

**GENEL ÖZ YETERLİK VE KİŞİLERARASI PROBLEMLER
ARASINDAKİ İLİŞKİDE UTANÇ, SUÇLULUK VE ÖFKENİN
ARACI ROLÜ**

HATİCE HALE ABAY

**IŞIK ÜNİVERSİTESİ
HAZİRAN, 2022**

GENEL ÖZ YETERLİK VE KİŞİLERARASI PROBLEMLER
ARASINDAKİ İLİŞKİDE UTANÇ, SUÇLULUK VE ÖFKENİN
ARACI ROLÜ

HATİCE HALE ABAY

Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı,
2022

Bu tez, Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA)
derecesi için sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
HAZİRAN,2022

İŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

GENEL ÖZ YETERLİK VE KİŞİLERARASI PROBLEMLER ARASINDAKİ
İLİŞKİDE UTANÇ, SUÇLULUK VE ÖFKENİN ARACI ROLÜ

HATİCE HALE ABAY

ONAYLAYANLAR:

Dr. Öğr. Üyesi Miray Akyunus
(Tez Danışmanı)

Işık Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Elif Yıldırım

Işık Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Soncu
Büyükişcan

Yeditepe Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 17/06/2022

THE MEDIATING ROLE OF SHAME, GUILT AND ANGER IN THE RELATIONSHIP BETWEEN GENERAL SELF-EFFICACY AND INTERPERSONAL PROBLEMS

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the mediating effect of shame, guilt, and anger on the relationship between general self-efficacy, excessive agreeableness in interpersonal relationships, and social withdrawal. 331 adult participants (149 males and 182 females) between the ages of 18 and 65 ($M=33.75$; $SD=11.86$) participated in the study. The data were collected with, Demographic Information Form, General Self-Efficacy Scale, Suçluluk-Utanç Ölçeği, The Guilt Inventory, Anger Rumination Scale and The Interpersonal Problems Circumplex Scales short form (IIP-C). As a result of the analyzes carried out, no significant correlation was found between general self-efficacy and shame, while there was a weak negative correlation between guilt and anger. There were weak negative correlations between general self-efficacy and the level of interpersonal difficulty, overly accomodating and socially avoidant behaviours. There were weak positive correlations between shame, guilt and anger, and overly accomodating and socially avoidant behaviours. It was concluded that guilt has a mediating effect on the relationship between general self-efficacy and overly accomodating and socially avoidant behaviours in interpersonal problems. The results obtained were evaluated in the light of the relevant literature and presented with recommendations for further research and clinical applications.

Key words: Interpersonal Problems, Overly Accomodating, Socially Avoidant, General Self- Efficacy, Shame, Guilt, Anger.

GENEL ÖZ YETERLİK VE KİŞİLERARASI PROBLEMLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE UTANÇ, SUÇLULUK VE ÖFKENİN ARACI ROLÜ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı genel öz yeterlik ile kişilerarası ilişkilerde aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik arasındaki ilişkide utanç, suçluluk ve öfkenin aracı etkisinin araştırmasıdır. Genel toplumdan, yaşları 18 ile 65 değişen (Ortalama=33.75; Standart Sapma=11.86) değişen 331 yetişkin katılımcı (149 erkek ve 182 kadın) çalışmaya katılmıştır. Data, Demografik Bilgi Formu, Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ), Suçluluk- Utanç Ölçeği (SUTÖ), Suçluluk Envanteri (SE), Öfkeye İlişkin Derin Düşünme Ölçeği (ÖİDDÖ) ve Kişilerarası Problemler Envanteri Döngüsel Ölçekleri Kısa Formu (IIP-C) ile toplanmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda, genel öz yeterlik ile utanç arasında anlamlı bir ilişkili bulunmazken, suçluluk ve öfke arasında negatif yönde zayıf düzeyde ilişkidir. Genel öz yeterlik ile kişilerarası güçlük düzeyi, aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik arasında negatif yönde zayıf düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Utanç, suçluluk ve öfke ile aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik arasında pozitif yönde zayıf ilişkiler bulunmuştur. Genel öz yeterlik ile kişilerarası ilişkilerde aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik arasındaki ilişkide suçluluğun aracı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar ilgili literatürün ışığında değerlendirilmiş, ileri araştırma ve klinik uygulamalar için öneriler eşliğinde sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kişilerarası Problemler, Aşırı Uyumluluk, Sosyal Çekiniklik, Genel Öz Yeterlik, Utanç, Suçluluk, Öfke.

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez sürecim boyunca bana destek olan, bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren, değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Miray Akyunus’a desteği, ilgisi ve sabrı için teşekkür ederim. Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı’ndaki hocalarıma bana kattıkları ve öğrettikleri her şey için teşekkür ederim. Her zaman olduğu gibi, bu süreçte de her daim yanımda olan ve desteklerini hep hissettiğim canım arkadaşlarıma, çalışmaya başladığım dönemden itibaren yüksek lisans eğitimim boyunca beni motive eden sevgili iş arkadaşlarıma ve bu dönemi anlamlı ve eğlenceli hale getiren Işık Yetişkin ekibine çok teşekkür ederim.

Son olarak, hayatım boyunca hep benimle olan, her zaman desteklerini ve sevgilerini hissettiğim, attığım her adımda bana güvenen biricik annem Meryem Abay’a, canım babam Metin Abay’a ve hayatımızdaki dönüm noktalarını hep aynı ana denk getirmeyi başardığımız bir tanecik kardeşim Halide Hüsna Abay’a sonsuz teşekkür ederim. Bu süreçte yanımda olan ve bana destek olan herkese çok teşekkür ederim. Yazmış olduğum bu tezi bu süreçte her şeyi benimle birlikte yaşayan ve bütün sürece şahit olurken en büyük destekçim olan aileme ithaf ediyorum. Yazılacak bir tezimiz ve alınacak bir diplomamız daha var.

Hatice Hale ABAY

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	i
ABSTRACT	ii
ÖZET.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
BÖLÜM 1.....	1
1. GİRİŞ	1
1.1. Biliş, Duygu, Davranış İlişkisi	1
1.2. Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT)	3
1.3. Utanç ve Suçluluk	5
1.4. Öfke.....	7
1.5. Utanç, Suçluluk ve Öfke Arasındaki İlişki	9
1.6. Genel Öz Yeterlik Kavramı	10
1.7. Kişilerarası İlişkiler ve Problemler	13
1.8. Hipotezler.....	16
BÖLÜM 2.....	18
2. YÖNTEM.....	18
2.1 Katılımcılar	18
2.2. Veri Toplama Araçları	18
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	18

2.2.2. Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ)	18
2.2.3. Suçluluk-Utanç Ölçeği (SUTÖ)	19
2.2.4. Suçluluk Envanteri (SE).....	20
2.2.5. Öfkeye İlişkin Derin Düşünme Ölçeği (ÖİDDÖ)	21
2.2.6. Kişilerarası Problemler Envanteri Döngüsel Ölçekleri Kısa Formu (IIP-C)	22
2.3. Prosedür.....	23
2.4. Veri Analizi.....	23
BÖLÜM 3.....	25
3. BULGULAR	25
3.1 Değişkenlere Göre Betimleyici İstatistikler	25
3.2 Demografik Özelliklere Göre Değişkenlerin İncelenmesi	26
3.2.1 Cinsiyet.....	26
3.2.2 Medeni Durum	27
3.2.3 Eğitim	28
3.2.4 Psikolojik Tanı ve Tedavi	28
3.3 Değişkenlerin Birbiri ile Olan İlişkisinin İncelenmesi	29
3.4 Genel Öz Yeterlilik ile Aşırı Uyumluluk ve Sosyal Çekiniklik Arasındaki İlişkide Utanç, Suçluluk ve Öfkenin Aracı Etkisinin Değerlendirilmesi	30
BÖLÜM 4.....	34
4. TARTIŞMA	34
4.1. Aşırı Uyumluluk ve Sosyal Çekinikliğin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların İncelenmesi	34
4.2. Değişkenler Arası İlişkilerin İncelenmesi	39
4.3. Genel Öz Yeterlilik ile Aşırı Uyumluluk ve Sosyal Çekiniklik Arasındaki İlişkide Utanç, Suçluluk ve Öfkenin Aracılık Sonuçlarının Değerlendirilmesi.....	44
4.4 Araştırmanın Sınırlılıkları	47
4.5 Araştırmanın Güçlü Yönleri.....	48
BÖLÜM 5.....	48
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	48
5.1 Araştırmanın Doğurguları	48
5.2 Gelecekte Yürütülmesi Planlanan Araştırmalara Öneriler.....	49
KAYNAKÇA	50
EKLER.....	65
EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	65

EK B DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	67
EK C GENEL ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ.....	68
EK D SUÇLULUK ENVANTERİ (SÜREKLİ SUÇLULUK ALT ÖLÇEĞİ)	69
EK E SUÇLULUK-UTANÇ ÖLÇEĞİ (SUTÖ).....	70
EK F ÖFKEYE İLİŞKİN DERİN DÜŞÜNME ÖLÇEĞİ	73
EK G KİŞİLERARASI PROBLEMLER ENVANTERİ-DÖNGÜSEL ÖLÇEKLERİ KISA FORMU	74
ÖZGEÇMİŞ.....	75



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1 Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Betimsel İstatistikler	18
Tablo 3.1 Araştırma Değişkenlerine Dair Betimleyici İstatistikler	26
Tablo 3.2 Cinsiyetin Aşırı Uyumluluk ve Sosyal Çekiniklik Grup Farkları ve Ortalamaları.....	27
Tablo 3.3 Psikiyatrik Tanı veya Tedaviye Sahip Olmanın Aşırı Uyumluluk ve Sosyal Çekiniklik Grup Farkları ve Ortalamaları	29
Tablo 3.4 Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri	29
Tablo 3.5 Utanç, Suçluluk ve Öfkenin GÖYÖ ve Aşırı Uyumluluk İlişkisinde Aracılık Modelinin Bootstrap Sonuçları	31
Tablo 3.6 Utanç, Suçluluk ve Öfkenin GÖYÖ ve Sosyal Çekiniklik İlişkisinde Aracılık Modelinin Bootstrap Sonuçları	33

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1 Kişilerarası Döngüsel Model	13
Şekil 2.1 Genel öz yeterlik ve kişilerarası problemlerde davranışlar arası ilişkide utanç, suçluluk ve öfkenin aracı rolüne ilişkin model	23
Şekil 3.1 Utanç, Suçluluk ve Öfke Aracılığı ile Genel Öz Yeterlik ve Aşırı Uyumluluk İlişkisinin Standardize Edilmemiş Katsayıları	31
Şekil 3.2 Utanç, Suçluluk ve Öfke Aracılığı ile Genel Öz Yeterlik ve Sosyal Çekiniklik İlişkisinin Standardize Edilmemiş Katsayıları	32

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

1.1. Biliş, Duygu, Davranış İlişkisi

İnsan davranışı, her dönem için psikoloji biliminin konusu olmuştur ve bilim insanları tarafından çeşitli yaklaşımlar ile açıklanmaya çalışılmıştır. Freud, insan davranışlarının altında bilinçdışı çatışmaların, arzuların ve iç güdülerin önemli bir yere sahip olduğunu vurgulamaktadır (Yıldırım ve Kumcağız, 2022). Freud'dan sonra gelen kuramcıların bir kısmı onun teorisini destekleyip geliştirirken, bir kısmı da eleştirmiştir. Freud'dan sonra Alfred Adler ve Karen Horney, insan davranışını incelerken sosyal faktörlere ve çevrenin önemine dikkat çekmektedir (Yıldırım ve Kumcağız, 2022). Psikodinamik yaklaşıma göre ise, duygu, davranış ve düşüncelerin hiçbirisi rastgele ortaya çıkmamakta ve her birinin bir nedeni olduğu fikri belirtilmektedir (Yıldırım ve Kumcağız, 2022). Psikodinamik sistemlerin çok düzeyli olması ve bu düzeylerin her birinin birbiri ile etkileşim ahlinde olması, bu yaklaşımı klasik davranışçı yaklaşımlardan ayırmaktadır (Fuchs, 2013). Davranışçı yaklaşımdaki uyaran-tepki modeli, davranışın tekrarlanma ihtimalinin artmasına ve azalmasına yönelik tahminde bulunmayı sağlayan bir modeldir (Nevin, 1999) fakat dinamik sistemler bundan daha karmaşıktır. Dinamik bir sistem, aynı anda iki veya daha fazla duygusal durum yaratma yeteneğini sergilemektedir (Fulmer, 2018). Psikodinamik terapi yaklaşımı, insanlığın farklı yönlerini ele almakta ve herkesin bir geçmişi olduğu ve bu geçmiş tarafından şekillendirildiği teması ile ilerlemektedir (Fulmer, 2018). Psikodinamik terapi, içgörü odaklı bir yaklaşımdır ve terapide bilişsel ve duygusal içgörü gelişimi aranmaktadır (Rutan, Stone ve Shay, 2014). Bilişler dinamik yaklaşım için önemsiz değildir fakat vurgu düşünceden çok duygu üzerinde yer almaktadır (Summers ve Barber, 2012). Entelektüel olarak daha iyi bilmek ve duygusal olarak

daha iyi hissetmek arasındaki ayrım, dinamik psikoterapi yaklaşımı tarafından net bir şekilde yapılmakta ve ilerleme için bilişsel farkındalığın tek başına yeterli olmadığı ifade edilmektedir (Hartman ve Zimberoff, 2004). Biliş, duygu, davranış arasındaki ilişki ve en temelde insan davranışları alternatif modellerle araştırılmış açıklanmıştır. Mevcut çalışma, bu kavramlar arasındaki ilişkiyi Bilişsel Davranışçı Terapiler çerçevesinde ele alacaktır. Bu nedenle bu kavramları açıklamanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Biliş kavramı bir yanıtın organize ifadesi için gerekli olan bilginin sembolik bir şekilde işlenmesi olarak tanımlanmaktadır (Izard, Kagan ve Zajonc, 1984). Duygu kavramı veya duygulanım ise ölçümlenebilen bir davranışı, organize açık eylemleri ve bu olaylar içinde bir fizyolojik sistemi de içerebilen geniş bir tepki eğilimi olarak tanımlanabilir (Izard, Kagan ve Zajonc, 1984). Biliş ve duygu arasındaki etkileşim sadece işlevsel düzeyde değil aynı zamanda nörolojik düzeyde de görülmektedir (Ye, QiuFang ve XiaoLan, 2009). Biliş ve duygu ilişkisi gelişim açısından önemlidir ve bu etkileşim bireylerin günlük yaşamındaki birçok aktiviteyi farklı açılardan etkilemektedir (Ye, QiuFang ve XiaoLan, 2009). Bilişin dikkat, dil, problem çözme gibi zihinsel işlevler ve süreçlerden oluştuğu düşünülürken duygunun bu şekilde net bir tanımı yapmak daha zordur (Pessoa, 2008). Araştırmacıların bir kısmı duyguyu dürtü ve motivasyon olarak; diğerleri duygu deneyimine odaklanarak ve bir diğer grup ise duygu şemaları ve temel duygular olarak ele alır (Barrett, Mesquita ve Ochsner, 2007; Ekman, 1999; Izard, 2009; Pessoa, 2009). Lazarus (1991), biliş ve duygu arasındaki işlevsel ilişkilerin iki yönlü olduğunu vurgular ve duygunun bireyin iyi oluşuyla ilgili yaşananların öneminin değerlendirilmesi olduğunu belirtir. Ayrıca duyguyu, anlam üreten bilişsel etkinliğe bir yanıt olarak belirtir ve bilişi duygu için hem gerekli hem de yeterli bir koşul olarak ifade eder (Lazarus, 1991).

Duyguların davranışsal performans üzerinde etkili olduğu bulunmuş, duygu veya duygulanımın karar verme ve dikkat gibi davranışlarda bir önyargı olarak görüldüğü ifade edilmiştir (Martino, Kumaran, Seymour ve Dolan, 2006). Duyguların bir diğer işlevi olarak iyilik ve kötülüğün değeri hakkında somut bilgiler sağlayabileceği ve duygusal deneyimlerin tutumlarımızı belirleyebileceği tarafından ifade edilmiştir (Clore ve Storbeck, 2006). Benzer şekilde duygular, günlük insan deneyimlerinin kalitesinin ve çeşitliliğinin merkezinde yer alır (Dolan, 2002). Duygunun insan deneyiminin çeşitliliği açısından önemi, fark ettiğimiz ve hatırladığımızın sıradan değil, sevinç, üzüntü, zevk ve acı duygularını uyandıran

olaylar olması noktasında açıktır (Dolan, 2002). Duygu, insan ilişkilerinde insan davranışlarında neyin en iyi ve en kötü olduğu konusunda da motive edici bir güç sağlamaktadır (Dolan, 2002).

Teorisyenlerin bir kısmı duyguların belirli motivasyonları, ihtiyaçları ve değerleri gösteren sosyal sinyaller olarak hizmet ettiğini ifade ederken, duyguların sadece özel duygular değil, aynı zamanda kişilerarası iletişim eylemleri olduğunu da belirtmektedir (Barrett ve Nelson-Goens, 1997; Parkinson, Fischer ve Manstead, 2005). Duygular, bireylerin bir durumu nasıl anladıkları konusunda diğerlerine bilgi verir ve kişinin gelecekte nasıl davranışlarda bulunacağını tahmin edilmesine olanak sağlar (Hareli ve Hess, 2010; Van Kleef, 2009). Temel duygular, diğer primatlarda da gözlenme, hızlıca ortaya çıkma, kısa sürme, davetsiz bir şekilde ortaya çıkma, ayırık öznel deneyim ve otomatiklik gibi özellikler taşır (Ekman ve Cordaro, 2011). Üzüntü, mutluluk, öfke, korku, iğrenme ve şaşırma gibi temel duygular yaşamın ilk yıllarında otomatik olarak ortaya çıkarken utanç, suçluluk, mahcubiyet ve gurur gibi ikincil duygular daha üst düzey bilişsel yapılar gerektirir ve daha sonraki dönemlerde ortaya çıkar (Lewis, Sullivan, Stanger ve Weiss, 1989; Tomkins, 1991; Tracy ve Robins, 2004).

1.2. Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT)

Davranışçı tedaviler ile bilişsel terapilerin bir çatı altında birleşmesi ile oluşan bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı, bilimsel yöntem ile uygulama arasında köprü olması, elde edilen sonuçların umut verici olması ve kısa sürede bireye sorun çözme becerileri kazandırması sebebiyle içinde bulunduğumuz yüzyıl içinde önemli bir tedavi yaklaşımı olarak değerlendirilmektedir (Sungur, 1997). Davranış tedavileri bireyin yaşamı üzerinde olumsuz etkilere sahip olan uyumsuz davranışları ortadan kaldırmayı ve bireye problem çözme ve sağlıklı başa çıkma yöntemlerini öğretmeyi amaçlar (Sungur, 1997). Kognitif terapiler ise davranış tedavilerinin açıklamada yetersiz kaldığı parçayı tamamlayarak davranışçı yaklaşımlara bir içerik sunmaktadır (Sungur, 1997). Bilişsel davranışçı terapi kuramına göre bireyler, çevreye ve çevrelerinde gerçekleşen olaylardan daha çok bunların kendi zihinlerindeki bilişsel tasarımına cevap vermektedir (Türkçapar, 2018). Ayrıca bu kuramda düşünceler, duygular ve davranışların karşılıklı olarak ilişki içinde olduğu vurgulanmaktadır (Türkçapar, 2018). Bu önermelerden hareketle, bireylerin inançlarının davranışları

üzerinde etkili olduğu düşünüldüğünde bu ilişkide duyguların etkisini göz ardı etmemek gerekmektedir.

Geleneksel bilişsel davranışçı terapide duygunun rolünün sınırlı oluşu davranışçı yaklaşımlara dayanmaktadır. Davranışçı yaklaşım, ilk zamanlarından itibaren psikolojinin içe dönük okullarına karşı bir eleştiri olarak geliştirilmiş, insan davranışında öznel ve test edilemez olandan daha somut, gözlemlenebilen ve test edilebilecek olana doğru bir yaklaşım savunulmuştur (Watson,1924). Rachlin (1976), duyguyu doğrudan bilinemeyecek ve sadece bir bireyin davranışı üzerinden çıkarsanabilecek bir durum olarak ifade etmekte ve örnek olarak öfke duygusunun bireyin saldırgan bir davranışta bulunması veya yüz ifadesinden anlaşılabilecek bir durum olduğunu belirtmektedir. Bu fikirlere ek olarak, davranışçı teoriler, duyguyu rasyonel düşünce ve davranışa müdahale eden ve klinik semptom olarak kendini gösteren davranışsal dizideki bir bozulma olarak nitelendirmektedir (Samoilov ve Goldfried, 2000). Bu görüşlere paralel olarak Watson (1924), duygunun organize aktiviteyi bozduğunu ve uyaranlara karşı sürekli ve kalıcı bir örüntü veya tepki olarak öğrenme sürecindeki bir bozulmanın işareti olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde Skinner (1953) duyguları kendini açık davranışlarla ortaya koyan bir aktivasyon sendromu olarak tanımlarken hem duyguyu hem de davranışı çevresel olasılıkların yan ürünleri olarak kavramsallaştırmaktadır.

Davranışçı teorilerden farklı olarak, bilişsel teoriler duygunun iç veya dış uyaranların bilişsel değerlendirmelerinin bir ürünü olduğu fikrini savunmaktadır (Samoilov ve Goldfried, 2000). Örnek olarak, Lazarus (1968) duyguların, bireylerin dış uyaranlara ilişkin bilişsel değerlendirmeleri tarafından belirlendiğini ve her duygusal tepkinin farklı bir bilişsel değerlendirmeden kaynaklı farklı olduğunu ileri sürmüştür. Paralel olarak, Schachter ve Singer (1962), duyguların bireylerin dış uyaranları yorumlamalarından kaynaklandığını belirterek benzer bir bakış açısını ifade etmektedir. Davranış terapileri ve bilişsel terapileri birleştirme sürecinde, deneysellik üzerindeki davranışsal vurgu bilişsel terapi ile bütünleştirilmiş, bilişsel kavramlar davranışçı terapiler tarafından özümsemiş ve bilişsel terapistler davranışsal deneylerden daha fazla yararlanmaya başlamıştır (Rachman, 2015).

1.3. Utanç ve Suçluluk

Utanç ve suçluluğu temel duygulardan ayıran en önemli özellik kişinin benlik bilincine sahip olması gerektiğidir (Lewis ve diğerleri, 1989). Kişi, utanç ve suçluluğu, olumsuz bir durumu değerlendirip sonucunda bu durumun benlik kavramı ile bağdaşmadığını fark ettiğinde deneyimlemektedir (Tangney ve Dearing, 2003). Utanç ve suçluluk, özbiş duyguları şeklinde nitelendirilirken aynı zamanda kişinin benliğinin değerlendirmesinden sonra ortaya çıktığı için öz değerlendirme duyguları olarak da ifade edilmektedir (Söylemez, Koyuncu ve Amado, 2018). Utanç ve suçluluğun temel duygulardan farklılaştığı bir diğer nokta ise bu duyguların başka bireyleri de kapsamaları ve yaşanan topluma ve kültüre duyarlı olmalarıdır (Yang, Yang ve Chiou, 2010). Kişi, utanç ve suçlulukla ilişkili olarak, toplum içinde olumsuz duygular yaşamamak adına toplum kurallarına uygun davranışlar benimsemek için motive olabilir (Söylemez ve diğerleri, 2018) ve bu duygular ahlaki davranışları hedef olarak gösterdiği için ahlaki duygular olarak da ifade edilir (Beer, Heerey, Keltner, Scabini ve Knight, 2003; Tangney, 2001, 2002).

