



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGULARINI
DEĞİŞTİREBİLME İNANCI VE DUYGU DÜZENLEME YETKİNLİĞİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL YOĞUNLUK, DUYGUSAL
ÖZYETERLİK VE DUYGUSAL DENEYİMİN ARACI ROLÜ**

DOKTORA TEZİ

YEŞİM USLU

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**MERSİN
EKİM-2023**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGULARINI
DEĞİŞTİREBİLME İNANCI VE DUYGU DÜZENLEME YETKİNLİĞİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL YOĞUNLUK, DUYGUSAL
ÖZYETERLİK VE DUYGUSAL DENEYİMİN ARACI ROLÜ**

DOKTORA TEZİ

**YEŞİM USLU
ORCID ID:**

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**PROF. DR. CEM ALİ GİZİR
ORCID ID:**

**MERSİN
EKİM-2023**

ÖZET
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGULARINI DEĞİŞTİREBİLME İNANCI VE
DUYGU DÜZENLEME YETKİNLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL
YOĞUNLUK, DUYGUSAL ÖZYETERLİK VE DUYGUSAL DENEYİMİN ARACI
ROLÜ

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin duygularını değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyimin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın ikinci amacı ise Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği, Duygusal İnanç Ölçeği ve Duygusal Tepkisellik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanmasıdır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda iki farklı araştırma grubu ile çalışılmıştır. Araştırma grubu-I Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği, Duygusal İnanç Ölçeği ve Duygusal Tepkisellik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama verilerinin elde edildiği gruptur. Araştırma grubu-I 2021-2022 eğitim ve öğretim yılı Bahar yarıyılında Mersin Üniversitesi'ne bağlı 5 fakülte bünyesindeki toplam 6 bölümde eğitim öğretime devam eden 526 (310 kadın ve 216 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma grubu-II ise Türkçeye uyarlaması yapılan ölçme araçları ve diğer ölçme araçlarıyla, üniversite öğrencilerinin duygularını değiştirebilme inancı ve duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyimin aracı rolünün incelendiği gruptur. Araştırma grubu-II 2022-2023 eğitim öğretim yılı Güz yarıyılında Mersin Üniversitesi'ne bağlı 6 fakülte bünyesindeki toplam 9 bölümde eğitim öğretime devam eden 922 (458 kadın ve 464 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği, Duygusal İnanç Ölçeği, Duygusal Tepkisellik Ölçeği, Duygusal Özyeterlik Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Duygusal Deneyim Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında doğrulayıcı faktör analizleri, Pearson korelasyon analizi ve bootstrapping temelli çoklu aracılık testi kullanılmıştır. Elde edilen tüm verilerin anlamlılığı .05 düzeyinde test edilmiştir. Çalışma iki aşamadan meydana gelmektedir. İlk aşamada üniversite öğrencilerine yönelik Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği, Duygusal İnanç Ölçeği ve Duygusal Tepkisellik Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği, Duygusal İnanç Ölçeği ve Duygusal Tepkisellik Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir ölçme araçları olduğu belirlenmiştir. İkinci aşamada gerçekleştirilen aracılık analizine göre üniversite öğrencilerinin duygularını değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluğun aracı rolü bulunmazken, duygusal özyeterliğin ve duygusal deneyimin aracı rolü anlamlı bulunmuştur. Araştırma bulguları kuramsal çerçeve ve ilgili araştırmalar ışığında tartışılmış, uygulamalara ve gelecek araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Duyguları değiştirebilme inancı, duygu düzenleme yetkinliği, duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik, duygusal deneyim, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF EMOTIONAL INTENSITY, EMOTIONAL SELF-EFFICACY AND EMOTIONAL EXPERIENCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' EMOTION MALLEABILITY BELIEFS AND EMOTION REGULATION COMPETENCE

The main purpose of this study is to examine the mediating role of emotional intensity, emotional self-efficacy, and emotional experience in the relationship between university students' emotion malleability beliefs and emotion regulation competence. The second aim of the study was to adapt the Emotion Regulation Competence Scale, Emotional Belief Questionnaire and Emotional Reactivity Scale into Turkish. Relational survey model, one of the quantitative research methods, was used in the study. In line with the aims of the study, two different research groups were studied. Research group-I is the group in which the adaptation data of Emotion Regulation Competence Scale, Emotional Belief Scale and Emotional Reactivity Scale into Turkish were obtained. Research group-I consists of 526 (310 female and 216 male) university students (310 female and 216 male) who continue their education in a total of 6 departments within 5 faculties of Mersin University in the Spring semester of 2021-2022 academic year. Research group-II is the group in which the mediating role of emotional intensity, emotional self-efficacy, and emotional experience in the relationship between university students' emotion malleability beliefs and emotion regulation competence of university students was examined with the measurement tools adapted into Turkish and other measurement tools. The research group-II consists of 922 (458 female and 464 male) university students (458 female and 464 male) who continue their education in a total of 9 departments within 6 faculties affiliated to Mersin University in the fall semester of the 2022-2023 academic year. Personal Information Form, Emotion Regulation Competence Scale, Emotional Belief Questionnaire, Emotional Reactivity Scale, Emotional Self-Efficacy Scale, Positive and Negative Emotional Experience Scale were used as data collection tools. Confirmatory factor analyses, Pearson correlation analysis and bootstrapping-based multiple mediation test were used in the study. The significance of all data obtained was tested at .05 level. The study consists of two stages. In the first stage, Emotion Regulation Competence Scale, Emotional Belief Scale and Emotional Reactivity Scale were adapted into Turkish for university students. As a result of the analyses, it was determined that the Emotion Regulation Competence Scale, Emotional Belief Questionnaire and Emotional Reactivity Scale were valid and reliable measurement tools. According to the mediation analysis conducted in the second stage, the mediating role of emotional intensity in the relationship between university students' belief in being able to change their emotions and emotion regulation competence was not found, while the mediating role of emotional self-efficacy and emotional experience was found to be significant. The findings of the study were discussed in the light of the theoretical framework and related researches, and suggestions for practices and future research were presented.

Key words: Emotion malleability beliefs, emotion regulation competence, emotional intensity, emotional self-efficacy, emotional experience, university students.

TEŞEKKÜR

Öncelikle, lisans eğitimimden beri öğrencisi olma şansına sahip olduğum, geribildirimleriyle beni destekleyen ve çalışmalarına rehberlik eden tez danışmanım Prof. Dr. Cem Ali GİZİR' e değerli katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Çalışmama geri bildirimleriyle büyük katkı sağlayan ve tez savunma jürimde yer alan Prof. Dr. Banu İNANÇ, Prof. Dr. Binnaz KIRAN, Doç. Dr. Zülal ERKAN ve Doç. Dr. Metehan ÇELİK' e çok teşekkür ederim.

Yaşamım boyunca ve tez sürecinde yaşadığım stresli zamanlarda destekleriyle her zaman yanımda olan üzerimde büyük emeği olan sevgili anneannem Mükerrerem ÖZUĞURLU' ya, annem Özden USLU ve babam Sebahattin USLU' ya, varlıkları ve destekleriyle bana huzur veren biricik kardeşlerim Ebru USLU ve Ensar USLU' ya teşekkür ederim.

Bununla birlikte, çalışmama katkı sağlayan ve yardımlarını benden esirgemeyen Dr. Zeynep DEMİRÖZ ÇAKIR ve Dr. Mehmet ŞİMŞEK' e çok teşekkür ederim.

Son olarak, tez kapsamındaki verilere ulaşmamda bana büyük destek olan ve katkı sağlayan değerli Mersin Üniversitesi öğretim elemanlarına ve öğrencilerine teşekkür ederim.

Yeşim USLU

İÇİNDEKİLER

ONAY	i
ÖZET	i
ABSTRACT	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	viii
BÖLÜM 1 GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	10
1.3. Araştırma Problemi	103
1.4. Sayıtlar	14
1.5. Sınırlılıklar	14
1.6. Tanımlar	15
BÖLÜM 2 ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR	16
2.1. Çalışmanın Kuramsal Temeli	16
2.1.1. Duygu Kavramı	16
2.1.2. Öz Düzenleme	19
2.1.3. Duygu Düzenleme	21
2.1.4. Duygu Düzenlemeyi Açıklayan Alt Disiplinler	27
Biyolojik Psikoloji	27
Bilişsel Psikoloji	28
Gelişimsel Psikoloji	30
Sosyal Psikoloji	31
Kişilik Psikolojisi	33
Klinik Psikoloji	34
Sağlık Psikolojisi	35
2.1.5. Duygu Düzenleme Sürecinde Önemli Kavramlar	36
Duyguları Tanımlama	36
Duygusal İşlem	40
Duyguları İfade Etme	42
2.1.6. Araştırma Kapsamında Ele Alınan Değişkenler	44
Duygusal İnanç	44
Duygusal Özyeterlik	48
Duygusal Deneyim	51
Duygusal Yoğunluk	54
2.1.7. Duygu Düzenleme Yöntemleri	57
İşlevsel Duygu Düzenleme Yöntemleri	57
Duyguları Kabul Etme	57
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	58
Dikkat Dağıtma	60
İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Yöntemleri	62
Bastırma	62
Deneyimsel Kaçınma	63
Ruminasyon	65
2.1.8. Duygu Düsensizliği ve Psikopatoloji	66
2.2. İlgili Çalışmalar	66

2.2.1. Duyguları Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkileri Ele Alan Araştırmalar.....	70
2.2.2. Duyguları Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkide Duygusal Özyeterliği Ele Alan Araştırmalar.....	71
2.2.3. Duyguları Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkide Duygusal Deneyimi Ele Alan Araştırmalar.....	72
2.2.4. Duyguları Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkide Duygusal Yoğunluğu Ele Alan Araştırmalar.....	74
BÖLÜM 3 YÖNTEM	76
3.1. Araştırma Modeli	76
3.2. Araştırma Grubu.....	76
3.2.1. Araştırma Grubu-I.....	76
3.2.2. Araştırma Grubu-II.....	79
3.3. Veri Toplama Araçları.....	79
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	79
3.3.2. Duygusal Özyeterlik Ölçeği (DÖÖ).....	80
3.3.3. Olumlu ve Olumsuz Deneyim Ölçeği (OODÖ).....	80
3.3.4. Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği (DDYÖ).....	80
3.3.5. Duygusal İnanc Ölçeği (DİÖ).....	86
3.3.6. Duygusal Tepkisellik Ölçeği (DTÖ).....	89
3.4. Veri Toplama Süreci.....	93
3.5. Verilerin Analizi.....	94
BÖLÜM 4 BULGULAR.....	95
4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Korelasyonlar.....	95
4.2. Aracılık Analizlerine İlişkin Bulgular.....	97
4.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Duyguları Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Yetkinliği Arasındaki İlişkide Duygusal Yoğunluk, Duygusal Özyeterlik ve Duygusal Deneyimin Aracı Rolüne Yönelik Bulgular.....	98
BÖLÜM 5 TARTIŞMA	103
5.1. Üniversite Öğrencilerinin Duyguları Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Yetkinliği Arasındaki İlişkide Duygusal Özyeterliğin Aracı Rolü.....	103
5.2. Üniversite Öğrencilerinin Duyguları Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Yetkinliği Arasındaki İlişkide Duygusal Deneyimin Aracı Rolü.....	105
5.3. Üniversite Öğrencilerinin Duyguları Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Yetkinliği Arasındaki İlişkide Duygusal Yoğunluğun Aracı Rolü.....	109
BÖLÜM 6 SONUÇ VE ÖNERİLER	113
6.1. Sonuçlar.....	113
6.1.1. Uyarılma Çalışmalarına İlişkin Sonuçlar.....	113
6.1.2. Aracılık Analizine İlişkin Sonuçlar.....	114
6.2. Öneriler.....	114
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler.....	114
6.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	117
KAYNAKÇA	120
EKLER	146

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1 Araştırmada Ele Alınan Değişkenlerle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	69
Tablo 2 Araştırma Grubu-I'in Bölüm, Sınıf Düzeyi ve Cinsiyete Göre Dağılımı.....	78
Tablo 3 Araştırma Grubu – II'nin Bölüm, Sınıf Düzeyi ve Cinsiyete Göre Dağılımı.....	79
Tablo 4 DDYÖ'nün Alt Boyutları.....	81
Tablo 5 DDYÖ Maddelerinin Standardize Edilmiş Lambda, t ve R^2 Değerleri ile Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları.....	83
Tablo 6 DDYÖ Modeline Ait Uyum Ölçütleri ve Değerleri.....	84
Tablo 7 DDYÖ'nün Güvenirlik Değerleri.....	85
Tablo 8 DİÖ'nün Alt Boyutları.....	86
Tablo 9 DİÖ Maddelerinin Standardize Edilmiş Lambda, t ve R^2 Değerleri ile Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları.....	87
Tablo 10 DİÖ Modeline Ait Uyum Ölçütleri ve Değerleri.....	88
Tablo 11 DTÖ'nün Alt Boyutları.....	89
Tablo 12 DTÖ Maddelerinin Standardize Edilmiş Lambda, t ve R^2 Değerleri ile Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları.....	91
Tablo 13 DTÖ Modeline Ait Uyum Ölçütleri ve Değerleri.....	92
Tablo 14 Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler.....	95
Tablo 15 Değişkenler Arası Korelasyonlar (N=922).....	96
Tablo 16 Duyguları Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Yetkinliği Arasındaki İlişkide Duygusal Yoğunluk, Duygusal Özyeterlik ve Duygusal Deneyimin Aracı Rolüne İlişkin Standart Yol Katsayıları, Standart Hata ve t Değerleri.....	100
Tablo 17 Aracılık Analizine İlişkin Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkiler ile Güven Aralıkları.....	101

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1 <i>Duyguları Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Yetkinliği Arasındaki İlişkide Duygusal Yoğunluk, Duygusal Özyeterlik ve Duygusal Deneyimin Aracı Rolüne İlişkin Standart Yol Katsayıları</i>	99
--	----



BÖLÜM 1

GİRİŞ

Araştırma probleminin tanımlandığı bu bölümde, araştırmanın ana amacı ve alt amaçlarına yer verilmektedir. Ek olarak bu bölümde, araştırmanın sayıltıları, araştırma soruları, araştırmanın sınırlılıkları, araştırmanın önemi ve araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin tanımlamalar sunulmaktadır.

1.1. Problem Durumu

Duygular, birçok ruh sağlığı uzmanı tarafından farklı şekillerde tanımlanmış olsa da, hepsinin görüş birliğinde olduğu gerçek, duyguların bedensel değişikliklere dayanan karmaşık yapılara sahip olmasıdır. Duygular, günlük yaşamımızın normal bir parçasıdır. Birey, farkında olarak ya da olmayarak aslında farklı duyguları gün içinde defalarca deneyimlemektedir. Ancak, bazı bireyler bu duyguları daha yoğun ve güçlü deneyimlerken, bazı bireylerin duygularını deneyimleme yoğunluğu düşüktür. Her bireyin duyguları hissetme ve deneyimleme yoğunluğu ve şekli bireysel farklılıklara dayanmaktadır.

Bandes ve Blumenthal (2012) duyguyu, bireyin uyarınları değerlendirmesine ve bu uyarınlara tepki vermesine yardımcı olan sosyal ve kültürel bağlamda oluşturulan, yorumlanan ve iletilen bir dizi değerlendirme ve motivasyon süreci olarak tanımlamaktadır. Bedensel değişiklikleri ve hedefe yönelik davranışları içeren karmaşık yapılardan oluşan duygular, bireyin günlük yaşamda karşılaştığı olaylara verdiği tepkileri önemli ölçüde etkilemektedir. Her duygu ifadesinin, bireyin çevresiyle olan ilişkilerine olumlu ya da olumsuz etkisi vardır. Başka bir ifade ile duygular, bireyin çevreyle olan uyumunu ya da uyumsuzluğunu önemli ölçüde etkilemektedir.

Smith ve Lazarus'a göre (1990) duygusal tepkiler uyumlu ve uyumsuz duygusal tepkiler olarak sınıflandırılabilir. Buna göre, uyumlu duygusal tepkiler daha az dogmatik, daha esnek, daha çeşitli bilişsel becerilere bağlıdır. Uyumsuz duygusal tepkiler ise daha tepkisel, daha katı ve çeşitliliği sınırlıdır. Duygular, çevresel uyarınlardan harekete geçmektedir. Bireylerin, çevreden gelen bu uyarınları yorumlama ve değerlendirme şekilleri, bilişsel becerilerine göre farklılıklar göstermektedir. Bu durum, bireylerin iyi oluş düzeylerini etkilemekte ve çevresel uyumunu belirlemektedir. Duygular, her zaman bireyin çevreyle uyumunu kolaylaştırıcı bir rol üstlenmezler. Uyumlu ve işlevsel duyguların yanı sıra, işlevsel

olmayan ve uyumsuz duygular da vardır. Bu durumda birey, hem öznel alanında hem de çevreyle olan ilişkisinde farklı sorunlar yaşayabilmektedir.

Dolayısıyla, olumsuz ve işlevsel olmayan duyguların, bireyin yaşamı üzerindeki olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak için duygusunu düzenleyebilmesi önem kazanmaktadır. Duygu düzenleme, olumsuz ve işlevsel olmayan duygunun birey üzerinde oluşabilecek olumsuz etkisini azaltmayı ve bu doğrultuda yapılacak eylemleri tasarlamayı, işlevsel olmayan duyguyu işlevsel olan duyguyla değiştirmeyi ve bu süreçte başkalarının yardımını almayı içermektedir (Barrett, 2013). Birey, duygularını yönetebilme becerisine doğuştan sahip değildir. Bu beceriyi, çevresindeki bireylerle etkileşimi sonucunda sonradan kazanmaktadır. Düzenleme süreci, duyguyu yaşayan birey tarafından ya da çevredeki diğer bireyler tarafından bilinçli olarak başlatılabilir.

Öz düzenleme ise bireyin bir amaca veya hedefe ulaşmak için fizyolojik, davranışsal, bilişsel ve duygusal işlemlerini yönetebilme becerisidir (Bandura, 1991). Duyguları düzenleme ile öz düzenleme birbirine bağlı kavramlardır. Duygular, bireyin kendini düzenlemesini kolaylaştırabilmekte ya da bozabilmektedir. Bu noktada duygu, düzenleme ve duygu düzenleme kavramları farklı noktalarda birbirleri ile çakışmaktadır. Her üçü de bilişsel ve fizyolojik süreçlerin yanı sıra davranışsal ve içsel süreçleri düzenleme işlevi görmektedir. Benzer şekilde bu üç kavram da bireye çevresiyle uyumlu etkileşimde bulunmasında yardım etmektedir (Barrett, 2013).

Duygu düzenleme, biyolojik, gelişimsel, bilişsel, sosyal, kişilik, klinik ve sağlık psikolojisi gibi birçok alan ya da kuramsal yaklaşım tarafından ele alınan bir kavramdır. Biyolojik yaklaşım, prefrontal bölgeyi içeren lezyonların zayıf duygusal düzenlemeye neden olduğunu öne sürerken (Hariri, Bookheimer ve Mazziotta, 2000), bilişsel yaklaşım, olumsuz duyguları bastırarak düzenleme yapan bireylerin daha fazla psikopatolojik sorun yaşadıklarını vurgulamaktadır (Wegner, Erber ve Zanakos, 1993). Gelişimsel kuramcılar ise duygu düzenleme becerilerinin yaşla birlikte geliştiğini (Cartensen vd., 1995) öne sürerken, sosyal psikologlar, duygu düzenlemenin sosyal temellere dayandığını belirtmektedirler (Markus ve Kitayama, 1991). Kişilik kuramcıları duyguları ifade etmede ve duygu düzenlemede bireysel farklılıkların olduğunu ifade etmektedirler (Lane ve Schwartz, 1987). Klinik psikologlar, duygu düzenlemenin ruh sağlığı temeline dayandığını (Gross ve Munoz, 1995) ifade ederken, sağlık psikologları olumsuz duyguların psikopatolojiye neden olduğunu belirtmektedirler (Pennebaker, Colder ve Sharp, 1990).

Duygu düzenlemede belirli bir duygusal tepkinin yoğunluğunu, şiddetini ve süresini arttırmak ya da azaltmak amaçlanmaktadır. Bireyler işlevsel olmayan olumsuz duyguların

etkisini azaltmada ve olumlu duyguların etkisini arttırmada bazen başarısız olabilmektedir. Dolayısıyla, bireyin, duygusunu uzun süre düzenleyememesi sonucunda duygu düzensizliği ortaya çıkmaktadır (Sheppes, Suri ve Gross, 2015). Duygu düzensizliği, bireyin hedefe yönelik davranışa uygun duygu düzenleme yapamaması olarak tanımlanmaktadır (Beauchaine, 2015). Bununla birlikte, duygusal duyarlılığı yüksek olan ve duygularını düzenleyemeyen bireyler, duygusal uyaranlara karşı aşırı duyarlı olmaktadır. Aynı zamanda bu bireylerin, duygusal tepki eşiği düşüktür ve ani duygusal tepkiler vermektedirler (Linehan, 1993).

Duygu düzensizliği, bireyin duygularını kabul etmesi ve farkına varmasındaki eksikliklerden kaynaklanmaktadır. Duygu düzenleme becerisine sahip bireyler, duygularını tamamen ortadan kaldırmak yerine, duygusal tepkinin yoğunluğunu ve süresini başarılı bir şekilde yönetme ve duruma uygun düzenleme yöntemlerini esnek bir şekilde kullanabilme becerisine sahiptirler (Gratz ve Roemer, 2007). Ancak, duygu düzensizliği yaşayan bireyler duruma uygun esnek duygu düzenleme yapamazlar. Dolayısıyla, duygu düzensizliği; kaygı, depresyon, kişilik bozuklukları ve posttravmatik stres bozukluğu gibi psikolojik sorunları da beraberinde getirmektedir (Brans, Koval, Verduyn, Lim ve Kuppens, 2013; Kneeland, Dovidio, Joormann ve Clark, 2016).

Duyguyu düzenleyememe, psikopatolojik sorunlara yol açabilmektedir. Ancak, duygusal sorunların her zaman duygu düzensizliğinden kaynaklanmadığı da belirtilmektedir (Sheppes, Suri ve Gross, 2015). Bununla birlikte, birçok psikiyatrik bozukluğun bireyin duygu düzenleme yöntemlerinin seçimiyle ilgili olduğu ifade edilmektedir (Jazaieri, Uury ve Gross, 2013). Örneğin, duyguların tanımlanmasındaki güçlüklerin aleksitimiye neden olduğu (Vorst ve Bermond, 2000), duygu düzenlemede zorluk yaşayan bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu (McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin ve Nolen-Hoeksema, 2011), olumsuz duyguların yoğun olarak deneyimlenmesi ve duygu düzensizliğinin genel kaygı bozukluğuna neden olduğu (Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2005) vurgulanmaktadır. Bunun yanı sıra Joormann ve Stanton (2016), olumsuz duyguların yoğun olarak deneyimlenmesinin ve uyumsuz düzenleme yöntemlerinin kullanılmasının depresyona neden olabileceğini ileri sürmektedirler. Carpenter ve Trull (2013) ise duygu düzensizliğinin borderline kişilik bozukluğuna neden olduğunu belirtmektedir.

Duygu düzensizliği, psikopatolojik sorunlara yol açarken, etkili duygu düzenleme bireyin ruh sağlığını korumasına katkı sunmaktadır. Thompson, Uusberg ve Chakrabarti (2019), empati ile duygu düzenleme arasında önemli bir ilişki olduğunu belirtmekte ve empati becerisinin bireylerin hem kendi duygularını hem de diğerlerinin duygularını düzenlemelerinde önemli olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde Esmaelinasab, Khoshk ve Makhmali (2016),

duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasında önemli bir ilişki olduğunu ve yaşam doyumunun, duygu düzenlemeyi yordayan bir faktör olduğunu belirtmektedir. Nyklicek (2011) ise işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinin kullanılmasının, bireylerin iyi oluş düzeyini düşürdüğüne vurgu yapmaktadır.

Birey, duygusunu düzenleyebilmek için farklı duygu düzenleme yöntemlerinden faydalanabilmektedir. Bu duygu düzenleme yöntemleri arasında hem işlevsel hem de işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri bulunmaktadır. Bastırma, deneyimsel kaçınma ve ruminasyon olumsuz duygu düzenleme yöntemleri arasında yer alırken; yeniden değerlendirme, duyguları kabul ve ifade etme olumlu duygu düzenleme yöntemleri arasında gösterilmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). İşlevsel duygu düzenleme yöntemlerinin kullanılması bireyin uyum düzeyini yükseltip ruhsal açıdan olumlu sonuçlara yol açarken, işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinin kullanılması bazı duygusal sorunlara neden olabilmektedir (Aldao, Jazaieri, Goldin ve Gross, 2014). Araştırmalar, işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinden bastırmanın (Kashdan ve Breen, 2008) ve ruminasyonun (Brozovich ve Heimberg, 2008) yoğun olarak kullanılmasının, sosyal kaygıya neden olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Bunun yanı sıra, Aldao ve diğerleri (2010), bastırma yönteminin yoğun olarak kullanılmasının psikopatolojiye neden olduğunu belirtmişlerdir. Brans ve diğerleri (2013) ise bastırmanın ya da duyguları inkâr etmenin, günlük yaşamda olumsuz duyguların olumlu duygulardan daha çok deneyimlenmesi sonucunda ortaya çıktığını ileri sürmektedirler.

Bu araştırmada ele alınan değişkenlerden bir diğeri *duyguları değiştirebilme inancı*'dır. Duyguları değiştirebilme inancı, Tamir, John ve Srivastava'nın (2007) ileri sürdüğü Örtük İnançlar Kuramına dayanmaktadır. Buna göre iki tür inanç sistemi bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, değişebilirlik inançları diğeri ise sabitlik inançlardır. Değişebilirlik inançlarına sahip bireyler, tutumların değişebilir ve kontrol edilebilir olduğuna inanırken, sabitlik inançlarına sahip bireyler tutumların kontrol edilmesi imkânsız durumlar olduğuna inanmaktadırlar. Değişebilirlik inancına sahip bireyler, esnek ve bağlamsal yorumlar yapma eğilimindedirler. Aynı zamanda bu bireyler, öz düzenleme konusunda daha başarılı girişimlerde bulunmaktadır. Sabit inançlara sahip bireyler ise tutumların sabit ve değişmez durumlar olduğuna inanmaktadırlar. Bu bireyler inançları konusunda katı bir tutuma sahip olmanın yanı sıra, öz düzenleme motivasyonları düşük ve genellikle öz düzenlemede başarısızdırlar. Örtük inançlar daha çok zekâ ve kişilik gibi niteliklere odaklansa da birey duyguları hakkında da örtük inançlara sahip olabilir. Bu bağlamda, duyguları değiştirebilme inançları bireyin duyguların kontrol edilebileceğine ve duyguların yararlı olduğuna dair geliştirdiği inanç sistemleri olarak

ifade edilebilir. Duyguların insanın psikolojik ve sosyal gelişimi üzerindeki yaygın etkisi göz önüne alındığında, örtük duygu kuramlarının incelenmesi özellikle önemlidir. Örtük duygu kuramları, duygu düzenleme, duygusal ve sosyal deneyim ile bağlantılıdır. Örtük kuramlardaki bireysel farklılıklar zorlu geçiş dönemlerinde özellikle etkili olmaktadır. Bunun nedeni, önceden var olan bilgi ve inançların, bireylerin çevrelerini algılama ve tepki verme biçimine rehberlik etmesidir (Tamir vd., 2007).

Alanyazın incelendiğinde, Örtük Duygu Kuramlarının duygu düzenlemeyle ilişkili olduğunu ortaya koyan çeşitli araştırmalar (Dweck, Chiu ve Hong, 1995; Hong, Chiu, Dweck, Lin ve Wan, 1999; Tamir, John, Srivastava ve Gross, 2007) bulunmaktadır. Duyguların değişmez olduğuna inanan bireylerin, kendi duygularını değiştirebileceklerine inanma olasılıkları düşüktür. Duyguların değiştirilebilir olduğuna inanan bireylerin ise duygularını kontrol etme becerilerine inanma olasılıkları daha yüksektir. Bunun yanı sıra, duyguların değişmez olduğuna inanan bireylerin, bilişsel yeniden değerlendirme ya da duygularını ifade etme gibi işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini kullanma olasılıkları daha düşüktür. Bu bireyler, bilişsel yeniden değerlendirme gibi işlevsel yöntemleri kullanarak duygularını değiştirmede düşük motivasyona sahiptir. Duyguların değiştirilebilir olduğuna inanan bireyler ise duygusal olaylara ilişkin değerlendirmelerini ve duygularını değiştirmeye çalışır (Dweck, Chiu ve Hong, 1995).

Bu bağlamda, Ford ve Gross (2019), Örtük İnançlar Kuramından yola çıkarak bireylerin duyguları hakkındaki inançlarının kontrol edilebilirlik ve yararlılık olmak üzere iki temel inanç sisteminden oluştuğunu ileri sürmektedir. Kontrol edilebilirlik inançları, duyguların istenildiği zaman ne ölçüde değiştirilebilir veya değiştirilemez olduğuna dair inançları yansıtırken; yararlılık inançları, duyguların ne ölçüde işlevsel veya işlevsiz olduğuna dair inançları içermektedir. Duyguların kontrol edilebilir ve yararlı olduğuna inanan bireyler, duygu düzenlemede daha başarılı olurken, duyguların kontrol edilemez ve yararlı olmadığına inanan bireyler, duygu düzenlemede daha başarısız olmaktadır (Ford ve Gross, 2019). Dolayısıyla, duygular hakkındaki örtük inançlar, duygusal ve sosyal deneyimlerle bağlantılı olduğundan duygu düzenleme sürecini de etkilemektedir. Bu bilgiler çerçevesinde, bu araştırmanın değişkenlerinden biri olarak duyguları değiştirebilme inançları ele alınmaktadır.

Araştırmada ele alınan değişkenlerden biri *duygusal özyeterlilik*dir. Duygusal özyeterlilik, bireyin duygusal bilgiyi anlama, kullanma ve yönetme konusunda kendi becerilerine yönelik algısını ve inançlarını ifade etmektedir (Petrides, Sangareasu, Furnham ve Fredrickson, 2006). Bandura (1987), inançları doğrultusunda performansının ve davranışlarının değiştiğini belirtmektedir. Diğer bir deyişle, bireyin duygusal bilgiyi anlamasının, ifade etmesinin,

kullanmasının ve yönetmesinin temelindeki inanç sistemleri duygusal işlemleri önemli ölçüde etkilemektedir. Günlük yaşamda karşılaştığı zorlu yaşam olayları karşısında olumsuz duyguları deneyimleyen bireyin duygusal zorlukları yönetebileceğine inancı zayıf ise olumsuz duygularını düzenleme konusunda çaba harcamaz. Buradan hareketle, bireyin inanç sistemlerinin duygusal işlemleri etkilediği söylenebilir. Duygularının değişeceğine inancı yüksek olan bireylerin duygusal özyeterlikleri yüksektir (Bandura, Barbaranelli, Caprara ve Pastorelli, 2001). Diğer bir deyişle, duygusal özyeterliği yüksek olan bireyler duygu düzenlemede daha başarılıdır. Duygularının değişeceğine inanmayan bireylerin ise duygusal özyeterliği düşüktür. Duygusal özyeterliği düşük olan bireyler bastırma, inkâr gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla tercih etmektedir. Dolayısıyla, bu bireylerin duygu düzenlemede başarısız olma olasılıkları daha fazladır. Mesri, Niles, Pitting, LeBau, Haik ve Craske'nin (2017) de belirttiği üzere özyeterliği düşük olan bireyler olumsuz duygusal deneyimlerden kaçınma eğilimindedir. Dolayısıyla, duygusal özyeterliğin duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide önemli bir rolü olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada ele alınan bir diğer değişken olan *duygusal deneyim* ise bireyin çevreden gelen duygusal uyarımları fark etmesi, anlaması, değerlendirmesi ve bu duyuları bedensel olarak deneyimlemesini ifade etmektedir (Diener vd., 2010). Gross, Carstensen, Tsai, Skorpen ve Hsu (2017), duygularının değişeceğine inanan ve duygularını kontrol edebilen bireylerin olumsuz duyguları olumlu duygulara göre daha az deneyimlediğini belirtmektedir. Duygularını kontrol edebilen bireyler, duyguları üzerinde hâkimiyet sahibidir. Bu bireyler, olumsuz duyguları deneyimlediklerini fark ettiklerinde olumsuz duyguları olumlu duygularla değiştirme konusunda daha müdahaleci davranabilmektedir. Duygusal kontrolü yüksek olan bu bireyler, olumsuz duygularla baş etmede daha başarılıdır. Bununla birlikte, yaşla beraber duygusal kontrol artmakta duygusal deneyim ise azalmaktadır (Gross vd., 1997). Aynı zamanda, bireyin yaşı ilerledikçe başarılı duygu düzenleme yapma olasılığı da artmaktadır (Cartensen vd., 1995). Duygu düzenleme araştırmacıları (Gross ve John, 2003; Gross ve Thompson, 2007), olumlu ve olumsuz duyguların düzenlenebileceğini, duygu deneyiminin yeniden başlatılabileceğini vurgulamaktadırlar. Duygu düzenleme, bireyin hissettiği duyguyu ne zaman deneyimlediğini, nasıl deneyimlediğini ve bu duyguyu nasıl ifade ettiğini içeren süreçleri kapsamaktadır. Genel olarak duygu düzenleme, otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz olabilmekte ve bireyin sahip olduğu duygusal deneyimleri etkili bir şekilde düzenleyebilme becerisini ifade etmektedir (Gross, 1998).

Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenlemenin bilişsel süreçler ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Suri, Sheppes ve Gross, 2015; Kooze, 2009). Her bir duygu düzenleme yöntemi, farklı bilişsel yapılardan kaynaklanmakta ve farklı bilişsel sonuçlara yol açabilmektedir. Örneğin, işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinden bastırma ile işlevsel duygu düzenleme yöntemlerinden bilişsel yeniden değerlendirme karşılaştırıldığında, bastırma yöntemini uygulayanlar olumsuz duyguları hatırlayıp ifade etme konusunda başarısız olmuşlardır. Buna karşın, bilişsel yeniden değerlendirme yöntemini uygulayanlar, olumsuz duyguları hatırlamada herhangi bir sorun yaşamamışlardır (Richard ve Gross, 2000). Buradan hareketle, duygusal deneyimin duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide önemli bir rolü olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada ele alınan değişkenlerden bir diğeri ise *duygusal yoğunluktur*. Duygusal yoğunluk, duygusal uyarının büyüklüğünü ve şiddetini güçlü bir şekilde hissetmektir (Becerra ve Campitelli, 2013). Duygusal yoğunluk, duyguların deneyimlenme yoğunluğunu ve süresini içermektedir. Deneyimlenen duygunun yoğunluğu azaldıktan sonra birey duygusal uyarımdan önceki haline geri döner. Bireysel farklılıklardan dolayı her birey duygusal uyarımları farklı yoğunluklarda deneyimlemektedir (Bachorowski ve Braaten, 1994). Bunun yanı sıra, Holz, Larrouy-Maestri ve Poeppel (2021), daha yoğun deneyimlenen duyguların daha iyi ifade edildiğini ve diğer duygularla karıştırılma olasılığının düşük olduğunu ifade etmektedir. Birey bir duyguyu ne kadar yoğun deneyimlirse o duyguyu o kadar kolay adlandırmakta ve ifade etmektedir.

Duyguların yoğunluğu bireylerin duygusal inanç sistemlerine de dayanmaktadır. Duygusal yoğunluğu fazla olan bireylerin duyguların değişeceğine inancı daha zayıfken, duygusal yoğunluğu az olan bireylerin duyguların değişeceğine yönelik inancı daha güçlüdür (Tamir vd., 2007). Ayrıca, bireyin kontrol edebileceği olaylarda duygusal yoğunluğu azdır. Başka bir deyişle, birey olumsuz olaylar üzerinde bir kontrolü olduğuna inanıyorsa duygusal yoğunluğu azdır. Olayın sonuçlarını değiştirebilecek becerilere sahip olduğunu bilmek bireyi rahatlatır. Diğer yandan, duygusal yoğunluğu fazla olan birey duygu düzenlemede başarısız olabilmektedir. Bu bireyler, bilişsel yeniden değerlendirme gibi işlevsel duygu düzenleme yöntemleri kullanmakta zorlanırlar (Becerra vd, 2017). Dolayısıyla, duygusal yoğunluğun duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide önemli bir rolü olduğu söylenebilir.

İşlevsel duygu düzenleme yöntemlerinin kullanılması, bireyin hissettiği olumsuz duygudan kaçması yerine bu duyguyla yüzleşerek deneyimlemesini sağlamaktadır. Bu işlevsel duygu düzenleme yöntemlerinden biri, bireyin duygularının farkına varması ve duygularını

kabul etmesidir. Birey, duygularından kaçmadan, duygularını değiştirmeden ve inkâr etmeden olduğu gibi kabul etmektedir (Hayes, Wilson, Gifford, Follett ve Strosahl, 1996). Bir diğer işlevsel duygu düzenleme yöntemi ise dikkat dağıtmadır. Birey, olumsuz duygulardan uzaklaşmak için dikkatini çevreden gelen uyaranlara yönlendirmektedir. Dikkat dağıtma yöntemi, kaçınma yöntemiyle birlikte kullanıldığında, işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi olarak kabul edilmektedir (Wolgast ve Lundh, 2017). İşlevsel duygu düzenleme yöntemleri arasında yer alan problem çözme yöntemi ise olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olan stres faktörlerini değiştirmeyi amaçlayan bir yöntemdir (Nezu ve D’Zurilla, 2006).

Duygu düzenlemede amaç, olumlu duyguların etkisi arttırmak, işlevsel olmayan olumsuz duyguların etkisini azaltmaktır (Werner ve Gross, 2010). Başka bir ifade ile duygu düzenleme hem olumlu hem olumsuz duygular üzerinde gerçekleşebilmektedir. Birey olumsuz duygulardan kaçmak ya da bu duyguları bastırmak yerine, bu duyguyu, olumlu duygu ile değiştirebilmektedir. Eğer birey olumlu bir duygu deneyimliyorsa bu olumlu duyguyu daha yoğun ve daha sık deneyimlemeye odaklanmaktadır.

Tüm bu kuramsal açıklamalar ve ilgili araştırmalar bir arada değerlendirildiğinde, duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyimin aracı rolü olduğu öngörülmektedir. Bu nedenle, bu araştırma kapsamında duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyimin aracı rolü incelenmektedir.

Sonuç olarak, yaşamın vazgeçilmez bir parçası olan duygular, düşüncelerimizi, tutum ve davranışlarımızı, önemli ölçüde etkilemektedir. Duygularımızın verdiği mesajları doğru bir şekilde anlamak ve değerlendirmek, karşılaştığımız olumlu ya da olumsuz yaşam olaylarına karşı vereceğimiz tepkileri belirlemektedir. Zorlu yaşam olayları karşısında hissedilen olumsuz duyguları yönetebilme becerisi, olumlu duygusal deneyimlerin etkisinin artırılması, duygusal özyeterlik becerilerinin geliştirilmesi (Caprara, Giunta, Eisenberg, Gerbino, Pastorelli ve Tramontano, 2008), etkili baş etme becerilerini (Prosen ve Vitulic, 2016), sosyal becerilerini (Mirabile, Kirk ve Borns, 2013) ve bireyin çevresiyle uyumunu (Rydell, Berlin ve Bohlin, 2003) olumlu yönde etkilemektedir. Dolayısıyla, duygu düzenlemenin, insan yaşamında yadsınamaz bir etkisi olduğunu belirtmek gerekmektedir.

Çocukluktan yetişkinliğe uzanan sağlıklı gelişim sürecinde bireyin duygularını yönetme ve düzenleme becerileri gelişmektedir. Bebeklik döneminde birey, ebeveynlerinin ya da bakımını üstlenen diğer kişinin mimiklerinden ve yüz ifadelerinden hareketle duyguları tanımaya başlamaktadır. Çocukluk ve ergenlik döneminin büyük bir bölümünde ebeveynler

çocuklarına zorlu duygusal durumlarda yardım ederek onların duygusal tepkilerini yönetmelerine destek olurlar. Erken çocukluk döneminde ebeveynler tarafından sağlanan duygu düzenleme desteği ile birlikte bireyin strese karşı dayanıklılığı ve duygu düzenleme becerileri gelişmektedir. Ergenlik döneminde duygusal istikrar düşüktür ve beliren yetişkinlik döneminde henüz oluşmamıştır (Eisenberg, Fabes, Murphy, Maszk, Smith ve Karbon, 1995; Silvers, 2022; Somerville, Jones ve Casey, 2010). Erken yetişkinlik döneminde çoğu birey duygularını yönetmek için temel duygu düzenleme becerileri edinmiştir. Bu beceriler yetişkinlik dönemindeki bireyin iş yaşantısında, partneriyle ilişkisinde ve sosyal ilişkilerinde duygusal durumları etkili bir şekilde yönetmesine katkı sunmaktadır (Thompson ve Meyer, 2007). Dolayısıyla, erken yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin hem kendi duygularını hem de diğer bireylerin duygularını daha iyi tanıması ve anlaması, duygularını etkili bir şekilde yönetebilmesi ve düzenleyebilmesi açısından çok önemlidir. Böylece birey duygusal işlemlerde daha esnek hale gelir.

Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyim değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesinin alanyazına önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir. Özellikle, duruma uygun duygu düzenleme yapabilme becerilerini yordayan faktörlerin belirlenmesi, ön-yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin duyguları değiştirebilme inancı temellerini fark etmeleri, duygularını yönetebilmeleri ve işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini etkili bir şekilde kullanabilmeleri konusunda büyük önem taşımaktadır. Bu tür çalışma bulguları doğrultusunda hazırlanacak PDR programlarının, üniversite öğrencilerinin, duygusal inanç temellerini fark edebilmelerine, olumlu ve olumsuz duygusal deneyimlerini kabul etmelerine, olumsuz duygusal deneyimlerin yoğunluğunu azaltarak olumlu duygusal deneyimlerin yoğunluğunu arttırmalarına ve duygularını etkili şekilde düzenleyebilmelerine olumlu yönde katkı sunacağı düşünülmektedir. Üniversite yaşamı bireylerin uyum sağlaması gereken bir dizi kişisel, duygusal, sosyal ve akademik zorluğu içerir (Arguedas, 2010). Bireyin üniversite yaşamına duygusal olarak uyum sağlaması için duygularını deneyimlemesi, ifade edebilmesi ve yönetebilmesi önemlidir (Koole, 2009). PDR merkezlerinin temel görevlerinden biri, üniversite ortamına uyum sağlamada zorlanan öğrencilerin yaşadıkları zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştıran ve olası olumsuz etkileri en aza indiren programların uygulanmasıdır. Bu doğrultuda hazırlanacak programlar sayesinde duruma uygun duygu düzenleme yapabilen birey üniversite yaşamında karşılaşacağı stresli yaşam olaylarıyla başa edebilir ve üniversite yaşamına daha kolay uyum sağlayabilir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin duyguları değiştirebilme inancı ve duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyim değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesidir. Ayrıca, bu araştırmanın ikinci amacı ise, Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği'ni, Duygusal İnanç Ölçeği'ni ve Duygusal Tepkisellik Ölçeği'ni Türk üniversite öğrencilerine uyarlamaktır.

Bu çalışma bağlamında duyguları değiştirebilme inancı, duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik, duygusal deneyim ve duygu düzenleme yetkinliği değişkenleri ele alınmaktadır. Duyguları değiştirebilme inancı, bireyin duygularını kontrol edebileceğine ve duyguların yararlı olduğuna dair inançlarını ifade etmektedir (Ford ve Gross, 2019). Duygu düzenleme ise bireyin duygularını duruma uygun düzenleyebilme becerisini ifade etmektedir (Gross, 1998). Duygu düzenlemede en temel amaç, olumsuz duyguların etkisini olabildiğince azaltmak ve olumlu duyguların etkisini arttırmaktır. Bireyin duyguları hakkındaki inançları, duygusal işlemleri önemli ölçüde etkilemektedir. Son yıllarda hem duyguları değiştirebilme inancı hem de duygu düzenleme ile ilgili araştırmaların ağırlık kazandığı görülmektedir. Duyguları kontrol edebileceğine ve duygularının yararlı olduğuna inanan bireyler, duygu düzenleme sürecinde daha başarılı olmaktadır. Duyguların değişeceğine inanan birey duygularını düzenlemek için aktif rol almakta ve çaba göstermektedir. Duyguların değişmeyeceğine ve sabit kaldığına inanan bireyler ise duygularını düzenlemek için çaba göstermez (Becerra vd., 2020; Ford ve Gross, 2019; Preece vd., 2018). Alanyazın incelendiğinde, duygusal inanç ile duygu düzenleme arasındaki ilişkileri ele alan araştırmaların (Deplancke vd., 2022; Tamir vd., 2007; Veilleux vd., 2015; Kneeland vd., 2016; Somerville vd., 2023) sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Türkiye'de ise duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyim değişkenleri açısından ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyim gibi değişkenlerin aracı rolünün incelemesiyle Türkiye'deki çalışmalar açısından özgün bir nitelik taşıdığı düşünülmektedir. Başka bir ifade ile bu araştırmanın Türkiye'deki araştırmacılara yeni ve farklı çalışma alanları ya da duygu düzenleme konusunda farklı bakış açıları oluşturabileceği öngörülmektedir.

Araştırmada ele alınan değişkenlerden bir diğeri duygusal yoğunluktur. Duygusal yoğunluk, bireyin hissettiği duygunun şiddetini ve süresini ifade etmektedir (Becerra, Preece, Campitelli ve Scott-Pillow, 2017). Araştırma kapsamında ele alınan diğer bir değişken ise

duygusal özyeterliktir. Duygusal özyeterlik bireyin duygularını anlaması, ifade etmesi ve yönetebilme becerisidir (King, Shutte ve Hine, 2008). Araştırma kapsamında ele alınan son değişken olan duygusal deneyim ise olumlu ve olumsuz duyguların deneyimlenmesini ifade etmektedir (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi ve Biswas-Diener, 2010). İlgili yazın odağında, duygusal işlemlerle ilgili olan bu değişkenlerin duyguları değiştirebilme inancı ve duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide aracı rollerinin bulunduğu öngörülmektedir. Bu araştırmada, duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyimin bireyin duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme becerilerine katkı sağlayıp sağlamadığını ortaya koyarak, bu değişkenlerin duygu düzenleme işlemleri ile ilgili yapısal modelleme çalışmalarına yeni bir bakış açısı kazandırabileceği düşünülmektedir.

Üniversite yaşamı, erken yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygularını düzenleme becerisini geliştirdikleri, kimliğini keşfetmesine katkı sağlayan deneyimler elde ettikleri ve farklı kültürdeki birçok bireyle çeşitli etkileşimlerde bulunma fırsatı yakaladıkları bir dönemdir (Chickering ve Reisser, 1993). Üniversite ortamı öğrencilere, duygularını fark edebilme, olumlu ve olumsuz farklı duygusal deneyimleri kabul ve ifade edebilme, farklı kültürel özelliklere sahip diğer öğrencilerle aynı ortamda farklı duygusal ve sosyal deneyimler yaşayabilme olanağı sunmaktadır. Duygular hakkındaki inançların sosyal ve duygusal deneyimlerle ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda ön yetişkinlikte bu ilişkilerin daha belirgin olduğunu ifade etmek yanlış olmaz. Bu nedenle, üniversite yaşamı boyunca öğrencilerin duygusal inanç temellerini fark etmeleri, zorlu yaşam olaylarına karşın etkili baş etme becerileri geliştirebilmeleri ve başarılı duygu düzenleme yapabilmeleri için duygusal işlemlerdeki becerilerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin duyguları değiştirebilme inançları ile duygu düzenleme yetkinlikleri arasındaki ilişkiye katkı sağlayan değişkenleri ortaya koymanın, onların duygu düzenleme işlemlerine yönelik yeni bir bakış açısı ortaya koyacağı öngörülmektedir. Duygusal beceriler öğrenime sosyal ve akademik olarak katkıda bulunmaktadır. Öncelikle düşünmeyi kolaylaştırmak, konsantrasyonu artırmak, dürtüsel davranışları kontrol etmek, stres altında etkili bir şekilde performans göstermek, içsel motivasyonu beslemek, üniversite yaşamındaki çalışmalara etkili katılım sağlamak ve entelektüel gelişim için duyguları düzenleme becerisi gerekmektedir (Baumeister, Heatherton ve Tice, 1994; Csikszentmihalyi ve Larson, 1984). Bununla birlikte, üniversite yaşamına ve akran ilişkilerine sosyal uyum sağlamada duygusal becerilerin önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenleme, sosyal etkileşim için olumlu beklentileri (Cunningham, 1988), etkili sosyal etkileşim yöntemlerinin kullanımını (Langston ve Cantor, 1989) ve etkili

sosyal davranış için gereken çok sayıda becerinin uyumlu bir şekilde yürütülmesini kolaylaştırabilir.

Üniversite yaşamında bireyler, farklı duygusal deneyimler yaşamaktadır. Duyguların deneyimlenmesi bireysel farklılıklara dayanmaktadır. Her bireyin, duygularını düzenleme yöntemi birbirinden farklıdır. Bununla birlikte, kullanılan duygu düzenleme yöntemleri bireylerin öz düzenleme becerilerine göre de farklılıklar göstermektedir (Koole, Dillen ve Sheppes, 2010). Genel olarak, duygu düzenleme yöntemlerini işlevsel yöntemler ve işlevsel olmayan yöntemler olarak ayırmak mümkündür. İşlevsel duygu düzenleme yöntemleri, bireyin başarılı duygu düzenleme yapabilmelerini sağlamakla beraber, bireyin iyi oluşunu ve ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Buna karşın, işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri ise bireyin etkili duygu düzenleme yapmasını engellemekle beraber, birtakım ruhsal bozuklukları yaşamasına neden olmaktadır.

Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin duyguları değiştirebilme inancı ve duygu düzenleme yetkinlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, etkili duygu düzenleme yapabilmelerine ve duygularını yönetebilmelerine etki eden faktörlerin belirlenmesi büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin duygularını değiştirebilme inancı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyim değişkenlerin aracı rolünü ortaya koyan bu çalışmanın ilgili alanyazına önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu çalışmadan elde edilecek bulguların, öğrencilerin duygularını değiştirebilmeye yönelik temel inançları ile duygu düzenleme yetkinlikleri arasındaki ilişkide, duyguların yoğunluğunun, duygusal özyeterliğin, olumlu ve olumsuz duygusal deneyimlerin etkisinin incelenmesinin öğrencilerin başarılı duygu düzenleme yapabilmelerine yönelik geliştirilebilecek çeşitli uygulamalara olumlu yönde katkı sunacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla, araştırma sonuçlarının, özellikle üniversitelerde yer alan Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezleri'nde yapılan önleyici ve gelişimsel nitelikteki bireysel ve grupla psikolojik danışma çalışmalarına, psiko-eğitsel uygulamalara ve rehberlik etkinliklerine önemli katkıları olabilir.

Son olarak, bu araştırma kapsamında ele alınan “Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği” (Preece vd., 2018), “Duygusal İnanç Ölçeği” (Becerra vd., 2020) ve “Duygusal Tepkisellik Ölçeği” (Becerra vd., 2017) ölçeği araçları Türkçeye uyarlanmaktadır. Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği bireyin olumlu ve olumsuz duygularını deneyimsel, davranışsal, fizyolojik belirtiler ve davranışsal olarak düzenleme becerilerini ölçmeye yarayan bir ölçme aracıdır (Preece vd., 2018). Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması, Türkiye’de üniversite öğrencilerinin

duygu düzenleme becerileri üzerine yapılacak çalışmaların artmasına ve geliştirilmesine katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Duygusal İnanç Ölçeği ise bireyin duygularını değiştirme, kontrol edebilme ve yararlılığıyla ilgili inançlarının kapsamlı bir şekilde incelenmesini sağlamaktadır (Becerra vd., 2020). Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması üniversite öğrencilerinin duygularıyla ilgili temel inançlarının keşfedilmesine ve duygularla ilgili inançların duygu düzenleme üzerindeki etkilerinin anlaşılmasına katkı sunacağı düşünülmektedir. Duygusal Tepkisellik Ölçeği bireyin duygusal tepki hızını, süresini ve yoğunluğunu değerlendirmeye yarayan bir ölçme aracıdır ” (Becerra vd., 2017). Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması üniversite öğrencilerinin olumlu ve olumsuz duygusal uyaranlara farklı duygusal tepkiler vermelerinin daha iyi anlaşılmasına ve duygu odağı çalışan araştırmacıların bu alanda yapacakları araştırmalara katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Bireyin duygusal uyaranlara verdiği tepkinin belirlenmesi, duygularıyla ilgili temel inançlarını keşfetmesi, duygularını düzenleme yetkinliklerinin deneyimsel, davranışsal, fizyolojik belirtiler ve davranışsal açıdan incelenmesine yarayan bu ölçeklerin Türkçeye uyarlanmasıyla ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara ve araştırmacılara yardımcı olacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırma Problemi

Araştırmanın temel problem cümlesi “Üniversite öğrencilerinin duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyimin aracı rolü bulunmakta mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

Ana problem cümlesine göre alt problem cümleleri şöyle sıralanmaktadır:

- Üniversite öğrencilerinin duyguları değiştirebilme inancı ve duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk değişkeninin aracı rolü bulunmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin duyguları değiştirebilme inancı ve duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal özyeterlik değişkeninin aracı rolü bulunmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin duyguları değiştirebilme inancı ve duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal deneyim değişkeninin aracı rolü bulunmakta mıdır?

