veya bunların her bireyde aynı olduğunu varsaymanın mümkün olmadığını öne sürmektedir. Önerdiği teori, bunun yerine, duygulanımların son derece bireysel doğasına ve her birinin birbirinden ne ölçüde farklılaştığına ve birbiriyle örtüştüğüne dikkat çekmektedir. İkinci varsayımla ilgili olarak mevcut teori, duygulanımların hem doğası hem de gelişimi açısından ruhsal gelişimin rolünün önemini vurgulayarak içgüdüsel boşalma (tatmin) ile ilgili tamamen ekonomik düşüncelere katkıda bulunur. Üstelik her iki ayrılışın da temeli psikanalitik yöntemin uygulanmasıyla elde edilen verilerden gelir. (Brenner, 1991). Bu özünde psikanalitik bir teoridir ve şu şekilde ifade edilebilir: Duygulanımlar, haz ve hoşnutsuzluk duyumlarını veya bu ikisinin

karışımını ve düşünceleri, anıları ve istekleri, yani kısaca fikirleri içeren karmaşık zihinsel olgulardır. Fikirler ve duyumlar birlikte bir duygulanım oluşturur.

Analistlerin genel olarak benlik gelişimi hakkında öğrendikleri, her bir duygulanımın, fikirlerin ilk kez zevk ve hoşnutsuzluk duyumlarıyla ilişkilendirildiği hayatın erken dönemlerinde başladığını göstermektedir. Bu tür duyumlar en sık ve en önemlisi içgüdüsel dürtülerle ilişkilidir. Dürtü gerilimi ve dürtü boşalmasıyla bağlantılı olarak, yani içgüdüsel arzuların (yani içgüdüsel dürtülerin türevlerinin) tatmini ve tatminsizliğiyle bağlantılı olarak ortaya çıkarlar. Yetişkin yaşamındaki zevk ve hoşnutsuzluk duygularının çoğunlukla çocukluktakinden çok da farklı olmadığını, özel bir gelişim sürecinden geçmediklerini varsaymak mantıklıdır.

1.2.3. Duygu Düzenlemenin Tanımlanması

Duygu düzenleme modeli, insanların duygusal bir uyaranla karşı karşıya kaldıklarında yaşadıkları duygularla baş etmeye yönelik tekniklerin tamamını kapsamaktadır. Duygu düzenleme, kişinin yaşadığı duyguyu yansıtırken aynı zamanda kendi yaşam biçimine müdahale edebilme becerisini de ifade etmektedir (Koole, 2009). Duygu düzenleme kavramı; duyguların işlevsel özelliklerinin korunması, işlevsel olmayan ve yıkıcı özelliklerinin ise azaltılması bağlamında ön plana çıkmaktadır (Gross, 1998). Kişinin duygusal tepkilerini gözlemlemek, izlemek, amaç doğrultusunda analiz etmek ve gerektiğinde buna göre ayarlamak duygu düzenleme becerilerine örnektir (Gratz ve Tull, 2010). Duygu düzenleme, kişinin duygu kapasitesini etkileyen mekanizmaların yanı sıra, onu nasıl algılayıp ifade ettiğini de açıklamaktadır. Bu süreçler otomatik ya da kontrollü, bilinçli ya da bilinçdışı olabilmektedir (Gross, 1998). Duygular çoğu zaman insanların hayatında faydalı olsa da olumsuz sonuçlar da doğurabilmektedir. Bir duygunun yoğunluğu, ne kadar sürdüğü veya çevre ile duygu arasındaki tutarsızlık, insanların hayatında sorunlara neden olabilmektedir. İnsanlar duyguların zararlı olduğuna inandıklarında; onları sınırlamak, geliştirmek veya benzer durumlarda sürdürmek gibi kısıtlamalara yönelebilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Başka bir ifadeyle duygu düzenleme, bireylerin istenen sonuca ulaşmak için duygularını bilinçli veya bilinçdışı olarak değiştirdiğini belirten bir mekanizma olarak tanımlanmaktadır (Aldao ve ark. 2010). Duyguların düzenlenmesinde kişinin yaşadığı duygunun süresinde, boyutunda ve büyüklüğünde bir değişiklik meydana gelir (Gross, 1998). Duygu düzenlemenin amacı, bireyin olumsuz duyguları durdurmak ya da olumlu ruh halleriyle değiştirmekten ziyade, yaşadığı koşulların isteklerine uyum sağlayıcı tepkiler geliştirme yeteneğini ortaya koymaktır (Aldao, 2013). Duygu düzenleme gelişimin erken dönemlerinde, bakım verenin etkileşiminin bir sonucu olarak gelişir ve bireyin sosyalleşme yollarından biridir. Duygusal uyarılmanın ilk zamanları çocuklukta yönetilir ve bu düzenlemeler ebeveynler tarafından çocuğun durumuna göre şekillendirilmektedir. Örneğin çocuk stresliyse, bu ruh hali ebeveynin çocuğun durumuna veya duygusuna verdiği tepkiye göre düzenlenmektedir. Çocuklar yedi yaşına gelene kadar kendilerini korumayı, arkadaş edinmeyi, endişelerle baş etmeyi, yalnızlığa tahammül etmeyi vb. öğrenirler. Bir bakıma hepsi, en kritik gelişimsel sorumluluklardan biri olan duygusal düzenlemeye ihtiyaç duyarlar (Cole ve ark., 1994).

Bireylerin duygu kontrolü ile ilgili ilk deneyimleri genç yaşlarda gerçekleşse de duygu düzenleme mekanizmalarındaki değişim ve ilerlemeler yaşamları boyunca devam etmektedir. Duygu düzenleme sürecinin sağlıklı gelişmesinde temel faktörler; bireyin duygularının farkında olması, onları kabul etmesi ve strese neden olan duygularla karşılaştığında iyilik halini koruyabilmesidir (Gratz ve Roemer, 2004). Gross, öncül odaklı ve tepki odaklı stratejiler olarak iki gruptan bahsettiği kapsamlı bir model sunmuştur.

Bu modelde Gross öncül odaklı stratejileri, duyguyu harekete geçiren davranışsal ve psikolojik tepkiden önce kullanılan ve başlangıçta duyguya bağlı tepkiyi değiştirebilen stratejiler olarak tanımlamaktadır. Tepki odaklı stratejileri ise o duygu ortaya çıktıktan sonra onu düzenlemek için ortaya atılan stratejiler olarak kabul etmektedir. Öncül odaklı stratejilere bir örnek; iş görüşmesine giden kişinin bunu bir başarı veya başarısızlık olarak değil, şirket hakkında daha fazla bilgi edinme şansı olarak

algılamasıdır. Tepki odaklı stratejiye bir örnek ise, anaokuluna yeni başlayan bir çocuğun annesinden ilk kez ayrıldığında ayrılık kaygısı yaşamasıdır.

Duygu düzenleme süreci modelinin beş ana bileşeni; durum seçimi, durum değişikliği, dikkat konumlandırma, bilişsel değişim ve tepki geçişidir. Duygular bu noktalardan herhangi birinde kontrol edilebilir (Gross, 2007). Süreç modelinin ilk dört maddesi öncül odaklı stratejiler, beşinci maddesi ise tepki odaklı duygu düzenleme stratejisidir. Duygu düzenlemede öncül odaklı ve tepki odaklı stratejiler altında iki ayrı strateji bulunmaktadır: Bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma. (Gross ve John, 2003). Gross ve John'a göre bilişsel yeniden değerlendirme yaklaşımını kullanan bireylerin olumlu duyguları deneyimleme ve ifade etme olasılıkları daha yüksektir. Bastırma yöntemini daha sık kullanan bireylerin ise daha yüksek düzeyde olumsuz duyguya sahip olduklarını gözlemlemişlerdir.

1.2.4. Duygu Düzenleme Becerileri

Duygu düzenleme becerileri; duyguları tanımayı ve sınıflandırmayı, duyguları kabul etmeyi ve tolere etmeyi, olumlu duyguları artırmayı, olumsuz duygulara karşı kırılganlığı azaltmayı içermektedir (Greenberg, 2014). Berking (2008), duygu düzenleme etkileşimini kavramsallaştırarak dokuz spesifik duygu düzenleme becerisi modeli sunmuştur. Modelin önemli bir varsayımı, duyguları istenilen yönde değiştirmenin ve istenmeyen duyguları kabul etmenin ayrılmaz parçalar olduğudur. Mevcut literatüre dayanarak aşağıdaki becerilerin önemli olduğu düşünülmektedir:

- Duyguları bilinçli olarak işlemek ve farkında olmak
- Duygusal beden duyularını doğru yorumlamak
- Duygusal manipülasyonları anlamak
- Kendini destekleyen duygusal açıdan sıkıntılı durumlar
- Daha iyi hissetmek için olumsuz duyguları aktif olarak değiştirmek
- Duyguları kabul etmek
- Olumsuz duygulara katlanmak veya direnmek
- Önemli hedeflere ulaşmak için duygusal açıdan sıkıntı verici durumlarla yüzleşmek.

1.2.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme güçlüğü; duyguları tanıma, ayırt etme ve düzenlemede zorlanma olarak tanınlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme güçlüğü, bireylerin duygusal tepkilerini düzenleme konusundaki yetersizlikleri, şiddetli ve uzun süren tepkiler ve duygusal uyaranlara aşırı duyarlılığın birleşimidir (Linehan, 1993). Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğü yaşıyan bireylerin duygularının durumlarla tutarsızlığı; duygu    itliliğinin olmamasına, duygu yoğunluğunun ayarlanamamasına ve duygularının tutarsız ifade edilmesine neden olmaktadır (Cole, Michel ve Teti, 1994).

Kişinin yaşadığı gerilimi kabul edememesi, istenmeyen bir duygu karşısında ikinci bir duygu hissetmeye yönelmesi, duyguları kabul etmede yaşanan zorluklara örnektir. Kişinin  zg nken duygularını düzenlemek için uygun yöntemi kullanamayacağı inancı, stratejilere sınırlı erişim kapsamında değ rlendirilmektedir. Hedef boyutunda; kişinin olumsuz duygular yaşarken yaptığı iş  dikkatini vermesinin yanı sıra aktiviteyi tamamlamada yaşadığı zorluklara ilişkin bileş nler bulunmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu ve bağlam arasındaki tutarsızlık, yoğun ve uzun süreli duygular, duygu düzenlemede zorluğ  işaret etmektedir (Werner, Gross, Kring ve Sloan, 2010)

Baş a bir ifadeyle duygu düzenleme güçlüğü, bireylerin karşılaştığı olaylara yönelik geliştirdiğı duygusal deneyimlerini d zenleyememesi olarak ifade edilmektedir. (Cole, Michel ve Teti, 1994). Duygu düzenleme zorlukları iki ana şekilde ortaya çıkar: Aşırı düzenleme ve yetersiz düzenleme. Yetersiz düzenlemede birey içgüdüsel davranarak saldırgan ifadeler sergilerken, aşırı düzenlemede suçluluk, kaygı, utanç gibi içsel süreçler sorunu ortaya çıkarmaktadır (Werner ve Gross, 2010).