İlgili literatürde utanç ve suçluluk genellikle birlikte çalışılan kavramlar olarak göze çarpmaktadır. Benzerliklerine rağmen utanç ve suçluluk birçok konuda farklılık göstermektedir. Utanç, bireyin doğal olarak ve onarılması çok zor bir şekilde yetersiz veya aşağılık hissetmesi ve bunun sonucunda sosyal eleştiriye karşı savunmasız hissettikleri olumsuz bir öz değerlendirme olarak tanımlanmaktadır (Lynch, Hill, Nagoshi ve Nagoshi, 2012). Diğer bir ifadeyle, kişinin kendisinde bir kusur algıladığında ortaya çıkan hoş olmayan bir duygu olarak tanımlanmaktadır ve bu olumsuz değerlendirme sonrasında saklanma, geri çekilme veya kaçma arzusuna yol açar (Lewis, 1971; Tangney, Miller, Flicker ve Barlow, 1996; Tangney, Wagner, Hill-Barlow, Marschall ve Gramzow, 1996). Suçluluk ise belirli bir eylem ya da eylemde bulunmama hakkında gerginlik, pişmanlık ve vicdan azabı ile bağdaştırılan bir duygudur ve bu durumu düzeltmek amacıyla telafi etme davranışlarını motive ettiği sürece önemlidir (Ferguson, Stegge, Miller ve Olsen, 1999). Benzer şekilde suçluluk duygusu bireyin içsel değerlerine, yargılarına ve inandığı toplumsal değerlere uygun yaşamadığında ve bu değerleri ihlal ettiği durumlarda deneyimlenen oldukça güçlü ve yoğun bir duygu olarak ifade edilmektedir (Harrow ve Amdur, 1971). Utanç ve suçluluk duyguları temel duygulardan farklı olarak ahlaki duygulardır ve toplumdaki sosyal varoluşumuz için önem arz etmektedir (Gevrekçi ve Çırakoğlu, 2017).

Suçluluk, bireyler ve ilişkileri için işlevsel olsa da aşırı yoğun ve kronik düzeyde deneyimlemek bireyin sosyal ve duygusal uyum problemleri yaşamasına neden olmaktadır (Cırhinlioğlu ve Güvenç, 2011). Paralel olarak, Lewis (2000), kişinin sahip olduğu amaçlar ve değerler doğrultusunda evrensel benliğine göre yaptığı değerlendirmeyi utanç olarak tanımlarken; suçluluğu kişinin sadece o an için sergilediği davranışı ile ilgili değerlendirmesi olarak ifade etmektedir. Özetle, bu iki duygudan hangisinin deneyimleneceği yaşanan durumun benlik ya da davranış üzerinden değerlendirilmesine göre farklılık gösterecektir.

Kişinin yaşadığı durumu benlik ya da davranış üzerinden değerlendirmesi sonucunda farklılık gösteren bu iki duygu, cinsiyetler arasında da farklılaşmaktadır (Tangney ve Dearing ,2002)Yapılan çalışmalar, tüm yaş grupları için kadınların suçluluk ve utanç duygularını erkeklere göre daha yoğun deneyimlediğini belirtmektedir (Tangney ve Dearing, 2002)Türkiye’de üniversite öğrencileri ile yürütülen, cinsiyet ve bağlanma stilleri ile utanç, suçluluk ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, utanç duygusu güvenli ve kayıtsız bağlanma ile pozitif yönde ilişkiliyken; suçluluk ise yalnızca kayıtsız bağlanma tarzı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Akbağ ve İmamoğlu, 2010).

Tracy ve Robins (2004) benlik ve davranış arasındaki ayrımı Yükleme Kuramı (Attribution Theory) ile açıklamaktadır. Bu teoriye göre utanç yaşandığında odak benlik üzerindedir ve negatif durum benlikle ilişkilendirilir, suçlulukta ise odak davranışta ve olumsuz durum davranışla ilişkilendirilir. Utanç, kişinin öz benliği ile bağdaştırıldığında olumsuzluk kalıcı ve değişmez olarak görülmekte ve kişi bu durumu düzeltmek yerine kaçma, saklanma veya yok olma isteği ile kendini değersiz ve küçük hissetmektedir (Gilbert, 1997; Tangney, 2002; Tracy ve Robins, 2006). Öte yandan, suçluluk, o anki davranışa atfedildiğinde kişi pişmanlık, vicdan azabı ve sorumluluk düşünceleriyle durumu düzeltmek için hareket etmek ister (Baumeister, Stillwell ve Heatherton, 1994; Tangney, Stuewig ve Hafez, 2011). Literatürdeki birçok çalışma utanç ve suçluluk ile ilgili olarak utancın zarar verici, olumsuz ve sağlıksız baş etme yöntemleri ile ilişkisini vurgularken, suçluluğun daha uyumlu ve daha olumlu yönlerini vurgulamaktadır (De Hooge, Zeelenberg ve Breugelmans, 2007; Eisenberg, 2000; Gilbert, Pehl ve Alan, 1994; Mintz, Etengoff ve Grysman, 2017). İlgili literatür ışığında, kişinin benliğine yönelik olumsuz ilişkilendirme sonrasında utanç ortaya çıkar ve kişide kaçma isteği oluşur. Suçluluk ise o anki davranışla ilişkilendirilir ve vicdan azabı, pişmanlık gibi hislerle o anki davranışın telafi edilmesi için bireyi motive

eder (Baumeister, Stillwell ve Heatherton, 1994; Tangney, Stuewig ve Hafez, 2011). Bu nedenlerden dolayı, bireylerin utanç ve suçluluk duygularının, kişilerarası ilişkilerde aşırı uyumlu ve sosyal çekinik davranışlarla pozitif yönde ilişkili olması beklenmektedir.

1.4. Öfke

Öfke, bu araştırmada bireylerin genel öz yeterlik düzeyleri ile kişilerarası ilişkilerde aracı etkisi olduğu düşünülen diğer bir duygu olarak belirlenmiştir. Öfke, Kısaç tarafından "bireyin planları, istek ve gereksinimleri engellendiğinde, haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygu" şeklinde tanımlanmaktadır (2005). Öfkeye yol açan en önemli nedenler arasında engellenme, kişinin kendisine yönelik saldırı algılaması ve tehdit gibi durumlar gösterilmektedir (Lochman, Palardy, Mcelroy, Philips ve Holmas, 2004). Engelleme ya da tehdit gibi durumlar öfkeye yol açıyor olsa da öfke kişilerarası ilişkilerde ve etkileşimde engelleyici bir duygu olarak ifade edilmektedir (Wiseman, Mayseless ve Sharabany, 2006). Bireylerin öfke uyandıran durumlara kendilerine özgü belirledikleri bir ifade şekli ve baş etme yolları bulunmaktadır ve bireyin kişilerarası tarzı uyumlu ve etkili olduğunda bireyler bu durumu daha sağlıklı bir şekilde çözümleyebilmektedir (Lench, 2004).

Genellikle olumsuz bir duygu olarak nitelendirilen öfke, hem kişinin kendi tiksindirici duygusal durumunun öznel deneyimine, hem de diğer kişilere karşı ifade edilen olumsuz bir sosyal öfke yargısına atıf yapmaktadır (Averill, 1983). Öfke, duyguların savunmacı bir şekilde reddedilmesine sebep olabilirken, aynı zamanda güç ve kişisel eylemlilik duyguları ile de ilişkilidir. Bu nedenle hem hoş olmayan hem de hoş olan bir duygu olarak deneyimlenebilmektedir (Smith, Glazer, Ruiz ve Gallo, 2004; Tibubos, Schnell ve Rohrmann, 2013). Literatür bulguları, öfkenin birbirini etkileyen duygusal, bilişsel ve fizyolojik bileşenlerden oluşan deneyimsel bir durum olduğunu ifade etmektedir (Deffenbacher, 1999; Deffenbacher, Oetting, Lynch ve Morris, 1996). Genellikle kendilik şemasına karşı meydan okumalar, ego kimliğine karşı suçlama veya saldırı, kişisel alana izinsiz müdahale veya amaca yönelik davranışın engellenmesine ilişkin hayal kırıklığından dolayı bireylerde öfke duygusu tetiklenmektedir (Beck, 1976; Lazarus, 1991). Literatürdeki öfke çalışmaları uzun yıllara dayanmaktadır ve cinsiyet, yaş ve ifade edilişi ile ilgili çalışmaları da

kapsamaktadır (Harmon-Jones, 2003; Schieman, 1999; Spielberger, Krasner ve Solomon, 1988). Cinsiyet ve öfke arasındaki ilişki, Türkiye’de yapılan ve depresif olanlar ile olmayanların suçluluk, utanç ve öfke tarzlarının incelendiği bir çalışmada erkeklerin kızlara göre sürekli öfke ve öfke kontrol durumlarının daha fazla olduğu şeklinde gösterilmiştir (Köksal ve Gençdoğan, 2010).

Bireylerin düzenli olarak etkileşimde bulundukları kişilere öfkelerini daha fazla yansıttıkları düşünüldüğünde öfkenin kişilerarası sonuçlarının olması şaşırtıcı değildir (Averill, 1982). Sürekli öfkeden farklı bir şekilde, öfkenin ifade edilişinin de kişilerarası sonuçları olduğu bilinmektedir (Dahlen ve Martin, 2005). Öfkeli kişiler genellikle yıpratıcı, çatışmacı ve inatçı olarak tanımlanırlar (Deffenbacher, 1993) ve diğer bireylere karşı daha fazla sözlü ve fiziksel düşmanlık ifade ederler (Deffenbacher, Demm ve Brandon, 1986). Bu tür davranışlar genellikle olumsuz kişilerarası sonuçlar doğurmaktadır çünkü bireyler bu tür öfke gösterilerine olumsuz tepkiler vermektedir (Biaggio, 1987). Öfkenin genellikle saldırganlıkla sonuçlandığı düşünülse de öfkenin uyumsuz işlevlerinin yanı sıra uyumlu işlevlerinin olduğu bilinmektedir. Öfke, diğer duygular gibi sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde kişilerarası ilişkileri düzenleyebilen yapıcı bir etkiye sahiptir fakat kontrol edilmediğinde yıkıcı bir şekilde saldırgan tepkilere dönüşmektedir (Soykan, 2003).

Öfkenin diğer duygular ile de karmaşık bir ilişkisinin olduğu bilinmektedir. Öfkenin, kırılma, alınma, gücenme, anlaşılmama, reddedilme, engellenme, korku, kaygı, hayal kırıklığı ve yalnızlık gibi kişiye acı veren duygulara ikincil olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir (Biaggio, 1987; Fava, Anderson ve Rosenbaum, 1990; Riley, Treiber ve Woods, 1989). Birey öfke hissettiğinde ve problem çözme becerileri yetersiz kaldığında sosyal ilişkilerden kaçınabilmektedir (Soykan, 2003). Öfke, sosyal ilişkilerden kaçınma ve çekingen davranışlarda bulunma ile ifade edilebilirken, öfkenin olumsuz ifade edilmesi ise olumsuz kişilerarası sonuçlar doğurmaktadır. Öfkenin ifade edilme biçimleri düşünüldüğünde, bireylerin öfke duygularının, kişilerarası ilişkilerde sosyal çekinik davranışlarla pozitif yöne ilişkili olması beklenirken, öfke düzeyinin aşırı uyumlu davranışlar ile negatif yönde bir ilişkisinin olması beklenmektedir.

1.5. Utanç, Suçluluk ve Öfke Arasındaki İlişki

Literatürde utanç, suçluluk ve öfke arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulguları, bu üç duygunun birbirleri ile farklı yönlerde ilişkili olduğunu ve birbirlerini etkilediğini göstermektedir. Örneğin, üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada sürekli öfkenin artmasıyla birlikte suçluluk duygusunun azaldığı gösterilmiştir (Köksal ve Gençdoğan, 2010). Benzer şekilde, Tangney, Wagner, Fletcher ve Gramzow (1992), utanç, suçluluk ve öfke arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, suçluluk ile utanç duygularının, öfke ve düşmanlık duyguları ile ilişkisinin farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonuçları, utanç duygusuna yatkınlığın, öfke, şüphecilik, kızgınlık, hırçınlık, başkalarını yargılamaya eğilim ve düşmanlık içeren ifadeler ile pozitif ilişkisi olduğunu belirtmektedir. Diğer yandan, hissedilen suçluluk duygusunun dışa dönük kınama, öfke, düşmanlık ve dargınlık şeklindeki tepkilerle ilişkisinin negatif yönlü olduğunu göstermektedir (Tagney ve diğerleri, 1992). Benzer şekilde, Lutwak, Panish, Ferrari ve Razzino (2001), tarafından yapılan bir çalışmada, utanç duygusuna yatkınlık ve içedönük öfke arasındaki ilişki olumlu, suçluluk duygusuna yatkınlık ve dışadönük öfke arasındaki ilişki ise ters yönlü olarak bulunmuştur. Balkaya (2001) tarafından Türkiye’de yürütülen bir çalışmada, suçluluğun çok boyutlu öfke ölçeğinin öfke belirtileri, öfkeye yol açan durumlar, öfkeyle ilgili davranışlar ve kişilerarası öfke gibi alt boyutları ile yüksek düzeyde ve olumlu bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Yine bu çalışmada utanç duygusunun, çok boyutlu öfke ölçeğinin belirtilen alt boyutları ile yüksek düzeyde ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur.

Utanç ve suçluluğun anormal davranışlar ile ilişkisini inceleyen Dearing, Stuewig ve Tangney (2005), alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığı ve utanç duygusuna yatkınlık arasında pozitif yönde bir ilişkiyi vurgularken; suçluluk duygusuna yatkın olmanın bu davranışlarla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Utanç ve suçluluğun psikopatoloji ile ilişkisine örnek bir diğer çalışmada, Şahin ve Şahin (1992), suçluluk ve utanç duygularının birlikte depresyonu yordadıklarını belirtmektedir. Şahin ve Şahin (1992) çalışmasına paralel olarak, depresif olan ve olmayan bireylerin suçluluk, utanç ve öfke tarzlarının incelendiği bir çalışmada, bu iki duygunun depresyonu yordamasının yanı sıra, suçluluk ve utancın pozitif yönde ilişkili olduğu ve suçluluğun artmasıyla utancın da arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Köksal ve Gençdoğan, 2010).

Fedewa, Burns ve Gomez (2005) mükemmeliyetçilik ile suçluluk ve utanç duyguları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bu iki duygu ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir.

Kochanska, Gross, Lin ve Nichols (2002), çocukluğunda hatalı davranışlarının sonrasında suçluluk duyan çocukların ileriki yaşlarında toplumda kabul gören davranış kurallarına diğerlerine kıyasla daha fazla uyum sağladığını ve bu yaştaki suçluluk duygusunun yaşamın ilerleyen dönemlerindeki ahlak duygusunda belirleyici olduğu sonucuna ulaşmıştır.

1.6. Genel Öz Yeterlik Kavramı

Genel öz yeterlik kavramı, bireyin stresli ve zor yaşam koşullarında başa çıkabilme yeterliğine olan inancını ifade etmektedir ve benzer şekilde bireyin alışık olmadığı durumlar karşısında hissettiği genel güven olarak değerlendirilir (Scholz ve Schwarzer, 2005). Diğer bir tanımla genel öz yeterlik, bireyin çabasının gerektiği farklı durumlarda kendi yetenek ve becerilerine olan inancı olarak nitelendirilmektedir (Tipton ve Worthington, 1984). Aynı zamanda bu kavram bireyin günlük yaşamı ile ilgilidir ve günlük hayatında yüzleştiği problemlerle başa çıkacağına dair olan algısı da genel öz yeterlik kavramının içerisinde yer alır (Gerçek ve Balaban, 2018). Öz yeterlik kavramı bireyin çeşitli kaynaklardan topladığı bilgileri temel alarak bireyin öz değerlendirmesini içermekte (Bandura, 1977) ve bireyin öz yeterlik inancı karar verme süreçlerinde, düşünme tarzları ve problem çözme becerilerinde önemli bir etkiye sahiptir (Dweck ve Leggett, 1988).

Bandura öz yeterlik algısını etkileyen dört kaynak olduğunu ifade etmektedir. Bu kaynaklar bireyin kişisel deneyimleri, rol model olarak belirlenen kişilerin sergilediği davranışlar, diğer bireylerin olumlu ve olumsuz yorumlarının etkisi ve bireyin fiziksel ve duygusal durumudur (1994). Aynı zamanda, bireylerin öz yeterlik inançlarının, bireyin biliş, motivasyon, duygusal ve karar verme gibi süreçlerine etki ettiği ifade edilmektedir (Bandura, 1994). Diğer bir ifadeyle, öz yeterlik algısı yüksek olan bireyler başarıyı hayal ederek daha fazla konsantrasyon ve çaba gösterme eğiliminde olabilir. Benzer şekilde yüksek öz yeterlik algısı bireylerin motivasyonunun artmasına katkı sağlar. Duygusal süreç değerlendirildiğinde ise, bireyler yüksek öz yeterlik algısına sahip olduğunda olumsuz duygularla başa çıkma yetilerinin de yüksek olması beklenmektedir (Bandura, 1982). Öz yeterlik algısının

yüksek olması, bireyin seçim süreçlerini de etkiler çünkü birey kendi yeterliliklerine ve yapabildiğine güvendiği aktivite ve durumları tercih etmeye yatkındır. Ek olarak, olumsuz duygu durumunun da öz yeterlik üzerindeki etkisinin olumsuz yönde olacağını belirtmektedir (Bandura, 1994).

Genel öz yeterlik kavramından farklı olarak Bandura, öz yeterlik kavramını belli bir bağlam içerisinde hedeflenen sonuçları getirebilecek gerekli davranışları yapabilmeye duyulan inanç olarak tanımlamaktadır (1977). Bandura bireylerin davranışlarının gerçek yetenek düzeylerinden çok, yetenek alanlarında sahip oldukları yeterlikleri hakkındaki inançlarından etkilendiklerini belirtmektedir (1977). Bu ifade çerçevesinde, yeterlik beklentisi yüksek kişiler, daha aktif olma ve daha çok çaba harcama eğiliminde olabilir. Kişinin yaşamış olduğu olumlu ve olumsuz deneyimler, genel öz yeterlik inancını ortaya çıkarmaktadır ve bu inancın durumlar karşısında süregelen ve genellenebilir olduğu belirtilmektedir (Smith, Kass, Rotunda ve Schneider, 2006). İlgili literatür, genel öz yeterlilik kavramının farklı alanlardaki davranışları öngörmeye katkı sağladığını belirtmektedir (Kezer, Oğurlu ve Akfırat, 2016). Genellenebilir bir kavram olan genel öz yeterlik algısı düşük olduğunda bireylerin bir işi yapmama veya çabalamama olasılığının daha yüksek olması beklenmektedir (Bandura, 1997).

5 farklı ülkede genel öz yeterlik ve çeşitli psikolojik yapılar arasındaki ilişkiyi inceleyerek algılanan öz yeterliğin evrensel bir psikolojik yapı olup olmadığını araştıran bir çalışmanın bulguları, algılanan öz yeterliğin sadece görev odaklı olmasının yanı sıra, daha genel bir işlevsellik düzeyi olarak tanımlanabileceğini belirtmektedir (Luszczynska, Gutiérrez-Dona ve Schwarzer, 2005). Genel öz yeterlik ve kişilik, iyi oluş, stres değerlendirmeleri, sosyal ilişkiler ve başarılar arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada en yüksek pozitif ilişkiler iyimserlik, öz düzenleme ve öz saygı arasında bulunurken, en yüksek negatif ilişkiler depresyon ve kaygı ile bulunmuştur (Luszczynska, Gutiérrez-Dona ve Schwarzer, 2005). Bu bulguların farklı dil ve kültürlerde tekrar etmesi, algılanan öz yeterlik kavramının, diğer psikolojik kavramlarla anlamlı ilişkileri olan evrensel bir yapı olduğunu göstermektedir (Luszczynska, Gutiérrez-Dona ve Schwarzer, 2005). Özetle, algılanan öz-yeterlik, bu tasvirin sadece bir kısmını paylaşan benzer yapıların aksine, temel olarak yeterliliğe dayalı, ileriye dönük ve eylemle ilgili olarak karakterize edilebilir (Bandura, 1997, 1999).

Sahranç (2008), üniversite öğrencileri ile yürüttüğü bir çalışmada, genel öz-yeterlik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin de yüksek olduğu sonucu vurgulanmaktadır (Sahranç, 2008). Yine bu çalışmada öz yeterlik düzeyinin yüksek olmasının yaşam doyum düzeyinin de artması üzerinde etkili olduğu gösterilmiştir (Sahranç, 2008).

Benzer şekilde, bireyin kendi yeterliliğine dair güçlü inançlarının sonraki performans düzeylerini etkilediği göz önünde bulundurulduğunda, yüksek öz yeterlik seviyesine sahip kişilerin zorluklar karşısında gösterdikleri yüksek performans ile orantılı olarak başarılarının da yüksek olduğu bilinmektedir (Baldwin, Baldwin ve Ewald, 2006).

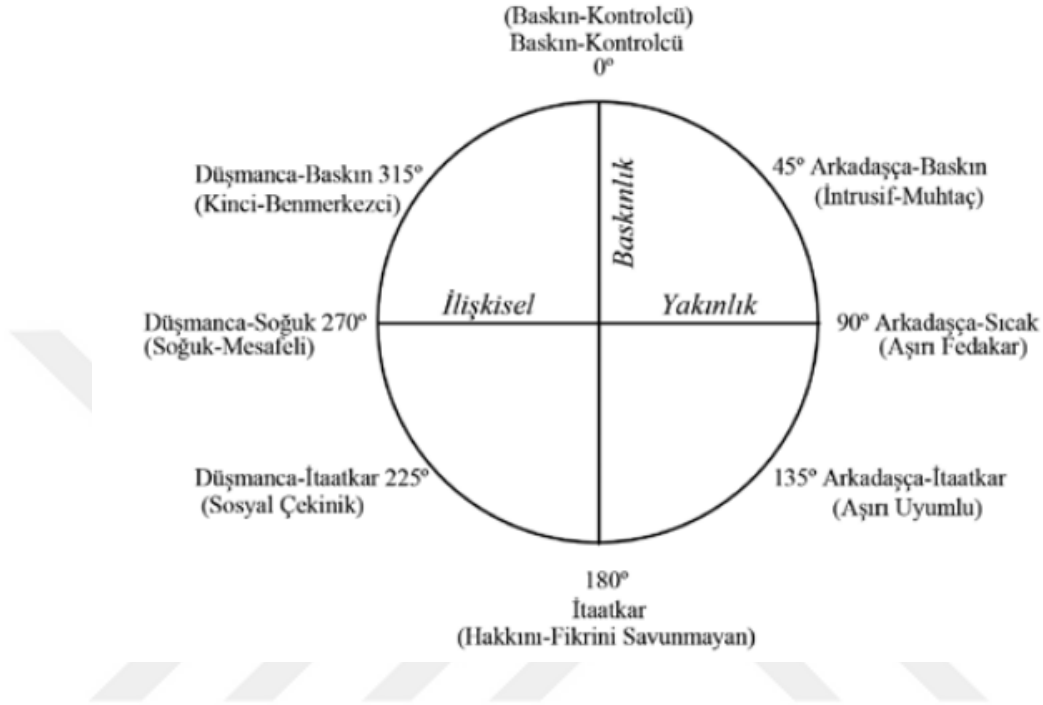
Bireyin öz yeterlik inancını değerlendirmek ve genelledebilmek için bazı bilişsel becerileri kullanması gerektiği ifade edilirken (Kuiper, Murdock ve Grant, 2010), olacakları tahmin edebilme ve baş etme stratejilerine karar vermenin öz yeterliğin temel bileşenlerinden olduğunu belirtilir (Bandura, 1989). Türkiye’de üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada eleştirel düşünme eğilimleri ile genel öz yeterlik ve umutsuzluk arasındaki ilişki incelenmiş ve eleştirel düşünme puanları arttıkça genel öz yeterlik düzeylerinin arttığı, fakat umutsuzluk puanları arttıkça eleştirel düşünme ve genel öz yeterlik puanlarını düşüğü sonucuna ulaşılmıştır (Kezer, Oğurlu ve Akfırat, 2016). Bu araştırma bulgularını destekleyen diğer bir çalışma ise eleştirel düşünme becerilerinin gelişiminin öz yeterlik düzeyinin gelişimine de katkı sağlayacağını belirtmektedir (Kuiper, 2002).