Bu araştırmanın ikinci amacı ise, Duygu Düzenleme Yetkiliği Ölçeği’ni, Duygusal İnanç Ölçeği’ni ve Duygusal Tepkisellik Ölçeği’ni Türk üniversite öğrencilerine uyarlamaktır.

Araştırmanın ikinci amacına yönelik problem cümleleri şöyle sıralanmaktadır:

- Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı mıdır?
- Duygusal İnanç Ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı mıdır?
- Duygusal Tepkisellik Ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı mıdır?

1.4. Sayıtlar

- Araştırmada ele alınan örneklemin evrenin özelliklerini taşıdığı ve evreni yeterli oranda temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir oldukları varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının öğrenciler tarafından içtenlikle yanıtladığı varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- Bu araştırma, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Mersin Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 1., 2., 3.ve 4. sınıf öğrencilerini kapsamaktadır. Mersin Üniversitesi bünyesindeki Yüksek Okul ya da Meslek Yüksek Okullarına kayıtlı öğrenciler, hazırlık sınıfı öğrencileri ile lisansüstü öğrenciler bu araştırmanın kapsamı dışındadır.
- Araştırma verileri kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- Mersin Üniversitesi öğrencileri ile yapılan bu araştırmanın sonuçlarını diğer üniversitelerde öğrenim gören öğrencilere genellenirken dikkatli davranılmalıdır.

1.6. Tanımlar

Duygu Düzenleme (Emotion Regulation) : Bireyin, deneyimsel ve davranışsal duygusal tepkilerini yönetebilme ve uygun zamanda harekete geçebilme becerisidir (Preece vd., 2018).

Duygusal İnanç (Emotional Belief): Duyguların kontrol edilebilir ve işe yarar olduğuna dair temel inançlardır (Becerra vd., 2020).

Duygusal Yoğunluk (Emotional Intensity): Bireyin bir duyguyu anımsamasını ve yeniden deneyimlemesini, hissettiği duygunun süresini, algılanan bedensel değişiklikleri ve büyüklüğünü ifade etmektedir (Becerra vd., 2017).

Duygusal Özyeterlik (Emotional Self-Efficacy): Bireyin duygusal bilgiyi anlama, kullanma ve yönetme konusunda kendi becerilerine yönelik algısını ve inançlarını ifade etmektedir (King vd., 2008).

Duygusal Deneyim (Emotional Experience): Bireyin, günlük yaşamda çevreden aldığı uyaranları olumlu ve olumsuz olarak değerlendirmesi, bunun sonucunda da olumlu ve olumsuz duygular hissetmesi ve bu duyguları deneyimlemesidir (Diener vd., 2010).



BÖLÜM 2

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

2.1. Çalışmanın Kuramsal Temeli

Bu bölümde araştırma konusu ile ilgili alanyazın incelemesine yer verilmektedir. Bu bölümde ‘duyguları değiştirebilme inancı’, ‘duygu düzenleme’, ‘duygusal yoğunluk’, ‘duygusal özyeterlik’ ve ‘duygusal deneyim’ ile ilişkili kuramsal açıklamalar ile ilgili alanyazında yer alan araştırmalar sunulmaktadır.

2.1.1. Duygu Kavramı

Duygular, bütün sosyal olguların temel yapı taşlarından biridir. Bunun bir sonucu olarak duygu kavramı, davranış bilimlerinde birçok araştırmaya konu olmuştur. Duygu kavramıyla ilgili yapılan bütün araştırmalar, duyguların doğası ve ne olduğu, duygunun türleri ve duygusal işlemlerin karmaşıklığının anlaşılmasını kolaylaştırmaktadır.

Araştırmalar ışığında, duyguyla ilgili birçok kuramsal yaklaşım ortaya çıkmaktadır. Bu kuramsal yaklaşımlar sayesinde, birey duygularının ne olduğu bilebilir ve kendi deneyimlerinden hareketle duygularını anlamlandırabilir. İnsan yaşamındaki karmaşıklık, duygulara da yansımaktadır. Bu nedenle, duygular da insan yaşamı gibi karmaşık yapılardan oluşmaktadır.

Duyguları konu alan birçok kuramsal yaklaşım olması duygu gibi karmaşık bir kavramla ilgili birden fazla tanımın yapılmasına yol açmaktadır. Bu doğrultuda duygunun tanımı da kuramsal yaklaşımlara göre farklılaşmaktadır. Kemper (1987) duyguyu, ayırt edici bir fizyolojik uyarılma ve ayırt edici bir duygu ile açıklanan karmaşık ve organize olmuş tepki eğilimi olarak tanımlamaktadır.

Lawler (1999), duyguları, fizyolojik, nöro-mantıksal ve bilişsel unsurlara sahip göreceli kısa, olumlu veya olumsuz değerlendirme durumları olarak tanımlamaktadır. Brody ve Hall (1999) ise duyguları olumlu veya olumsuz bir değere sahip fizyolojik, davranışsal, deneysel ve bilişsel bileşenlerden oluşan yoğun olarak değişen ve dikkat çeken motivasyon sistemleri olarak görmektedir.

Duygular, birincil ve ikincil duygular olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Birincil duyguların, evrimsel, biyolojik ve fizyolojik olarak doğuştan olduğu ifade edilirken, ikincil duyguların sosyal ve kültürel koşullar ile şekillenen ve birincil duyguların birleşiminden oluşan

duygular olduğu belirtilmektedir (Bericat, 2012). Korku, öfke, depresyon ve memnuniyet birincil duygular iken, suçluluk, utanç, sevgi ve hayal kırıklığı ikincil duygulardır (Kemper, 1987).

Benlik ve organizma, duyguların olduğu ve anlam kazandığı merkezdir. Özellikle, davranış bilimleri duyguların araştırılmasına önemli katkılar sunan bir bilim dalıdır. Duygular sosyal bir olgu olarak kabul edilmektedir. Bu bakış açısıyla, sosyal davranışların temelini açıklamak için duyguları ele almak gerekmektedir (Barbalet, 1999).

Duygular, çevreden gelen uyarıcılar aracılığıyla harekete geçmektedir. Bu uyarıcılar, bireyin çevresiyle olan etkileşiminden doğmaktadır. Dolayısıyla, duyguları ve duygusal işlemleri, sosyal koşullardan bağımsız olarak ele almak, duyguları etkilen en önemli faktörü göz ardı etmek anlamına gelmektedir. Sosyal ortamlarda hissedilen duygular, sosyal etkileşimin içeriğine ve sonucuna, sosyal ilişkinin türüne ve diğer sosyal faktörlere göre değişmektedir (Fischer, Manstead ve Zaalberg, 2003). Bu nedenle, her bir duyguyu anlayabilmek için, o duygu ortaya çıkaran sosyal faktörleri de değerlendirmek gerekmektedir.

Duyguları etkileyen bir diğer önemli faktör ise bilişlerdir. Zajonc (1980), duyguların düşünceden önce geldiğini savunan en önemli isimlerden biridir. Duyguların düşünceden önce gelen otomatik tepkiler olduğunu ifade eden Zajonc, tercihlerin (örneğin, herhangi bir şeyi sevmek) bilinçli bir olay algısı olmadan, düşünceden önce ortaya çıktığını savunmaktadır. Duygular otomatik ve tepkiseldir. Bilişsel süreçler ise kontrol edilebilmektedir. Duygu ve algı süreçlerinin yanı sıra düşünme, beynin farklı alanları tarafından kontrol edilmekte ve işlenmektedir. Bununla birlikte, duygunun düşünceden daha önce ortaya çıktığını savunan kuramcılar (Mordka, 2016), duygu düşünceden daha geç ortaya çıkması durumunda bireyin daha az tepkisel hareket edeceğini ve bunun sonucunda da birçok sorun yaşayabileceğini ileri sürmektedir.

Ruh sağlığının korunması için, duyguların ve bilişlerin dengeli bir şekilde işlemesi oldukça önemlidir. Duygular, bilişsel süreçlerden ayrılmaktadır ve kendine özgü bir yapıya sahiptir. Buna ek olarak, psikolojik değişiklikler, duyguların önemli bir bileşenidir. Bu değişiklikler, bedende de bir takım değişiklikleri beraberinde getirmektedir. Örneğin, korku duygusuna, daha hızlı kalp atış hızı, düşük vücut ısı ve soluk cilt eşlik etmektedir. Duygusal deneyimlerin fizyolojik ve davranışsal tepkilere neden olmasından öte duygusal deneyimlerin bu tepkilerin algılanması ile oluşmaktadır. Hissedilen duyguyla beraber bedende ortaya çıkan fizyolojik değişiklikler, bireyin duygularını bedensel olarak deneyimlediğinin bir göstergesidir (James, 1884).

Duyguların bedensel olarak deneyimlenmesi, hissedilen duygunun türüne göre değişiklik göstermektedir. Her duygu farklı fizyolojik değişikliklere neden olmaktadır (Barrett, 2006). Dolayısıyla, her duygunun deneyimlenme şeklinde farklılıklar görülmektedir. Aynı zamanda, duyguların bedende ortaya çıkardığı değişiklikler, bireysel farklılıklara dayanmaktadır (Larsen and Diener, 1985). Nitekim, Barrett, Mesquita, Ochsner ve Gross (2007), bilişsel süreçler ile duygusal deneyimlerin birbirinden bağımsız iki ayrı sistem olmasından ziyade duygusal işlemleri oluşturan bir bütünün iki bileşeni olduğunu ifade etmektedir.

Genel olarak, duygular olumlu ve olumsuz duygular olarak sınıflandırılmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, yapılan deneysel araştırmalar (Kahu, Stephens, Leach ve Zepke, 2014; Skinner, Furrer, Marchand ve Kindermann, 2008), haz veren ve bireyi aktif hale getiren duyguları olumlu duygular olarak nitelendirirken, kaygı ve can sıkıntısı gibi bireyin işlevselliğini yitirmesine neden olan duyguları olumsuz duygular olarak nitelendirmektedirler. Olumlu duygular bireyin farkındalığını arttırıp daha geniş bakış açısına sahip olmasını sağlarken, olumsuz duygular ise bireyin öfke odaklı hareket etmesine neden olmaktadır. Örneğin, olumlu duygusal durum içindeki birey, olumsuz duygusal durum içindeki bireye göre daha sosyaldır ve daha dikkatlidir (Fredrickson, 2013). Olumlu duyguların daha yoğun deneyimlenmesi, bireyin kişisel ve sosyal kaynaklarını oluşturmaya da katkı sağlamaktadır (Gregersen, MacIntyre ve Meza, 2016).

Olumlu ve olumsuz duyguların deneyimlenmesi, bireyin yaşamında farklı sonuçlara yol açmaktadır. Schwarz ve Clore (1983), duyguları olumlu ya da olumsuz olarak deneyimlemekten kaçınmanın, bireyin yaşam doyumunu önemli ölçüde etkilediğini ifade etmektedirler. Kuppens, Realo ve Diener (2008) ile Suh, Diener, Oishi ve Triandis (1998), olumlu duyguların, olumsuz duygularla kıyaslandığında, yaşam doyumunu arttırdığını vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Lucas, Diener ve Suh (1996), olumlu duygular ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin, olumsuz duygular ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye göre daha güçlü olduğunu belirtmektedirler. Buna ek olarak, Fredrickson (2013) yaptığı deneysel araştırmada, olumlu duyguların, bireyin duygusal esnekliğini arttırdığı ve sosyal etkileşimlerini geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır.

Sonuç olarak, alanyazın incelendiğinde, duyguların şimdiye kadar birçok araştırmaya konu olduğu ve gelecek araştırmalara da konu olmaya devam edeceğini ifade etmek mümkündür. Duygular, yaşamın önemli bir parçasıdır. Duygusal işlemlerin deneyimlenme şekli ve yoğunluğu bireysel farklılıklara dayanmaktadır. Bazı bireyler duygularını daha yoğun deneyimlerken, bazı bireyler ise duygularının verdiği mesajları algılamakta güçlük

çekmektedir. Bu durum, bireyin farkındalık düzeyi ile yakından ilişkilidir (Silvia, 2002). Duygular, ihtiyaçlar ile ilgili bilgileri içermektedir. Bu sayede birey, içsel sürecinde duygularının rehberlik etmesiyle beraber ihtiyaçlarıyla ilgili farkındalığını geliştirerek ruh sağlığını koruyabilecek ve iyi oluş düzeyini yükseltebilecektir (Schwarz, 2012).

2.1.2. Öz Düzenleme

Öz düzenleme, bireyi yaşamı boyunca birçok yönden etkileyen önemli bir kavramdır. Öz düzenleme, yaşamın her aşamasında uyarlanabilir gelişimsel görevlerin başarılı bir şekilde yerine getirilmesi için esastır. Bireyin sosyal uyumu, kendini gerçekleştirme, profesyonel başarısı, aile mutluluğu, kişisel gelişim ve ruhsal gelişiminin önemli bir bölümü kendini düzenleme becerisine bağlıdır (McClelland vd., 2018).

Carver ve Scheier' e (1998) göre öz düzenleme, motivasyon ve davranış süreçleriyle bağlantılı olarak amaca yönelik davranışların başarılı bir şekilde tamamlanmasını içermektedir. Barrett (2013) öz düzenlemeyi, bireyin bir amaca ulaşmak için fizyolojik, davranışsal, bilişsel ve duygusal işlemleri yönetmesi olarak tanımlamakta ve öz düzenlemenin bilinçli ya da bilinçsiz olabileceğini ifade etmektedir. Özellikle, fizyolojik öz düzenlemenin bireyin kontrolü dışında gerçekleşebildiğini belirten Barrett, bilinçli öz düzenlemenin ise genellikle bireyin içinde bulunduğu çevrenin ve toplumun onayladığı davranışlarla gerçekleştiğini ifade etmektedir.

Gross ve John (2003) ise öz düzenlemenin, stres, ruh hali, düşünce, dikkat, duygu ve dürtülerin düzenlenmesi ile bağlantılı durumları ve süreçleri kapsadığını ileri sürmektedir. Bu nedenle, öz düzenlemenin duygu düzenleme ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Öz düzenleme becerileri, bireyin kendi kendine yardım becerilerini içermektedir. Uyumlu bir beceri olarak kabul edilen öz düzenleme bireylerin fiziksel sağlığına, psikolojik refahına ve iş performansına katkıda bulunmaktadır (Kuhl, Kazn ve Koole, 2006).

Bireyin kendini düzenleme sürecinde duyguların oldukça önemli bir katkı sağladığını belirtmek mümkündür. Birey, hissettiği duyguyu düzenledikçe, aslında kendini de düzenlemektedir. Duygular, bireyin diğer alanlarda da kendini düzenlemesinde önemli aracı rol oynamaktadır (Koole, Dillen ve Sheppes, 2010).

Bireyin amaçlarına ulaşmasında psikolojik ve bilişsel süreçlerin yanı sıra içsel ve dışsal süreçler de dâhildir (Buss ve Kiel, 2004). Duygular, öz düzenleme süreçlerinden daha geniş bir kavramı ifade etmektedir (Lotze, Ravindran ve Myers, 2010). Öz düzenleme bireyin kendisini içeren bir kavram iken duygular, sadece bireyin kendisini değil aynı zamanda duygularını, davranışlarını ve düşüncelerini düzenlemeyi de içermektedir. Öz düzenleme süreci, duygu

düzenleme sürecinden daha dar bir kavramdır. Duygu düzenleme sadece içsel duygu düzenlemesini değil, aynı zamanda dışsal duygu düzenlemesini de içerdiği için duygudan daha geniş bir kavramdır. Duygu düzenleme ise öz düzenlemeden daha kapsamlı bir kavramdır. Öz düzenleme bireyin kendini düzenlemesini içeren bir kavram iken duygu düzenleme, bireyin hem kendi duygusunu düzenlemesini hem de diğer bireylerin duygularını düzenlemesini ifade etmektedir (Barrett, 2013).

Bireyin kendini düzenlemesi ile duygular arasında önemli bir ilişki vardır. Utanç, kıskançlık, suçluluk gibi duygular ‘sosyal duygular’ olarak adlandırılmaktadır (Rothbart, Ahadi ve Hershey, 1994). Bu duygular bireye, diğer bireyler tarafından hissettirilen ve o şekilde ortaya çıkan duygular olup bireye kendini iyi ya da kötü hissettirmektedir (Lindsey, 2005). Aynı zamanda, ‘sosyal duygular’, bireyin deneyimlerini değerlendirmesini sağlamakta, öz farkındalığını arttırmasını ve öz düzenlemesini kolaylaştırmaktadır (Lotze, Ravindran ve Myers, 2010).

Buna karşın, sosyal duyguların hafif düzeyde deneyimlenmesi bireyin kendini düzenlemesini kolaylaştırırken, yoğun olarak deneyimlenmesi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinin kullanılmasına neden olabilmektedir (Eisenberg, Hofer ve Vaughan, 2007). Örneğin, hafif düzeyde suçluluk hisseden birey, bu duygudan kurtulmak için kendini ve davranışlarını düzenlemeyi tercih edebilir. Ancak, sürekli bir şekilde yoğun suçluluk duygusu hisseden biri, bu duyguyla baş edemediğinde bastırma gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini kullanma eğiliminde olabilmektedir (Gross ve John, 2003).

Öz düzenleme ve duygu düzenleme kavramları arasındaki ilişkinin ifade edilmesi, her iki kavramın da daha iyi anlaşılmasına katkı sunmaktadır. Özellikle, öz düzenleme ile ilgili yapılan araştırmalar (Barrett, 2013; Carver ve Scheier, 1998; Kuhl, Kazn ve Koole, 2006), insanların duygusal yaşamlarını yönetmede nasıl aktif rol aldıklarını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, duygu düzenleme ile ilgili araştırmalar bireylerin eylemlerini duygu uyandıran bağlamlarda nasıl yönlendirdiklerini aydınlatmaktadır.

Bireyler kendi kendilerini düzenlediklerinde, sıklıkla duygu uyandıran durumlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Dolayısıyla öz düzenleme işlemleri duygu düzenleme işlemleriyle yakından bağlantılıdır. Öz düzenleme ve duygu düzenlemesi o kadar iç içe geçmiştir ki, birinin bittiği ve diğerinin başladığı yeri belirlemek zordur (Koole, Van Dillen ve Sheppes, 2010).

Öz düzenleme becerileri yüksek olan birey genel olarak akademik yaşamında, işinde, ilişkilerinde daha başarılı ve ruhsal olarak daha sağlıklıdır (Baumeister ve Vohs, 2007). Bunun yanı sıra, öz düzenleme, bireyin öz farkındalığının artmasına, duygusal işlemlerinin farkına

varmasına, kendini geliştirmesine, yaşamının amacını ve anlamını fark etmesine yardımcı olmaktadır (Ozhiganova, 2018).

Sonuç olarak, öz düzenleme, bir hedef doğrultusundaki ilerlemeyi izleme, sonuçları kontrol etme ve başarısız eylemleri yeniden düzenleme ve harekete geçirme sürecidir. Bandura (1991), öz düzenleme sürecinin, nedensel süreçlerin merkezinde yattığını ileri sürmektedir. Öz düzenlemenin, dış etkilere aracılık etmekle kalmadığını, aynı zamanda amaca yönelik eylem için temel oluşturduğunu ileri sürmektedir. Duyguların öz düzenleme sürecini etkilediği göz önünde bulundurulduğunda, duygu düzenleme süreci ile öz düzenleme sürecinin birbiriyle bağlantılı süreçler olduğunu ifade etmek mümkündür. Birey, duygularını düzenlediğinde, öz düzenleme sürecini de yönetmekte ve düzenlemektedir. Dolayısıyla, duygu düzenleme ve öz düzenleme kavramlarını birbirinden bağımsız ele almak, bu kavramları eksik bir şekilde değerlendirmeye ve araştırmaya neden olmaktadır.

2.1.3. Duygu Düzenleme

Duygu, bilinçli bir çabadan çok kendiliğinden ortaya çıkan ve psikolojik değişikliklerin eşlik ettiği bir durumdur. Duygulanım ise bu tür duyguların bilinçli deneyimleridir (Gillespie ve Beech, 2016). Ekman (2003), duyguların bireyin içsel rehberi olduğunu ifade etmektedir. Duygular, bireyin neye ihtiyacı olduğuyla ilgili doğrudan bilgi vermektedir. Ancak, bu durum her zaman herkes için geçerli değildir. Bazı duygular bunaltıcı etkiye sahip olabilmektedir. Bu durumda birey, duygularının verdiği mesajlara odaklanmak yerine, bu bunaltıcı duygudan bir an önce çıkmak isteyebilir. Birey, duygularını anlamak ve odaklanmak yerine, acı veren zorlu duyguyla baş edemediğinden bu duyguyu yok saymayı tercih edebilmektedir.

Duygular çok yönlü olmaları ve birçok sistemi içinde barındırmaları nedeniyle, bireyin düşünme ve hissetme süreçleri üzerinden önemli etkilere sahip olabilmektedir. Gross ve Thompson (2007), duygusal durumların, bireyi harekete geçirme ve önemli eylemleri başlatma konusunda büyük bir işleve sahip olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte, farklı duygusal durumlar, bireyin farklı duygusal tepkiler vermesine neden olmaktadır. Örneğin, çevresindekilerin yüksek sesle müzik dinlemesi bireyi öfkeli edebilir. Öfke duygusu, ortaya çıkan bir durumdan kaynaklanmaktadır. Ancak, müzik sesi kısıldığında bireyin duygu durumu değişir ve mutlu olur. Değişen duruma, yeni bir duygusal tepki veren birey, yaşam olaylarını yeniden değerlendirerek tepkilerini düzenleme eğilimindedir.

Gross ve Thompson (2007), duygu düzenlemenin başlangıç noktası duygusal tepkilerin ortaya çıkmasıdır. Duygu düzenleme modeline göre, bir durum ortaya çıktıktan sonra birey, bu duruma dikkatini yönlendirmektedir. Dikkatini duruma yönlendiren birey, bu durumu

değerlendirmekte ve daha sonra tepki vermektedir. Dolayısıyla, herhangi bir durum karşısında tepkisini değiştirmek isteyen birey, amacına ulaşmak için duygularını değiştirerek eyleme geçebilir. Bireyin hissettiği ve deneyimlediği duygularını düzenlemesi ve değiştirmesi gerekmektedir.

Öncelikle, duygu düzenlemenin ne olduğunu doğru bir şekilde tanımlayabilmek için düzenlemenin ne demek olduğunu anlamak gerekmektedir. Gross (1998), duygu düzenlemenin, bireyin amaçları doğrultusunda duygusal dinamiklerinde değişiklikler yapabilme becerisi olduğunu belirtmektedir. Bireyin duygularını etkili bir şekilde yönetebilmesini sağlayan duygu düzenleme, bireyin sahip olduğu duyguların ne olduğunu anladığı, farkına vardığı, deneyimlediği ve nasıl ifade ettiğini içermektedir. Bu bakış açısıyla duygu düzenlemenin, bireyin duygusal tepkilerini yönetebilme becerisi olduğu söylenebilir.

Bunu yanı sıra, Gross (1998), duygu düzenlemenin, içinde bulunulan durumu fark etme, değiştirme, duruma dikkat etme, bilişsel değişim ve tepkisel değişim olmak üzere beş aşamadan oluştuğunu ifade etmektedir. Duygu düzenlemedeki yöntem, bireyin amaçlarına göre değişebilmektedir. Bireyin, yaşamdaki amacı değiştikçe duygularda ve duygu düzenleme yöntemlerinde değişiklikler meydana gelmektedir. Gross' a göre duygu düzenleme modelinin ilk aşaması olan durumu fark etmede birey, duyguların ortaya çıkmasına neden olan çevreden gelen uyarıcıyı fark etmektedir. Daha sonra birey, ortaya çıkan bu durumu değiştirebileceği sınırlar içerisinde değiştirmeye ve alternatif bakış açıları geliştirmeye çalışmaktadır. Bundan sonraki aşamada birey, yaşadığı durumu farklı yönlerden değerlendirmeye dikkat etmektedir. Her durum beraberinde karmaşık birçok duyguyu beraberinde getirmektedir. Durumun yarattığı duygusal tepkiyi değiştirmek her zaman mümkündür. Bilişsel değişim, bireyin birçok olası tepki arasından birini seçmesidir. Son aşama olan tepkisel değişim ise duygusal tepkilerin içinde davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik tepkileri de barındırmasıdır.

Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme kavramının birçok tanımı olduğu görülmektedir. Garner ve Spears (2000), duygu düzenlemeyi, duygusal tepkileri azaltma ve duygusal deneyimleri kontrol etme olarak tanımlarken; Thompson (1994) duygu düzenlemesinin duygusal kontrol ile eş anlamlı olmadığını ve bu nedenle, olumsuz etkinin hemen azaltılmasının gerekmediğini ileri sürmektedir. Benzer şekilde, Gross ve Munoz (1995), duygusal deneyim eksikliğinin, duygu düzenleme becerilerindeki eksiklikler kadar uyumsuz işleve sahip olduğunu belirtmektedir.

Gratz ve Roemer (2004) ise duygu düzenlemeyi, bireyin duygularını anlaması ve farkına varması, onları kabul etmesi, olumsuz duygular karşısında duygusal tepkilerini kontrol

edebilmesi ve duygu düzenleme yöntemlerini duruma uygun kullanabilme becerisi olarak tanımlamaktadır.

Bununla birlikte, duygusal tepkiler artabilir, azalabilir ya da aynı kalabilir. Duygular karmaşık yapılar olduğundan, duygu düzenleme duygusal dinamiklerdeki değişiklikleri içermektedir. Duygu düzenleme, bireylerin amaçlarına göre değişiklik göstermektedir. Her bireyin, duygusunu düzenleme süreci diğer bireylere göre farklılıklar gösterebilmektedir. Duygu düzenleme ile bireyin duygusal tepileri ve duygusal deneyimleri değişmektedir. Ancak, bu değişim, bireyin amaçlarına göre gerçekleşmektedir (Thompson, 1991).

Benzer şekilde, Trommsdorff ve Heikamp (2013), duygu düzenlemenin, amaca yönelik davranışları motive eden bir beceri olduğunu ifade etmektedir. Duygu düzenleme becerisine sahip olan bir birey, bireysel alanında kendi iyi oluşuna odaklanırken, sosyal ilişkilerinde diğer bireylerin iyi oluşuna odaklanmakta ve bu amaç doğrultusunda hareket etmektedir. Bu yüzden duygu düzenleme, farklı aşamalarda gelişen amaca yönelik davranışları içermektedir.

Preece ve diğerleri (2018) duygu düzenlemenin durum, dikkat, değerlendirme ve tepki dizisi olmak üzere dört aşamalı bir değerlendirme sisteminden oluştuğunu ileri sürmektedir. Buna göre duygu düzenleme, duygusal uyarıyı fark etme (durum aşaması), dikkatini duygusal tepkiye odaklanma (dikkat aşaması), duygusal tepkiyi değerlendirme ve bu değerlendirmeye bağlı olarak duyguyu değiştirme için harekete (tepki aşaması) geçme aşamalarından oluşmaktadır.

Preece ve diğerleri (2018), bireylerin duygu düzenleme yetkinliğini ölçmek için geliştirdikleri ölçekte;

- Olumlu ve olumsuz deneyim kontrolü (olumlu ve olumsuz duyguların deneyimsel dışavurumlarını kontrol etme güçlükleri),
- Olumlu ve olumsuz kısıtlayıcı davranış (olumlu ve olumsuz duygular yaşarken baskın davranışsal tepki eğilimlerinin engellenmesi açısından olumlu ve olumsuz duyguların davranışsal sonuçlarını kontrol etmede yaşanan zorluklar),
- Olumlu ve olumsuz etkinleştirici davranış (olumlu ve olumsuz duygular yaşarken baskın olmayan davranışsal tepki eğilimlerini harekete geçirmek açısından olumlu ve olumsuz duyguların davranışsal sonuçlarını kontrol etmede zorluklar),
- Olumlu ve olumsuz duyguları tolere etme (olumlu ve olumsuz duygulara tahammül etmede zorluklar ve dolayısıyla bu duyguları düzenlemek için bir hedefi harekete geçirmenin ne zaman uygun olduğunu bilmede güçlük) olmak üzere dört aşamaya ve sekiz alt boyuta yer vermişlerdir.

Birey, olumsuz yaşam olayları karşısında olumsuz duygular, olumlu yaşam olaylarında ise olumlu duygular hissetmektedir. Dolayısıyla, duygu düzenleme, hem olumlu hem de olumsuz duygular üzerinde yapılabilmektedir. Bu nedenle, Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği bireylerin hem olumlu hem duygu düzenleme yetkinliğini ölçen at boyutlara sahiptir. Duygu düzenleme becerilerini geliştirmek, duygusal olarak uyarıcı durumlarda bireye esneklik kazandırarak bireyin tepki seçeneğini arttırmasını sağlamaktadır. Esneklik kazanan birey ise olumsuz ve zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşsa bile, etkili duygu düzenleme yaparak bu durumun üstesinden kolaylıkla gelecektir (Preece vd., 2018).

Duygu düzenleme, bireysel amaçlara göre değişiklik göstermesinin yanı sıra, bireyin kültürel, sosyal ve bireysel özelliklerine göre de farklılıklar göstermektedir. Her bireyin, bebeklik döneminde ebeveynleriyle kurduğu ilişki, öz düzenleme becerileri, duygusal tepkileri algılama ve değerlendirme şekli birbirinden farklıdır. Duygusal uyarılar, her birey için farklı bir anlam taşımaktadır. Örneğin, bazı bireyleri çok fazla öfkeliendiren durumlar, diğer bireyleri o kadar öfkeliendirmeyebilir. Dolayısıyla, bireysel farklılıklar, bireyin duygu düzenleme becerilerini belirleyen önemli bir faktördür (Thompson, 1991).

Bireysel farklılıkların yanı sıra bireyin sosyal ilişkileri ve kültürel özellikleri de duygu düzenlemeyi belirleyen en önemli faktörler arasında yer almaktadır. Bireylerin duygusal uyarıları fark edebilmesi, duygularını düzenleyebilmesi ve yönetebilmesi ise onların sosyal deneyimleri ve kültürel özelliklerini yansıtmaktadır (Saarni, 2011).

İşlevsel yaklaşımı benimseyen kuramcılara göre duygu düzenleme becerileri, bireyin çevresiyle etkileşimi ile gelişmektedir. Bu bakış açısına göre birey, duygularını yönetebilme becerilerini ve öz yeterliğini sosyal ortamlarda diğer bireylerle etkileşime girerek uygulamalı olarak geliştirmektedir. Duygusal gelişimin ve duygusal düzenlemenin ilk başladığı ortam ailedir. Aile bireyleri, ilk sosyal partnerler olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, sosyal etkileşimler, bireyin duygu düzenleme becerilerini test etmesi, işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini eleyerek işlevsel olan duygu düzenleme yöntemlerini kullanmaları açısından oldukça önemlidir (Lopes, Salovey, Côté ve Beers, 2005).

Sosyal ve kültürel deneyimlere göre farklılaşan duygu düzenleme becerileri, gelişim dönemlerine göre de farklılıklar göstermektedir. Duygusal uyarıları fark etme ve duygusal tepkileri tanıma bebeklik döneminden itibaren başlamaktadır. Yaşamın erken dönemlerinden başlayarak çocuklarla kurulan etkili ebeveyn-çocuk ilişkisi, çocukların duygusal deneyimleri için en önemli rehberdir. Birey, bebeklik döneminde duygusal ihtiyaçlarını sözel olarak ifade edemediği için ağlama, gülümseme gibi yollarla ebeveynlerine bu ihtiyaçlarını karşılamaya

yönelik mesajlar vermektedir. Bununla birlikte, ebeveynlerinin yüz ifadelerini görmesi ve izlemesi de bebeğin duygusal gelişimine olumlu anlamda katkı sağlamaktadır (Bowlby, 1969).

Birey bebeklik döneminde, ebeveynlerinin ve çevresinde bulunan diğer yetişkinlerin yüz ifadelerini taklit ederek temel duygularını ifade etmeye çalışmaktadır (Tronick, 1989). Bebekler, ebeveynlerinin ya da bakımlarını üstlenen diğer bireylerin duygusal tepkilerini yavaş yavaş fark etmeye başlamaktadır. Çocukluk döneminde ise (3-5 yaş) çocuk, hem kendi duygularını hem de çevresindeki diğer bireylerin duygularını fark etmeye ve değerlendirmeye başlamaktadır. Bu dönemde çocuk, çevresindeki diğer bireylerin yüz ifadelerine bakarak mutsuz, öfkeli, mutlu veya şaşkın olduğunu anlayabilmektedir. 5-7 yaş aralığında duygusal sorunları çözme başarısı artmaktadır. Başarılı duygu düzenleme yapabilme becerisi kazanmaya başlayan ilkokul çağındaki çocukların (7-10 yaş) etkili baş etme yöntemleri geliştirme olasılığı daha fazladır. İçinde bulundukları duygusal durumları daha iyi tanımlamakta ve duygu ifade eden kelimeleri daha fazla kullanabilmektedirler (Saarni, 2011).

Buna ek olarak, bireyler, farklı gelişimsel dönemlerde farklı duyguları değiştirme ve düzenleme girişiminde bulunabilmektedir. Genellikle, ergenlik döneminde, bireylerin duygu düzenleme becerileri gelişmeye başlamaktadır (Young, Sandman ve Craske, 2019). Örneğin, ergenlik dönemindeki bireyler daha çok öfke, kaygı, mutsuzluk gibi olumsuz duygularını düzenleme eğiliminde olmaktadır. Ergenlik dönemi, akademik çalışmaların yoğunluk kazanması, akran ilişkilerinin ve romantik ilişkilerin öneminin artması ve aile desteğine bağımlılığın azalması nedeniyle çeşitli duygusal zorluklarla dolu bir yaşam dönemidir (Casey, Duhoux ve Cohen, 2010). Bu dönemde, bireylerin ebeveynlerinin desteğine olan güvenleri azalmaktadır ve işlevsel duygu düzenleme becerileri zayıftır (Zimmermann ve Iwanski, 2014). Bu nedenle, ergenlik dönemindeki bireylerin, çeşitli stres faktörlerine karşı duygularını düzenlemeleri gerekebilmektedir. Yaşın ilerlemesiyle beraber, birey, işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha az, işlevsel olan duygu düzenleme yöntemlerini ise daha fazla kullanmaktadır (Gullone, Hughes, King ve Tonge, 2010).

Gross (2001), yetişkinlik dönemindeki bireyin duygusal deneyimlerini, içsel duygu düzenleme yöntemleri aracılığıyla daha etkili bir şekilde yönetebileceğini belirtmektedir. Hofmann, Sawyer, Fang ve Asnaani (2012), yetişkinlik döneminde duygu düzenleme becerilerinde eksiklik olan bireylerin, kaygı ve depresyon yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu ifade etmektedirler. Benzer şekilde, Brummer ve Stopa (2013), yaşlı bireylerin, genç ve orta yaştaki bireylere göre, duruma uygun daha farklı duygu düzenleme yöntemlerini kullanabilme becerisine sahip olduklarını belirtmektedirler.

Buna ek olarak, duygu düzenleme becerileri, bireylerin gelişim dönemlerinin yanı sıra, cinsiyete göre de farklılıklar göstermektedir. Örneğin, kadınlar erkeklere göre, olumsuz duyguları daha fazla deneyimleyebilmektedir (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991). Erkekler kadınlara göre işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinden bastırma yöntemini daha fazla kullanmaktadır. Ayrıca, kadınların erkeklere göre iki kat daha fazla depresyon ve kaygı bozukluğu yaşamaktadır. Bu durumun, kadınların erkeklere göre duygusal işlemlere daha fazla dikkat etmesi ve duygularının farkında olmasından kaynaklandığı söylenebilir (Gross ve John (2003).

Dolayısıyla, etkili bir duygu düzenlemenin yapılabilmesi için, öncelikle, bireyin duygularını fark edebilmesi ve tanımlayabilmesi gerekmektedir (Thompson ve Calkins, 1996). Duygularını fark eden ve doğru bir şekilde ne hissettiğini tanımlayabilen birey, daha sonra duygularını olduğu gibi kabul edebilmelidir. Ancak, her birey duygularını olduğu gibi kabul etmeyi başaramamaktadır. Olumlu duyguların kabul edilmesi, olumsuz duyguların kabul edilmesinden daha kolaydır. Birey, acı verici duyuyla baş edemeyeceğini düşündüğünden zaman zaman duygularını kabul etmek yerine olumsuz duygularını yok sayma veya inkâr etme eğiliminde olabilmektedir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Duygularını olduğu gibi kabul eden birey, olumsuz duyguları deneyimlediğinde dürtüsel olarak amacına bir an önce ulaşma isteği hissedebilmektedir. Etkili duygu düzenleme yapabilmenin son adımı ise bireyin hedefleri doğrultusunda duruma uygun duygu düzenleme yöntemlerini esnek bir şekilde kullanabilme becerisini kazanmasıdır (Gratz ve Roemer, 2004).

Sonuç olarak, duygu düzenlemede en önemli amaç; işlevsel olmayan olumsuz duyguların etkisini azaltmak, olumlu duyguların ise etkisini arttırmaktır (Werner ve Gross, 2010). Olumsuz duyguların yoğun olarak deneyimlenmesinin bireyin ruh sağlığının bozulmasına neden olduğunu belirten Cho ve Hong (2013), duygu düzenlemenin ruh sağlığının temel bileşeni olarak kabul edilebileceğini, duygu düzensizliğinin ise bireyleri ruhsal bozukluklara karşı daha savunmasız bir hale getirdiğini ileri sürmektedir. Abeyta, Routledge, Juhl ve Robinson (2015), olumsuz duyguları yoğun olarak deneyimleyen bireylerin, etkili duygu düzenleme yapmakta zorlandıklarını belirtmektedir. Benzer şekilde, Mor ve Winquist (2002), olumsuz duyguların yoğun olarak deneyimlenmesinin bireyin benlik saygısını azalttığını, depresyon ve kaygı düzeyini ise yükselttiğini vurgulamaktadır. Dolayısıyla, duyguyu düzenleme ve etkili bir şekilde yönetebilme becerisi kazanmak, bireyin ruh sağlığını, benlik saygısını (Freire ve Tavares, 2010), iyi oluşunu (Bassal, Czellar, Kaiser ve Glauser, 2016), yaşam doyumunu (Yiğit, Özpolat ve Kandemir, 2014) ve etkili baş etme becerilerini

(Marroquín, Tennen ve Stanton, 2017) arttırırken; depresyon (Boden ve Thompson, 2015; Mehrabi, Mohammadkhani, Dolatshahi ve Pourshahbaz, 2014), kaygı (McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin ve Nolen-Hoeksema, 2011), kişilik bozukluğu (Carpenter ve Trull, 2013) ve travma sonrası stres bozukluğu (Charuvastra ve Cloitre, 2010) yaşama olasılıklarını azaltacağı vurgulanmaktadır.

2.1.4. Duygu Düzenlemeyi Açıklayan Alt Disiplinler

Alanyazın incelendiğinde, psikoloji biliminin alt disiplinlerinin duygu düzenleme kavramını farklı şekillerde ele aldığı görülmektedir. Farklı bakış açıları ise duygu düzenleme kavramının daha detaylı incelenmesini sağlamakta ve farklı yönlerinin aydınlatılmasına katkı sağlamaktadır. Gross (1998), duygu düzenlemenin biyolojik, bilişsel, gelişimsel, sosyal, kişilik, klinik ve sağlık gibi psikolojik alt boyutlardan etkilendiğini ileri sürmektedir. Bu bölümde farklı kuramsal yaklaşımların duygu düzenlemeye bakış açıları ele alınmaktadır.

Biyolojik Psikoloji

Duyguların, nasıl ortaya çıktığıyla ilgili birçok görüş bulunmaktadır. Birçok kuramsal yaklaşım duyguların farklı süreçlere dayandığını ileri sürmektedir. Biyolojik psikoloji ise duygu düzenlemenin sinirsel alt katmanını açıklamaktadır. Araştırmacılar, beynin prefrontal korteks ile duygu üreten yapıları arasında çift yönlü bağlantı olduğunu ileri sürmektedir (Damasio, 1994).

Bu kuram, duyguların fizyolojik süreçlerden kaynakladığını ve fizyolojik değişikliklere neden olduğunu ileri sürmektedir. Duyguların hissedilmesinde ve deneyimlenmesinde beynin rolü üzerinde durulmaktadır (Friedman, 2010). Bu alt disipline göre, duyguların oluşum sürecinde öncelikle bir olay meydana gelmekte, ardından fizyolojik tepkiler oluşmakta ve daha sonra duygu ortaya çıkmaktadır. Birey, yaşadığı durum karşısında fizyolojik tepkilerde bulunmaktadır. Örneğin, stresli bir durum yaşayan birey hissettiği kalp çarpıntısını korku duygusunun belirtisi olarak değerlendirebilir.

Duygusal tepkiler, limbik sistemin yapısını oluşturan amigdala, hipotalamus ve limbik korteks tarafından düzenlenmektedir (Le Doux, 2002; Liberzon vd., 2000). Özellikle amigdala, duygusal tepkilerin ortaya çıkmasında, duygusal uyarımları algılamada, yüzdeki duygusal ifadeleri anlama ve tanımlamada önemli bir rol oynamaktadır. Korku ifadesi içeren yüzler amigdalayı harekete geçirirken, mutluluk ifadesi içeren yüzler amigdalada azalan bir hareketliliğe sebep olmaktadır (Breiter, 1996).

Duyguların oluşumunda, fizyolojik yapının önemini savunan kurama göre amigdala, korteksten gelen bilgiyi almakta ve aldığı bilgiyi geri yansıtmaktadır. Bu nedenle uyaranları

etkilemektedir. Amigdala ile korteks arasında çift yönlü bir bağ vardır. Amigdala, motor sistemleri uyarak gelecek olan duygusal bilgiyi almak için duyusal sistemi hazırlamaktadır. Buna bağlı olarak, duyusal sistem, amigdaladan gelen bilgileri geri iletmektedir. Beyindeki duygu merkezi olan talamus ve hipotalamus ise gelen uyarımları beyin korteksine iletmekle görevlidir. Beyin korteksi bu yoğun uyarımlar sonucunda, hipotalamustaki uyarımları serbest bırakarak duyguların ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Colombetti, 2003).

Duyguların fizyolojik süreçlere dayandığını ileri süren bu kurama göre amigdalada bir sorun olduğu zaman, duygu merkezi olan talamus ve hipotalamusta da sorun ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla, ‘korku’ duygusunun ortaya çıktığı amigdalada ortaya çıkan sorun, ‘korku’ tepkilerinin ifadelerinde de sorun oluşmasına neden olmaktadır (LeDoux, 2002).

Sonuç olarak, bireyler, her duyguya farklı fizyolojik tepkiler vermektedir. Duygusal işlemlerin, fizyolojik süreçlerle ilişkisini ele alan araştırmalar, duygu düzenleme işlemlerinin de fizyolojik süreçlerle ilişkisi olduğunu ileri sürmektedir. Dawson, Panagiotides, Klinger ve Hill (1992), yaptıkları araştırmada, prefrontal korteks ile duygu düzenleme biçimleri arasında bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte, Pennebaker ve Robert (1992), etkili duygu düzenlemenin, geri bildirim gerektirdiğini ve duygusal tepkinin karmaşık bir süreç olduğunu ifade etmektedir.

Bilişsel Psikoloji

Bilişsel yaklaşım, duygular, düşünceler ve davranışlar arasındaki ilişkileri değerlendiren problem çözme odaklı bir yaklaşımdır. Genel olarak bilişsel psikoloji, duygusal işlemleri çok merkeze almayan bir bakış açısına sahip olsa da, problem çözme gibi bilişsel süreçler ile duygusal işlemler arasında karmaşık bir ilişki olduğunu iddia etmektedir. Bu alt disipline göre duygu düzenleme bilişsel temellere dayanmaktadır. Birey, çevreden gelen uyarımları algılamakta, bilişsel olarak değerlendirmekte ve daha sonra duygular ortaya çıkmaktadır (Beck, 2011).

Duygu düzenlemenin bilişsel temellere dayandığını ileri süren araştırmalar, olumsuz duyguları bastırma yoluyla düzenlemenin, olumsuz duyguların artmasına neden olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Joormann ve Tanovic, 2015; Suri, Sheppes ve Gross, 2013). Yapılan bazı araştırmalar ise bilişsel süreçlerin, duygu düzenlemeyle doğrudan ilişkili olduğunu ileri sürmektedir (Aldao vd., 2010; Gross ve Jazaieri, 2014). Bu nedenle bilişsel yaklaşım, duygu düzenleme ve duygusal işlemlerden kaynaklı ruhsal bozukluklara daha fazla odaklanmaya başlamıştır.

Birçok duygu odaklı psikoterapi yaklaşımı, bazı durumlarda duyguları etkili bir şekilde yönetmek için düzenleyici bir strateji olarak görülen duyguların kabulü yöntemini kullanılmaktadır. Bu yöntem, bilişsel temelli Kabul ve Kararlılık Terapisi' nin de temel kavramları arasında yer almaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006; Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996). Bu alt disipline göre danışanlar, işlevsel olmayan duygu ve düşüncelerden deneyimsel kaçınma yoluyla kendilerini korumaya almaktadırlar. Bu aşamada, bireye duygularının türünü, sıklığını veya yoğunluğunu değiştirmeye çalışmak yerine (deneyimsel kaçınma yerine), o anda hissettiği duygularını deneyimlemeleri (duygusal kabul) öğretilmektedir.

Benzer şekilde, bilişsel temelli olan Diyalektik ve Davranışçı yaklaşımda da, danışanlara, duygularını gözlemlemek ve tanımlamak, yoğun ve olumsuz duyguların sıklığını ve duygusal acıları azaltmak için üzücü duygularla baş etme yeteneğini arttırmak gibi duygusal işlevselliği geliştirmek için çeşitli beceriler öğretilmektedir (Linehan, 1991).

Bir başka yenilikçi yaklaşım ise duygu deneyiminin ve düzenlemesinin önemli bir rol oynadığı kaygı, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve travmaya bağlı bozukluklar gibi ruhsal rahatsızlıkları tedavi etmek için tasarlanmış olan duygusal bozuklukların transdiagnostik tedavisi için geliştirilen Birleşik Protokol'dür. Bu yaklaşım, duygusal farkındalığı arttırmak, bilişsel esnekliği arttırmak ve duygusal kalıpları tanımlamak ve azaltmak gibi belirli duygusal işlevsellik alanlarını iyileştirmeye çalışan bir yaklaşımdır (Barlow vd., 2000). Ayrıca, duygu düzenleme becerileri zayıf bireylerin sınırda kişilik bozukluğu gibi ruhsal bozuklukları yaşama olasılıkları yüksektir (Neacsiu, Eberle, Kramer, Wiesmann ve Linehan, 2014).

Bilişsel yaklaşımda, öncelikle, danışanlar bilişsel yeniden değerlendirme yöntemlerini uygulayarak bilişsel değişim becerilerini geliştirmektedir. Daha sonra deneyimsel kaçınma eğilimleriyle baş etmeye yönelik davranışsal beceriler öğrenmektedir. Son olarak, birey, bilişsel yeniden değerlendirme ve duyguları kabul gibi bilişsel yöntemler aracılığıyla duygularını etkili bir şekilde düzenlemektedir (Mennin, Fresco, Ritter ve Heimberg, 2015).

Bilişsel davranışçı müdahalelerin duygu düzenleme becerilerindeki değişiklikleri inceleyen Goldin, Jazaieri, Werner, Kraemer, Heimberg ve Gross (2012), bilişsel yeniden değerlendirme yönteminin kullanılmasının bireylerin öz yeterliliğini arttırdığını belirtmektedir. Özyeterliği yüksek bireylerin, duygularını yeniden düzenlemek istediklerinde başarılı bir şekilde düzenleyebileceklerine yönelik inançları yüksektir.

Gelişim Psikolojisi

Duyguları işleme becerisi, duygusal uyarının ne kadar izlendiğine, nasıl değerlendirildiğine ve birey tarafından nasıl kontrol edildiğine göre değişmektedir. Bireyin, duygu düzenleme yapabilmesi için, duygusal uyarınları etkili bir şekilde düzenlemesi gerekmektedir. Duygusal uyarınlar, ebeveynlerin bebeğin ihtiyaçlarını gidermesiyle yaşamın erken dönemlerinde başkaları tarafından düzenlenmektedir. Ancak, duygusal uyarımlar, nörofizyolojik gelişim, bilişsel ve dilsel becerilerin gelişmesi, bireyin kendini ve duygularını daha iyi anlaması ile giderek kendi kendini düzenlemektedir (Thompson, 1991).

Duygusal gelişimin temel özellikleri, bireyin kendi duygularını tanımlaması ve anlaması, diğerlerinin duygusal durumlarını doğru bir şekilde okuması ve anlaması, güçlü duyguları ve ifadelerini yapıcı bir şekilde yönetmesi, kendi davranışlarını düzenlemesini ve geliştirmesini içermektedir (Shonkoff vd., 2004).

Gelişim psikologları, duygu düzenlemenin ön koşulu olarak öz düzenlemeyi kabul etmektedir. Her bireyin duygularını deneyimleme şekli duygu düzenleme süreci farklıdır. Bazı bireyler, diğerlerine göre daha düşük duygusal eşiğe sahip olmaktadır. Benzer şekilde, bazı bireylerin diğer bireylere göre, duygu düzenleme becerileri daha fazla gelişmiştir (Bridges ve Grolnick, 1995).

Bunun yanı sıra, bireylerin duygu düzenleme becerileri ve yöntemleri, bağlanma kuramı (Thompson, 1991) ve sosyal yeterlik (Eisenberg, Fabes, Murphy, Maszk, Smith ve Karbon, 1995) boyutları açısından incelenmiştir. Araştırmalar, duygu düzenleme hedeflerinin (Cartensen vd., 1995) ve duygusal kontrolün (Gross, Carstensen, Pasupathi, Tsai, Gottestam ve Hsu, 1997) yaşla birlikte arttığını ileri sürmektedir.

Doğumdan itibaren çocuklar, farklı duyguları deneyimleme ve ifade etme yeteneklerinin yanı sıra çeşitli duygularla başa çıkma ve bunları yönetme kapasitelerini hızla geliştirmektedirler (Thompson, 1994). İlk beş yıl içinde geliştirilen sosyal yeterliliğin temelleri, duygusal gelişimle bağlantılıdır ve çocuğun daha sonra okulda işlevsel olarak uyum sağlama ve yaşam boyunca başarılı ilişkiler kurma becerilerini etkilemektedir (Collins ve Laursen, 1999). Gerçekten de, duyguları yönetmeyi öğrenmek bazı çocuklar için saymayı veya okumayı öğrenmekten daha zordur ve bazı durumlarda gelecekteki psikolojik sorunların erken uyarı işareti olabilmektedir (Shonkoff vd., 2004).

Yeni doğanların ve küçük bebeklerin duygusal deneyimleri genel olarak bir bakıcıyla (beslenme, rahatlatma ve tutma gibi) etkileşim dönemlerinde ortaya çıkmaktadır. Bu dönemde

çocuklar, olumsuz duyguları düzenleyemezler ve dikkatlerini odaklama gibi duygularını kontrol etme becerileri zayıftır (Cassidy, 1994).