Duygu düzenlemede zorluk yaşıyan bireylerin; duyguları anlamlandırmada, duygusal tepkileri reddetmede, mutsuz olduklarında hedeflerine yönelik eylemleri gerçekleştirmekte zorlandıkları belirtilmektedir. Olumsuz duygular yaşadıklarında dürtüsel tepkiler verebilen ve etkili duygu düzenleme becerilerini kullanmakta zorluk yaşıyan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları da eklenmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

1.2.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji

Duygu düzenleme güçlüğü; bireylerin psikolojik zorluklarla karşılaştı her alanda oldu   gibi, psikopatolojiyle bağlantısının da literatüre katkısı açısından önemli olması nedeniyle araştırmacıların ilgisini çekmiştir. Leahy, Tirsch ve Napolitano'ya (2011) göre duygu düzenlemede zorluk yaşayan kişiler, duygu yoğunluğunu hoş olmayan bir şekilde yaşarlar, durumla baş etmekte zorluk  ekerler veya bağlam ve çevreye uygun duyguları deneyimleyemezler ve kendilerinden ya da çevreden gelen deneyimsel durumlara yabancılaşma yaşarlar.

Linehan'ın (1993) borderline kişilik bozukluğu üzerine yaptığı çalışma, duygu düzenlemede zorluk yaşamanın klinik etkisi dikkate alındığında son derece önemlidir. Borderline kişilik bozukluğunun en önemli özelliklerinden biri duygudurum yönetimindeki zorluktur.       duygu düzensizliği, kendine zarar veren düşünceler ve eylemler de dâhil olmak üzere sınırdaki kişilik bozukluğuyla ilişkili çok çeşitli davranışları kapsar. Gross'un kavram modeli ve duygu düzenleme literatüründe, duyguları kontrol etme tekniklerinin psikopatolojiyle bağlantılı olduğuna dair varsayımlar vardır. Bireylerin kullandığı bastırma stratejisinin bilişsel yeniden değerlendirmeden ziyade olumsuz psikopatolojiyle daha fazla ilişkili olduğu bulunmuştur (Eftekhar, Zoellner ve Vigil, 2009)

Koole'ye (2009) göre duygularını düzenlemede sorun yaşayan kişilerin uyum sorunları yaşama ve tehlikeli eylemlerde bulunma olasılıkları daha yüksektir. Duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin araştırmalarda; psikopatolojik hastalığı olan kişilerin duygularının yoğunluğunu, uzunluğunu, sıklığını ve türünü düzenlemede sorunlar yaşadıklarını g  r  lm    tir. (Gross ve Jazaieri, 2014). Gross ve Munoz'a (1995) göre duygu düzenleme güçlüğü depresyonla ilişkilidir. Ayrıca yeme bozukluklarının gelişimde rol oynadığı veya bu psikopatolojilerin bireylerin duygu düzenleme süreçlerini etkilediğini   ne süren çalışmalara da rastlanmaktadır (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

Literatürde duygu düzenleme güçlüğü ile kaygı ve duygudurum bozuklukları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara da rastlanmaktadır. (Gross & Munoz, 1995; Mennin et al., 2007) Travma sonrası stres belirtileri ve madde kullanımı ile ilişkisini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Seligowski, Lee, Bardeen ve Orcutt, 2014). Abartılı fizyolojik ve davranışsal tepkiler, kişinin stresli zamanlarda duygularını bilişsel düzeyde yönetememesinden kaynaklanabilmektedir. Bu durum bireyleri somatik hastalıklara karşı daha yatkın ve savunmasız hale getirebilmektedir (Martin ve Pihl, 1985).

Literatürde duygu düzenlemenin olumsuz duyguları hızla ortadan kaldırma anlamına gelmediği, farklı duyguları yaşayamamanın ve ayırt edememenin de en az olumsuz duyguları düzenleyememek kadar tedirgin edici olabileceği vurgulanmaktadır. Ayrıca; duygu düzenlemenin sadece uygun duygu düzenleme stratejisinin kullanılmasını değil, aynı zamanda stratejinin ne zaman ve neye karşı kullanılacağını ve yaklaşımın kullanım esnekliğini de gerektirdiği ileri sürülmektedir. (Paivio ve Greenberg 1998).

Duygular, bireylerin psikolojik işleyişinde önemli rol oynayan ve kişiliğin ayrılmaz bir parçası olarak algılanan önemli bir faktördür (Revelle ve Scherer, 2009). Bu duyguların deneyimlenmesinin yanı sıra, bireylerin bunlara nasıl tepki verdiği de psikolojik sağlıkları açısından önemlidir. Geçmişte olumsuz duyguların dışavurumu kabul görmese de Gratz ve Roemer (2004), duyguların farkında olmak ve onları kabul etmekle birlikte olumsuz bir duygusal durum sırasında bunları düzenlemek için etkili stratejiler elde etmenin önemini vurgulamıştır. Duyguların, durumların gerekliliğine göre başarılı bir şekilde düzenlenmesinin psikolojik iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Côté ve diğerleri, 2010). Bununla birlikte, duygu düzenlemedeki zorluklar da çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkilidir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygular; farkındalık dışı, eş zamanlı ve tepki sistemlerindeki değişiklikleri teşvik eden işlemler olarak tanımlanabilir (Gross ve Munoz, 1995). Bu nedenle, karşı konulamaz ve kontrol edilemez güçlere sahip olarak kavramsallaştırılırlar (Koole, 2009). Diğer yandan Gross (2002), duyguların belirli durumlarda bireyleri tepki vermeye zorlamadığını, ancak bireylerin olaylara tepki verme olasılıklarını artırdığını

ileri sürmektedir. Dolayısıyla duygular bazı açılardan kontrol edilebilir ve yönetilebilir olarak düşünülebilir. Duygular harekete geçtiğinde istenmeyen sonuçlar ortaya çıkabilir ve yoğunluğu tahammül edilemez olabilir. Bu açıdan bakıldığında, bireylerin yaşamlarını uyumlu bir şekilde devam ettirebilmeleri için duyguların düzenlenmesi önemlidir (Helion, Krueger ve Ochsner, 2019).



1.3. Özgüven

1.3.1. Özgüven Kavramına Ait Tanımlar

Literatürde kendine geniş bir yer bulmuş olan özgüven kavramı ile ilgili çeşitli tanımlamalara rastlamak mümkündür. Kugle'a (1983) göre kişiliği oluşturan kavramlardan biri olan özgüven, bireyin kendisini değerlendirmesi sonucunda oluşan öznel bir olgudur. Özgüveni genelden özele indirgeyen Feltz (1988) ise "genel bir özellik olmaktan çok, bireyin belirli bir aktiviteyi başarılı biçimde yerine getireceğine yönelik inancı" şeklinde bir tanımlama ortaya koymuştur. Bu tanımlamayı da; golf oynama konusunda kendine güvenen bir bireyin genel olarak özgüveninin düşük olabileceğini örnek göstererek açıklamıştır. Özgüven kavramını tanımlamaya çalışan bir diğer isim olan Albert Bandura (1997) ise özgüvenin, bireyin kendisini değerli hissetmesine ilişkin yargısı olduğunu belirtmiştir. Hambly (2003) ise Bandura'nın tanımına benzer bir şekilde, özgüveni bireyin becerilerine dair inancı olarak nitelendirmiştir. Akagündüz (2006) ise özgüven kavramına dair yaptığı tanımlamada "bireyin kendine karşı olumlu duygular geliştirmesi sonucunda kendisiyle ve çevresindekilerle barışık olması" ifadesini kullanmıştır.

The Principles of Psychology (Psikolojinin İlkeleri) adlı kitabında istemeden de olsa özgüveni, kişinin kendi ihtiyaçlarına inanması olarak tanımlayan William James (1890), 20. yüzyılın başlarında benlik teorisini geliştirmiştir. Bu sayede James, özgüvenin oluşumundaki etkenleri ve insan davranışlarının anlaşılabilmesinde özgüven kavramının önemini vurgulamıştır. Özgüveni tanımlamak için basit bir formül kullanan William James'e göre özgüven, bireyin hedefe ulaşmadaki başarısının varılmak istenen hedefe oranıdır. Bu formülde varılmak istenen hedef, bireyin amaçları, değerleri ve potansiyeliyle ilgili inancını sembolize eder. Eğer bireyin gerçek başarısı düşük, inandığı potansiyeli ve hedefi yüksekse kendisini başarısız olarak addeder. Tam tersi durumda ise, eğer bireyin başarısı beklentilerini aşarsa kendisini başarılı görür ve özgüveni yükselir (Paylan, 2013).

Özgüven kavramının çalışmalarında önemli bir yer tuttuğu Coopersmith (1967) ise özgüveni; kimlik değerlendirmesini, savunma mekanizmasını ve bu olguların değişik görünümelerini içeren karmaşık bir kavram olarak nitelendirmiştir. Coopersmith'e göre

bireyin tavır ve davranışlarında belirleyici rol oynayan en önemli faktör, kendisi hakkındaki değerlendirmesidir. Bu durumu öznel tutum ve davranışsal boyut olarak kategorize eden Coopersmith öznel tutumu, bireyin kendisine yönelik tutumu; davranışsal boyutu ise bu tutum ve değerlendirmelerden hareketle dışa vurduğu boyut olarak ifade etmiştir (Akt: Kocaarslan, 2009).

Coopersmith özgüvenin oluşumunu etkileyen dört etken olduğunu ileri sürmüştür. Bu etkenlerin önde geleni, bireyin yaşamındaki önemli insanlar tarafından saygı ile kabul edilmesi ve ilgi görmesidir. Birey kendisini, başkalarının kendisini değerlendirdiği ölçüde değerlendirir. Diğer etkenler ise başarı, değer yargıları, beklentiler ve savunmalardır. Yaptığı araştırmalar sonucunda Coopersmith; çocuğun ebeveynleri tarafından kabul edilmesinin, kendisine tutarlı ve iyi tanımlanmış özgürlük sınırlarının uygulanmasının, inisiyatif kullanma olanağı sağlanmasının, çocuğun yüksek özgüvenli yetişmesinin üç temel koşulu olduğunu saptamıştır (Coopersmith, 1967; akt: Kurtuldu, 2007).