İlgili literatür genel öz yeterlik inançlarının başa çıkma stratejilerini etkilediğini belirtmektedir (Luszczynska, Gibbons, Piko ve Teközel, 2004). Yüksek genel öz yeterlik inancı olan bireyler daha sağlıklı baş etme stratejileri seçmeye yatkınken, genel öz yeterlik inançları düşük olan bireyler daha çok pasif başa çıkma stratejileri kullanma eğilimindedir (Luszczynska ve diğerleri, 2004). Genel öz yeterlik inançlarının ve algısının kişinin başa çıkma stratejileri, düşünme tarzları ve sorunları çözme yaklaşımlarında önemli bir etkisinin olduğu (Dweck ve Leggett, 1988) göz önünde bulundurulduğunda kişilerarası ilişkilerde önemli bir role sahip olacağı düşünülmektedir.

Genel öz yeterlik ve çatışma yönetim tarzları arasındaki ilişkiyi özel sektör çalışanları örneklemini inceleyen bir araştırma sonuçlarına göre genel öz yeterlik algıları ile bütünleştirme, zorlama ve uzlaşma tarzları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunurken; kaçınma ve uyma tarzları ile ilgili anlamlı bir ilişkiye

rastlanmamıştır (Gerçek ve Balaban, 2018). Bu bulgulardan hareketle, genel öz yeterlik seviyesinin kişilerarası problemlerde belirleyici olacağı düşünülmektedir.

1.7. Kişilerarası İlişkiler ve Problemler



Şekil 1.1 Kişilerarası Döngüsel Model

Not: Kişilerarası Problemler Envanteri-Döngüsel Ölçekler Kısa Formu psikometrik özellikleri: Güvenilirlik ve geçerlik çalışması. Akyunus, M., & Gençöz, T. (2016). *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 29(1), 36-48 uyarlanmıştır.

Psikologlar uzun yıllardır çeşitli yollarla kişilik dünyasını ve yapılarını ayırmaya ve tanımlamaya çalışmaktadır (Wiggins, 1991). İnsanların sosyal davranış ve ilişkilerinin bağımlı, düşmanca, utangaç veya sıcak gibi kelimelerle ifade edildiği ve kim olduklarının davranışları üzerinden değerlendirildiği bir kişilerarası bağlamda yaşadığı düşüncesiyle kişilik kavramının uzun yıllardır ilgi çekiyor olması şaşırtıcı değildir (Gurtman, 2009). Kişilerarası teorisyenler, yazılarında kişiliğin en iyi tekrarlayan kişilerarası eğilimler veya davranış kalıpları olarak gözlenebileceği konusunda hemfikirdir (Alden, Wiggins ve Pincus, 1990).

Kişiliğe olan bu ilgi çerçevesinde kişilerarası döngü modeli, kişilerarası çalışmalara nasıl yaklaşıldığı ve kişilik dünyası hakkında edinilen bilgilerde öncü bir

role sahiptir. Kişilerarası Kişilik Kuramı'na göre Sullivan kişiliği sosyal hayat içerisindeki kişilerarası etkileşimde tekrarlanan davranış örüntüleri olarak tanımlar (Sullivan, 1953). Kişilerarası döngüsel model temelinde, kişilerarası problemler ilişkisel yakınlık ve baskınlık koordinatlarından oluşan dairesel bir düzlemde kategorize edilir ve Baskın-Kontrolcü (Domineering/Controlling), Dalıcı-Talepkar (Intrusive-Needy), Aşırı Fedakar (Self-Sacrificing), Aşırı Uyumlu (Overly Accomodating), Hakkını-Fikrini Savunmayan (Nonassertive), Sosyal Çekinik (Socially Avoidant), Soğuk-Mesafeli (Cold-Distant) ve Kinci-Benmerkezci olmak üzere 8 farklı kişilerarası problem alanı tanımlanır (Alden, Wiggins ve Pincus, 1990).

Kişilerarası ilişkiler, bireylerin sosyal bir varlık olmasından kaynaklı olarak kaçınılmaz bir şekilde deneyimlediği durumlardır. Sosyal hayatın içerisinde, birey başkaları ile iletişim kurmak zorunda kalır veya bunu istekli bir eylem olarak gerçekleştirir fakat bu ilişki kurma süreci her zaman mükemmel olarak gerçekleşmeyebilir. Bu sosyal etkileşim süreci çeşitli faktörlerden etkilenebilir. Bireyin diğerleri ile ilişki kurma sürecinde yaşadığı karakteristik zorluklar kişilerarası problemler olarak tanımlanmaktadır (Horney, 1950). Kişilerarası ilişkilerde karşılaşılan problemler bireylerde önemli sıkıntılara neden olur ve kişiler bu problemlerle bağlantılı olarak çeşitli zorluklar yaşayabilir (Horowitz, Rosenberg, Baer, Ureno ve Villasenor, 1988). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde kişilerarası problemlerin genellikle bağlanma kuramları ile incelendiği görülmektedir (Horowitz, Rosenberg ve Bartholomew, 1993; Lawson ve Brossart, 2009; Wei, Vogel, Ku ve Zakalik, 2005). İlgili literatürde kişilerarası problemler ile ağırlık olarak çalışılan bir diğer konunun sınırda kişilik bozukluğu ve narsistik kişilik bozukluğu başta olmak üzere kişilik özellikleri ve kişilik bozuklukları olduğu dikkat çekmektedir (Ogrodniczuk ve Kealy, 2013; Pincus ve Wiggins, 1990; Soldz, 1997; Williams ve Simms, 2016; Wright, Hallquist, Beeney ve Pilkonis, 2013). Kişilerarası ilişkilerde duygu düzenleme becerileri ve benlik saygısının kişilerarası ilişkilerde problemler ile olan ilişkisi de literatürde araştırmalara konu olmuş diğer kavramlar olarak öne çıkmaktadır (Coats ve Blanchard-Fields, 2008; Kahle, Kulka ve Klingel, 1980; Plutchik ve Conte, 1997; Vanheule, Inslegers, Meganck, Ooms ve Desmet, 2010).

Literatürde kişilerarası ilişkiler ve problemler ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde problem çözme becerilerinin erken yaşta edinilen kalıcı inançlardan etkilenmiş olabileceği ve bunların kişilerarası ilişki örüntülerine yansyabileceği ifade edilmektedir (Davila, Hammen, Burge, Daley ve Paley, 1996). Benzer şekilde olumlu

kişilik algısına sahip bireyler sağlıklı baş etme yöntemleri kullanırken, olumsuz kendilik algısına sahip kişilerin kendilik değerlerini yükseltmede yetersiz kaldığı belirtilmektedir (Josephs, Bosson ve Jacobs, 2003). Bu sebeple kişinin kendisi ile ilgili inançlarının kişilerarası ilişkilerinde önemli bir rol oynadığı düşünülebilir.

Kişilerarası ilişkilerde sosyal çekinik davranışlar kaygılı ve utanmış hissetme, sosyal iletişim ve etkileşim başlatmakta, duyguların ifade edilmesinde ve sosyalleşmekte zorluklar yaşanması ile kendini göstermektedir (Alden ve diğer., 1990). Aşırı uyumlu davranışlar ise kızgınlık hissetme, başkalarını rahatsız etmek veya gücendirmekten kaynaklı olarak öfkeyi ifade etmede zorluk ile ilişkilendirilmektedir ve bu kişiler kendilerini saf ve başkaları tarafından yararlanılma ihtimali olan kişiler olarak tanımlamaktadır (Alden ve diğer., 1990). İlgili literatür ışığında genel öz yeterlik inançları ile kişilerarası ilişkilerde aşırı uyumlu ve sosyal çekinik davranışlar arasında negatif yönlü bir ilişki beklenmektedir.

Literatürde cinsiyet ile aşırı uyumlu ve sosyal çekinik davranışlar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar kısıtlı olmasına rağmen sosyal kaygı düzeyinin cinsiyetler arasında farklılaştığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Kermen, Tosun ve Doğan tarafından 2016 yılında lise öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada kız öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek bulunduğu belirtilmektedir. Benzer şekilde Ergin ve Dağ tarafından yürütülen bir çalışma kadınların kaygılı bağlanma, probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme ve ısrarcı-sebatkar yaklaşım puanlarının erkeklerden yüksek olduğunu belirtmektedir (2013). Literatürdeki birçok çalışmanın ışığında kişilerarası ilişkileri etkileyen birçok faktör göze çarpmaktadır ve bu çalışmada genel öz yeterlik ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkide duyguların aracı rolü incelenecektir.

Literatürde genel öz yeterlik, kişilerarası ilişkiler, utanç, suçluluk ve öfkeye ilişkin çalışmalar incelendiğinde bu çalışmanın amacı bireylerin genel öz yeterlik düzeyleri ile kişilerarası ilişkilerde aşırı uyumlu ve sosyal çekinik davranışların ilişkisinde utanç, suçluluk ve öfke duygularının aracı etkisini incelemek olarak belirlenmiştir. Bilişsel davranışçı terapilerin düşünce, duygu, davranış ilişkisine dair önermelerinin temel alındığı bu çalışmada, genel öz yeterlik inançları ile kişilerarası problemlerde sergilenen davranışlar arasındaki ilişkide utanç, suçluluk ve öfke duygularının aracı etkisine yer verilecektir.

Utanç, suçluluk ve öfke duygularının sosyal etkileşim içerisinde kişinin benliğine, o anki davranışına veya karşısındaki kişiye yönlendirilmesine bağlı olarak

farklı davranışlara yol açtığı düşünüldüğünde kişilerarası problemlerde aşırı uyumlu ve sosyal çekinik davranışlar üzerinde de etkisi olması beklenmektedir. Benzer şekilde, utanç, suçluluk ve öfkenin birbirleri ile olan ilişkisi de değerlendirildiğinde, bu üç duygunun birbirlerinin ortaya çıkışını etkilemesi de öngörülmektedir. Literatürde utanç ve suçluluk duygularının genellikle dinamik yaklaşım temel alınarak açıklanmış olduğu görülmekte (Levine ve Levine,2012; May, 2017; Morrison, 2011) ve bu çalışmada bu duyguların bilişsel davranışçı temel çerçevesinde ele alınacak olmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Kişilerin öz güven düzeyinden farklı olarak genel öz yeterlik inançlarının bu çalışmada ele alınacak olması bireylerin kendileri hakkında daha uzun süreli ve genellenmiş inançlarını yansıtacağından dolayı önemli görülmektedir. Biliş, duygu ve davranış arasındaki ilişkide, bireyin düşüncelerinin davranışları üzerindeki etkisi bilindiğinden dolayı, klinik uygulamada kişilerarası problemlerde genel öz yeterlik kavramının da değerlendirilmesi açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Benzer şekilde, utanç, suçluluk ve öfkenin hem birbirlerini hem de ortaya çıkan davranışları belirlediği yönündeki literatür ışığında, kişilerarası problemler için BDT ile çalışan terapistlere farklı bir bakış açısı ve katkı sağlaması hedeflenmektedir. Bu nedenlerden dolayı bilişsel davranışçı çerçevede ele alınıp değerlendirilecek olan bu çalışmanın bilişsel davranışçı terapi yaklaşımına hem kuramsal hem de klinik uygulama açısından katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.8. Hipotezler

- Kadınlarda kişilerarası ilişkilerde aşırı uyumlu ve sosyal çekinik davranış puanları, erkeklere göre daha yüksektir.
- Bireylerin genel öz yeterlik inançları, kişilerarası güçlük düzeyi ve tüm kişilerarası problem türleri (Baskın-Kontrolcü, Dalıcı-Talepkar, Aşırı Fedakar, Aşırı Uyumlu, Hakkını-Fikrini Savunmayan, Sosyal Çekinik, Soğuk-Mesafeli ve Kinci-Benmerkezci) ile negatif yönde ilişkilidir.
- Bireylerin genel öz yeterlik inançları, kişilerin utanç, suçluluk ve öfke duyguları ile negatif yönde ilişkilidir.
- Bireylerin utanç ve suçluluk duyguları, kişilerarası ilişkilerde aşırı uyumlu ve sosyal çekinik davranışlarla pozitif yönde ilişkilidir.

- Bireylerin öfke duyguları, kişilerarası ilişkilerde sosyal çekinik davranışlarla pozitif yönde ilişkili, aşırı uyumlu davranışlar ile negatif yönde ilişkilidir.
- Bireylerin genel öz yeterlik inançları ile kişilerarası ilişkilerde aşırı uyumlu ve sosyal çekinik problemler ile arasındaki ilişkide utanç, suçluluk ve öfke duygusunun aracı rolü vardır.



BÖLÜM 2

2. YÖNTEM

2.1 Katılımcılar

Araştırmaya, yaşları 18 ile 65 arasında değişen (Ort. =33.75; S.S.=11.86) 149'u erkek ve 182'i kadın, toplam 331 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 2.1' de gösterilmiştir.

Medeni durumu bakımından katılımcıların %45,5 evli, %48,8'i bekar, 5,4'ü boşanmış ve %,3'ü duldur. Yaşadıkları bölge açısından katılımcıların %94'ü kentte ve %6'sı kırsal bölgelerde yaşamaktadır. Eğitim durumu bakımından %2,1'i ilkokul mezunu, %2,7'si ortaokul mezunu, %25,3'ü lise mezunu, %55,4'ü ise üniversite mezunu ve %14,5'i yüksek lisans veya doktora mezunudur. Ekonomik düzey değerlendirmelerine göre katılımcıların %5,4'ü ekonomik düzeyini yüksek, %27,7'si orta ve %11,1'i düşük olarak ifade etmiştir. Katılımcıların %30,4'ü geçmiş yaşantılarında psikolojik destek aldığını belirtirken; %69,6'sı almadığını ifade etmiştir. Şu anda devam eden psikolojik tedavi bakımından katılımcıların %8,7'sinin devam eden bir psikolojik tedavi sürecinin olduğuna ve %91,3'ünün olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların %10,2'sinin psikiyatrik bir tanısı varken %89,8'inin yoktur. Katılımcıların bildirdiği tanılar, depresyon (7 kişi), anksiyete bozuklukları (yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk) (15 kişi), obsesif kompulsif bozukluk (4 kişi), bipolar bozukluk (3 kişi), trikotilomani (1 kişi), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (3 kişi) ve vajinismus (1 kişi) şeklindedir. Psikiyatrik ilaç kullanımı açısından katılımcıların %6,9'u psikiyatrik ilaç kullanırken %93,1'i kullanmamaktadır. Elde edilen veri setinden hiçbir katılımcı dışlanmadan 331 kişi ile analizler gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2.1 Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Demografik Bilgiler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	182	55
Erkek	149	45
Medeni Durum		
Evli	150	45.5
Bekar	162	48.8
Boşanmış	18	5.4
Dul	1	.3
Eğitim Düzeyi		
İlkokul	7	2.1
Ortaokul	9	2.7
Lise	83	25.3
Üniversite	184	55.4
Yüksek Lisans/Doktora	48	14.5
Ekonomik Düzey		
Düşük	36	11.1
Orta	277	83.4
Yüksek	18	5.4
Yaşanılan Bölge		
Kent	311	94.0
Kırsal	20	6.0
Geçmiş Psikolojik Destek		
Evet	101	30.4
Hayır	230	69.6
Devam Eden Psikiyatrik Tedavi		
Var	29	8.7
Yok	302	91.3
Psikiyatrik Tanı		
Var	34	10.2
Yok	297	89.8
Psikiyatrik İlaç Kullanımı		
Var	22	6.9
Yok	309	93.1

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, bireylerin algılamış oldukları öz-yeterliliği ölçmek için Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ), utanç düzeylerini ölçmek için Suçluluk- Utanç Ölçeği (SUTÖ), suçluluk seviyelerini ölçmek için Suçluluk Envanteri (SE), öfke düzeyini ölçmek için Öfkeye İlişkin Derin Düşünme Ölçeği (ÖİDDÖ), ve kişilerarası ilişkilerde güçlüğü ölçmek amacıyla Kişilerarası Problemler Envanteri Döngüsel Ölçekleri Kısa Formu (IIP-C) kullanılacaktır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Bu formda araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, nerede yaşadığı (kırsal – şehir) gibi demografik özellikleri ve daha önce psikiyatrik tanı alıp almadıkları ve şu anda devam eden psikolojik bir tedavilerinin olup olmadığı gibi psikolojik sağlık durumları hakkında bilgilerin toplanması amaçlanmaktadır.

2.2.2. Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ)

Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği, algılanan öz yeterliliği genel anlamıyla değerlendirmekte ve bu değerlendirme kişinin yaşamındaki tüm stresli olaylara uyum sağlayabilme ve günlük yaşantının zorlukları karşısındaki başa çıkma yeterliliğini belirlemeyi amaçlamaktadır (Scholz ve Schwarzer, 2005). Schwarzer ve Jerusalem'in 1995 yılında geliştirmiş oldukları ölçek, çeşitli çalışmalarda 25'ten fazla dile uyarlanmıştır. Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GSE)'nin Türkçe'ye uyarlanmış formu bu çalışmada kullanılmıştır (Aypay, 2010). Tek boyut ve 10 maddeden oluşan ölçeğin puanlaması 4'lü Likert (1=tamamen yanlış- 4= tamamen doğru) şeklinde olup, puanlar 10 ile 40 arasında değişebilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar genel öz yeterliliğin yüksek olduğunu göstermektedir (Aypay,2010). Ölçeğin uyarlama çalışması, yaşları 17 ile 39 arasında değişkenlik gösteren toplamda 693 lisans ve yüksek lisans öğrencisi ile yürütülmüştür. Ölçeğin Türkçe' ye uyarlanma çalışmasında geçerliliğin değerlendirilmesi amacıyla Rosenberg Öz Saygı Ölçeği (RÖSÖ) ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ) kullanılmıştır. SBÖ ile GÖYÖ arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki gösterilirken, RÖSÖ ile GÖYÖ arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmektedir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek

amacıyla alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış olup, on maddenin toplamda hesaplanan alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Sekiz hafta arayla yapılan ikinci ölçmede test-tekrar test güvenirliği için hesaplanan korelasyon katsayısı .80'dir. Bu sonuçlara dayanarak Türkçe 'ye uyarlanan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir. Ölçek maddelerine “Yeni bir durumla karşılaştığımda ne yapmam gerektiğini bilirim.”, “Bir sorunla karşılaştığımda onu halledebilmeye yönelik birçok fikirlerim vardır.”, Ani olaylarında hakkından gelebileceğimi sanıyorum.” ve “Ne olursa olsun üstesinden gelirim.” şeklindeki maddeler örnek verilebilir. Mevcut çalışmada Genel Öz-Yeterlik Ölçeği'nin toplamı için güvenirlik kat sayısı .89 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Suçluluk-Utanç Ölçeği (SUTÖ)

Şahin ve Şahin tarafından 1992 yılında geliştirilmiş olan SUTÖ, bireylerin suçluluk ve utanç durumlarını ölçmek için kullanılmaktadır. On ikişer maddeden oluşan suçluluk ve utanç olmak üzere 2 alt boyut ve toplam 24 maddesi bulunan Suçluluk-Utanç Ölçeğinin değerlendirmesi 5'li likert tipindedir (Aktaran Karataş, 2008). Her alt ölçek için alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 60 olup puanlar yükseldikçe suçluluk ve utanç seviyesinin de yükseldiği düşünülmektedir. Ölçeğin yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarında hesaplanan iç tutarlık katsayıları suçluluk alt ölçeği için .81 ve utanç alt ölçeği için .80 şeklindedir (Aktaran Karataş, 2008). Geçerlilik çalışmaları ise iki alt ölçeğin birbirleri ile olan korelasyonunun .49 olduğunu; Beck Depresyon Envanteri ile suçluluk alt ölçeğinin negatif yönlü ve Sosyotropi Ölçeği ile de pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu gösterilmektedir. Utanç alt ölçeği ise Sosyotropi Ölçeği ile .50 korelasyona sahiptir (Aktaran Karataş, 2008). İki alt boyuttan oluşan ölçeğin yapı geçerliliği çalışması sonucunda suçluluk ve utanç alt boyutlarına yerleşmiş olduğu bulunmuştur (Aktaran Karataş, 2008). Yapılacak olan çalışmada ölçeğin .80 iç tutarlık katsayısına sahip olan utanç alt boyutu kullanılacaktır. Mevcut çalışmada ölçeğin suçluluk ve utanç alt ölçeklerine ait psikometrik özelliklerinin yeterli olmamasından dolayı (Aktaran Karataş, 2008) suçluluk alt ölçeği kullanılmamıştır. Ölçek maddelerine örnek olarak “Bir tartışma sırasında büyük bir hararetle savunduğunuz bir fikrin yanlış olduğunu öğrenmek.”, “Çok işlek bir iş merkezinin bulunduğu bir köşede herkesin size bakmasına sebep olacak bir olay yaşamak.” ve “Herkesten sakladığınız ve hoş

olmayan bir davranışın açığa çıkarılması.” maddeleri gösterilebilir. Mevcut çalışmada Suçluluk-Utanç Ölçeği’nin utanç alt boyutuna ait güvenilirlik kat sayısı .83 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Suçluluk Envanteri (SE)

Kugler ve Jones tarafından 1992 yılında geliştirilmiş olan Suçluluk Envanteri, kişilerin durumluk suçluluk, sürekli suçluluk ve ahlaki standartlar alt ölçekleri ile birlikte suçluluk hislerini ölçmeyi hedeflemektedir. 3 alt boyut ve 45 maddeden oluşan ölçeğin değerlendirmesi 5’li likert şeklindedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmaları Altın tarafından 2009 yılında yapılmıştır. Ölçeğin ayırt edici geçerliğinin istatistiksel olarak kabul edilebilir olduğu ve faktör yapısının orijinal ölçekle uyum gösterdiği ifade edilmektedir (Aktaran Akın, Hacıömeroğlu ve İnöz, 2018). Ölçeğin Türkçe formunun alt ölçekleri için iç tutarlılık katsayılarının .81 ve .89 arasında değişiklik gösterdiği bulunmuştur. Alt ölçeklerin test- tekrar test güvenilirliğinin, iki haftalık ve 36 haftalık aralıklarla yapılan ölçümlerde .56 ile .81 arasında değiştiği bulunmuştur (Aktaran Akın, Hacıömeroğlu ve İnöz, 2018). Sürekli suçluluk alt ölçeği için .90, durumluk suçluluk alt ölçeği için .86 ve ahlaki standartlar için .78 ve tüm ölçek için .91 olarak iç tutarlılık kat sayıları hesaplanmıştır (Aktaran Akın, Hacıömeroğlu ve İnöz, 2018). SE alt ölçeklerinin diğer suçluluk ve utanç ölçümleri ile olan ilişkisinin anlamlı ve pozitif yönde olduğu belirtilmiştir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması suçluluk düzeyinin de yüksek olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Sürekli suçluluk alt ölçeği 18 maddeden oluşmakta, 6, 23, 29, 40, 41, 44’üncü maddeler için ters kodlama uygulanmaktadır. Bu çalışmada kişilerin acil koşulların ötesinde devam eden bir suçluluk duygusu olarak tanımlanan sürekli suçluluk alt ölçeği kullanılacaktır. “Sık sık derin bir pişmanlık duyarım.”, “Eğer yaptığım şeyleri yapmasaydım, son zamanlarda hayatım çok daha iyi olabilirdi.” ve “Bazen, yanlış yaptığımı inandığım şeyler hakkında düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum.” şeklindeki maddeler ölçekteki maddelere örnek olarak gösterilebilir. Mevcut çalışmada Suçluluk Envanteri’nin sürekli suçluluk alt boyutuna ait güvenilirlik kat sayısı .87 olarak bulunmuştur.