Okul öncesi dönemindeki çocukların duygusal durumları çok daha karmaşıktır. Duyguların düzenlenmesinde görev alan beyin yapıları, sorun çözme becerilerinin geliştirilmesinde görev alan ‘yürütme işlevleri’ (planlama, yargılama ve karar verme gibi) ile ilişkilidir (Posner ve Rothbart, 2000). Dolayısıyla, temel beyin işlevleri açısından, duygular iyi düzenlendiklerinde yürütücü işlevleri destekler, ancak etkili bir şekilde düzenlenmediklerinde, dikkat ve karar verme süreçlerini olumsuz yönde etkilemektedir (Davis, 1992).

Küçük çocuklar şaşırtıcı derecede hem olumsuz duyguları (derin ve yoğun üzüntü duyguları, keder, anksiyete ve öfke) hem de olumlu duyguları (sevinç ve mutluluk) yoğun bir şekilde hissedebilmektedir (Shaw, Owens, Giovannelli ve Winslow, 2001). Yetişkinlik döneminde ortaya çıkan duygusal rahatsızlıkların temeli, erken çocukluk dönemindeki duygusal gelişimdeki yetersizliklerden kaynaklanabilmektedir. Küçük çocukların duygusal sağlığı, sadece ebeveynlerinin değil, ailelerinin ve içinde bulundukları sosyal çevrenin de sosyal ve duygusal özelliklerinden etkilenmektedir.

Yeni doğan bebek sıkıntılı olduğunda kontrolsüz bir şekilde ağlayabilirken, yürümeye başlayan çocuk yardım isteyebilir. Okul öncesi dönemindeki çocuk duyguları üzerine düşünebilir ve duyguları hakkında konuşabilme becerisine sahiptir. İlkokul çağındaki çocuk dikkatini yeniden yönlendirebilir. Ergenlik dönemindeki birey ise daha kişisel ve kendine özgü duygu düzenleme yöntemleri geliştirilmektedir. Bu gelişimsel değişiklikler, bireyin kendi duygusal dengesini kurmasına ve korumasına katkı sağlamaktadır (Thompson, 1991).

Sonuç olarak, duygu düzenleme, gelişimsel bir süreçtir. Duyguların yönetilmesi ve gelişimsel dönemler içinde bireyin öz düzenleme becerilerinin artmasıyla beraber duygusal deneyim sosyalleşmektedir. Böylelikle, duygular birey için yeni bir anlam kazanmaktadır. Bu sayede birey, duygusal tepkilerini kontrol edebilir, öz düzenleme becerileri gelişir ve yeni duygu düzenleme yöntemlerini kullanabilme cesareti gösterebilir.

Sosyal Psikoloji

Duyguların ortaya çıkmasının bir nedeni de sosyal olaylardır. Duygular, diğer insanlarla iletişim kurmamızı sağlamaktadır ve sosyal süreçleri şekillendirmektedir (Hareli ve Parkinson, 2008). Bununla birlikte, birçok kuramcı genellikle utanç, kıskançlık, hayranlık ve benzeri dâhil olmak üzere belirli bir duygu alt kümesini ‘sosyal duygular’ olarak ayırmaktadır. Duyguların sosyal duygular olarak ele alınmalarının nedeni ise zorunlu olarak diğer insanların

düşüncelerine, duygularına veya eylemlerine, deneyimlenmesine bağlı olarak değişmesidir (Bennett ve Gillingham, 1991; Hareli ve Eisikovits, 2006; Hareli ve Weiner, 2002).

Sosyal psikoloji, diğer bireylerin nasıl düşündüğünü, nasıl hissettiğini ve nasıl davrandığını incelemektedir. Sosyal faktörler duygusal faktörlerden çeşitli şekillerde etkilenmektedir. Öncelikle, bireyin duygusal yönünün yanı sıra sosyal bir yönü de vardır. İkinci olarak, duygusal durumların değerlendirilmesi sosyal faktörlere bağlı olabilmektedir. Üçüncü olarak, duygusal ifadeler ve tepkiler diğer bireyler üzerinde farklı etkiler yaratabilmektedir. Son olarak da birey, diğerlerinin üzerindeki etkiler nedeniyle duygularını düzenleme ihtiyacı hissedebilir (Parkinson ve Manstead, 2015).

Sosyal psikoloji, duygusal işlemlerin sosyal süreçlerden etkilendiğini ileri sürmektedir. Sosyal temelli yaklaşımlar, evlilik ilişkisi, uyum ve kendini soyutlama gibi önemli sosyal süreçlerin duygu düzenleyici temellerini anlamak için oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Gross, 1998).

Sosyal bir varlık olan insan, sosyalleşme sürecine yaşamın erken dönemlerinde başlamaktadır. Örneğin ağlamak, gülmek ve konuşmak bebeğin sosyalleştiğini göstermektedir. Bebek, ilk olarak çevresindeki bireylerle ve ebeveynleriyle etkileşime girmekte ve sosyalleşmektedir. Dolayısıyla, sosyal becerilerinin ve duygusal becerilerinin geliştiği ilk ortam aile ortamıdır. Okul çağında ise bu beceriler, çocuğun arkadaşlarıyla ilişkiler kurmasına ve aynı ortamda eğitim görmesine katkı sunmaktadır (Curby, Brown, Basset ve Denham, 2015).

Duygu düzenleme, başarılı duygusal ve sosyal işlevsellik için önemli bir ön koşul olarak kabul edilebilir. Örneğin, birey onurlandırıldığında kendini mutlu hissederken, eleştirildiğinde ise mutsuz hissetmektedir (Farmer ve Kashdan, 2012). Duygularını genellikle sosyal beklentiler doğrultusunda ifade etme eğiliminde olan birey, çoğu zaman olumsuz duygularını gizleyebilir, olumlu duygularını ise sosyal beklentilere göre abartabilir (Onat ve Otrac, 2010).

Sonuç olarak, bireyin duygu düzenleme becerileri sosyal çevresinden etkilenmektedir. Çocuklar, etkili duygu düzenleme yöntemlerini diğer bireylerden öğrenmektedirler. Çevresindeki bireylerin duygularının kontrolden çıktığını ve düzenleyemediklerini gören çocuk, kendi duygularını düzenlemede de güçlük çekmektedir. Dolayısıyla, duygu düzenleme sürecinde sosyal faktörlerin ve sosyal becerilerin etkisi oldukça önemlidir. Duyguları düzenlemek, ifade etmek ve farkında olmak ve sosyal problemleri çözmek bireyin, sosyal ve duygusal yeterliğinin bir ölçütü olarak kabul edilmektedir. Nitekim Dağal (2017), duygu düzenleme becerilerinin, sosyal yeterlik ve iletişim becerilerini önemli ölçüde açıkladığını belirtmektedir.

Kişilik Psikolojisi

Duygular günlük yaşamda diğer bireylerle duygusal ifadeleri paylaşmaya ve çevreyle bireysel etkileşim kurmaya yardımcı olmaktadır. Kişilik psikolojisi, kişiliğin temel yönlerine ve bireysel farklılıklara odaklanmaktadır. Bireysel farklılıklar, yaşamın birçok yönünde etkisini göstermektedir. Dolayısıyla, duygu düzenleme sürecinde de, bireysel farklılıklar ve kişilik özellikleri daha fazla ön plana çıkmaktadır (Eisenberg, Claire ve Yue, 2004).

Kişilik, insan var oluşunun önemli bir yönünü oluşturmaktadır ve birçok boyuttan oluşmaktadır. Tupes and Christal (1961; akt., Johnson, 2017) yaptığı araştırma ile kişiliğin deneyime açıklık, dürüstlük, dışadönüklük, uyumluluk ve nevrotiklik olmak üzere beş boyuttan oluştuğunu belirtmektedir. Bu boyutlara göre deneyime açık olan bireyler, geniş kapsamlı, derin bilişsel içeriğe ve otantik ve karmaşık yaşam deneyimlerine sahiptir. Genel olarak başkalarının duygusal durumlarına açık olmaları, bu bireylerin daha iyimser olmalarını ve etkili duygu düzenleme yöntemlerini geliştirmelerini kolaylaştırmaktadır. Ayrıca, bu bireyler, karşılaştıkları herhangi bir duruma bağlı olarak durum seçimi ve durum değişikliği yöntemlerini kullanma konusunda daha başarılı olmaktadır (Purnamaningsih, 2017). Dürüstlük, özelliğine sahip olan bireyler ise olayların olumsuz duygusal sonuçlarını azaltma eğilimindedirler. Bununla birlikte, duygu düzenleme yöntemlerinden olan dikkat dağıtma yöntemini etkili bir şekilde kullanabilme becerisine sahiptirler (Javaras vd., 2012).

Dışadönük bireyler her zaman olumlu duyguları deneyimleme eğiliminde olmalarının yanı sıra, olumsuz duygularını ifade etmeye de isteklidirler. Bu bireyler, kendilerinde olumlu duygular yaratan durumlara daha fazla dikkat etme eğilimindedirler. İçe kapanık bireyler ise yaşadıkları zorlu durumlardan kaçma eğilimindedirler (Verduyn ve Brans (2012). Uyum düzeyi yüksek olan bireyler başkalarının çıkarlarına kendi çıkarlarından daha fazla dikkat etme eğilimindedir. Bu nedenle, duygusal dengelerini korumak için duygu durumunu değiştirmeye yönelik motivasyonları düşüktür (Purnamaningsih, 2017).

Nevrotizm alt boyutu duygusal dengenin karşıtı bir kavramdır. Olumsuz duyguların yoğun olarak deneyimlenmesi, kaygı ve depresyon gibi ruhsal rahatsızlıkları işaret etmektedir. Nevrotik bireyler, başkalarının duygularını değiştirebileceklerine ve aslında duyguların kontrol edilmesinin zor olduğuna inanmaktadırlar. Duygularını düzenlemek için herhangi bir strateji geliştirme konusunda kötümser olma ve başarısızlıkla karşılaşmaktan korkma eğilimindedirler (John ve Gross, 2004).

Matsumoto (2006), dışadönüklük alt boyutunun hem olumlu hem de olumsuz duygularla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Buna göre, nevrozizm ile olumsuz duygular arasında,

dışadönüklük ve dürüstlük ile olumlu duygular arasında önemli bir ilişki vardır. Benzer şekilde, Wang, Shi ve Li (2009), dışadönüklük, nevroitiklik ve olumlu ve olumsuz duygular arasında, yeniden değerlendirme ve bastırma duygu düzenleme yöntemleri arasında ilişki olduğunu ifade etmişlerdir.

Sonuç olarak, kişilik özelliklerinin bireylerin duygu düzenleme becerilerini ve duygu düzenleme yöntemlerindeki tercihlerini önemli ölçüde etkilediği söylenebilir. Duygu düzenleme yöntemlerindeki bireysel farklılıklar, kişilik özelliklerinden kaynaklanmaktadır (Purnamaningsih, 2017). Bireysel farklılıklar, bireylerin duygularını deneyimlemesini, ifade etmesini, psikolojik ve fizyolojik tepkilerini etkilemenin yanı sıra, bireylerin baş etme becerilerini, benlik saygılarını, sosyal becerilerini, duygusal farkındalık düzeylerini ve iyimserlik düzeylerini de önemli ölçüde etkilemektedir (Gross, 1998; Lane ve Schwartz, 1987).

Klinik Psikoloji

Birçok psikiyatrik bozukluğun, duygu ve duygu düzenlemedeki sorunlardan kaynaklandığı ileri sürülmektedir. Duygusal sorunlar, bireyin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemekte ve psikopatolojik sorunlara neden olmaktadır. Son zamanlarda, bu durumları açıklama ve tedavi etme çabaları duygu düzensizliğinin rolünü vurgulamaktadır (Sheppes, Suri ve Gross, 2015). Dolayısıyla, duygu düzenleme işlemleri ruh sağlığının merkezini oluşturmaktadır.

Bununla birlikte, duygusal sorunlar her zaman duygu düzensizliğinin bir sonucu değildir. Duygusal düzensizlikler, duygu düzensizliğinden kaynaklansa dahi tam olarak ne tür bir duygu düzensizliğinin duygusal sorunlara neden olduğunun aydınlatılması gerekmektedir. Bireyin, duygusal işlemlerdeki becerisinin zayıf olması duygu düzensizliğine neden olmaktadır. Dolayısıyla, duruma uygun duygu düzenleme yapamayan bireyin, birtakım ruhsal bozuklukları yaşaması kaçınılmaz olmaktadır. Bireyin olumsuz duyguları yoğun olarak deneyimlemesi ve düzenleyememesi sonucunda duygu düzensizliği ortaya çıkmaktadır (Hint, Hanson ve Pollak, 2011).

Duygu düzensizliği kişilerarası ilişkilerin zayıf olmasına, odaklanma sorununa, bireyin kendini bunalmış hissetmesine, olumsuz duyguları daha yoğun hissetmesine veya yıkıcı davranışları engelleyememesine neden olabilmektedir. Hint, Hanson ve Pollak (2011) duygu düzenleme becerileri zayıf olan ergenlerin, depresyon ve kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu vurgulamaktadır.

Duygusal sorunlar ve duygu düzenleme becerilerindeki eksiklikler, psikopatolojik sorunlar için bir risk faktörüdür. Bunun aksine, duygu düzenleme ruh sağlığı için önemli bir

faktördür. Duygusal durumların etkili bir şekilde düzenlenmesi sosyal uyum ve iyi oluş için önemli iken; duyguları düzenlemedeki zorluklar depresyon, kaygı, stres gibi ruhsal sorunlara neden olmaktadır (Rottenberg, Gross ve Gotlib, 2005).

Psikolojik sağlığın değerlendirilmesi, hem olumlu hem olumsuz duyguların ölçülmesini içermektedir. Olumlu ve olumsuz duygular bireyin zihinsel sağlığını iyileştirmek için bilinçli olarak düzenlenebilmektedir. Duygu düzenleme, öncelikle, duygu düzenleme yöntemlerinin seçilmesini ve uygulanmasını içermektedir. Birey duygularını düzenlerken sağlıklı ve işlevsel duygu düzenleme yöntemlerinin yanı sıra, sağlıklı ve işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini de kullanabilmektedir. Örneğin, bilişsel yeniden değerlendirme genellikle zihinsel sağlığı teşvik eden bir duygu düzenleme yöntemi iken, bastırma ise duygusal sorunların artmasına neden olan bir duygu düzenlemedir. Bu nedenle bilişsel yeniden değerlendirme, bastırmadan daha iyi bir düzenleme yöntemi olarak kabul edilmektedir (Hu, Zhang, Wang, Mistry, Ran ve Wang, 2014).

Sonuç olarak, başarılı bir duygu düzenleme, bireyin ruh sağlığını koruyucu bir faktördür. Dolayısıyla, duygu düzenleme sürecindeki eksiklikler bireyin ruh sağlığının bozulmasına ve psikopatolojinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Nitekim, Nyklicek ve diğerleri (2011), duygusunu etkili bir şekilde düzenleyebilen bireylerin iyi oluş düzeylerinin yükseldiği sonucuna ulaşmışlardır. Bu nedenle, olumsuz duygularının yoğunluğunu azaltıp olumlu duygularını daha yoğun deneyimleyen bireylerin, ruh sağlığı ve iyi oluş düzeyleri yüksektir.

Sağlık Psikolojisi

Duygular, özdenetimin bir parçasıdır ve sağlık açısından bireyin daha esnek ve daha uyumlu olmasını sağlar. Duygular, önemli olaylara davranışsal tepkileri yönlendirmekte, karar vermeyi sağlamakta, önemli olayları hatırlamayı ve sosyal ilişkileri geliştirmeyi kolaylaştırmaktadır (Campos, Campos ve Gross, 1989). Her duygu bedende farklı şekillerde deneyimlenmekte ve farklı fizyolojik değişikliklere neden olmaktadır. Örneğin, kaygı, bireyin bir durumu tehdit olarak algılaması sonucu ortaya çıkan bir duygu olabilmektedir. Bu duygu sonucunda birey, fizyolojik olarak ‘savaş ya da kaç’ tepkisi verebilmektedir. Dolayısıyla, bireyin yaşadığı kaygı duygusu kalbinin daha hızlı çarpması gibi birtakım fizyolojik değişikliklere neden olmaktadır (Mathews, 1990). Bu açıdan bakıldığında, iyi işleyen bir duygusal sistem aynı zamanda iyi düzenlenmiş bir duygusal sistemdir. Ortaya çıkan duygular, bireyin davranışsal tepkilerini yönlendirmekte ve bireyin dengede kalmasını sağlamaktadır (Rottenberg ve Gross, 2003).

Sağlık psikologları, olumsuz duyguları yanlış yönetmenin birtakım sağlık sorunlarına neden olduğunu ileri sürmektedir. Örneğin, öfke duygusunu yoğun deneyimleyen bireylerin tansiyon ve kalp hastalığına yakalanma olasılıkları daha fazladır (Jorgensen, Johnson, Kolodziej ve Schreer, 1996). Benzer şekilde, duygularını bastıran bireylerin, kanser hastalıklarının ilerlediği sonucuna ulaşılmıştır (Fawzy vd., 1993). Olumsuz duyguların yoğun olarak deneyimlenmesi fiziksel sağlığı olumsuz etkilemektedir.

Bununla birlikte, Conley, Bishop ve Andersen (2016), kanser hastası olan bireylerin, duygusal işlemlerden önemli ölçüde etkilendiklerini ortaya koymaktadırlar. Aynı araştırma sonucuna göre, olumsuz duyguları yoğun olarak deneyimleyen kanser hastalarının, depresyon ve kaygı yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Duygu düzenlemedeki eksilikler, bireyin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir.

Duygu düzensizliği, hem fiziksel hem de psikolojik sorunlara yol açmaktadır. Duygularını bastıran bireylerin sempatik sinir sistemleri harekete geçmektedir (Gross ve Levenson, 1997). Sempatik sinir sisteminin harekete geçmesi, bağışıklığı düşürmektedir (Maier, Watkins ve Fleshner, 1994). Dolayısıyla, bireyin psikolojik rahatsızlıkların yanı sıra fizyolojik rahatsızlıklara yakalanma olasılığı da artmaktadır.

Sonuç olarak, duygu düzenleme bireyin sadece ruh sağlığı için değil aynı zamanda fiziksel sağlığın koruması için de önemli bir unsurdur. Dolayısıyla, bireyin olumsuz duyguları daha az deneyimlemesi ve duygularını başarılı bir şekilde düzenleyebilmesi fiziksel sağlığını ve psikolojik sağlığını korumasında önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Buna karşın, alanyazın incelendiğinde, duygu düzensizliği yaşayan bireylerin kanser hastalıklarının ilerlemesi (Conley, Bishop ve Andersen, 2016), solunum sorunları (Sarkar, 2017) gibi hem fizyolojik hem de depresyon (Gross ve John, 2003), kaygı (McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin ve Nolen-Hoeksema, 2011) gibi psikolojik sorunlar yaşadıkları sonucuna ulaşılmaktadır.

2.1.5. Duygu Düzenleme Sürecinde Önemli Kavramlar

Duyguları Tanımlama

Duygular, insan yaşamında önemli bir rol oynamaktadır. İnsan yüzünde ortaya çıkan değişiklikler, bireyin hissettiği duyguyla ilgili bilgi vermektedir. İnsanlar, iletişim sırasında karmaşıklık, yoğunluk ve anlam bakımından farklılık gösteren binlerce yüz hareketi üretebilmektedir. Dolayısıyla, bir insanın yüzüne baktığımızda o bireyin duygusuyla ya da niyetiyle ilgili fikir yürütebilmekteyiz. Ancak, bir veya daha fazla yüz hareketinin eklenmesi veya yokluğu o duygunun yorumlanmasını değiştirebilmektedir (Singh, 2012).

Izard (1980; akt., Menshikova, 2010), duyguların, nörofizyolojik işlevsellik, mimik hareketleri ve öznel deneyimler olmak üzere üç bileşenden oluştuğunu ileri sürmektedir. Darwin (1965; akt., Hess ve Thibault, 2009), evrim sürecinin yalnızca anatomik yapıdan ibaret olmadığını, aynı zamanda, insan zihninin ve duygularının da evrimleştiğini ifade etmektedir. Özellikle, biyolojik olarak önemli olan her yeni bilişsel deneyimin korku, acı, iğrenme ve depresyon gibi duygusal bir tepkiyle bağlantılı olduğunu ileri sürmektedir. Birey, zorlu yaşam olaylarıyla karşılaştığında bu olumsuz duyguların birçoğunu deneyimler. Dolayısıyla, insan beyni binlerce yıldır değişen zor şartlara uyum sağlamak üzerine evrimleşmiştir.

Duygular, yalnızca doğrusal olaylardan oluşmaktan ziyade, geribildirim süreçlerini de içermektedir. Duyguların işlevi, beklenmedik ve sıra dışı olaylarla karşılaştığında, bireyi denge durumuna geri getirmektir. Duygular, bireyin kaslarının gerilmesine neden olmaktadır. Kasların gerilmesi sonucu yüz hareketleri, yumruklarını sıkma gibi beden hareketleri veya vurma, koşma gibi eylemsel sonuçlar ortaya çıkmaktadır (Ekman, 2013).

Her duygunun farklı bir davranışsal amacı vardır. Ağlamak genellikle, ilgi çekmek için kullanılan bir yöntemdir. Korku duygusu, bireyin kendini korumasını sağlar, geri çekilmeyi başlatır ve genel işlevlerin devam etmesini sağlamaktadır. Utanç ise pişmanlığa ve utanç verici eylemin tekrarlanma olasılığının azalmasına yol açmaktadır. Birey öfkelenildiğinde öfkesi diğer bireyleri korkutabilir, diğer bireyleri istenilen şekilde davranmaları konusunda harekete geçirir ve bireye saldırı veya savunma için enerji verir. Aynı zamanda bu örnekler, duyguların bir sosyal düzenleme sürecinin bir parçası olduğunu göstermektedir (Miceli ve Castelfranchi, 2003).

Duygu ifadesi içeren yüzlerce kelime bulunmaktadır. Plutchik (1958), öfkeye karşı korku, sürprize karşı beklenti, iğrenmeye karşı kabul ve sevince karşılık hüznün olmak üzere sekiz temel duygu olduğunu ileri sürmektedir. Duygular, bireyde uyaranları harekete geçiren, hissedilen, psikolojik değişiklikleri içeren ve hedefe yönelik davranışları kapsayan karmaşık bir zincirdir. Duygular tek başına gerçekleşmemektedir. Bireyin yaşamındaki önemli durumlara tepkidir ve genellikle, eylemleri motive etmektedir (Plutchik, 2001).

Duygular mutluluk, hüznün, öfke, iğrenme, sürpriz ve korku olmak üzere altı kategoride sınıflandırılabilir. Mutluluk, haz, memnuniyet olumlu duygusal ifadeler iken; korku kaygı ve öfke ise olumsuz duygusal ifadelerdir. Duygular olumlu ve olumsuz duygular olarak sınıflandırılabilir. Duygular karmaşık yapılardır ve duyguları birbirinden ayırmak ve doğru tanımlamak oldukça önemlidir. Özellikle, duygusunu düzenlemek isteyen bir bireyin, duygularını doğru bir şekilde tanımlamadan etkili duygu düzenleme yapabilmesi çok zordur (Ekman, 1992). Bir duyguyu diğerinden ayırmanın en güçlü kanıtı ise yüz ifadeleri üzerine

yapılan araştırmaları incelemektir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde mutluluk, hüznün, öfke, iğrenme, sürpriz ve korkunun evrensel yüz ifadeleri arasında yer aldığı belirtilmektedir. Buna karşın, sürpriz ifadesinin, diğer duygular gibi evrensel olmamakla beraber, kültürel farklılıklara göre farklı yorumlandığı sonucuna ulaşılmıştır (Etcoff ve Magee, 1992).

Duygular, bireyin gelişimini sağlayan, düzenleyen ve üreten temel faktörlerin yanı sıra iletişim ve etkileşim unsurlarıdır. İnsan yüzü ve mimik hareketleri en önemli sosyal uyaranlar arasında yer almaktadır. Yüz ifadelerini doğru bir şekilde anlamak, farklı kültürel özelliklere sahip kişilerle iletişim kurmada bireye yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte, yüz ifadelerini doğru bir şekilde anlamak şekilsel ve bütünsel süreçleri içermektedir. Gordon (1990), belirli bir kültürün üyelerinin, bir süre sonra, duygusal durumlarını tanımlamak için ortak kelimeler kullandıklarını ifade etmektedir. Menshikova (2010), erkeklerin mutluluk ve korku gibi duyguları, kadınlardan daha net bir şekilde yüz ifadelerine yansıttıklarını ifade etmektedir.

Deneyisel araştırmalar, bireylerin duygusal ifadeleri değerlendirme şekillerinin bu ifadeleri algılama şekilleriyle ilgili olduğunu ileri sürmektedir. Bunun yanı sıra, birey, herhangi bir duygusal ifadeyi canlandırdığında o duyguyu bireysel olarak deneyimleme eğilimindedir. Matveeva, Mochalova, Anikeeva, Petrakova ve Lobkayev (2013), katılımcılara bilgisayar ekranından farklı yüz ifadeleri göstererek gördükleri duyguları tanımlamalarını istemişlerdir. Araştırmaya katılan erkek katılımcılar, temel duyguları hızlı bir şekilde tanımlamışlar ve genellikle gördükleri yüz ifadelerini tek bir duygu ifadesi ile tanımlamışlardır. Araştırmaya katılan kadın katılımcılar ise gördükleri yüz ifadelerinde birden fazla duygu ifadesi olduğunu belirtmişlerdir.

Her duygunun yüz ifadesinde farklı kaslar çalışmaktadır. Farklı yüz ifadeleri bireyin yaşadığı durum ya da verdiği duygusal tepki ile ilgili bilgi vermektedir. Örneğin, iğrenme yüz ifadesine sahip bir bireyin, bu tepkiyi hoş olmayan bir koku hissettiğinde veya hoş olmayan müzik sesi duyduğunda verdiğini düşünebiliriz (Ekman, 1992). Nitekim Ross (1991), felç geçiren bireylerin, duygusal ifadelere eşlik eden yüz ifadeleri tanımlamakta zorluk çektiklerini belirtmiştir.

Birey, genellikle duygularını net bir duygusal ifadeyle tanımlamak yerine, iyi ya da kötü, olumlu ya da olumsuz olarak tanımlama eğilimindedir. Binlerce yıl boyunca, bireyler farklı duygular deneyimlemektedirler. Her duygu farklı mesajlar vermekte ve birey, her duyguya farklı tepkiler vermektedir. Bu tepkiler, otomatik ya da bilinçdışı süreçlerden kaynaklanabilir. Örneğin, birey bir tehdit hissettiğinde, otomatik olarak korku hissetmektedir (LeDoux, 2017). Duygulardan gelen mesajlar bedensel uyarılar, düşünceler ve davranışlar olmak üzere üç farklı şekilde anlaşılabilir. Örneğin, birey öfkeli olduğunda, bedensel mesaj olarak

kalp çarpıntısı hissetmekte, düşünsel mesaj olarak ne yaptığını düşünmekte ve davranışsal mesaj olarak da durumla yüzleşme dürtüsü hissedebilmektedir. Birey, öfke duygusunu hissettiğinde bu üç belirtiden biriyle duygusunu tanımlayabilmektedir. Birey, bu üç yöntem aracılığıyla duygularına daha iyi odaklanmakta ve hissettiği duyguyu daha doğru bir şekilde tanımlayabilmektedir (Schachter ve Singer, 1962).

Lane ve diğerleri (1990) duygularının farkında olan ve duygularını tanımlama becerisine sahip olan bireylerin, etkili duygu düzenleme yapabildiklerini ileri sürmektedir. Benzer şekilde, Lane ve Schwartz (1987), Piaget'nin bilişsel gelişim modelini esas alarak oluşturdukları modelde, etkili bir duygu düzenleme için bireyin bedensel uyarıcıları bedenden gelen mesajları fark etmesi, bedeninde deneyimlediği olumlu ve olumsuz duyguları ayırt etmesi, deneyimlediği birden çok duygunun farkına varması ve hem kendi duygusu hem de diğer bireylerin duygusunu fark etmesi ve tanımlaması gerektiğini ileri sürmektedirler.

Birey, kendi duygusuna odaklandığında, duygularını izleyebilmekte ve duyguları arasında daha kolay ayırım yapabilmektedir (Lane vd., 2000). Aynı zamanda, duygularını birbirinden ayırabilen ve doğru tanımlayabilen birey, olumlu duyguları daha fazla deneyimlemekte, benlik saygısı ve yaşam doyumu daha yüksek, sosyal kaygı düzeyi ise daha düşük olmaktadır (Swinkels ve Giuliano, 1995).

Gasper ve Clore (2000), duygularının farkında olan ve duygularını tanımlayabilen bireylerin, karşılaştıkları durumları ifade ederken, duygu ifadesi içeren kelimeleri sıklıkla kullandıklarını belirtmektedirler. Greenberg (2002), kendi duygularını doğru bir şekilde tanımlayan bireylerin, çevresindeki diğer bireylerin duygularını da doğru bir şekilde tanımlayabileceğini ileri sürmektedir. Dolayısıyla, duyguları tanımlama becerisine sahip bir birey, hem bireysel alanında kendi duygularını tanımada hem de sosyal ilişkilerinde etkileşimde bulunduğu diğer bireylerin duyguları tanımada daha başarılı olacaktır. Bu durum bireyin, sosyal ilişkilerini geliştirmesine de katkı sunacaktır.

Sonuç olarak, her birey, yaşamında hemen hemen bütün duyguları deneyimlemektedir. Ancak, her birey deneyimlediği duyguyu doğru bir şekilde tanımlama becerisine sahip değildir. Bu durum bireyin, duygularından gelen mesajlara açık olup olmadığıyla önemli ölçüde ilişkilidir. Dolayısıyla, duyguları sadece hissetmek, duyguların verdiği mesajları anlamada yetersizdir. Bireyin o anda deneyimlediği duyguya odaklanması, duygularını olduğu gibi kabul etmesi, duygularının farkında olması ve tanımlaması gerekmektedir. Birey, ancak o zaman duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilmektedir.

Duygusal İşlem

Duygusal işlem, duyguların yoğunluğunun ve hissedilme süresinin değiştirilmesini ifade etmektedir. Duyguları düzenlemek veya biçimlendirmek olarak da tanımlanabilmektedir (Greenberg, Kalasi, Hegsted, Berkowitz ve Jurist, 2017). Rachman (1980), duygusal işlemleri, duygusal deneyimlerin yaşandığı ve duygusal rahatsızlıkların giderildiği bir işlem olarak tanımlamaktadır. Başarılı bir duygusal işlemde, birey, üzüntü belirtileri yaşamadan veya sergilemeden daha önce üzücü bir uyarıcı veya olayla karşılaşmakta ve bunu fark etmektedir. Bunun aksine, duygusal işlemleri fark etmede eksiklik bireylerin, kaygı ve depresyon gibi ruhsal bozuklukları daha fazla yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Foa, Huppert ve Cahill, 2006).

Duygusal işlemler, kısa süreli psikodinamik terapide bütünleştirici bir yaklaşım olmanın yanı sıra, keşfetmeye dayalı terapilerde merkez olarak ele alınmaktadır (Foa ve Kozak, 1998). Duygusal işlemlerin altında yatan süreçlerin rolü gitgide daha fazla anlam kazanmaya başlamıştır. Duygusal işlemler, her terapi yaklaşımında farklı şekilde ele alınmaktadır. Bu nedenle, alanyazında oldukça önemli bir yere sahiptir.

Pacual-Leone ve Greenberg (2007), deneyimsel terapide duygusal işlemlere ilişkin danışanlarda meydana gelen değişiklikleri incelemiştir. Paivio ve Greenberg (1995), danışanların olumsuz duyguları keşfetme ve yeniden yapılandırma sürecini inceledikleri araştırmada, olumsuz duyguların yeniden yapılandırılmasının ve olumsuz duyguları ortaya çıkaran bilişsel süreçlerin farkına varılmasının danışma oturumları sırasında ve danışma süreci boyunca dikkat edilmesi gereken önemli süreçler olduğunu belirtmektedir.

Başarılı duygusal işlemler için, sadece duyguları kabul etmek ve farkında olmak yeterli değildir. Duygusal işlemlerinde ortaya çıkan sorunları çözmek için, danışanın duygusal işlemlere yüklediği anlamların bilinmesi gerekmektedir. Greenberg (2002), başarılı duygusal işlemin üç adımda gerçekleşebileceğini ileri sürmektedir. Bu süreçte, danışanlar sadece ikincili duygularına değil, en derinde yatan birincil duygularına da odaklanmaktadır. Greenberg'in üç aşamalı duygusal işlem modeli, duygu odaklı terapiye kazandırdığı en önemli kavramlardan biridir. Bu modele göre danışanlar, ikincil duygularına, birincil olumsuz duygularına ve birincil olumlu duygularına odaklanmaktadır. Danışan öncelikle uyumsuz duyguyu fark eder, ikinci aşamada uyumsuz duyguyu daha uyumlu bir duyguyla değiştirir ve son olarak da uyumlu duyguyu duruma uygun yeni bir duygusal tepki olarak deneyimler.

Baker ve McNulty (2011) ise duygusal işlemleri farklı aşamalarda ele almışlardır. Bu aşamalar, duyguların deneyimlenme seviyesi, duyguların ifadesini ve deneyimlenmesini

kontrol eden mekanizmalar (bastırma, kaçınma) ve yetersiz duygusal işlem süreci olmak üzere üç adımdan oluşmaktadır.

Duygu düzenleme, karmaşık duygusal işlemlerden oluşmaktadır. Bu işlemlere, bireyin güçlü ve zayıf yönleri dâhildir. Kültürel, bireysel ve gelişimsel farklılıkları içeren duygusal işlemler, olumlu ve olumsuz bütün duygusal durumlardan oluşmaktadır. Posttravmatik stres bozukluğu, kaygı, depresyon ve duygu düzensizliği gibi ruhsal rahatsızlıklar, duygusal işlemlerdeki başarısızlıktan kaynaklanmaktadır (Foa ve Kozak, 1998).

Başarılı duygu düzenleme için, birey duygularını tanımlama, tarif etme, duygularıyla iletişime geçme ve bedensel duyuları hissetme becerilerine sahip olmalıdır. Dolayısıyla, ne hissettiğinin farkında olmayan birey, neyi nasıl düzenleyeceğiyle ilgili bilgi sahibi değildir. Duygusal işlemlerinin farkında olmayan bireylerin, duygusal işlemlerinin farkında olan bireylere göre, ruhsal bozuklukları yaşama olasılıkları daha yüksektir. Duygularının verdiği mesajlara açık olan bireyler, ihtiyaçlarını karşılamak için daha kolay harekete geçebilmektedir (Gross ve John, 2003).

Alanyazın incelendiğinde, mental ve duygusal bozuklukların, işlevsel olmayan duygusal işlemlerden kaynaklandığı belirtilmektedir (Raparia, Coplan ve Abdallah, 2016; Yu ve Li, 2012). Swart, Kortekaas ve Aleman (2009), aleksitimi rahatsızlığı olan bireylerin, yüz ifadelerindeki duygusal bilgiyi tanıma ve anlama gibi duygusal işlemlerdeki becerilerinin zayıf olduğunu belirtmektedir. Duygusal işlemler, her bireyde farklı seyretmektedir. Benzer şekilde, Shirani ve Azad (2019) boşanmış aile çocuklarının yaşadıkları duygusal işlemleri inceledikleri araştırmada, ebeveyn ve çocuk arasındaki olumsuz yaşantıların çocuğun duygularını tanımlamasını engellediğini ve duygusal işlemlerini zayıflattığını belirtmektedir. Boşanmış aile çocukları, boşanmamış aile çocuklarına göre daha fazla duygusal yetersizlik hissetmekte ve daha olumsuz duygusal işlemlerden geçmektedirler. Çocukların duygusal işlemleri, ebeveynleriyle kurdukları ilişkiden önemli ölçüde etkilenmektedir.

Sonuç olarak, duygusal işlemlerin nasıl deneyimlendiği ve birey tarafından nasıl ifade edildiği, duygu düzenleme işlemlerini önemli ölçüde etkilemektedir (Gross, 1998). Duygusal işlemler, olumlu ve olumsuz duygusal deneyimleri, bilinçli ya da otomatik süreçleri ve duyguları tanımlamayı ve ifade etmeyi içermektedir. Dolayısıyla, başarılı bir duygu düzenleme için, bireyin bütün duygusal işlemlerinin farkında olması gerekmektedir. Duygusal işlemlere yönelik farkındalık, duygu düzenleme için ön koşul olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, duygusal işlemlerinin farkında olmayan bireylerin, ruhsal bozuklukları yaşama riski diğer bireylere göre fazladır. Bu nedenle, duygusal işlemlerin farkında olmak ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmek ruh sağlığı için oldukça önemlidir.

Duyguları İfade Etme

Darwin (1965; akt., Hess ve Thibault, 2009), duyguların evrimleşebilir ve uyarlanabilir olduğunu belirtmektedir. Duygu ifadelerinin, sadece bireyi koruyan veya harekete geçiren duygusal sürecin bir parçası olmadığını aynı zamanda önemli bir iletişimsel işlevi olduğunu ifade etmektedir. Darwin, duygusal ifadelerin, altta yatan ve hissedilen duyguların ifadesi olduğunu belirtmektedir. Temel duyguların, organizmayı, duygusal bir olayla başa çıkmaya hazırladığını varsaymaktadır.

Duyguları ifade etme, bireyin kelimelerdeki duygusal ifadeleri sembolize etmesi ve duygularını diğer bireylere aktarabilmesidir. Duyguları kelimelere dökmek bireyin kendisini daha iyi hissetmesine katkı sunmaktadır. Birey iç dünyasında yaşadıklarını sözel olarak ifade ettiğinde, yaşadıklarını daha iyi ve doğru tanımlayabilmektedir. Duygusal ifade sadece kişinin ihtiyaç ve isteklerini başkalarına iletmekle kalmaz, aynı zamanda bireyin iç deneyimine de yapı ve netlik sağlayarak faydalı olabilmektedir (Greenberg, 2009).

Duygusal farkındalık, bireyin sadece duygusunu ifade etmesi anlamına gelmez. Aynı zamanda, bireyin ifade ettiği duyguyu hissetmesi ve deneyimlemesidir. Duygularını olduğu gibi kabul etmek ve ifade etmek bireyin duygularından kaçması yerine baş etmeye çalışması açısından önemlidir. Bireyler, en acı verici ve zorlu duyguları inkâr ederek ya da yok sayarak değil, bu duygularla yüzleşerek ve kabul ederek sağlıklı bir şekilde baş edebilirler. Özellikle, olumsuz duygularını başkalarına ifade edebilme becerisine sahip olan bireyler, depresyonla daha kolay baş edebilmektedir (Greenberg ve Bolger, 2001). Büyük çocukların ve yetişkinlerin, olumlu veya acı verici deneyimlerini sözlü olarak ifade etmeleri, bu deneyimleri işlemeye ve organize etmeye yardımcı olur (Bremner, 1999).

Duygusal ifadeler, kişilerarası ilişkilerin düzenlenmesinde ve gelişmesinde çok önemlidir (Ekman, 1992). Özellikle, duygularını ifade etme becerisine sahip bireyler, diğer bireylerin de duygusal işlemlerden haberdar olmalarını sağlamaktadır. Duygularını ifade eden bireyler, sosyal ilişkilerde ilişki doyumu yüksek ve travmatik olaylara uyum sağlamada ve baş etmede daha başarılı bireyler olmaktadır (Keltner ve Ekman, 2000).

Bazı araştırmalarda, olumsuz duyguların ifade edilmesi depresyon, sosyal kaygı ve umutsuzluk gibi (Watsons ve Clark, 1984), ruhsal rahatsızlıklarla ilişkili bulunmuşken, diğer bazı araştırmalarda olumlu duyguların ifade edilmesi iyi oluş, kişisel doyum ve olumlu sosyal ilişkilerle ilişkili bulunmuştur (Taylor ve Brown, 1988). Bunun yanı sıra, Bonanno ve Keltner (1997), yas tutan bireylerin olumsuz duygularının yüz ifadelerine yansımaları, yas sürecinin

başında daha belirginken, zamanla olumsuz yüz ifadelerinin azalmaya başladığını belirtmektedir.

Duyguları yansıtan yüz ifadeleri, kültürel ve sosyal sinyaller vermektedir. Duygusal yüz ifadeleri, sosyal etkileşimin önemli bir parçasıdır. Öncelikle, duygusal ifadeler bireyin daha sonraki davranışlarını yönlendirmede gerekli olan uyarıcıları hızlı bir şekilde algılamasını sağlamaktadır. Örneğin, duygusal ifadeler bireyin içinde bulunduğu duygusal durumla ilgili bilgi vermektedir. Genellikle, öfkeli olan bireyin baskın bir karaktere sahip olduğu düşünülürken, utangaç bireylerin ise inatçı olduğu düşünülmektedir (Keltner, Sauter, Tracy ve Cowen, 2019).

Bunun yanı sıra, duygusal ifadeler, karşımızdaki bireyin güvenilir olup olmadığıyla ilgili bilgi vermektedir Krumhuber ve diğerleri, (2013; akt., Keltner, Sauter, Tracy ve Cowen, 2019), eşlerin birbirlerine gülümsemelerinin ve yüz ifadelerinin önemli mesajlar içerdiğini belirtmişlerdir. Romantik ilişkilerde partnerler, hoşlanmadıkları duygusal durumları sözlü bir şekilde ifade ederek ilişkilerindeki sorunları çözebilmektedir. Fardis (2007), olumsuz duygularını ifade eden partnerlerin ilişkilerinden daha fazla doyum aldıklarını vurgulamaktadır.

Duygusal ifadeler, bireye içinde bulunduğu çevreyle ilgili de bilgi vermektedir. Ebeveynler, küçük çocuklarına çevredeki diğer insanların ve nesnelerin güvenli veya tehlikeli olup olmadığını yüz ifadeleri ve ses aracılığıyla iletmektedir. Örneğin, sıcak suya yaklaşan çocuğa ebeveynleri yüksek sesle ve yüz ifadeleriyle yaklaşmaması gerektiğini anlatmaya çalışır. Dolayısıyla, birey duygusal ifadeleri, erken yaşlardan itibaren, çevresindeki bireylerle etkileşime girerek öğrenmektedir (Jang ve Elfenbein, 2015).

Duygusal ifadeler, duygusal tepkilerin sağlıklı bir şekilde dışarı vurulduğunun bir göstergesidir. Berg, Ballard, Luckenbaugh, Nugent, Lonescu ve Zarate (2016) depresyon ve kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin yüz ifadelerinden tanındığını belirtmişlerdir. Bazı yaşam olayları ise duygusal işlemlerle ve duygusal ifadelerle doğrudan ilişki olduğu için diğer yaşam olaylarından daha fazla bireye zarar verebilmektedir (Wegner, 1994). Örneğin, cinsel taciz, işten kovulma, hastalıklar, evlilikte aldatma ve diğer travmatik deneyimler duygusal işlemlerle doğrudan ilişkili durumlardır. Bu durumlarda, bireyler genellikle deneyimleriyle ilgili düşüncelerini ve duygularını engellemeye çalışmaktadırlar. Birey, bu olumsuz yaşantılarla ilgili düşüncelerini ve duygularını deneyimlemek yerine bastırma yolunu seçebilmektedir. Slatcher ve Pennebaker (2007), travmatik deneyimleri olan ve bunu kimseyle paylaşmayan bireylerin, insanlardan uzak bir yaşam sürme olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Bu durum ise bir süre sonra, bireyin çeşitli ruhsal bozukluklar yaşamasına neden olmaktadır.

Sonuç olarak, duygusal ifadeler, bireyin hem bireysel anlamda kendini hem sosyal ilişkilerini etkili bir şekilde düzenlemesine ve yönetmesine yardımcı olmaktadır. Duygusal ifadelerin sosyal ilişkileri nasıl düzenlediğini gösteren en önemli örnekler, yaşamın erken yıllarına dayanmaktadır. Duygularını düzenlemek isteyen birey, öncelikle duygularını fark etmeli ve tanımlamalıdır. Özellikle duygu odaklı terapi yaklaşımında, psikolojik danışma oturumunda da bireyin duygusal işlemleri fark etmesi ve sözel olarak ifade etmesi terapötik süreç açısından oldukça önemlidir. Dolayısıyla, bireyin duygularını tanımlaması ve ifade etmesi, iç dünyasındaki süreçleri daha net bir şekilde görmesine, etkili duygu düzenleme yapabilmesine ve bireysel amaçlarına ulaşmasına katkı sağlamaktadır.

2.1.6. Araştırma Kapsamında Ele Alınan Değişkenler

Duygusal İnanç

Duygusal işlemlerle ilgili inançlar, bireylerin verdikleri tepkileri önemli ölçüde etkilemektedir. Birey, değiştirebileceğine ve kontrol edebileceğine inandığı durumlarla baş etme becerilerini geliştirme eğilimindedir. Bunun aksine, kontrol edemediği veya değiştireceğine inanmadığı durumlarla baş etme becerilerini geliştirme olasılığı daha düşüktür (Hong, Chiu, Dweck, Lin ve Wan, 1999).

Duygularını kontrol edebileceğine inanan bireyler olduğu gibi, duygular ve duygusal işlemler üzerinde herhangi bir kontrolü olduğuna inanmayan bireyler de vardır. Tamir, John, Srivastava ve Gross (2007), duyguların kontrol edilemeyeceğine inanan bireylerin, duygu düzenleme özyeterliklerinin ve sosyal uyum düzeylerinin daha düşük olduğunu, bilişsel yeniden değerlendirme gibi işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini daha az kullandıklarını ve daha şiddetli ruhsal sorunlar yaşadıklarını belirtmektedir.

İnançlar davranışlara rehberlik eden belirli beklentileri içermektedir (Olson, Roese ve Zanna, 1996). Özellikle, duyguların kontrol edilebilirliğiyle ilgili inançlar, bireylerin kendi gerçekliklerini yorumlama biçimlerine rehberlik etmekte ve öz düzenleme motivasyonlarını etkilemektedir (Bandura, 1986). Duyguların değiştirilebilir olduğuyla ilgili inançlara sahip bireyler, duyguları şekillendirilebilir ve kontrol edilebilir olarak görmekte daha esnek ve öz düzenleme konusunda daha etkili girişimlerde bulunmaktadır. Diğer yandan, duyguların değiştirilemez olduğuyla ilgili inançlara sahip bireyler, duyguları sabit ve kontrol edilmesi imkânsız olarak görmektedirler. Bu bireylerin, öz düzenleme becerileri zayıf ve motivasyonları düşüktür (Dweck, Chiu ve Hong, 1995).

Bu bağlamda, Ford ve Gross (2019) da duygular hakkındaki inançları iki temel grupta toplamıştır. Bunlardan biri duyguların kontrol edilebilirliği diğeri ise duyguların işe yararlılığı

ile ilgili inançlardır. Duyguların kontrol edilebilirliğine ait inançlar duyguların ne zaman ve ne ölçüde değiştirilebileceğiyle ilgili inançlar iken, duyguların yararlılığı ile ilgili inançlar duyguların ne derece yararlı veya yararsız olduğuyla ilgili inançlardır. Ford ve Gross, tarafından belirtildiği gibi, duyguların kontrol edilebilirliği ve kullanışlılığı hakkındaki bu inançlar önemlidir. Duyguların değişebileceğine ilişkin inançlar duygu düzenleme sürecinin tüm aşamalarında bireylerin çabalarını ve performanslarını etkileyebilmektedir.

Duyguların kontrol edilemez olduğuna inanan bireyler, duyguları düzenlemenin mümkün olmadığına inanmaktadır. Bu nedenle, bireylerin duyguları düzenlemeye çalışma eğilimleri azdır. Dolayısıyla, etkili düzenleme yöntemleri seçme olasılıkları daha düşük ve duygu düzenleme sürecini zamanından önce durdurma olasılıkları daha yüksektir (Becerra vd., 2017). Benzer şekilde, duyguların işe yaramaz olduğuna inanan bireylerin duygularından kurtulmaya çalışma ve bu amaçlar için etkili olacağını düşündükleri düzenleme yöntemlerini seçme ve bu yöntemlerde ısrar etme olasılıkları daha yüksektir (Preece vd., 2018).

Deplancke, Somerville Harrison ve Vuillier (2022), duygularını kontrol edebilme inancı yüksek olan bireylerin bilişsel yeniden değerlendirme, duyguları kabul etme gibi işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullandıklarını ve kaygı, depresyon düzeylerinin düşük olduğunu belirtmektedir. Bunun aksine, duygularını kontrol edebilme inancı düşük olan bireylerin bastırma gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullandıklarını kaygı ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır.

Duygularla ilgili örtük inançların duygusal deneyimlerle ve duygu düzenlemeyle önemli ölçüde ilişkili olduğu söylenebilir. Duyguların değişmeyeceğine inanan bireylerin, kendi duygularını değiştirebileceklerine inanma olasılıkları daha düşüktür. Bunun aksine, duyguların değişebileceğine inanan bireylerin, duygularını kontrol etme becerisine sahip olduklarına inanma olasılıkları daha yüksektir (Tamir vd., 2007). Duyguların değişebileceğine ve kontrol edilebileceğine inanan bireyler, duyguların değişmeyeceğine ve sabit olduğuna inanan bireylere göre, bilişsel yeniden değerlendirme, yeniden çerçeveleme, duyguyu değiştirme gibi işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullanmaktadırlar (Gross, 1998; Gross ve John, 2003).

Duyguların kontrol edilebilirliğiyle ilgili inançlar üzerine yapılan araştırmalar, duygularla ilgili örtük inançların sosyobilişsel modelden etkilendiğini ileri sürmektedir (Molden ve Dweck, 2006). Bu bakış açısına göre, duyguların değiştirilemez ve kontrol edilemez olduğuna inanan bireyler, çevreden gelen olumsuz duygusal uyaranlara daha fazla tepki vermekte (Kappes ve Schikowski, 2013) ve daha fazla duygusal yoğunluk (Sonnemans ve Frijda (1994) yaşamaktadır. Duyguların değiştirilebilir ve kontrol edilebilir olduğuna inanan

bireyler ise çevreden gelen olumlu duygusal uyarılara daha fazla tepki vermekte ve daha az duygusal yoğunluk yaşamaktadır.

Duyguların kontrol edilebilirliği ve yararlılığıyla ilgili inançlar, duygu düzenleme işlemlerini ve sonuçlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Birey, önce duygu düzenleme ihtiyacını belirler, ardından belirli duygu düzenleme yöntemlerini seçer, bu yöntemleri uygular ve duygularını düzenler. Duyguların işe yararlılığı ve kontrol edilebilirliğiyle ilgili inançlar, bireyin duygu düzenleme aşamalarında nasıl ilerlediğini etkileyebilmektedir (Trincas, Bilotta ve Mancini, 2016).

Duyguların değişebileceği ve kontrol edilebilirliğiyle ilgili inanç, bireyin ruhsal sağlığını değiştirme konusundaki kişisel becerilerine yönelik inançlarını etkilemekte ve bu da başarılı öz düzenlemeyi teşvik etmektedir. Algılanan özyeterlik, bireyin amaca yönelik davranışları üzerindeki örtük inançları etkileyebilir (Tabernero ve Wood, 1999). Ayrıca, duygu düzenleme, olumlu duygusal deneyimler ve düşük depresyon ile önemli ölçüde ilişkilidir (Catanzaro ve Mearns, 1990). Daha yoğun duygusal deneyimlere sahip bireyler, duyguların sabit kaldığına ve kontrol edilemeyeceğine inanırken, duyguların değiştirilebilir ve kontrol edilebilir olduğuna inanan bireylerin duygusal yoğunluklarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tamir vd., 2007).

Duygusal inançlar, aynı zamanda, duygusal deneyimlerle ve bu deneyimlerin sonuçlarıyla da ilişkilidir. Örneğin, duyguların işe yaramadığına inanan bireyler daha fazla ruhsal sorunlar yaşayan iyi oluş düzeyleri düşük ve kaygı düzeyleri yüksek bireylerdir (Karnaze ve Levine, 2017). Buna ek olarak, duyguların değiştirilemez ve kontrol edilemez olduğuna inanan bireylerin, depresif belirtileri ve kaygı seviyeleri yüksektir (Veilleux, Salomaa, Shaver, Zielinski ve Pollert, 2015). Yoon, Lee ve Kim (2016), depresif bireylerin duygu düzenlemede başarısız olmalarının en önemli nedenlerinden birinin amaca uygun yararlı duyguları tercih etmelerindeki güçlüklerden kaynaklandığını belirtmektedirler.