Özgüvenin miras alınamayan, öğrenilebilir bir değer olduğunu savunan Goel ve Aggarwal'a (2012) göre bireyin özgüveninin düşük olmasının kaynağı çocukluğunda çokça eleştirilmesi, yok sayılması veya trajik bir kayıp yaşamasıdır. Tüm bunların sonucu olarak da birey ya kendisini suçlar ya da başkaları tarafından suçlanır. Bireydeki düşük seviyedeki özgüven kalıcı olmasa da fark edilip üzerine düşülmezse bireyin yaşantısını zora sokabilmektedir. Cinsiyet, sosyal sınıf, dini inanış, yaşanılan kültürün etkisi ve özellikle ebeveynler özgüven düzeyine önemli derecede katkıda bulunur.

Yeteneklerini doğru bir şekilde değerlendirebilen ve geleceğe karşı derin bir güven duygusu hisseden özgüveni yüksek insanlar hayatlarına dair bir kontrol duygusuna sahiptir. Önlerine çıkan engellere karşı mantık çerçevesinde yaklaşırlar ve arzu ettiklerini, planladıklarını ve beklediklerini yapabileceklerine olan inançları yüksektir. Gerçekçi beklentiler tarafından yönlendirilen bu inanç sayesinde, birey bazı hedeflere ulaşmadığında dahi olumlu bir tutum sergiler ve kendine inanmaya devam eder. Mükemmeliyetçi yapıya sahip kişilerde görülen bireyin her şeyi yapabileceğini sanma yanılgısı yüksek özgüvenli bireylerin başarı algısından farklıdır. Yüksek özgüven aynı

zamanda sürekli başarısızlık olasılığıyla yüzleşmeyi ve bununla başa çıkmayı kolaylaştırır. Olumlu ve gerçekçi bir tutum sergilememizi sağlayan özgüven, kendimizin ve yeteneklerimizin farkında olmamızı da sağlar. Ayrıca özgüven; iyimserlik, coşku, bağımsızlık, gurur, başa çıkma kabiliyeti, girişkenlik gibi kişilik özellikleriyle de karakterizedir. (Goel ve Aggarwal, 2012).

1.3.2. Özgüven Kavramına Kuramsal Bakış

Çalışmalarında, bireyin gelişiminde benliğe anlam yükleyecek faaliyetlerde bulunmasının önemli olduğunu vurgulayan Allport; kendini geliştirme yönündeki çabayı, öz eğilim kavramıyla ifade etmiştir. Çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından yönlendirilen kendini tanıma sürecindeki birey, yetişkinlik döneminde bu yolda tek başına çaba gösterir. Algıları gerçek, kendisini iyi tanıyan, farkındalığı yüksek bireyin kendisine karşı tutumu da olumludur (Aslan, 1992).

Bireysel psikolojinin kurucusu Alfred Adler'e göre insan, doğuştan aşağılık duygusu ile dünyaya gelmektedir. Adler'in davranış kuramına göre bireyin davranışlarının altında yatan temel güdü, bu aşağılık duygusunun yerine üstünlük duygusu kurmaktır. Fiziksel, bilişsel, sosyal açılardan yetersiz ve güçsüz olan insan hayat boyu bu durumdan kurtulmak için çaba sergiler. Bireyin özgüvenini şekillendiren ise, bu çabasının olumlu veya olumsuz yönde alınan karşılığıdır. Bu süreçte ebeveyn tutumunun son derece önemli olduğunu vurgulayan Adler; ebeveynin çocuğa karşı destekleyici bir tutum sergilemesinin özgüven gelişimini olumlu yönde etkileyeceğini belirtmiştir. Tam tersi durumda ise, gereğinden fazla koruyucu bir yaklaşımın çocuğun sorumluluk alma kabiliyetinin gelişmemesine ve yetişkinlik döneminde sağlıklı bir özgüven düzeyine sahip olamamasına neden olmaktadır (Kurtuldu, 2007).

Bireyin çevresini sevebilmesi için öncelikle kendisini sevmesi gerektiğini belirten Erich Fromm'a göre kendini sevmek ve özgüven kavramı birbiriyle ilişkilidir. Fromm, kendisine karşı olumlu bir tutum sergilemeyi başarabilen bireylerin özgüveninin de yüksek olacağını söylemiştir. Fromm'a göre yüksek özgüvene sahip olmanın göstergeleri; temel güven duygusu geliştirebilme, yaratıcılık, kendini ifade edebilme becerisi ve yaratıcılık gibi kişilik özellikleridir. Tam tersi durumda; özgüven düzeyi

düşük bireyler kendisine karşı olumsuz bir tutum geliştirmiştir ve bu sebeple hem kendisine hem çevresine karşı öfkeli ve düşmanca tavırlar sergilemektedirler (Soner, 1995; akt: Merey, 2010).

Kişilik gelişimi kuramıyla ünlü Erikson, bu kuramında kişilik gelişimini evrelere ayırarak açıklamaktadır. Kurama göre bu gelişim aşamalarında yaşanan herhangi bir sorun, bir sonraki evrede de soruna neden olacaktır. Sorunun başarıyla çözümlenmesi durumunda ise birey sonraki gelişim evresine başarıyla geçebilecektir. Sekiz ayrı evreden oluşan kişilik gelişimini ilk evresi temel güven duygusuna karşılık güvensizliktir. Bu evrede bireyin başarılı olması durumunda temel güven duygusu sağlıklı bir şekilde gelişecektir. Eğer birey bu evrede başarısız olursa güvensizlik problemi yaşayacaktır.

Sıfır-bir yaş arasını kapsayan bu evrede anne ve bebek arasındaki ilişki çok önemlidir çünkü bebek sürekli olarak bakıma ve ilgiye ihtiyaç duymaktadır. Annenin karnını doyurması, koruması, sevmesi, dokunması, göz teması, kokusu, şefkati gibi bebeğin temel ihtiyaçlarının karşılanması durumunda anne ile arasında güvenli bağlanma gerçekleşir. Bu güvenli bağlanma sonucunda da bebek kendisini sevmeye layık ve değerli bir birey olarak gördüğünden kendisine olan güveni yükselir. Tam tersi durumda ise temel güven duygusu gelişmeyen bebek yetişkinlik döneminde içe kapanık, agresif veya depresif kişilik özellikleri geliştirme tehlikesiyle karşı karşıya kalır. Kısacası temel güven duygusuna sahip olan bireyler kendilerine ilişkin olumlu tutum geliştirip, kendileriyle ve çevreleriyle olumlu ilişki kurarlar. (Başoğlu, 2007).

Yapısal kurama göre kişiliği benlik, alt benlik ve üst benlik olmak üzere üçe ayıran Freud; bunların etkileşiminin sonucu olarak bireyin davranış yapısının şekillendiğini söylemiştir. Diğer kuramcılardan farklı olarak benlik kavramını özgüven duygusu ile açıklamayan Freud kişiliği, bireyin kendine öfke duyması ya da suçlaması bağlamında ele almıştır. Bireyin sergilediği başarı ya da başarısızlıklar kendisine ilişkin tutumunu şekillendirirken ideal benlik, ebeveynlerin çocuğu desteklediği, takdir ettiği, onayladığı bir ortamda gelişir. Bu tutuma sahip ebeveynler tarafından yetiştirilen çocuğun özgüven düzeyi yüksektir ve kendisine ilişkin olumlu düşüncelere sahiptir.

Yani ebeveyn tutumu ideal benliği oluşturma'nın yanı sıra özgüven gelişimini de sağlamaktadır. (Altıntaş ve Gültekin, 2005; akt: Aslan, 2016).

1.4. Psikoloji Literatüründe Narsisizm, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Özgüven Kavramları Üzerine Yapılmış Ulusal Yayınlar

Narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü ve özgüven çok uzun zamandır üzerinde çalışılan kavramlardır. Özellikle narsisizm kavramının psikanalitik literatürde pek çok farklı örneklemeyle yürütülmüş çalışması mevcuttur. Fakat narsisizmin, bu çalışmada konu olan diğer kavramlarla arasındaki ilişki hakkında yapılan çalışmaların, son yıllarda yapılan yeni çalışmalarla sınırlı olduğu görülmektedir.

Akıncı tarafından 2015 yılında, narsisizm türleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duyguların ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü inceleyen bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini yaşları 18 ile 75 arasında değişen 559 katılımcı oluşturmuştur. Çalışmanın sonucunda; büyüklenmeci narsisizmin duygu düzenleme güçlüklerinin gurur, dürtüsellik ve strateji alanları ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Kırılgan narsisizmin ise duygu düzenleme güçlükleri ile pozitif yönde bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. (Akıncı, 2015).

Aktaş tarafından 2017 yılında yapılan narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma ise 49 üniversite öğrencisi ve 183 üniversite mezunuyla yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda duygu düzenleme güçlüğü'nün grup puanlarıyla narsisizm değişkenlerinin ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür. Buna göre, duygu düzenleme güçlüğü artarken narsisizm düzeyi artmıştır (Aktaş, 2018).

2019'da Köymen'in yürüttüğü; büyüklenmeci narsisizm ve kırılgan narsisizm ile bilişsel duygu düzenleme ve kişilerarası problemlerin ilişkisini inceleyen çalışmanın örneklemini 18-41 yaş arası 515 genç yetişkinden oluşmuştur. Araştırmanın sonucunda kırılgan narsisizmin tüm uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Büyüklenmeci narsisizmin ise; bilişsel duygu

düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlama ve pozitif tekrar odaklanma ile pozitif, kabul ile negatif yönde; kişilerarası problemler alt ölçeklerinden dominant-kontrolcü ve kinci-benmerkezci olma ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca kırılğan narsisistlerin; kabul, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejilerini büyüklenmeci narsisistlerden daha çok kullandıkları tespit edilmiştir (Köymen, 2019).

2020 yılında Kalın tarafından yapılan çalışma narsisizm ile dürtüsellik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemiştir.