2.2.5. Öfkeye İlişkin Derin Düşünme Ölçeği (ÖİDDÖ)

Sukhodolsky, Golub ve Cromwell tarafından 2001 yılında geliştirilmiş olan (orijinal adı “Anger Rumination Scale”) Öfkeye İlişkin Derin Düşünme Ölçeği, 2014 yılında Seydi Ahmet Satıcı tarafından Türkçe ‘ye uyarlanmıştır ve bu çalışmada katılımcıların öfke düzeyini ölçmek için kullanılacaktır. Ölçek, öfke sonrası düşünme (6 m), intikam düşünceleri (4 m), öfke anıları (4 m) nedenleri anlama (5 m) olmak üzere 4 alt boyut ve 19 maddeden oluşmaktadır ve ölçekte ters kodlanmış madde bulunmamaktadır (Satıcı, 2014). Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yaşları 17 ile 28 arasında değişen 949 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Güvenilirlik için hesaplanan Chronbach alfa iç tutarlık katsayıları öfke sonrası düşünme alt ölçeği için .78, öfke anıları için .73, intikam düşünceleri için .66 ve nedenleri anlama için .64 şeklindedir (Satıcı, 2014). Bir ölçeğin iç tutarlılık kat sayılarını değerlendirmek için .60’ın kabul edilebilir değer olduğu göz önüne alındığında ÖİDDÖ bu şartları sağlamaktadır (Özdamar, 1999). Test- tekrar test güvenilirliği sonucunda sırasıyla alt boyutlar için .86, .85, .83 ve .79 şeklinde yüksek korelasyon değerleri hesaplanmıştır (Satıcı, 2014). ÖİDDÖ’nin uyum geçerliliğinin hesaplanması için Yaşam Doyumu Ölçeği ve İntikam Ölçeği arasındaki ilişkiler hesaplanmış ve ölçeğin tüm alt boyutlarının yaşam doyumu ile negatif ve intikam ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu gösterilmiştir (Satıcı, 2014). Farklı örneklemeler üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizinin özgün ölçek maddeleri ile benzer bir dağılım göstererek 4 boyutlu olduğu ve açıklanan toplam varyans oranının %52 olduğu bulunmuştur (Satıcı, 2014). Ölçeğin puanlaması 4’lü Derecelendirme (1=hiçbir zaman-4=her zaman) şeklinde olup ölçekten alınabilecek puanlar 19 ve 76 arasında değişiklik göstermektedir ve bu çalışmada ölçekten alınan toplam puanlar kullanılacaktır. Ölçekten alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. (Satıcı, 2014). Ölçek maddelerinin örnekleri “Bana yapılan haksızlıkları tüm detaylarıyla ölçüp biçerim.”, “Öfkelendiğimde, zihnim bir süreliğine o öfkeyle meşgul olur.” ve “Bir şey beni öfkelendirdiğinde bu konuyu zihnimde tekrar tekrar düşünürüm.” şeklindedir. Mevcut çalışmada Öfkeye İlişkin Derin Düşünme Ölçeği’nin toplamı için güvenilirlik kat sayısı .93 olarak bulunmuştur.

2.2.6. Kişilerarası Problemler Envanteri Döngüsel Ölçekleri Kısa Formu (IIP-C)

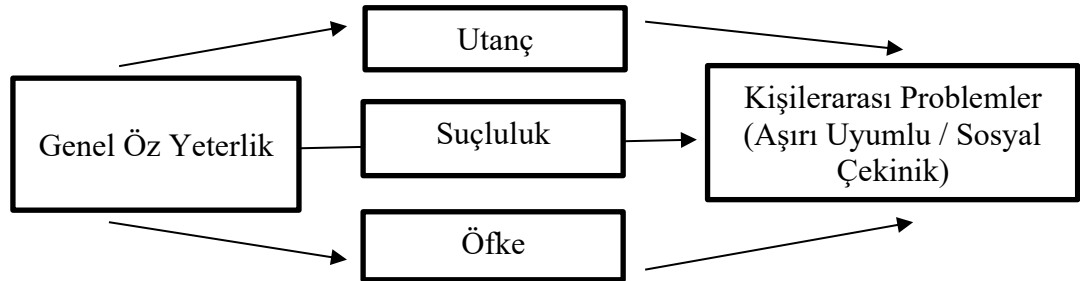
Alden, Wiggins ve Pincus tarafından 1990 yılında geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Akyunus ve Gençöz tarafından 2016 yılında yapılmıştır. Uyarlama çalışmasına genel toplumdan yaşları 18 ile 68 arasında değişmekte olan toplam 1298 kişi katılmıştır. Orijinali 64 maddeden oluşan ölçeğin ölçek yapısı korunarak oluşturulan kısa formu 32 maddeden oluşmaktadır ve ters kodlanan madde yoktur. Her birinde 4 adet soru bulunan 8 alt ölçekten oluşan envanterin değerlendirmesi 5'li likert tipi şeklindedir. Alt ölçekler Dominant/Kontrolcülük, Kinci/Benmerkezcilik, Soğuk/Mesafelilik, Sosyal Çekiniklik, Kendine güvenmeme/Girişken olmama, Aşırı Uyumluluk, Kendini Feda Etme ve Dalıcı-Talepkar şeklinde isimlendirilmiştir. Orijinal ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .93 ve test-tekrar test güvenilirliği .78 olarak belirtilmiştir (Akyunus ve Gençöz, 2016). Alt ölçekler için Cronbach Alpha katsayıları .68 ile .87 arasında değişkenlik göstermektedir (Akyunus ve Gençöz, 2016). Yapılan analizler sonucunda tüm ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .86 olarak hesaplanmıştır (Akyunus ve Gençöz, 2016). Alt ölçekler için güvenilirlik kat sayıları .66 ve .86 arasında değişmektedir. Tüm ölçek için bulunan test-tekrar test tutarlılık katsayısı .78 ve alt ölçekler için .67 ile .85 arasındadır. IIP-C'nin Temel Kişilik Özellikleri Envanteri (TKÖE), Kısa Semptom Envanteri (KSE), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ) ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ile ilişkilerine bakılarak yapılan dış geçerlilik çalışmalarında çoğu korelasyon anlamlı ve beklenen yönde bulunmuştur (Akyunus ve Gençöz, 2016). IIP-C'nin yapı geçerliliği incelenmiş ve yapılan analiz sonucunda orijinal yapı ile tutarlı olduğu gösterilmiştir (Akyunus ve Gençöz, 2016). Ölçeğin puanlamasında tüm ölçek ve alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar belirli kişilerarası güçlüklerde yükselmeyi göstermektedir. Ölçeğin maddelerine örnek olarak "Başkalarına "hayır" demek zordur.", Başkalarına kızgınlığımı belli etmek zordur.", Başkalarının duygularını incitmekten endişe etmeksizin kendimi rahatlıkla ifade etmek zordur." ve "Sıklıkla (fazlasıyla) başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarımın önüne koyarım." gibi maddeler gösterilebilir. Mevcut çalışmada Kişilerarası Problemler Envanteri Döngüsel Ölçekleri Kısa Formu'nun toplamı için güvenilirlik kat sayısı .89 olarak bulunmuştur.

2.3. Prosedür

Veri toplama aşaması öncesinde, Işık Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izin alınmış olup ve tüm katılımcılara Google Forms üzerinden bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş onamları alınmıştır. Ölçekler Google Forms üzerinden oluşturularak gönüllü katılımcılara kartopu tekniği ile Whatsapp, LinkedIn ve e-posta aracılığı ile duyurularak uygulanmıştır. Katılımcılara ölçekler, demografik bilgi formu, GÖYÖ, SUTÖ, SE, ÖİDDÖ ve IIP-C olacak şekilde belirli bir sırada uygulanmıştır.

2.4. Veri Analizi

Bu araştırmada verileri analiz etmek için SPSS for Windows 24. Versiyon kullanılmıştır. Analiz öncesinde örneklem grubunu tanımlamak amacıyla betimleyici istatistiksel analizler yürütülmüş, değişkenlerin dağılımlarını değerlendirmek amacıyla, histogram grafikleri, basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Demografik değişkenlere göre genel öz yeterlik düzeyleri, utanç suçluluk, öfke duyguları ve kişilerarası problemlerden aşırı uyumlu ve sosyal çekinik davranışların farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerini incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizleri uygulanmıştır. Son olarak, utanç, suçluluk ve öfke duygularının genel öz yeterlik ve kişilerarası problemlerde aşırı uyumlu ve sosyal çekinik davranışlarla ilişkisinde aracı rolü test etmek amacıyla SPSS'in Process Macro uzantısı Model 4 Paralel Aracılık Testi kullanılmıştır. Araştırma modeli Şekil 2.1.'de sunulmuştur.



Şekil 2.1 Genel öz yeterlik ve kişilerarası problemlerde davranışlar arası ilişkide utanç, suçluluk ve öfkenin aracı rolüne ilişkin model

BÖLÜM 3

3. BULGULAR

Bu bölümde analiz sonuçları yer almaktadır. Analizlere geçilmeden önce veri girişlerinin doğruluğu, uç ve kayıp değerlerin tespiti için gerekli incelemeler yapılmış ve herhangi bir uç değerin olmadığı görülmüştür. Ardından değişkenlerin ve ölçümlerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığını değerlendirmek amacıyla her bir grup için (örn., kadın/erkek, kent/kırsal, gelir düzeyi) değişkenlerin basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri ile histogram grafikleri incelenmiştir. Tüm değerlerin +2, -2 arasında olduğu, dolayısıyla normal dağılım varsayımının sağlandığı görülmüştür. Normal dağılımı kanıtlamak için -2 ile +2 arasındaki skewness ve kurtosis değerleri kabul edilebilir aralıkta olarak değerlendirilmektedir (George & Mallery, 2010).

3.1 Değişkenlere Göre Betimleyici İstatistikler

Araştırmanın değişkenlerine yönelik betimsel istatistiklere bu bölümde yer verilmiştir. Örneklemin genel öz yeterlik, utanç, suçluluk, öfke, kişilerarası problemlerden aşırı uyumlu ve sosyal çekinik testinden aldığı puanlar, standart sapma, varyans, ranj değerleri ile minimum maksimum puanlar Tablo 3.1’de gösterilmiştir.

Tablo 3.1 Araştırma Değişkenlerine Dair Betimleyici İstatistikler

N=331	X	SS	Varyans	Ranj	Min	Max
GÖYÖ	29.40	5.94	35.31	30.00	10.00	40.00
Utanç	39.98	9.18	84.41	47.00	13.00	60.00
Suçluluk	52.15	12.88	165.98	69.00	19.00	88.00
Öfke	44.54	10.85	117.88	57.00	19.00	76.00
IIP-C	71.64	17.80	317.09	99.00	32.00	131.00
Aşırı Uyumluluk	9.57	3.22	10.42	14.00	4.00	18.00
Sosyal Çekiniklik	8.05	3.80	14.51	16.00	4.00	20.00

Not: GÖYÖ= Genel Öz Yeterlik Ölçeği IIP-C= Kişilerarası Problemler Envanteri-Döngüsel Ölçekleri Kısa Formu

3.2 Demografik Özelliklere Göre Değişkenlerin İncelenmesi

Araştırmadaki değişkenler için demografik değişkenlere göre grup farklılıkları MANOVA ile incelenmiştir. MANOVA analiz şartlarından biri olan kovaryans matrislerinin homojen dağılması varsayımının karşılanıp karşılanmadığını kontrol etmek amacıyla Box's M test sonuçları incelenmiş ve kovaryans matrislerinin homojen bir şekilde dağılmadığı durumlarda düzeltmeli sonuçlar raporlanmıştır. Benzer şekilde, her bir bağımlı değişken için varyansların homojenliği varsayımı için Levene Test sonuçları incelenerek, varsayımın karşılanmadığı durumlarda düzeltmeli sonuçlar raporlanmıştır. Kişi sayısı açısından gruplar arası dengeli dağılımın sağlanmadığı koşullarda grup farklılıkları karşılaştırabilir gruplar arasında incelenmiş veya yeni gruplama yapılması yoluna gidilmiştir. MANOVA analizinde tip 1 hatanın yükseltilmemesi için p değeri bağımlı değişken sayısı olan 2'ye bölünerek tek değişkenli F'in anlamlılığı yeni belirlenen .025 üzerinden değerlendirilmiştir.

3.2.1 Cinsiyet

Katılımcıların aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik değişkenlerinden aldığı puanların kadın (N=182) ve erkek (N=149) grupları arasında farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla MANOVA uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına

göre kovaryans matrislerinin homojen dağılımı varsayımının karşılanmamış olduğu görülmüş ve düzeltmeli sonuçlar raporlanmıştır. Katılımcıların yalnızca sosyal çekiniklik alt ölçeğinden aldığı puanların cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir [Çok değişkenli F (1,331) =3.51, $p=.03$; Pillai's Trace= .02, $\eta^2=.02$]. Katılımcıların aşırı uyumluluk alt ölçeğinden almış olduğu puanların cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Çok değişkenli F analizinden sonra, tek değişkenli analizler uygulanmış ve tek değişkenli analizler için .025'in altındaki p değerleri anlamlı olarak değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre, katılımcıların sosyal çekiniklik puanları cinsiyetler arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Erkek katılımcıların sosyal çekiniklik puanlarının kadın katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir. Bulgular Tablo 3.2'de sunulmuştur.

Tablo 3.2 Cinsiyetin Aşırı Uyumluluk ve Sosyal Çekiniklik Grup Farkları ve Ortalamaları

Değişkenler	Tek Değişkenli F	Tek Df	D. η^2	D. p	Kadın	Erkek
Aşırı Uyumluluk	.34	1,331	.001	.56	9.49	9.70
Sosyal Çekiniklik	6.27*	1,331	.019	.01	7.60	8.60

Not: * $p<.025$

3.2.2 Medeni Durum

Katılımcıların aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik değişkenlerinden aldığı puanların medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla MANOVA uygulanmış ve evli (N=150) ve bekar (N=162) grupları karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre kovaryans matrislerinin homojen dağılımı varsayımının karşılanmış olduğu görülmüş ve bulgular raporlanmıştır. Aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik puanlarının medeni duruma göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır [Çok değişkenli F (1,312) =1.64, $p=.19$; Wilks' Lambda= .99, $\eta^2=.01$].

3.2.3 Eğitim

Katılımcıların aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik değişkenlerinden aldığı puanların eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla MANOVA uygulanmış ve lise ve altı (N=99) olmak üzere oluşturulan bir grup ile üniversite (N=184) ve yüksek lisans/doktora (N=48) grupları karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre kovaryans matrislerinin homojen dağılımı varsayımının karşılanmış olduğu görülmüş ve bulgular raporlanmıştır. Aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır [Çok değişkenli F (1,331) =.30, $p=.88$; Wilks' Lambda= .996, $\eta^2=.002$].

3.2.4 Psikolojik Tanı ve Tedavi

Kişi sayısı açısından karşılaştırılabilir gruplar oluşturulması amacıyla katılımcıların psikolojik tanı, devam eden tedavi ve ilaç kullanımları “psikiyatrik tanı veya tedavi sahibi olma” şeklinde bir araya getirilmiştir. Aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik puanlarının katılımcıların psikiyatrik tanı veya tedaviye sahip olan (N=52) ve olmayan (N=279) gruplara göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla MANOVA uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre kovaryans matrislerinin homojen dağılımı varsayımının karşılanmamış olduğu görülmüş ve düzeltmeli sonuçlar raporlanmıştır. Aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik puanlarının psikolojik tanı veya tedavi değişkenine bağlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır [Çok değişkenli F (1,331) =4.05, $p=.02$; Pillai's Trace= .02, $\eta^2=.02$]. Çok değişkenli F analizinden sonra, tek değişkenli analizler uygulanmış ve tek değişkenli analizler için .025'in altındaki p değerleri anlamlı olarak değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre, katılımcıların aşırı uyumluluk puanları psikiyatrik tanı veya tedavi sahibi olan ve olmayan gruplar arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Psikiyatrik tanı veya tedavi sahibi olan katılımcıların aşırı uyumluluk puanlarının herhangi bir psikiyatrik tanı veya tedaviye sahip olmayan katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir. Bulgular Tablo 3.3'te sunulmuştur.

Tablo 3.3 Psikiyatrik Tanı veya Tedaviye Sahip Olmanın Aşırı Uyumluluk ve Sosyal Çekiniklik Grup Farkları ve Ortalamaları

Değişkenler	Tek Değişkenli F	Tek D. Df	Tek D. η^2	p	Psikiyatrik Tanı veya Tedavi Alan	Psikiyatrik Tanı veya Tedavi Almayan
Aşırı Uyumluluk	8.03*	1,331	.024	.01	10.73	9.36
Sosyal Çekiniklik	3.03	1,331	.009	.08	8.89	7.89

Not: * $p < .025$

3.3 Değişkenlerin Birbiri ile Olan İlişkisinin İncelenmesi

Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda değişkenlerin birbiri ile olan ilişkisini incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre genel öz yeterlik ile kişilerarası güçlük düzeyi, aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik arasında negatif yönde zayıf düzeyde ilişkiler bulunmuştur (sırasıyla $r = -.25$, $p < .001$; $r = -.30$, $p < .001$; $r = -.26$, $p < .001$). Genel öz yeterlik ile utanç arasında anlamlı yönde bir ilişki bulunmazken, suçluluk ve öfke arasında negatif yönde zayıf ilişkiler bulunmuştur (sırasıyla $r = -.01$, $p = .80$; $r = -.28$, $p < .001$; $r = -.13$, $p = .02$). Utanç ile aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik arasında pozitif yönde zayıf ilişkiler bulunmuştur (sırasıyla $r = .21$, $p < .001$; $r = .21$, $p < .001$). Suçluluk ile aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik arasında pozitif yönde zayıf ilişkiler bulunmuştur (sırasıyla $r = .33$, $p < .001$; $r = .36$, $p < .001$). Öfke ile aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik arasında pozitif yönde zayıf ilişkiler bulunmuştur (sırasıyla $r = .27$, $p < .001$; $r = .29$, $p < .001$). Bulgular Tablo 3.4'te gösterilmiştir.

Tablo 3.4 Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7
1.GÖYÖ	1						
2.Utanç	-.01	1					
3.Suçluluk	-.28**	.27**	1				
4.Öfke	-.13*	.32**	.48**	1			
5. IIP-C	-.25**	.25**	.41**	.45**	1		

Tablo 3.4 (Devamı) Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri

6.Aşırı	-.30**	.21**	.33**	.27**	.76**	1	
Uyumluluk							
7.Sosyal	-.26**	.21**	.36**	.29**	.72**	.53**	1
Çekiniklik							

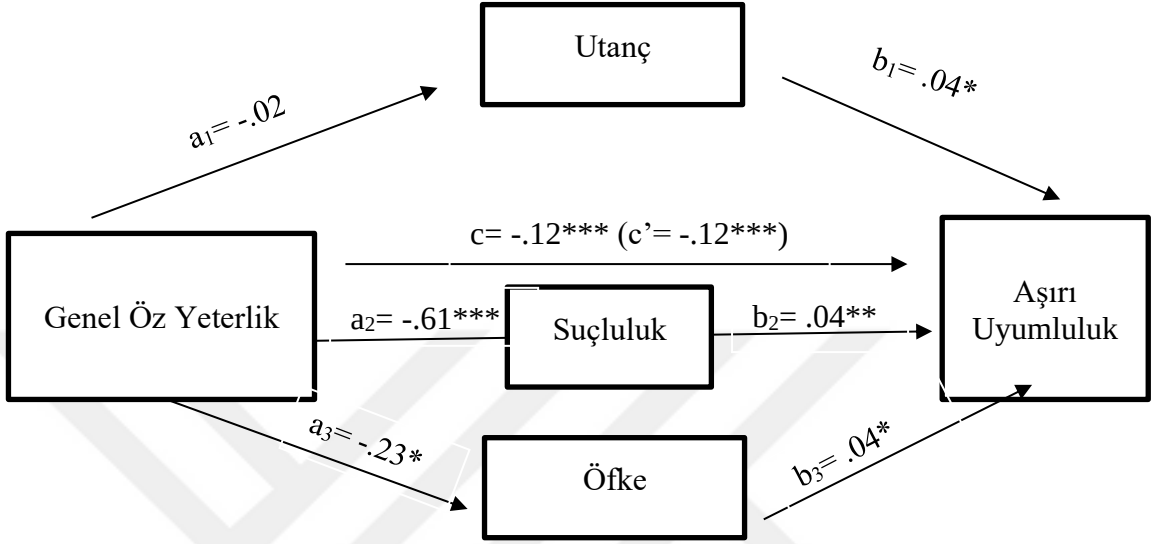
Not: GÖYÖ= Genel Öz Yeterlik Ölçeği IIP-C= Kişilerarası Problemler Envanteri-Döngüsel Ölçekleri Kısa Formu * $p \leq .05$, ** $p \leq .001$

3.4 Genel Öz Yeterlik ile Aşırı Uyumluluk ve Sosyal Çekiniklik Arasındaki İlişkide Utanç, Suçluluk ve Öfkenin Aracı Etkisinin Değerlendirilmesi

Genel öz yeterlik ile aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik arasındaki ilişkide utanç, suçluluk ve öfkenin aracı etkisini test etmek amacıyla öne sürülen iki aracı etki modeli, Hayes (2013) tarafından geliştirilmiş olan SPSS Process Makro (Model 4) ile test edilmiştir. Analiz Bootstrapping yöntemiyle, orijinal veriden yeniden elde edilen 5000 yeni örnekleme dayalı güven aralıklarının değerlendirilmesiyle incelenmiştir. Bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkide aracılık etkisinin bulunması için güven aralığı değerlerinin arasında sıfır (0) değerinin olmamasının anlamlı etkiye ulaşmak için gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Mackinnon, Lockwood ve Williams, 2004).

İlk olarak, Model 1’de genel öz yeterlik ve aşırı uyumluluk arasındaki ilişkide utanç, suçluluk ve öfkenin aracı etkisi test edilmiştir. Bu ilişki için öne sürülen modelin anlamlı olduğu [$F(4,326)=18.67$, $p<.001$] ve toplam varyansın %18’ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Şekil 3.1’de gösterildiği gibi, genel öz yeterlik ve utanç arasındaki ilişki anlamlı bulunmazken (a_1 yolu; $\beta=-.02$, $SH=.08$, $t=-.25$, $p=.08$ CI $[-.19, .15]$), genel öz yeterliğin suçluluğu (a_2 yolu; $\beta=-.61$, $SH=.11$, $t=-5.33$, $p<.001$ CI $[-.84, -.39]$) ve öfkeyi (a_3 yolu; $\beta=-.23$, $SH=.10$, $t=-2.29$, $p=.022$ CI $[-.43, -.03]$) negatif yönde yordadığı görülmüştür. Aşırı uyumluluk üzerindeki etkisi incelendiğinde, utancın (b_1 yolu; $\beta=.04$, $SH=.02$, $t=2.32$, $p=.02$ CI $[-.01, .08]$), suçluluğun (b_2 yolu; $\beta=.04$, $SH=.01$, $t=2.98$, $p=.003$ CI $[-.02, .07]$) ve öfkenin aşırı uyumluluğu pozitif yönde yordadığı (b_3 yolu; $\beta=.04$, $SH=.02$, $t=2.05$, $p=.04$ CI $[-.00, .07]$) görülmüştür. Bu modelde, genel öz yeterliğin aşırı uyumluluk üzerindeki toplam etkisinin yanı sıra (c yolu; $\beta=-.12$, $SH=.03$, $t=-4.40$, $p<.001$ CI $[-.18, -.07]$), hem doğrudan (c' yolu; $\beta=-.12$,

SH=.03, $t=-4.40$, $p<.001$ CI [-.18, -.07]) hem de suçluluk aracılığıyla dolaylı etkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aracı etkisi olacağı düşünülen utanç ve öfkenin bu ilişkide aracı etkisi olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 3.5).