Duyguların değişebilirliği ve kontrol edilebilirliğiyle ilgili inançlar, hem bireylerin duygularını düzenlerken harcadıkları çabayı hem de bireylerin stresli veya zorlayıcı bir durumu nasıl algıladıklarını ve istenmeyen duygularıyla nasıl başa çıktıklarını da etkilemektedir. Bu noktada, duyguların değiştirilemeyeceğine ve kontrol edilemeyeceğine inanan bireyler, herhangi bir duygusal deneyimi olumsuz olarak değerlendirme eğiliminde olabilmektedir. Örneğin, öfke duygusunun değerli olduğuna inanan bireyler öfke ve saldırganlık duygularını daha yoğun deneyimlerken üzüntü duygusunun değerli olduğuna inanan bireyler daha yoğun depresif belirtiler deneyimlemektedir (Harmon-Jones, Harmon-Jones, Amodio ve Gable

(2011). Buradan hareketle, bireylerin inandıkları duyguları deneyimleme olasılıklarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Yapılan deneysel araştırmalarda, duyguların işe yararlılığıyla ilgili katı inançlara sahip olmanın, bazı ruhsal sorunlara yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin, Borderline kişilik bozukluğu için geliştirilen terapi programları genellikle hastaların duyguların kötü veya aptalca olduğuna dair inançlarını doğrudan hedef almaktadır (McLachlan, Mehdikhani, Larham ve Centifanti, 2022). Benzer şekilde, duyguların işe yaramadığını düşünen bireyler duygularını düzenlemek için daha az çaba harcamaktadır (Howell, Passmore ve Holder, 2016).

Moonson, Preece ve Becerra (2022), duyguları kabul etme ve kontrol etme inançlarının duygu düzenleme sürecini önemli ölçüde etkilediğini ileri sürmektedir. Bu araştırmacılara göre duygularını kabul ve kontrol etmekte zorlanan bireylerin başarılı duygu düzenleme yapabilme olasılığı oldukça düşüktür. Birey, durumsal ihtiyaçlarına göre inançlarını esnek bir şekilde değiştirerek (bazen kabul bazen kontrol ederek) duygularını esnek bir yaklaşımla düzenleyebilir. Dolayısıyla, duygularını kontrol ve kabul edebilen bireyler, daha esnek duygu düzenleme yapabilmektedir. Böylelikle, duygularını esnek şekilde düzenleyen bireylerin, stres düzeyleri daha düşük olmaktadır.

Bireylerin duyguların değiştirilebilir ya da değiştirilemez olduğuyla ilgili inançları, duygusal deneyimlerinde ve duygularını değiştirmeye yönelik girişimlerinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Nitekim Kneeland, Dovidio, Joorman ve Clark (2016), bireylerin duyguların değiştirilebilir olduğuyla ilgili inançlarının, olumsuz duyguları düzenleme işlemlerini ve bunun sonucunda ortaya çıkan ruhsal bozuklukları (depresif ve anksiyete bozuklukları gibi) önemli ölçüde etkilediğini belirtmektedir. Kneeland ve diğerlerine göre bireylerin stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında, olumlu ve olumsuz duygusal deneyimlerini (örneğin üzüntü veya kaygı) değiştirme becerileri önemli ölçüde farklılık göstermektedir. Duyguların değişebileceğine ve kontrol edilebileceğine inanan bireylerin, duygularını düzenleme özyeterliliği daha yüksek ve olumsuz duygularla baş etme becerileri daha gelişmiştir. Duyguların kontrol edilemeyeceğine inanan bireyler, olumsuz duygusal deneyimleri daha yoğun yaşamakta ve olumsuz duygularını kontrol etmekte zorlanmaktadır. Dolayısıyla, bu bireyler işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini seçmekte, kaygı ve depresyon gibi ruhsal bozuklukları yaşama olasılıkları daha fazla olmaktadır. Duyguların değişeceğine inanç ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide duygusal deneyimlerin önemli bir rol oynadığı söylenebilmektedir.

Sonuç olarak, duyguların değişebileceğine ve işe yarar olduğuna inanma, bireylerin duygu düzenleme özyeterliliğini önemli ölçüde etkilemektedir. Duygularla ilgili inançlar, bireylerin duygu düzenleme motivasyonlarını etkilemektedir (Mauss, Cook ve Gross, 2007).

Duygularının kontrol edebileceğine ve değiştirebileceğine inanan bireyler, duygularını kontrol edebileceğine inanmayan bireylere göre, olumsuz duygusal deneyimlerle baş etmede ve duygu düzenlemede daha başarılıdır. Duyguların kontrol edilemeyeceğine inanan bireylerin, kaygı depresyon ve ruhsal bozuklukları yaşama olasılığı daha yüksektir. Duyguların kontrol edilebilir ve işe yarar olduğuna inanmayan bireyler, herhangi bir duygusal uyarımı olumsuz olarak algılama eğilimindedir. Duygusal deneyimlerini kontrol edebileceğine inanan birey, olumsuz duygusal deneyimleriyle istekli bir şekilde baş etmede daha motivedir. Dolayısıyla, duygularını düzenlemede aktif bir şekilde çaba harcar ve etkili duygu düzenleme yapabilir. Duyguları değiştirebilme inançlarının duygu düzenlemeyi önemli ölçüde etkilediğini ifade etmek mümkündür. Alanyazın incelendiğinde, duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin gücünü etkileyen farklı değişkenler olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle araştırmada, duyguların değişebileceğine inanç ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide duygusal özyeterlik, duygusal yoğunluk ve duygusal deneyim değişkenlerinin rolü incelenmiştir.

Duygusal Özyeterlik

Duygusal özyeterlik, duyguların yönetimi ile ilgili inançları etkileyen duygusal işleyişin önemli bir parçasıdır. Bireyin, hem kendi duygularını algılaması ve anlamasında hem de diğer bireylerin duygularını anlamasında duygusal özyeterlik becerilerinin önemli rolü vardır.

Bireyin özyeterlik inançları, performansının önemli bir belirleyicisidir. Başarılı sonuçlara ulaşmak için gerekli olan hareket tarzları, bu inançlardaki farklılıklara göre değişmektedir (Bandura, 1997). Dolayısıyla, algılanan özyeterlik inançlarının duygusal bilgiyi algılamada, kullanmada ve yönetmede önemli katkısı olduğunu ifade etmek mümkündür. Bu bağlamda duygusal özyeterlik, bireyin duygusal bilgiyi anlama, kullanma ve yönetme konusunda kendi becerilerine yönelik algısını ve inançlarını ifade etmektedir (Petrides, Sangareasu, Furnham ve Fredrickson, 2006).

Bireyin, duygusal bilgileri başarılı bir şekilde algılayabileceğine, kullanabileceğine ve yönetebileceğine olan inancı farklı duygusal sonuçları da beraberinde getirmektedir. Olumlu ve olumsuz duygusal bilgiyi algılama, yorumlama ve yönetmede bireyin özyeterlik inançlarının rolü oldukça önemlidir (Caprara, Giunta, Bermudez ve Caprara, 2020). Bireyin, karşılaştığı duygusal zorlukları yönetebileceğine inancı zayıf ise duygusal olarak baş etmek için çabalamaz (Pocnet Dupuis, Congard ve Jopp, 2017). Örneğin, kaygı hisseden birey duygularını yöneterek kaygı düzeyini düşüreceğine inanmazsa duygularını yönetmek ve düzenlemek için harekete geçmekte zorlanabilir. Başka bir örnekte, arkadaşının duygularını anlayarak ilişkisini

güçlendireceğine dair inancı zayıf olan birey bunun için yeterli çabayı göstermeyebilir (Bandura, Barbaranelli, Caprara ve Pastorelli, 2001).

Kirk, Schutte ve Hine (2008), geliştirdiği duygusal özyeterlik ölçeğinde duygusal bilgiyi algılama, kullanma, anlama ve yönetme olmak üzere dört alt boyutta ele almaktadır. Bu alt boyutlar, bireyin duygularını kullanması ve yönetmesi, bireyin duygularını tanımlaması ve anlaması, diğer bireylerin duygularına çözüm bulması ve beden dili ve yüz ifadelerinden hareketle hissedilen duygunun ne olduğunu anlamasından oluşmaktadır. Dolayısıyla, bireyin duygusal bilgiyi algılaması, anlaması ve yönetmesi duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilmesi için oldukça önemlidir. Gunzenhauser, Heikamp, Gerbino ve Alessandri, (2013), duygu düzenlemede, bireyin olumlu duyguları etkili bir şekilde ifade etmesi ve olumsuz duyguları yönetebilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu durum ise bireyin duygusal özyeterlik inancıyla önemli ölçüde ilişkilidir.

Özyeterlik, bireyin beklenen sonuçlara yol açacak şekilde davranma becerisine olan inancı ifade etmektedir (Bandura, 1997). Özyeterliği yüksek olan bireyler davranışlarını ve eylemlerini daha iyi planlamakta ve tamamlamaktadır (Paradewari, 2017). Bireylerin psikososyal işlevselliğini ve düzenleme sürecini etkileyen özyeterlik algıları, aynı zamanda duygu düzenleme yöntemlerindeki seçimlerini de etkilemektedir (Gunzenhauser vd., 2013). Düşük özyeterliğe sahip bireyler, sosyal ortamlarda yanlış duygu düzenleme yöntemlerini kullanarak sosyal kaygı düzeylerinin yükselmesine neden olabilirler. Bununla birlikte, yanlış ve yüksek özyeterlik algısı, özyeterliğin dolayısıyla da duygu düzenlemenin işlevsiz olmasına neden olabilir (Iancu, Bodner ve Ben-Zion, 2015).

Duygu düzenleme genellikle, otomatik veya tesadüfi olarak hissedilen duyguların bilinçli olarak düzenlenmesini içermektedir. Bireyin hissettiği duyguların yoğunluğunu, süresini ve duygusal tepkilerini yönetebilme becerisi söz konusudur. Özyeterliği düşük olan bireyler, bu yoğun olumsuz duygusal deneyimlerle baş edemeyerek kaçınma ya da inkâr gibi davranışlar gösterebilmekte ve işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini seçebilmektedir (Niles ve Craske, 2019). Düşük özyeterlik algısına sahip bireyler, olumsuz duygusal uyarılarla baş etme becerisine yönelik inancı zayıf olduğundan işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini kullanarak olumsuz duygusal durumdan kurtulmak ister. Ancak etkili olmayan bir duygu düzenleme yöntemi kullandığından istediği ve beklediği sonuca ulaşamaz ve kaygı düzeyinin yükselmesine neden olarak hissedilen yoğun olumsuz duyguları deneyimlemeye devam eder (Mesri, Niles, Pitting, LeBau, Haik ve Craske, 2017; Trisnaningati ve Sinambela, 2020).

Duygusal özyeterliğe dair inançların, duygusal işlemleri önemli ölçüde etkilediğini ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Alessandri, Caprara, Eisenberg ve Steca (2009) ile Caprara, Alessandri ve Barbaranelli (2010), duygusal özyeterlik ile benlik saygısı arasında önemli bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin bireylerin depresyon belirtilerini etkilediğini vurgulamaktadır. Akfırat (2020), özyeterlik algısı yüksek olan bireylerin olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olumlu bakış açısı gibi işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullandıklarını belirtmektedir. Buna göre özyeterliği düşük olan bireylerin kendilerini suçlama ve duygularını kabul etmeme eğilimleri daha fazladır. Diğer bir deyişle, duygusal özyeterlik inancı fazla olan bireyler olumlu duygu düzenleme yöntemlerini daha etkili bir şekilde kullanırken, duygusal özyeterlik inancı düşük olan bireyler ise olumsuz duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullanmaktadır.

Sonuç olarak, özyeterlik inancı yüksek olan bireyler sosyal ve duygusal yaşam olayları karşısında hissettikleri duyguları ve davranışlarını daha iyi kontrol edebilme ve yönetebilme becerisine sahiptirler. Özyeterlik inançları, bireyi hissetme, düşünme ve harekete geçme konusunda motive etmektedir. Lizama, Villanueva, Martinez, Leiva ve Mella (2020), öz yeterliliği yüksek olan bireylerin zorlu yaşam olaylarıyla etkili bir şekilde baş edebilecekken öz yeterliliği düşük olan bireylerin hedeflerine daha az bağlı ve hedeflerinden kolay vazgeçme eğiliminde olduklarını ifade etmektedirler. Özyeterliği yüksek olan bireylerin özyeterliği düşük olan bireylere göre amaca yönelik davranma ve harekete geçme motivasyonları daha yüksektir ve duygu düzenlemede daha başarılıdırlar (Bandura vd., 2001). Duygusal özyeterliği yüksek olan bireyler, amaca yönelik harekete geçmede daha başarılı olduklarından, duygularını daha etkili düzenleyebilmektedirler. Duygusal özyeterlik inancı yüksek olan bireyler zorlu yaşam olaylarıyla baş etme konusunda da kendilerine inanır ve güvenirlir. Böylelikle, stresli durumlarla baş ederken kaçma ya da inkâr etme gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri yerine kabul, bilişsel yeniden değerlendirme gibi işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini kullanmaktadırlar (Suryaningrum, 2017). Dolayısıyla, duygusal özyeterliği yüksek olan bireyler duygusal özyeterliği düşük olan bireylere göre daha etkili duygu düzenleme yapabilmektedir (Koole ve Aldao, 2015).

Olumlu ve Olumsuz Duygusal Deneyim

Günlük yaşamda farklı durumlar karşısında deneyimlenen duygular da farklılaşmaktadır. Stresli ve zorlu yaşam olayları karşısında kaygı, öfke, hüzn gibi olumsuz duygular deneyimlerken; haz veren ve keyif alınan durumlarda ise sevinç, coşku, neşe gibi olumlu duygular deneyimlenir.

Birey doğası gereği olumsuz duygulardan kaçma ve olumlu duygulara yönelme eğilimindedir (Fredrickson, 2001). Olumlu duyguları deneyimlemek bireyler için daha fazla haz veren bir durum olsa da, olumsuz duyguların da yaşamdaki yeri oldukça önemlidir. Altı temel duygunun dördü olumsuz duygulardan oluşmaktadır. Olumsuz duygular, bireyi tehlikeli yaşam olayları karşısında savaşılmaya ya da kaçmaya yönelik harekete geçiren bir işlevsellikçe sahip olmasından dolayı önemli bir role sahiptir (Ekman, 1992).

Duygusal deneyimler, kişisel ve kişilerarası ilişkilerde hem olumlu hem olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bu nedenle birey, deneyimlediği duyguları hem kendi ihtiyaçları hem de çevresindeki diğer bireylerin ihtiyaçları ve beklentisi doğrultusunda düzenlemektedir. Bunun yanı sıra olumlu ve olumsuz duyguları düzenleme yöntemleri de birbirinden farklıdır. Olumlu duyguları daha fazla deneyimleyen bireyler yeniden değerlendirme gibi işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini, olumsuz duyguları daha fazla deneyimleyen bireyler ise bastırma, inkâr gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullanmaktadır (Gross ve John, 2003).

Olumlu ve olumsuz duyguların deneyimlenme yoğunluğu ve kullanılan duygu düzenleme yöntemleri bireysel farklılıklara göre değişmektedir. Bazı bireyler olumsuz duyguları olumlu duygulardan daha yoğun deneyimlemekte (Taylor, 1991) ve olumsuz duyguların olumlu duygulara göre daha zor düzenlenebileceğini düşünebilmektedir. Fredrickson (2001), olumlu duyguları daha yoğun deneyimleyen bireylerin bakış açılarının ve eylem çeşitliliğinin daha fazla olduğunu belirtmektedir. Böylelikle birey, yeniden değerlendirmeyi daha kolay kullanabilmekte ve duygu düzenleme kapasitesi de artmaktadır.

Olumlu ve olumsuz duyguların deneyimlenme yoğunluğu bireyde psikolojik ve sosyal birtakım sonuçları da beraberinde getirmektedir. Olumlu duyguları deneyimleyen bireylerin uyum ve benlik saygısı düzeylerinin yüksek (Freire ve Tavares, 2010; Gross ve John, 2003; Haines vd., 2016) kaygı, stres ve depresyon (Jiaxuan, Huang, An ve Xu, 2018; Farmer ve Kashdan, 2012; Garnefski ve Kraaij, 2006; Young, Sandman ve Craske, 2019) düzeylerinin ise düşük olduğu vurgulanmaktadır.

Olumlu duyguları bastıran bireyler olumlu duyguları daha az deneyimlerken, olumsuz duyguları ise daha yoğun deneyimlemektedir (Gross ve Levenson, 1997). Olumlu duyguları yoğun olarak deneyimleyen bireyler bilişsel yeniden değerlendirme, duyguları kabul etme gibi işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini kullanmakta olup bu bireylerin benlik saygıları, psikolojik ve sosyal uyum düzeyleri diğer bireylere göre daha yüksektir. Olumsuz duyguları daha yoğun deneyimleyen bireyler ise bastırma gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullanmakta olup psikolojik ve sosyal uyum düzeyleri diğer bireylere

göre daha düşüktür (Nezlek ve Kuppens, 2008). Olumsuz duyguları yoğun olarak deneyimleyen bireyler olumsuz yaşantıları daha fazla düşünmektedir ve bu bireylerin stres, kaygı ve depresyon düzeyleri yüksektir (Jiaxuan, Huang, An ve Xu, 2018).

Duyguların değişebileceğine ve kontrol edilebileceğine inanan bireyler, duygusal durumları esnek bir şekilde yorumlamaktadır (Deng, Sang ve Chen, 2017). Hem olumlu hem olumsuz duygusal durumlarda duygularını kontrol edebilen ve sakin kalabilen ergenler olumsuz duyguları daha az, olumlu duyguları daha fazla deneyimlemektedir. Erken ergenlikteki duyguları değiştirebilme inancı ile olumsuz duygusal deneyim arasındaki ilişki, geç ergenlikteki bireylere göre daha belirgindir. Buna göre, duyguların değişmeyeceğine ve kontrol edilemeyeceğine inanan erken ergenlik dönemindeki bireyler geç ergenlik dönemindeki bireylere göre olumsuz duyguları daha fazla deneyimlemektedir (Sang, Deng ve Luan, 2014).

Olumlu ve olumsuz duygusal deneyimler, kişisel ve kişilerarası ilişkilerdeki beklentileri ve süreçleri önemli ölçüde etkilemektedir. Fiedler, Asbeck ve Nickel (1991), olumlu ruh halleri yaşayan bireylerin yapıcı süreçlere girme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve insanlar hakkında yargılar oluştururken önceki deneyimlerden daha fazla etkilendiklerini, oysa olumsuz duygusal deneyimin bu eğilimi azalttığını vurgulamaktadır. Olumlu duygusal deneyimler bireyi, hissedilen hoş bir duygusal durumu sürdürmek ve uzatmak için işlevsel yöntemlerle ruh halini korumaya yönelik harekete geçirmektedir (Clark ve Isen, 1982). Olumsuz duygusal deneyimler ise bireyi, hoş olmayan duygusal durumu iyileştirme amacıyla çabalı, dikkatli ve ruh halini onarmaya yönelik harekete geçirmektedir (Frijda, 1986). Buradan hareketle, olumlu ve olumsuz duygusal durumların, organizmayı duygusal durumu korumaya veya onarmaya motive ederek, beklenen zorlukları ve zorlukları gösteren otomatik sinyal verme işlevi gerçekleştirdiğini ifade etmek mümkündür.

Duygu düzenleme, hem olumlu hem olumsuz duygular için yapılabilmektedir. Birey, işlevsel olmayan duyguyu daha uyumlu başka bir duyguyla değiştirip dönüştürebilir. İşlevsel duygu düzenleme yöntemlerinden bilişsel yeniden değerlendirme, uyumsuz duygunun uyumlu hale dönüştürülmesinde kullanılan etkili yöntemlerden biridir ve olumsuz duyguların etkisini azaltarak psikolojik sağlığın artmasını sağlamaktadır. Duygu düzenleme, hem bireyin olumsuz duygulardan biraz uzaklaşmasını ve deneyimlediği olumsuz duygulara karşı kendi kendini sakinleştirmesini sağlarken, hem de olumlu duyguların etkisini artırarak bireyin iyilik halinin sürmesine ve etkisinin artmasına katkı sağlamaktadır (Greenberg ve Vandekerckhove, 2009).

Bazı bireyler duygusal deneyimlerini olumlu ve olumsuz deneyimler olarak birbirinden ayırt ederken, diğerleri bu ayrımı yapmakta zorluk yaşayabilmektedir. Barrett, Gross, Christensen ve Benvenuto (2001), farklılaşmış duygu deneyimine sahip bireylerin, zayıf bir

şekilde farklılaşmış duygu deneyimine sahip bireylere göre duygularını daha iyi düzenleyebildiklerini ifade etmektedir. Bunun yanı sıra bireyler, olumsuz duygularını olumlu duygularına göre daha fazla düzenleme ihtiyacı hissetmektedirler. Olumsuz duygusal deneyimler, bireyin mevcut durumunu ve hareketini düzenleme ihtiyacına yönelik sinyalleri vermede önemli bir ipucudur (Pratto ve John, 1991).

Gross, Carstensen, Tsai, Skorpen ve Hsu (1997), yaşla beraber duygusal deneyimin sıklığının ve yoğunluğunun azaldığını, duygusal kontrolün ise arttığını belirtmektedirler. Yaş ilerledikçe kadınların erkeklere göre, duygularını kontrol etmede daha başarılı olduklarını ve yaşlı kadınların genç kadınlara göre öfke duygusunu daha az deneyimlediklerini ifade etmişlerdir. Yaşla beraber duygusal deneyimlerin azaldığını duygusal kontrolün ise arttığını belirtmektedirler. Bu bağlamda, yaşlı bireyler duygularını daha fazla kontrol etmekte ve olumlu duygularını seçici bir şekilde geliştirebilirken üzüntü, korku gibi olumsuz duyguları seçici bir şekilde azaltma becerisine sahiptirler.

Bütün olumsuz duygular düzenleme gerektirmez. Yoğun duygusal deneyimler bireyi daha fazla harekete geçirici işleve sahiptir ve daha az yoğun duygusal deneyimlere göre, bireyin baş etme becerileriyle daha fazla ilişkilidir (Lazarus, 1991). Olumlu ve olumsuz duygusal deneyimlerini birbirinden ayırt edebilen ve daha yoğun olumsuz duygusal deneyime sahip bireyler, daha fazla duygu düzenleme yapmaktadır (Barrett, Gross, Christensen ve Benvenuto, 2001). Buradan hareketle, duygusal deneyimlere yönelik farkındalığın yüksek olması ile duygu düzenleme arasında önemli bir ilişki olduğu söylenebilmektedir.

Sonuç olarak, olumlu ve olumsuz duygusal duyguların deneyimlemesi ve bu duyguların deneyimlenme yoğunluğu duygu düzenleme sürecini önemli ölçüde etkilemektedir. Bireyler, olumlu duygulara göre olumsuz duyguları daha fazla düzenleme eğilimindedirler. Farklı duygusal deneyimlerde farklı duygu düzenleme yöntemleri kullanılmaktadır. Olumsuz duygusal deneyimleri fazla olan bireyler işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha sık kullanırken, olumlu duygusal deneyimleri fazla olan bireyler işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini daha sık kullanmaktadır. Duygularının değişebileceğine inanmayan bireyler, olumsuz duyguları daha fazla deneyimler ve bu duyguları değiştirmek için baş etmede zorluk yaşar (Kneeland vd., 2016). Dolayısıyla, bu bireyler işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini tercih etmekte ve duygu düzenlemede başarısız olmaktadır. Olumsuz duyguların düzenlenmesi bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlerin azaltılmasını ve psikolojik sağlığının artmasını sağlarken, olumlu duyguların düzenlenmesi bireyin psikolojik iyilik halinin devamının sağlanmasına katkı sunmaktadır. Bu nedenle, olumlu ve olumsuz duygusal deneyimler ile duygu düzenleme arasında önemli bir ilişki olduğunu ifade etmek mümkündür.

Duygusal Yoğunluk

Duyguların en dikkat çekici yönlerinden biri yoğunluğudur. Birey, duygusal deneyimlerinden bahsederken genellikle yoğunluğuna değinir. Deneyimlenen her duygunun az ya da çok yoğunluk düzeyi vardır. Bu süre, bireysel farklılıklara ve birçok faktöre göre de değişiklik göstermektedir. Duygusal yoğunluk çok boyutlu bir kavramdır. Bu bağlamda, Sonnemans ve Frijda (1994), duygusal yoğunluğu;; bireyin bir duyguyu hatırlaması ve yeniden deneyimlemesi, hissettiği duygunun süresi, algılanan bedensel değişiklikler ve büyüklüğünü ifade eden bir kavram olarak açıklamaktadır.

Duygusal yoğunluk düzeyindeki farklılıklar, duygusal deneyimlerin yoğunluğundaki farklılıkları yansıtmaktadır (Bachorowski ve Braaten, 1994). Bireylerin, duyguları deneyimleme yoğunlukları bireysel farklılıklara göre değişmektedir (Larsen and Diener, 1985). Olumlu duyguları yoğun deneyimleyen bireylerin, olumsuz duyguları da yoğun olarak deneyimlediklerini belirtmektedirler (Diener, Larsen, Levine ve Emmons, 1985).

Duyguların deneyimlenme yoğunluğu sabit değildir. Yoğunluğun artmasında ve azalmasında birçok faktör etkilidir. Bu faktörler, duyguların doğasının anlaşılmasını sağlamanın yanı sıra, duyguların düzenlenmesi ve baş etme yöntemlerinin geliştirilmesine de katkı sağlamaktadır. Duygusal yoğunluğu etkileyen en önemli faktörler, duygusal yoğunluğun büyüklüğü ve süresidir. Hissedilen duygunun deneyimlenme büyüklüğü ve süresi bireysel farklılıklara göre değişmektedir. Bazı bireyler duyguları anlık deneyimlerken bazıları birkaç dakika belki de daha uzun süre deneyimlemektedir. Büyüklük, kısa süreli harekete geçme dürtüsüyle; yoğunluk, duygusal nesneyle meşgul olma ve aşırı değerlendirmeye ilişkilidir. Duygularını uzun süre ifade eden bireylerin duygusal yoğunluk düzeyleri daha yüksek iken kalıcı davranışa dönüşen durumlarda duyguların büyüklüğü daha azdır. Bununla birlikte, yoğun bir duygunun daha az yoğun duyguya göre deneyimlenme süresi daha uzundur (Ze'ev, 2015).

Duygularını kontrol edebilen bireylerin duygusal yoğunlukları daha azdır. Öz denetim becerisi yüksek olan bireyler, çeşitli yaşam olayları karşısında hissedilen karmaşık duygulara karşı dengede kalmada daha başarılıdır. Dolayısıyla, duygusal dengede kalabildikleri için duygusal yoğunlukları da belirli bir düzeydedir. Belirsiz ve net olmayan durumlar karşısında bireylerin duygusal yoğunlukları daha fazladır. Örneğin, ölüm korkusu olan bireylerin duygusal yoğunluk düzeyleri yüksektir. Birey, var olan durumla ilgili bilgi sahibi olduğunda olası ihtimallere karşı kendini hazırlayacağından duygusal yoğunluk düzeyi düşüktür (Smith ve Ellsworth, 1985).

Duyguların deneyimlenme yoğunluğu da birbirine göre farklılıklar göstermektedir. Kaynağı belli olan duyguların deneyimlenme yoğunluğu daha düşükken, kaynağı belli olmayan duyguların deneyimlenme yoğunluğu daha yüksektir. Örneğin, umut ve korku gibi duygular geleceğe yönelik kaynağı belirsiz duygulardır, öfke ise geçmişe dönük kaynağı belirli bir duygudur öfkeyi ortaya çıkaran neden net bir şekilde bilinir (Roseman, 1991). Bu nedenle, belirli bir olayın meydana geldiğinden ne kadar emin olunursa, ona o kadar gerçeklik atfedilir ve öfke o kadar yoğun olur.

Öz farkındalık, tutumlar, duyular ve duygular gibi içsel durumları açıklığa kavuşturmaya katkı sağlamaktadır. Birey, dikkatini kendine odakladığında duygular daha belirgin olmakta ve daha yoğun deneyimlenmektedir (Scheier ve Carver, 1977). Daha yoğun duygusal tepkilerin düzenlenmesi ve kontrol edilmesi daha zor olabilir. Hoş olmayan duygular söz konusu olduğunda duygu düzenleme becerileri zayıf olan bireylerin, daha yoğun ve kalıcı duygusal tepkiler verme olasılığı daha yüksektir (Gross ve Barrett, 2011).

Duygu düzenleme modeline göre (Gross, 1998; Gross ve Barrett, 2011;) duyguların oluşumu, dışsal ve içsel uyaranların değerlendirilmesiyle başlamaktadır. Ardından gelen duygusal tepki, yoğunluğu değişen davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik boyutlardan oluşmaktadır (Gross, 1998). Newby ve Moulds (2012) depresif hastalardan oluşan örneklem grubuyla yaptıkları araştırmada çaresizlik, üzüntü, kaygı, utanç, suçluluk ve iğrenme gibi duyguların istemsiz müdahaleci anılara eşlik eden en yoğun duygular olduğunu; öfke, korku, kopukluk, hissizlik, sürpriz ve mutluluk gibi duyguların daha düşük yoğunluk seviyesinde olduğunu belirtmişlerdir. Palacio-Gonzalez, Berntsen ve Watson (2017), travma sonrası istemsiz anılarda istemli anılara göre öfke ve korku gibi duyguların daha yoğun deneyimlendiğini ifade etmektedir. Buna göre olumsuz duyguları daha yoğun deneyimleyen bireylerin, istemsiz gelen anılarda, derin düşünme, hafızanın ve duyguların bastırılması gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullandıkları belirtilmektedir.

Duygusal yoğunluk, bireylerin duygu düzenleme yöntemlerindeki tercihlerini de belirlemektedir. Sheppes ve diğerleri (2014), duygusal yoğunluğu fazla olan bireylerin bilişsel yeniden değerlendirme, duyguları kabul etme gibi işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini daha az, dikkat dağıtma gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullandıklarını belirtmektedir. Bunun aksine, duygusal yoğunluğu düşük olan bireyler, dikkat dağıtma yöntemini daha az, bilişsel yeniden değerlendirme gibi işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullanmaktadır. Buna ek olarak, duygusal yoğunluğu fazla olan bireyler tekrarlayan düşüncelere daha fazla maruz kalmaktadır (Dixon-Gordon, Aldao ve De Los Reyes, 2015; Wilms, Lanwehr, Kstenmüller, 2020). Özellikle, travma sonrası stres bozukluğu yaşayan

bireylerin tekrarlayan düşüncelere daha fazla maruz kaldıkları bilinmektedir (Ehring ve Ehlers, 2014). Dolayısıyla, travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin duygusal yoğunluklarının yüksek olması tekrarlayan düşünceleri de beraberinde getirerek işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini tercih etmelerinde önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Kalokerinos, Greenaway ve Casey (2017), olumsuz duyguları yoğun şekilde deneyimleyen bireylerin ruminasyon gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullandıklarını belirtmektedirler. Rojas, Leen-Feldner, Blumenthal, Lewis ve Feldner (2015) olumlu duyguların çok sık, olumsuz duyguların daha az deneyimlenmesinin, duygusal istikrarsızlığa ve ergenlerde depresyon, kaygı ve intihar eğilimi gibi olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Duygusal işlemler gelişimsel dönemlere göre de farklılıklar gösterebilmektedir. Ergenlik döneminde meydana gelen dramatik sosyal ve biyolojik değişiklikler göz önüne alındığında, bu dönemdeki duygusal gelişimi anlamak gerekmektedir. Yetişkinlerle karşılaştırıldığında, ergenler daha sık yüksek yoğunluklu olumlu ve olumsuz duygu, daha fazla duygusal yoğunluk ve daha fazla duygusal istikrarsızlık yaşamaktadırlar. Bunun yanı sıra, cinsiyete göre duygusal yoğunluktaki farklılıklar ele alındığında, kızların erkeklere göre daha fazla duygusal yoğunluğa ve duygusal istikrarsızlığa sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bailen, Green ve Thompson, 2019).

Hunter ve diğerleri (2011), duygusal deneyimlerdeki bireysel farklılıkların, bireylerin inançlarına dayalı olabileceğini öne sürmektedir. Bununla beraber, ebeveynlerin ergenlik çağındaki çocuklarının duygularına ilişkin inançlarının, ergenlerin kendi duygularına ilişkin inançları ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. İnançlar, duygusal deneyimi etkilemektedir. Örneğin, duygularının yararsız olduğuna inanan bir ergen, günlük yaşamda duygularını tanımlamada ve ifade etmede zorlanabilir. Barrett, Gross, Christensen ve Benvenuto (2001), yoğun duyguların daha fazla duygu düzenleme çabası gerektirebildiğini, yoğunluğu az olan duyguların ise daha az duygu düzenleme çabası gerektirebildiğini belirtmektedir. Özellikle, bireyler baş etmede güçlük çektikleri duyguları düzenlemeyi tercih ederken, baş edebildikleri duygular için daha az duygu düzenleme çabası sarf edebilmektedir. Olumsuz duyguların olumlu duygulara göre daha fazla düzenleme gerektirdiği söylenebilir (Dixon-Gordon, Aldao ve De Los Reyes, 2015).

2.1.7. Duygu Düzenleme Yöntemleri

Bireyin, duygusal işlemlerini düzenlemesi olarak tanımlanan duygu düzenleme hem işlevsel hem de işlevsel olmayan yöntemler ile yapılabilmektedir. Bireyin, kullandığı duygu düzenleme yöntemleri bireysel farklılıklara ve bireyin iyilik haline göre değişkenlik gösterebilmektedir (Gross, 1998). Bu nedenle, aşağıda yer alan bölümde, işlevsel olan ve olmayan duygu düzenleme stratejilerine yer verilmektedir.

İşlevsel Duygu Düzenleme Yöntemleri

Duyguları Kabul Etme

Duyguları kabul, bireyin kendi duygularına, düşüncelerine ve dışsal olaylara karşı deneyime açık bir bakış açısına sahip olmasını ifade eden bir duygu düzenleme yöntemidir (Williams ve Lynn, 2010). Ancak, bireyler zaman zaman, rahatsız edici olumsuz duyguları kabul etmede ve deneyimlemede güçlük çekebilmektedirler. Böyle bir durumda bireyler, olumsuz duygularını değiştirme ve olumsuz deneyimlerle mücadele etme eğiliminde olurlar. Diğer yandan ise birey duygularını ve düşüncelerini olduğu gibi kabul edebilir ve doğal bir durum olarak değerlendirebilir.

Duygu düzenleme yöntemi olan duyguları kabul, duygusal deneyimleri değiştirmeyi değil bu duyguları kontrol etmeden kabul etmeyi ifade eder (Hayes, 2004). Bu nedenle, duyguları kabul yöntemi duyguların sıklığı, süresi ve yoğunluğu gibi durumları aktif olarak biçimlendirmeye dayandığından diğer duygu düzenleme yöntemlerinden (bastırma, yeniden değerlendirme, ruminasyon) ayrılmaktadır (Gross, 2015).

Bazı araştırma sonuçları duyguları kabul yönteminin etkililiği ile diğer yöntemlerin etkililiği arasında bir fark olmadığını belirtirken (Kohl, Rief ve Glombiewski, 2012), bazı araştırmalar ise duyguları kabul yönteminin diğer yöntemlerden daha etkili olduğunu belirtmektedir (Webb, Miles ve Sheeran, 2012).

Duyguları olduğu gibi kabul etmenin ilk adımı, duyguları çözmek ve tanımlamaktır. Ancak, bazı duygular o kadar derinde olabilir ki bireyin bunu fark etmesi, tanımlaması ve kabul etmesi oldukça zordur. Örneğin öfke, güçlü bir olumsuz duygudur. Öfkenin altında gizlenmiş diğer birçok duyguyu olabilir. Öfke, başarısızlık duygusundan, çaresizlik, değersizlik, hayal kırıklığı, kaygı, suçluluk, korku veya kızgınlık duygularından kaynaklanabilmektedir (Sporakowski, 2009).

Etkili bir duygu düzeleme yapabilmek için ilk adım duyguları olduğu gibi kabul etmektir. Birey, istenmeyen duyguları deneyimlediğinde bu duygularla baş edebilmek için öncelikle duygularını olduğu gibi kabul etmelidir. Keltner ve diğerleri (2019), duygularını sözel

olarak ifade eden bireylerin duygularını daha kolay kabul edebildikleri belirtmektedir. Dolayısıyla, birey kabul etmekte zorlandığı duygularını, çevresindeki bireylerle paylaşarak ihtiyaç duyduğu desteği sağlayabilir. Bu sayede birey, diğer bireylerin de benzer duyguları hissettiklerini görüp yalnız olmadığını anlamaktadır.

Olumsuz duygularını kabul eden bireyler, stresli yaşam olayları karşısında daha az olumsuz duygu yaşamaktadır. Bununla birlikte, olumsuz duyguları olduğu gibi kabul etmek, bireylerin bu duyguları deneyimleme süresini kısaltmakta ve daha da şiddetlenmesini engellemektedir (Ford, Lam, John ve Mauss, 2018). Özellikle, olumsuz duygusal deneyimlerini kabul etmede zorluk yaşayan bireyler ruhsal bozuklukları daha fazla yaşamaktadır. Rocha, Seixas, Silva, Nogueira ve Teixeira (2018), olumsuz duyguların bireylerin kaygı düzeylerini yükselttiğini ve duygu düzenlemeyi engellediğini belirtmektedir.

Sonuç olarak, bireyin başarılı duygu düzenleme yapabilmesi için ilk adım, bireyin olumlu veya olumsuz duygularını olduğu gibi kabul etmesidir. Nitekim Gross (1998), duygu düzenleme modelinde ilk adımı, bireyin duygularını farkına varması ve kabul etmesi olarak belirtmektedir. Duygularını olduğu gibi kabul edemeyen birey, hissettiği olumsuz duyguları fark edememekte, dolayısıyla bu olumsuz duyguları olumlu duygularla değiştirememektedir. Bu nedenle, duygularını düzenleyememektedir.

Bilişsel yeniden değerlendirme

İşlevselci yaklaşıma göre insanlar hedeflerini, değerlerini veya ruh hallerini değerlendirdiklerinde aynı duyguları tekrar deneyimlemektedirler (Smith ve Lazarus, 1993). Duyguların, olaylar ve hedefler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesine bağlı olduğunu ifade etmektedirler. Dolayısıyla, olumsuz duyguları azaltmanın bir yolu da, bireylerin yaşanan olaylarla ilgili değerlendirmelerini değiştirmesidir. Birey, duygu uyandıran bir olayın önemini (örneğin, olumsuz bir olayın önemsiz olduğunu düşünerek) veya sonucunu yeniden değerlendirerek (örneğin, işlerin nasıl daha iyi olabileceğini düşünerek) hissettiği duyguyu değiştirebilir (Davis ve Levine, 2012).

Bilişsel yeniden değerlendirme yöntemi, durum hakkında farklı bir şekilde düşünerek bir duruma verilen duygusal tepkinin değiştirilmesidir (McRae, 2016). Örneğin, apartmanda üst katta oturan biri, asansörün bozulduğunu öğrendiğinde öfkelenebilir. Ancak, asansörün bozulmasını önemsemeyip merdivenleri kullanarak biraz egzersiz yapma fırsatı bulduğunu düşünerek bu olaya yönelik bakış açısını değiştirebilir. Birey, duruma yönelik bakış açısını değiştirerek duygusal tepkisini de değiştirmektedir. Öncül odaklı bir strateji olan bilişsel yeniden değerlendirme, duygu ortaya çıkaran bir durumun bu etki oluşmadan önce duygusal

etkisini değiştirecek şekilde yorumlanmasını içeren bilişsel değişim biçimidir (Gross ve John, 2003).

Yeniden değerlendirme yöntemi, olumsuz duyguları etkili bir şekilde azaltmasının yanı sıra, fizyolojik olarak da bireyin büyük bir çaba harcamasını gerektirmeyen bir yöntemdir. Yeniden değerlendirme yöntemi ile olumlu duyguların daha yoğun deneyimlenmesi, işlevsel olmayan olumsuz duyguların daha az deneyimlenmesi hedeflenmektedir (Tamir, 2015). Bu duygu düzenleme yönteminin olumsuz yan etkisi yok denecek kadar azdır (Gross, 2002). Bu nedenle, işlevsel duygu düzenleme yöntemleri arasında yer almaktadır.

Yeniden değerlendirme yönteminin, stresle ve olumsuz yaşam olaylarıyla baş etmede oldukça etkili bir yöntem olduğu belirtilmektedir. Öncelikle, bireyler olumsuz durumlarda başarılı bir şekilde yeniden değerlendirme yapabilme becerisine sahiptirler (Mauss, Cook, Cheng ve Gross, 2007). İkinci olarak, yeniden değerlendirme, psikolojik sağlık için önemli bir rol oynamaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2006). Üçüncü olarak yeniden değerlendirme yöntemi, duygusal bozuklukların giderilmesinde başarılı bir yöntem olarak ele alınmaktadır (Carrico, Antoni, Weaver, Lechner ve Schneiderman, 2005).

Alanyazın incelendiğinde, yeniden değerlendirmeyi sık kullandığını belirten bireylerin genellikle olumlu duyguları, olumsuz duygulardan daha fazla deneyimledikleri, akran ilişkilerinde ve kişiler arası ilişkilerde daha başarılı oldukları ifade edilmektedir (Gross ve John, 2003). Benzer şekilde, yeniden değerlendirme yöntemini kullanan bireylerin, iyi oluş düzeylerinin ve yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu, akranlarıyla daha yakın ilişkiler kurabildikleri ve sosyal destek sitemlerinin daha geniş olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Haines vd., 2016).

Davis ve Levine (2012), duyguların doğrudan bireyin amaçları ve iyi oluşuyla ilgili olduğunu belirtmektedirler. Çocukların (6-13 yaş) duygu düzenleme yöntemleri ile ilgili yaptıkları araştırma sonucunda, hüznü olayların nedenlerini ya da sonuçlarını yeniden değerlendirmenin, ruminasyon yönteminden daha etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Nolen-Hoeksema ve diğerleri (2008) ise yetişkin bireylerde olumsuz duygunun düzenlenmesi için bilişsel yeniden değerlendirme yönteminin ruminasyon yönteminden daha etkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Turliuc ve Bujor (2013), anne ve babasıyla olumlu duygusal deneyimler yaşayan bireylerin, yeniden değerlendirme yöntemini başarılı bir şekilde kullandıklarını ve duygularını etkili bir şekilde düzenleyebildiklerini ifade etmektedirler. Buna karşın, anne ve babasıyla olumsuz duygusal deneyimler yaşayan bireylerin, etkili duygu düzenle yapamadıkları ve bastırma yöntemini daha sık kullandıkları belirtilmektedir.

Bigman, Mauss, Gross ve Tamir (2016), olumsuz bir durumla karşılaştıklarında duygularını etkili bir şekilde düzenleyebileceğine inanan insanların, duygularını düzenlemede daha başarılı olduklarını ifade etmektedirler. Duygu düzenleme olumlu duygular ve iyi oluş ile pozitif yönde ilişkiliyken, olumsuz duygular ve depresif belirtiler ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Tamir, John, Srivastava ve Gross, 2007). Dolayısıyla, bireyin duygu düzenleme yöntemlerini etkili bir şekilde kullanabileceğine olan inancı, bu yöntemleri başarılı bir şekilde kullanmasını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu nedenle, Turliuc ve Bujor (2013), borderline kişilik bozukluğuna ve diğer ruhsal bozukluklara sahip olan bireylerin, yeniden değerlendirme yönteminin etkililiğine olan inançlarının zayıf olması nedeniyle, etkili duygu düzenleme yapabilme becerilerinin olumsuz yönde etkilendiğini belirtmektedirler.

Dikkat Dağıtma

Dikkat dağıtma, bireyin dikkatini olumsuz uyaranlardan veya duygulardan, olumlu uyaranlara veya duygulara yönlendirmesidir. Dikkat dağıtma yönteminin duygu düzenleme sürecinde kullanılması ise Gross'un (1998) modeline dayanmaktadır. Bu modele göre dikkat dağıtmanın, tepkisel bir süreç olduğu ifade edilmektedir.

Tepkisel düzenleme, bireyin, duygusal bir deneyimin meydana gelmeden önce o durumu kontrol altına alması gibi çok erken bir süreçte gerçekleşmektedir. Örneğin, bir cam asansördeyken, yükseklik korkusu olan bireyin dikkatini başka biriyle konuşmaya odaklayarak kaygı yaşamasını engelleyebilmesi, tepkisel düzenlemeye karşılık gelmektedir (Thiruschelvam, Blechert, Sheppes, Rydstro ve Gross, 2011).

Duygu düzenleme, duyguların yaşandığı sürede de yapılabilir. Duygunun yaşandığı anda yapılan duygu düzenlemede birey, yüz ifadelerini kontrol etmeye çalışarak ve kendini sakinleştirerek duygusunu düzenlemektedir (Morgan, 2014). Örneğin, bir arkadaşıyla öfkeli bir karşılaşması olan bir kişi, yaklaşan bir tatil hakkında başka bir arkadaşıyla konuşarak kendini bu duygulardan uzaklaştırabilir. Bu kişi, başka bir şey düşünerek duygusal karşılaşmayla ilişkili olumsuz duyguları azaltabilir.

Dikkat dağıtma yönteminin, bilinçli olup olmayacağı araştırmacılar tarafından tartışılmıştır. Dikkat dağınıklığı, olumsuz düşünceleri olumlu ya da tarafsız düşüncelerle değiştirerek, dikkati istenmeyen bir uyarıcıdan ya da düşünceden uzaklaştırmaya yönelik kasıtlı bir girişimdir. Dikkat dağınıklığının, belirli durumlarda hızlı ve etkili duygu düzenleme yapabilmeyi teşvik eden otomatik olarak devreye giren bir süreç haline gelme potansiyeli vardır (Richards ve Gross, 2006).

Dikkat dağıtma yöntemi belirli bir bağlamda etkin, tekrar tekrar ve tutarlı bir şekilde kullanıldığında zamanla otomatik hale gelebilir. Birey bir süre sonra farkında olmadan bu duygu düzenleme yöntemini kullanabilir. Bu durumda, duygularını düzenlemek için dikkat dağınıklığını başarılı bir şekilde kullanan birey, olumlu ve tarafsız uyaranlara veya fikirlere odaklanabilmektedir. Bir süre sonra dikkat dağıtma yöntemini bilinçli bir şekilde kullanmadan olumsuz uyaranlardan uzaklaşmaya başlayabilir (Bargh ve Williams, 2007).

Alanyazın incelendiğinde, Denson, Moulds ve Grisham (2011), dikkat dağıtmanın, olumsuz duyguların etkisini azaltmak için etkili bir yöntem olduğunu belirtmektedirler. Dikkat dağıtma, sadece olumsuz duyguları azaltmakla kalmaz, aynı zamanda, duygusal tepki açığa çıktıktan sonra fizyolojik uyarılmayı da düzenler. Dikkat dağıtma, diğer duygu düzeleme yöntemlerinden daha hızlı ve etkili olabilir (Sheppes ve Meiran, 2007). Blanchard-Fields (2007) yaşlı bireylerin duyguları düzenlemek için dikkat dağıtıcı kullanmaya daha yatkın olabileceğini ve dikkat dağıtıcı unsurları daha etkili kullanabileceğini önermektedir.

Sonuç olarak, işlevsel duygu düzenlemenin, deneyimlenen olumsuz duyguyu değiştirmek yerine bir duygunun yoğunluğunu veya süresini değiştirmeyi içerdiği ileri sürülmektedir (Thompson, 1994). Başka bir deyişle, işlevsel duygu düzenleme, belirli duyguları ortadan kaldırmak yerine duyguların deneyimini değiştirmeyi içermektedir. Duygu düzenleme, genellikle, olumsuz duyguların etkisini en aza indirmek, olumlu duyguların etkisini ise arttırmak amacıyla yapılmaktadır. Strauss, Ossenfort ve Whearty (2016), dikkat dağıtma yönteminin, olumsuz duygusal deneyimleri azaltmada etkili olduğunu belirtmektedir.

İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Yöntemleri

Bastırma

Günlük yaşamda birey, duygularını göstermeyi ya da gizlemeyi tercih edebilmektedir. Duygusal bastırma, en fazla kullanılan yöntemler arasında yer almaktadır. Duygu bastırma, devam eden duygu ifade edici davranışların aktif olarak engellenmesini içeren, tepki odaklı bir yöntemdir. Bireyin duygularını ifade etmesi yerine duygularını engellemesini içermektedir (Gross ve Levenson, 1993).

Duygu düzenleme yöntemleri, bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebilmektedir. Bazı bireyler işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini sıklıkla kullanırken, diğerleri işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha sık kullanmaktadır. Duygusal bastırma yöntemi, baskılanan duyguların ifade edilmesini engeller ancak duygu deneyimini azaltmaz. Birey, duygularını ifade etmemek için çaba harcadıkça fizyolojik olarak tepki vermeye başlar (Gross, 2002). Alanyazın incelendiğinde, duygularını ifade etmekte güçlük çeken ve bastıran bireylerin,

duygularını ifade eden bireylere göre, daha fazla fiziksel belirti gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Cameron ve Overall, 2017; Gross ve Levenson, 1993; Notarius ve Levenson, 1979).

Gross (2002), bastırmanın sık kullanılmasının olumlu duyguları azalttığını belirtmektedir. Bastırma yöntemi olumsuz duyguları azalmakta ve sempatik sistemi harekete geçirmektedir. Olumsuz duygusal ifadelerin bastırılması olumsuz duyguların deneyimlenmesini etkilemezken, olumlu duygusal ifadelerin bastırılması olumlu duyguların deneyimlenmesini etkilemektedir. Örneğin, Stepper ve Strack (1993), gurur ifade eden davranışın bastırılmasının gurur deneyimini azalttığını belirtmektedir.

Bastırma yönteminin kullanılması, psikopatolojik sonuçlara yol açabilir. Bu yöntem ile uyuma yönelik olmayan olumsuz duygular azaltılmaya çalışılmaktadır. Birey, olumsuz duygularıyla yüzleşerek ve etkili bir şekilde düzenleyerek çözmek yerine, duygularını ifade etmeyerek bastırma yolunu seçebilir. Duyguları bastırmak ve yok saymak ruhsal bozukluklar için bir risk faktörüdür (Gross ve Cassidy, 2019). Nitekim Gross ve John (2003) ile Butler ve diğerleri (2003), bastırma yönteminin, olumsuz duygular, sosyal yapılar ve depresyon ile ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Buna göre, bastırma yöntemini kullanan bireylerde depresyon riski oldukça yüksektir.

Kadın ve erkeklerin duygularını ifade etme becerileri cinsiyete göre de farklılıklar gösterebilmektedir. Örneğin, kadınların, erkeklere göre duygularını ifade etme eğilimleri daha fazladır. Gross ve John (2003), erkeklerin kadınlara göre duygularını daha fazla bastırdıklarını belirtmektedirler. Addis (2008), duygularını bastıran erkeklerin depresyon olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Flynn, Hollenstein ve Mackey (2010), duygularını kabul etmekte güçlük çeken kadın ve erkeklerin, depresyon olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve bastırma yöntemini daha fazla kullandıklarını ifade etmişlerdir. Butler (2007), duygularını bastıran bireylerin öz düzenleme becerilerinin zayıf ve duygusal işlemlerde daha başarısız olduklarını belirtmektedir.

Sonuç olarak, bastırma yöntemi, olumsuz duyguların ifade edilmesini engellemek için kullanılan bir yöntemdir. Ancak, bastırmanın kullanılması, olumsuz duyguların ifade edilmesini engellerken, bireyin olumsuz duyguları deneyimlemesini engellemez. Bastırma ile olumsuz duyguların etkisi işlevsel bir şekilde azaltılmadığından, bu yöntem işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri arasında yer almaktadır (Sheppes, Suri ve Gross, 2015).