Farklı üniversitelerde eğitim

gören 18-43 yaş arası 546 öğrenci ile yapılan çalışmanın sonucunda narsisizm alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Büyüklenmeci narsisizm ve kırılğan narsisizm düzeyleri arttıkça duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin de arttığı görülmüştür (Kalın, 2020).

Arslan tarafından 2019’da yürütülen bir diğer çalışma ise Instagram kullanan üniversite öğrencilerinin narsisizm ve özgüven ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. 18-24 yaş arası 400 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmanın sonucunda katılımcıların narsisizm ölçeğinden ve alt boyutlarından aldıkları puanlarla, özgüven ölçeğinden ve alt boyutlarından aldıkları toplam puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Arslan, 2019).

Gürsu ve Apaydın tarafından yürütülen, narsisizm ile özgüven arasındaki ilişkide İslami eğilimin aracı rolünü araştıran, 171 öğretim üyesi ile yapılan çalışmanın analiz sonuçları ise, narsisizm ile özgüven düzeyi arasında pozitif yönde ilişki göstermiştir (Gürsu, Apaydın, 2022). 2021’de Çimen, Seki ve Dilmaç tarafından yapılan, narsisizmin iletişim becerilerine etkisinde özgüvenin aracı rolünü inceleyen çalışmanın yapısal model sonucuna göre ise, narsisizmin özgüveni etkilediği, özgüvenin de iletişim becerilerini etkilediği ve özgüvenin tam aracı bir rol üstlendiği görülmüştür (Çimen, Seki, Dilmaç, 2021).

1.5. Psikoloji Literatüründe Narsisizm, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Özgüven Kavramları Üzerine Yapılmış Uluslararası Yayınlar

Zhang ve ark. tarafından 2017 yılında yapılan çalışma, büyüklenmeci ve kırılgan narsisizmin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisini ve özgüvenin bu ilişkiler üzerindeki aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. 426 lisans öğrencisi ile yapılan çalışmanın korelasyon analizleri; büyüklenmeci narsisizmin duygu düzenleme güçlüğü ile negatif yönde, kırılgan narsisizmin ise duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Aracılık analizleri ise, özgüvenin büyüklenmeci narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye tamamen aracılık ettiğini ve kırılgan narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini ortaya çıkarmıştır (Zhang ve ark., 2017).

Narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi araştıran bir diğer uluslararası çalışma ise Di Pierro ve ark. tarafından yapılmıştır. 293 katılımcıyla yürütülen çalışmanın sonucunda büyüklenmeci narsisizmin duygu düzenleme güçlüğü ile arasında ilişki bulunmazken, kırılgan narsisizm duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Di Pierro ve ark., 2017).

2020’de Cheshure ve ark. tarafından, 1018 lisans öğrencisiyle yürütülen çalışma ise narsisistik hayranlık ve narsisistik rekabetin duygu düzenleme güçlüğüyle arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda narsisistik hayranlık, duygulara verilen problemli tepkiler ve duyguların zayıf tanınmasıyla olumsuz yönde ilişkili bulunurken; narsisistik rekabet, duygu düzenleme güçlüğü’nün bu her iki biçimiyle de olumlu yönde ilişkili çıkmıştır. Bu sonuçlar; narsisistik hayranlığın, duygu düzenleme güçlüğü ile karakterize edilen narsisistik rekabetten önemli ölçüde farklı olarak, duygusal deneyimleri daha etkili bir şekilde düzenleme yeteneği ile karakterize olduğunu göstermiştir (Cheshure ve ark., 2020).

Yapılan güncel çalışmalardan bir diğeri, 2021 yılında Fernandes ve Newton tarafından yürütülen araştırmadır. Özgüvenin kaygı ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki aracı etkisini incelemeyi amaçlayan çalışmanın sonucunda, özgüven düzeyi ve duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sonraki bölümde narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü ve özgüven değerlerinin birbirleriyle olan ilişkisini inceleyen bu çalışmanın soru ve hipotezleri, katılımcıların ve kullanılan ölçeklerin özelliklerine ve veri toplama sürecine değinilecektir.



İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA

Bu bölümün başlangıcında, araştırmada cevap aranacak sorulara ve doğrulanması öngörülen hipotezlere yer verilecektir. Ardından araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini tanıtılacaktır. Sonrasında veri toplama ve işleme sürecinden bahsedilecektir. Bölümde ayrıca kullanılan ölçüm araçlarına, bu ölçeklerin geçerlik, güvenirlik ve faktör yapılarına ilişkin bilgilere de yer verilmiştir. Son olarak araştırma süresince izlenen işlemler ve uygulanan analizler raporlanmıştır.

2.1. Araştırmanın Soru ve Hipotezleri

2.1.1. Araştırmanın Soruları

Araştırmada aşağıdaki başlıca sorulara cevap aranacaktır:

1. Üniversite öğrencilerinde kırılman narsisizm düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde büyükenmeci narsisizm düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde kırılman narsisizm düzeyi ile özgüven düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinde büyükenmeci narsisizm düzeyi ile özgüven düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ile özgüven düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2.1.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmada doğrulanması öngörülen hipotezler aşağıdaki gibidir:

1. Üniversite öğrencilerinde kırılğan narsisizm düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
2. Üniversite öğrencilerinde büyüklenmeci narsisizm düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
3. Üniversite öğrencilerinde kırılğan narsisizm düzeyi ile özgüven düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
4. Üniversite öğrencilerinde büyüklenmeci narsisizm düzeyi ile özgüven düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
5. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ile özgüven düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

2.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, kişilerin narsisizm kişilik özelliği gösterme düzeyleri ile duygu düzenleme güçlükleri ve özgüven düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını saptamak için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. Bu modelde değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır. (Karasar, 2005.)

2.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Veri toplama süreci online yürütülmesi planlanan çalışmanın etik kurul onayı 12 Haziran 2023'te alınmıştır. Etik kurul onayı alındıktan sonra başlayan veri toplama sürecinde 'Google Forms' programı kullanılarak ölçek soruları tek tek programa tanımlanmış ve online anket olarak hazırlanmıştır. Başka koşul aranmaksızın, sadece kişilerin 18-25 yaş arası üniversite öğrencisi olması şartıyla ve gönüllülük esasına dayanarak, internet ulaşılabilir herkese ulaşılmaya çalışılmıştır. Bu program aracılığıyla 157'si kadın, 43'ü erkek olmak üzere 200 kişiye ulaşılmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; katılımcıların araştırmayla ilgili olduğu düşünülen sosyodemografik bilgilerine ulaşmak için katılımcı tarafından hazırlanılan ‘Sosyodemografik Bilgi Formu’ kullanılmıştır. Araştırma konusu kavramları ölçmek için ise sırasıyla ‘Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Form (FFNI-SF)’, ‘Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)’, ve ‘Özgüven Ölçeği’ kullanılmıştır.

2.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Katılımcıların sosyodemografik bilgilerinin öğrenilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu formda katılımcılara yaş, cinsiyet, çalışma durumu, eğitim aldığı bölüm, medeni durumu, gelir durumu, bugüne kadar herhangi bir psikiyatrik tanı veya psikolojik yardım alıp almadığı, psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmadığı sorulmuştur.

2.4.2. Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Form (FFNI-SF)

Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Form; Glover ve arkadaşları (2012) tarafından narsisistik kişilik yapılanması ile ilişkili olan kişilik özelliklerini ölçmek amacıyla oluşturulan ve 148 maddeden oluşan Beş Faktör Narsisizm Ölçeği’nin kısa formu olarak, Sherman ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilmiştir. Kısa formu 60 maddeden oluşan bu ölçekte büyülenmeci ve kırılğan narsisizm olarak iki üst boyut modellenmesi doğrulanmıştır. Ölçekte 19, 27 ve 38. Maddeler olmak üzere 3 adet olumsuz madde vardır.

Türkçe’ye uyarlaması Ekşi (2016) tarafından yapılan ölçekte her bir madde için 5’li Likert tipi derecelendirme kullanılmıştır. Ayrıca toplam ölçek bileşimi 15 alt boyutun toplamı ile de oluşturulabilir (onay arayıcılık, kibir, liderlik/otorite, güvensizlik, hak iddia etme, teşhircilik, sömürücülük, büyülenme hayalleri, umursamazlık, empati eksikliği, manipülatiflik, hayranlık ihtiyacı, tepkisel öfke/öfke, utanç, maceraperestlik). Bu 15 alt boyuttan alınan toplam skorun toplam puanın artması

bireylerin, DSM’de belirtilen Narsisistik Kişilik Bozukluğuna yaklaştığını göstermektedir. Bununla birlikte ölçekte, hayranlık ihtiyacı, tepkisel öfke ve utanç alt boyutlarının toplanması ile kırılğan narsisizm ve diğer 12 alt boyut puanlarının toplanması ile de büyüklenmeci narsisizm skorları elde edilmektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonu için toplam puan Cronbach alfa değeri .87, İngilizce formu ile Türkçe formu arasındaki korelasyon ise .99 olarak bulunmuştur. Alt boyutların değerinin ise .56 ile .79 arasında değiştiği saptanmıştır. Ayrıca ölçeğin geçerliliği Narsisistik Kişilik Envanteri ile karşılaştırılarak değerlendirilmiştir ve korelasyon katsayısı $r = +0.65$ olarak bulunmuştur (Ekşi, 2016).

2.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DERS-16)

36 maddeden oluşan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Gratz ve Roemer tarafından bireylerin duygu düzenlemede zorluk yaşadığı yönleri değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş ve daha sonra Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından ölçeğin 16 maddelik kısa formu geliştirilmiştir. 5’li Likert tipiyle değerlendirilen ölçeğin 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; olumsuz duyguları deneyimlerken duyguyu anlamlandırmada yaşanan güçlük (açıklık), olumsuz duyguları deneyimlerken hedef odaklı davranışları gerçekleştirmede güçlük (amaçlar) olumsuz duyguları deneyimlerken duygu düzenleme stratejilerini uygulamada yaşanan güçlük (stratejiler), olumsuz duyguları kabul etmede yaşanan güçlük (kabul etmeme) ve olumsuz duyguları deneyimleme sırasında dürtü kontrolünü sağlamada güçlük (dürtü) olarak belirlenmiştir. Ölçekte olumsuz bir madde bulunmamaktadır.