Şekil 3.1 Utanç, Suçluluk ve Öfke Aracılığı ile Genel Öz Yeterlik ve Aşırı Uyumluluk İlişkisinin Standardize Edilmemiş Katsayıları

Not: * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

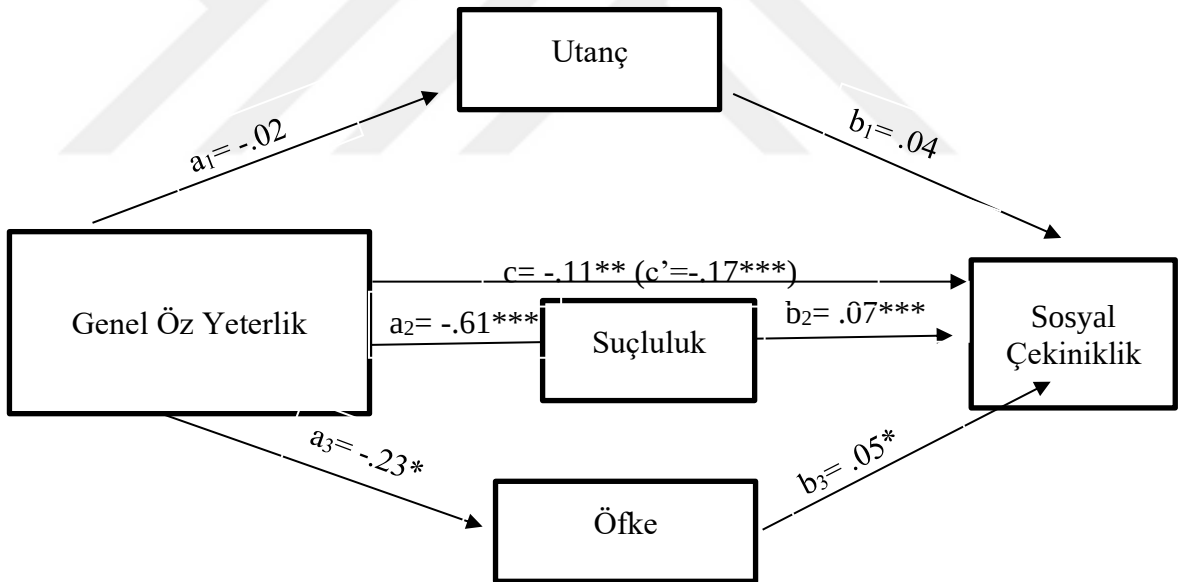
Tablo 3.5 Utanç, Suçluluk ve Öfkenin GÖYÖ ve Aşırı Uyumluluk İlişkisinde Aracılık Modelinin Bootstrap Sonuçları

Dolaylı Etki	β	Standart Hata	Güven Aralığı	
			Düşük (LLCI)	Yüksek (LLCI)
Utanç	-.001	.001	-.01	.01
Suçluluk	-.03	.01	-.05	-.01
Öfke	-.01	.01	-.02	.001

Not: β = Standardize Edilmemiş Beta Katsayıları

Model 2’de genel öz yeterlik ve sosyal çekiniklik arasındaki ilişkide utanç, suçluluk ve öfkenin aracı etkisi test edilmiştir. Bu ilişki için öne sürülen modelin anlamlı olduğu [$F(4,326)=18.21$, $p<.001$] ve toplam varyansın %18’ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Şekil 3.2’de gösterildiği gibi genel öz yeterlik ve utanç

arasındaki ilişki anlamlı bulunmazken (a_1 yolu; $\beta = -.02$, $SH = .08$, $t = -.25$, $p = .08$ CI $[-.19, .15]$), genel öz yeterliğin suçluluğu (a_2 yolu; $\beta = -.61$, $SH = .11$, $t = -5.33$, $p < .001$ CI $[-.84, -.39]$) ve öfkeyi (a_3 yolu; $\beta = -.23$, $SH = .10$, $t = -2.29$, $p = .02$ CI $[-.43, -.03]$) negatif yönde yordadığı görülmüştür. Sosyal çekiniklik üzerindeki etkisi incelendiğinde, utanç ile anlamlı yönde bir ilişkisi bulunmazken (b_1 yolu; $\beta = .04$, $SH = .02$, $t = 1.89$, $p = .06$ CI $[-.00, .09]$), suçluluğun (b_2 ; $\beta = .07$, $SH = .02$, $t = 3.73$, $p < .001$ CI $[.03, .10]$) ve öfkenin (b_3 yolu; $\beta = .05$, $SH = .02$, $t = 2.21$, $p = .03$ CI $[.01, .09]$) sosyal çekinikliği pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Bu modelde, genel öz yeterliğin sosyal çekiniklik üzerindeki toplam etkisinin yanı sıra (c yolu; $\beta = -.16$, $SH = .03$, $t = -4.78$, $p < .001$ CI $[-.23, -.10]$), hem doğrudan (c' yolu; $\beta = -.11$, $SH = .03$, $t = -3.33$, $p < .01$ CI $[-.18, -.05]$) hem de suçluluk aracılığıyla dolaylı etkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aracı etkisi olacağı düşünülen utanç ve öfkenin bu ilişkide aracı etkisi olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 3.6).



Şekil 3.2 Utanç, Suçluluk ve Öfke Aracılığı ile Genel Öz Yeterlik ve Sosyal Çekiniklik İlişkisinin Standardize Edilmemiş Katsayıları

Not: $*p < .05$, $**p < .01$, $***p < .001$

Tablo 3.6 Utanç, Suçluluk ve Öfkenin GÖYÖ ve Sosyal Çekiniklik İlişkisinde Aracılık Modelinin Bootstrap Sonuçları

Dolaylı Etki	β	Standart Hata	Güven Aralığı	
			Düşük (LLCI)	Yüksek (LLCI)
Utanç	-.001	.001	-.01	.01
Suçluluk	-.04	.01	-.07	-.01
Öfke	-.01	.01	-.03	.001

Not: β = Standardize Edilmemiş Beta Katsayıları

BÖLÜM 4

4. TARTIŞMA

18 yaş ve üzeri yetişkin katılımcılarla yürütülen bu araştırmada genel öz yeterlik ile kişilerarası problemlerden aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik arasındaki ilişkide utanç, suçluluk ve öfke duygularının aracı etkisi incelenmiştir. Araştırmada bazı demografik değişkenlere göre bağımlı değişkenler olan aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik değişkenleri için grup farklılıkları incelenmiştir ve değişkenlerin birbiri ile olan ilişkileri gösterilmiştir. Araştırma bulguları, literatürde yer alan çalışmaların bulguları ile karşılaştırılarak değerlendirilmiş ve tartışılmıştır. Son olarak, bu bölümde araştırmanın sınırlılıklarından ve güçlü yönlerinden bahsedilmiştir.

4.1. Aşırı Uyumluluk ve Sosyal Çekinikliğin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların İncelenmesi

Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik kavramları cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve psikolojik tanı/tedavi sürecinde olma değişkenleri temel alınarak karşılaştırılmıştır.

Demografik değişkenler temel alınarak yapılan grup karşılaştırmalarında cinsiyet için katılımcıların sosyal çekiniklik puanlarının farklılaştığı görülmektedir. Aşırı uyumluluk puanlarının cinsiyete göre değişiklik göstermediği görülmüştür. Bu araştırmada erkek katılımcıların sosyal çekiniklik puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma hipotezlerinde kadın katılımcıların aşırı uyumlu ve sosyal çekinik puanlarının erkek katılımcılardan yüksek olması beklendiğinden dolayı araştırmanın bu hipotezi desteklenmemiştir. Literatürde aşırı uyumlu ve sosyal çekinik davranışlar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayıca az olduğu görülmektedir. Doğrudan aşırı uyumlu ve sosyal

çekinik davranışlar ile cinsiyet ilişkisini ele alan çalışmalar kısıtlı olmasına rağmen sosyal kaygı ve cinsiyet farklılıklarını inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalara örnek verilebilecek bir çalışmada kadınların erkeklerle kıyaslandığında sosyal kaygı puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur (Kermen, Tosun ve Doğan, 2016). Kadın ve erkek katılımcılar arasındaki kişilerarası davranışlar düşünüldüğünde toplumsal cinsiyet rollerinin bu davranışları etkilediği düşünülmektedir. Eagly ve Wood, sosyal davranışları cinsiyet farklılıkları ile açıkladıkları meta analiz çalışmasında, toplumun bazı davranışları kadınlar için daha uygun görürken bazı davranışlarında erkekler için daha uygun görüldüğünü vurgulamaktadır (1991). Benzer şekilde yine bu çalışmada, kadınların daha yüksek düzeyde arkadaş canlısı olması, bencil olmaması, diğerleri ile ilgilenmesi, bakım sağlaması ve duygusal açıdan etkileyici olması beklenirken; erkeklerden daha hedef odaklı olması, bağımsız olması, daha egemen ve iddialı olması beklenmektedir (Eagly ve Wood, 1991). Bu bulgulara paralel olarak, maskülenlik ve feminenlik kavramları da çeşitli kişilik özellikleri ile ilişkilendirilmektedir. Maskülenlik, kişilerarası döngüsellüğün baskınlık boyutu ile üst üste gelirken; feminenliğin (ilişkisel) boyutu ile ilişkili olduğu gösterilmektedir (Paulhus, 1987). Bütün bu bulgular temel alınarak, bu çalışmada kadınların aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik puanlarının daha yüksek olacağı hipotezi öne sürülmüş olup, bu hipotez araştırma sonuçları tarafından doğrulanmamıştır. Bu noktada araştırmanın bulguları literatür bulguları ile farklılık göstermektedir. Akyunus, Gençöz ve Aka (2021), genç yetişkinlik döneminde temel kişilik özellikleri ve kişilerarası problemlerde yaş ve cinsiyet farklılıklarını inceledikleri çalışmalarında, cinsiyetin baskın/kontrolcü ve kinci/ben-merkezci kişilerarası problem türlerinde kritik bir rol oynadığını ifade etmektedir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, kadınlarla kıyaslandığında erkeklerin kişilerarası ilişkilerde baskın/kontrolcü ve ben-merkezci olma ile ilişkili olarak daha çok problem yaşadığı belirtilmektedir (Akyunus, Gençöz ve Aka, 2021). Literatürdeki diğer çalışmalar da erkeklerin sorunlarının düşmanca/baskın konumunda yerleştiğini göstermektedir. (Lippa 1995; Gurtman and Lee 2009; Horowitz, Alden, Wiggins ve Pincus, 2003). Erkeklerin yaşadıkları problemlerin düşmanca/baskın ve ben merkezli konumlarında yer alıyor olmasının toplumsal beklentilerden kaynaklandığı da düşünülmektedir (Akyunus, Gençöz ve Aka, 2021). Ayrıca erkeklerde aşırı arkadaşça ve boyun eğici davranışlara kıyasla düşmanca/baskın davranışların toplum tarafından daha tercih edilebilir olduğu ifade edilmektedir (Erden, 2013). Alden ve diğerlerinin (1990)

tanımlamış olduğu 8 farklı kişilerarası problem alanı düşünöldüğünde sosyal çekinikliğın, döngüsel modelde düşmanca-itaatkar eksenleri arasında yer aldığı görölmektedir ve bu açıdan değeriendirildiğinde düşmanlık ekseninden kaynaklı olarak sosyal çekiniklik puanlarının erkek katılımcılarda daha yüksek olması anlaşılır hale gelmektedir. Mevcut araştırmada katılımcıların aşırı uyumluluk puanlarının cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık göstermemiş olması Akyunus, Gençöz ve Aka'nın (2021) çalışmasının sonuçları ile paralellik göstermektedir. Geleneksel toplumlarda daha sıcak, besleyici, sevecen ve itaatkar rollerinin kadınlardan bekleniyor olmasına rağmen kültürün ve toplumsal normların değışime açık olduğu bilinmektedir (Akyunus, Gençöz ve Aka, 2021). Karakitapoglu-Aygün ve İmamoğlu (2002) Türk toplumunda erkeklerin geleneksel örüntöleri devam ettirme eğilimlerinin kadınlardan fazla olduğunu ve kadınların evrenselliğinin daha fazla altını çizdiğini vurgulamaktadır. Mevcut araştırmanın örnekleminin yaş ortalaması ve eğitim düzeyi düşünöldüğünde, görece genç ve eğitim düzeyi yüksek kadınların toplumun onlardan beklediği rolleri hem kişilerarası ilişkilerde hem de toplumsal düzeyde benimsemediği fikri çıkarılabilir.

Psikiyatrik tanı veya tedaviye sahip olma şeklinde düzenlenen demografik değışken temel alınarak yapılan karşılaştırmada sosyal çekiniklik puanları gruplar arasında anlamlı bir farklılık göstermezken psikiyatrik tanı veya tedavi sahibi olan katılımcıların aşırı uyumluluk puanlarının daha yüksek olduğu görölmektedir. Girard vd. (2017) psikopatoloji ve kişilerarası sorunlar arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında her bir tanı ve boyut için Kişilerarası Problemler Envanteri Döngüsel Ölçeği'ni kullanarak bir profil oluşturmuştur. Girard ve diğeriilerinin (2017) ayrılma, içselleştirme, disinhibisyon, baskınlık ve kompulsifliğe karşılık gelen faktörleri içeren bir yapı ile inceledikleri psikopatolojilerin içselleştirme dışında kalan tüm boyutlarının yüksek kişilerarası sıkıntı ile ilişkili olduğu göstermektedir. Hofman, Carpenter ve Curtiss (2016), olumsuz duyguları yaşamaya daha yatkın olan kişilerin diğeri bireylerin desteğine daha çok ihtiyaç duyabileceğini ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri olarak belirtilen bakış açısı edinme, yatıştırılma ve sosyal model almanın anksiyete ve depresyon ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Özellikle literatürde yer alan çalışmaların bulguları anksiyete ve depresyon belirtilerinin yatıştırılma ile pozitif yönde ilişkisini vurgulamaktadır (Altan-Atalay ve Saritas-Atalar, 2019; Gökdağ, Sorias, Kıran ve Ger, 2019; Ray-Yol, Ülbe, Temel ve Altan-Atalay, 2020). Mevcut araştırmanın katılımcılarının psikolojik tanı veya tedaviye sahip olma değışkeni için

bildirdikleri psikolojik tanıların büyük çoğunluğunun anksiyete bozuklukları ve duygu durum bozuklukları ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde ve literatürdeki bulgular ışığında değerlendirildiğinde, diğerlerinin desteğine ihtiyaç duyma ve yatıştırılma açısından kişilerarası problemlerde aşırı uyumlu davranışları benimsemeleri anlaşılır görünmektedir. Psikiyatrik tanı veya tedaviye sahip olan katılımcıların cevaplarının araştırmadan dışlanmadan analize dahil edilmiş olması, sonuçların evreni temsil etme gücünü arttırması dolayısıyla önemli görülmektedir. Mevcut araştırmada herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olan katılımcıların oranı %10,2'dir. Dünya genelinde ve Türkiye'de yürütülen çalışmaların sonuçları ile mevcut çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde psikiyatrik bozuklukların toplumdaki yaygınlık oranı bakımından benzerlik olduğu görülmektedir. Kessler (2000), yapmış olduğu çalışmasında en az bir ruhsal hastalık için yaşam boyu yaygınlığın %50, yıllık yaygınlık oranının ise %30 olduğunu belirtmektedir. Psikiyatrik epidemiyolojiye dair yapılan ve birçok ülkeden toplanan verilerle yürütülmüş bir analiz çalışmasında tanı gruplarına göre psikiyatrik bozukluk oranları gösterilmektedir (Andrade ve diğerleri, 2000). Bu çalışmada, anksiyete bozukluklarının %5,6 ile %25 arasında, depresif hastalıkların %7,3 ile %19,4 arasında değişen oranlarda toplumda görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Andrade ve diğerleri, 2000). Kılıç (1998) tarafından yapılan ve tüm ülkeyi temsil eden bir örnekleme yürütülen Türkiye Ruh Sağlığı Profili isimli çalışma, Türkiye'de ruhsal hastalıkların yaygınlık oranını %17,2 olarak açıklamaktadır. Çalışmanın yürütüldüğü dönemde son 12 aya ait ICD-10 tanıların sınıflandırılması ise %13,7 oranında depresif bozukluklar, %10,2 oranında anksiyete bozuklukları ve %33,3 oranında en az bir ruhsal hastalık tanısı alınmış olduğu şeklindedir (Kılıç, 1998). Mevcut çalışmadan elde edilen veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların belirtmiş olduğu tanı ve bu verilere dair oranlar literatürdeki bulgular ile benzerlik göstermekte ve evrendeki oranlardan farklılaşmaktadır. Bu noktada, mevcut araştırma bulgularının literatür ile olan paralelliği, çalışmanın dış geçerliliğini arttırmaktadır. Psikiyatrik tanı veya tedavi sahibi olan grup için önemli olan bir diğer nokta ilaç kullanımudur. Psikiyatrik tanı veya tedavi sahibi olan grup içerisinde yer alan katılımcıların bir kısmının ilaç kullandığı düşünüldüğünde, ilaçların bireylerin duygularını etkilemiş olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu etkinin ayrıştırılması açısından daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Yapılan diğer MANOVA analizi sonuçlarına göre katılımcıların aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik puanlarının medeni durum ve eğitim düzeyine göre

farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Medeni durum ve kişilerarası problemler ile ilgili çalışmaların literatürde oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Yaşları 30 ve 40 arasında değişen bekar ve evli kadın katılımcılarla yürütülen bir çalışmada, iki grup karşılaştırıldığında Kişilerarası Problemler Envanterinden (IIP-64) alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Mojallal, Javadi ve Hosseinkhanzadeh, 2013). Mevcut çalışmada da aynı ölçeğin kısa formunun kullanılmış olduğu göz önünde bulundurulduğunda kişilerarası ilişkilerde aşırı uyumluluk ve sosyal çekinikliğin medeni duruma göre farklılaşmamış olması literatür bulguları ile paralellik göstermektedir. Kişilerarası Problemler Envanterinin (IIP-32) kısa formunun kullanılmış olduğu bir diğer çalışma evlilikleri aileleri tarafından düzenlenen bireyler ile aşk evliliği yapan bireyleri karşılaştırmaktadır (Akhtar, Khan, Pervez ve Batool, 2017). Araştırmanın bulguları evlilikleri aileleri tarafından düzenlenen bireylerin, aşk evliliği yapan bireylere kıyasla kişilerarası ilişkilerde daha baskıcı ve kindar olduğunu belirtmektedir fakat aşk evliliği yapan bireylerin ise sosyal olarak daha çekingen, girişken olmayan ve daha müdahaleci olduklarını ifade etmektedir (Akhtar ve diğerleri, 2017). Dolayısıyla, medeni halin kişilerarası problemlerle ilişkisinin anlaşılması için farklı farklı değişkenlerin de gözetildiği daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların kişilerarası problemlerde aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik puanlarının eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği görülmüştür. Harris ve Firestone (1998), Batı ülkelerinde kadınlar arasında eğitim düzeyi ve geleneksel cinsiyet rollerine pozitif yaklaşımlar arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğunu ifade ederken, Öztop ve Finkel (2015), Türkiye’de de benzer bir ilişkinin olduğunu belirtmektedir. Mevcut araştırmanın örnekleminin yaklaşık %70’inin en az üniversite düzeyinde bir eğitim seviyesine sahip olduğu göz önünde bulundurulduğunda gruplar arasında anlamlı bir farkın olmayışı şaşırtıcı olmamaktadır. Bu bulguları destekleyen bir diğer çalışmada, Özkan and Lajunen (2005), Türk kadın öğrencilerin geçen on yıl içerisinde daha güçlü maskülen rolleri benimseme eğiliminde olduğu sonucunu göstermektedir. Bu bulgularla tutarlı sonuçlar gösteren bir diğer çalışma Akyunus, Gençöz ve Aka (2021) tarafından yapılmış olup genç ve eğitimli kadın katılımcıların feminenlikle ilişkilendirilen rolleri önemsemediğini vurgulamaktadır.

4.2. Değişkenler Arası İlişkilerin İncelenmesi

Araştırmada genel öz yeterlik, utanç, suçluluk, öfke ve kişilerarası problemlerden aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik kavramlarının birbirleriyle olan ilişkisi Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş, analiz bulgularına göre değişkenler arası ilişkilerin varlığı tespit edilmiştir.

Bu çalışmada genel öz yeterlik ile utanç, suçluluk ve öfkenin negatif yönde ilişkili olması beklenmekteydi. Değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde genel öz yeterlik ve utanç arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. İlgili literatür incelendiğinde genel öz yeterlik veya öz yeterlik ve utanç arasındaki negatif ilişkiyi gösteren çalışmalar mevcuttur (Baldwin, Baldwin ve Ewald, 2006; Erol, 2017). Türkiye’de lisans öğrencilerinden oluşan bir örneklemeyle yürütülen bir çalışmada genel öz yeterlik ve utanç arasındaki ilişkinin orta düzeyde anlamlı ve negatif yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Erol, 2017). Yine bu çalışmada, utangaçlık ve öz yeterlik algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve bu inceleme sonucunda utangaçlık ve öz yeterlik kavramlarının yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Erol, 2017). Bu bulgulardan hareketle de bu iki kavramın karşılıklı olarak birbirini etkileyen kavramlar olabileceği fikrine ulaşılmıştır (Erol, 2017). 194 üniversite öğrencisi ile yürütülen ve suçluluk, utanç ve öz yeterlik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, bulgular yüksek utanç puanlarının düşük düzeyde öz yeterlik ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Baldwin, Baldwin ve Ewald, 2006). De Hooge, Zeelenberg ve Breugelmans (2010) yapmış oldukları çalışmada utancın hem onarma hem de koruma motivasyonlarını harekete geçirdiğini belirtirken, utancın yaklaşma ve kaçınma davranışlarının ikisine de yol açabileceği ile ilgili bir görüşü vurgulamaktadır. De Hooge, Zeelenberg ve Breugelmans (2011) yapmış oldukları çalışmada benzer sonuçlara ulaşmış ve utancın temelde zarar görmüş benliği onarmak için yaklaşma davranışını motive ettiğini fakat bu motivasyonun çok riskli ve onarımın zor olduğu durumlarda azaldığını belirtmiştir. Bu noktada öz yeterliğin önemli olduğu düşünülmektedir. Bandura (1997), bireyin öz yeterlik algısının ve becerileri konusundaki inançlarının, davranışları ile beraber düşünme süreçlerini ve güdülerini de etkilediğini vurgulamaktadır. Bu bulgulardan hareketle, bireyin riskli ve zor durumlarda becerilerine olan inancının hem duygularında hem de davranışlarında belirleyici olduğu fikri düşünülebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu olarak, genel öz yeterlik ve suçluluk arasındaki ilişkinin negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Literatürde benzer kavramlar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar değerlendirildiğinde, mevcut bulguları destekleyen çalışmaların yanı sıra benzer kavramlar arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Baldwin, Baldwin ve Ewald, 2006; Passanisia, Sapienza, Budello ve Giaimo, 2015). Suçluluk, utanç ve öz yeterlik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, suçluluk ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığını belirtilmektedir (Baldwin, Baldwin ve Ewald, 2006). 228 orta okul öğrencisi ile yürütülen ve benzer şekilde utanç, suçluluk ve öz yeterlik inançları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışma bulguları, mevcut çalışma bulgularını desteklemektedir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre suçluluk ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu ifade edilmektedir fakat bu ilişkinin nedensel, çift yönlü ya da dışardan bir değişken tarafından mı sağlandığının araştırılmadığı da belirtilmiştir (Passanisia, Sapienza, Budello ve Giaimo, 2015). Bu bulguları destekleyen literatürdeki diğer görüşler Tangney ve Dearing (2002) ve Bandura (1997) tarafından vurgulanmaktadır. Suçluluğun temel olarak nesneye odaklanması (Tangney ve Dearing, 2002) ve öz yeterliğin alana özgü olmasından kaynaklı olarak (Bandura, 1997) suçluluk ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin, utanç ve öz yeterlik arasındaki ilişkiye kıyasla daha yakın olmasının beklendiği vurgulanmaktadır.