Deneyimsel Kaçınma

Deneyimsel kaçınma, bedensel duyular, duygular, düşünceler ve anılar gibi belirli istenmeyen iç deneyimlerle temastan kaçınma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bazı durumlarda kaçınma, bireyin olumsuz duygularla karşılaşmamak için kendini korumasını sağlayan bir yöntem olarak da düşünülebilir. Örnek olarak iş görüşmesine giden birinin kaygılı olması son derece normal bir durumdur. Böyle bir durumda birey, deneyimsel kaçınma ile duygusal ifadesini yönetmek için kısa süreli bir çözüm bulabilir. Birey, kaygısına odaklanmak yerine, görmezden gelerek bu duyguyu deneyimlemekten kaçınabilir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996).

Deneyimsel kaçınma, katı ve esnek olmayan bir şekilde uygulandığında düzensiz bir süreç haline gelebilir. Birey, istemediği her durumu yönetmek, kontrol etmek veya bunlarla mücadele etmek için sık sık deneyimsel kaçınma yöntemini kullanma eğiliminde olabilir. Bunun için özel bir çaba ve enerji harcayabilir. Bu durum sonucunda birey, içinde bulunduğu anda hissettiği duygusal deneyimlerden uzaklaşmakta ve yaşamının işleyişinde sorunlar ortaya çıkmaktadır (Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006).

Deneyimsel kaçınma, zorlu duyguları yönetmek veya düzenlemek için bireyler tarafından kullanılan uyumsuz bir yöntemdir. Duygu düzenleme ise hedefe bağlı davranışta duygusal tepkileri izleme, değerlendirme ve biçimlendirme becerisidir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenlemede amaç, bireyin duygularını olduğu gibi kabul ederek uyuma yönelik olmayan olumsuz duyguların azaltması olduğundan, deneyimsel kaçınma bireyin duygularını kabul etmesini engellemektedir. Dolayısıyla, deneyimsel kaçınma, bireyin duygularıyla temasını kesen, etkili duygu düzenlemeyi engelleyen ve işlevsel olmayan bir yöntemdir.

Deneyimsel kaçınma, hoş olmayan düşünceleri, duyguları ve bedensel duyularını gizlemeye veya engellemeye çalışmanın yanı sıra aynı deneyimlerin sıklığını ve bireyin kendine yabancılaşma hissini de arttırmaktadır (Wegner, 1994). Buna ek olarak, sürekli bir şekilde duygularından kaçınan birey, herhangi bir aktiviteye odaklanmanın verdiği hazdan mahrum kalarak olumlu duyguları daha az deneyimler (Gross ve John, 2003). Duygularından sürekli kaçma eğilimin olan birey, anı yaşayamaz.

Bireyler, günlük yaşamda stresli ve zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşma sonucunda acı verici duygular yaşayabilir. Bir dereceye kadar, stresli deneyimlerden kaçınma; önleyici olaylardan ve eşlik eden duygulardan bağımsız olma veya duyguların ifadesini engelleme, deneysel kaçınmanın bileşen süreçleri olarak düşünülebilir. Deneyimsel kaçınmayı seyrek kullanan bireyler, özel olaylara karşı daha dikkatli ve eleştirel bakış açıları daha zayıf

bireylerdir. Ancak, bunun aksine, deneyimsel kaçınmayı sık kullanan bireyler kendileriyle ilgili katı bir öz eleştiri yapma eğilimindedirler (Kashdan vd., 2006).

Alanyazın incelendiğinde, deneyimsel kaçınmadaki bireysel farklılıkların daha fazla kaygı ve azalan pozitif psikolojik işlevsellik ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçları, deneyimsel kaçınmanın diğer başa çıkma yöntemleri ve duygusal tepki türleri ile arasındaki ilişkilere tam olarak aracılık ettiğini göstermektedir (Kashdan vd., 2006).

Deneyimsel kaçınma ve duygu düzenlemedeki eksiklikler birçok ruhsal bozukluğa neden olmaktadır. Deneyimsel kaçınmanın obsesif kompulsif bozukluk için bir risk faktörüdür (Cruz, Landau, Lervolino, Santo, Pertusa, Singh ve Cols, 2013; Wheaton, Abramowitz, Franklin, Berman ve Fabricant, 2011). Deneyimsel kaçınma kaygı ve depresyon gibi ruhsal bozuklukların riskini önemli ölçüde arttırmaktadır (Marx ve Sloan, 2005; Roemer, Salters, Raffa ve Orsillo, 2005).

Sonuç olarak, deneyimsel kaçınmanın artması duyguları kabulün azalmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla, birey kabullenmedikçe ve yüzleşmedikçe duygularını düzenleyemez. Olumsuz olarak değerlendirilen özel deneyimlerden kaçınmaya yönelik katı girişimler, görünüşte daha sık ve yoğun psikolojik sorunlara ve bireyin iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemeye neden olur. Bu nedenle, duygulardan kaçınma, başarılı duygu düzenlemeyi engelleyen bir yöntem olduğundan, işlevsellik düzeyinin oldukça düşük olduğu görülmektedir.

Ruminasyon

Çevrede tehdit, kayıp veya hedeflere doğru ilerleme eksikliğine işaret edebilecek olumsuz duygular ortaya çıktığında, bireyler bu duyguların nedenlerini, anlamlarını ve sonuçlarını değerlendirme eğilimindedir. Martin ve Tesser (1996), bu düşüncüyü ve değerlendirmeyi ruminasyon olarak tanımlamaktadır.

Birey, yaşadığı zorlu durumlar sonucunda bu durumları ve bu durumlara bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz duyguları tekrar tekrar düşünme ve hissetme eğilimindedir. Bireyin dikkatini sürekli bir şekilde bu duygu ve düşüncelere odaklaması, uyumsuz bir durumdur.

Ruminasyonun depresyon gibi ruhsal bozukluklara neden olduğu belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008; Watkins, 2008). Ruminasyon, olumsuz ruh halinde olan bireyde olumsuz düşüncüyü arttırmaktadır. Depresif hastalar, duygu düzenlemede oldukça başarısızdırlar. Dolayısıyla, depresif bireyler bilişsel yeniden değerlendirme gibi işlevsel yöntemler yerine ruminasyon gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha sık kullanırlar (Garnefski ve Kraaij, 2006).

Hendricks ve Buchanan (2015) bilişsel kontrolün etkili duygu düzenleme ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Depresif belirtileri olan bireylerde bilişsel kontrol bozulmaktadır. Depresif bireyler, dikkatlerini hedefe yönelik olumlu veya nötr bilgilere odaklamakta ve sosyal durumlarda olumsuz bilgilerden etkilenmeyi engellemekte güçlük çekerler. Dolayısıyla, bu eksiklikler bireylerin olumsuz duygularını azaltmasını engelleyerek olumsuz ruh halinin sürmesine, ruminasyon eğiliminin artmasına ve depresif belirtilerin gelişmesine yol açmaktadır (Joormann ve Tanovic, 2015).

Ayrıca, ruminasyon, depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları ve madde bağımlılığı sorunu gibi çok çeşitli zihinsel bozuklukların gelişimi ve sürdürülmesi ile ilişkilidir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Duygularını fark etme ve duygularını ayırt etme becerisi zayıf olan bireyler olumsuz, tekrarlayan duygu ve düşüncelere daha fazla sahiptir (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey ve Palfai, 1995). Depresif bireylerin olumsuz duygularını onarma becerileri zayıftır ve başarılı duygu düzenleme yapmada zorluk çekerler (Salguero, Extremera ve Fernandez-Berrocal, 2013).

Tekrarlayan olumsuz duygulara yönelik araştırma sonuçları ruminasyonun duygu düzenlemedeki eksikliklerden kaynaklandığını belirtmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008; Roger, 2016). Duygu düzenlemedeki eksiklikler, ruminasyon ve kaygı bozukluğuna neden olmanın yanı sıra, travma yaşayan bireylerin ruminasyon düzeylerinin yükselmesine de neden olmaktadır. Travma yaşayan bireyler, ruminasyonu işlevsel olmayan bir duygu düzenleme yöntemi olarak kullanırlar. Bu bireyler duygularını uyumlu ve işlevsel bir şekilde düzenleme becerisinden yoksundur (Ehring ve Ehlers, 2014).

Sonuç olarak, birey günlük yaşamda karşılaşılan stresli olaylar karşısında olumsuz düşüncelere ve duygulara sahip olabilmektedir. Bu zorlu yaşam olayları sonrasında, birey o olaya özgü duygu ve düşünceleri tekrar tekrar hissedebilir ve düşünebilir. Résiboisa, Kalokerinosa, Verleysena, Kuppensa, Mechelena, Fossatib ve Verduyn (2018), ruminasyonun olumsuz duyguların sürdürülmesine neden olduğunu ileri sürmektedir. Olumsuz duyguların sürekli sürdürülmesi bireyin olumlu duyguları daha az hissetmesine, kaygı ve depresyon gibi ruhsal bozuklukları yaşamasına neden olmaktadır (Jiaxuan, Huang, An ve Xu, 2018). Dolayısıyla, bu durum bireyin etkili duygu düzenleme yapmasını engellemektedir.

2.1.8. Duygu Düzensizliği ve Psikopatoloji

Duygusal işlemler, bireylerin, çevrelerindeki diğer bireylerle etkileşimini kolaylaştırmak, duygularını biçimlendirmek, yönetmek veya düzenlemek için kullanılmaktadır. Duygu düzenleme, duyguları kontrol etme ve bağlama uygun düzenleme stratejilerini kullanma

becerileri ile birlikte duyguları tanıma ve kabul etme becerisidir (Gratz ve Roemer, 2003). Ancak, her birey duygularını başarılı bir şekilde düzenleyebilme becerisine sahip değildir. Birey, duygularını düzenleyemediğinde birtakım ruhsal sorunlar yaşayabilir.

Aynı uyarıcı bireylerde farklı tepkiler uyandırdığı gibi, duyguların yoğunluğu da bireysel farklılıklara göre değişmektedir. Duygular hem olumlu hem olumsuz olabilir. Olumsuz duyguların yoğun olarak deneyimlenmesi ve acı verici duyguların azaltılması için sağlıklı yöntemlerin kullanılamaması duygu düzensizliğini ortaya çıkarır. Nouri, Farahani ve Trost (2013), olumlu duyguların bireyin ruh sağlığını olumlu, olumsuz duyguların ise olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedir.

Çeşitli duygu düzenleme yöntemleri kullanılabilir. Birey, çevrenin taleplerine uyum sağlamak ve hedeflerine ulaşmak için bunları farklı durumlara esnek bir şekilde uygulayabilme becerisine sahiptir. Birey etkili duygu düzenleme yöntemlerinin nasıl ve ne zaman uygulanacağını öğrenmediğinde, bu yöntemleri esnek bir şekilde uygulayamadığında, yöntemler başarısız olduğunda veya aşırı kullanıldığında, duygu düzenleme kalıpları bireyin hedeflerine ulaşmasını engelleyebilir. Bu durum duygu düzensizliğine neden olabilir. Duygu düzensizliği de uyumdan çok uyumsuzluğa yol açmaktadır (Hilt, Hanson ve Pollak, 2011).

Duygu düzensizliği, ruhsal bozuklukların bir nedeni olarak da ele alınmaktadır. Örneğin, Milesa, Tharpd, Stanforde, Sharpf, Menefee ve Kenta (2018), duygu düzensizliği yaşayan bireylerde borderline kişilik bozukluğu olduğunu vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Gross ve Levenson (1997), depresif bireylerin olumlu duyguları daha az, olumsuz duyguları ise daha yoğun deneyimlediklerini belirtmektedir. Duygusal işlemlerdeki eksikliklerin kaygı, şizofreni ve kişilik bozukluğuna neden olduğu ifade edilmektedir.

Daha önce de belirtildiği üzere, duygu düzensizliği, bireyin olumsuz duyguları yoğun olarak deneyimlemesi ve duygularını başarılı bir şekilde düzenleyememesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Sürekli duygu düzensizliği yaşayan bireyler bir süre sonra ruhsal rahatsızlıklar yaşamaya başlayabilirler. Duygu düzensizliği yaşayan bireyler genellikle, olumsuz duygularıyla baş etmekte zorlanan bireylerdir. Birey, olumsuz duygularını kabul edemediği için bu duygularını ifade etmek ve çözüm bulmak yerine bastırma eğiliminde olabilir. Compas ve diğerleri (2017), işlevsel baş etme yöntemlerini kullanan bireylerin duygu düzenlemede daha başarılı olduklarını işlevsel olmayan bastırma, inkâr ve kaçınma gibi yöntemleri kullanan bireylerin psikopatolojik sorunları daha fazla yaşadıklarını belirtmektedir.

Başarılı bir duygu düzenleme için bireyin duygularını tanıması, fark etmesi, bu duyguları kabul etmesi ve ifade etmesi gerekmektedir. Ancak birey, olumsuz duygularını kabul etmekte ve ifade etmekte güçlük yaşayabilir. Bu nedenle bazı bireyler duygularını bastırma

eğiliminde olabilirler. Ancak, Gross ve Levenson (1997), olumsuz duygularını ifade etmekten kaçınan bireylerin, olumsuz duyguları deneyimlemekten kaçamadığını belirtir. Olumsuz duygularını ifade etmeyen ve kaçınan bireylerin, kendilerini daha iyi hissetme olasılıkları oldukça düşüktür. Benzer şekilde, bireyin sürekli bir şekilde duygularını bastırması, esnek olmayan ve uyarlanabilirliği zayıf olan eylemleri tercih etmesine neden olabilir.

Duygularını bastıran bireylerin, duygularını bastırmayan ve ifade eden bireylere göre intihar riskleri daha yüksektir. Bilişsel yeniden değerlendirme yöntemini kullanan bireylerin intihar riskleri oldukça düşüktür (Ong ve Thompson, 2019). Duyguların yoğun olarak deneyimlenmesi ve ifade edilmesindeki yetersizlikler, psikopatolojiye neden olmaktadır. Psikopatolojideki duygusal bozuklukların birçoğu duygusal işlemlerdeki yapılardan kaynaklanmaktadır. Özellikle, depresyon olumlu ve olumsuz duyguların deneyimlenme yoğunluğuyla ilişkilidir. Suçluluk, öfke ve kaygı gibi duygulara sahip olan bireyler, olumsuz duyguları olumlu duygulardan daha fazla deneyimlemektedir (Kring ve Bachorowski, 1999). Kaygı bozukluğunun, bireyin kaygı yaratan uyarandan davranışsal olarak kaçması sonucu ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Davranışsal kaçınma ile birey, kaygı ve korku gibi duyguları en az düzeyde deneyimlemekte ve bu şekilde kendini rahatlatmaya çalışmaktadır (Barlow, 1991).

Psikotik hastalıkların bireyin duygusal işlemlerdeki yetersizliğinden ve eksikliklerinden kaynaklanabilir. Bireyin empati becerilerinin zayıf, kaygı düzeyinin yüksek olması da psikotik bozukluğu yaşama olasılığını arttırmaktadır (Newman ve Kosson, 1986). Olumsuz duygularını kabul etmekte zorlanan, duygusal bastırma ve kaçınma gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini kullanan bireyler, travmatik deneyimlerin belirtilerini daha uzun süre gösterir (Ehring ve Quack, 2010). Şizofren bireyler, duygularını ifade etmede yetersizlik yaşayabilir. Şizofren hastalar duygularını yüz ifadelerine yansıtmakta güçlük çeker ve olumsuz duyguları deneyimlemekten kaçınırlar (Berenbaum ve Oltmanns, 1992).

Borderline kişilik bozukluğu yaşayan bireyler duygusal duyarlılığı fazla, duygu düzenleme becerileri eksik, olumsuz duyguları yoğun deneyimleyen ve işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini sık kullanan bireylerdir (Carpenter ve Trull, 2013). Duygusal uyarınları algılama düzeyi yüksek, sosyal etkileşim düzeyi düşük ve etkili duygu düzenleme becerileri zayıf olan bireylerin borderline kişilik bozukluğu yaşama olasılıkları yüksektir (Dixon-Gordon, Peters, Fertuck ve Yen, 2017).

Sonuç olarak, duygularını ifade etme ve deneyimleme eğiliminde olan birey, karşılaştığı stresli yaşam olaylarını çevresindeki bireylerle paylaşarak baş etmeye ve çözmeye çalışma

eğilimindedir (Pandey ve Choubey, 2010). Ancak, duygularını deneyimlemekten kaçınan ve sürekli olumsuz duyguları deneyimleyen birey, acı verici duygularıyla baş etmek için diğer bireylerden destek almak yerine, bastırma ve deneyimsel kaçınma gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini kullanmaktadır. Dolayısıyla, duygularını ifade demeyen ve etkili bir şekilde düzenleyemeyen birey, duygu düzensizliği yaşamakta ve bunun sonucunda da ruhsal bozukluklara yakalanmaktadır. Duygu düzenleme bireylerin ruh sağlığına olumlu anlamda katkı sağlarken, duygu düzensizliği bireyin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemekte ve ruhsal bozukluklara neden olmaktadır.

2.2. İlgili Çalışmalar

Bu bölümde, araştırma kapsamında ele alınan duyguları değiştirebilme inancı, duygu düzenleme, duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyim arasındaki ilişkileri ele alan araştırmalara yer verilmektedir.

Tablo 1 *Araştırmada ele alınan değişkenlerle ilgili yapılan çalışmalar*

Duygusal inanç	Duygu düzenleme	Duygusal yoğunluk	Duygusal özyeterlik	Duygusal deneyim
Duygusal inanç	Somerville vd.(2023); Deplancke vd.(2022); Monsoon vd.(2022); Tornguis ve Miles (2022); Moumne vd.(2020); Veilleux vd.,(2020); Ford ve Gross, (2019); Kneeland vd.(2016); Gutentag vd.(2017); Tamir vd. (2007).	Ford ve Gross, (2019); Kappes ve Schikowski, (2013); Lazarus ve Folkman, (1987); Tamir vd. (2007).	Alessandri vd. (2009); Caprara vd. (2010); Tamir vd.(2007).	Deng vd. (2017), Trincas vd. (2016), De Castella vd.(2013), Kappes ve Schikowski (2013), Livingstone (2012), Robins ve Pals (2002), Gross vd.(1997).
Duygu düzenleme		Bailen vd. (2019); Tamir vd. (2007); Sonnemans ve Frijda (1994); Preece vd. (2019); Sheppes vd. 2011).	Caprara vd.(2022); Caprara vd.(2020); Daniel vd. (2019); Matthews vd. (2004); Pocnet vd. (2017).	Caprara vd. (2020); Daros vd.(2019); Brans vd. (2013); Quoidbach vd.(2010); Caprara vd.(2008); Mauss, Cook ve Gross, (2007;2006).
Duygusal yoğunluk				Bailen vd., (2019); Davis ve Burns,(1999).
Duygusal özyeterlik		Silvia (2002)		Bandura, (1997); Caprara vd.(2022); Muris (2002).
Duygusal deneyim			Caprara vd. (2020); Caprara vd.(2022); Gunzenhauser vd.,(2013).	

Tablo 1’de duyguları değiştirebilme inancı, duygu düzenleme, duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyim değişkenleri arasındaki ilişkileri ele alan çalışmaların tablosu sunulmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar alt başlıklarda ele alınmaktadır.

2.2.1. Duyguları Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkileri Ele Alan Araştırmalar

Somerville, MacIntyre, Harrison ve Mauss (2023), yaşları 15 ile 24 arasında değişen katılımcılarla yaptıkları araştırmada, duyguların değişmeyeceğine ve kontrol edilemeyeceğine inanan bireylerin, işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullandıkları ve duygu düzenlemede başarısız oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Duyguların değişebileceğine ve kontrol edilebileceğine inanmayan bireyler, duygularını bastırma ve duygularından kaçınma eğilimindedir.

Deplancke, Somerville, Harrison ve Vuillier (2022), 1227 katılımcıyla yaptıkları araştırmada, duyguların değişebileceği ve kontrol edilebileceğiyle ilgili inancı yüksek olan bireylerin daha başarılı duygu düzenleme yaptıkları ve yeniden değerlendirme gibi işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Duyguların değişebileceği ve kontrol edilebileceğiyle ilgili inancı yüksek olan bireyler bastırma gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullanmakta ve duygu düzenlemede başarısızdır.

Monsoon, Preece ve Becerra (2022), 177 katılımcıyla yaptıkları araştırmada, bireylerin duygularını kabul ve kontrol edebileceğiyle ilgili inançları ile duygularını düzenleme becerilerinin ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Duygularını kabul ve kontrol edebilen bireyler, duygularını esnek şekilde düzenleme becerisine sahiptir. Bunun aksine, duygularını kabul ve kontrol etmekte zorluk çeken bireyler, duygularını esnek şekilde düzenleyemediklerinden stres düzeyleri daha yüksektir.

Torngvist ve Miles (2022), 212 yetişkin katılımcıyla yaptıkları araştırmada, duyguların yararlı olduğuna inanan bireylerin duygularını kontrol etmede ve duygu düzenlemede daha başarılı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Olumlu duyguların daha sık deneyimlenmesi bireyi duygularını düzenlemeyle ilgili motive eder ve harekete geçirir. Duyguların değişebileceğine ve kontrol edilebileceğine inanan bireyler olumlu duyguları olumsuz duygulara göre daha sık deneyimler.

Moumne, Hall, Böke, Bastien ve Heath (2020), 483 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırma sonucunda, duyguların değişebileceğine ve kontrol edilebileceğine inanmayan

bireylerin duygularından kaçınma eğiliminde olduğu, duyguların değişebileceğine ve kontrol edilebileceğine inanan bireylerin amaca yönelik harekete geçmede daha başarılı olduğu bulunmuştur. Duyguların değişebileceğine ve kontrol edilebileceğine inanmayan bireyler, duyguların değişebileceğine ve kontrol edilebileceğine inanan bireylere göre duygu düzenlemede zorluk yaşar.

Veilleux, Pollert, Skinner, Baker, Chamberlain ve Hill (2020), 359 yetişkin katılımcıyla yaptıkları araştırmada, duyguların değişebileceğine ve kontrol edilebileceğine inanan bireylerin ruhsal bozukluk yaşama olasılıklarının düşük olduğunu belirtmişlerdir. Duygularını ifade etmede zorlanan bireyler duygularını düzenlemede zorluk yaşar.

Kneeland, Dovidio, Joormann ve Clark (2016), duyguların değişebileceğine inanç ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi yapısal bir model üzerinden inceledikleri araştırmada, duygularının değişebileceğine inanan bireylerin işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini tercih ettiklerini ve etkili duygu düzenleme yapabildiklerini ifade etmektedir. Duygu düzenlemede başarısız olan bireylerin, kaygı ve depresyon gibi ruhsal bozuklukları daha fazla yaşadıklarını belirtmektedir. Duygularının değişebileceğine inanan bireyler iyi oluş düzeyleri yüksek, özyeterlikleri yüksek ve olumsuz duygularla yüzleşmede daha gönüllüdür.

2.2.2. Duyguları Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkide Duygusal Özyeterliği Ele Alan Araştırmalar

Caprara, Gerbino, Mebane ve Ramirez-Ucles (2022), 483 yetişkin katılımcıyla yaptıkları araştırmada, duygusal özyeterliği yüksek olan bireylerin duygu düzenlemede daha başarılı oldukları ve duyguları deneyimlemeye daha açık oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Özyeterliği yüksek olan bireyler duygularından yardım alarak tutum ve davranışlarını düzenleme konusunda daha başarılıdır. Özyeterliği yüksek olan bireyler, olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha fazla deneyimler. Kadınların erkeklere göre olumlu duygularını ifade etmede daha istekli oldukları belirtilmiştir.

Ateş ve Sağar (2021), 525 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri arttıkça özyeterliklerinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin özyeterliklerinin artırılması için duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin önemli bir işleve sahip olduğu belirtilmektedir.

Daniel, Bae, Boukhechba, Barnes ve Teachman (2019), 124 katılımcıyla yaptıkları araştırmada, öz yeterliği düşük olan bireylerin, işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullandıkları ve etkili duygu düzenleme yapabileceklerine yönelik yeterlik algılarının düşük olduğunu belirtmektedir. Özyeterliği yüksek olan bireylerin, işlevsel olan

duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullandıkları ve etkili duygu düzenleme yapabileceklerine yönelik yeterlik algılarının yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

2.2.3. Duyguları Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkide Duygusal Deneyimi Ele Alan Araştırmalar

Caprara, Giunta, Bermúdez ve Caprara (2020), 1695 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada bireylerin üzüntü ve korku gibi olumsuz duyguları deneyimlemekten kaçındıkları sonucuna ulaşmışlardır. Olumsuz duygularını yönetebilme becerisi yüksek olan bireyler, olumsuz duyguları daha az deneyimler ve duygu düzenleme becerileri daha gelişmiştir. Erkeklerin olumsuz duyguları yönetebilme konusundaki inançları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Buna ek olarak, kadınların olumsuz duyguları yönetmeyle ilgili algılanan yeterliğinin yaşla birlikte arttığı, erkeklerde ise azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Demir (2018), 40 üniversite öğrencisi, 35 yetişkin ve 31 yaşlı katılımcıyla yaptığı araştırmada, karışık duygusal deneyimlerin yaşa bağlı olarak değişen farklılıklarını incelemiştir. Ayrık duygusal deneyimlerin karışık duygusal deneyimlere göre daha iyi hatırlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Karışık duygusal deneyimleri bastırmanın, ayrık bir duygusal deneyimleri bastırmaktan daha kolay olduğu bulunmuştur. Yaş farklılıklarına bakıldığında, yaşlı yetişkinlerin duygularını genç ve orta yaş grubuna göre daha kolay bastırdığı görülmektedir. Orta yetişkinler ise, olumlu ve olumsuz duygularla ilgili anılarını ergenlerden ve yaşlı bireylerden daha iyi bastırmaktadır.

Deng, Sang ve Chen (2017), ergenlik dönemindeki 147 katılımcıyla yaptıkları araştırmada, duygularını kontrol edebilen bireylerin, işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerine göre daha olumlu değerlendirdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Duygularının değişebileceğine ve kontrol edilebileceğine inanan bireyler, daha az olumsuz duygusal deneyimler yaşamaktadır. Aynı zamanda bu bireyler olumlu duygusal durumları daha sık deneyimler.

Trincas, Bilotta ve Mancini (2016), 309 yetişkin katılımcıyla yaptıkları araştırmada, duyguların değişemeyeceğine, kontrol edilemez ve yararsız olduğuna inanan bireylerin stresli durumlarda olumsuz duyguları daha fazla hissettikleri ve duygu düzenlemede başarısız oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Duyguların kontrol edilemez olduğuna inanan bireyler ruminasyon ve deneyimsel kaçınma yöntemlerini daha fazla kullanır ve duygularını kabul etmede zorlanır. Yeniden değerlendirme ve problem çözme becerileri daha zayıftır. Duyguların kontrol edilemez ve yararsız olduğuna inanan bireylerin duygusal deneyimlerden kaçınma olasılığı daha yüksektir.

Brans, Koval, Verduyn, Lim ve Kuppens (2013), 46 katılımcıyla yaptıkları araştırmada, olumsuz duyguları yoğun deneyimleyen bireylerin olumlu duyguları yoğun deneyimleyen bireylere göre, bastırma ve ruminasyon gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. İşlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini kullanan bireyler ise etkili duygu düzenleme yapamazlar. Dolayısıyla, olumsuz duyguları deneyimleyen bireyler olumlu duyguları yoğun olarak deneyimleyen bireylere göre daha fazla ruhsal bozukluklar yaşamaktadırlar.

De Castella, Goldin, Jazaieri, Ziv, Dweck ve Gross (2013), 216 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada, duygularının değişmeyeceğine ve kontrol edilemeyeceğine inanan bireylerin, günlük yaşamda yeniden değerlendirme düzenleme yöntemini daha az kullandıkları, iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu, depresyon düzeylerinin ise daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna ek olarak, duygularının değişeceğine inanan bireylerin duygularını daha iyi kontrol edebildikleri görülmüştür. Duygularının değişmeyeceğine inanan bireyler, olumsuz duyguları deneyimlemekten kaçınmaktadır.

Kappes ve Schikowski (2013), 84 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada, duygularının değişmeyeceğine inanan bireylerin duygularını deneyimlemekten kaçındıkları sonucuna ulaşmışlardır. Buna ek olarak, duygularının değişmeyeceğine inanan bireyler, olumsuz duyguları deneyimlemekten daha fazla rahatsız olmakta ve duygusal uyarılardan daha çok kaçınmaktadırlar. Duyguların değişeceğine inanan bireyler olumsuz duygusal deneyimlerini kabul ederken, duygularının değişmeyeceğine inanan bireyler ise olumsuz duygusal deneyimlerinden kaçmak istemektedir.

Livingstone (2012), 146 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada duygularının değişebileceğine ve kontrol edilebileceğine inanan bireylerin olumlu duyguları daha fazla olumsuz duyguları daha az deneyimlediğini belirtmektedir. Duygularının değişebileceğine ve kontrol edilebileceğine inanan bireyler olumsuz duyguların onarılacağına inanırlar. Bu bireyler, esnek bakış açısına sahiptir ve bilişsel yeniden değerlendirme gibi işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullanırlar. Duygularının değişebileceğine ve kontrol edilebileceğine inanmayan bireyler ise duygularını deneyimlemekten kaçınma eğilimindedir.

Quoidbach, Berry, Hansenne ve Mikolajczak (2010), 282 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptıkları araştırmada, olumlu duyguları yoğun deneyimleyen bireylerin olumlu duygularının arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Dikkat dağıtma gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemini kullanan bireylerin ise olumsuz duyguları daha yoğun deneyimledikleri görülmüştür.

Caprara, Giunta, Eisenberg, Gerbino, Pastorelli ve Tramontano (2008), yaşları 18 ile 22 arasında değişen 373 erkek ve 395 kadın katılımcıyla yaptıkları araştırmada, olumlu ve olumsuz duyguları deneyimlenme yoğunluğunun, bireylerin özyeterlik inancını değiştirdiğini belirtmektedir. Olumsuz duyguları yoğun olarak deneyimleyen bireyler duygularını bastırır ve ifade edemez. Olumlu duyguları yoğun olarak deneyimleyen bireyler ise öz yeterliği ve duygularını özgürce ifade etme becerisi yüksek olan bireylerdir.

Gross, Carstensen, Tsai, Skorpen ve Hsu (1997), 127 katılımcıyla yaptıkları araştırmada, yaşla beraber duygusal deneyimin sıklığında ve yoğunluğunda azalma olduğunu belirtmişlerdir. Yaşla beraber duygusal deneyimler ve ifadeler azalmakta duygusal kontrol artmaktadır. Yaşlı kadınlar genç kadınlara göre duygularını kontrol etmede daha başarılıdır ve öfke gibi olumsuz duyguları daha fazla deneyimlemektedirler. Yaşlı ve genç erkekler arasında ise duyguları kontrol açısından herhangi bir farklılık gözlemlenmemiştir. Yaşla beraber duygusal kontrol artar. Duygusal kontrolün duygusal deneyimi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duyguların değişebileceğine ve kontrol edilebileceğine inanan bireyler olumsuz duyguları daha az, olumlu duyguları daha fazla deneyimler. Yaşın ilerlemesiyle bireyler duygularını daha fazla kontrol eder ve daha az olumsuz duygusal deneyim yaşarlar.

2.2.4. Duyguları Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkide Duygusal Yoğunluğu Ele Alan Araştırmalar

Boyacıoğlu, Konukoğlu ve Ergiye (2022), 764 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada olumlu duyguların olumsuz duygulara göre daha yoğun deneyimlendiği sonucuna ulaşmışlardır. Duygusal yoğunluğun süreç içinde azaldığı ve geçmiş yaşantılara ait anılara ilişkin duygusal yoğunlukların zamanla zayıfladığı bulunmuştur. Düşmanca duyguların, kaygıyla ilişkili duyguların ve olumsuz benlik-saygısı duygularının ise romantik anılarda en yoğun şekilde hissedildiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucuna göre birey, duygularını yüksek yoğunlukta deneyimlediği anılara olumlu veya olumsuz duygusal değer verme eğilimindedir.

Bailen, Green ve Thompson (2019), yaşları 10 ile 19 arasında değişen ergenlik dönemindeki bireylerle yaptıkları araştırmada, kızların erkeklere göre duygularını daha yoğun yaşadıklarını belirtmektedir. Kızlar mutluluk gibi olumlu duyguları ve öfke, aşağılama, üzüntü, utanç gibi olumsuz duyguları daha yoğun yaşarlar. Kızlar erkeklere göre olumlu ve olumsuz duyguları daha yoğun yaşamaktadır.

Tamir, John, Srivastava ve Gross (2007), 437 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada, duyguların değiştirilebilir ve kontrol edilebilir olduğuna inanan bireyler bilişsel

yeniden değerlendirme gibi işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullanır ve duygu düzenlemede daha başarılıdır. Duygularını yoğun deneyimleyen bireyler, duyguların kontrol edilemeyeceğine daha fazla inanırken; duyguların kontrol edilebileceğine inanan bireylerin duygusal yoğunluk düzeyleri daha düşüktür. Duyguların değişmeyeceğine ve kontrol edilemeyeceğine inanan bireyler, olumsuz duyguları olumlu duygulara göre daha fazla deneyimlemiştir. Duyguların kontrol edilemez olduğuna inanan bireyler olumlu duyguları daha az deneyimler. Bu bireylerin depresyon ve yalnızlık düzeyleri daha yüksek, sosyal uyum düzeyleri daha düşüktür.

Ceyhan (1999), 942 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri duygu yoğunluklarının öğrencilerin çeşitli nitelikleri açısından farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yeterlilik, mutluluk gibi duygulara olumlu duygu kategorisinde ve yetersizlik, mutsuzluk, korku, kaygı, kuşku ve öfke gibi duygulara olumsuz duygu kategorisinde yer verilmiştir. Toplam 140 duygu ifade eden sözcüğün ve deyimın yer aldığı araştırmada kızların duygu yoğunluğunun erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygu yoğunluklarının öğrencilerin sınıf düzeylerine, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim birimine, kendilerini girişken veya çekingen olarak algılama durumlarına, sosyal ilişkilerinde kullandıkları sözcük ve deyimlerden dolayı iletişim güçlükleri yaşama derecelerine göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

Sonnemans ve Frijda (1994), yaş ortalaması 22 olan 37 psikoloji öğrencisiyle yaptıkları araştırmada, duygusal yoğunluğun çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu belirtilmiştir. Duygusal yoğunluğun öznel deneyimlere ve bireysel farklılıklara göre değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Farklı duygulardaki yoğunluk seviyesi farklılaşabilir. Bu farklılıklar, duyguların yoğunluğunun karşılaştırılmasında zorluklara neden olabilir.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, işlem ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin duyguları değiştirebilme inancı ve duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyimin aracı rolünün olup olmadığını inceleyen ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasındaki değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımıdır. İlişkisel tarama modelinde, birden fazla değişken arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Değişkenler arasında ilişki varsa bu ilişkilerin nasıl olduğu ile belirlenmektedir (Demirel, 2018).

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırma iki farklı çalışma grubundan oluşmaktadır. Araştırmanın ikinci amacı kapsamında Türkçeye uyarlama çalışması yapılan Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği, Duygusal İnanç Ölçeği ve Duygusal Tepkisellik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik analizlerinin yapıldığı Araştırma Grubu-I 526 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın temel amacı olan üniversite öğrencilerinin duygularını değiştirebilme inancı ve duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyimin aracı rolünün incelendiği Araştırma grubu II ise 922 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

3.2.1. Araştırma Grubu-I

DDYÖ'nün, DİÖ'nün ve DTÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmak amacıyla oluşturulan araştırma grubu, 2021-2022 eğitim-öğretim yılı Bahar döneminde Mersin Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören ve seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen 526 üniversite öğrencisini kapsamaktadır. Çalışma grubunun 310'u (% 58.8) kadın ve 216'sı (% 41.1) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Sınıf düzeyine göre değerlendirildiğinde ise öğrencilerin 146'sı (% 27.7) birinci, 198'i (% 37.6) ikinci, 82'si (% 15.6) üçüncü ve 100'ü (% 19) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedirler. Öğrencilerin yaş aralığı ise 18 ile 30 arasında

değişmekte olup, ortalaması 21’dir (SS=3,48). Araştırma Grubu-I’e dâhil edilen öğrencilerin fakülte, sınıf düzeyi ve cinsiyete göre dağılımı Tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 2 *Araştırma grubu-I’in bölüm, sınıf düzeyi ve cinsiyete göre dağılımı*

Bölüm	1. Sınıf		2. Sınıf		3. Sınıf		4. Sınıf		Toplam		Genel Toplam
	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	
Mat. Öğretmenliği	29	17	42	20	32	19	31	7	134	63	197
Sosyoloji	1	0	20	9	1	1	17	7	39	17	56
Uluslararası İlişkiler	9	7	3	1	8	8	1	1	21	17	38
Kamu Yönetimi	18	23	30	15	4	6	15	11	67	55	122
Çevre Mühendisliği	0	1	14	12	1	0	3	2	18	15	33
Radyo TV	15	26	14	16	7	1	1	0	31	48	82
Toplam	72	74	123	73	51	31	68	28	310	216	526
Genel Toplam	146		196		82		96		526		526

3.2.2. Araştırma Grubu-II

Araştırmanın ikinci çalışma grubu 2022-2023 eğitim-öğretim yılı Güz yarısında Mersin Üniversitesinin Eğitim, Fen Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, Mühendislik ve İletişim fakültelerinin ilgili bölümlerinde lisans düzeyinde öğrenim görmekte olan 922 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma grubunun 458’i kadın (%49.7), 464’ü erkek (%50.3) öğrenciden oluşmaktadır. Sınıf düzeyine göre öğrencilerin 289’ u (% 31.3) birinci, 261’i (% 28.3) ikinci, 202’si (% 21.9) üçüncü ve 170’i (% 18.4) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedirler. Öğrencilerin yaşları 17 ile 30 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 21.2 (SS=2.07) olarak belirlenmiştir.

Araştırma Grubu-II belirlenirken öncelikle Mersin Üniversitesi bünyesinde yer alan fakülteler arasından çeşitli kriterler (öğrenci ve öğretim üyesi sayısı, bulunduğu yerleşke, kadın-erkek öğrenci oranı gibi) göz önünde bulundurularak Eğitim, Fen Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, Mühendislik ve İletişim Fakültesi olmak üzere altı fakülte belirlenmiştir. Daha sonra, bu fakülteler bünyesinde yer alan bölümler arasından küme örnekleme yöntemi ile toplam 9 bölüm (Gazetecilik, Gıda Mühendisliği, İlköğretim Matematik Öğretmenliği, Kamu Yönetimi, Makine Mühendisliği, Maliye, Radyo Televizyon ve Sinema, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ile Tarih Bölümü,) belirlenmiştir. Bu bölümlerin hazırlık sınıfları hariç lisans düzeyindeki tüm sınıfları çalışmaya alınmıştır.

Araştırma Grubu-II ile gerçekleştirilen uygulamalar yüz yüze yapılmıştır. Bununla birlikte, COVID-19 sürecinde üniversite bünyesindeki derslerin hibrit (yüz yüze ve uzaktan) yürütülmesine bağlı olarak veri toplama sürecinde ilgili fakülte ve bölümlerdeki uygulamalar

sadece “o anda orada” bulunan öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Erkuş (2013), o anda orada bulunan katılımcılar ile gerçekleştirilen çalışmalarda örneklem yöntemi rastlantısal (gelişigüzel) örneklem olarak tanımlamaktadır. Araştırma Grubu-II’ye dâhil edilen öğrencilerin fakülte, sınıf düzeyi ve cinsiyete göre dağılımı Tablo 3’te görülmektedir.

Tablo 3 Araştırma grubu-II’nin bölüm, sınıf düzeyi ve cinsiyete göre dağılımı

Bölüm	1. Sınıf		2. Sınıf		3. Sınıf		4. Sınıf		Toplam		Genel Toplam
	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	
Matematik Öğretmenliği	21	12	30	20	5	10	28	13	84	55	139
Rehberlik ve Psik. Dan.	14	4	32	7	20	5	2	0	68	16	84
Tarih	9	12	12	15	10	12	5	8	36	47	83
Kamu Yönetimi	10	12	1	1	44	30	2	0	57	43	100
Maliye	0	0	0	9	11	6	38	24	49	39	88
Gazetecilik	21	10	13	8	6	4	3	5	43	27	70
Radyo ve Televizyon	16	24	14	9	9	14	3	5	42	52	94
Gıda Mühendisliği	11	42	9	1	10	2	26	7	56	52	108
Makine Mühendisliği	8	63	15	65	0	4	0	1	23	133	156
Toplam	110	179	126	135	115	87	107	63	458	464	922
Genel Toplam	289		261		202		170		922		922

3.3. Veri Toplama Araçları

Mersin Üniversitesi öğrencilerinde duyguları değiştirebilme inancı ve duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal yeterlik ve duygusal deneyimin aracı rolünü inceleyen bu çalışmada Kişisel Bilgi Formunun yanı sıra, Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği (DDYÖ), Duygusal İnanç Ölçeği (DİÖ), Duygusal Tepkisellik Ölçeği (DTÖ), Duygusal Özyeterlik Ölçeği (DÖÖ) ve Olumlu ve Olumsuz Deneyim Ölçeği (OODÖ) olmak üzere toplam beş ölçme aracı kullanılmıştır.

Ölçeklerin Uyarlanması Aşamasında Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu bölümde öncelikle araştırmanın temel amacı için yapılan çalışmalarda kullanılan diğer ölçeklere yer verilmiştir. Ardından bu araştırmanın ikinci amacı kapsamında Türkçeye uyarlanan Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği (DDYÖ), Duygusal İnanç Ölçeği (DİÖ) ve Duygusal Tepkisellik Ölçeği’nin (DTÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ele alınmaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların bölüm, yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyleri ile ilgili bilgileri elde etmek üzere araştırmacı tarafından hazırlanan soru formu, “Kişisel Bilgi Formu” adı altında uygulanmıştır.

3.3.2. Duygusal Özyeterlik Ölçeği (DÖÖ)

Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği, bireyin kendi duygularını ve diğer bireylerin duygularını algılaması, düşünceleri destekleyici unsur olarak duyguları kullanması, kendi duygularını ve diğer bireylerin duygularını anlaması ve düzenlemesini ölçmek amacıyla Kirk, Shutte ve Hine (2008) tarafından geliştirilmiştir. Kirk, Shutte ve Hine (2008) dört faktörlü yapıda ölçeğin kuramsal temelini var olabileceğini bildirmektedirler. Orijinal ölçeğin iç tutarlılığı 0.96, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0.85 olarak hesaplanmıştır.

Ölçek, 5’li Likert tipi olup, ölçekteki maddeler, (1) hiç emin değilim, (2) çok az eminim, (3) biraz eminim, (4) çoğunlukla eminim ve (5) kesin eminim şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekte tersten puanlanan madde yoktur. Ölçeğe ilişkin iki örnek madde “Olumsuz duygumu olumlu duyguya çeviririm (madde 8)” ve “Duygularımdaki farklılaşmaya neyin neden olduğunu belirlerim (madde 27)” şeklindedir.

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması Totan, İkiz ve Karaca (2010) tarafından yapılmış, ölçeğin tek boyutlu yapısının Türk üniversite öğrencileri üzerinde de geçerli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar ölçeğin dört boyutlu yapısını da doğrulayıcı faktör analizi ile incelemişlerdir. Buna göre ölçeğin; duyguları düzenleme, duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma, duyguları anlama ve duyguları algılama olmak üzere dört faktörlü yapıyı sergilediğini belirtmişlerdir. 32 madde ve Likert tipi beşli derecelendirme türündeki Duygusal Öz- Yeterlik Ölçeğinin tek boyutlu ve dört boyutlu yapısının geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu anlaşılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmalarından elde edilen test tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0.93 olarak hesaplanmıştır (Totan, İkiz ve Karaca, 2010).

3.3.3. Olumlu ve Olumsuz Deneyim Ölçeği (OODÖ)

Olumlu ve Olumsuz Deneyim Ölçeği, bireylerin olumlu ve olumsuz duygularını ölçmek amacıyla Diener ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilmiştir. OODÖ ‘olumlu duygusal deneyim’ ve ‘olumsuz duygusal deneyim’ olmak üzere iki faktörlü bir yapıya sahiptir. Ayrıca, olumlu ve olumsuz deneyim arasındaki denge, olumlu duygu puanlarından olumsuz duygu puanları çıkarılarak ‘Duygusal Denge’ olarak derecelendirilmektedir. Olumlu duygular alt boyuttan alınan en düşük puan 6 iken, en yüksek puan 30’ dur. Benzer şekilde, olumsuz duygular alt boyuttan alınan en düşük puan 6 iken, en yüksek puan 30’ dur. Denge puanı ise

olumsuz duygular alt boyutundan alınan puandan olumlu duygular alt boyutundan alınan puanlardan çıkarılarak hesaplanmaktadır. Özgün ölçeğin Cronbach alfa katsayısı toplam ölçek için .89, olumlu maddeler için .87 ve olumsuz maddeler için .81 olarak hesaplanmıştır.

Toplam 12 maddeden oluşan ölçek 5' li Likert tipi olup “(1) asla, (2) nadiren, (3) bazen, (4) sık sık ve (5) her zaman” şeklinde derecelendirilmektedir. Duygusal denge puanı, -24 (en mutsuz) ile 24 (en mutlu) arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, olumsuz duyguların nadiren yaşandığını ya da hiç yaşanmadığını bildirirken, olumlu duyguların çok sık ya da her zaman deneyimlendiğini ifade etmektedir.

Şenol Durak ve Durak (2019), tarafından yapılan Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmalarından elde edilen Cronbach alfa değeri toplam ölçek için .90, olumlu maddeler için .82 ve olumsuz maddeler için .91 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği (DDYÖ)

Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği (Perth Emotion Regulation Competency Inventory), bireylerin hem olumsuz hem de olumlu duygulardaki duygu düzenleme yetkinliğini ölçmek amacıyla Preece, Becerra, Robinson, Dandy ve Allan (2018) tarafından geliştirilmiştir. Duyguların deneyimsel ve davranışsal dışavurumlarını değiştirme becerisinin yanı sıra, duyguları düzenlemek için bir hedefi etkinleştirmenin ne zaman uygun olduğunu bilme becerisini değerlendirmeye yarayan bir ölçektir. Yapı geçerliği kapsamında yapılan analizler sonucunda DDYÖ'nün, deneyimsel, davranışsal ve amaca yönelik olmak üzere üç temel beceriyi ölçmeye yönelik geliştirilmiştir (Preece vd., 2018).

DDYÖ, dördü olumsuz duyguların dördü olumlu duyguların düzenlenmesine karşılık gelen sekiz alt ölçeğe sahiptir. Her bir alt ölçeğin duygusal değeri, "olumsuz" veya "olumlu" olarak gösterilmektedir. Her bir madde, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında puanlanan 7'li Likert ölçeğinden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir. DDYÖ'ye ait alt boyutlar Tablo 4'te görülmektedir.

Tablo 4 DDYÖ'nün alt boyutları

Alt Boyutlar	
Olumsuz-deneyim kontrolü (4 madde)	Olumsuz duyguların deneyimsel sonuçlarını düzenleyen zorlukları ölçmek için tasarlanmıştır. Örneğin, "kendimi kötü hissettiğimde, daha iyi hissetmek için ne yapacağımı bilemem."
Olumsuz-kısıtlayıcı davranış (4 madde)	Olumsuz duyguların davranışsal sonuçlarını düzenleyen zorlukları ölçmek ve bireylerin duyguları deneyimlerken baskın davranışsal tepki eğilimlerini engelleme becerilerini ölçmek için tasarlanmıştır. Örneğin, "kendimi kötü hissettiğimde, eylemlerimi kontrol etmekte zorlanırım."
Olumsuz-etkinleştirici davranış (4 madde)	Olumsuz duyguları deneyimlerken baskın olmayan davranışsal tepki eğilimlerini harekete geçirme becerilerini ölçmek için tasarlanmıştır. Örneğin, "kendimi kötü hissettiğimde, yapmam gereken iş ya da görevleri bitiremem."
Olumsuz duyguları tolere etme (4 madde)	Olumsuz duyguları düzenlemek için bir hedefi etkinleştirmenin ne zaman uygun olduğunu bilmedeki zorlukları ölçmek için tasarlanmıştır. Örneğin, "kendimi kötü hissettiğimde, bu duyguların öylece kalmasına izin veremem."
Olumlu-deneyim kontrolü (4 madde)	Olumlu duyguların deneyimsel sonuçlarını düzenleyen zorlukları değerlendirmek için tasarlanmıştır. Örneğin, "Kendimi iyi hissettiğimde, bu duygunun devam edip etmeyeceği üzerinde bir kontrolüm yoktur."
Olumlu-kısıtlayıcı davranış (4 madde)	Olumlu duyguların davranışsal sonuçlarını düzenleyen zorlukları ölçmek ve bireylerin duyguları deneyimlerken baskın davranışsal tepki eğilimlerini engelleme becerilerini ölçmek için tasarlanmıştır. Örneğin, "kendimi iyi hissettiğimde, davranışlarım kontrolden çıkar."
Olumlu-etkinleştirici davranış (4 madde)	Olumlu duyguları deneyimlerken baskın olmayan davranışsal tepki eğilimlerini harekete geçirme becerilerini ölçmek için tasarlanmıştır. Örneğin, "kendimi iyi hissettiğimde, herhangi bir şeyi yapmakta zorlanırım."
Olumlu-duyguları tolere etme (4 madde)	Olumlu duyguları düzenlemek için bir hedefi etkinleştirmenin ne zaman uygun olduğunu bilmedeki zorlukları ölçmek için tasarlanmıştır. Örneğin, "kendimi iyi hissettiğimde, bu duyguların öylece kalmasına izin veremem."
Olumsuz-duygu düzenleme (16 madde)	Bireylerin olumsuz duyguların etkisini azaltmaya yönelik duygu düzenleme becerisini ölçmeye yönelik maddelerden oluşur.
Olumlu-duygu düzenleme (16 madde)	Bireylerin olumlu duyguların etkisini arttırmaya yönelik duygu düzenleme becerisini ölçmeye yönelik maddelerden oluşur.
Genel-duygu düzenleme (32 madde)	Duyguları düzenlemedeki genel zorluk düzeyini ölçmeye yönelik maddelerden oluşur.

Özgün ölçeğin güvenirlik çalışmaları bulgularına göre, ölçekte yer alan faktörlerin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları; Olumsuz-Deneyim kontrolü için 0.88, Olumlu Deneyim kontrolü için 0.84, Olumsuz-Kısıtlayıcı davranış için 0.90, Olumlu-Kısıtlayıcı davranış için 0.86, Olumsuz-Etkinleştirici davranış için 0.94, Olumlu-Etkinleştirici davranış için 0.89, Olumsuz Duyguları Tolere Etme için 0.85 ve Olumlu Duyguları Tolere Etme için 0.87 olarak belirlenmiştir. Buna ek olarak olumsuz duygu düzenleme Cronbach alfa katsayısı 0.93 olarak belirlenirken, olumlu duygu düzenleme Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.92 olarak hesaplanmıştır (Preece vd., 2018).

DDYÖ' nün Türkçeye Uyarlanması

DDYÖ'nün Türkçeye uyarlanması işleminde ölçeğin özgün formundaki her bir madde Mersin Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda görevli bir profesör, Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda görevli bir doktor öğretim üyesi, Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda görevli bir araştırma görevlisi tarafından İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. Elde edilen üç farklı çeviri, araştırmacı tarafından incelenerek her bir maddeyi en yakın anlamla açıklayan maddelere ulaşılmaya çalışılmıştır. Ardından ölçeğe son şekli verilmiş ve ölçek kullanıma hazır hale getirilmiştir. Türkçe uyarlama kapsamında ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek ve faktör yapısını incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışması için iç tutarlık analizi gerçekleştirilmiştir.