Ölçeğin ülkemizde Yiğit ve Güzey-Yiğit (2017) tarafından gerçekleştirilen geçerlilik ve güvenilirlik çalışması sonucunda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının 0.92 olduğu, alt boyutlar içinse katsayıların .78 ve .87 aralığında değiştiği, ölçeğin Cronbach alfa değerinin ise $\alpha=.95$ olduğu bulunmuştur. Sırasıyla ölçeğin açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri .85, .89, .90, .90 ve .84 olarak görülmektedir. (Yiğit, 2017)

2.4.4. Özgüven Ölçeği

Akın (2007) tarafından bireylerin özgüven düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek 33 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipiyle değerlendirilmektedir. Ölçek iç ve dış özgüven olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. İki faktörlü yapının doğrulanması için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen uyum indeksleri modelin yeterli uyum gösterdiğini ispatlamıştır. Uyum geçerliği için Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile bu çalışmada geliştirilen Özgüven Ölçeği arasındaki korelasyon hesaplanmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısının .87 olduğu görülmüştür.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .83, iç özgüven ve dış özgüven alt ölçekleri için sırasıyla .83 ve .85 olarak bulunmuştur.. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için .94, iç özgüven alt ölçeği için .97 ve dış özgüven alt ölçeği için .87 olarak belirlenmiştir. (Akın, 2007) Ölçekte olumsuz bir madde bulunmamaktadır.

5. İşlem ve Verilerin Analizi

Çalışma öncesinde İstanbul Üniversitesi Etik Kurulu'na başvurularak etik onay alınmıştır. Ardından çalışmada kullanılan ölçekler çevrimiçi bir anket aracı olan 'Google Forms' adlı siteye yüklenmiştir ve veriler bu çevrimiçi anket aracı ile toplanmıştır. Çalışma linki çeşitli iletişim kanalları aracılığı ile üniversite öğrencilerine ulaştırılmıştır. Araştırma öncesinde katılımcılara bilgilendirilmiş gönüllü onam formu aracılığı ile; katılımın tamamen gönüllülük esasına dayalı olduğu, çalışmayı istedikleri zaman yarıda bırakabilecekleri, toplanan verilerin üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı ifade edilmiştir. Bilgilendirilmiş gönüllü onam formunu onaylayan katılımcılardan önce Sosyodemografik Bilgi Formu'nu, ardından diğer ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Uygulama yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür. Toplanan verilerden öncelikle yaş grubuna uymayanlar ayıklanmış, daha sonra psikiyatrik tanı alan bireylerin verileri çalışmaya dâhil edilmemek üzere çıkarılmıştır. Ayıklanan veriler SPSS 29.0 programına aktarılmıştır.

SPSS programına aktarılan veriler içinden öncelikle ters maddelerin puanlanması düzenlenmiştir. Ardından istatistiksel analizlere geçilmeden önce araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından alınan puanların normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için çarpıklık ve basıklık değerleri (Skewness ve Kurtosis) değerleri incelenmiş, bu değerlerin Tabaschnik ve Fidel'in (2013) önerdiği gibi -1.5 ve +1.5 aralığında olduğu gözlenerek puanların normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyonların hesaplanmasında ise Pearson korelasyon analizi yürütülmüştür.

Sonraki bölümde yapılan araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizi ve sonuçları açıklanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu kısımda araştırmadaki istatistiksel analizlerin sonuçları açıklanmıştır. Yapılan araştırmada elde edilen veriler SPSS 29 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçeklerin Cronbach's Alpha analizleri araştırmacı tarafından tekrar edilip çalışmaya eklenmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda yukarıda ifade edilen araştırma sorularının analizi yapılmadan önce verilerin normal dağılım sağlayıp sağlamadığı test edilmiştir. Ardından demografik verilerin istatistiksel özellikleri ifade edilmiştir. Son olarak ölçeklerin arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını analiz etmek amacıyla ölçek verilerine Pearson korelasyon testi uygulanmıştır.

4.1. Demografik Bilgiler

Araştırmadaki 200 katılımcının yaş ortalaması 20.73'tür ve yaş aralıkları 18-25 arasında değişmektedir. Katılımcıların %78.5'ini kadınlar ($n=157$), %21.5'ini erkekler ($n=43$) oluşturmaktadır. Katılımcıların %16.5'i 18 ($n=33$), %15'i 19 ($n=30$), %15.5'i 20 ($n=31$), %15.5'i 21 ($n=31$), %19'u 22 ($n=38$), %10.5'i 23 ($n=21$), %4.5'i 24 ($n=9$), %3.5'i 25 ($n=7$) yaşındadır (Tablo 1),

Tablo 1:

Değişken	Değişken Grupları	N	%
Cinsiyet	Kadın	157	78.5
	Erkek	43	21.5
Yaş	18	33	16.5
	19	30	15
	20	31	15.5
	21	31	15.5
	22	38	19
	23	21	10.5
	24	9	4.5
	25	7	3.5

Örnekleme Ait Demografik Bilgiler

4.2. Ölçeklerin Güvenilirlikleri

Araştırmada kullanılan Beş Faktör Narsisizm Ölçeği- Kısa Form (FFNI-SF), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-16) ve Özgüven Ölçeği'nin güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizlerinde Cronbach's Alpha modeli kullanılmıştır. Sorular arasındaki korelasyonla ilişkili uyum değeri olarak ifade edilen Cronbach's Alpha, likert tipi ölçeklerin güvenilirliğini ölçmek için en uygun testlerden biridir. Cronbach's Alpha değeri faktör altındaki soruların toplamdaki güvenilirlik seviyesini göstermektedir (Tablo 2).

Tablo 2:

Cronbach's Alpha Değerlerinin Sınıflandırılması

Cronbach's Alpha	Yorumu
0.80-1.00 Arası	Yüksek Güvenilirlik
0.60-0.80 Arası	Oldukça Güvenilir
0.40-0.60 Arası	Güvenilirlik Düşük
0.40 ve Aşağısı	Güvenilir Değil

Tablo 2'de Cronbach's Alpha değerlerinin sınıflandırılması verilmiştir. Literatürde Cronbach's Alpha değerinin 0.70 ve üzeri bulunması ölçeğin güvenli olduğu anlamına gelir (Snyder, 1996). Madde sayısı azaldığında 0.60 değerinin de kabul edilebileceği bilinmektedir.

Analiz sonucunda Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Form'un (FFNI-SF) kırılğan alt boyutunun Cronbach's α değeri .84, büyüklenceci alt boyutunun Cronbach's α değeri .90, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin (DDGÖ) Cronbach's α değeri .90, Özgüven Ölçeği'nin Cronbach's α değeri .94 bulunmuştur (Tablo 3).

Ölçekler	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
<i>BFNÖ Kırılğan</i>	.845	12
<i>BFNÖ Büyüklemece</i>	.903	48
<i>DDGÖ</i>	.906	16
<i>ÖÖ</i>	.945	33

Tablo 3:

Ölçeklerin Cronbach's Alpha Değerleri

4.3. Verilerin Normallik Dağılımları

Analizlerden önce verilerin standart normal dağılıma uygun olup olmadığı test edilmiş ve yapılan normallik testi sonuçlarından elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri esas alınmıştır. Literatürdeki pek çok kaynakta -1.5 ve +1.5 arasında yer alan çarpıklık ve basıklık değerleri normal dağılıma uygun olarak kabul edilmektedir (Tabachnick, Fidell, 2013). Ancak bazı kaynaklarda -2.0 ile +2.0 arasındaki değerlerin de normal dağılıma uygun kabul edilebileceği ifade edilmektedir (George, Mallery, 2010). Bu çalışmadaki verilerin çoğunun çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ve +1.5 arasında olduğu, yalnızca bir değer 1.5 ile 2.0 arasında kaldığı saptanmıştır. Bu nedenle ölçeklerdeki puanların dağılımının, normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir (Tablo 4).

Tablo 4:

Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Ölçekler		İstatistikler	Standart Hata
<i>BFNÖ Kırılğan</i>	Çarpıklık	-.357	.172
	Basıklık	-.082	.342
<i>BFNÖ Büyüklemece</i>	Çarpıklık	.170	.172
	Basıklık	1.698	.342
<i>DDGÖ</i>	Çarpıklık	.431	.172
	Basıklık	-.544	.342
<i>ÖÖ</i>	Çarpıklık	-.182	.172
	Basıklık	.011	.342

4.4. Temel Hipotezler

Tablo 5:

Verilerin Pearson Korelasyon Analizleri

Ölçekler	<i>BFNÖ Kırılğan</i>	<i>BFNÖ Büyüklemece</i>	<i>DDGÖ</i>	<i>ÖÖ</i>
<i>BFNÖ Kırılğan</i>	1	0.47	.561**	-.474**
<i>BFNÖ Büyüklemece</i>	0.47	1	-.059	.275**
<i>DDGÖ</i>	.561**	-.059	1	-.501**
<i>ÖÖ</i>	-.474**	.275**	-.501**	1

** $p < .01$

Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Form'un kırılğan ve büyüklemece alt boyutları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Özgüven Ölçeği'nin arasındaki Pearson Korelasyon analizi Tablo 3'te verilmiştir. Her bir ölçek için sonuçlar, ayrı başlıklar altında aşağıda verilmiştir.

4.4.1. Narsisizm ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi

Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Form (FFNI-SF) alt boyutlarından olan kırılğan narsisizm ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (.561**) . Katılımcıların kırılğan narsisizm özellikleri arttıkça duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Bu sonuç araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

Beş Faktör Narsisizm Ölçeği'nin bir diğer alt boyutu olan büyüklemece narsisizm ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (-.059). Bu sonuç araştırmanın hipotezini desteklemese de literatürdeki diğer benzer çalışmalar göz önüne alındığında elde edilmesi beklenen bir sonuçtur.

4.4.2. Narsisizm ve Özgüven İlişkisi

Beş Faktör Narsisizm Ölçeği-Kısa Form (FFNI-SF) alt boyutlarından olan kırılğan narsisizm ile Özgüven Ölçeği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (-.474**) Katılımcıların kırılğan narsisizm özellikleri arttıkça özgüven düzeylerinde düşüş olduğu görülmüştür. Bu sonuç araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

Beş Faktör Narsisizm Ölçeği'nin bir diğer alt boyutu olan büyüklenmeci narsisizm ile Özgüven Ölçeği'nin arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (.275**). Katılımcıların büyüklenmeci narsisizm özellikleri arttıkça özgüven düzeylerinde artış olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

4.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Özgüven İlişkisi

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Özgüven Ölçeği'nin arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (-.501**). Bu sonuca göre katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arttıkça özgüven düzeylerinde düşüş olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bulguların Tartışılması

Bu çalışma ile, narsisizmin alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. İlk adım olarak, online anket yöntemiyle üç değişkene ait ölçekler paylaşıldı. Daha sonra, toplanan veriler katılımcılardan istenen demografik özelliklere göre ayıklandı. Son olarak değişkenlere ait verilerin Pearson korelasyon analizleri incelendi. Analiz sonuçları bulgular bölümünde detaylı şekilde aktarılmıştır. Bu bölümde, bu analizlerin bulguları ile ilgili literatürdeki önceki bulgular dikkate alınarak tartışılacaktır. Bu tartışmanın ardından, mevcut çalışmanın sınırlılıkları ve güçlü yönleri açıklanacaktır. Son olarak, gelecekteki çalışmalar ve klinik çıkarımlar için öneriler belirtilecektir.