Genel öz yeterlik ve öfke arasındaki ilişki incelendiğinde bu iki kavram arasındaki ilişkinin negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada öfke ile negatif yönlü ilişkisi olduğu bulunan genel öz yeterlik inanışları, bireylerin öz yeterliklerine ilişkin inançları azaldıkça öfkelerinin arttığını göstermektedir. Bu bulgulara ek olarak literatürde genel öz yeterliğin öfkeyi ifade etme biçimlerini etkilediği de gösterilmektedir (Ausbrooks, Thomas ve Williams, 1995). 720 üniversite öğrencisi ile yürütülen ve sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimleri ile öz yeterlik arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada, öz yeterliğin öfkeyi tartışarak ifade etme ile pozitif bir ilişkisi olduğu gösterilirken; öfkeyi bastırmanın, suçlayıcı bir şekilde yansıtmının ve öfkeden kaynaklı olarak fiziksel problemler yaşamanın ve sürekli olarak öfkeli olmanın ise öz yeterlik ile negatif yönde ilişkisi olduğu ifade edilmektedir (Ausbrooks, Thomas ve Williams, 1995). Yine bu çalışma öz yeterlik algısı güçlü kişilerin öfkeyi daha az deneyimlediğini belirtmektedir (Ausbrooks, Thomas ve Williams, 1995). Öfkenin belirleyicilerinin incelendiği bir çalışmada hayal kırıklığı, hedef uyumsuzluğu, hedefe ulaşmanın önündeki engeller ve

olumsuz sonuçların her birinin kişide hoşnutsuzluk yarattığı ve buna bağlı olarak öfkeyi arttırdığı belirtilmektedir (Berkowitz ve Harmon-Jones, 2004). Bu bulgular ışığında değerlendirildiğinde, mevcut çalışmanın sonuçları bireyin herhangi bir durum karşısında yeterliliğine, becerilerine ve yapabileceğine olan inancının, öfkesi ile ilişkili olacağı fikrini desteklemektedir. Genel öz yeterlik ile utanç, suçluluk ve öfkenin ilişkisi mevcut araştırma bulguları ve literatür ile birlikte ele alındığında, utanç daha çok kişinin benliğine yönelik değerlendirmeleri içerirken; suçluluk ve öfkenin eyleme, o anki duruma, yapılan veya yapılmayana odaklandığı görülmektedir (Ferguson, Stegge, Miller ve Olsen, 1999; Lench, 2004; Tracy ve Robins, 2004). Bu açıdan değerlendirildiğinde genel öz yeterlik, bireyin çabasının gerektiği durumlarda kendi yetenek ve becerilerine olan inancı olduğundan (Tipton ve Worthington, 1984) dolayı suçluluk ve öfke ile ilişkisinin anlamlı bulunmuş olması anlaşılır görülmektedir. Bireylerin, öfkeyi deneyimledikleri durumlarda kendi belirlemiş oldukları ifade şekli ve baş etme yolları bulunduğu düşünülürse (Lench, 2004) buradaki baş etmelerinin genel öz yeterlik inançları ile ilişkili olabileceği beklenmektedir.

Genel öz yeterlik inançları ve duygular arasındaki ilişkiyi literatür ışığında değerlendirdikten sonra, duyguların aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik ile olan ilişkisini incelemek anlamlı olacaktır. Utanç ile mevcut araştırmanın bağımlı değişkenleri olan aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik arasındaki ilişki değerlendirildiğinde pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öz yeterlik algıları düşük, kendine güvenmeyen, kendini beğenmeyen ve yetersiz gören kişilerin, kişilerarası ilişkiler ve sosyal ortamlarda çekingen davranışlar sergiledikleri ve rahat bir şekilde kendini ifade edemedikleri bilindiğinden (Caprara, Steca, Cervone ve Artisticco, 2003; Hermann ve Betz, 2004; Hill, 1989; Kashdan ve Roberts, 2004) bu araştırmanın sonuçları literatür bulguları ile paralellik göstermektedir. Diğer bir açıdan bakıldığında, Lewis (1971), utancın sosyal bir duygu olduğunu vurgulamaktadır ve utancın bir bağa yönelik tehdit durumunda ortaya çıkabileceğini ve ilişkideki bir soruna işaret edebileceğini belirtmektedir. Utancın sosyal bir duygu olduğu ve bağ için tehdit olarak görüldüğü fikrinden hareketle, neredeyse tüm sosyal etkileşimlerde bulunabilme olasılığı doğmaktadır (Scheff, 2003). Mevcut araştırma bulguları ve literatürdeki çalışmaları temel alarak, kişilerarası ilişkilerde öfkeyi deneyimlediğimiz durumlarda yetersiz problem çözme becerilerinden dolayı sosyal ilişkilerden kaçınabilme veya bu ilişkilere karşı bir tehdit

algıladığımız durumlarda daha büyük çatışmaların önüne geçmek için aşırı uyumlu davranışları benimsememiz daha anlaşılır hale gelmektedir (Soykan, 2003).

Suçluluk ile aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik arasında pozitif yönde zayıf ilişkiler bulunmuştur. İlgili literatür değerlendirildiğinde suçluluğun kişilerarası tanımı dikkat çekmektedir. Bu bakış açısı suçluluğun en temelde toplumun lehine olduğunu çünkü kişilerarası ilişkileri güçlendirdiği görüşünü vurgulamaktadır (Baumeister, 1997). Suçluluğun kişinin eylemlerinden ya da eylemde bulunmamasından kaynaklı olarak deneyimlediği acı verici ve tiksindirici bir duygu olduğu ve kişide pişmanlık uyandırdığı belirtilmektedir (Baumeister, Stillwell ve Heatherton, 1994). Ayrıca kendini suçlu hisseden bireylerin kendini affetme ölçeklerinde düşük puanlar aldıkları (Strelan, 2007) ve yoksunluk ve ceza beklentisi içinde oldukları da (Nelissen ve Zeelenberg, 2009) literatürdeki çalışmalar tarafından ifade edilmektedir. Bu bulgular ışığında mevcut çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde, suçluluk hisseden bireylerin yoksunluk beklentisinden dolayı sosyal ilişkiler açısından da sosyal çekinik davranışları sergilemeleri beklenebilir. Yine benzer şekilde suçluluk hisseden bireylerin ceza beklentisinden kaynaklı olarak kişilerarası ilişkilerde aşırı uyumlu ve boyun eğici davranışları göstermesi de daha anlaşılır hale gelmektedir.

Utanç ve suçluluk duyguları ile aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik arasındaki ilişki birlikte ele alındığında, deneyimlenen duygunun bireyin davranışının farklılaşmasına neden olabileceği görüşü literatürdeki çalışmalar tarafından desteklenmektedir (Baumeister, Stillwell ve Heatherton, 1994; Tangney, Miller, Flicker ve Barlow, 1996; Tangney, 1991). Baumeister, Stillwell ve Heatherton (1994), suçluluğun ilişkide zarar gören bir ilişki partnerine işaret ettiğini ve bu ilişkinin devamı ve iyileşmesi için yaklaşım davranışını motive ettiğini vurgulamaktadır ve bu da suçluluğun kişilerarası ilişkilerdeki rolünü göstermektedir. Bununla birlikte, utanç kişinin ilişkideki bir partnere değil, kendi görüşüne zarar verdiğinden dolayı yaklaşma davranışını harekete geçirebilir (De Hooge, Zeelenberg ve Breugelmans, 2011) ve ilişkide bulunan kişilerden ziyade bireyin kendi ile ilgilidir. Bu görüşler mevcut araştırmaya dair bulguları desteklemektedir.

Araştırmada aracı değişken olarak belirlenen bir diğer duygu olan öfkenin ile aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik arasında pozitif yönde zayıf ilişkiler bulunmuştur. Öfke, bireye negatif duyguları ifade etme ve çözüm bulmaya motive etme noktalarında iyi bir şey olabilirken, aşırı öfkenin problemlere yol açtığı görülmektedir (APA, 2022). Öfkenin sosyal durumlarda sıklıkla ortaya çıkan insani bir duygu olduğu bilinmektedir

(Averill, 1983). Literatürde yanlış yargılanmanın, diğerleri tarafından önemsenmemenin ve utanç hissetmenin öfkeye neden olabileceği belirtilmektedir (Yazgan-İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2007). Öfke ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin öfkeyi sıklıkla ve yoğun bir şekilde bildirdiğini ifade etmektedir (Breen ve Kashdan, 2011; Trew ve Alden, 2009). Breen ve Kashdan (2011), sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin genel eğilimlerinin öfkeyi bastırmaya yönelik olmasına rağmen bazı alt grupların öfkeyi dışa dönük bir şekilde düzenlediğini bildirmektedir. Yine bu çalışmanın bulguları, sosyal kaygısı yüksek bireylerin hayali bir reddedilmeye karşı dahi hem öfke hem deneyimsel kaçınmayı tepki olarak kullanabildiklerini göstermektedir (Breen ve Kashdan, 2011). Sosyal kaygı ve öfke arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik yapılmış olan bir diğer çalışma, ruminasyonun sosyal kaygı ve öfke ilişkisinde kritik bir role sahip olduğunu belirtmektedir (Trew ve Alden, 2009). Sosyal kaygı, sosyal durumlarda ve performans sergileneceği durumlarda incelenme, reddedilme ve görmezden gelinme korkusunu ifade ettiğinden dolayı (Dayhoff, 2000; Hawton, Salkovskis, Kirk ve Clark, 1989), bilişsel davranışçı teoriler, sosyal kaygı yaşayan bireylerin kaygıyı minimum düzeyde tutmak için güvenlik sağlama davranışlarında bulunduğunu ve negatif değerlendirmeden kaçınmak için diğerleri ile bilgi paylaşımını sınırlandırdığını ifade etmektedir (Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997). Mevcut araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde öfkenin kişilerarası ilişkilerde sosyal çekinik davranışlar ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olması literatür bulgularını destekler niteliktedir.

Kişilerarası ilişkilerde bilgiyi aktarmanın yollarından birinin duyguları ifade etmek olduğu düşünüldüğünde (Keltner ve Haidt, 1999) öfkenin ifade edilmesinin çatışma yaratma ihtimali doğmaktadır (Averill, 1983). Bireylerin diğerleri ile olan iletişimi ve çatışma ihtimali arttıkça reddedilme olasılığının artacağı da düşünülürse öfkesi yüksek olan bireylerin çatışmadan kaçınmak amacıyla kişilerarası ilişkilerde aşırı uyumlu veya sosyal çekinik davranış örüntülerini benimsemeleri beklenebilmektedir. Smits ve Kuppens (2005) çalışmalarında öfke yaşantısı ve ifadesi ile Davranışsal Engelleme Sistemi/Davranışsal Yaklaşım Sistemi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular sürekli öfkenin hem davranışsal engelleme hem de davranışsal yaklaşım sistemleri ile pozitif yönde olduğunu göstermekte ve öfkeyle başa çıkmanın iki sistemin de düşük seviyede aktive olmasıyla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Smits ve Kuppens, 2005). Yine bu çalışmada, dışarıya yönelik öfkenin davranışsal

yaklaşım sistemi ile pozitif yönde ilişkili olduğu gösterilmektedir ve benzer yönlü bir ilişkinin içeriye dönük öfke ile davranışsal engelleme sistemi arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Smits ve Kuppens, 2005). Katılımcılarda öfke uyandıran belirli senaryolarda, Davranışsal Engelleme Sistemi ve Davranışsal Yaklaşım Sisteminin öfke ve diğer tepkiler ile olan ilişkisini inceleyen bir diğer çalışma, Davranışsal Engelleme Sisteminin öfkeyi içe doğru yansıtma ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Cooper, Gomez ve Buck, 2008). Mevcut çalışmada öfkenin aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik ile pozitif yönde ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, katılımcıların öfkelerinin içe dönük bir öfke şeklinde deneyimlendiği ve bundan kaynaklı olarak kişilerarası ilişkilerde baskın/kontrolcü ekseninden ziyade itaatkarlık eksenine ilişkili olduğu düşünülebilir.

4.3. Genel Öz Yeterlik ile Aşırı Uyumluluk ve Sosyal Çekiniklik Arasındaki İlişkide Utanç, Suçluluk ve Öfkenin Aracılık Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Yetişkin örneklemleri ile yürütülen araştırmada, genel öz yeterliğin kişilerarası ilişkilerde aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik ile ilişkisinde utanç, suçluluk ve öfkenin aracı rolüne ilişkin bir model testi sınanmıştır. Sonuçlara göre genel öz yeterlik ve aşırı uyumluluk arasındaki ilişki için test edilen modelde, genel öz yeterliğin aşırı uyumluluk üzerindeki direkt etkisinin anlamlı olduğu görülmüş, bu ilişkide sadece suçluluğun aracı etkisi ile oluşan dolaylı etkinin anlamlı olduğu anlaşılmıştır. Dolayısıyla genel öz yeterliğin aşırı uyumluluk ile doğrudan ilişkili olduğu, düşük genel öz yeterlik düzeyinin suçluluğu artırarak aşırı uyumluluk davranışlarındaki artışı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Test edilen Model 1’de aracı etkisi olması beklenen utanç ve öfkenin, genel öz yeterlik ve aşırı uyumluluk arasındaki ilişkide aracı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Test edilen Model 2’de genel öz yeterliğin sosyal çekiniklik ile ilişkisinde utanç, suçluluk ve öfkenin aracı rolüne ilişkin bir model testi sınanmıştır. Sonuçlara göre benzer şekilde de bu modelde genel öz yeterlik ve sosyal çekiniklik arasındaki ilişkide, genel öz yeterliğin sosyal çekiniklik üzerindeki direkt etkisinin anlamlı olduğu görülmüş, bu ilişkide sadece suçluluğun aracı etkisi ile oluşan dolaylı etkinin anlamlı olduğu anlaşılmıştır. Dolayısıyla genel öz yeterliğin sosyal çekiniklik ile doğrudan ilişkili olduğu, düşük genel öz yeterlik düzeyinin suçluluğu artırarak sosyal çekiniklik davranışlarındaki artışı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Önceki çalışmalar değerlendirildiğinde, kişilerin hem utanç algılarının hem de öz yeterlik algılarının kişilerin çevrelerini yorumlama, etkileşim kurma ve çevrelerini etkileme biçimlerini etkilediğini göstermektedir (Scheff, 2003). Utanç, suçluluk ve öfkenin birbirleri ile olan ilişkisine dair yapılan birçok çalışma literatürde mevcuttur (Köksal ve Gençdoğan, 2010; Scheff, 2003; Tangney ve diğerleri, 1992). Bu kavramlar arasındaki ilişkinin incelenmesi test edilen iki modelde de suçluluğun aracı etkisinin anlaşılması açısından önemli görülmektedir. Lewis (1971), utanç deneyiminin doğrudan benlikle ilgili olduğunu belirtirken, Baumeister ve diğerleri (1994) de utancın eylemden ziyade benlikle ilişkili olmasından kaynaklı olarak daha çok geri çekilme ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Suçluluk ise daha çok sorumluluğu kabul etme ve zararı kontrol edebilme ile ilişkilendirilmektedir (Manstead ve Tetlock, 1989; Tracy ve Robins, 2006). Yine benzer şekilde Lewis (1971), suçlulukta olumsuz değerlendirmenin ağırlıklı olarak yapılan veya yapılmayan şey odaklı olduğunu belirtmektedir ve burada benlik olumsuz değerlendirmenin merkezi olmamaktadır. Scheff (2003) utanç kavramını derinlemesine incelediği çalışmasında suçluluğun hayati bir sosyal işleve hizmet ederek bireylerin ihlal ettiği durumları telafi etmesinde önemli olduğunu vurgular. Ancak diğer bir açıdan bakıldığında, birey suçluluk hissettiğinde yapılan veya yapılmayan davranışa odaklandığı için suçluluk, bireyin utancını maskeleyesine yol açabilmektedir (Scheff, 2003). Utanç ve öfke arasındaki ilişki de düşünüldüğünde Lewis (1971), yüzlerce psikoterapi seansını analiz ettikten sonra utanç ve öfke duyguları arasında bir yakınlık olduğuna dikkat çekmektedir. Analiz ettiği seanslarda danışanların konuşmalarında öfke ifadelerinin daima utanç ifadelerinden önce geldiğini fark ederek öfkelenmenin bir tür utancı bastırma veya gizleme biçimi olduğunu belirtmektedir (Lewis, 1971). Mevcut araştırma da öfke ve utanç arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı bir ilişki olması literatürdeki bulgularla paralellik göstermektedir. Bunlara ek olarak, Lutwak ve diğerleri (2001), yapmış oldukları bir çalışmada utanç duygusuna yatkın olma ve içe dönük öfke arasında pozitif; suçluluk duygusuna yatkın olma ve dışa dönük öfke arasında ise negatif yönlü bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Böylelikle utancın deneyimlenmesi kişinin öfkesini kendine çevirirken, suçluluğun deneyimlenmesi dışa dönük öfkeyi azaltmakta ve problem yaşanan kişiye odaklanarak ona ilgi gösterme ve davranışı telafi etme yönünde motive etmektedir (Lutwak, Panish, Ferrari ve Razzino, 2001; Tangney, 1991). Mevcut çalışmada öfkenin ifade edilme biçimleri ele

alınmadığından dolayı öfkeyi ifade etme ve içe dönük, dışa dönük öfke ile ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Yukarıdaki bilgiler ışığında değerlendirildiğinde mevcut araştırmanın aracı değişkenleri olarak belirlenen utanç, suçluluk ve öfkeden sadece suçluluğun kişilerarası ilişkilerde aşırı uyumluluk ve sosyal çekinikliği yordaması utanç ve öfkeye kıyasla suçluluğun benlikten ziyade davranışlar ve kişilerarası ilişkilere odaklanmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak test ettiğimiz aracılık etkisinin alana katkı sağlar nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Biliş, duygu ve davranışların karşılıklı olarak ilişkili olduğu önermesi Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımlarında temel olarak alınır (Türkçapar, 2018) ve bu önerme mevcut çalışmanın bulguları ile birlikte kısmen desteklenmiştir. Genel öz yeterlik ve kişilerarası ilişkilerde aşırı uyumlu ve sosyal çekinik davranışlar arasındaki ilişkide utanç, suçluluk ve öfkenin birbirleri ile olan ilişkisi belirtilmiştir. Mevcut araştırma bulgularının kişilerarası problemler için BDT ile çalışan terapistlere farklı bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir. Mevcut literatürde de kişilerarası problemler ile çalışırken Bilişsel Davranışçı Yaklaşımların etkililiğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Toyokawa ve Nedate, 1996; Covert, Tangney, Maddux ve Heleno, 2003; Newman, Jacobson, Erickson ve Fisher, 2017). Toyokawa ve Nedate (1996), kişilerarası sorunlardan kaynaklı olarak psikoterapiye başlayan bir Japon kadın danışanla yürütülen bilişsel davranışçı terapi seanslarında bilişsel yeniden yapılandırma ve sosyal beceri kazandırma teknikleri ile problem yaşanan durum puanlarında ciddi düşüşler yaşandığı ve BDT'nin etkili bir terapi yaklaşımı olduğu göstermektedir. Kişilerarası problemleri bilişsel davranışçı terapinin bileşenleri olan davranışçı terapiler ve bilişsel terapiler ile inceleyen bir çalışmada, yaygın anksiyete bozukluğu tanısı olan bireylerin daha çok müdahalecilik ve baskınlıkla ilişkili kişilerarası problemler yaşayacağı varsayımından hareketle yola çıkılmış ve araştırmanın sonucunda, daha fazla müdahaleci olan bireylerin davranışçı tedavilerden daha fazla yararlandığı sonucuna ulaşılmıştır (Newman, Jacobson, Erickson ve Fisher, 2017). Yine benzer şekilde, daha baskın bireylerin bilişsel terapiler ve bilişsel davranışçı terapilere kıyasla davranışçı terapilere daha iyi yanıt verdiği gösterilmiş ve bu durumun baskıcı ve müdahaleci olan kişilerin daha fazla kontrol ihtiyacından kaynaklı olarak davranışçı terapilere daha olumlu yanıt verdiği belirtilmiştir (Newman ve diğerleri, 2017). Literatürdeki diğer çalışmalar (Tangney, 1995; Tangney ve Dearing, 2002), utanca yatkınlık ve problemlili ilişkiler arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu

gösterirken, suçluluğa yatkın olma ve ilişkilerde uyum ve uyumsuzluk arasında bir ilişki olmadığını göstermektedir. Sosyal bilişsel teori, utanca yatkınlığı olan bireylerin kişilerarası problemlerinin nedenlerinden biri olarak utancın kişilerarası problemlerde etkili çözümler üretme yeteneğini olumsuz etkilediğini ve bu çözümleri uygulama noktasında öz yeterliliğini azaltması olarak açıklamaktadır (Covert, Tangney, Maddux ve Heleno, 2003). Covert ve diğerleri (2003), 233 lisans öğrencisi ile yürüttükleri bu çalışmada, utanca yatkınlığın kişilerarası problemlerde etkili çözümler üretme ile negatif yönde ilişkisini gösterirken, suçluluğa yatkınlığın etkili çözümler, bu çözümleri uygulamak için öz yeterlik ve yaşanan kişilerarası problemi çözmeye motivasyon ile pozitif olarak ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular bir arda değerlendirildiğinde, mevcut araştırmada, genel öz yeterlik ile aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik arasındaki ilişkide sadece suçluluğun aracı etkisinin olmasını anlamlı kılmakta ve bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarının kişilerarası problemler için psikoterapi uygulamalarında bulunan ruh sağlığı profesyonelleri için önemli görülmektedir.

4.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

Mevcut araştırmanın bulguları, sınırlılıkları göz önünde bulundurularak değerlendirilmelidir. Araştırmadan elde edilen veriler, Demografik Bilgi Formu, Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği Suçluluk- Utanç Ölçeği, Suçluluk Envanteri, Öfkeye İlişkin Derin Düşünme Ölçeği ve Kişilerarası Problemler Envanteri Döngüsel Ölçekleri Kısa Formu'ndan elde edilen yanıtlarla sınırlıdır. Ek olarak, veriler katılımcıların öz bildirimine dayalı olup yanlılık barındırabilir. Sosyal beğenilirlik katılımcıların bilgi paylaşımını etkileyebileceğinden araştırmanın sınırlılıkları arasında gösterilebilir. Elde edilen araştırma bulgularının geçerliği ise bu araştırma kullanılan istatistiksel yöntemler çerçevesinde sınırlılık göstermektedir. Bir diğer sınırlılık ise pandemi döneminde kişilerin sosyal yaşamındaki ve duygusal durumlarındaki değişikliklerin araştırmada alınan ölçümleri etkilemiş olabileceğidir.

Araştırmanın örnekleme değerlendirildiğinde, katılımcıların sosyodemografik özellikler bakımından dengeli bir dağılım göstermediği görülmektedir. Cinsiyetler arası dengeli bir dağılım söz konusu olmasına rağmen diğer demografik değişkenlerin dengeli bir şekilde dağılmadığı göze çarpmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğunun üniversite seviyesinde bir eğitime sahip olduğu, çok büyük bir kısmının

orta düzeyde ekonomik gelire sahip olduğu ve neredeyse hemen hepsinin kentte yaşıadığı görölmektedir. Bu durumun araştırma bulgularının genellenebilirliğini etkilemiş olabileceği düşünölmektedir. Bir diğer sınırlılığı olarak korelasyonel bir çalışma olmasından kaynaklı olarak değişkenler arasında neden sonuç ilişkisine dair doğrudan bir çıkarım yapılamaması gösterilebilir. Aynı zamanda kesitsel bir araştırma deseni ile yürütölen bu çalışmada verilerin zaman içinde nasıl değişeceğini gözlemlene imkanı sunmamakta, verilerin toplandığı zaman dilimine ait ilişkileri göstermektedir.

4.5 Araştırmanın Güçlü Yönleri

Yetişkin örnekleme ile yürütölen ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımların temel önermesi olan biliş, duygu ve davranışların birbirini etkilediği fikrinden yola çıkılarak gerçekleştirilen bu çalışmanın, kişilerarası ilişkilerde belirli bir davranış örüntüsünü benimsemiş olan kişiler ve bu kişilerle çalışan ruh sağlığı profesyonelleri açısından önemli olduğu düşünölmektedir. Literatürde genellikle kişilik bozuklukları ile birlikte çalışılmış olan kişilerarası problem türlerinin bu çalışmada hem genel öz yeterlik inançları hem de utanç, suçluluk ve öfke duyguları ile ele alınmasının yine araştırmanın güçlü yönlerinden biri olarak görölmektedir. Aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik davranışlarının yordayıcıları olarak bilişlerin ve duyguların ele alınması bu tür davranış örüntülerinin doğasını aydınlatmaya yardımcı olması açısından literatüre katkı sağladığı düşünölmektedir. Mevcut araştırmanın örnekleminin özellikle cinsiyet açısından dengeli bir şekilde dağılmış olmasının araştırmanın evreni temsil gücünü ve bulguların güvenilirliğini arttırmasından dolayı araştırmanın güçlü yönlerinden biri olarak görölmektedir. Benzer şekilde, kullanılan ölçeklerin yüksek oranda geçerli ve güvenilir ölçüm araçları olması ve bu çalışmadaki veri setinde de yüksek güvenilirlik değerlerinin hesaplanmasından kaynaklı olarak bulguların güvenilir olduğu düşünölmektedir. Bu kapsamda, çalışmamızın başta Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımları olmak üzere hem psikoterapi uygulamalarına hem de literatüre katkısının önemli olduğu düşünölmektedir.