DDYÖ' nün Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

DDYÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmaları kapsamında doğrulayıcı faktör analizi ve iç tutarlık güvenirliği analizine ilişkin sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

DDYÖ'nün Geçerliğinin İncelenmesi

DDYÖ'nün geçerlik çalışmaları kapsamında elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına bir sonraki bölümde yer verilmektedir.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları

DDYÖ'nün faktör yapısını belirleyerek yapı geçerliğini test etmek amacıyla ölçek 526 üniversite öğrencisine uygulanmış ve öğrencilerin verdikleri yanıtlardan elde edilen puanlara doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA gözlenen değişkenler ile gizil değişkenler (faktörler) arasındaki ilişkileri test etmeye yönelik bir işlemdir (Hoyle, 2004). Bu bağlamda, DDYÖ' nün özgün formunu oluşturan 32 madde ve 8 faktörlü modeli doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5 DDYÖ maddelerinin standardize edilmiş lambda, t ve R² değerleri ile aritmetik ortalama ve standart sapmaları

Faktörler ve Maddeler		λ	t	R ²	Madde Toplam Korelasyonu	$\bar{X}$	Ss
NCE		-	-	-	-	-	-
Eski No	Yeni No						
Madde 1	1	.55	12.53	.31	.50	3.36	1.95
Madde 5	5	.68	15.89	.46	.53	3.76	1.99
Madde 9	9	.61	14.02	.37	.51	3.14	2.00
Madde 13	13	.60	13.85	.36	.48	3.16	1.99
NIB							
Eski No	Yeni No						
Madde 2	2	.63	15.02	.40	.56	4.62	2.12
Madde 6	6	.76	19.03	.57	.67	4.07	2.08
Madde 10	10	.77	19.46	.59	.67	4.35	2.08
Madde 14	14	.76	18.73	.56	.64	4.40	1.97
NAB							
Eski No	Yeni No						
Madde 3	3	.57	12.92	.32	.48	3.13	2.00
Madde7	7	.72	17.34	.52	.63	3.31	2.07
Madde11	11	.80	19.55	.64	.58	3.61	2.02
NTE							
Eski No	Yeni No						
Madde 4	4	.54	10.33	.30	.43	4.58	2.06
Madde 8	8	.59	11.08	.35	.46	4.67	1.95
Madde 12	12	.74	12.75	.55	.52	4.41	1.97
PCE							
Eski No	Yeni No						
Madde 22	18	.69	15.79	.48	.49	2.95	1.92
Madde 26	21	.60	13.37	.36	.52	3.42	1.99
Madde30	25	.66	14.96	.44	.52	3.04	1.93
PIB							
Eski No	Yeni No						
Madde21	17	.67	15.76	.44	.50	2.48	1.90
Madde29	24	.74	17.61	.55	.49	2.39	1.76
PAB							
Eski No	Yeni No						
Madde 19	15	.69	16.98	.47	.61	2.43	1.89
Madde 23	19	.69	16.95	.47	.60	2.32	1.81
Madde 27	22	.69	16.95	.47	.60	2.51	1.86
Madde 31	26	.77	19.73	.59	.64	2.32	1.77
PTE							
Eski No	Yeni No						
Madde 20	16	.60	14.21	.36	.53	2.52	2.02
Madde 24	20	.59	13.91	.35	.52	2.74	1.96
Madde 28	23	.79	20.32	.62	.61	2.12	1.73
Madde 32	27	.74	18.79	.55	.62	2.16	1.86

Not. NCE: Olumsuz deneyim kontrolü, NIB: Olumsuz kısıtlayıcı davranış, NAB: Olumsuz etkinleştirici davranış, NTE: Olumsuz duyguları tolere etme, PCE: Olumlu deneyim kontrolü,

PIB: Olumlu kısıtlayıcı davranış, PAB: Olumlu etkinleştirici davranış, PTE: Olumlu duyguları tolere etme.

Tablo 5'te görüldüğü üzere, Faktör 1'de (olumsuz-deneyim kontrolü) yer alan 4 maddenin (1, 5, 9, 13) faktör yükleri .55 ile .60 arasında; Faktör 2'de (olumsuz-kısıtlayıcı davranış) yer alan 4 maddenin (2, 6, 10, 14) faktör yükleri .63 ile .76 arasında; Faktör 3'te (olumsuz-etkinleştirici davranış) yer alan 3 maddenin (3, 7, 11) faktör yükleri .57 ile .80 arasında; Faktör 4' te (olumsuz duyguları tolere etme) yer alan 3 maddenin (4, 8, 12) faktör yükleri .54 ile .74 arasında; Faktör 5' te (olumlu-deneyim kontrolü) yer alan 3 maddenin (22, 26, 30) faktör yükleri .66 ile .69 arasında; Faktör 6'da (olumlu-kısıtlayıcı davranış) yer alan 2 maddenin (21, 29) faktör yükleri .67 ile .74 arasında; Faktör 7'de (olumlu-etkinleştirici davranış) yer alan 4 maddenin (19, 23, 27, 31) faktör yükleri .69 ile .77 arasında ve Faktör 8'de (olumlu duyguları tolere etme) yer alan 4 maddenin (20, 24, 28, 32) faktör yükleri .60 ile .74 arasında değişmektedir. Bu değerler, maddelerin faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Madde toplam korelasyonları ise her bir madde için pozitif değer taşımakta ve .43 ile .67 arasında değişmektedir. Ayrıca, DFA üzerinden elde edilen bütün değerler $p < .05$ düzeyinde anlamlıdır.

Ölçekte yer alan 15., 16., 17., 18. ve, 25. maddelerin düşük ölçüm değerleri gösterdikleri belirlenmiştir. İlgili maddelerin faktör yükleri .50'nin ve R^2 değerleri .30'un altında olduğu için (Kline, 2000) ölçekten çıkarılmıştır.

Tablo 6 DDYÖ modeline ait uyum ölçütleri ve değerleri

Uyum ölçütleri	Uyum sınırları*	Uyum değerleri
χ^2	-	734.60
Sd	-	296
χ^2/sd	< 5	2.48
RMSEA	< .08	.053
SRMR	< .08	.050
GFI	> .90	.91
AGFI	> .90	.89
CFI	> .90	.96
NNFI	> .90	.96
IFI	> .90	.96

* (Byrne, 2001; Schumacker ve Lomax, 2004; Brown, 2006)

Tablo 6'da DDYÖ modeline ait uyum değerleri sunulmaktadır. Yapılan DFA sonucunda ortaya çıkan sekiz faktörlü DDYÖ modeli, $\chi^2 = 734.60$, $\chi^2/sd = 2.48$, RMSEA = .053, SRMR = .050, GFI = .91, AGFI = .89 ve CFI = .96 uyum değerlerine sahiptir. Elde edilen bu değerler, ölçeğin kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğuna işaret etmektedir. Sonuç olarak, doğrulayıcı faktör analizine göre DDYÖ'nün ayırt edici özelliklere sahip 27 madde ile sekiz

faktörlü bir yapıya sahip olduğu, kuramsal ve istatistiksel açıdan yapı geçerliği ölçütlerini karşıladığı görülmektedir.

DDYÖ'nün Güvenirlik Çalışmaları

Geçerlik çalışmalarının yanı sıra ölçeğin güvenirliliğini belirlemeye yönelik yapılan iç tutarlık analizi sonucunda ölçekte yer alan faktörlerin Cronbach alfa değerleri aşağıdaki gibidir. Bu bulgular, ölçeğin tüm faktörlerinin anlamlı ve yeterli düzeyde güvenirliliğe sahip olduğu anlamına gelmektedir. DDYÖ'nün alt boyutlarına ait güvenirlilik değerleri Tablo 7'de görülmektedir.

Tablo 7 DDYÖ'nün Güvenirlik Değerleri

Alt Boyutlar	Cronbach Alfa (α)
Olumsuz-deneyim kontrolü	.71
Olumsuz-kısıtlayıcı davranış	.82
Olumsuz-etkinleştirici davranış	.74
Olumsuz duyguları tolere etme	.66
Olumlu-deneyim kontrolü	.70
Olumlu-kısıtlayıcı davranış	.67
Olumlu-etkinleştirici davranış	.80
Olumlu duyguları tolere etme	.77

3.3.5. Duygusal İnanç Ölçeği (DİÖ)

Duygusal İnanç Ölçeği (Emotion Beliefs Questionnaire), bireylerin duyguları hakkındaki inançlarını ölçmek amacıyla Becerra, Preece ve Gross (2020) tarafından geliştirilmiştir. Duygusal İnanç Ölçeği (DİÖ), Ford ve Gross (2019) tarafından tanımlanan kontrol edilebilirlik ve yararlılık boyutlarını olumsuz ve olumlu duygular arasında değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Kontrol edilebilirlik alt boyutu, duyguların istenildiği zaman değiştirilebilirliğini ifade ederken, yararlılık boyutu duyguların iyi veya kötü, yararlı veya yararsız, değerli veya değersiz olduğunu ifade etmektedir. Her bir madde, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında puanlanan 7'li Likert ölçeğinden oluşmaktadır. Yüksek puanlar, bireylerin duyguların kontrol edilemez ve yararsız olduğuna inandıklarını göstermektedir. Duygusal İnanç Ölçeği üç faktör ve 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin özgün formunda faktör yapısını belirlemek için çeşitli analizler yapılmış ve üç faktörlü yapı kabul edilmiştir. Aynı zamanda özgün ölçekten toplam puan da elde edilebilmektedir (Becerra vd., 2020). DİÖ'nün alt boyutlarına Tablo 8'de yer verilmektedir.

Tablo 8 *DİÖ'nün alt boyutları*

	Alt Boyutlar
Olumsuz kontrol edilebilirlik (4 madde)	Olumsuz duyguların kontrol edilebilirliğiyle ilgili inançları ölçmek için tasarlanmıştır. Örneğin, “insanlar olumsuz duyguları deneyimlediklerinde, bu duyguları değiştirmek için yapabilecekleri bir şey yoktur.”
Olumlu kontrol edilebilirlik (4 madde)	Olumlu duyguların kontrol edilebilirliğiyle ilgili inançları ölçmek için tasarlanmıştır. Örneğin, “insanlar olumlu duygularını kontrol edemezler.”
Olumsuz yararlılık (4 madde)	Olumsuz duyguların yararlılığıyla ilgili inançları ölçmek için tasarlanmıştır. Örneğin, “olumsuz duygular zararlıdır.”
Olumlu yararlılık (4 madde)	Olumlu duyguların yararlılığıyla ilgili inançları ölçmek için tasarlanmıştır. Örneğin, “olumlu duygular zararlıdır.”
Genel kontrol edilebilirlik (Olumsuz kontrol edilebilirlik, Olumlu kontrol edilebilirlik) (8 madde)	Olumsuz ve olumlu duyguların genel kontrol edilebilirliğiyle ilgili inançları ölçmek için tasarlanmıştır.

Özgün ölçeğin güvenirlik çalışmaları sonuçlarına göre, ölçekte yer alan üç faktörün Cronbach alfa katsayıları *genel-kontrol edilebilirlik* için .88, *olumsuz yararlılık* için .82 ve *olumlu yararlılık* için .83 olarak hesaplanmıştır. Toplam ölçek için belirlenen güvenirlik katsayısı ise .88’ dir (Becerra, Preece ve Gross, 2020).

DİÖ'nün Türkçeye Uyarlanması

DİÖ'nün Türkçe'ye uyarlanması işleminde, ölçeğin özgün formundaki her bir madde Mersin Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda görevli bir profesör, Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda görevli bir araştırma görevlisi ve Mersin Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda görevli bir araştırma görevlisi tarafından İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. Elde edilen üç farklı çeviri, araştırmacı tarafından incelenerek her bir maddeyi en yakın anlamla açıklayan maddelere ulaşılmaya çalışılmıştır. Daha sonra ölçeğe son şekli verilerek ölçek kullanıma hazır hale getirilmiştir. Türkçe uyarlama kapsamında ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek ve faktör yapısını incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışması için iç tutarlık analizi gerçekleştirilmiştir.

DİÖ'nün Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

DİÖ'nün geçerlik çalışmaları kapsamında doğrulayıcı faktör analizinden yararlanılmıştır. DİÖ'den elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına bir sonraki bölümde yer verilmektedir.

DİÖ'nün Geçerliğinin İncelenmesi

DİÖ'nün geçerlik çalışmaları kapsamında doğrulayıcı faktör analizinden yararlanılmıştır. DİÖ'den elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına bir sonraki bölümde yer verilmektedir.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları

DİÖ'nün faktör yapısını belirleyerek yapı geçerliliğini test etmek amacıyla ölçek 526 üniversite öğrencisine uygulanmış ve öğrencilerin verdikleri yanıtlardan elde edilen puanlar doğrultusunda doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Bu bağlamda, DİÖ'nün özgün formunu oluşturan 16 madde ve 3 faktörlü modeli doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanarak sınanmıştır. DİÖ'de yer alan maddelerin faktör yükleri, ölçeğin faktör yapısı ve madde analizi sonucunda elde edilen madde-toplam korelasyonları Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9 *DİÖ maddelerinin standardize edilmiş lambda, t ve R² değerleri ile aritmetik ortalama ve standart sapmaları*

Faktörler ve Maddeler		λ	t	R^2	Madde Toplam Korelasyonu	$\bar{X}$	Ss
GENKONT		-	-	-	-	-	-
Eski no	YeniNo						
Madde 1	1	.56	12.88	.31	.52	2.38	1.77
Madde 5	4	.68	16.74	.47	.60	2.61	1.89
Madde 9	7	.56	13.08	.32	.53	3.29	2.00
Madde 13	11	.63	15.04	.40	.57	2.89	1.89
Madde 2	2	.54	12.42	.30	.51	2.79	1.83
Madde 6	5	.64	15.43	.41	.58	2.55	1.75
Madde 10	8	.64	15.37	.41	.55	2.66	1.73
Madde 14	12	.62	14.73	.38	.54	2.56	1.68
OLMSZYARAR		-					
Eski no	YeniNo						
Madde 7	6	.65	14.62	.43	.50	2.53	1.90
Madde 11	9	.66	14.84	.44	.57	3.76	2.27
Madde 15	13	.78	17.76	.60	.62	3.23	2.13
OLMYARAR		-					
Eski no	YeniNo						
Madde 4	3	.68	15.78	.46	.55	2.10	1.78
Madde 12	10	.74	17.48	.55	.62	1.83	1.55
Madde 16	14	.74	17.51	.55	.61	2.00	1.69

Not. GENKONT: Genel kontrol edilebilirlik, OLMSZYARAR: Olumsuz yararlık, OLMYARAR: Olumlu yararlık.

Tablo 9’da görüldüğü üzere, Faktör 1’de (Genel kontrol edilebilirlik) yer alan 8 maddenin (1,2,5,6,9,10,13,14) faktör yükleri .54 ile .68 arasında; Faktör 2’de (Olumsuz-yararlılık) yer alan 3 maddenin (7,11,15) faktör yükleri .65 ile .78 arasında; Faktör 3’te (Olumsuz-yararlılık) yer alan 3 maddenin (4,12,16) faktör yükleri .68 ile .74 arasında değişmektedir. Bu değerler, maddelerin faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Madde toplam korelasyonları ise her bir madde için pozitif değer taşımakta ve .50 ile .62 arasında değişmektedir. Ayrıca, DFA üzerinden elde edilen bütün değerler $p < .05$ düzeyinde anlamlıdır. Diğer yandan, ölçekte yer alan 3. ve 8. maddelerin faktör yükleri .50’nin ve R^2 değerleri .30’un altında kaldığı (Kline, 2000) belirlenmiştir. Bu nedenle bu iki madde ölçekten çıkarılmıştır.

Tablo 10 *DiÖ modeline ait uyum ölçütleri ve değerleri*

Uyum ölçütleri	Uyum sınırları*	Uyum değerleri
χ^2	-	288.05
sd	-	74
χ^2/sd	< 5	3.89
RMSEA	< .08	.076
SRMR	< .08	.059
GFI	> .90	.93
AGFI	> .90	.90
CFI	> .90	.96
NNFI	> .90	.95
IFI	> .90	.94

* (Byrne, 2001; Schumacker ve Lomax, 2004; Brown, 2006)

Tablo 10’da DiÖ modeline ait uyum değerleri sunulmaktadır. Yapılan DFA sonucunda ortaya çıkan üç faktörlü DiÖ modeli, $\chi^2 = 288.05$, $\chi^2/df = 3.89$, RMSEA = .076, SRMR = .059, GFI = .93, AGFI = .90 ve CFI = .96 uyum değerlerine sahiptir (Tablo 3.6). Elde edilen bu değerler, ölçeğin kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğuna işaret etmektedir. Sonuç olarak, doğrulayıcı faktör analizine göre DiÖ’nün ayırt edici özelliklere sahip 14 madde ile üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu, kuramsal ve istatistiksel açıdan yapı geçerliği ölçütlerini karşıladığı görülmektedir.

DiÖ’nün Güvenirlik Çalışmaları

Geçerlik çalışmalarının yanı sıra ölçeğin güvenirliliğini belirlemeye yönelik yapılan analiz sonucunda Cronbach alfa değerleri genel kontrol edilebilirlik için .86, olumsuz yararlılık için .74 ve olumlu yararlılık için .83 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular, ölçeğin tüm faktörlerinin anlamlı ve yüksek düzeyde güvenirliliğe sahip olduğu anlamına gelmektedir.

3.3.6. Duygusal Tepkisellik Ölçeği (DTÖ)

Duygusal Tepkisellik Ölçeği (The Perth Emotional Reactivity Scale), bireylerin olumlu ve olumsuz duygulara yönelik tepkisellik düzeylerini aktivasyon, yoğunluk ve süre açısından ölçmek amacıyla Becerra, Preece, Campitelli ve Scott-Pillow (2017) tarafından geliştirilmiştir.

Toplam otuz maddeden oluşan ölçek altı alt boyuttan ve 30 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt ölçek için beş madde yazılmıştır. Bu alt ölçekler; olumlu aktivasyon, olumlu yoğunluk, olumlu süre, olumsuz aktivasyon, olumsuz yoğunluk ve olumsuz süre’ dir. Her iki puan türünde de bireylerin bu alanlardaki tepkisellik düzeylerini ölçmek amacıyla olumlu tepkisellik alt boyutu ve olumsuz tepkisellik alt boyutu bileşik puanın üretilmesi amaçlanmıştır. Duygusal Tepkisellik Ölçeği, özellikle duygu sisteminin öznel-deneyimsel kanalını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. DTÖ’ye ait alt boyutlar Tablo 11’de görülmektedir.

Tablo 11 DTÖ’nün alt boyutları

Alt Boyutlar	
Olumlu aktivasyon (5 madde)	Olumlu duygusal tepkinin ortaya çıkma ve en yüksek eşiğe gelmesindeki tepkisellik hızını ölçmek için tasarlanmıştır. Örneğin, “çok kolay mutlu olma eğilimindeyimdir.”
Olumlu yoğunluk (5 madde)	Olumlu duygusal tepkinin yoğunluğunu ölçmek için tasarlanmıştır. Örneğin, “neşeli olduğumda, bunu çok derinden hissetme eğilimindeyimdir.”
Olumlu süre (5 madde)	Olumlu duygusal tepkinin süresini, uyarılma düzeyinin ilk seviyeye dönmesi için gereken sürenin uzunluğunu ölçmek için tasarlanmıştır. Örneğin, “olumlu hissettiğimde günün büyük bir bölümünde bu şekilde kalabilirim.”
Olumsuz aktivasyon (5 madde)	Olumsuz duygusal tepkinin ortaya çıkma ve en yüksek eşiğe gelmesindeki tepkisellik hızını ölçmek için tasarlanmıştır. Örneğin, “çok kolay üzülme eğilimindeyimdir.”
Olumsuz yoğunluk (5 madde)	Olumsuz duygusal tepkinin yoğunluğunu ölçmek için tasarlanmıştır. Örneğin, “olumlu (pozitif) duyguları çok güçlü bir şekilde yaşarım.”
Olumsuz süre (5 madde)	Olumsuz duygusal tepkinin süresini, uyarılma düzeyinin ilk seviyeye dönmesi için gereken sürenin uzunluğunu ölçmek için tasarlanmıştır. Örneğin, “üzgün olduğumda, kendimi o duygudan uzaklaştırmak epey zaman alır.”

Ölçekte yer alan her bir madde, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında puanlanan 5’li Likert ölçeğinden oluşmaktadır. Yüksek puanlar, yüksek tepkisellik düzeyini ifade etmektedir. Altı ayrı alt ölçek puanı, o alt ölçeğe karşılık gelen beş maddenin toplanmasıyla elde edilmektedir. Bu nedenle, her bir alt ölçek için en düşük ve en yüksek

puanlar sırasıyla 5 ve maksimum 25'tir. Genel olumlu tepkisellik alt boyutu için hesaplanan Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .93 iken, genel olumsuz tepkisellik alt boyutu için hesaplanan Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin güvenirlik katsayıları; olumsuz aktivasyon için .86, olumsuz yoğunluk için .87, olumsuz süre için .85, olumlu aktivasyon için .81, olumlu yoğunluk için .89 ve olumlu süre için .81 olarak belirlenmiştir (Becerra vd., 2017).

DTÖ'nün Türkçeye Uyarlanması

DTÖ'nün Türkçe'ye uyarlanması işleminde ölçeğin özgün formundaki her bir madde Mersin Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda görevli bir profesör, Çukurova Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda görevli bir araştırma görevlisi ve Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda görevli bir araştırma görevlisi tarafından İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. Elde edilen üç farklı çeviri, araştırmacı tarafından incelenerek her bir maddeyi en yakın anlamla açıklayan maddelere ulaşılmaya çalışılmıştır. Geribildirimler çerçevesinde ölçeğe son şekli verilmiş ve ölçek kullanıma hazır hale getirilmiştir. Türkçe uyarlama kapsamında ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek ve faktör yapısını incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışması için iç tutarlık analizi gerçekleştirilmiştir.

DTÖ'nün Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

DTÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmaları kapsamında doğrulayıcı faktör analizi ve iç tutarlık güvenirliğine ilişkin analizler yapılmıştır. Bu doğrultuda DTÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ilişkin sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

DTÖ'nün Geçerliğinin İncelenmesi

DTÖ'nün geçerlik çalışmaları kapsamında doğrulayıcı faktör analizinden yararlanılmıştır. DTÖ'den elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına bir sonraki bölümde yer verilmektedir.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları

Bu çalışmada DTÖ'nün faktör yapısını belirleyerek yapı geçerliğini test etmek amacıyla ölçek 526 üniversite öğrencisine uygulanmış ve öğrencilerin verdikleri yanıtlardan elde edilen puanlara doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Bu bağlamda, DTÖ'nün özgün formunu oluşturan 30 madde ve altı faktörlü modeli doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanarak sınanmıştır. Yapılan DFA analizi sonucunda olumlu duygusal tepkisellik odağında yer alan üç faktör ve olumsuz duygusal tepkisellik odağında yer alan üç faktör arasındaki

korelasyonların .90 üzerinde olduğu saptanmıştır. Bu nedenle altı faktörlü model yerine ölçeğin iki faktörlü modeli kabul edilmiştir. DTÖ’de yer alan maddelerin faktör yükleri, ölçeğin faktör yapısı ve madde analizi sonucunda elde edilen madde-toplam korelasyonları Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12 *DTÖ maddelerinin standardize edilmiş lambda, t ve R² değerleri ile aritmetik ortalama ve standart sapmaları*

Faktörler ve Maddeler		λ	t	R^2	Madde Toplam Korelasyonu	$\bar{X}$	Ss
1. Faktör OLUMLU		-	-	-	-	-	-
Eski No	YeniNo						
Madde 1	1	.52	11.75	.30	.48	3.38	1.36
Madde 19	16	.60	13.93	.36	.53	3.69	1.16
Madde 25	20	.52	11.78	.30	.46	3.67	1.16
Madde 3	3	.52	11.81	.30	.49	3.30	1.21
Madde 9	8	.50	11.09	.29	.45	3.46	1.25
Madde 15	12	.61	14.34	.37	.55	3.25	1.23
Madde 27	22	.49	10.79	.28	.43	3.52	1.22
Madde 5	5	.49	10.53	.28	.43	3.11	1.30
Madde 11	9	.64	15.31	.41	.58	3.59	1.21
Madde 17	14	.68	16.45	.46	.61	3.55	1.14
Madde 23	19	.63	14.99	.40	.56	3.70	1.15
2. Faktör OLUMSUZ							
Eski No	YeniNo						
Madde 2	2	.62	15.14	.38	.59	3.39	1.35
Madde 8	7	.70	17.63	.48	.66	3.30	1.34
Madde 14	11	.69	17.46	.48	.65	3.27	1.37
Madde 20	17	.60	14.73	.37	.58	3.15	1.38
Madde 26	21	.73	18.98	.54	.70	3.42	1.34
Madde 4	4	.66	16.46	.44	.63	3.30	1.33
Madde 16	13	.68	17.14	.46	.65	3.18	1.30
Madde 22	18	.66	16.47	.44	.63	3.26	1.33
Madde 28	23	.54	12.80	.32	.51	3.13	1.29
Madde 6	6	.62	15.30	.39	.59	3.43	1.28
Madde 12	10	.67	16.94	.46	.63	3.51	1.34
Madde 18	15	.61	14.75	.37	.58	3.46	1.27
Madde 20	17	.69	17.51	.48	.66	3.48	1.36

Tablo 12’de görüldüğü üzere, Faktör 1’de (Olumlu duygusal tepkisellik) yer alan 11 maddenin (1, 3, 5, 9, 11, 15, 17, 19, 23, 25, 27) faktör yükleri .49 ile .68 arasında; Faktör 2’de (Olumsuz duygusal tepkisellik) yer alan 13 maddenin (2, 4, 6, 8, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 26, 28) faktör yükleri .54 ile .73 arasında değişmektedir. Bu değerler, maddelerin faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Madde toplam korelasyonları ise her bir

madde için pozitif değer taşımakta ve .43 ile .70 arasında değişmektedir. Ayrıca, DFA üzerinden elde edilen bütün değerler $p < .05$ düzeyinde anlamlıdır.

Diğer yandan, ölçekte yer alan 2., 7., 10., 13., 21. ve 29. maddeler maddelerin faktör yükleri .50'nin ve R^2 değerleri .30'un altında kaldığı (Kline, 2000) belirlenmiştir. Bu nedenle bu altı madde ölçekten çıkarılmıştır.

Tablo 13 DTÖ modeline ait uyum ölçütleri ve değerleri

Uyum ölçütleri	Uyum sınırları*	Uyum değerleri		
		Model 1	Model 2	Model3
χ^2	-	3678.51	664.89	785.79
sd	-	252	237	251
χ^2/sd	< 5	14.60	2.81	3.13
RMSEA	< .08	.16	.059	.064
SRMR	< .08	.14	.062	.071
GFI	> .90	.63	.90	.90
AGFI	> .90	.56	.88	.88
CFI	> .90	.85	.96	.96
NNFI	> .90	.83	.96	.95
IFI	> .90	.85	.96	.96

Model 1: 24 madde ve tek faktörlü model.

Model 2: 24 madde ve altı faktörlü model.

Model 3: 24 madde ve iki faktörlü (kabul edilen) model.

* (Byrne, 2001; Schumacker ve Lomax, 2004; Brown, 2006)

Tablo 13'te iki faktörlü DTÖ modeline ait uyum değerleri sunulmaktadır. Yapılan DFA sonucunda ortaya çıkan iki faktörlü DTÖ modeli, $\chi^2 = 785.79$, $\chi^2/sd = 3.13$, RMSEA = .064, SRMR = .071, GFI = .90, AGFI = .88 ve CFI = .96 uyum değerlerine sahiptir. Elde edilen bu değerler, ölçeğin kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğuna işaret etmektedir. Sonuç olarak, doğrulayıcı faktör analizine göre DTÖ'nün ayırt edici özelliklere sahip 24 madde ile iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu, kuramsal ve istatistiksel açıdan yapı geçerliği ölçütlerini karşıladığı görülmektedir.

DTÖ'nün Güvenilirlik Çalışmaları

Geçerlik çalışmalarının yanı sıra ölçeğin güvenilirliğini belirlemeye yönelik yapılan analiz sonucunda Cronbach alfa değeri olumlu duygusal tepkisellik için .83 ve olumsuz duygusal tepkisellik için .90 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular, ölçeğin tüm iki faktörünün anlamlı ve yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu anlamına gelmektedir.

3.4. Veri Toplama Süreci

Bu araştırmada Türkçe'ye uyarlama çalışmaları yapılan DDYÖ, DiÖ ve DYÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ilişkin veriler 2021-2022 eğitim-öğretim yılı Bahar yarıyılında elde edilmiştir. Araştırma verileri ise 2022-2023 eğitim öğretim yılının Güz yarıyılında Mersin Üniversitesi bünyesindeki Eğitim, Fen-Edebiyat, İletişim, İktisadi ve İdari Bilimler ve Mühendislik Fakültelerinin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1., 2., 3 ve 4. sınıf öğrencilerine uygulanan ölçe araçları aracılığıyla elde edilmiştir. Fakültelerin hazırlık sınıflarında öğrenim görmekte olan öğrenciler araştırmaya dâhil edilmemiştir. Uygulama için öncelikle Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan (EK-1) ve Mersin Üniversitesi Rektörlüğü'nden (EK-2) gerekli izinler alınmıştır. Sınıf ortamında gerçekleştirilen uygulamalarda öğrencilerin çalışmaya katılımında gönüllülük esas alınmıştır. Uygulama sırasında öğrencilere araştırmanın amacı ve ölçeklerin uygulanmasına ilişkin temel yönergeler standart bir şekilde açıklanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler, sıra etkisini kontrol etmek amacıyla öğrencilere karışık sıralarla verilmiş ve ölçe araçları araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. Ölçeklerin uyarlanması için yapılan uygulamalar 15 dakika sürerken araştırmanın temel amacı için yapılan uygulamalar yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizini gerçekleştirebilmek amacıyla araştırmadan elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Bilgisayar ortamına aktarılan verilerin analizinde Statistical Package for Social Science (SPSS) 22.00 ve IBM SPSS Analysis of Moment Structures (Amos) 26 programlarından yararlanılmıştır. Analizlere dâhil edilen değişkenler arasındaki ilişkileri tahmin etmede maksimum olabilirlik (maximum likelihood, MD) yöntemi kullanılmıştır.

Bu araştırmada analizlere dâhil edilen tüm değişkenlerin parametrik olarak istatistiksel işlemlere uygunluğu basıklık ve çarpıklık katsayıları ile incelenmiştir. Araştırmada çarpıklık katsayısının ± 2 aralığında olması, basıklık katsayısının ± 7 aralığında olması durumunda dağılımın normal olduğu (Byrne, 2001) kabul edilmiştir.

Araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlılığını incelemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Gerçekleştirilen analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Bu değer $\pm .50$ ile ± 1 arasında yüksek, $\pm .30$ ile $\pm .49$ arasında orta, $\pm .10$ ile $\pm .29$ arasında düşük korelasyona işaret etmektedir (Cohen, 1988). Pearson korelasyon katsayısı sıfıra yaklaştıkça değişkenler arasındaki korelasyonun zayıfladığı, bire yaklaştıkça değişkenler arasındaki korelasyonun arttığı anlamına gelmektedir.

Araştırmanın üç alt problemine yönelik aracılık analizleri, IBM SPSS Amos yardımıyla gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeliyle (YEM) yol analizi ve yeniden örnekleme (bootstrapping) temelli çoklu aracılık testi yöntemleriyle sınanmıştır. YEM ölçülen değişkenler ile gizil değişkenler arasındaki “nedensel” ilişkileri incelemeye kullanılan kapsamlı bir analiz yöntemidir (Sümer, 2000). Oluşturulan modelin doğruluğunu test etmede yararlanılan uyum ölçütleri daha önce belirtilmiştir. Bu bağlamda, χ^2/df değeri için 3’e kadar olanlar iyi uyuma 5’e kadar olanlar kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir (Hu ve Bentler, 1999). Bunun yanı sıra, RMSEA, RMR ve SRMR değerlerinin .00 ile .05 arasında olması iyi uyum, .05 ile .08 arasında değer alması kabul edilebilir uyum olarak değerlendirilmektedir (Byrne, 2001). GFI, AGFI, CFI, NNFI ve RFI uyum ölçütlerinin .90 ile .95 arasındaki değerleri modelin kabul edilebilir uyum gösterdiğine, .95 ile 1.00 arasındaki değerleri ise modelin iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir (Hu ve Bentler, 1999). Araştırmanın alt problemleri için ayrı ayrı yapısal eşitlik modelleri doğrulandıktan sonra aracılık analizlerinin anlamlılığı yeniden örnekleme yöntemiyle sınanmıştır.

Yeniden örnekleme, var olan veri seti üzerinden yeniden örnekleme yaparak dağılıma ilişkin istatistiksel hesaplama yapan bir yöntemdir ve aracılık modellerinin sınanmasında yaygın olarak kullanılan diğer yöntemlerden istatistiksel olarak daha güçlü olduğu kabul edilmektedir (Horowitz, 2001). Yeniden örnekleme yöntemiyle, gözlenen örneklemden 5000 ya da 10000 yeniden örnekleme yapılarak % 95 güven aralığında, yanlılığı düzeltilmiş güven aralıkları oluşturulmaktadır. Oluşturulan güven aralıkları, yeniden örnekleme yöntemi aracılığıyla güven aralıkları kullanılarak doğrudan ve dolaylı etkilerin istatistiksel olarak anlamlılığı test edilmektedir. Buna göre “sıfırı (0)” içeren güven aralıkları istatistiksel olarak anlamsızdır. Bu çalışmada % 95 güven aralığında 5000 örnekleme yapılarak dolaylı etkiler için yeniden örnekleme (bootstrapping) sonuçları elde edilmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın üç alt problemine ilişkin analiz bulgularına yer verilmektedir. Ele alınan değişkenlere ait betimsel istatistikler ve korelasyonlar sunulmuştur. Araştırmanın üç alt problemine yönelik aracılık analizlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Korelasyonlar

Bu bölümde öncelikle araştırmada yer alan değişkenlere ait betimsel istatistiklere yer verilmiş, ardından değişkenler arası korelasyonlar sunulmuştur. Betimsel istatistikler Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14 *Değişkenlere ait betimsel istatistikler*

Değişkenler	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	$\bar{x}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Duyguları değiştirebilme inancı	14	98	35.61	15.35	.679	.298
Duygu düzenleme yetkinliği	27	186	91.31	27.18	.122	-.128
Duygusal yoğunluk	8	40	28.36	5.70	-.402	.371
Duygusal özyeterlik	46	160	112.85	17.48	-.169	.511
Duygusal deneyim	24	54	37.51	4.14	.326	.626

Tablo 14 incelendiğinde katılımcıların *duyguları değiştirebilme inancı* puanlarının en düşük 14, en yüksek 98, puanlarının ortalamasının 35.61 olduğu ve dağılımın bu puan etrafında ± 15.35 puanlık bir aralıkta daha yoğun dağıldığı görülmektedir. Katılımcıların *duygu düzenleme* puanlarının en düşük 27, en yüksek 186 olduğu, puanların ortalamasının 91.31 olduğu ve dağılımın bu puan etrafında ± 27.18 puanlık bir aralıkta daha yoğun dağıldığı görülmektedir. Katılımcıların *duygusal yoğunluk* puanlarının en düşük 8, en yüksek 40 olduğu, puanların ortalamasının 28.36 olduğu ve dağılımın bu puan etrafında ± 5.70 puanlık bir aralıkta daha yoğun dağıldığı görülmektedir. Katılımcıların *duygusal özyeterlik* puanlarının en düşük 46, en yüksek 160 olduğu, puanların ortalamasının 112.85 olduğu ve dağılımın bu puan etrafında ± 17.48 puanlık bir aralıkta daha yoğun dağıldığı görülmektedir. Katılımcıların *duygusal deneyim* puanlarının ise en düşük 24, en yüksek 54 olduğu, puanların ortalamasının 37.51 olduğu ve dağılımın bu puan etrafında ± 4.14 puanlık bir aralıkta daha yoğun dağıldığı görülmektedir. Sonuç olarak tüm değişkenlere ait basıklık katsayıları ± 2 , çarpıklık katsayıları ± 7 aralığında yer almakta olup tüm değişkenlerin normal dağıldığı görülmektedir.

Araştırmanın yordanan değişkeni olan duygu düzenleme yetkinliği ile yordayıcı değişken olan duyguları değiştirebilme inancı ve aracı değişkenler olan duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyim arasındaki ilişkilere yönelik hesaplanan Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları Tablo 15’te gösterilmiştir.

Tablo 15 *Değişkenler arası korelasyonlar (N=922)*

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Duyguları Değiştirebilme İnancı	-				
2. Duygu Düzenleme Yetkinliği	.33**	-			
3. Duygusal Yoğunluk	-.05**	.11**	-		
4. Duygusal Özyeterlik	-.19**	-.27**	.20**	-	
5. Duygusal Deneyim	.07**	.36**	.02**	-.31**	-
Artimetik Ortalama	35.61	91.31	28.36	112.85	37.5
Standart Sapma	15.35	27.18	5.70	17.48	4.14
Cronbach Alfa	.86	.89	.76	.90	.80

* $p < .01$, ** $p < .05$

Cohen’in (1992) kriterleri açısından Tablo 15 incelendiğinde, duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği ($r=.33$, $p<.01$) arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Duyguları değiştirebilme inancı ile duygusal deneyim ($r=.07$, $p<.01$) arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Buna karşın, duyguları değiştirebilme inancı ile duygusal özyeterlik ($r=-.19$, $p<.01$) ve duyguları değiştirebilme inancı ile duygusal yoğunluk ($r=-.05$, $p<.01$) arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Değişkenler arası ilişkiler duygu düzenleme açısından ele alındığında, duygu düzenleme yetkinliği ile duygusal yoğunluk ($r=.11$, $p<.01$) ve duygu düzenleme yetkinliği ile duygusal deneyim ($r=.36$, $p<.01$) arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer yandan, duygu düzenleme yetkinliği ile duygusal özyeterlik ($r=-.27$, $p<.01$) arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Aracı değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise duygusal yoğunluk ile duygusal özyeterlik ($r=.20$, $p<.01$) ve duygusal yoğunluk ile duygusal deneyim ($r=.02$, $p<.01$) arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Duygusal özyeterlik ile duygusal deneyim ($r=-.31$, $p<.01$) arasında da negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

4.2. Aracılık Analizlerine İlişkin Bulgular

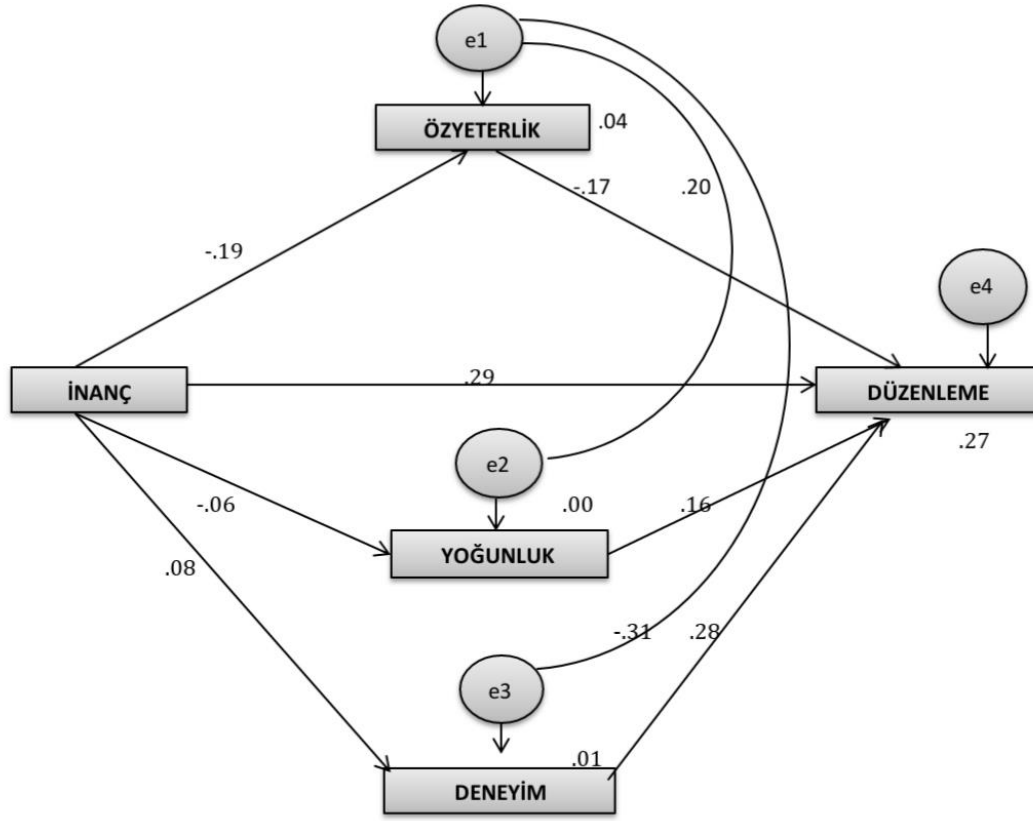
Bu araştırmada ele alınan duyguları değiştirebilme inancı değişkeni, bireyin duygularının kontrol edilebilirliğine ve yararlılığına ilişkin inançlarını ölçmektedir. Duygu düzenleme yetkinliği ise bireyin deneyimsel ve davranışsal duygusal tepkilerini yönetebilme ve uygun zamanda harekete geçebilme becerisini ifade etmektedir. Hem kuramsal açıklamaların öngördüğü üzere hem de yapılan korelasyon analizlerinin sonuçlarına göre duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifade ile üniversite öğrencilerinin, duygularının değişeceğine yönelik inanç düzeyleri yükseldikçe duygularını düzenleme yetkinlikleri de yükselmektedir. Duyguların kontrol edilebilirliğine ve yararlılığına yönelik inançlar, duygu düzenlemelerini önemli ölçüde etkilemektedir. Duygularını kontrol edebileceğine ve yararlı olduğuna inanan bireyler duygularını düzenlemede daha başarılıdır. Bu nedenle, aracılık analizlerinde yordayan (bağımsız) değişken olarak duyguları değiştirebilme inancı ile yordanan (bağımlı) değişken olarak duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Duygusal yoğunluk değişkeni, bireyin bir duyguyu hatırlamasını ve yeniden deneyimlemesini, algılanan bedensel değişiklikleri, hissettiği duygunun süresini ve büyüklüğünü ifade etmektedir. Kuramsal olarak incelendiğinde duygularını kontrol edebileceğine ve duyguların yararlı olduğuna inanan bireylerin duygusal yoğunluğunun az olduğu görülmektedir. Duygusal yoğunluk arttıkça duygu düzenleme zorluğu da artmaktadır. Ayrıca bu araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçlarına göre de duygusal yoğunluğun duygu düzenleme yetkinliği ile pozitif yönde ve anlamlı ilişki gösterdiği ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmada duygusal yoğunluğun duyguları değiştirebilme inancı ve duygu düzenleme yetkinliği ile ilişkisinde aracı değişken olarak yer verilmiştir. Duygusal özyeterlik bireyin duygusal bilgiyi anlama, kullanma ve yönetme konusunda kendi becerilerine yönelik algısını ve inançlarını ifade eder. Duygularını kontrol edebileceğine ve duyguların yararlı olduğuna inanan bireylerin duygusal özyeterlikleri yüksektir. Bu araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçlarına göre duyguları değiştirebilme inanç puanları arttıkça duygusal özyeterlik puanları artmaktadır. Bununla birlikte, duygusal özyeterlik arttıkça duygu düzenleme zorluğu azalmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmada duygusal özyeterliğin, duyguları değiştirebilme inancı ve duygu düzenleme yetkinliği ile ilişkisinde aracı değişken olarak yer verilmiştir. Bu araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçlarına göre duygusal özyeterlik puanları arttıkça duygu düzenleme yetkinlik puanları da artmaktadır. Bu araştırmanın bir diğer değişkeni olan duygusal deneyim, bireyin, çevreden aldığı uyarınları olumlu ve olumsuz olarak değerlendirmesi, bunun

sonucunda da olumlu ve olumsuz duygular hissetmesi ve bu duyguları deneyimlemesidir. Duygularını kontrol edemeyeceğine ve duyguların yararlı olmadığına inanan bireylerin olumsuz duygusal deneyimleri daha fazladır. Olumlu duyguları yoğun deneyimleyen birey, olumsuz duyguları yoğun deneyimleyen bireylere göre daha etkili duygu düzenleme yapabilmektedir. Bu araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçlarına göre duyguları değiştirebilme inanç puanları arttıkça duygusal deneyim puanları artmakta, duygu düzenleme yetkinliği puanları azalmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmada duygusal deneyimin duyguları değiştirebilme inancı ve duygu düzenleme yetkinliği ile ilişkisinde aracı değişken olarak yer verilmiştir.

Sonuç olarak, bu araştırmada gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçlarına göre duyguların değiştirilebileceğine inanç ile duygu düzenleme yetkinliği arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan duyguların değiştirilebileceğine inanç ile duygusal deneyim arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Buna karşın, duyguların değiştirilebileceğine inanç ile duygusal özyeterlik ve duygusal yoğunluk arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan duygu düzenleme yetkinliği ile duygusal yoğunluk ve duygusal deneyim değişkenleri arasında pozitif yönde, duygu düzenleme yetkinliği ile duygusal özyeterlik arasında ise negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmada duyguların değiştirilebileceğine inanç ve duygu düzenleme yetkinliği ile ilişkisinde duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyim aracı değişkenler olarak ele alınmıştır. Ayrıca, gerçekleştirilen korelasyon analizlerinin sonuçlarına göre duygusal yoğunluk ile duygusal özyeterlik, duygusal yoğunluk ile duygusal deneyim arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir. Duygusal özyeterlik ile duygusal deneyim arasında ise negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

4.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Duyguları Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Yetkinliği Arasındaki İlişkide Duygusal Yoğunluk, Duygusal Özyeterlik ve Duygusal Deneyimin Aracı Rolüne Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinde duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyimin aracı rolünü incelemek amacıyla bootstrapping yöntemiyle aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Aracılık analizine ilişkin sonuçlar Şekil 1, Tablo 16 ve Tablo 17’de gösterilmektedir.



Şekil 1 Duygusal değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyimin aracı rolüne ilişkin standart yol katsayıları

Şekil 1’de duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyimin aracı rolüne ilişkin standart yol katsayıları yer almaktadır. Oluşturulan aracılık modeline ilişkin uyum ölçütlerinin $\chi^2 = 0$, $\chi^2/df = 0$, RMSEA= 0, SRMR= .77, GFI= 1, CFI= 1 NFI= .99, IFI= 1 ve RFI= .98 olarak hesaplandığı ve bu ölçütlerin genel olarak kabul edilir düzeyde olduğu görülmektedir. Oluşturulan modele ilişkin standart yol katsayıları ile standart hata ve t değerleri Tablo 16’da yer almaktadır.

Tablo 16

Duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyimin aracı rolüne ilişkin standart yol katsayıları, standart hata ve t değerleri

	Standart Katsayı (β)	Standart Hata	t	p
Duyguları değiştirebilme inancı $\rightarrow$ Duygu düzenleme yetkinliği	.517	.051	10.144	.000*
Duyguları değiştirebilme inancı $\rightarrow$ Duygusal özyeterlik	-.222	.037	-6.013	.000*
Duyguları değiştirebilme inancı $\rightarrow$ Duygusal yoğunluk	-.021	.012	-1.714	.087
Duyguları değiştirebilme inancı $\rightarrow$ Duygusal deneyim	.041	0.18	2.326	.020
Duygusal özyeterlik $\rightarrow$ Duygu düzenleme yetkinliği	-.260	.048	-5.410	.000*
Duygusal yoğunluk $\rightarrow$ Duygu düzenleme yetkinliği	.777	.138	5.638	.000*
Duygusal deneyim $\rightarrow$ Duygu düzenleme yetkinliği	.942	.099	9.508	.000*

*p<.05

Tablo 16 incelendiğinde duyguları değiştirebilme inancının duygusal özyeterliği negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($\beta=-.222$, $t=-6.013$, $p=.000$). Diğer yandan duyguları değiştirebilme inancının, duygusal yoğunluğu ($\beta=-.021$, $t=-1.714$, $p=.087$) anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir. Bununla birlikte duyguları değiştirebilme inancının, duygusal deneyimi ($\beta=.041$, $t=2.326$, $p=.020$) pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Yine duyguları değiştirebilme inancının duygu düzenleme yetkinliğini ($\beta=.517$, $t=10.144$, $p=.000$) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir.

Aracı değişkenler açısından ele alındığında duygusal özyeterliğin ($\beta=-.260$, $t=-5.410$, $p=.000$) duygu düzenleme yetkinliğini negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Diğer yandan duygusal yoğunluğun ($\beta=.777$, $t=5.638$, $p=.000$) ve duygusal deneyimin ($\beta=.942$, $t=9.508$, $p=.000$) duygu düzenleme yetkinliğini pozitif ve anlamlı düzeyde yordadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Aracılık analizlerine ilişkin güven aralıkları ile dolaylı etkilere ilişkin yol katsayıları Tablo 17’de gösterilmektedir.

Tablo 17 *Aracılık analizine ilişkin toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler ile güven aralıkları*

İlişki	Toplam/ Doğrudan Etkiler	Dolaylı Etkiler	Güven Aralıkları (%95)		p	Sonuç
			Alt Limit	Üst Limit		
İnanç→ Özyeterlik→ Düzenleme (a1*b1 yolu)		.058	.028	.097	.000	Kısmi aracılık
İnanç→ Düzenleme (Toplam etki/c yolu)	.596				.001*	
İnanç→ Düzenleme (Doğrudan etki/ c' yolu)	.517				.000*	
İnanç→ Yoğunluk → Düzenleme (a2*b2 yolu)		-.016	-.042	.002	.074	
İnanç→ Deneyim → Düzenleme (a3*b3 yolu)		.038	.002	.079	.037	Kısmi aracılık

*p<.05

Tablo 17’de duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal özyeterliğin aracılığını temsil eden yanlılığı düzeltilmiş güven aralığının sıfırı (0) içermediği görülmektedir. Bu nedenle, aracılık analizinin sonuçlarına göre duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal özyeterliğin aracı rolü anlamlıdır ($\beta = .058$, $GA = .028-.097$, $p = .000$). Duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki doğrudan ilişkinin de anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = .517$, $p = .000$). Dolayısıyla, doğrudan ve dolaylı etkiler anlamlı olduğundan duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal özyeterliğin kısmi aracı rolünün olduğu belirtilebilir.

Benzer şekilde Tablo 17’de duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal deneyimin aracılığını temsil eden yanlılığı düzeltilmiş güven aralığının sıfırı (0) içermediği görülmektedir. Aracılık analizinin sonuçlarına göre duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal deneyimin aracı rolünün anlamlı olduğu gözlenmektedir ($\beta = .038$, $GA = .002-.079$, $p = .037$). Duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki doğrudan ilişki de anlamlıdır ($\beta = .512$, $p = .000$). Dolayısıyla, doğrudan ve dolaylı etkiler anlamlı olduğundan duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal deneyimin kısmi aracı rolünün olduğu ifade edilebilir. Diğer yandan, duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluğun aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($\beta = -.016$, $GA = -.042-.002$, $p = .074$). Buna göre duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluğun kısmi aracı rolünün olmadığı söylenebilir.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular ışığında, duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide (doğrudan ve dolaylı etkiler istatistiksel olarak anlamlı olduğundan) duygusal özyeterliğin ve duygusal deneyimin kısmi aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Duygusal yoğunluğun ise duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide istatistiksel açıdan kısmi aracı rolü bulunmamaktadır.



BÖLÜM 5

TARTIŞMA

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinde duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyimin aracı rolüne ilişkin elde edilen bulguların kuramsal açıklamalar doğrultusunda yorumlanmasına yer verilmektedir.

5.1.Üniversite Öğrencilerinin Duyguları Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Yetkinliği Arasındaki İlişkide Duygusal Özyeterliğin Aracı Rolü

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal özyeterliğin aracılık rolü istatistiksel olarak anlamlıdır. Başka bir ifadeyle, duyguların kontrol edilebileceğine ve duyguların yararlı olduğuna inanan bireylerin duygusal özyeterlikleri arttıkça duygu düzenleme yetkinlikleri de artmaktadır.

Duygusal özyeterlik, bireyin duygusal bilgiyi anlama, kullanma ve yönetme konusunda kendi becerilerine yönelik algısını ve inançlarını ifade etmektedir (Petrides vd., 2006). Duyguları değiştirebilme inancı, bireyin duygularını kontrol edebileceği ve yararlılığıyla ilgili geliştirdiği inançlardır (Becerra vd., 2020). Bireyin karşılaştığı duygusal zorlukları yönetebileceğine inancı zayıf ise bu zorluklarla duygusal olarak baş etmek için çabalamaz (Bandura vd., 2001). Ancak, birey duyguların değişebileceğine ve kontrol edilebileceğine inancı fazlaysa duygusal zorluklarla baş etmek için çaba harcar ve işlevsel baş etme yöntemlerini tercih eder. Duygusal özyeterlik bireyin duygusal bilgiyi anlama ve yönetme becerileriyle ilgili inançlarını ifade etmektedir. Duyguların değişebileceğine inanan bireyin duygusal bilgiyi işleme, kullanma ve yönetmeye yönelik özyeterliği daha yüksektir. Dolayısıyla, duyguların kontrol edilebileceği ve yararlılığıyla ilgili geliştirilen inançların bireyin duygusal özyeterliğini etkileyebileceği söylenebilir.