Kırılgan Narsisizm ve Duygu Düzenleme Güçlüğüne Ait Bulgular

Kırılgan narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, kırılgan narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kırılgan narsisizm özelliklerinin daha fazla görüldüğü bireylerde duygu düzenleme güçlüğü düzeyi daha yüksektir. Bu sonuç, kişilerde kırılgan narsisizm özellikleri artış gösterdikçe duygu düzenleme güçlüğü düzeyinde artış beklenmesi hipotezini desteklemektedir.

Kırılgan tipte narsisistler diğerlerinin değerlendirmelerine aşırı duyarlı, kaygı düzeyi yüksek, savunucu ve yoğun olumsuz duyguları kontolsüzce dışa vurmaya eğilimli olduklarından; duygusal farkındalık ve açıklık, duyguları kabullenememe, dürtülerini kontrol etme gibi duygu düzenleme becerilerinde zorluk yaşamaktadırlar. (Kohut, 1971)

Kırılgan narsisizm ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi araştıran yerli ve yabancı çalışmalara bakıldığında, kırılgan narsisizm ile çeşitli duygu düzenleme süreçlerinin ilişkili olduğuna dair ortak bulguların olduğu görülmektedir.

Akıncı tarafından 2015'te yapılan çalışma, bu araştırmanın sonucunu desteklemektedir. Narsisizm türleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide

duyguların ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü inceleyen çalışma, 18-75 yaş aralığında 559 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda, kırılğan narsisizm ile Duygu Düzenleme Güçlüğü tarafından değerlendirilen tüm duygu düzenleme güçlüğü alt alanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. (Akıncı, 2015.) Bu açıdan Akıncı'nın yürüttüğü çalışma, bu araştırmanın da hipotezini desteklemektedir ve araştırmanın sonucu ile paralellik göstermektedir.

Bu araştırmanın sonucunu destekleyen uluslararası bir çalışmada ise, kırılğan narsisizm özellikleri ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Zhang ve ark. tarafından 2017 yılında yürütülen çalışma 426 lisans öğrencisiyle yapılmıştır. Büyüklenmeci ve kırılğan narsisizmin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisini ve özgüvenin bu ilişkiler üzerindeki aracı rolünü incelemeyi amaçlayan çalışmanın korelasyon analizleri; kırılğan narsisizmin duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü'nün arasındaki ilişkiyi araştıran bir diğer uluslararası çalışma ise Di Pierro ve ark. tarafından yapılmıştır. 293 katılımcıyla yürütülen çalışmanın sonucunda büyüklenmeci narsisizmin duygu düzenleme güçlüğü ile arasında ilişki bulunmazken, kırılğan narsisizm duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Di Pierro ve ark., 2017).

Büyüklenmeci Narsisizm ve Duygu Düzenleme Güçlüğüne Ait Bulgular

Büyüklenmeci tipte narsisistler; dikkat çekme arzusu, üstün ve özel olma inancı, hak sahibi olduğunu düşünme, aşırı talepkar olma, kıskançlık gibi özelliklerle karakterizedir (Wink, 1991). Bu açıdan, özellikle olumsuz özellikteki duygularla baş etmede güçlük yaşayacakları düşünülebilir. Fakat yapılan çalışmanın sonucunda, büyüklenmeci narsisizmin duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatürde ise büyüklenmeci narsisizm özellikleri ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye dair farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar bulunmaktadır.

Kalın'ın (2020) yürüttüğü, narsisizm ile dürtüsellik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolünü inceleyen çalışmanın örneklemi 18-43 yaş arası 546 öğrenci oluşturmıştır. Çalışmanın sonucunda büyüklenmeci narsisizm özelliklerinin arttıkça duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin de arttığı gözlenmiştir. Bu araştırmanın hipotezi, iki değişken arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmasına yönelik olduğundan sonuç hipotezi desteklememektedir fakat literatürde bu sonucu destekleyen çalışmalar da mevcuttur.

Aktaş tarafından 2017 yılında yapılan narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmanın sonucunda ise duygu düzenleme güçlüğü'nün grup puanlarıyla narsisizm değişkenlerinin ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür. Buna göre, duygu düzenleme güçlüğü artarken narsisizm düzeyi artmıştır (Aktaş, 2018).

2019'da Köymen'in yürüttüğü; büyüklenmeci narsisizm ve kırılgan narsisizm ile bilişsel duygu düzenleme ve kişilerarası problemlerin ilişkisini inceleyen çalışmanın sonucunda kırılgan narsisizmin tüm uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Büyüklenmeci narsisizmin ise; bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlama ve pozitif tekrar odaklanma ile pozitif, kabul ile negatif yönde; kişilerarası problemler alt ölçeklerinden dominant-kontrolcü ve kinci-benmerkezci olma ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca kırılgan narsisistlerin; kabul, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejilerini büyüklenmeci narsisistlerden daha çok kullandıkları tespit edilmiştir (Köymen, 2019).

Çalışmanın sonucunu destekleyen araştırmalara örnek olarak Loeffler ve ark. (2020) tarafından yürütülen, narsisizm ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmanın sonucunda büyüklenmeci narsisizm ve duygu düzenleme özellikleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Kırılğan Narsisizm ve Özgüvene Ait Bulgular

Araştırmacı alanyazında narsisizmin yalnızca kırılğan alt boyutuyla özgüven arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma bulamamıştır. Psikanalitik teoriye göre kırılğan narsisizme sahip bireyler savunmacı, inisiyatif eksikliği ve düşük özgüven belirtileri gösteren bir karaktere sahiptirler (Kohut, 1971). Bu nedenle bu araştırmada, kırılğan narsisizm özellikleri gösteren bireylerin özgüven düzeylerinin düşük olacağı hipotezi ortaya atılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcılarda kırılğan narsisizm özellikleri ile özgüven düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç araştırmanın hipotezini doğrulamaktadır. Kırılğan narsisizm özelliklerinin daha çok görüldüğü bireylerde özgüven düzeyi daha düşüktür.

Büyüklenmeci Narsisizm ve Özgüvene Ait Bulgular

Büyüklenmeci narsisizm ile özgüven arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, büyüklenmeci narsisizm ile özgüven düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Büyüklenmeci narsisizm özelliklerinin daha fazla görüldüğü bireylerde özgüven düzeyi daha yüksektir. Bu sonuç, kişilerde büyüklenmeci narsisizm özellikleri artış gösterdikçe özgüven düzeyinde artış beklenmesi hipotezini desteklemektedir.

Zhang ve ark. (2017)'nın daha önce de bahsedilen çalışmasının sonucunda, özgüvenin büyüklenmeci narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye tamamen aracılık ettiği de gözlemlenmiştir.

Sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinde narsisizm ve özgüven ilişkisinin incelenmesini konu edinen bir diğer çalışmada ise üniversite öğrencilerinin Beş Faktör Narsisizm Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları puanlarla, Özgüven Ölçeği'nden ve alt boyutlarından aldıkları toplam puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Arslan, 2019).

Gürsu ve Apaydın'ın (2022) yaptığı, İslâmî eğilimin narsisizm ile özgüven arasındaki aracılık etkisini ve bu kavramlar arasındaki yapısal ilişkiyi incelemeyi amaçlayan çalışma ise yine bu araştırmayı destekler nitelikte sonuçlara ulaşmıştır. Çalışmanın

örneklemini oluşturan öğretim üyelerinin narsisizm düzeyi ile özgüven düzeyi arasında pozitif yönde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Özgüvene Ait Bulgular

Yapılan analizler sonucunda ulaşılan bir diğer sonuç Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Özgüven Ölçeği'nin arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur. Duygu düzenleme güçlüğü düzeyi yüksek olan bireylerde düşük özgüven düzeyi gözlemlenmiştir. Bu sonuç araştırmanın hipotezini destekler niteliktedir. Psikanalitik teoriye göre duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler içgüdüsel davranarak saldırgan ifadeler sergileyebilecekleri gibi; suçluluk, kaygı, utanç gibi içsel süreçlerle de karşılaşmaktadır (Werner ve Gross, 2010). Bu karakter özellikleri aynı zamanda düşük özgüven düzeyine sahip bireylerin kişilik özellikleri ile de örtüşmektedir.

2021 yılında Fernandes ve Newton tarafından yapılan güncel bir çalışma, özgüvenin kaygı ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki aracı etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda, özgüven düzeyi ve duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani özgüven düzeyi yüksek bireylerde duygu düzenleme becerilerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç araştırmanın hipotezi ile de paralellik göstermektedir.

Aracılık analizleri ise, özgüvenin büyülenmeci narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye tamamen aracılık ettiğini ve kırılmalı narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini ortaya çıkarmıştır (Zhang, 2017).

Sonuç olarak, büyülenmeci narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki bulunamaması haricinde, diğer tüm analiz sonuçlarının çalışmanın hipotezlerini desteklediği görülmektedir. Ayrıca araştırmada üzerinde çalışılan kavramların birbiri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısının literatürde kısıtlı olması, bu araştırmanın önemini bir kez daha ortaya koymaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Bu tez çalışması kapsamında 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinin büyüklenmeci ve kırılğan narsisizm alt boyutları düzeyleri ile duygu düzenleme güçlüğü ve özgüven düzeylerinin arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu son bölümde çalışmanın sınırlılıkları ve güçlü yönleri ele alınacak, ayrıca gelecek çalışmalar için önerilerde bulunulacaktır.