BÖLÜM 5

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Araştırmanın Doğurguları

Sonuçlara göre, bu araştırmada genel öz yeterlik ve kişilerarası ilişkilerde aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik arasındaki ilişkide suçluluğun aracı etkisi olduğu görülürken utanç ve öfkenin bu ilişkiye aracılık etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya dair bulgular değerlendirildiğinde, bireylerin kişilerarası ilişkilerde aşırı uyumlu ve sosyal çekinik davranış örüntülerine neden olduğu düşünülebilecek biliş ve duyguların bu davranışların aydınlatılmasında ve psikoterapi seanslarında ele alınmasında önemli olacağı düşünülmektedir. Mevcut araştırmanın literatüre katkı sağladığı ve yetişkin bireylerle yürütülecek olan çalışmalara destek olacağı düşünülmektedir. Kişilerarası problem türleri için terapi çalışmalarında bulunan ruh sağlığı profesyonellerinin terapi süreçlerinde bireylerin duyguları ve bilişlerine odaklanarak terapi çalışmalarını destekleyebileceği düşünülmektedir. BDT'nin temel önermelerinden olan biliş, duygu ve davranış ilişkisine odaklanırken, utanç, suçluluk ve öfkenin birbirlerini de etkilediği sonucundan hareketle sıklıkla deneyimlenen duygulara öncül ya da ikincil olan duygulara farklı bir açıdan yaklaşılabileceği öngörülmektedir. Araştırma bulguları genel öz yeterlik inançları açısından düşünüldüğünde, yeterlikleri, becerileri ve yapabileceklerine ilişkin inançlarından kaynaklı olarak terapi sürecinde bulunan kişilerle çalışırken, deneyimleyebileceği duygular ve kişilerarası ilişkilerde yaşayacakları problemler ile ilgili bir öngörü sağlaması beklenmektedir. Araştırmamızda sadece suçluluğun aracılık etkisi olmasına rağmen araştırmanın değişkenlerinin birbirleriyle olan anlamlı ilişkileri düşünüldüğünde genel öz yeterlik algısı düşük olan, sıklıkla utanç, suçluluk

veya öfke duygularını deneyimleyen ve kişilerarası ilişkilerde zorluk yaşayan bireyler ile yürütülen psikoterapi süreçlerinde araştırma bulgularının katkısının önemli olacağı düşünülmektedir.

5.2 Gelecekte Yürütülmesi Planlanan Araştırmalara Öneriler

Bu araştırma gelecekte yürütülmesi planlanan çalışmalar için birtakım öneriler getirmektedir. Öncelikle bu çalışmanın örneklemini, demografik değişkenler açısından dengeli bir dağılım göstermemiştir. Gelecekte yürütülecek çalışmalar için daha dengeli dağılan ve daha geniş bir örneklem ile araştırmayı yürütmenin önemli olacağı düşünülmektedir. Genel öz yeterlik ile aşırı uyumluluk ve sosyal çekiniklik arasındaki ilişkide sadece suçluluğun aracı etkisinin olduğunu sonucuna ulaşılmıştı. Gelecek çalışmalar için tanımlanmış olan farklı kişilerarası problem türlerinin de yordayıcı değişkenler açısından değerlendirebileceği önerilmektedir.

Son olarak mevcut araştırmada aracılık etmesi beklenen duygular paralel aracılık modeli ile test edilmiştir fakat ilgili literatür bulguları bu duyguların birbirlerini de etkilediğini göstermektedir. Bu nedenle gelecekte yürütülmesi planlanan araştırmalar için değişkenler arasındaki ilişkinin alternatif modeller çerçevesinde test edilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akbag, M., & Imamoglu, S. E. (2010). The Prediction of Gender and Attachment Styles on Shame, Guilt, and Loneliness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(2), 669-682.
- Akhtar, N., Khan, A., Pervez, A., & Batool, I. (2017). Interpersonal problems in arranged and love marriages. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(2), 18-22.
- Akın, B., Hacıömeroğlu, B., & İnöz, M. (2018). Suçluluk Ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin klinik olmayan örneklem ve depresyon örnekleminde yeniden değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 24-37.
- Akyunus, M., & Gençöz, T. (2016). Kişilerarası Problemler Envanteri-Döngüsel Ölçekler Kısa Formu psikometrik özellikleri: Güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 29(1), 36-48.
- Akyunus, M., Gençöz, T., & Aka, B. T. (2021). Age and sex differences in basic personality traits and interpersonal problems across young adulthood. *Current Psychology*, 40(5), 2518-2527.
- Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1990). Construction of circumplex scales for the Inventory of Interpersonal Problems. *Journal of personality assessment*, 55(3-4), 521-536.
- Altan-Atalay, A., & Saritas-Atalar, D. (2019). Interpersonal emotion regulation strategies: How do they interact with negative mood regulation expectancies in explaining anxiety and depression? *Current Psychology*, 1-7.
- Altın M. A cross-cultural investigation of obsessive compulsive disorder symptomatology: The role of religiosity and religious affiliation. ODTU Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi. 2009.
- Andrade, L. ve ark. (2000). Cross-national comparisons of the prevalences and correlates of mental disorders. *Bulletin of the World Health Organization*, 78, 413-426.
- Anger and Aggression. (2022). Retrieved 17 May 2022, from <https://www.apa.org/topics/anger>

- Ausbrooks, E. P., Thomas, S. P., & Williams, R. L. (1995). Relationships among self-efficacy, optimism, trait anger, and anger expression. *Health Values: The Journal of Health Behavior, Education & Promotion*, 19(4), 46–54.
- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression. Implications for theories of emotions. *American Psychologist*, 38, 1145–1160.
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-132.
- Baldwin, K. M., Baldwin, J. R., & Ewald, T. (2006). The relationship among shame, guilt, and self-efficacy. *American Journal of Psychotherapy*, 60(1), 1-21.
- Balkaya, F. (2001). *Çok boyutlu öfke envanterinin geliştirilmesi ve bazı septom gruplarındaki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122.
- Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental psychology*, 25(5), 729.
- Bandura A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Barrett, K. C., & Nelson-Goens, G. C. (1997). Emotion communication and the development of the social emotions. *New directions for child development*, 77, 69-88.
- Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). The experience of emotion. *Annu. Rev. Psychol.*, 58, 373-403.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of general psychology*, 1(2), 145-174.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), 243–267.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.

- Beer, J. S., Heerey, E. A., Keltner, D., Scabini, D., & Knight, R. T. (2003). The regulatory function of self-conscious emotion: Insights from patients with orbitofrontal damage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 594-604.
- Berkowitz, L., & Harmon-Jones, E. (2004). Toward an understanding of the determinants of anger. *Emotion*, 4(2), 107.
- Biaggio, M.K. (1987). Therapeutic management of anger. *Clinical Psychology Review*, 7, 663- 675.
- Breen, W. E., & Kashdan, T. B. (2011). Anger suppression after imagined rejection among individuals with social anxiety. *Journal of anxiety disorders*, 25(7), 879-887.
- Byrne, D. ve Kelley, K. (1981). *An introduction to personality* (3rd ed) Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- Caprara, G. V., Steca, P., Cervone, D., & Artistic, D. (2003). The contribution of self-efficacy beliefs to dispositional shyness: On social-cognitive systems and the development of personality dispositions. *Journal of Personality*, 71(6), 943-970.
- Cirhinlioğlu, F. G., & Güvenç, G. (2011). Shame proneness, guilt proneness and psychopathology. *Journal of Human Sciences*, 8(1), 248-267.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 69, 1025.
- Clore, G. L., & Storbeck, J. (2006). *Affect as information about liking, efficacy, and importance*. Psychology Press.
- Coats, A. H., & Blanchard-Fields, F. (2008). Emotion regulation in interpersonal problems: the role of cognitive-emotional complexity, emotion regulation goals, and expressivity. *Psychology and aging*, 23(1), 39.
- Cooper, A., Gomez, R., & Buck, E. (2008). The relationships between the BIS and BAS, anger and responses to anger. *Personality and Individual Differences*, 44(2), 403-413.
- Covert, M. V., Tangney, J. P., Maddux, J. E., & Heleno, N. M. (2003). Shame-proneness, guilt-proneness, and interpersonal problem solving: A social cognitive analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(1), 1-12.
- Çaparlar, C. Ö., & Dönmez, A. (2016). Bilimsel araştırma nedir, nasıl yapılır. *Türk J Anaesthesiol Reanim*, 44, 212-218.
- Dahlen, E. R., & Martin, R. C. (2005). The experience, expression, and control of anger in perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 391-401. doi:10.1016/j.paid.2005.01.019

- Davila, J., Hammen, C., Burge, D., Daley, S. E., & Paley, B. (1996). Cognitive/interpersonal correlates of adult interpersonal problem-solving strategies. *Cognitive Therapy and Research*, 20(5), 465-480.
- Dayhoff, S.A. (2000). *Diagonally-parked in a parallel universe. Working through social anxiety*. New Mexico: Effectiveness-Plus Publications.
- De Hooge, I. E., Zeelenberg, M., & Breugelmans, S. M. (2007). Moral sentiments and cooperation: Differential influences of shame and guilt. *Cognition and Emotion*, 21(5), 1025–1042.
- De Hooge, I. E., Zeelenberg, M., & Breugelmans, S. M. (2010). Restore and protect motivations following shame. *Cognition and Emotion*, 24(1), 111-127.
- De Hooge, I. E., Zeelenberg, M., & Breugelmans, S. M. (2011). A functionalist account of shame-induced behaviour. *Cognition & emotion*, 25(5), 939-946.
- De Martino, B., Kumaran, D., Seymour, B., & Dolan, R. J. (2006). Frames, biases, and rational decision-making in the human brain. *Science*, 313(5787), 684-687.
- Dearing, R. L., Stuewig, J., & Tangney, J. P. (2005). On the importance of distinguishing shame from guilt: Relations to problematic alcohol and drug use. *Addictive behaviors*, 30(7), 1392-1404.
- Deffenbacher, J. L. (1993). General anger: Characteristics and clinical implications. *Psicologia Conductual*, 1, 49–67.
- Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 295-309.
- Deffenbacher, J. L., Demm, P. M., & Brandon, A. D. (1986). High general anger: Correlates and treatment. *Behavior Research and Therapy*, 24, 481–489.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Lynch, R. S., & Morris, C. D. (1996). The expression of anger and its consequences. *Behaviour Research and Therapy*, 34(7), 575–590. doi:10.1016/0005-7967(96)00018-6
- Dolan, R. J. (2002). Emotion, cognition, and behavior. *Science*, 298(5596), 1191-1194.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological review*, 95(2), 256.
- Eagly, A. H., & Wood, W. (1991). Explaining sex differences in social behavior: A meta-analytic perspective. *Personality and social psychology bulletin*, 17(3), 306-315.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 665–697.

- Eker, C. (2014). Sınıf Öğretmenlerinin Öz-Yeterlilik İnanç Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1). Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usaksosbil/issue/21639/232579>
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. *Handbook of cognition and emotion*, 98(45-60), 16.
- Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion Review*, 3(4), 364–370.
- Erden, S. (2013). Gender role and social identifications: The two major factors to shape Turkish woman. *Education*, 134(1), 82–93.
- Ergin, B. E., & Dağ, İ. (2013). Kişilerarası problem çözme davranışları, yetişkinlerdeki bağlanma yönelimleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14(1), 36-45.
- Erol, M. (2017). Genç yetişkinliğin öncesinde olan ergenlerin yaşam doyumu:“Utangaçlık” ve “öz yeterlik algısı”nın rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(2), 95-103.
- Fava, M., Anderson, K. ve Rosenbaum, J. (1990). Anger attacks possible variant of panic and majör depressive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 147,867-870.
- Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and individual differences*, 38(7), 1609-1619.
- Ferguson, T. J., Stegge, H., Miller, E. R., & Olsen, M. E. (1999). Guilt, shame, and symptoms in children. *Developmental Psychology*,35, 347–357.
- Frijda, N. H., Kuipers, P., & Ter Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of personality and social psychology*, 57(2), 212.
- Fuchs, A. (2013). *Nonlinear dynamic in complex systems: Theory and applications for the life, neuro, and natural sciences*. Heidelberg, Germany: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-33552-5>
- Fulmer, R. (2018). The evolution of the psychodynamic approach and system. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), 1.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gerçek, A., & Balaban, Ö. (2018). Genel Öz Yeterlik ve Çatışma Yönetim Tarzı İlişkisi: Özel Sektör Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 16(1), 116-127.

- Gevrekci, A. Ö., & Çırakoğlu, O. C. (2017). Suçluluk ve utanç duyguları üzerine kavramsal, nöropsikolojik ve psikopatolojik bir derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 89-105.
- Gilbert, P. (1997). The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 70(2), 113–147.
- Gilbert, P., Pehl, J., & Allan, S. (1994). The phenomenology of shame and guilt: An empirical investigation. *British Journal of Medical Psychology*, 67(1), 23–36.
- Girard, J. M., Wright, A. G., Beeney, J. E., Lazarus, S. A., Scott, L. N., Stepp, S. D., & Pilkonis, P.A. (2017). Interpersonal problems across levels of the psychopathology hierarchy. *Comprehensive psychiatry*, 79, 53-69.
- Gökdağ, C., Sorias, O., Kıran, S., & Ger, S. (2019). Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(1).
- Gurtman, M. B. (2009). Exploring personality with the interpersonal circumplex. *Social and personality psychology compass*, 3(4), 601-619.
- Gurtman, M. B., & Lee, D. (2009). Sex differences in interpersonal problems: A circumplex analysis. *Psychological Assessment*, 21(4), 515–527.
- Hareli, S., & Hess, U. (2010). What emotional reactions can tell us about the nature of others: An appraisal perspective on person perception. *Cognition and emotion*, 24(1), 128- 140.
- Harmon-Jones, E. (2003). Anger and the behavioral approach system. *Personality and Individual differences*, 35(5), 995-1005.
- Harris, R. J., & Firestone, J. M. (1998). Changes in predictors of gender role ideologies among women: A multivariate analysis. *Sex Roles: A Journal of Research*, 38(3-4), 239–252. <https://doi.org/10.1023/A:1018785100469>
- Harrow, M., & Amdur, M. J. (1971). Guilt and depressive disorders. *Archives of General Psychiatry*, 25(3), 240-246.
- Hartman, D., & Zimberoff, D. (2004). Corrective emotional experience in the therapeutic process. *Journal of Heart Centered Therapies*, 7, 3-84.
- Hawton, K. E., Salkovskis, P. M., Kirk, J. E., & Clark, D. M. (1989). *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems: A practical guide*. Oxford University Press.
- Hermann, K. S., & Betz, N. E. (2004). Path models of the relationships of instrumentality and expressiveness to social self-efficacy, shyness, and depressive symptoms. *Sex roles*, 51(1), 55-66.
- Hill, C. E. (1989). *Therapist Techniques and Client Outcomes: Eight Cases of Brief Psychotherapy*. Newbury Park, Calif.: Sage.

- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341-356.
- Hollon, S. D., & Beck, A. T. (2013). Cognitive and cognitive-behavioral therapies. *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change*, 6, 393-442.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. New York: Norton.
- Horowitz, L. M., Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (2003). Inventory of interpersonal problems manual. Texas: The Psychological Corporation.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., & Bartholomew, K. (1993). Interpersonal problems, attachment styles, and outcome in brief dynamic psychotherapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(4), 549.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureño, G., & Villaseñor, V. S. (1988). Inventory of interpersonal problems: psychometric properties and clinical applications. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(6), 885.
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual review of psychology*, 60, 1-25.
- Izard, C. E., Kagan, J., & Zajonc, R. B. (Eds.). (1984). *Emotions, cognition, and behavior*. CUP Archive.
- Josephs, R. A., Bosson, J. K., & Jacobs, C. G. (2003). Self-esteem maintenance processes: Why low self-esteem may be resistant to change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 920-933.
- Kahle, L. R., Kulka, R. A., & Klingel, D. M. (1980). Low adolescent self-esteem leads to multiple interpersonal problems: A test of social-adaptation theory. *Journal of personality and social psychology*, 39(3), 496.
- Karakitapoğlu-Aygün, Z., & Imamoglu, E. O. (2002). Value domains of Turkish adults and university students. *Journal of Social Psychology*, 142, 333-351.
- Karataş, Z., & Danışman, U. P. (2008). Lise öğrencilerinin suçluluk ve utanç puanlarının disiplin cezası alıp almama ve cinsiyetleri açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 103-114.
- Kashdan, T. B., & Roberts, J. E. (2004). Social anxiety's impact on affect, curiosity, and social self-efficacy during a high self-focus social threat situation. *Cognitive Therapy and Research*, 28(1), 119-141.
- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition & Emotion*, 13(5), 505-521.

- Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Kessler, R. C. (2000). *National Comorbidity Survey: Baseline (NCS-1), 1990-1992*. Inter- university Consortium for Political and Social Research.
- Kezer, F., Oğurlu, Ü., & Akfırat, O. N. (2016). Eleştirel Düşünme Eğilimi, Genel Öz Yeterlik ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(34), 202-218.
- Kılıç, C. (1998). *Türkiye Ruh Sağlığı Profili, Erişkin Nüfus Sonuçları*. Sağlık Bakanlığı, Ankara.
- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin öfkelerini ifade ettikleri hedef kişiler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25 (2), 71-81.
- Kochanska, G., Gross, J. N., Lin, M. H., & Nichols, K. E. (2002). Guilt in young children: Development, determinants, and relations with a broader system of standards. *Child development*, 73(2), 461-482.
- Köksal, F., & Gençdoğan, B. (2010). Defresif Olanlar ile Olmayanların Suçluluk, Utanç ve Öfke Tarzlarının İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 163-175.
- Kugler, K., & Jones, W. H. (1992). On conceptualizing and assessing guilt. *Journal of personality and Social Psychology*, 62(2), 318.
- Kuiper, R. A. (2002). Enhancing metacognition through the reflective use of self-regulated learning strategies. *The Journal of Continuing Education in Nursing*, 33(2), 78-87.
- Kuiper, R.A., Murdock, N.ve Grant, N., (2010). Thinking strategies of baccalaureate nursing students prompted by self-regulated learning strategies. *Journal of Nursing Education*, 49 (8), 429–436.
- Lawson, D. M., & Brossart, D. F. (2009). Attachment, interpersonal problems, and treatment outcome in group therapy for intimate partner violence. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(4), 288.
- Lazarus, R. S. (1968). Emotions and adaptation: Conceptual and empirical relations. In W. J. Arnold (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 175–266). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lench, H. C. (2004). Anger management: Diagnostic differences and treatment implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(4), 512-531.
- Levine, J. A., & Levine, A. B. (2012). The Psychodynamics of Shame and Guilt in Great Expectations. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 9(1), 62-66.

- Lewis, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. *Psychoanalytic review*, 58(3), 419-438.
- Lewis, M. (2000). Self-conscious emotions. *Emotions*, 742, 1–5.
- Lewis, M., Sullivan, M. W., Stanger, C., & Weiss, M. (1989). Self development and self-conscious emotions. *Child development*, 146-156.
- Lippa, R. (1995). Gender-related individual differences and psychological adjustment in terms of the big five and Circumplex models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1184–1202.
- Liu, Y., Fu, Q., & Fu, X. (2009). The interaction between cognition and emotion. *Chinese Science Bulletin*, 54(22), 4102-4116.
- Lochman, J. E., Palardy, N. R., McElroy, H. K., Phillips, N., & Holmes, K. J. (2004). Anger management interventions. *Journal of Early and Intensive Behavior Intervention*, 1(1), 47.
- Luszczynska, A., Gibbons, F. X., Piko, B. F., & Tekozel, M. (2004). Self-regulatory cognitions, social comparison, and perceived peers' behaviors as predictors of nutrition and physical activity: A comparison among adolescents in Hungary, Poland, Turkey, and USA. *Psychology & Health*, 19(5), 577-593.
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International journal of Psychology*, 40(2), 80-89.
- Lutwak, N., Panish, J. B., Ferrari, J. R., & Razzino, B. E. (2001). Shame and guilt and their relationship to positive expectations and anger expressiveness. *Adolescence*, 36 (144), 641-653.
- Lynch, J. S., Hill, E. D., Nagoshi, J. L., & Nagoshi, C. T. (2012). Mediators of the shame-guilt-psychological adjustment relationship. *Scandinavian journal of psychology*, 53(5), 437-443.
- Maniaci, G., Picone, F., van Holst, R. J., Bolloni, C., Scardina, S., & Cannizzaro, C. (2017). Alterations in the emotional regulation process in gambling addiction: The role of anger and alexithymia. *Journal of gambling studies*, 33(2), 633-647.
- Manstead, A. S. R., Tetlock, P. E., & Manstead, T. (1989). Cognitive appraisals and emotional experience: Further evidence. *Cognition & Emotion*, 3(3), 225-239.
- May, M. (2017). Shame! A system psychodynamic perspective. In *The Value of Shame* (pp. 43-59). Springer, Cham.
- Mintz, G., Etengoff, C., & Gryzman, A. (2017). The relation between childhood parenting and emerging adults' experiences of shame and guilt. *Journal of Child and Family Studies*, 26(10), 2908–2920.

- Mojallal, M., Javadi, M. H., & Hosseinkhanzadeh, A. A. (2013). A study of the interpersonal problems in single and marriage females. *Global Journal of Sociology*, 3(2).
- Morrison, A. P. (2011). The psychodynamics of shame.
- Nelissen, R., & Zeelenberg, M. (2009). When guilt evokes self-punishment: evidence for the existence of a Dobby Effect. *Emotion*, 9(1), 118.
- Nevin, J. A. (1999). Analyzing Thorndike's law of effect: The question of stimulus-response bonds. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 72(3), 447-450. <https://doi.org/10.1901/jeab.1999.72-447>
- Newman, M. G., Jacobson, N. C., Erickson, T. M., & Fisher, A. J. (2017). Interpersonal problems predict differential response to cognitive versus behavioral treatment in a randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 48(1), 56-68.
- Ogrodniczuk, J. S. (Ed.). (2013). Interpersonal problems of narcissistic patients. In J. S. Ogrodniczuk (Ed.), *Understanding and treating pathological narcissism*. (pp. 113-127). American Psychological Association.
- Ogrodniczuk, J. S., & Kealy, D. (2013). Interpersonal problems of narcissistic patients.
- Ozkan, T., & Lajunen, T. (2005). Masculinity, femininity, and the Bem sex role inventory in Turkey. *Sex Roles*, 52(1/2), 103–110.
- Özdamar, K. (1999). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi-1: SPSS-MINITAB*. Kaan Kitabevi.
- Öztop, H., & Finkel, M. (2015). Women's Views about Gender Equality on the Current Social Policy in Turkey. *Journal of International Education and Leadership*, 5(1), n1.
- Parkinson, B., Fischer, A. H., & Manstead, A. S. (2005). *Emotion in social relations: Cultural, group, and interpersonal processes*. Psychology Press.
- Passanisi, A., Sapienza, I., Budello, S., & Giaimo, F. (2015). The relationship between guilt, shame and self-efficacy beliefs in middle school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197, 1013-1017.
- Paulhus, D. L. (1987). Effects of group selection on correlations and factor patterns in sex role research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 314–317.
- Pessoa, L. (2008). On the relationship between emotion and cognition. *Nature reviews neuroscience*, 9(2), 148-158.
- Pessoa, L. (2009). How do emotion and motivation direct executive control? *Trends in cognitive sciences*, 13(4), 160-166.