Buna ek olarak, duygularını kontrol edemeyeceğine inanan bireylerin duygusal özyeterliği düşükken, duygularını kontrol edebileceğine inanan bireylerin özyeterlikleri yüksektir (Tamir vd., 2007). Buradan yola çıkarak, duygusal inancın duygusal özyeterliği yordayan önemli değişkenlerden biri olabileceği ifade edilebilir. Araştırmanın hipotezlerinden biri duyguların kontrol edilebildiğine ve yararlılığına inanan bireylerde duygusal özyeterliğin, duygu düzenleme becerilerini arttırdığı yönündedir. Alanyazında, duygusal inancın duygusal

özyeterlik ile arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koyan araştırmalar (Alessandri vd., 2009; Caprara vd., 2010; Tamir vd., 2007) bulunmaktadır. Bu araştırmadan elde edilen bulguya göre de, duyguları değiştirebilme inancı ile duygusal özyeterlik arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Duyguların değişeceğine inanç arttıkça duygusal özyeterlik artmaktadır. Dolayısıyla, araştırma bulgularının alanyazın ile tutarlılık gösterdiği ve bu araştırma bulgularının, alanyazını destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Duygusal inançlar duygusal sonuçlarla bağlantılıdır. Livingstone (2012), duyguların değişemeyeceğine inanan bireylerin, kendi duygularını değiştirebileceklerine inanma olasılıklarının daha düşük olduğunu belirtmektedir. Duyguların değişebileceğine inanan bireylerin duygularını anlama ve yönetme süreçlerine dair özyeterlikleri yüksektir. Bu bireyler duygularını düzenlemek için aktif baş etme yöntemleri kullanırlar. Bunun aksine, duyguların değişemeyeceğine inanan bireylerin ise duygularını anlama ve yönetme süreçlerine dair özyeterlikleri düşüktür. Bu bireyler duygularını düzenlemek için aktif baş etme yöntemleri kullanmazlar. Kontrol edilebilirlikle ilgili inançlar, bireylerin kendi gerçekliklerini yorumlama biçimlerine rehberlik ederek özyeterlik ve öz düzenleme motivasyonlarını etkiler. Bu inançlar, başarılı davranış olasılığını artırarak öz düzenleme konusunda etkili girişimleri teşvik eder (Dweck vd., 1995). Değiştirilebilirlik inançları, bireyin kişisel becerisine ilişkin inançlarını arttırmakta ve bu da başarılı öz düzenlemeyi beraberinde getirmektedir (Rosenstock, Strecher ve Becker, 1988). Buradan hareketle, duyguların değişeceğine dair inancın bireyin karşılaştığı duygusal zorluklarla baş etmeye yönelik duygusal özyeterliğini arttırdığı ve duygularını düzenleme becerisini geliştirdiği söylenebilir.

Bunun yanı sıra, ilgili alanyazın incelendiğinde, duygusal özyeterlik ile duygu düzenleme arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren araştırmaların (Caprara vd., 2020; Matthews vd., 2004; Pocnet vd., 2017; Tamir vd., 2007) bulunduğu görülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre, duygusal özyeterlik ile duygu düzenleme arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Dolayısıyla, araştırma bulgularının alanyazın ile tutarlılık gösterdiği ve bu araştırma bulgularının, alanyazını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Elde edilen bu bulgudan hareketle, duygusal özyeterlik arttıkça duygu düzenleme yetkinliğinin arttığı söylenebilir. Sosyal bilişsel kuramcılar, öz yeterlilik inançlarının duyguların düzenlenmesinde önemli bir rol oynadığını belirtmektedir. Öz yeterlik inançları, bireyin düşüncelerini ve eylemlerini etkileyerek etkili duygu düzenleme yöntemlerini seçip uygulamalarını sağlar (Bandura, 1997). Düşük özyeterlik sosyal ve duygusal sorunlara yol açabilmektedir. Özyeterliği düşük olan bireyler, olumsuz yaşam olayları karşısında duygularını ve tepkilerini kontrol edemezler. Dolayısıyla, duygu düzenlemede zorluk yaşarlar

ve işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini tercih edebilirler (Tahmassian ve Mogdaham (2011). Duyguların kontrol edilebileceğine ve yararlılığına inanan özyeterliği yüksek olan bireyler bilişsel yeniden değerlendirme gibi işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini kullanırken, duyguların kontrol edilebileceğine ve yararlılığına inanmayan özyeterliği düşük bireyler ise bastırma, inkar ve ruminasyon gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini kullanmaktadır (Iancu vd., 2015). Benzer şekilde Matthews ve diğerleri (2004), özyeterlik inançları zayıf olan bireylerin işlevsel olmayan duygu odaklı baş etme becerileri sergilediğini ileri sürmektedir. Pocnet ve diğerleri (2017) de, özyeterliği yüksek bireylerin duygularını daha işlevsel şekilde düzenleyebildiklerini ve bu bireylerin yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Sonuç olarak bu araştırma bulgularına göre, duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal özyeterliğin aracı rolünün bulunduğu görülmektedir. Bu bulgu, duyguların kontrol edilebilir ve yararlı olduğuna inanan bireylerin duygusal özyeterliklerinin yüksek olmasının duygu düzenleme yetkinliklerini arttırdığı şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca, bu bulgunun, ilgili alanyazını destekler nitelikte olduğu söylenebilir (Kneeland vd., 2016; Caprara, 2022). Duyguların kontrol edilebileceğine ve duyguların yararlı olduğuna inanan bireylerin özyeterlikleri, duyguların kontrol edilemeyeceğine ve duyguların yararlı olmadığına inanan bireylerin özyeterliklerinden daha yüksektir. Dolayısıyla, duygusal özyeterliği yüksek bireyler duygusal özyeterliği düşük bireylere göre daha başarılı duygu düzenleme yapabilmektedir. Özyeterlik bireyin amaca yönelik davranma becerisine olan inancı içermektedir. Bandura ve diğerleri (2001), araştırma bulgusunun desteklediği şekilde, bireyin karşılaştığı duygusal zorlukları yönetebileceğine inancının zayıf olduğu durumlarla duygusal olarak baş etmek için çaba göstermediğini belirtmektedir. Özyeterliği düşük olan bireylerin hedeflerine ulaşma konusundaki inançları düşüktür. Bu nedenle, duygusal özyeterliği yüksek olan bireyler duygu düzenleme sürecini daha iyi planlamakta ve tamamlamaktadır.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Duyguları Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Yetkinliği Arasındaki İlişkide Duygusal Deneyimin Aracı Rolü

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal deneyimin aracılık rolü istatistiksel olarak anlamlıdır. Duyguların kontrol edilemeyeceğine ve yararlı olmadığına inanan bireylerin duygusal deneyimleri arttıkça duygu düzenleme yetkinlikleri azalmaktadır.

Duygusal deneyim, bireyin çevreden gelen duygusal uyarımları fark etmesi, anlaması, yorumlaması ve bedensel olarak deneyimlemesini içeren duygusal bir işlemdir (Diener vd., 2010). Duyguların değiştirilebilmesine yönelik inançlar, yalnızca bireylerin duygularını düzenlerken harcadıkları çabaya değil, aynı zamanda bireylerin stresli veya zorlu bir durumu nasıl algıladıklarına ve sonuç olarak istenmeyen duygularıyla nasıl başa çıktıklarına da bağlıdır. Duygularının değişeceğine ve yararlı olduğuna inanan bireyler olumsuz duyguları daha az, olumlu duyguları daha fazla deneyimlemektedir (Kneeland vd., 2016). Buradan yola çıkarak, duygusal inancın duygusal deneyimi yordayan önemli değişkenlerden biri olabileceği söylenebilir.

Alanyazında duyguları değiştirebilme inancı ile bireysel duygusal deneyimler ve eylemler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Deng vd., 2017; Gross vd., 1997; Kappes vd., 2013; Robins ve Pals, 2002). Benzer şekilde, bu araştırmadan elde edilen bulgular da duyguları değiştirebilme inancı ile duygusal deneyim arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla, araştırma bulgularının alanyazın ile tutarlılık gösterdiği ve bu araştırma bulgularının, alanyazını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Örneğin, Deng ve diğerleri (2017), duyguların değişebileceğine ve kontrol edilebileceğine inanan bireylerin, duyguların değişemeyeceğine ve kontrol edilemeyeceğine inanan bireylere göre daha az olumsuz duygusal deneyimler yaşadıklarını belirtmektedir. Ayrıca, duyguların değişebileceğine ve kontrol edilebileceğine inanan bireyler olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha fazla deneyimlemektedir. Duygusal deneyimler yaşa ve cinsiyete bağlı olarak değişiklikler göstermektedir. Deng ve diğerleri, erken ergenlik dönemindeki bireylerin geç ergenlik dönemindeki bireylere göre olumsuz duyguları daha fazla deneyimlediklerini belirtmektedir. Gross ve diğerleri (2017), yaşla beraber duygusal deneyimin sıklığında ve yoğunluğunda azalma olurken, duygusal kontrolün yaşla beraber arttığını ifade etmektedir. Yaşlı kadınlar genç kadınlara göre duygularını kontrol etmede daha başarılıdır. Ayrıca, yaşlı kadınlar genç kadınlara göre olumsuz duyguları daha fazla deneyimlemektedir. Yaşla beraber duygusal kontrol artmakta duygusal deneyim ise azalmaktadır. Bulgular, araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ve genç yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencileri açısından ele alındığında; duygularını kontrol etme becerilerinin önceki gelişim dönemlerine göre arttığı ve yaşla beraber daha da artacağı öngörülmektedir. Duygularını kontrol etme becerisi artan bireyin duygu düzenleme becerilerinin arttığı belirtilebilir. Üniversite öğrencilerinin eş seçme, sosyal ilişkiler gibi konularda karar verme sürecinde cinsiyete bağlı olarak değişen duygusal deneyimlerinin önemli etkisi olduğu düşünülmektedir. Buna ek olarak, Kappes ve Schikowski (2013), duygularını kontrol edebileceğine ve duyguların

yararlı olduğuna inancı yüksek olan bireylerin olumsuz duygularla yüzleşmeye daha istekli ve duygu düzenlemede daha başarılı olduklarını belirtmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, duygusal deneyim ile duygu düzenleme arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren araştırmaların (Brans vd., 2013; Daros vd., 2019; Deng vd., 2017; Mauss vd., 2006; Kneeland vd., 2016; Mauss, Cook ve Gross, 2007) da bulunduğu görülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulguya göre, duygusal deneyim ile duygu düzenleme arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla, araştırma bulgularının alanyazın ile tutarlılık gösterdiği ve alanyazını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Elde edilen bu bulgudan hareketle, bireyin olumsuz duygusal deneyimleri arttıkça duygu düzenlemede başarısız olduğu görülür. Örneğin, bazı duyguların nispeten faydalı olduğuna inanan bireyler, olumsuz duygular deneyimleseler dahi, bu duyguları sürdürme veya geliştirme eğiliminde olabilirler (Harmon-Jones, 2011). Birey, hoş duygusal deneyimleri sürdürmek veya artırmak ve hoş olmayan duygusal deneyimleri azaltmak için duygu düzenleme yapar (Gross, 1998). Olumsuz duyguları daha fazla deneyimleyen bireyler, duygu düzenleme sürecinde daha fazla zorlanmakta ve daha fazla ruhsal bozukluklar yaşarlar. Bu nedenle, duygularla ilgili daha esnek bir bakış açısına sahip olmak, bireyleri duygularını düzenlemek için daha aktif çaba sarf etmeye, özyeterliklerine ilişkin daha esnek değerlendirmeler yapmaya ve dolayısıyla hedefleri doğrultusunda duygularını düzenlemeyi başarmaya yöneltir. Örneğin, Deng ve diğerleri (2017), duyguların kontrol edilebilir ve yararlı olduğu inancına sahip olan bireylerin, duygusal olarak zorlayıcı bir olaya dâhil olduklarında ve olumsuz duygular deneyimlediklerinde duygularını düzenlemek için diğer bireylerden daha fazla çaba gösterebilecekleri görüşünü benimserler. Buna karşın, duyguların değişemeyeceğine inanan bireyler, duyguyu deneyimlendikten sonra bu duyguyla başa çıkmak için bastırma ve ruminasyon gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini kullanabilir (Gross, 1998; Kneeland vd., 2016; Tamir vd., 2007).

Benzer şekilde, Brans ve diğerleri (2013), olumlu duyguları yoğun olarak deneyimleyen bireylerin işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini kullanarak daha başarılı duygu düzenleme yaptıkları sonucuna ulaşmışlardır. Diğer bir deyişle bu bireyler, olumlu duyguları daha fazla deneyimledikçe duygu düzenlemede daha başarılı olmaktadır. Olumlu duyguların aksine olumsuz duyguları kabul etmek ve ifade etmek daha zordur. Olumsuz duygusal deneyimleri yoğun olan bireylerin strese tahammül düzeyleri daha düşük ve olumsuz durumlardan kurtulma istekleri daha fazladır. Dolayısıyla, olumsuz duygu durumuna hızla son vermek isteyen birey işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla tercih edebilir. Bunun sonucunda ise duygu düzenlemede başarısız olma olasılığı artabilir. Daros ve diğerleri (2019) olumsuz

duyguları yoğun deneyimleyen bireylerin olumlu duyguları yoğun deneyimleyen bireylere göre duygu düzenleme yapma eğilimlerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Bu bireyler olumsuz duygulardan bir an önce kurtulmak için duygularını düzenlemede daha güçlü bir motivasyona sahiptir. Kaçınma yöntemini daha fazla kullanan bu bireyler duygularını deneyimlemekten kaçınmakta ve duygularını kabul etmekte zorluk yaşamaktadır. Bu bilgiler ışığında, duygusal deneyimlerin duygu düzenleme sürecini önemli ölçüde etkilediği söylenebilir. Duygularını deneyimlemekten kaçınan ve olumsuz duygusal deneyimleri fazla olan bireylerin duygu düzenleme becerilerinin zayıf olduğu yorumu yapılabilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre, duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal deneyimin aracı rolünün bulunduğu görülmektedir. Bu bulgu, duyguların kontrol edilebilir ve yararlı olduğuna inanan bireylerin duygusal deneyimlere açık olmasının duygu düzenleme yetkinliklerini artırdığı şeklinde yorumlanabilir. Duygu durumunu kontrol etme becerisine sahip olduğuna inanan birey, olumlu ve olumsuz duygusal deneyimlere açıktır. Bu bireyler, duygularını daha kolay kabul ve ifade eder. Duygu düzenleme sürecinde duygularını kabul ve ifade etmenin gerekliliği göz önüne alındığında duygusal deneyime açık olan bireylerin duygu düzenlemede daha başarılı olacağı söylenebilir. Bu bulgunun, ilgili alanyazını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Birey, olumsuz duyguların zararlı, olumlu duyguların ise yararlı olduğuna dair inanç geliştirebilir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, bireyin duyguları hakkındaki inançlarının duygusal deneyimlerini önemli ölçüde etkilediği söylenebilir.

Duyguların yararsız olduğuna inanan bireyin duygusal deneyimleri olumsuz olarak değerlendirme olasılığı daha fazladır. Duyguların yararsız olduğuna inanan bireylerin stres faktörlerine karşı olumsuz duygusal tepkileri daha fazladır (Ford, Lam, John ve Mauss, 2018). Duygular hakkındaki inançlar duygusal deneyimlerle ilişkilendirilebilir. Örneğin, öfkenin değerli olduğuna inanan birey, daha fazla öfke ve saldırganlık belirtileri gösterebilir. Öfke duygusunun değerli olduğuna inanan bireyin bu duyguyu daha sık deneyimleme arayışında olma olasılığı yüksektir (Harmon-Jones vd., 2011).

Duyguların kontrol edilemeyeceğine ve yararsız olduğuna inanan birey, yaşadığı stres veya kaygıyı daha yoğun deneyimleyebilir. Alanyazın incelendiğinde, bireyin duygularına yönelik inançlarının psikolojik sağlığını etkilediği, kaygı, depresyon ve stres gibi ruhsal bozukluklara neden olduğu görülmektedir. Birey bu belirtileri azaltmak için duygusal deneyimlerinden kaçınma eğiliminde olabilir. Ancak, duyguların kontrol edilemeyeceğine ve duyguların yararlı olmadığına inanan bireyler olumsuz duygular deneyimlediklerinde bile bu duygulardan kaçmak yerine yüzleşmeyi tercih etmektedir (Gross vd., 1997). Buna ek olarak,

olumlu duygusal deneyimleri fazla olan bireyler işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullanırken, olumsuz duygusal deneyimleri fazla olan bireyler işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullanmaktadırlar (Brans vd., 2013; Daros vd., 2019). Dolayısıyla, olumlu duyguları daha fazla deneyimleyen bireyler, olumsuz duyguları daha fazla deneyimleyen bireylere göre daha başarılı duygu düzenleme yapmaktadır. Kneeland ve diğerleri (2016), duyguların değişebileceğine inanan bireylerin duygu düzenlemede daha aktif olduğunu ve bilişsel yeniden değerlendirme gibi işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla kullandıklarını belirtmektedir. Bu bireylerin olumlu ve olumsuz duygularını kabul ve ifade etme becerisi gelişmiştir. Ayrıca, duyguların değişebileceğine inanan bireylerin duygu düzenleme motivasyonları yüksektir. Bu bireyler yeni duygusal deneyimlere açıktır ve deneyimsel kaçınma gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha az kullanmaktadır.

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Duyguları Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Yetkinliği Arasındaki İlişkide Duygusal Yoğunluğun Aracı Rolü

Bu araştırmadan elde edilen bulgularda üniversite öğrencilerinin duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluğun aracılık rolü bulunamamıştır. Diğer bir deyişle, duygusal yoğunluk değişkeni, duyguların kontrol edilebileceğine ve duyguların yararlı olduğuna inanç ile duygu düzenleme yetkinliği arasında aracı rolü görülmemiştir.

Duygusal yoğunluk, hissedilen olumlu ve olumsuz duyguların derecesini ve süresini ifade etmektedir (Becerra vd., 2017; Ze'ev, 2015). Birey dikkatini kendine odakladığında duygularını daha belirgin hissetmekte ve öznel olarak daha yoğun deneyimlemektedir. Dikkati kendine yönelten bireyler, olumsuz duyguları olumlu duygulardan daha fazla deneyimlemektedirler (Silvia, 2002). Diğer yandan duyguların değiştirilebileceğine inanç, duyguların kontrol edilebilirliği ve yararlılığıyla ilgili geliştirilen inançları ifade etmektedir. Duyguların nispeten kontrol edilemez olduğuna inanan bireyler, olumsuz duygu uyarımlarına tepki verirken daha fazla duygusal yoğunluk yaşamaktadırlar (Kappes ve Schikowski, 2013). Alanyazında, duyguların değişebileceğine inancın duygusal yoğunluk ile arasında negatif yönde ilişki olduğunu ortaya koyan bazı araştırmalar (Ford ve Gross, 2019; Kappes ve Schikowski, 2013; Tamir vd., 2007) bulunmaktadır. Örneğin, Lazarus ve Folkman (1987), duyguların değişebileceğine inanan bireyin yoğunluğunun az olduğunu belirtmektedir. Birey olumsuz olaylar üzerinde bir kontrolü olduğuna inandığında duygusal yoğunluğu azdır. Buna göre bir olayın sonuçlarını değiştirebilecek kapasiteye sahip olduğunu bilmek bireyi

rahatlatmaktadır ve duygusal yoğunluğu azalmaktadır. Bireylerin duygusal inançları bireysel farklılıklardan, kişilik özelliklerinden, kişisel ve sosyal deneyimlerden etkilenmektedir (Dweck, 1999). Duygularla ilgili örtük inançların ise duygusal sonuçlarla ilişki olduğu öngörülmektedir. Bu araştırma bulgusunun duyguları değiştirebilme inancı ile duygusal yoğunluk arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki gösteren alanyazın ile tutarlılık gösterdiği ve alanyazını destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Benzer şekilde, ilgili alanyazın incelendiğinde, hoş olmayan duyguların olumsuz olarak değerlendirilmesi bireyin hoş olmayan duyguları deneyimlemeyi istemediğinden kaynaklanabilir (Hayes vd., 2006). Bu nedenle duyguların değişebileceğine inancı zayıf olan bireyler deneyimsel kaçınma yöntemini kullanmaya eğilimli olabilir ve bu yöntemi olumsuz sonuçları önleyebilecek bir kendini koruma yolu olarak görebilirler (Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006). Duygusal inançlar bireyin duygusal tepkilerini anlamak için bir çerçeve oluşturabilir ve bireyin daha sonraki davranışlarına rehberlik eder. Bu bağlamda, duygusal yoğunluğu fazla olan ve olumsuz duyguları daha yoğun deneyimleyen bireyler duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşamaktadır (Preece vd., 2019). Duygusal yoğunluk arttıkça birey duygusal bilgiyi almada ve işlemede zorluk yaşamaktadır. Buna ek olarak, duygusal yoğunluğu fazla olan birey işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini fazla kullanma eğilimindedir ve duygu düzenlemede başarısız olmaktadır (Deplancke vd., 2022). Sheppes, Scheibe, Suri ve Gross (2011), olumsuz duyguları yoğun deneyimleyen bireylerin yeniden değerlendirme yöntemine göre dikkat dağıtma yöntemini daha fazla tercih ettiğini, olumsuz duyguları daha düşük yoğunlukta deneyimleyen bireylerin ise yeniden değerlendirme yöntemini dikkat dağıtma yönteminden daha fazla tercih ettiğini belirtmektedir. Yoğun olumsuz duygular, günlük yaşamda daha az yoğun olumsuz duygulara göre daha az deneyimlendiği için (Scherer, Wranik, Sangsue, Tran ve Scherer, 2004), yeniden değerlendirmenin dikkat dağıtmadan daha yaygın olarak kullanıldığı söylenebilir. Bunun yanı sıra, günlük yaşamda çok fazla dikkat dağıtan uyarıcı olduğundan, dikkat dağıtma yönteminin kullanılması daha kolaydır. Yeniden değerlendirmede ise bilişsel süreçler daha aktif kullanıldığından daha fazla çaba gerektirmektedir. Bu nedenle, yeniden değerlendirme yöntemi birey tarafından daha az tercih edilir (De Castella vd., 2013). Bu araştırmadan elde edilen bulguya göre duygusal yoğunluk ile duygu düzenleme arasında pozitif yönde ve düşük bir ilişki vardır. Buna göre duygusal yoğunluğu fazla olan bireyler duygu düzenlemede başarısız olmaktadır. Dolayısıyla, bu araştırmadan elde edilen bulguların alanyazın ile tutarlılık gösterdiği ve alanyazını destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, duyguların değişebileceğine inanç ile duygu düzenleme arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren araştırmaların da (Ford ve Gross, 2019; Gutentag, Halperin, Porat, Bigman ve Tamir, 2017; Kappes ve Schikowski, 2013; Kneeland vd., 2016; Tamir vd., 2007; Veilleux vd., 2015) bulunduğu görülmektedir. Duyguların değişebileceğine inancı zayıf olan bireyler, duygularını değiştirmeye çalışsalar dahi duyguları sabit ve değişmez durumlar olarak görme eğilimindedir. Duyguların değişemeyeceğine inanan bireyler, günlük nahoş duygulanım düzeylerini olumsuz, hatta tehdit edici veya ürkütücü olarak değerlendirebilirler. Birey bu tür hoş olmayan duygulanımlarla ilgili, duyguların kontrol edilemez olduğuna dair bir bakış açısına sahip olabilir. Duyguların bu şekilde anlaşılması, duyguların değişemeyeceğine inancı olan bireylerin duygularını düzenlerken kaçınma merkezli bir yaklaşımı tercih etmelerine yol açabilir (Kappens ve Schikowski, 2013). Benzer şekilde Ford ve Gross (2019), bireyin bir duygunun kontrol edilemez ve yararsız olduğuna inandığında, duygu düzenleme girişimlerini ketlediğini belirtmektedir. Nitekim, bu araştırmada da duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasında anlamlı düzeyde pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Duygularını kontrol edebileceğine ve duyguların yararlı olduğuna inanan bireylerin amaca uygun duygu düzenleme yapmayla ilgili motivasyonları daha yüksektir. Bu bireyler duygularını düzenlerken işlevsel baş etme yöntemleri daha fazla kullanmakta ve duygularını daha etkili şekilde düzenleyebilmektedir. Dolayısıyla, bu araştırmadan elde edilen bulgularının alanyazın ile tutarlılık gösterdiği ve alanyazını destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Tamir ve diğerleri (2007) yaptıkları araştırmada, duygusal yoğunluğun duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide anlamlı bir aracılık rolü olmadığını ortaya koymaktadır. Araştırmadan elde edilen bulguların alanyazındaki diğer araştırma bulgularıyla (Ford ve Gross, 2019; Lazarus ve Folkman, 1987; Tamir vd., 2007) tutarlı olduğu görülmektedir. Bulgular, duyguların değişebileceğine inancın duygu düzenlemeyle ilişkisinde duygusal yoğunluğun aracı rolü olmadığı yönündedir. Tamir ve diğerleri (2007), duyguların kontrol edilemeyeceği ve yararlı olmadığıyla ilgili inancı fazla olan bireylerin duygusal yoğunluklarının fazla olduğunu ileri sürmektedir. Buna karşın, duyguların kontrol edilebileceği ve yararlı olduğuyla ilgili inancı fazla olan bireylerin duygusal yoğunluklarının daha az olduğunu belirtmektedirler. Bu araştırma sonucuna göre de duyguların kontrol edilebileceği ve yararlı olduğuyla ilgili inanç ile duygusal yoğunluk arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmadan elde edilen bu bulgunun alanyazını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra, duygusal yoğunluğu fazla olan bireyler duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşamaktadır. Yoğun duyguların kontrol edilmesi daha

zor olduğu için, daha yoğun duygusal deneyimlere sahip bireyler duygu düzenlemede daha az başarılı olabilir ve duyguları daha az kontrol edilebilir olarak görebilirler. Bu araştırmada da duygusal yoğunluk ile duygu düzenleme arasında düşük düzeyde pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Duyguların kontrol edilmesi zor durumlar olduğuna inanan bireyler, duygularını düzenlemek için gerekli motivasyona sahip değildir. Bu bireylerin duyguların değişebileceğine yönelik farkındalıkları düşük ve uyumsuz duygu düzenleme yöntemlerini değiştirmeye yönelik girişimleri azdır. Dolayısıyla, duyguları üzerinde bir kontrolü olmadığına ve duyguların işe yaramadığına inanan bireyler, gerekli motivasyona sahip olmadıklarından duygu düzenleme sürecini yarıda kesebilir veya duygularını düzenlemek için çaba harcamayabilir.

Sonuç olarak, duyguları değiştirebilme inancı ile duygusal düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluğun aracı rolünün incelendiği bu araştırmada, duyguları değiştirebilme inancı ile duygusal yoğunluk arasında negatif yönde düşük düzeyde, duygusal yoğunluk ile duygu düzenleme yetkinliği arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Duygular hakkındaki inançlar duygusal işlemleri ve duygusal durumlara verilen tepkileri etkilemektedir. Duyguların kontrol edilebilir ve yararlı olduğuna inanan birey duygu durumunun kalıcı olmadığına inandığından duygularına yönelik dikkati zayıf ve duygusal yoğunluğu azdır. Buna ek olarak, duygusal yoğunluk ile duygu düzenleme yetkinliği arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bulgu, duygusal yoğunluğu fazla olan bireyin duygusal bilgiyi alma, işleme, duygularını kontrol etme, yönetme ve düzenleme becerilerinin zayıf olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Duygusal yoğunluğun duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasında kısmi aracı rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkinin bireyin duygusal yoğunluğundaki temel farklılıklarla açıklanamadığı görülmektedir. Bu bilgiler ışığında, duyguların kontrol edilebildiğine ve yararlılığına inanan bireylerin duygu düzenleme yetkinliklerinin artmasında veya azalmasında duygusal yoğunluk değişkeninin anlamlı bir katkısının olmadığı yorumu yapılabilir.

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği, Duygusal İnanç Ölçeği ve Duygusal Tepkisellik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışmaları sonuçları yer almaktadır. Ayrıca araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyim değişkenlerinin aracı rolüne ilişkin elde edilen bulgular doğrultusunda, gelecek araştırmalara ve uygulamalara yönelik öneriler sunulmaktadır.

6.1. Sonuçlar

Bu bölümde araştırmanın alt problemine yönelik elde edilen bulgular doğrultusunda uyarlama çalışmalarına ve aracılık analizine ilişkin sonuçlar yer almaktadır.

6.1.1.Uyarlama Çalışmalarına İlişkin Sonuçlar

Bu araştırma kapsamında Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği, Duygusal İnanç Ölçeği ve Duygusal Tepkisellik Ölçeği Türkçeye uyarlanmıştır.

1. Yapılan Doğrulamalı faktör analizi sonuçlarına göre Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği'nin yirmi yedi maddeli sekiz faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Yapılan güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuca göre Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği'nin Türk üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir bir ölçeğe aracı olduğu söylenebilir.
2. Doğrulamalı faktör analizi sonuçlarına göre Duygusal İnanç Ölçeği'nin on dört maddeli üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre Duygusal İnanç Ölçeği Türk üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir bir ölçeğe aracıdır.
3. Yapılan Doğrulamalı faktör analizi sonuçlarından hareketle Duygusal Tepkisellik Ölçeği'nin yirmi dört maddeli iki faktörlü yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Duygusal Tepkisellik Ölçeği'nin Türk üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir bir ölçeğe aracı olduğunu göstermektedir.

6.1.2. Aracılık Analizine İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın temel amacına ilişkin elde edilen sonuçlar incelendiğinde;

1. Duyguların kontrol edilebileceğine ve duyguların yararlı olduğuna inanan üniversite öğrencilerinin duygusal özyeterlikleri arttıkça duygu düzenleme yetkinlikleri de artmaktadır.
2. Duyguların kontrol edilemeyeceğine ve duyguların yararlı olmadığına inanan üniversite öğrencilerinin duygusal deneyimleri arttıkça duygu düzenleme yetkinlikleri de azalmaktadır.
3. Bununla birlikte, duyguların değişeceğine olan inanç ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide duygusal yoğunluğun aracılık etmediği görülmektedir. Buna göre, duygusal yoğunluğun duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkiyi arttıran ya da azaltan bir rol oynamadığı sonucuna ulaşılmıştır.
4. Duygusal özyeterliği yüksek olan üniversite öğrencilerinin duygusal yoğunluklarının arttığı ve duygusal deneyimlerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın alt problemine yönelik elde edilen bulgular doğrultusunda gelecek araştırmalara ve uygulamalara yönelik öneriler yer almaktadır.

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Duygu düzenleme, bireyin içinde bulunduğu duygusal durumu fark etmesi, değiştirmesi ve amacına uygun duygu düzenleme yapabilme becerisini ifade etmektedir. Duygu düzenleme olumlu ve olumsuz duygusal deneyimlerin kontrolünü, olumlu ve olumsuz duygusal tepki eğilimlerini, bu tepkilerin davranışsal sonuçlarını ve duyguları deneyimleme düzeyini içermektedir. Bireyin duygularını düzenlemede yaşadığı zorluklar depresyon, kaygı, stres gibi ruhsal bozuklukları beraberinde getirebilmektedir. Bu nedenle, üniversite psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) merkezlerinde üniversite öğrencilerinin duygularını düzenleme yetkinliklerini arttıracak çalışmalar yapılarak ruhsal bozukluk yaşama olasılıklarını azaltmaya yönelik çeşitli psikolojik danışma ve rehberlik etkinliklerinin geliştirilmesinin faydalı olacağı belirtilebilir.
2. Üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemede hangi yöntemleri benimsediklerine ilişkin farkındalıklarının artırılmasına yönelik çeşitli etkinlikler yapılabilir. Duygu düzenleme

yöntemleriyle ilgili bilgilendirici çalışmalar ve uygulamalar yapılarak işlevsel duygu düzenleme yöntemlerinin kullanılmasına yönelik farkındalıklarının artırılması ile öğrencilerin uyuma yönelik duygu düzenleme yapabilmelerine katkı sağlanabilir.

3. Duyguların değişebileceğine inanç, duyguların kontrol edilebilirliği ve yararlılığı olmak üzere iki temel inanç şeklini içermektedir. Duyguların kontrol edilebilirliğiyle ilgili inançlar duyguların ne zaman ve ne ölçüde değiştirilebileceğiyle ilgiliyken, duyguların yararlılığıyla ilgili inançlar duyguların ne derece yararlı veya yararsız olduğuyla ilgilidir. Ford ve Gross (2019), tarafından belirtildiği gibi, duyguların kontrol edilebilirliği ve kullanışlılığı hakkındaki bu inançlar önemlidir. Duygular hakkındaki örtük inançlar duygu düzenleme sürecinin tüm aşamalarında bireyin çabasını ve performansını etkileyebilmektedir. Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) merkezlerinde üniversite öğrencilerinin duygusal inançlarının fark ettirilmesine yönelik yapılan bilgilendirme çalışmalarının ve etkinliklerin geliştirilerek yürütülmesi faydalı olacaktır. Bireyin duygularını kontrol etmeye yönelik becerilerini ve duygularının yararlı/yararsız olduğuna dair temel inançlarını keşfetmesine yönelik yapılacak çalışmalar duygularını etkili şekilde düzenlenebilmesi açısından oldukça önemlidir. Bu bağlamda, çeşitli seminerler verilebilir ya da küçük grup rehberlik etkinlikleri düzenlenebilir. Üniversite çevresinde duygusal inancın daha iyi anlaşılabilmesine, duygulara yönelik inanç temellerinin keşfedilmesine, böylece üniversite öğrencilerinin duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilmesine, duygusal özyeterliklerinin artmasına ve olumlu duygusal deneyimlerin etkisinin artırılmasına olumlu yönde katkı sunacak çeşitli etkinlikler, çalışma grupları ve seminerler düzenlenebilir.

4. Üniversite PDR merkezlerinde temel duygusal inançların fark ettirilmesine, olumlu ve olumsuz duyguların düzenlenmesine ilişkin farkındalık kazandırmak amacıyla psiko-eğitim programları hazırlanabilir. Bu sayede, öğrencilerin uyum yönelik olmayan olumsuz duyguları daha az deneyimlemeleri, olumlu duyguları daha fazla deneyimlemeleri sağlanmış olur. Bunun yanı sıra, psiko-eğitim programları ile üniversite öğrencilerinin olumsuz duygularını düzenlemek için işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini kullanma becerileri geliştirilebilir. Dolayısıyla, bu sayede işlevsel duygu düzenleme becerileri kazanan öğrencilerin kaygı, depresyon ve stres gibi ruhsal bozukluklar yaşama olasılıkları da daha az olacaktır. PDR merkezleri bünyesinde hazırlanacak psiko-eğitim programları ile işlevsel olmayan olumsuz duygusal deneyimlerin azaltılması ve olumlu duygusal deneyimlerin daha yoğun deneyimlenmesi sağlanabilir. Olumsuz duyguları yoğun olarak deneyimleyen, deneyimlediği

olumsuz duyguların değişeceğine inancı zayıf olan, duygularını kontrol etmekte güçlük çeken, olumsuz duygularıyla baş etmekte zorlanan ve olumsuz duygularını etkili şekilde düzenleyemeyen öğrencileri yardım almaya teşvik edebilir.

5. Diğer yandan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme yetkinlikleri ve duygularına dair inançları fark ettirilerek olumlu ve olumsuz duygularını düzenlemede zorluk yaşayan, duyguların değişmeyeceğine ve yararlı olmadığına dair inanca sahip üniversite öğrencilerine yönelik grupla rehberliği etkinlikleri düzenlenebilir ya da bireysel veya grupla psikolojik danışma uygulamaları gerçekleştirilebilir. Bu sayede, öğrencilerin duyguları hakkındaki örtük inançlarını keşfetmeleri, olumlu ve olumsuz duygusal deneyimlerini kontrol edebilme, olumlu ve olumsuz duygusal deneyimlere verdikleri tepkiyi fark edebilme, davranışsal eğilimlerini fark edebilme ve duygusal deneyimlerini tolere edebilme becerisi kazandırılabilir. Bireyin duygusal inançlarının farkına varması duygu düzenleme sürecini de etkilemektedir. Duyguların değişmeyeceğine ve duyguların yararsız olduğuna inanan bireyler duygu düzenleme sürecini yarıda kesmekte ve çaba harcamayı bırakmaktadır. Dolayısıyla, bireyin başarılı bir duygu düzenleme yapabilmesi için duyguları hakkındaki temel inançlarının keşfedilmesine ilişkin PDR merkezlerinde yapılacak çalışmalar önem arz etmektedir.

6. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre duyguların kontrol edilebileceğine duyguların yararlı olduğuna inanan bireylerin duygusal özyeterlikleri arttıkça duygu düzenleme becerileri de artmaktadır. Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin duygusal özyeterliklerine yönelik algılarının artırılmasına yönelik yapılacak çalışmalar duygu düzenleme yetkinliklerine de katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda, üniversite bünyesinde bulunan PDR merkezlerinde duygusal özyeterliğin geliştirilmesine yönelik yapılacak gelişimsel programlar aracılığıyla öğrencilerin duygu düzenleme yetkinlikleri artırılabilir.

7. Ayrıca, duyguların kontrol edilemeyeceğine ve duyguların yararlı olmadığına inanan bireylerin duygusal deneyimleri arttıkça duygu düzenleme yetkinlikleri azalmaktadır. Duyguların değişebileceğine inanmayan bireyler, olumsuz duyguları olumlu duygulardan daha fazla deneyimleyebilmektedir. Duygularının değişeceğine inanan bireyler ise olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha çok deneyimleyebilmektedir. Böylelikle, olumlu duyguları daha fazla deneyimleyen bireylerin daha etkili duygu düzenleme yaptıkları söylenebilmektedir. Duyguların kontrol edilemeyeceğine ve duyguların yararsız olduğuna inanan bireyler olumsuz duyguları daha çok deneyimlemektedir. Dolayısıyla, olumsuz duyguları yoğun deneyimleyen

bireyler işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini daha fazla tercih etmektedir. Bu nedenle, bu bireylerin kaygı, depresyon, borderline kişilik bozukluğu ve stres gibi ruhsal bozuklukları yaşama olasılıkları daha fazladır. Bu bağlamda, öğrencilerin olumlu ve olumsuz duygularını kabul edebilmesi, ifade edebilmesi, kontrol edebilmesi ve deneyimlemesini sağlamak için üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik servisleri tarafından yapılacak bireysel uygulamalarda göz önünde bulundurulmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

8. Duygu düzenleme becerileri erken çocukluk döneminde başlayarak gelişimsel süreçler içerisinde şekillenmektedir. Çocukluktan itibaren bireyin duygularını tanıması, anlaması, ifade etmesi ve uyuma yönelik duygu düzenleme yapabilmesi psikososyal gelişimi açısından oldukça önemlidir. Duygusal beceriler sosyal ortamlarda gelişmektedir. Çocuğun ailesiyle, arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle kuracağı yakın duygusal ilişkiler duygusal işlemlerinin gelişimine önemli bir katkı sunmaktadır. Bu bağlamda, Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde yapılacak duygu düzenleme psikoeğitim programlarının hazırlanması, bu konu kapsamında aile eğitimlerinin düzenlenmesi ve okul psikolojik danışmanlarının okulda bu çalışmaları yürütmesi çocuğun duygusal gelişimine ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmesine katkı sunabilir. Ebeveynlerin çocuklarıyla daha güçlü duygusal bağ kurmalarına ve çocuklarına empatik yaklaşımlarına yardımcı olabilir.

9. Romantik ilişkilerde bireyin kendi duygularını anlayabilmesi, düzenleyebilmesi, çiftlerin birbirlerinin duygusunu anlayabilmesi ve birbirlerinin duygularını düzenleyebilmesi ilişkilerin sağlıklı sürdürülmesi açısından önemlidir. Çiftlerin duygularının yoğunluklarını, süresini ve duygusal tepkilerini düzenlemesi ilişkide yaşanan sorunların çözülmesine ışık tutabilir. Bu bağlamda, bu araştırma sonuçlarının çift ve aile danışmanlığı alanında çalışan uzmanlara ve uygulayıcılara katkı sunacağı düşünülmektedir.

6.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyim değişkenlerinin aracı rolü incelenmiştir. Gelecekte yapılacak diğer araştırmalarda, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin farklı yaş gruplarında da incelenmesi duygu düzenlemeyi yordayan değişkenlerin gruplar arasında farklılık gösterip göstermediği ile ilgili alanyazına katkı sağlayacaktır.

2. Araştırmada, bireylerin duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasında duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyim değişkenleri dışında duygu düzenleme yöntemleri, esneklik, kişilik özellikleri gibi farklı değişkenler kullanılarak farklı araştırma desenleri ile çalışmalar yapılması oldukça yararlı olacaktır.

3. Araştırma sonucuna göre üniversite öğrencilerinin duyguların değiştirilebileceğine inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasında duygusal yoğunluğun aracı rolünün bulunmadığı görülmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olabilecek nedenler incelenebilir. Farklı çalışma grupları ile karşılaştırmalı araştırmalar yapılabilir.

4. Kadınların ve erkeklerin duygularını değiştirebilme inançları, duygusal yoğunluğu, duygusal özyeterliği, olumlu ve olumsuz duygusal deneyimleri, duygularını ifade etme ve düzenleme becerileri cinsiyetler arası farklılıklar gösterebilir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, bu değişkenler arasındaki ilişkiler cinsiyete dayalı değerlendirmelerle detaylı bir şekilde ele alınabilir.

5. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin duyguları değiştirebilme inancı ile duygu düzenleme yetkinliği arasındaki ilişkide duygusal yoğunluk, duygusal özyeterlik ve duygusal deneyim değişkenlerinin aracı rolü ele alınmıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, duyguları değiştirebilme inancı değişkeninin alt boyutları (duyguların kontrol edilebilirliği ve duyguların yararlılığı) ile duygu düzenleme yetkinliği değişkeninin alt boyutları (deneyim kontrolü, kısıtlayıcı davranış, etkinleştirici davranış, duyguları tolere etme) arasındaki ilişkilerin incelenmesi duygularla ilgili yapıların daha detaylı bir şekilde ele alınmasına katkı sağlayabilir.

6. Araştırma kapsamında Preece, Becerra, Robinson, Dandy ve Allan (2018) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Yetkinliği Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması bireylerin, duyguların deneyimsel ve davranışsal dışavurumlarını değiştirme becerisinin yanı sıra, duyguları düzenlemek için bir hedefi etkinleştirmenin ne zaman uygun olduğunu bilme becerisini değerlendirmeye katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır. Gelecekte araştırmacılar, bu ölçme aracından faydalanarak duygu düzenlemenin farklı boyutlarını inceleyebilir ve bu ölçme aracıyla birlikte duygu düzenlemenin ilişkili olduğu başka değişkenleri ele alabilirler.

7. Buna ek olarak, bu araştırmada Becerra, Preece ve Gross (2020) tarafından geliştirilen Duygusal İnanç Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması bireylerin, duyguların kontrol edilebilirliği ve yararlılığı boyutlarını olumsuz ve olumlu duygular arasında değerlendirmeye katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır. Gelecekte araştırmacılar, bu ölçme aracından faydalananarak duyguları değiştirebilme inancının farklı boyutlarını inceleyebilir ve bu ölçme aracıyla birlikte duyguları değiştirebilme inancının ilişkili olduğu (iyi oluş, kaygı, depresyon) başka değişkenleri ele alabilirler.

8. Son olarak, bu araştırmada Becerra, Preece, Campitelli ve Scott-Pillow (2017) tarafından geliştirilen Duygusal Tepkisellik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması bireylerin, olumlu ve olumsuz duygulara yönelik tepkisellik düzeylerini aktivasyon, yoğunluk ve süre açısından ölçülmesine katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır. Gelecekte araştırmacılar, bu ölçme aracından faydalananarak duygusal tepkiselliğin farklı boyutlarını inceleyebilir ve bu ölçme aracıyla birlikte duygusal tepkiselliğin ilişkili olduğu (empati, sosyal beceriler, stres) başka değişkenleri ele alabilirler.

KAYNAKÇA

- Abeyta, A. A., Routledge, C., Juhl, J. & Robinson, M. D. (2015). Finding meaning through emotional understanding: Emotional clarity predicts meaning in life and adjustment to existential threat. *Motivation-Emotion*, 39(6), 973-983. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11031-015-9500-3>
- Addis, M. E. (2008). Gender and depression in men. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(3), 153–168. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2008.00125.x>
- Akfirat, O.N. (2020). Investigation of relationship between psychological well-being, self esteem, perceived general self-efficacy, level of hope and cognitive emotion regulation strategies. *European Journal of Education Studies*, 7(9), 286-306. <http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v7i9.3267>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Aldao, A., Jazaieri, H., Goldin, P. R. & Gross, J. J. (2014). Adaptive and maladaptive emotion regulation strategies: Interactive effects during CBT for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(4), 382-389. <https://doi.org/10.1016%2Fj.janxdis.2014.03.005>
- Alessandri, G., Caprara, G.V., Eisenberg, N. & Steca, P. (2009). Reciprocal relations among self-efficacy beliefs and prosociality across time. *Journal of Personality*, 77(7), 1229-1259. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-6494.2009.00580.x>
- Arguedas, I. (2010). Involucramiento de las estudiantes y los estudiantes en el proceso educativo. [Involvement of students in the educational process.] REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 8(1), 63-78. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55113489005>
- Ateş, B. & Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde özyeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679 - 695. http://dx.doi.org/10.17932/IAU.IAUSB.2021.021/iausbd_v13i3006
- Bachorowski, J.A. & Braaten, E.B. (1994). Emotional intensity: Measurement and theoretical implications. *Personality and Individual Differences*, 17(2), 191-199. [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90025-6](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(94)90025-6)
- Bailen, N.H., Green, L.M. & Thompson, R.J. (2019). Understanding emotion in adolescents: A review of emotional frequency, intensity, instability, and clarity. *Emotion Review*, 11(1), 63-73. <https://doi.org/10.1177/1754073918768878>
- Baker, L.R. & McNulty, J.K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 853. <https://doi.org/10.1037/a0021884>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248—287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.

- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G.V. & Pastorelli, C. (2001). Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories. *Child Development*, 72(1), 187-206. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00273>
- Bandes, S.A. & Blumenthal, J.A. (2012). Emotion and the law. *Annual Reviews of Law and Social Science*, 8(1), 161-181. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-lawsocsci-102811-173825>
- Barbalet, J. (1999). Boredom and social meaning. *British Journal of Sociology*, 50(4), 631-646. <http://dx.doi.org/10.1080/000713199358572>
- Barlow, D.H. (1991). Disorders of emotion. *Psychological Inquiry*, 2(1), 58-71. https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15327965pli0201_15
- Barlow, D. H., Gorman, J. M., Shear, M. K. & Woods, S. W. (2000). Cognitive-behavioral therapy, imipramine, or their combination for panic disorder: A randomized controlled trial. *The Journal of the American Medical Association*, 283(19), 2529-2536. <https://doi.org/10.1001/jama.283.19.2529>
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C. & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713-724. <http://dx.doi.org/10.1080/02699930143000239>
- Barrett, L.F. (2006). Solving the emotion paradox: categorization and the experience of emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 10(1), 20-46. doi: 10.1207/s15327957pspr1001_2.
- Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K.N. & Gross, K.J. (2007). The Experience of emotion. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 373-403. <https://doi.org/10.1146%2Fannurev.psych.58.110405.085709>
- Barrett, K.C. (2013). Adaptive and Maladaptive Regulation of and by emotion: Process, context, and relation to self-regulation with respect to personal and cultural goals and concerns. K.C. Barrett, N.A. Fox, G.A. Morgan, D.A. Fidler, & L.A. Daunhauer (Ed.), *Handbook of self-regulatory processes in development: New directions and international perspectives* içinde (61-78). Taylor & Francis.
- Bassal, C., Czellar, J., Kaiser, S. & Glauser, E.S. (2016). Article Relationship Between Emotions, Emotion Regulation, and Well-Being of Professional Caregivers of People With Dementia. *Research on Aging*, 38(4), 477-503. <https://doi.org/10.1177/0164027515591629>
- Baumeister, R.F., Heatherton, T.F. & Tice, D.M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic Press.
- Baumeister, R.F. & Vohs, K.D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Beauchaine, T.P. (2015). Future directions in emotion dysregulation and youth psychopathology. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 44(5), 875-896. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1038827>
- Becerra, R. & Campitelli, G. (2013). Emotional reactivity: Critical analysis and proposal of a new scale. *International Journal of Applied Psychology*, 3(6), 161-168. <https://doi.org/10.5923/j.ijap.20130306.03>
- Becerra, R., Preece, D., Campitelli, G. & Scott-Pillow, G. (2017). The Assessment of Emotional Reactivity Across Negative and Positive Emotions: Development and Validation of the Perth

- Emotional Reactivity Scale (PERS). *Assessment*, 26(5), 1-13. <https://doi.org/10.1177/1073191117694455>
- Becerra, R., Preece, D. & Gross, J.J. (2020). Assessing beliefs about emotions: Development and validation of the Emotion Beliefs Questionnaire. *PLOS ONE*, 15(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231395>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Bennett, M. & Gillingham, K. (1991). The role of self-focused attention in children's attributions of social emotions to the self. *Journal of Genetic Psychology*, 152(3), 303-309. <https://doi.org/10.1080/00221325.1991.9914688>
- Berenbaum, H. & Oltmanns, T.F. (1992). Emotional experience and expression in schizophrenia and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(1), 37-44. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.101.1.37>
- Berg, H.E., Ballard, E.D., Luckenbaugh, D.A., Nugent, A.C., Lonescu, D.F. & Zarate, C.A. (2016). Recognition of emotional facial expressions in anxious and nonanxious depression. *Comprehensive Psychiatry*, 70, 1-8. <https://doi.org/10.1016%2Fj.comppsy.2016.06.007>
- Bericat, E. (2012). Emotions. *Sociopedia.isa*, 1-13. <http://dx.doi.org/10.1177/205684601361>
- Bigman, Y. E., Mauss, I. B., Gross, J. J. & Tamir, M. (2016). Yes I can: Expected success promotes actual success in emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 30(7), 1380-1387. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1067188>
- Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday problem solving and emotion: An adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16(1), 26-31. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1467-8721.2007.00469.x>
- Boden, M. T. & Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, 15(3), 399-410. <https://doi.org/10.1037/emo0000057>
- Bonanno, G.A. & Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *American Psychological Association*, 106(1), 126-137. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.106.1.126>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1. Attachment* (2.baskı). Basic Books.
- Bowling, A. & Grundy, E. (2009). Differentials in mortality up to 20 years after baseline interview among older people in East London and Essex. *Age and Ageing*, 38(1), 51-55. <https://doi.org/10.1093/ageing/afn220>
- Boyacıoğlu, İ., Konukoğlu, K. & Ergiyen, T. (2022). Bellek özelliklerinde duygu içeriğinin etkisi: Duygusal değer, duygusal yoğunluk ve tekil duygular. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 14(1), 53-66. <https://doi.org/10.18863/pgy.1068175>
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Leuven, K., Lim, Y.L. & Kuppens, P. (2013). The Regulation of Negative and Positive Affect in Daily Life. *Emotion*, 13(5), 926-939. <https://doi.org/10.1037/a0032400>
- Breiter, H. C., Etcoff, N. L., Whalen, P. J., Kennedy, W. A., Rauch, S. L., Buckner, R. L., Strauss, M. M., Hyman, S. E. & Rosen, B. R. (1996). Response and habituation of the human amygdala during visual processing of facial expression. *Neuron*, 17(5), 875-887. [https://doi.org/10.1016/s0896-6273\(00\)80219-6](https://doi.org/10.1016/s0896-6273(00)80219-6)

- Bremner, J. D. (1999). Does Stress damage the brain? *Biological Psychiatry*, 45(7), 797-805. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(99\)00009-8](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(99)00009-8)
- Bridges, L. J. & Grolnick, W. S. (1995). The development of emotional self-regulation in infancy and early childhood. N. Eisenberg (Ed.), *Social development* içinde (185-211). Sage.
- Brody, L. R. & Hall, J. (1993). Gender and Emotion. M. Lewis, & J. Haviland (Ed.), *Handbook of Emotions* içinde (447-461). Guilford Press.
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. The Guilford Press.
- Brozovich, F. & Heimberg, R. G. (2008). An analysis of post-event processing in social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 891-903. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.01.002>
- Brummer, L. & Stopa, L. (2013). The influence of age on emotion regulation strategies and psychological distress. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(6), 668-681. <https://doi.org/10.1017/s1352465813000453>
- Buss, K. A. & Kiel, E. J. (2004). Comparison of sadness, anger, and fear facial expressions when toddlers look at their mothers. *Child Development*, 75(6), 1761-1773. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1467-8624.2004.00815.x>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A. & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Butler, E. A., Lee, T. L. & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7(1), 30-48. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.30>
- Byrne, M. B. (2001). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Cameron, L.D. ve Overall, N.C. (2017). Suppression and expression as distinct emotion-regulation processes in daily interactions: Longitudinal and meta-analyses. *Emotion*, 18(4), 465-480. <https://doi.org/10.1037/emo0000334>
- Campos, J. J., Campos, R. G. & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394-402. <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.394>
- Caprara, G.V., Giunta, L.D., Eisenberg, N., Gerbino, M., Pastorelli, C. & Tramontano, C. (2008). Assessing regulatory emotional self-efficacy in three countries. *Psychological Assessment*, 20(3), 227-237. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.3.227>
- Caprara, G.V., Alessandri, G. & Barbaranelli, C. (2010). Optimal functioning: contribution of self efficacy beliefs to positive orientation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 79(5), 328-330. <https://doi.org/10.1159/000319532>
- Caprara, M., Giunta, L.D., Bermúdez, J. & Caprara, G.V. (2020). How self-efficacy beliefs in dealing with negative emotions are associated to negative affect and to life satisfaction across gender and age. *PLOS ONE*, 15(11), 1-17. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0242326>
- Caprara, M., Gerbino, M., Mebane, M.E. & Ramirez-Ucles, I.M. (2022). Self-efficacy beliefs in managing positive emotions: Associations with positive affect, negative affect and life satisfaction across gender and ages. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8(16), 1-14. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.927648>

- Carrico, A. W., Antoni, M. H., Weaver, K. E., Lechner, S. C. & Schneiderman, N. (2005). Cognitive behavioural stress management with HIV-positive homosexual men: Mechanisms of sustained reductions in depressive symptoms. *Chronic Illness*, 1(3), 207-215. <https://doi.org/10.1177/17423953050010030401>
- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
- Casey B., Duhoux S. & Cohen M.M. (2010). Adolescence: What do transmission, transition, and translation have to do with it? *Neuron*, 67(5), 749-760. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2010.08.033>
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 228-283. <https://doi.org/10.2307/1166148>
- Carpenter, R.W. & Trull, T.J. (2013). Components of Emotion dysregulation in borderline personality disorder: A Review. *Current Psychiatry Reports*, 15(1), 335. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0335-2>
- Carstensen, L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4(5), 151-156. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/1467-8721.ep11512261>
- Ceyhan, A.A. (1999). Üniversite öğrencilerinin duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri duygu yoğunluklarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 33-44.
- Charuvastra, A. & Cloitre, M. (2010). Emotions and emotion regulation in the process of trauma recovery: Implications for the treatment of post-traumatic stress disorder. Lanius, R.A., Vermetten, E. & Pain, C. (Ed.), *The Impact of Early Life Trauma on Health and Disease: The Hidden Epidemic* içinde (278-285). Cambridge University Press.
- Chen, J.A. & Tutwiler, M.S. (2017). Implicit theories of ability and self-efficacy: Testing alternative. *Zeitschrift für Psychologie*, 225(2), 127-136. <https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000289>
- Chickering, A. W. & Reisser, L. (1993). *Education and identity*. Jossey- Bass Publishers.
- Cho, Y. & Hong S. (2013). The new factor structure of the Korean version of the difficulties in emotion regulation scale (K-DERS) incorporating method factor. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 46(3), 192-201. <https://doi.org/10.1177/0748175613484033>
- Clark, M. S. & Isen, A. M. (1982). Towards understanding the relationship between feeling states and social behavior. A. H. Hastorf & A. M. Isen (Ed.), *Cognitive social psychology* içinde (73-108). Elsevier-North Holland.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. Baskı). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.112.1.155>
- Cole, P. M., Michel, M. K. & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73-100. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x>
- Colembetti, G. (2003). Complexity as a new framework for emotion theories. *Logic and Philosophy of Science*, 1(1), 1-16.