Çalışmanın sınırlılıklarından birincisi, verilerin çevrimiçi olarak toplanmasıdır. Online ortamda yapılan anketlerin avantajları olduğu kadar dezavantajları da mümkündür. Online anketler sayesinde daha hızlı bir şekilde daha çok katılımcıya ulaşmak mümkündür. Diğer yandan, online çalışmalarda katılımcıların anket sorularını tam olarak doğru anladıklarından veya dürüst bir şekilde cevap verdiklerinden emin olmak mümkün değildir. Ayrıca katılımcıların soruları yanıtlarken araştırmacıya anında ulaşamıyor olması da çalışmanın sağlıklı şekilde yürütülmesi açısından sorun teşkil edebilmektedir. Dolayısıyla literatürdeki diğer çevrimiçi çalışmalarda olduğu gibi bu araştırmada da katılımcıların soruları doğru anladıkları ve dürüstçe yanıtladıkları kabul edilerek çalışılmıştır. İleride yapılacak benzer bir başka çalışmada verilerin yüz yüze toplanmasının tercih edilmesi, çalışmanın güvenilirliğini artıracaktır.

Çalışmanın sahip olduğu bir diğer sınırlılık, öz bildirim ölçeklerinin kullanılmasıdır. Bireylerin bu tip ölçeklerde kendisiyle ilgili sorunları ve zayıflıkları bildirmesi iç görüş ve farkındalık gerektirmektedir. Ayrıca narsisizm düzeyleri yüksek bireylerin kendileri hakkında gerçekçi olmayan olumlu algılara sahip olmaları ve kişilerarası sorunları inkâr etmeleri, çalışmanın sonucunu etkileyebilecek ihtimaller arasındadır. Çalışmanın desteklenmeyen tek hipotezi olan; büyüklenmeci narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki bulunamamasının nedeninin buna dayandığı düşünülmektedir. İleride narsisistik bireylerle yapılacak araştırmalarda öz bildirim ölçekleri yerine psikanalitik bir çalışma yürütülmesi, bu sınırlılığın ihtimalini azaltacaktır.

Çalışmanın bir diğer sınırlılığı; örneklemin bazı demografik veriler açısından orantılı olarak dağılmamış olmasıdır. Örneğin cinsiyet verisinde katılımcıların %78,5'i kadınlardan, %21,5'i erkeklerden oluşmaktadır. Veri grubunun çoğunluğunun kadın

katılımcılardan oluşması, araştırmanın sonucu açısından önemli bir etkidir. Sosyopsikolojik açıdan incelendiğinde, çalışmaya ait bulguların nedenleri arasında kadın ağırlıklı bir veri grubu olması düşünülebilir.

Benzer şekilde; 18-25 yaş arası değişen veri grubunda 22 yaşındaki katılımcıların oranı belirgin şekilde yüksekken, 24 ve 25 yaşındaki katılımcıların sayısı diğer yaş grubundakilere oranla oldukça azdır. İleride yapılacak olan çalışmalarda cinsiyet ve yaş gibi demografik veriler açısından eşit dağılan bir örnekleme çalışılması, daha güvenilir sonuçlara ulaşılması açısından önerilmektedir.

Araştırmanın kısıtlılığı olarak varsayılabilecek son özelliği katılımcı sayısıdır. Bu çalışmada 200 ile sınırlı tutulan katılımcı sayısı bu tip bir çalışma için yeterli olmakla birlikte, ileride yapılacak olan benzer çalışmalarda veri çeşitliliği ve kapsayıcılık açısından katılımcı sayısı ne kadar yüksek tutulursa o kadar güvenilir bir araştırma yürütmek mümkün olacaktır.

KAYNAKÇA

AKAGÜNDÜZ, N.: 2006

“İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı”, **Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları**, Sayı:1, İstanbul.

AKHTAR, S. , THOMSON, J.A.: 1982

Overview: Narcissistic personality disorder. **The American Journal of Psychiatry**, 139(1), 12-20.

AKIN, A.: 2016

Öz-Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri, **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi** , sayı 7.

AKINCI, İ.: 2015

Narsisizm Türleri ve Psikolojik iyilik Hali Arasındaki İlişki: Duyguların ve Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Rolü, **Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Ankara.

AKTAŞ, A. , ŞAHİN, M.: 2018

Narsisistik Özellik, Öz-Şefkat Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, **Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**, 5(6), 362-374.

- ALDAO, A.: 2013
The Future of Emotion Regulation Research: Capturing Context, **Perspectives on Psychological Science**, 8:155-172.
- ALDAO, A. , NOLEN-HOEKSEMA, S.: 2010
Specificity of Cognitive Emotion Regulation Strategies: A Transdiagnostic Examination, **Behavioral Research Theory**, 48:974-983.
- ALTINTAŞ, E. , GÜLTEKİN, M.: 2005
Psikolojik Danışma Kuramları, **Alfa Aktüel Yayıncılık**, 25, İstanbul.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION: 2013
Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (5th ed.).
- ASLAN, E.: 1992
Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri, **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 4:7-14.
- ASLAN, Y.: 2016
Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Affedicilik Özelliği İle Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişki, **Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**, İstanbul.
- BANDURA, A.: 1997
Self-Efficacy: The Exercise of Control, **Times Books, Henry Holt & Co.**
- BAŞOĞLU, S. T.: 2007
‘Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi’, **Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**, İstanbul.
- BJUREBERG, J. , LJÓTSSON, B. , TULL, M.T. , HEDMAN, E. , SAHLIN, H. , LUNDH, L.G. , BJÄREHED, J. , DILILLO, D. , MESSMAN-MOORE, T. , GUMPERT, C.H. , GRATZ, K.L.: 2016
Development and Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16, **J Psychopathol Behav Assess**, Jun;38(2):284-296.

- BRENNER, C.: 1991
A Psychoanalytic Theory of Affects, **Journal of the American Psychoanalytic Association**, 39:305-314.
- CAIN, N.M. , PINCUS, A.L. , ANSELL, E.B.: 2007
Narcissism at the crossroads: Phenotypic Description of Pathological Narcissism Across Clinical Theory, Social/Personality Psychology, and Psychiatric Diagnosis, **Clinical Psychological Review**, Apr; 28(4):638-56.
- CHESHURE, A. , ZEIGLER-HILL, V. , SAULS, D. , VRABEL, J. K. , LEHTMAN, M. J.: 2020
Narcissism and emotion dysregulation: Narcissistic admiration and narcissistic rivalry have divergent associations with emotion regulation difficulties. **Personality and Individual Differences**, 154, Article 109679
- 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, A.M.: 1986
Essential Paper on Narcissism, **USA, New York University**.
- COOPERSMITH, S.: 1967
The antecedents of self-esteem. San Francisco, **W. H. Freeman and Company**.
- CÔTÉ, S. , LOPES, P. N., SALOVEY, P. , MINERS, C.T.H.: 2010
Emotional Intelligence and Leadership Emergence In Small Groups. **The Leadership Quarterly**, 21(3), 496–508.
- ÇİMEN, F. , SEKİ, T. , DİLMAÇ, B.: 2021
Narsisizmin İletişim Becerilerine Etkisi: Özgüvenin Aracı Rolü. **Atatürk Üniversitesi Kazım**

- Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi (42), 148-163.
- EFTEKHARİ, A. , ZOELLNER, L.A. , VİĞİL, S.A.: 2009
Patterns Of Emotion Regulation And Psychopathology. **Anxiety Stress Coping**, 22, 571-586.
- EKSİ, 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.
- ELLIS, H.: 1898
Auto-eroticism: A psychological study. **Alienist and Neurologist**, 19, 260- 299.
- FERNANDES, B. , NEWTON, J. , ESSAU, C.A.: 2022
The Mediating Effects of Self-Esteem on Anxiety and Emotion Regulation. **Psychol Rep.** 2022 Apr; 125(2):787-803.
- FREUD, S.:1910
A special type of choice of object made by men. **The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud**, Volume XI, (s. 163-175). London: The Hogarth Press.
- FREUD, S.: 1912
The Dynamics of Transference. **The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XII (1911-1913): The Case of Schreber, Papers on Technique and Other Works (pp. 97-108)**. Hogarth Press in London in 1953-1974.

- FREUD, S.: 1912-1913
Totem and Taboo. In J. Strachey et al. (Trans.), **The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud**, Volume XIII. London: Hogarth Press.
- FREUD, S.: 1914
On Narcissism. **The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works**, 67-102.
- FREUD, S.: 1915
The Unconscious, Standard Edition, vol. 14, pp. 159-190. London: Hogarth.
- GABBARD, G.O.: 1989
Two subtypes of narcissistic personality disorder. **Bulletin of the Menninger Clinic**, 53(6), 527–532.
- GEORGE, D. , MALLERY, P.: 2010
SPSS for Windows Step by Step: **A Simple Guide and Reference 17.0 Update. 10th Edition**, Pearson, Boston.
- GOEL, M. , AGGARWAL, P.: 2012
A Comparative Study Of Self-Confidence Of Single Child And Child With Sibling. **International Journal of Research in Social Sciences**, 2(3),89-98.
- GRATZ, K. , ROAMER, L.: 2004
Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26(1), 41-54.
- GRATZ, K. , TULL, M.T.: 2010
Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments. In

- R. A. Baer (Ed.), **Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change** (pp. 107–133).
- GRAVES, R.: 1955
The Greek myths. Penguin Books.
- GREENBERG, L.: 2014
The therapeutic relationship in emotion-focused therapy. **Psychotherapy**, **51**(3), 350–357.
- GROSS, J.J.: 1998
The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review. **Review of General Psychology**, **2**(3), 271–299.
- GROSS, J.J.: 2002
Emotion Regulation: Affective, Cognitive, And Social Consequences. **Psychophysiology**, **39**, 281–291.
- GROSS, J.J.: 2014
Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), **Handbook of emotion regulation** (2nd ed., pp. 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** (pp. 3–24). The Guilford Press.
- GÜRSU, O. , APAYDIN, Ç.: 2016
Narsizm İle Özgüven Arasındaki İlişkide İslâmî Eğilimin Aracılık Rolü. **Ekev Akademi Dergisi** **20/66**: 551–562.
- HELION, C. , KRUEGER, S.M. , OCHSNER, K.N.: 2019
Emotion regulation across the life span. **Handbook of Clinical Neurology**, **2019**: 163:257-280.

HORNEY, K.: 1966

New ways in psychoanalysis. **W.H. Norton & Company**, New York.

JAMES, W.: 1890

The principles of psychology, **Henry Holt and Co**, Vol 1.

JOHN, O.P. , GROSS, J.J.: 2004

Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. **Journal of Personality**, 72, 1301-1334.