- Pincus, A. L., & Wiggins, J. S. (1990). Interpersonal problems and conceptions of personality disorders. *Journal of personality disorders*, 4(4), 342-352.
- Plutchik, R., & Conte, H. R. (Eds.). (1997). *Circumplex models of personality and emotions*. American Psychological Association.
- Rachlin, H. (1976). *Behavior and Learning*. San Francisco: Freeman.
- Rachman, S. (2015). The evolution of behaviour therapy and cognitive behaviour therapy. *Behaviour research and therapy*, 64, 1-8.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 35(8), 741-756.
- Ray-Yol, E., Ülbe, S., Temel, M., & Altan-Atalay, A. (2020). Interpersonal emotion regulation strategies: can they function differently under certain conditions? *Current Psychology*, 1-8.
- Riley, W.T., Treiber, F.A ve Woods, M.G. (1989). Anger and hostility in depression. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 177(11), 668-674.
- Rutan, J. S., Stone, W. N., & Shay, J. J. (2014). *Psychodynamic group psychotherapy*. New York, NY: Guilford.
- Sahranç, Ü. (2008). Bir Durumluk Akış Modeli: Stres Kontrolü, Genel Özyeterlik, Durumluk Kaygı, Yaşam Doyumu ve Akış İlişkileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 122-144.
- Samoilov, A., & Goldfried, M. R. (2000). Role of emotion in cognitive-behavior therapy. *Clinical Psychology: science and practice*, 7(4), 373.
- Satıcı, S. A. (2014). Öfkeye İlişkin Derin Düşünme Ölçeği: Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4).
- Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.
- Scheff, T. J. (2003). Shame in self and society. *Symbolic interaction*, 26(2), 239-262.
- Schieman, S. (1999). Age and anger. *Journal of health and Social Behavior*, 273-289.Kring.
- Scholz, U. and Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439-457.
- Scholz, U., Gutierrez- Dona, B., Sud, S. & Schwarzer, R. (2002). Is general self efficacy a universal construct? *European Journal of Psychological Assessment*, 18 (3), 242-251.

- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-Nelson.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.
- Smith, S.A., Kass, S.J., Rotunda, R.J. & Schneider, S.K. (2006). If at first you don't succeed: Effects of failure on general and task-specific self-efficacy and performance. *North American Journal of Psychology*, 8(1), 171-182.
- Smith, T. W., Glazer, K., Ruiz, J. M., & Gallo, L. C. (2004). Hostility, anger, aggressiveness, and coronary heart disease: An interpersonal perspective on personality, emotion, and health. *Journal of Personality*, 72, 1217-1270. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00296.x
- Smits, D. J., & Kuppens, P. (2005). The relations between anger, coping with anger, and aggression, and the BIS/BAS system. *Personality and Individual Differences*, 39(4), 783-793.
- Soldz, S. (1997). The interpersonal circumplex as a structural model in clinical research: Examples from group psychotherapy, interpersonal problems, and personality disorders.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz dergisi*, 11(2).
- Söylemez, S., Koyuncu, M., & Amado, S. (2018). Utanç ve suçluluk duygularının bilişsel psikoloji kapsamında değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 38(2), 259-288.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In *Individual differences, stress, and health psychology* (pp. 89-108). Springer, New York, NY.
- Strelan, P. (2007). The prosocial, adaptive qualities of just world beliefs: Implications for the relationship between justice and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 881-890.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 689-700.
- Sullivan HS. The Interpersonal Theory of Psychiatry. First ed. New York: Norton, 1953; 110-111.
- Summers, R. F., & Barber, J. P. (2012). *Psychodynamic therapy: A guide to evidence-based practice*. New York, NY: Guilford.
- Sungur, M. (1997). Bilişsel-davranışçı terapilerin gelişim öyküsü. *Psikoterapiler El Kitabı (Ed A Güngör)*, 50-66.

- Şahin, N. H., & Şahin, N. (1992, June). Adolescent guilt, shame, and depression in relation to sociotropy and autonomy. In *The World Congress of Cognitive Therapy, Toronto* (pp. 17-21).
- Tangney, J. P. (1991). Moral affect: The good, the bad, and the ugly. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 61 (4), 598-607.
- Tangney, J. P. (1995). Shame and guilt in interpersonal relationships.
- Tangney, J. P. (2001). Constructive and destructive aspects of shame and guilt. A.C. Bohart ve D. J. Stipek (Ed.), *Constructive and destructive behavior içinde* (ss: 127-145). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tangney, J. P. (2002). Self-conscious emotions: The self as a moral guide. A. Tesser ve D. Stapel (Ed.), *Self and motivation: Emerging psychological perspectives içinde* (ss: 97- 117). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). Gender differences in morality.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of personality and social psychology*, 70(6), 1256.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Hafez, L. (2011). Shame, guilt, and remorse: Implications for offender populations. *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 22(5), 706–723.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Hill-Barlow, D., Marschall, D. E., & Gramzow, R. (1996). Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 797–809.
- Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992). Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of personality and social psychology*, 62(4), 669.
- Tibubos, A. N., Schnell, K., & Rohrmann, S. (2013). Anger makes you feel stronger: The positive influence of trait anger in a real-life experiment. *Polish Psychological Bulletin*, 44, 147–156. doi: 10.2478/ppb-2013-0017
- Tipton, R. M., & Worthington, E. L. (1984). The measurement of generalized self-efficacy: a study of construct validity. *Journal of personality Assessment*.
- Tomkins, S. S. (1991). *Affect, imagery, consciousness: Anger and fear*. New York, NY: Springer.
- Toyokawa, T., & Nedacte, K. (1996). Application of cognitive behavior therapy to interpersonal problems: A case study of a Japanese female client. *Cognitive and Behavioral Practice*, 3(2), 289-302.

- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). " Putting the Self Into Self-Conscious Emotions: A Theoretical Model". *Psychological Inquiry*, 15(2), 103-125.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2006). Appraisal antecedents of shame and guilt: Support for a theoretical model. *Personality and social psychology bulletin*, 32(10), 1339-1351.
- Trew, J. L., & Alden, L. E. (2009). Predicting anger in social anxiety: The mediating role of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 47(12), 1079-1084.
- Türkçapar, H. (2018). Bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve uygulama. *Epsilon Yayıncılık. İstanbul*.
- Van Kleef, G. A. (2009). How emotions regulate social life: The emotions as social information (EASI) model. *Current directions in psychological science*, 18(3), 184-188.
- Vanheule, S., Inslegers, R., Meganck, R., Ooms, E., & Desmet, M. (2010). Interpersonal problems in alexithymia: A review.
- Wai, S. T., & Yip, T. H. J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 365-368.
- Watson, J. B. (1924). *Psychology from a standpoint of a behaviorist*, 2nd ed. Philadelphia: Lippincott.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of counseling psychology*, 52(1), 14.
- Wiggins, J. S. (1991). Agency and communion as conceptual coordinates for the understanding and measurement of interpersonal behavior. In D. Cicchetti & W. M. Grove (Eds.), *Thinking clearly about psychology: Essays in honor of Paul E. Meehl, Vol. 1. Matters of public interest; Vol. 2. Personality and psychopathology* (pp. 89–113). University of Minnesota Press.
- Williams, T. F., & Simms, L. J. (2016). Personality disorder models and their coverage of interpersonal problems. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 7(1), 15.
- Wiseman, H., Mayseless, O. ve Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality, predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 237-248. doi: 10.1016/j.paid.2005.05.015
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of behavioral medicine*, 30(4), 291-302.

- Wright, A. G., Hallquist, M. N., Beeney, J. E., & Pilkonis, P. A. (2013). Borderline personality pathology and the stability of interpersonal problems. *Journal of Abnormal Psychology, 122*(4), 1094.
- Yang, M. L., Yang, C. C., & Chiou, W. B. (2010). When guilt leads to other orientation and shame leads to egocentric self-focus: Effects of differential priming of negative affects on perspective taking. *Social Behavior and Personality: an international journal, 38*(5), 605-614.
- Yazgan-İnanç, B., Bilgin, M., & Atıcı, M. (2007) *Development psychology, child and adolescent development*. Ankara: Pegem A Publishing: 76-98.
- Yıldırım, O., & Kumcağız, H. (2022) Psikodinamik Yaklaşım Göre İnsan Davranışının İncelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (40)*, 103-132.



EKLER

EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, Dr. Öğr. Üyesi Miray Akyunus danışmanlığında FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Hatice Hale Abay tarafından yürütülmektedir.

Bu çalışmada, öz yeterlik, duygular ve kişilerarası davranışlar arasındaki ilişkiler incelenecek olup, çalışmanın yürütülebilmesi için FMV Işık Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır.

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ölçeklerde, genel olarak, kişisel rahatsızlık verecek sorular bulunmamaktadır. Ancak katılım esnasında herhangi bir rahatsızlık hissederseniz, cevaplamayı yarıda bırakabilirsiniz. Böyle bir durum olduğunda lütfen araştırmacıya bilgi veriniz.

Çalışma kapsamında sizden kimliğinizi açığa çıkarabilecek herhangi bir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir; elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlarda veya eğitimsel çalışmalarda kullanılacaktır.

Bu çalışma, birden fazla psikolojik ölçek içermektedir. Lütfen her ölçeğin başındaki yönergeyi dikkatle okuyunuz ve sorulara sizi en iyi şekilde ifade eden cevabı vermeye çalışınız. Araştırmadan geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilebilmesi için tüm soruları samimi ve dürüst bir şekilde cevaplamanız ve hiçbir maddeyi boş bırakmamanız oldukça önemlidir.

Bu çalışma hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Hatice Hale Abay ile iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlamadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesebileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılmasını kabul ediyorum.



EK B DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek
- ☐ Diğer:
- ☐ Belirtmek istemiyorum.

2. Yaşınız:

3. Medeni durumunuz:

- ☐ Evli
- ☐ Bekar
- ☐ Boşanmış
- ☐ Dul

4. Yaşadığınız bölgeyi nasıl tanımlarsınız?

- ☐ Kent
- ☐ Kırsal

5. Mezun olduğunuz son eğitim düzeyi:

- ☐ İlkokul
- ☐ Ortaokul
- ☐ Lise
- ☐ Üniversite
- ☐ Yüksek Lisans/Doktora

6. Ekonomik düzeyinizi nasıl tanımlarsınız?

- ☐ Düşük
- ☐ Orta
- ☐ Yüksek

7. Bugüne kadar hiç psikolojik destek aldınız mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

8. Şu anda devam eden psikolojik bir tedaviniz var mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

9. Psikiyatrik bir tanınız var mı?

- ☐ Var:
- ☐ Yok:

EK C GENEL ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda sunulan ifadeleri dikkatle okuyunuz Verilen ifadeye katılıp katılmadığınızı, her ifadenin karşısında yer alan satırdaki, size uygun düşen derecelendirmenin üzerine çarpı (X) işareti yazarak işaretleyiniz.

(1= bu ifade bana kesinlikle uygun değil)

(4= bu ifade bana tümüyle uygun)

1	Yeni bir durumla karşılaştığımda ne yapmam gerektiğini bilirim.	1	2	3	4
2	Beklenmedik durumlarda ne yapmam gerektiğini her zaman bilirim.	1	2	3	4
3	Bana karşı çıkıldığında kendimi kabul ettirecek çare ve yolları bulurum.	1	2	3	4
4	Ne olursa olsun üstesinden gelirim.	1	2	3	4
5	Güç sorunların çözümünü eğer gayret edersem başarabilirim.	1	2	3	4
6	Tasarılarımı gerçekleştirmek ve hedeflerime erişmek bana güç gelmez.	1	2	3	4
7	Bir sorunla karşılaştığımda onu halledebilmeye yönelik birçok fikirlerim vardır.	1	2	3	4
8	Güçlükleri soğukkanlılıkla karşılarım, çünkü yeteneklerime her zaman güvenebilirim.	1	2	3	4
9	Ani olaylarında hakkından gelebileceğimi sanıyorum.	1	2	3	4
10	Her sorun için bir çözümüm vardır.	1	2	3	4

EK D SUÇLULUK ENVANTERİ (SÜREKLİ SUÇLULUK ALT ÖLÇEĞİ)

Yönerge: Anketin bu bölümünde, lütfen aşağıdaki cevap formatını kullanarak soruları cevaplayınız.

1 = Hiç Katılmıyorum

2 = Katılmıyorum

3 = Kararsızım

4 = Katılıyorum

5 = Tamamen Katılıyorum

1-Hayatımda birçok hata yaptım.
2- Eğer bazı şeyleri yeniden yapabilseydim, omuzlarımdan büyük bir yük kalkardı.
3- Hiçbir zaman çok büyük bir vicdan azabı ya da suçluluk hissetmedim.
4- Geçmişimde derinden pişmanlık duyduğum bir şey var
5- Sıklıkla, yaptığım bir şeyden dolayı kendimden nefret ederim.
6- Yaptığım bir şeyden dolayı sıklıkla kendimle ilgili hoşnutsuzluk yaşıyorum.
7- Eğer hayatımı yeni baştan yaşayabilseydim, birçok şeyi farklı şekilde yapardım.
8- Hatırlayabildiğim kadarıyla suçluluk ve pişmanlık, hayatımın bir parçası olmuştur.
9- Bazen, geçmişte yaptığım bazı şeyleri düşündüğümde çok rahatsız oluyorum.
10- Hayatım boyunca çok fazla hata yaptığımı düşünmüyorum.
11- Sık sık derin bir pişmanlık duyarım.
12- Geçmişte yaptığım şeylere dair çok endişelenirim.
13- Hayatımda, yapmış olmaktan ötürü pişmanlık duyduğum çok az şey var.
14- Bazen, geçmişte yaptığım şeylerden dolayı yemek yemekte zorlanıyorum.
15- Bazen, yanlış yaptığımı inandığım şeyler hakkında düşünmekten kendimi

alıkoyamıyorum
16- Suçluluk, benim için özel bir problem değildir.
17- Geçmişimde çok pişmanlık duyduğum hiçbir şey yok.
18- Eğer hayatıma yeniden başlayabilseydim, ya hiç ya da çok az şeyi değiştirdim.

EK E SUÇLULUK-UTANÇ ÖLÇEĞİ (SUTÖ)

Bu ölçeğin amacı bazı duyguların hangi durumlarda ne derece yoğun olarak yaşandığını belirlemektir. Aşağıda bazı olaylar verilmiştir. Bu olaylar sizin başınızdan geçmiş olsaydı, ne kadar rahatsızlık duyardınız. Lütfen her durumu dikkatle okuyup öyle bir durumda ne kadar rahatsızlık duyacağınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.

1. Hiç rahatsızlık duymazdım
2. Biraz rahatsızlık duyardım
3. Oldukça rahatsızlık duyardım
4. Epey rahatsızlık duyardım
5. Çok rahatsızlık duyardım

Sizi ne kadar rahatsız eder?

Az

Çok

	1	2	3	4	5
1. Bir tartışma sırasında büyük bir hararetle savunduğunuz bir fikrin yanlış olduğunu öğrenmek.	1	2	3	4	5
2. Evinizin çok dağınık olduğu bir sırada beklenmeyen bazı misafirlerin gelmesi.	1	2	3	4	5
3. Birinin size verdiği bir sırrı istemeyerek başkalarına açıklamak.	1	2	3	4	5
4. Karşı cinsten birinin kalabalık bir yerde herkesin dikkatini çekecek şekilde size açıkça ilgi göstermesi.	1	2	3	4	5
5. Giysinizin, vücudunuzda kapalı tuttuğunuz bir yeri açığa çıkaracak şekilde buruşması ya da kıvrılması.	1	2	3	4	5

6. Bir aşk ilişkisi içinde sadece kendi isteklerinizi elde etmeye çalıştığınızı ve karşı tarafı sömürdüğünüzü fark etmeniz.	1	2	3	4	5
7. Sorumlusu siz olduğunuz halde bir kusur ya da bir yanlış için bir başkasının suçlanmasına seyirci kalmak.	1	2	3	4	5
8. Uzman olmanız gereken bir konuda, bir konuşma yaptıktan sonra dinleyicilerin sizin söylediğinizin yanlış olduğunu göstermesi.	1	2	3	4	5
9. Çok işlek bir iş merkezinin bulunduğu bir köşede herkesin size bakmasına sebep olacak bir olay yaşamak.	1	2	3	4	5
10. Lüks bir restoranda çatal bıçak kullanmanız gereken yerde elle yemek yediğinizin fark edilmesi.	1	2	3	4	5
11. Başkalarını aldatarak ve onları sömürerek büyük kazanç sağlamak.	1	2	3	4	5
12. İşçilerinizin sağlığına zarar vereceğini bildiğiniz halde, bir yönetici olarak çalışma koşullarında bir değişiklik yapmamak.	1	2	3	4	5
13. Sözlü bir sınav sırasında kekeleydiğiniz ve heyecandan şaşırduğunuzda, hocanın sizin bu halinizi kötü bir sınav örneği olarak bütün sınıfa göstermesi.	1	2	3	4	5
14. Tanıdığınız birinin sıkıntıda olduğunu bildiğiniz ve yardım edebileceğiniz halde yardım etmemek.	1	2	3	4	5
15. Bir partide yeni tanıştığınız insanlara açık saçık bir fıkra anlattığınızda birçoğunun bundan rahatsız olması.	1	2	3	4	5

16. Akılsızca, bencilce ya da gereksizce büyük bir harcama yaptıktan sonra ebeveyninizin mali bir sıkıntı içinde olduğunu öğrenmek.	1	2	3	4	5
17. Arkadaşıınızdan bir şeyler çaldığınız halde arkadaşınızın hırsızlık yapanın siz olduğunuzu hiçbir zaman anlamaması.	1	2	3	4	5
18. Bir davete ya da toplantıya rahat gündelik giysilerle gidip herkesin resmi giyindiğini görmek.	1	2	3	4	5
19. Bir yemek davetinde bir tabak dolusu yiyeceği yere düşürmek.	1	2	3	4	5
20. Herkesten sakladığınız ve hoş olmayan bir davranışın açığa çıkarılması.	1	2	3	4	5
21. Bir kişiye hak etmediği halde zarar vermek.	1	2	3	4	5
22. Alış-veriş sırasında paranızın üstünü fazla verdikleri halde sesinizi çıkarmamak.	1	2	3	4	5
23. Ailenizin sizden beklediklerini yerine getirememek.	1	2	3	4	5
24. Çeşitli bahaneler bularak yapmanız gereken işlerden kaçmak.	1	2	3	4	5

EK F ÖFKEYE İLİŞKİN DERİN DÜŞÜNME ÖLÇEĞİ

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz. Her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.		Hiçbir zaman	Bazen	Sık sık	Her zaman
1	Geçmiş yaşamımda beni öfkeliendiren yaşantıları derin biçimde düşünürüm.	1	2	3	4
2	Bana yapılan haksızlıkları tüm detaylarıyla ölçüp biçerim.	1	2	3	4
3	Beni uzun süre kızdıran olayları uzun süre düşünürüm.	1	2	3	4
4	Bir tartışmadan sonra uzun süre intikam hayalim devam eder.	1	2	3	4
5	Uzun zaman önce başıma gelen bazı olayları düşündükçe öfkelenirim.	1	2	3	4
6	Bana zarar veren insanları affetmekte zorlanırım.	1	2	3	4
7	Bir tartışma bittikten sonra, o kişiyle hayalimde tartışmaya devam ederim	1	2	3	4
8	Uykuya dalmadan önce beni gerginleştiren ve kızdıran anılar aniden zihnimde canlanır.	1	2	3	4
9	Öfkeliendiğimde, zihnim bir süreliğine o öfkeyle meşgul olur.	1	2	3	4
10	Bazen zihnim belirli bir problemle meşgul olmasını önleyemem.	1	2	3	4
11	Beni öfkeliendiren olayları incelerim.	1	2	3	4
12	İnsanların bana neden kötü davrandıklarını düşünürüm.	1	2	3	4
13	Hayal ve rüyalarım şiddet içerir.	1	2	3	4
14	Yaşamımdaki belli şeyler için öfkelenirim.	1	2	3	4
15	Birisi beni sinirlendirdiğinde, ondan nasıl intikam alacağımı düşünmeden duramam.	1	2	3	4
16	Birileri beni tahrik ettiğinde, bunun neden benim başıma geldiğini merak ederim.	1	2	3	4
17	Küçük tatsız anıları hatırlamak bir süreliğine canımı sıkır.	1	2	3	4
18	Bir şey beni öfkeliendirdiğinde bu konuyu zihnimde tekrar tekrar düşünürüm.	1	2	3	4
19	Beni öfkeliendiren bir olaydan sonra, zihnimde o olayı tekrar canlandırırm.	1	2	3	4

EK G KİŞİLERARASI PROBLEMLER ENVANTERİ- DÖNGÜSEL ÖLÇEKLERİ KISA FORMU

İnsanlar başkalarıyla ilişkilerinde aşağıda belirtilen problemleri yaşadıklarını ifade etmektedirler. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve her maddeyi hayatınızdaki **HERHANGİ BİR ÖNEMLİ KİŞİYLE** (aile bireyleri, dostlar, iş arkadaşları gibi) **İLİŞKİNİZDE** sizin için problem olup olmadığına göre değerlendirin. Problemin **SİZİN İÇİN NE KADAR RAHATSIZ EDİCİ OLDUĞUNU** numaralandırılmış daireleri yuvarlak içine alarak belirtiniz.

Aşağıdaki ifadeler başkalarıyla ilişkilerinizde yapmakta ZORLANDIĞINIZ şeylerdir.	Hiç değil	Biraz	Orta düzeyde	Oldukça	Fazlasıyla
Benim için,					
1. Başkalarına "hayır" demek zordur.	1	2	3	4	5
2. Gruplara katılmak zordur.	1	2	3	4	5
3. Bir şeyleri kendime saklamak zordur.	1	2	3	4	5
4. Birine beni rahatsız etmemesini söylemek zordur.	1	2	3	4	5
5. Kendimi yeni insanlara tanıtmak zordur.	1	2	3	4	5
6. İnsanları ortaya çıkan problemlerle yüzleştirmek zordur.	1	2	3	4	5
7. Başkalarına kendimi rahatlıkla ifade etmek zordur.	1	2	3	4	5
8. Başkalarına kızgınlığımı belli etmek zordur.	1	2	3	4	5
9. Başkalarıyla sosyalleşmek zordur.	1	2	3	4	5
10. İnsanlara sıcaklık/ şevkat göstermek zordur.	1	2	3	4	5
11. İnsanlarla anlaşmak/ geçinmek zordur.	1	2	3	4	5
12. Başkalarıyla ilişkimde, gerektiğinde kararlı durabilmek zordur.	1	2	3	4	5
13. Başka birisi için sevgi/ aşk hissetmek zordur.	1	2	3	4	5
14. Başka birinin hayatındaki amaçları için destekleyici olmak zordur.	1	2	3	4	5
15. Başkalarına yakın hissetmek zordur.	1	2	3	4	5
16. Başkalarının problemlerini gerçekten umursamak zordur.	1	2	3	4	5
17. Başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarımdan önce koymak zordur.	1	2	3	4	5
18. Başka birinin mutlu olduğundan memnun olmak zordur.	1	2	3	4	5
19. Başkalarından benimle sosyal amaçla bir araya gelmesini istemek zordur.	1	2	3	4	5
20. Başkalarının duygularını incitmekten endişe etmeksizin kendimi rahatlıkla ifade etmek zordur.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

2019 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Kuzey Kıbrıs Kampusu (ODTÜ KKK) Psikoloji Bölümünden yüksek şeref derecesi ile mezun oldu. Lisans eğitimi boyunca İzmit Seka Devlet Hastanesi, Kognitif Davranışçı Terapi Merkezi gibi kurumlarda zorunlu ve gönüllü klinik uygulama stajlarını tamamladı. Ardından FMV Işık Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Programına devam etti. Yüksek lisans eğitimi sırasında, Moodist Psikiyatri ve Nöroloji Hastanesi'nde zorunlu klinik stajını sürdürdü. Yüksek lisans eğitimi kapsamında bir yıl boyunca süpervizyon eşliğinde Işık Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nde öğrenci terapist olarak danışanlar ile psikoterapi süreçlerini yürüttü. Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi'nde ilk iki modülü tamamlamış olup üçüncü modül ile eğitimine devam etmektedir. Mindfulness Temelli Stres Azaltma Eğitimi, Sanat Terapisi Eğitimi, Aile Danışmanlığı Eğitimlerini tamamladı. 2019 yılından itibaren bir özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde çalışmaktadır.