KALIN, F.N.: 2020

Narsisizm ile dürtüsellik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolü. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). **İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, İstanbul.

KAYAALP, M.L.: 2013

Yaşam narsisizmi/ölüm narsisizmi: bir, iki ve sıfırın hikayesi. **Psikanaliz Yazıları 27 içinde** (s. 75-84). İstanbul: Bağlam Yayınları.

KERNBERG, P.: 1971

The course of the analysis of a narcissistic personality with hysterical and compulsive features. **Journal of the American Psychoanalytic Association**, 19(3), 451–471.

KERNBERG, O.: 2004

Borderline Personality Disorder and Borderline Personality Organization: Psychopathology and Psychotherapy. In J. J. Magnavita (Ed.), **Handbook of Personality Disorders: Theory and Practice** (pp. 92–119). John Wiley & Sons Inc.

KOCAARSLAN, B.: 2009

Genel Müzik Eğitimi Alan İlköğretim Öğrencilerinin Müzik Dersine İlişkin Tutum, Müzikal Özgüven ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, **Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü**, İstanbul.

KOHUT, H.: 1966

Forms and transformations of narcissism. **Journal of the American Psychoanalytic Association**, 14(2), 243–272.

KOHUT, H.: 1971

The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders. **University of Chicago Press**.

KOOLE, S.L.: 2009

The psychology of emotion regulation: An integrative review. **Cognition and Emotion**, 23(1), 4–41.

KÖYMEN, E.: 2019

Büyüklenmeci Narsisizm ve Kırılgan Narsisizm ile Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kişilerarası Problemlerin İlişkisi. İstanbul: **İstanbul Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Yüksek Lisans Tezi.

KUGLE, C.L. , CLEMENTS, R.O. , POWELL, P.M.: 1983

Level and stability of self-esteem in relation to academic behavior of second graders. **Journal of Personality and Social Psychology**, 44(1), 201–207.

- KURTULDU, P.: 2007 İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Özgüven Düzeyleri ile Liderlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, **Marmara Üniversitesi**.
- LEAHY, R.L. , TIRCH, D. , NAPOLITANO, L.A.: 2011 Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide. **The Guilford Press**.
- LINEHAN, M.M.: 1993 Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder, **Guilford Press**.
- LINDENFELD, G.: 1997 Assert Yourself.
- MARTIN, J.B. , PIHL, R.O.: 1985 The stress–alexithymia hypothesis: Theoretical and empirical considerations, **Psychotherapy and Psychosomatics**, 43(4), 169–176.
- MASTERSON, J.F.: 1993 The emerging self: A developmental, self, and object relations approach to the treatment of the closet narcissistic disorder of the self. **Brunner/Mazel**.
- MEREY, B.: 2010 Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). **Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**, İstanbul.
- MCWILLIAMS, N.: 1994 Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process. **Guilford Press**.

- MILLER, J.D. , CAMPBELL, W.K.: 2008
Comparing clinical and social-personality conceptualizations of narcissism. **Journal of personality**, 76(3), 449-476.
- MULLIGAN, K. , SCHERER, K.R.: 2012
Toward a working definition of emotion. **Emotion Review**, 4(4), 345–357.
- NACKE, P.: 1899
Die sexuellenperversitäten in der irrenanstalt [The sexual perversions in the mental hospital].
Psychiatricheen Neurologische Bladen, 3, 122–149.
- OATLEY, K. , JOHNSON-LAIRD, P.N.: 1987
Towards a cognitive theory of emotions, **Cognition and Emotion**, 1(1), 29–50.
- OVID: 2004
Metamorphoses (R. J. Tarrant, Ed.). **Oxford University Press**.
- PAIVIO, S.C. , GREENBERG, L.S.: 1998
Experiential theory of emotion applied to anxiety and depression. In W. F. Flack, Jr. & J. D. Laird (Eds.), Emotions in psychopathology, **Theory and research** (pp. 229–242). Oxford University Press.
- PAYLAN, N.: 2013
İlkokulda yapılan yaratıcı drama etkinliklerinin öğrencilerin özgüven gelişimine etkisi.
(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). **Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü**.
- PIERRO, R.D. , SARNO, M.D. , MADEDDU, F.: 2017
Investigating the relationship between narcissism and emotion regulation difficulties: the role of grandiose and vulnerable traits.

QUINODOZ, J.: 2016

Freud'u Okumak, **Bağlam Yayınları**, İstanbul.

REVELLE, W. , SCHERER, K.R.: 2009

Personality and Emotion. In D. Sander, & K. Scherer (Eds.), **Oxford Companion to Emotion and the Affective Sciences** (pp. 304-306). Oxford University Press.

ROSENFELD, H.: 1971

A clinical approach to the psychoanalytic theory of the life and death instincts: An investigation into the aggressive aspects of narcissism. **The International Journal of Psychoanalysis**, 52(2), 169–178.

SELIGOWSKI, A.V. , LEE, D.J. , BARDEEN, J.R. , ORCUTT, H.K.: 2015

Emotion regulation and posttraumatic stress symptoms: a meta-analysis. **Cognitive Behavioral Therapy**, 2015;44(2):87-102.

SHERMAN, E.D. , MILLER, J.D. , FEW, L.R. , CAMPBELL, W.K. , WIDIGER, T.A. , CREGO, C. , LYNAM, D.R.: 2015

Development of a Short Form of the Five-Factor Narcissism Inventory: the FFNI-SF. **Psychological Assessment**, 2015 Sep;27(3):1110-6.

SON, A.: 2006

Relationality in Kohut's psychology of the self, **Pastoral Psychology**, 55(1), 81-92.

SONER, O.: 1995

Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). **Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**, İstanbul.

SNYDER, C.R. , SYMPSON, S.C. , YBASCO, F.C. , BORDERS, T.F. , BABYAK, M.A. , HIGGINS, T.F.: 1996

Development and validation of the State Hope Scale. **Journal of Personality and Social Psychology**, 70(2), 321-335.

STEINER, R.: 1989

On Narcissism: The Kleinen Approach, **Psychiatric Clinics of North America**, 12(3), 741-770.

TABACHNICK, B.G. , FIDELL, L.S.: 2013

Using Multivariate Statistics (6th ed.), **Pearson**, Boston, MA.

WERNER, K. , GROSS, J.J.: 2010

Emotion Regulation and Psychopathology. A Conceptual Framework. In A. M. Kring, & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology. A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (pp. 13-37). New York: Guilford Press.

WINK, P.: 1991

Two faces of narcissism, **Journal of Personality and Social Psychology**, 61(4), 590–597.

WINNICOTT, D.: 1969

The use of an object, **The International Journal of Psychoanalysis**, 50(4), 711–716.

UJI, M. , NAGATA, T. , KITAMURA, T.: 2012

Narcissism: Its Function in Modulating Self-Conscious Emotions, **Bulletin of the Menninger Clinic**, 76, 211-234.

YİĞİT, İ. , GUZEY, M.: 2019

Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief

Form (DERS-16), **Current Psychology**, 38, 1503-1511.

ZHANG, H. , LUO, Y. , ZHAO, R. , ZHANG, R. ,
WANG, Z.:2017

Differential relations of grandiose narcissism and vulnerable narcissism to emotion dysregulation, **Asian Journal of Social Psychology**, 20(3-4), 232–237.



EKLER

EK-1.BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

T.C. İstanbul Üniversitesi

Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi, İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Elif YAVUZ SEVER danışmanlığında, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sahranur Betül GÜNGÖR tarafından yürütülen “Üniversite Öğrencilerinde Narsisizm, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Özgüven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesidir. Bu doğrultuda Sosyodemografik Bilgi Formu, Beş Faktörlü Narsisizm Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form ve Özgüven Ölçeği kullanılarak veri toplanacaktır. Sizden tahminen 25-30 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 199 kişi katılacaktır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Araştırmanın verileri yalnızca araştırmacının erişimi olacak şekilde saklanacak, araştırma tamamlandıktan 3 sene sonra ise geri dönüşümsüz biçimde imha edilecektir. İletişim bilgileriniz ise sadece izninize bağlı

olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için “ortak katılımcı havuzuna” aktarılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya *** e-posta adresi ve *** numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı-Soyadı:

İmzası:

İletişim Bilgileri:

E-posta:

Telefon:

İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için “ortak araştırma havuzuna” aktarılmasını;

☐ kabul ediyorum ☐ kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

EK-2.SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: _____

2. Cinsiyetiniz: __ Kadın __ Erkek __ Diğer

3. Çalışıyor musunuz? __ Evet __ Hayır

4. Bölümünüz: _____

5. Medeni Durumunuz: __ Bekar __ Evli __ Boşanmış

6. Gelir Durumunuz: __ Düşük __ Orta __ Yüksek

7. Bugüne kadar herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı? __ Evet __ Hayır

8. Bugüne kadar herhangi bir psikolojik yardım aldınız mı? __ Evet __ Hayır

Cevabınız evet ise lütfen belirtiniz: _____

9.Şu an psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz? __ Evet __ Hayır

EK-3.BEŞ FAKTÖR NARSİZİZM ÖLÇEĞİ-KISA FORM (FFNI-SF)

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 ihtiyaçlarını 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 ihtiyacın 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 motivasyonuna 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 dertlerini 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 öfkeli olduğum 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 kayıtsızdır.	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 ulaşmış ulaşılamayacağım hakkında kendimi oldukça güvensiz hissederim.	①	②	③	④	⑤
43. Hak ettiğim şeyi alamamak beni gerçekten çok öfkelenendir.	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 umurumdadır	①	②	③	④	⑤
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 hissederim.	①	②	③	④	⑤
60. Riskli ya da tehlikeli şeyler yapmaktan hoşlanırım.	①	②	③	④	⑤

EK-4.DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ (DERS-16)

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

	Hemen hemen hiç (% 0-% 10	Bazen (% 11- % 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36- % 65)	Çoğu zaman (% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman (% 91- % 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

EK-5.ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ

ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.					
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.					
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir					
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.					
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.					
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm					
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım					
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.					
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.					
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.					
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.					
12	Öz-eleştiri yapabilirim.					
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.					
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.					
15	Kendimle barışık bir insanım.					
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.					
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim					
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.					
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.					
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır					
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.					
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.					
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.					
24	On plana çıkmaktan korkmam					
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.					
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.					
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.					
28	Kolay arkadaş edinebilirim.					
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem					
30	Kolay karar verebilirim.					
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.					
32	Kendimi severim.					
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.					