- Collins, W.A. & Laursen, B. (1999). Relationships as developmental contexts. Andrew Collins & Brett Laursen (Ed.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology*. Mahwah içinde. Erlbaum. <https://doi.org/10.4324/9781410601902>
- Compas, B.E., Jaser, S.S., Bettis, A.H., Watson, K.H., Gruhn, M.A., Dunbar, J.P., Williams, E. & Thigpen, J.C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939-991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Conley, C.C., Bishop, B.T. & Andersen, B.L. (2016). Emotions and emotion regulation in breast cancer survivorship. *Healthcare*, 4(56), 1-22. <https://doi.org/10.3390/healthcare4030056>
- Cruz, L. F., Landau, D., Lervolino, A.C., Santo, S., Pertusa, A., Singh, S. & Cols, D.M. (2013). Experiential avoidance and emotion regulation difficulties in hoarding disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(2), 204-209. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.01.004>
- Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. (1984). *Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years*. Basic Books.
- Cunningham, M.R. (1988). What do you do when you're happy or blue? Mood, expectancies and behavioral interest. *Motivation and Emotion*, 12(4), 309-331. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF00992357>
- Curby-Timothy, W., Brown, C.A., Basset, H.H. & Denham, S.A. (2015). Associations between preschoolers' social-emotional competence and preliteracy skills. *Infant Child Development*, 24(5), 549-570. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/icd.1899>
- Dağal, A.B. (2017). Investigation of the relationship between communication skills, social competence and emotion regulation skills of preschool children in Turkey. *Educational Research and Reviews*, 12(4), 164-171. <http://dx.doi.org/10.5897/ERR2017.3139>
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. Avon Books.
- Daniel, K.E., Baee, S., Boukhechba, M., Barnes, L.E. & Teachman, B.A. (2019). Do I really feel better? Effectiveness of emotion regulation strategies depends on the measure and social anxiety. *Anxiety and Depression Association of America*, 36(12), 1182-1190. <https://doi.org/10.1002/da.22970>
- Daros, A.R., Daniel, K., Boukhechba, M., Chow, P., Barnes, L.E. & Teachman, B.A. (2019). Relationships between trait emotion dysregulation and emotional experiences in daily life: an experience sampling study. *Cognition and Emotion*, 34(5), 1-13. <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1681364>
- Davis, M. (1992). The role of the amygdala in fear and anxiety. *Annual Review of Neuroscience*, 15, 353-375. <https://doi.org/10.1146/annurev.ne.15.030192.002033>
- Davis, P.A. & Burns, G.L. (1999). Influence of emotional intensity and frequency of positive and negative events on depression. *European Journal of Psychological Assessment*, 15(2), 106-116. <http://dx.doi.org/10.1027//1015-5759.15.2.106>
- Davis, E.L. & Levine, J.L. (2012). Emotion regulation strategies that promote learning: Reappraisal enhances children's memory for educational information. *Child Development*, 84(1), 361-374. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01836.x>
- Dawson, G., Panagiotides, H., Klinger, L. & Hill, D.(1992). The role of frontal lobe functioning in infant self-regulatory behavior. *Brain and Cognition*, 20(1), 152-175. [https://doi.org/10.1016/0278-2626\(92\)90066-u](https://doi.org/10.1016/0278-2626(92)90066-u)

- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C.S. & Gross, J.J. (2013). Beliefs about Emotion: Links to Emotion Regulation, Well-Being, and Psychological Distress. *Basic And Applied Social Psychology*, 35(6), 497-505. <https://doi.org/10.1080/01973533.2013.840632>
- Demir, S. (2018). *Age differences in remembering mixed emotional experiences* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. TED Üniversitesi.
- Demirel, E.T. (2018). Araştırma Tasarımı. Arslan, Ş. (Ed.), *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: Nicel, Nitel ve Karma Tasarımlar İçin Bir Rehber* (105-117). Eğitim Yayınevi.
- Denson, T. F., Moulds, M. L & Grisham, J. R. (2011). The effects of analytical rumination, reappraisal, and distraction on anger experience. *Behavior therapy*, 43(2), 355-364.
- Deng, X., Sang, B. ve Chen, X. (2017). Implicit beliefs about emotion regulation and their relations with emotional experiences among Chinese adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 41(2), 220-227. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.08.001>
- Deplancke, C., Somerville, M.P., Harrison, A. & Vuillier, L. (2022). It's all about beliefs: Believing emotions are uncontrollable is linked to symptoms of anxiety and depression through cognitive reappraisal and expressive suppression. *Current Psychology*, 24-26. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-022-03252-2>
- Diaz, A. & Eisenberg, N. (2015). The process of emotion regulation is different from individual differences in emotion regulation: Conceptual arguments and a focus on individual differences. *Psychological Inquiry*, 26(1), 37-47. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/1047840X.2015.959094>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Suh, E.H., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dixon-Gordon, K.L., Aldao, A. & De Los Reyes, A. (2015). Emotion regulation in context: Examining the spontaneous use of strategies across emotional intensity and type of emotion. *Personality and Individual Differences*, 86, 271-276. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2015.06.011>
- Dixon-Gordon, K.L., Peters, J.R., Fertuck, E.A. & Yen, S. (2017). Emotional processes in borderline personality disorder: An update for clinical practice. *Journal of Psychotherapy Integration*, 27(4), 425-438. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.011>
- Dweck, C. S., Chiu, C. Y. & Hong, Y. Y. (1995b). Implicit theories: Elaboration and extension of the model. *Psychological Inquiry*, 6(4), 322– 333. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0604_12
- Dweck, C. S. (1996). Implicit theories as organizers of goals and behavior. P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Ed.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* içinde (69–90). Guilford Press.
- Ehring, T. & Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior Therapy*, 41(4), 587-598. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.004>

- Ehring, T. & Ehlers, A. (2014). Does rumination mediate the relationship between emotion regulation ability and posttraumatic stress disorder? *Psychotraumatology*, 5(10), 1-7. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.23547>
- Eisenberg, N., Claire, C. & Yue, M. (2004). Emotion-related regulation: An emerging construct. *Journal of Developmental Psychology*, 50(3), 236-259. <http://dx.doi.org/10.1353/mpq.2004.0016>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Maszk, P., Smith, M. & Karbon, M. (1995). The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study. *Child Development*, 66(5), 1360-1384. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/1131652>
- Eisenberg, N., Hofer, C. & Vaughan, J. (2007). Effortful Control and Its Socioemotional Consequences. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (287–306). Guilford Press.
- Ekman, P. (1992). An Argument for Basic Emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169–200. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/02699939208411068>
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. Times Books.
- Ekman, E. (2013). *Cultivating emotional balance, structure, research and implementation*. <http://www.compassion-training.org/>.
- Etcoff, N.L. & Magee, J.J. (1992). Categorical perception of facial expressions. *Cognition*, 44(3), 227-240. [https://doi.org/10.1016/0010-0277\(92\)90002-y](https://doi.org/10.1016/0010-0277(92)90002-y)
- Farmer, A.S. ve Kashdan, T.B. (2012). Social Anxiety and Emotion Regulation in Daily Life: Spillover Effects on Positive and Negative Social Events. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2), 152-162. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.666561>
- Fardis, M. (2007). *Expression and regulation of emotions in romantic relationships* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. The University of Montana.
- Fawzy, F., Fawzy, N., Hyun, C., Elashoff, R., Guthrie, D., Fahey, J. & Morton, D. (1993). Malignant melanoma: Effects of an early structured psychiatric intervention, coping, and affective state on recurrence and survival 6 years later. *Archives of General Psychiatry*, 50(9), 681-689. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820210015002>
- Fiedler, K., Asbeck, J. & Nickel, S. (1991). Mood and constructive memory effects on social judgment. *Cognition and Emotion*, 5(5-6), 363–378. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/02699939108411048>
- Fischer, A.H., Manstead, A.S.R. ve Zaalberg, R. (2003). Social influences on the emotion process. *European Review of Social Psychology*, 14(1), 171-201. <http://dx.doi.org/10.1080/10463280340000054>
- Flynn, J.J., Hollenstein, T. & Mackey, A. (2010). The effect of suppressing and not accepting emotions on depressive symptoms: Is suppression different for men and women? *Personality and Individual Differences*, 49(6), 582-586. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.022>
- Foa, E. B. & Kozak, M. (1998). Clinical applications of bioinformational theory: Understanding anxiety and its treatment. *Behavior Therapy*, 29(4), 675–690. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(98\)80025-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(98)80025-7)
- Foa, E.B., Huppert, J.D. & Cahill, S.P. (2006). Emotional processing theory. Rothbaum, B.O. (Ed.), *Pathological Anxiety: Emotional Processing in Etiology and Treatment* içinde (3-24). Guilford Publications.

- Ford, B.Q. & Gross, J.J. (2019). Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 28(1), 74–81. <https://doi.org/10.1177/0963721418806697>
- Ford, B.Q., Lam, P., John, O.P. & Mauss, I.B. (2018). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 1075-1092. <https://doi.org/10.1037/pspp0000157>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. P. Devine, & A. Plant (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* içinde (1-53). Academic Press.
- Freire, T. & Tavares, D. (2010). Influence of self-esteem and emotion regulation in subjective and psychological well-being of adolescents: Contributions to clinical psychology. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38(5), 184-188. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832011000500003>
- Friedman, B. H. (2010). Feelings and the body: The Jamesian perspective an autonomic specificity of emotion. *Biological Psychology*, 84(3), 383-393. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2009.10.006>
- Frijda, N. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Fujita, F., Diener, E. & Sandvik, E. (1991). Gender difference in negative affect and wellbeing: the case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427– 434. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.3.427>
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>
- Garner, P. W. & Spears, F. M. (2000). Emotion regulation in low-income preschoolers. *Social Development*, 9(2), 246-264. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/1467-9507.00122>
- Gaspar, K. & Clore, G. L. (1998). The persistent use of negative affect by anxious individuals to estimate risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1350-1363. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.5.1350>
- Gillespie, S.M. & Beech, A.R. (2016). Theories of emotion regulation. Boer, D.P. (Ed.), *The Wiley Handbook on the Theories, Assessment, & Treatment of Sexual Offending* içinde (245-265). John Wiley & Sons.
- Goldin, P. R., Ziv, M., Jazaieri, H., Werner, K., Kraemer, H., Heimberg, R. G. & Gross, J. J. (2012). Cognitive reappraisal self-efficacy mediates the effects of individual cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(6), 1034–1040. <https://doi.org/10.1037/a0028555>
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <http://dx.doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Greenberg, L. S. & Bolger, E. (2001). An emotion-focused approach to the overregulation of emotion and emotional pain. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 197-211. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/1097-4679\(200102\)57:2%3C197::AID-JCLP6%3E3.0.CO;2-O](https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/1097-4679(200102)57:2%3C197::AID-JCLP6%3E3.0.CO;2-O)

- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion focused therapy*. American Psychological Association.
- Greenberg, L.S. (2009). Emotional experience, expression and regulation in the psychotherapeutic processes. M. Vandekerckhove, C. Scheve, S. Ismer, S. Jung & S. Kronast (Ed.), *Regulating Emotions: Culture, Social Necessity, and Biological Inheritance* içinde (240 - 268). Wiley-Blackwell.
- Greenberg, D.M., Kolasi, J., Hegsted, C.P., Berkowitz, Y. & Jurist, E.L. (2017). Mentalized affectivity: A new model and assessment of emotion regulation. *PLOS ONE*, 12(10), 1-27. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185264>
- Greenberg, L.S. & Vandekerckhove, M. (2009). Emotional experience, expression and regulation in the psychotherapeutic processes. M. Vandekerckhove, C. Scheve, S. Ismer, S. Jung ve S. Kronast (Ed.), *Regulating Emotions: Culture, Social Necessity, and Biological Inheritance* içinde (240-268). Blackwell.
- Gregersen, T., MacIntyre, P. D. & Meza, M. D. (2014). The motion of emotion: Idiodynamic case studies of learners' foreign language anxiety. *The Modern Language Journal*, 98(2), 574-588. <https://doi.org/10.1111/modl.12084>
- Gross, J. J. & Barrett, L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3(1), 8-16. <https://doi.org/10.1177/1754073910380974>
- Gross, J. J., Carstensen, L. C, Pasupathi, M., Tsai, J., Gottestam, K. & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12(4), 590-599. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.12.4.590>
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970-986. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970>
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95-103. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.106.1.95>
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1- 26. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Gross, J.T. & Cassidy, J. (2019). Expressive suppression of negative emotions in children and adolescents: Theory, data, and a guide for future research. *American Psychological Association*, 55(9), 1938-1950. <http://dx.doi.org/10.1037/dev0000722>
- Gross, J.J. & Munoz, R.F.(1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1097/yc0.0b013e3283503669>
- Gross, J. J. & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401. <http://dx.doi.org/10.1177/2167702614536164>

- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implication for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting positive and negative emotions. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95–103. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-843X.106.1.95>
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (3–27). Guilford Press.
- Gullone E., Hughes E.K., King N.J. & Tonge B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: A 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(5), 567–574. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02183.x>
- Gunzenhauser, C., Heikamp, T., Gerbino, M. & Alessandri, G. (2013). Self-efficacy in regulating positive and negative emotions a validation study in Germany. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(3), 197–204. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1027/1015-5759/a000151>
- Gutentag, T., Halperin, E., Porat, R., Bigman, Y. E. & Tamir, M. (2017). Successful emotion regulation requires both conviction and skill: Beliefs about the controllability of emotions, reappraisal, and regulation success. *Cognition & Emotion*, 31(6), 1225–1233. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1213704>
- Haines, S. J., Gleeson, J., Kuppens, P., Hollenstein, T., Ciarrochi, J., Labuschagne, I., Grace, I. & Koval, P. (2016). The wisdom to know the difference: Strategy-situation fit in emotion regulation in daily life is associated with well-being. *Psychological Science*, 27(12), 1651–1659. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0956797616669086>
- Hareli, S. & Eisikovits, Z. (2006). The role of communicating social emotions accompanying apologies in forgiveness. *Motivation and Emotion*, 30(3), 189–197. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11031-006-9025-x>
- Hareli, S. & Parkinson, B. (2008). What's social about social emotions? *Journal of Social Behaviour*, 38(2), 131–156. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2008.00363.x>
- Hareli, S. & Weiner, B. (2002). Social emotions and personality inferences: A scaffold for a new research direction in the study of achievement motivation. *Educational Psychologist*, 37(3), 181–193. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3703_4
- Hariri, A.R., Bookheimer, S.Y. & Mazziotta, J.C. (2000). Modulating emotional responses: Effects of a neocortical network on the limbic system. *Neuroreport*, 11(1), 43–48. <https://doi.org/10.1097/00001756-200001170-00009>
- Harmon-Jones, E., Harmon-Jones, C., Amodio, D. M. & Gable, P. A. (2011). Attitudes toward emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1332–1350. <https://doi.org/10.1037/a0024951>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behaviour Therapy*, 35(4), 639–665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F.W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. & Strosahl, K. (1996). Experimental avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.64.6.1152>
- Hendricks, M.A. & Buchanan, T.W. (2015). Individual differences in cognitive control processes and their relationship to emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 2(30), 912–924. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1032893>
- Hess, U. & Thibault, P. (2009). Darwin and emotion expression. *American Psychologist*, 64(2), 120–128. <https://doi.org/10.1037/a0013386>
- Hofmann S.G., Sawyer A.T., Fang A. & Asnaani A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression Anxiety*, 29(5), 409–416. <https://doi.org/10.1002/da.21888>
- Holz, N., Larrouy-Maestri, P. & Poeppel, D. (2021). The paradoxical role of emotional intensity in the perception of vocal affect. *Scientific Reports*, 11. <https://www.nature.com/articles/s41598-021-88431-0>
- Hong, Y.Y., Chiu, C.Y., Dweck, C.S., Lin, D.M. & Wan, W. (1999). Implicit theories, attributions, and coping: a meaning system approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(3), 588. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.77.3.588>
- Horowitz, J. L. (2001). The bootstrap. J. L. Heckman, E. Leamer. (Ed.), *Handbook of econometrics* (5. Cilt) içinde (3159-3228). Elsevier.
- Howell, A.J., Passmore, H.A. & Holder, M.D. (2016). Implicit theories of well-being predict well-being and the endorsement of therapeutic lifestyle changes. *Journal of Happiness Studies*, 17(6), 2347–63. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-015-9697-6>
- Hoyle, R.H. (2004). Confirmatory factor analysis. M. Lewis-Beck, A. Bryman & T. Liao (Ed.), *Encyclopedia of social science research methods* içinde (169-175). Sage Publications.
- Hu, L. T. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling. A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G. & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports: Measures & Statistics*, 114(2), 341-362. <https://doi.org/10.2466/03.20.pr0.114k22w4>
- Hunter, E. C., Katz, L. F., Shortt, J. W., Davis, B., Leve, C., Allen, N. B. & Sheeber, L. B. (2011). How do I feel about feelings? Emotion socialization in families of depressed and healthy adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(4), 428–441. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9545-2>
- Iancu, I., Bodner, E. & Ben-Zion, I.Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 165-171. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.11.018>
- James, W. (1884). What is emotion? *Mind*, 9(34), 188-205. <https://doi.org/10.1093/mind/os-IX.34.188>
- Jang, D. & Elfenbein, H.A. (2015). Emotion, Perception and Expression of. J. D. Wright (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Science* (ikinci baskı) içinde (483-489). Elsevier.
- Javaras, K. N., Schaefer, S. M., van Reekum, C. M., La-pate, R. C., Greischar, L. L., Bachhuber, D. R., Love, G.D., Ryff, C.D. & Davidson, R. J. (2012). Conscientiousness predicts greater recovery from negative emotion. *Emotion*, 12(5), 875-81. <https://doi.org/10.1037%2Fa0028105>

- Jazaieri, H., Urry, H. L. & Gross, J. J. (2013). Affective disturbance and psychopathology: An emotion regulation perspective. *Journal of Experimental Psychopathology*, 4(5), 584–599. <https://doi.org/10.5127/jep.030312>
- Jazaieri, H., Uusberg, H., Uusberg, A. & Gross, J. (2018). *Cognitive processes and risk for emotion dysregulation*. Oxford Handbooks Online.
- Jiaxuan, D., Huang, J., An, Y. & Xu, W. (2018). The relationship between stress and negative emotion: The Mediating role of rumination. *Clinical Research and Trials*, 4(1), 1-5. <http://dx.doi.org/10.15761/CRT.1000208>
- Jorgensen, R. S., Johnson, B. T., Kolodziej, M. E. & Schreer, G. E. (1996). Elevated blood pressure and personality: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 120(2), 293-320. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.120.2.293>
- John, O. P. & Gross, J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality & Social Psychology*, 72(6), 1301-1333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Johnson, J.A. (2017). Big-Five model. V. Zeigler-Hill ve T.K. Shackelford (Ed.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* içinde (1-16). Springer.
- Joormann, J. & Tanovic, E. (2015). Cognitive vulnerability to depression: Examining cognitive control and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 4, 86–92. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2014.12.006>
- Joormann, J. & Stanton, C.H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35-49. doi: 10.1016/j.brat.2016.07.007
- Kahu, E., Stephens, C., Leach, L. & Zepke, N. (2014). Linking academic emotions and student engagement: mature-aged distance students' transition to university. *Journal of Further and Higher Education*, 39(4), 481–497. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2014.895305>
- Kalokerinos, E. K., Greenaway, K. H. & Casey, J. P. (2017). Context shapes social judgments of positive emotion suppression and expression. *Emotion*, 17(1), 169–186. <https://doi.org/10.1037/emo0000222>
- Kappes, A. & Schikowski, A. (2013). Implicit theories of emotion shape regulation of negative affect. *Cognition & Emotion*, 27(5), 952–960. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.753415>
- Karnaze, M.M. & Levine, L. (2017). Data versus Spock: lay theories about whether emotion helps or hinders. *Cognition and Emotion*, 32(3), 1-17. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1326374>
- Kashdan, T.B., Barrios, V., Forsythb, J.P. & Steger, M.F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Kashdan, T. B. & Breen, W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: A prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy*, 39(1), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.02.003>
- Keltner, D. & Ekman, P. (2000). Facial expression of emotion. Lewis, M. & Haviland-Jones, J. (Ed.), *Handbook of Emotions (İkinci baskı)* içinde (151-249). Guilford Publications.
- Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J. & Cowen, A. (2019). Emotional expression: Advances in basic emotion theory. *Journal of Nonverbal Behavior*, 43(2), 133-160. <https://doi.org/10.1007%2Fs10919-019-00293-3>

- Kemper, T.D. (1987). How many emotions are there? Wedding the social and autonomic components. *American Journal of Sociology*, 93(2), 263–289. <http://dx.doi.org/10.1086/228745>
- Kirk, B.A., Schutte, N.S. & Hine, D.W. (2008). Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 432-436. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.06.010>
- Kneeland, E.T., Dovidio, J.F., Joormann, J. & Clark, M.S. (2016). Emotion malleability beliefs, emotion regulation, and psychopathology: Integrating affective and clinical science. *Clinical Psychology Review*, 45, 81-85. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.008>
- Kohl, A., Rief, W. & Glombiewski, J. A. (2012). How effective are acceptance strategies? A meta-analytic review of experimental results. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(4), 988–1001. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.03.004>
- Koole, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Koole, S.L. & Aldao, A. (2015). The self-regulation of emotion: Theoretical and empirical advances. Vohs, K. D. & Baumeister, R. F. (Ed.), *Handbook of Self-Regulation (üçüncü baskı)* içinde (101-112). Guilford Press.
- Koole, S.L., Van Dillen, L.F. & Sheppes, G. (2010). The Self- Regulation of Emotion. (Ed.), K. D. Vohs & R. F. Baumeiste, *Handbook of self-regulation* içinde (101-112). Guilford.
- Kring, A.M. & Bachorowski, J.A. (1999). Emotions and Psychopathology. *Cognition and Emotion*, 13(5), 575-599. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/026999399379195>
- Kuhl, J., Kazén, M. & Koole, S. (2006). Putting Self-Regulation Theory into Practice: A User's Manual. *Applied Psychology*, 55(3), 408—418. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1464-0597.2006.00260.x>
- Kuppens, P., Realo, A. & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 66-75. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.66>
- Lane, R.D. & Schwartz, G.E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133-143. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.2.133>
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A. & Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of Personality Assessment*, 55(2), 124-134. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.2.133>
- Langston, C.A. & Cantor, N. (1989). Social anxiety and social constraint: When making friends is hard. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(4), 649-661. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.56.4.649>
- Larsen, R. L. & Diener, E. (1985). A multitrait-multimethod examination of affect structure: Hedonic level and emotional intensity. *Personality and Individual Differences*, 6(5), 631-636. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(85\)90013-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(85)90013-3)
- Larsen, R. L. & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, 21(1), 1-39. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(87\)90023-7](https://doi.org/10.1016/0092-6566(87)90023-7)
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lawler, E.J. (1999). Bringing emotions into social exchange theory. *Annual Review of Sociology*, 25(1), 217–244. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.25.1.217>

- LeDoux, J. (2002). The emotional brain, fear, and the amygdala. *Cellular and Molecular Neurobiology*, 23(4/5), 727-738. <https://doi.org/10.1023/a:1025048802629>
- LeDoux J.E. (2017). Semantics, Surplus Meaning, and the Science of Fear. *Trends in Cognitive Sciences*, 21(5), 303–306. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.02.004>
- Liberzon, I., Taylor, S. F., Fig, L. M., Decker, L. R., Koeppe, R. A. & Minoshima, S. (2000). Limbic activation and psychophysiologic responses to aversive visual stimuli: Interaction with cognitive task. *Neuropsychopharmacology*, 23(5), 507-516. [https://doi.org/10.1016/s0893-133x\(00\)00157-3](https://doi.org/10.1016/s0893-133x(00)00157-3)
- Lindsey, L. L. M. (2005). Anticipated guilt as behavioral motivation: An examination of appeals to help unknown others through bone marrow donation. *Human Communication Research*, 31(4), 453-481. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/hcr/31.4.453>
- Linehan, M. M., Armstrong, H. E., Suarez, A., Allmon, D. & Heard, H. L. (1991). Cognitive behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 48(12), 1060–1064. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1991.01810360024003>
- Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Livingstone, K.M. (2012). *The effects of implicit theories of emotion on emotion regulation and experience* (<http://hdl.handle.net/1794/12512>) [Yayımlanmamış doktora tezi]. University of Oregon.
- Lizama, A.J.C., Villanueva, B.J., Martinez, D.P., Leiva, F.C. & Mella, E.R. (2020). Perceived self-efficacy, emotional regulation and stress. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 36, 1-7. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e36411>
- Lopes, P.N., Salovey, P., Côté, S. & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113-118. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.1.113>
- Lotze, G. M., Ravindran, N. & Myers, B. J. (2010). Moral emotions, emotion self-regulation, callous-unemotional traits, and problem behavior in children of incarcerated mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 19(6), 702–713. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10826-010-9358-7>
- Lucas, R. E., Diener, E. & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616–628. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.71.3.616>
- Maier, S. F., Watkins, L. R. & Fleshner, M. (1994). Psychoneuroimmunology: The interface between behavior, brain, and immunity. *American Psychologist*, 49(12), 1004-1017. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.49.12.1004>
- Marx, B. P. & Sloan, D. M. (2005). Peritraumatic dissociation and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress symptomatology. *Behaviour Research and Therapy*, 43(5), 569–583. <https://doi.org/10.1037%2Fa0023927>
- Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Marroquín, B., Tennen, H. & Stanton, A.L. (2017). Coping, Emotion Regulation, and Well-Being: Intrapersonal and Interpersonal Processes. Robinson, M.D. (Ed.), *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being* içinde (253-274). Springer.

- Martin, L. L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts* içinde (1-47). Lawrence Erlbaum.
- Matsumoto, D. (2006). Are culture differences in emotion regulation mediated by personality traits? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37(4), 421-437. <https://doi.org/10.1177/0022022106288478>
- Mathews, A. (1990). Why worry? The cognitive function of anxiety. *Behavior Research and Therapy*, 28(6), 455-468. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90132-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90132-3)
- Mathews, G., Roberts, R. D. & Zeidner, M. (2004). Seven myths about emotional intelligence. *Psychological Inquiry*, 15(3), 179–196. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1503_01
- Matveeva, L.V., Mochalova, Y.V., Anikeeva, T.Y., Petrakova, E.E. & Lobkayev, Y.Y. (2013). Identification of Basic Emotional States in Informational Communication. *Social and Behavioral Sciences*, 86, 584-590. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.618>
- Mauss, I. B., Evers, C., Wilhelm, F. H. & Gross, J. J. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(5), 589–602. <https://doi.org/10.1177/0146167205283841>
- Mauss, I. B., Cook, C. L. & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(5), 698–711. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jesp.2006.07.003>
- Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y. J. & Gross, J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology*, 66(2), 116-124. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2007.03.017>
- McClelland, M., Geldhof, J., Morrison, F., Gestsdóttir, S., Cameron, C., Bowers, E., Duckworth, A., Little, T. & Grammer, J. (2018). Self regulation. N. Halfon, C. B. Forrest, R. M. Lerner & E. M. Faustman (Ed.), *Handbook of Life Course Health Development* içinde (275-298). Springer.
- McLachlan, J., Mehdikhani, M., Larham, B. & Centifanti, L.C.M. (2022). Borderline personality traits and emotion regulation strategies in adolescents: The role of implicit theories. *Child Psychiatry & Human Development*, 53, 899-907. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10578-021-01169-8>
- McLaughlin, K.A., Hatzenbuehler, M.L., Mennin, D.S. & Nolen- Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49(9), 544–554. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.003>
- McRae, K. (2016). Cognitive emotion regulation: A review of theory and scientific findings. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 10, 119–124. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.cobeha.2016.06.004>
- Mehrabi, A., Mohammadkhani, P., Dolatshahi, B. & Pourshahbaz, A. (2014). Emotion Regulation in Depression: An Integrative Review. *Iran J Psychiatry*, 10(1), 56-63.
- Mennin, D.S., Heimberg, R.G., Turk, C.L. & Fresco, D.M. (2005). Preliminary evidence for an emotion regulation deficit model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10), 1281–1310. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.08.008>
- Mennin, D. S., Fresco, D. M., Ritter, M. & Heimberg, R. G. (2015). An open trial of emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder and co-occurring depression. *Depression and Anxiety*, 32(8), 614–623. <https://doi.org/10.1002/da.22377>

- Menshikova, G.Y. (2010). *Facial expression recognition with the use of chimeric face technique*. Psychology in Russia: State of the Art v. 3, Lomonosov Moscow State University; Russian Psychological Society Moscow, 278-286. <https://doi.org/10.11621/pir.2010.0014>
- Mesri, B., Niles, A.N., Pittig, A., LeBeau, R.T., Haik, E. & Craske, M.G. (2017). Public speaking avoidance as a treatment moderator for social anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 55, 66-72. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.11.010>
- Miceli, M. & Castelfranchi, C. (2003). Crying: discussing its basic reasons and uses. *New Ideas in Psychology*, 21(3), 247-263. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2003.09.001>
- Miles, S.R., Tharpd, A.T., Stanforde, M., Sharpf, C., Menefee, D. & Kent, T.A. (2018). Emotion dysregulation mediates the relationship between traumatic exposure and aggression in healthy young women. *Personality and Individual Differences*, 76, 222-227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.058>
- Mirabile, S., Kirk, S. & Borns, J. (2013). Emotion Regulation, Social Competence, and Maladjustment: Emotion regulation skills and their social and behavioral correlates [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. University of New Orleans. <http://dx.doi.org/10.13140/2.1.1100.5127>
- Monsoon, A. D. Preece, D.A. & Becerra, R. (2022). Control and acceptance beliefs about emotions: associations with psychological distress and the mediating role of emotion regulation flexibility. *Australian Psychologist*, 57(4), 236-248. <https://doi.org/10.1080/00050067.2022.2089542>
- Mordka, C. (2016). What are Emotions? Structure and Function of Emotions. *Studia Humana*, 5(3), 29-44. <https://doi.org/10.1515/sh-2016-0013>
- Mor, N. & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(4), 638-662. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.4.638>
- Morgan, E.S. (2014). *Use of distraction as an emotion regulation strategy in old age* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Georgia Institute of Technology. <http://hdl.handle.net/1853/52276>
- Moumne, S., Hall, N., Böke, B.N., Bastien, L. & Heath, N. (2020). Implicit theories of emotion, goals for emotion regulation, and cognitive responses to negative life events. *Psychological Reports*, 124(4), 1588-1620. <https://doi.org/10.1177/0033294120942110>
- Neacsiu, A. D., Eberle, J. W., Kramer, R., Wiesmann, T. & Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy skills for transdiagnostic emotion dysregulation: A pilot randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 59(12), 40-51. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.005>
- Nezlek, J.B. & Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of Personality*, 76(3), 561-580. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x>
- Newby, J. M. & Moulds, M. L. (2012). A comparison of the content, themes, and features of intrusive memories and rumination in major depressive disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 51(2), 197-205. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.2011.02020.x>
- Newman, J.P. & Kosson, D.S. (1986). Passive avoidance learning in psychopathic and non - psychopathic offenders. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 257-263.
- Niles, A.N. & Craske, M.G. (2019). Incidental emotion regulation deficits in public speaking anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 43(2). <https://link.springer.com/article/10.1007/s10608-018-9954-1>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>

- Nort, R.J., Pai, A.V., Hixon, J.G. & Holahan, C.J. (2011). Finding happiness in negative emotions: An experimental test of a novel expressive writing paradigm. *Journal of Positive Psychology*, 6(3), 192-203. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2011.570365>
- Notarius, C. I. & Levenson, R. W. (1979). Expressive tendencies and physiological response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(7), 1204–1210. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.37.7.1204>
- Nouria, R.K., Farahanib, M.N. & Trosta, K. (2013). The role of positive and negative affect on well-being amongst Swedish and Iranian university students. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 435-443. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2013.823511>
- Nyklicek, I., Vingerhoets, A. & Zeelenberg, M. (2011). Mindfulness, emotion regulation, and health. I. Nyklíček, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Ed.), *Emotion regulation and well-being* içinde (101-118). Springer.
- Olson, J. M., Roese, N. J. & Zanna, M. P. (1996). Expectancies. E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Ed.), *Social psychology: Handbook of basic principles* içinde (211–238). Guilford Press.
- Onat, O. & Otrar, M. (2010). *Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları (Adaptation of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire to Turkish: Validity and Reliability Studies)*. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi (M.U) Atatürk Faculty of Education Faculty Journal of Science, 31(31), 123-143.
- Ong, E. & Thompson, C. (2019). The importance of coping and emotion regulation in the occurrence of suicidal behavior. *Psychological Reports*, 122(4), 1192-1210. <https://doi.org/10.1177/0033294118781855>
- Quoidbach, J., Berry, E.V., Hansenne, M. & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373.
- Ozhiganova, G.V. (2018). Self regulation and self regulatory capacities: Components, levels, models. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 15(3), 255-270. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2018-15-3-255-270>
- Paivio, S. C. & Greenberg, L. (1995). Resolving “unfinished business”: Efficacy of experiential therapy using empty-chair dialogue. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(3), 419–425. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.63.3.419>
- Palacio-Gonzalez, A., Berntsen, D. & Watson, L.A. (2017). Emotional intensity and emotion regulation in response to autobiographical memories during dysphoria. *Cognitive Therapy and Research*, 41(4), 530-542.
- Pandey, R. & Choubey, A.K. (2010). Emotion and health: An overview. *SIS Journal of Projective Psychology and Mental Health*, 17(2), 135-152.
- Paradewari, D. S. (2017). Investigating students’ self-efficacy of public speaking. *International Journal of Education and Research*, 5(10), 97-108.
- Parkinson, B. & Manstead, A.S.R. (2015). Current emotion research in social psychology: Thinking about emotions and other people. *Emotion Review*, 7(4), 371–380. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1754073915590624>
- Pascual-Leone, A. & Greenberg, L.S. (2007). Emotional processing in experiential therapy: Why “the Only Way Out Is Through”. *American Psychological Association*, 75(6), 875-887. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.75.6.875>

- Pennebaker, J. W., Colder, M. & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 528–53. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.58.3.528>
- Pennebaker, J. W. & Roberts, T. (1992). Toward a his and hers theory of emotion: Gender differences in visceral perception. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 11(3), 199-212. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.1992.11.3.199>
- Petrides, K. V., Sangareasu, Y., Furnham, A. & Fredrickson, N. (2006). Trait emotional intelligence and children's peer relations at school. *Social Development*, 15(3), 537–547. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1467-9507.2006.00355>.
- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions. *American Scientist*, 89(4), 344-350.
- Pocnet, C., Dupuis, M., Congard, A. & Jopp, D. (2017). Personality and its links to quality of life: Mediating effects of emotion regulation and self-efficacy beliefs. *Motivation and Emotion* 41(2),1-13. <https://doi.org/10.1007/S11031-017-9603-0>
- Posner, M. & Rothbart, M. (2000). Developing mechanisms of self-regulation. *Development and Psychopathology*, 12(3), 427-442. <https://doi.org/10.1017/s0954579400003096>
- Pratto, F. & John, O.P. (1991). Automatic vigilance: The attention-grabbing power of negative social information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 380–391. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.3.380>
- Preece, D.A., Becerra, R., Ken, R., Justine., D. & Alfred, A. (2018). Measuring emotion regulation ability across negative and positive emotions: The Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI). *Personality and Individual Differences*, 135, 229–241. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.025>
- Prosen, S. & Vitulic, H.S. (2016). Emotion Regulation and Coping Strategies in Pedagogical Students with Different Attachment Styles: Regulation regarding students' attachment. *Japanese Psychological Research*, 58(4), 1-12. <https://doi.org/10.1111/jpr.12130>
- Purnamaningsih, E.H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53-60. <http://dx.doi.org/10.21500/20112084.2040>
- Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 18(1), 51–60. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0005-7967\(80\)90069-8](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0005-7967(80)90069-8)
- Raparia, E., Coplan, J.D. & Abdallah, C.G. (2016). Impact of childhood emotional abuse on neocortical neurometabolites and complex emotional processing inpatients with generalized anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders*, 190, 414-23. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.09.019>
- Résiboisa, M., Kalokerinos, E.K., Verleysen, G., Kuppens, P., Mechelen, I.V., Fossatib, P. & Verduyna, P. (2018). The relation between rumination and temporal features of emotion intensity. *Cognition and Emotion*, 32(2), 259-274. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1298993>
- Richards, J. M. & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3),410-424. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.79.3.410>
- Robins, R. W. & Pals, J. L. (2002). Implicit self-theories in the academic domain: Implications for goal orientation, attributions, affect, and self-esteem change. *Self and Identity*, 1(4), 313–336. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860290106805>

- Rocha, J.C., Seixas, A., Silva, A., Nogueira, A. & Teixeira, R.J. (2018). Emotion regulation and mindfulness acceptance: Implications to anxiety reduction programs in college students. *Advances in Mental Health Studies*, 3-12. <http://dx.doi.org/10.29290/AMHS.1.6.2018.2-12>
- Roemer, L., Salters, K., Raffa, S. & Orsillo, S. M. (2005). Fear and avoidance of internal experiences in GAD: Preliminary tests of a conceptual model. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 71–88. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1650-2>
- Rojas, S. M., Leen-Feldner, E. W., Blumenthal, H., Lewis, S. F. & Feldner, M. T. (2015). Risk for suicide among treatment seeking adolescents: The role of positive and negative affect intensity. *Cognitive Therapy and Research*, 39(2), 100–109. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10608-014-9650-8>
- Roger, D. (2016). Rumination, stress and emotion. G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior* içinde (261-266). Academic Press.
- Rosenstock, I. M., Strecher, V. J. & Becker, M. H. (1988). Social Learning Theory and the Health Belief Model. *Health Education Quarterly*, 15(2), 175–183. <https://doi.org/10.1177/109019818801500203>
- Roseman, I.J. (1991). Appraisal determinants of discrete emotions. *Cognition and Emotion*, 5(3), 161-200. <https://doi.org/10.1080/02699939108411034>
- Ross, E.D. (1981). The aprosodias. functional-anatomic organization of the affective components of language in the right hemisphere. *Archives of Neurology*, 38(9), 561-9. <https://doi.org/10.1001/archneur.1981.00510090055006>
- Rothbart, M.K., Ahadi, S.A. & Hershey, K.L. (1994). Temperament and social behavior in childhood. *Merrill-Palmer Quarterly*, 40(1), 21–39.
- Rottenberg, J. & Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10(2), 227-232. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bpg012>
- Rottenberg, J., Gross, J. J. & Gotlib, I. H. (2005). Emotion context insensitivity in major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(4), 627-639. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.114.4.627>
- Saarni, C. (2011). Emotional development in childhood. *Emotions*, 1-6.
- Salguero, J. M., Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2013). A meta-mood model of rumination and depression: Preliminary test in a non-clinical population. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(2), 166-72. <https://doi.org/10.1111/sjop.12026>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* içinde (125-154). American Psychological Association.
- Sang, B., Deng, X. M. & Luan, Z. Y. (2014). Which emotional regulatory strategy makes Chinese adolescents happier? A longitudinal study in China. *International Journal of Psychology*, 49(6), 513–518. <https://doi.org/10.1002/ijop.12067>
- Sarkar, A.A. (2017). Functional correlation between breathing and emotional states. *MOJ Anatomy & Physiology*, 3(5), 157-158. <https://doi.org/10.15406/mojap.2017.03.00108>
- Schachter, S. & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379–399. <https://doi.org/10.1037/h0046234>

- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1977). Self-focused attention and the experience of emotion: Attraction, repulsion, elation, and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(9), 625–636. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.35.9.625>
- Scherer, K. R., Wranik, T., Sangsue, J., Tran, V. & Scherer, U. (2004). Emotions in everyday life: Probability of occurrence, risk factors, appraisal and reaction pattern. *Social Science Information*, 43(4), 499 –570. <https://doi.org/10.1177/0539018404047701>
- Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling* (2.bas.). Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Schwarz, N. & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513–523. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.45.3.513>
- Schwarz, N. (2010). Feelings-as-information theory. Lange, V., Kruglanski, A., Higgins, E.T. (Ed.), *Handbook of theories of social psychology* (Birinci baskı) içinde (289-308). Sage.
- Silvers, J.A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 258-263. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.023>
- Silvia, P.J. (2002). Self-awareness and emotional intensity. *Cognition and Emotion*, 16(2), 195-216. <http://dx.doi.org/10.1080/02699930143000310>
- Singh, D. (2012). Human emotion recognition system. *I.J. Image, Graphics and Signal Processing*, 4(8), 50-56. <http://dx.doi.org/10.5815/ijigsp.2012.08.07>
- Shaw, D.S., Owens, E.B., Giovannelli, J. & Winslow, E.B. (2001). Infant and toddler pathways leading to early externalizing disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(1), 36-43. <https://doi.org/10.1097/00004583-200101000-00014>
- Sheppes, G. & Meiran, N. (2007). Better late than never? On the dynamics of online regulation of sadness using distraction and cognitive reappraisal. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(11), 1518-1532. <https://doi.org/10.1177/0146167207305537>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J. & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: a conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 163–181. <https://doi.org/10.1037/a0030831>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G. & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science*, 22(11), 1391–1396. <https://doi.org/10.1177/0956797611418350>
- Sheppes, G., Suri, G. & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(1), 379–405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Shirani, S. & Azad, M.A. (2019). Comparison of emotional processing, emotional failure, and cognitive adjustment of emotions in students with divorced and non-divorced parents. *Social Behavior Research & Health*, 3(1), 322-330.
- Shonkoff, J.P., Levitt, P., Boyce, W.T., Fox, N.A. & Gunnar, M. (2004). *National Scientific Council on the Developing Child*. Children's Emotional Development Is Built into the Architecture of Their Brains: Working Paper No. 2. Harvard University.
- Skinner, E., Furrer, C., Marchand, G. & Kindermann, T. (2008). Engagement and disaffection in the classroom: part of a larger motivational dynamic. *Journal of Educational Psychology*, 100(4), 765–781. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0012840>

- Slatcher, R.B. & Pennebaker, J.W. (2007). Emotional Expression and Health. S. Ayers, A. Baum, C. McManus, S. Newman, K. Wallston, J. Weinman & R. West (Ed.), *Cambridge Handbook of Psychology, Health & Medicine (ikinci baskı)* içinde (84-87), Cambridge University Press. <http://dx.doi.org/10.2277/0521605105>
- Smith, C.A. & Ellsworth, P.C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 813-838. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.48.4.813>
- Smith, C.A. & Lazarus, R.S. (1990). Emotion and Adaptation. Pervin, L.A. (Ed.), *Handbook of Personality Theory of Research* içinde (609-637). Guilford Press.
- Smith, C.A. & Lazarus, R.S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cognition and Emotion*, 7(3-4), 233-269. <http://dx.doi.org/10.1080/02699939308409189>
- Somerville, L. H., Jones, R. M. & Casey, B. J. (2010). A time of change: behavioral and neural correlates of adolescent sensitivity to appetitive and aversive environmental cues. *Brain and Cognition*, 72(1), 124–133. <https://doi.org/10.1016%2Fj.bandc.2009.07.003>
- Somerville, M.P., MacIntyre, H., Harrison, A. & Mauss, I. B. (2023). Emotion Controllability Beliefs and Young People's Anxiety and Depression Symptoms: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/7ykw3>
- Sonnemans, J. & Frijda, N.H. (1994). The structure of subjective emotional intensity. *Cognition and Emotion*, 8(4), 329-350. <https://doi.org/10.1080/02699939408408945>
- Sporakowski, M.J. (2009). Families taking charge accepting your feelings. *Virginia Cooperative Extension*.
- Stepper, S. & Strack, F. (1993). Proprioceptive determinants of emotional and nonemotional feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(2), 211–220. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.64.2.211>
- Strauss, G.P., Ossenfort, K.L. & Whearty, K.M. (2016). Reappraisal and distraction emotion regulation strategies are associated with distinct patterns of visual attention and differing levels of cognitive demand. *PLOS ONE*, 11(11), 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0162290>
- Suri, G., Sheppes, G. & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation and cognition. M. D. Robinson, E. Watkins, & E. Harmon-Jones (Ed.), *Handbook of cognition and emotion* içinde (195–209). Guilford Press.
- Suryaningrum, C. (2017). The correlation of self-construal, self-efficacy, and emotional regulation strategy as cultural factors with social anxiety: Preliminary study. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 133, 206-211. <https://doi.org/10.2991/acpch-17.2018.36>
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Swart, M., Kortekaas, R. & Aleman, A. (2009). Dealing with feelings: Characterization of trait alexithymia on emotion regulation strategies and cognitive-emotional processing. *PLOS ONE*, 4(6), 1-7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005751>
- Swinkels, A. & Giuliano, T.A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167295219008>
- Şenol Durak, E. & Durak, M. (2019). Psychometric properties of the Turkish version of the Flourishing Scale and the Scale of Positive and Negative Experience. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(10), 1021-1032. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1689548>

- Tahmassian, K. & Mogdaham, N.J. (2011). Relationship between self-efficacy and symptoms of anxiety, depression, worry and social avoidance in a normal sample of students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral*, 5(2), 91-98. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc3939966/>
- Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S. & Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 731–744. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.4.731>
- Tamir, M. (2015). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199–222. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>
- Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 192-210. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.103.2.193>
- Taylor, S. E. (1991). Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 67–85. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.67>
- Thiruchselvam, R., Blechert, J., Sheppes, G., Rydstrom, A. ve Gross, J. J. (2011). The temporal dynamics of emotion regulation: An EEG study of distraction and reappraisal. *Biological Psychology*, 87(1), 84-92. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2011.02.009>
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269–307. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 29-52. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/1166137>
- Thompson, R.A. & Calkins, S. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology* 8(01), 163-182. <http://dx.doi.org/10.1017/S0954579400007021>
- Thompson, R.A. & Meyer, S. (2007). The socialization of emotion regulation in the family. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (249-268). The Guilford Press.
- Thompson, N.M., Uusberg, A., Gross, J.J. & Chakrabarti, B. (2019). Empathy and emotion regulation: An integrative account. *Progress in Brain Research*, 247, 273-303. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2019.03.024>
- Tornguist, M. & Miles, E. (2022). Trait self-control and beliefs about the utility of emotions and emotion regulation in self-control performance. *Self and Identity*, 22(4), 1-30. <https://doi.org/10.1080/15298868.2022.2146183>
- Totan, T., İkiz, E. & Karaca, R. (2010). Duygusal Özyeterlik Ölçeği'nin Türkçe' ye uyarlanarak tek ve dört faktörlü yapısının psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 71-95.
- Trincas, R., Bilotta, E. & Mancini, F. (2016). Specific beliefs about emotions are associated with different emotion-regulation strategies. *Psychology*, 7(13), 1682-1699. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.713159>
- Trisnaningati, Z.R. & Sinambela, F.C. (2020). Self-efficacy, emotional regulation, communication competence and public speaking anxiety towards students. *Proceedings of the International*

- Conference on Psychological Studies*, 530, 68-74.
<http://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.210423.010>
- Trommsdorff, G. & Heikamp, T. (2013). Socialization of emotions and emotion regulation in cultural context. Sven Barnow (Ed.), *Cultural Variations in Psychopathology* içinde (67-92). Hogrefe Publishing.
- Tronick, E. Z. (1989). Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologist*, 44(2), 112-119. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.44.2.112>
- Turliuc, M.N. & Bujor, L. (2013). Emotion regulation between determinants and consequences. *Social and Behavioral Sciences*, 76, 848-852. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.218>
- Veilleux, J. C., Salomaa, A. C., Shaver, J. A., Zielinski, M. J. & Pollert, G. A. (2015). Multidimensional assessment of beliefs about emotion: Development and validation of the Emotion and Regulation Beliefs Scale. *Assessment*, 22, 86–100. <https://doi.org/10.1177/1073191114534883>
- Veilleux, J., Pollert, G.A., Skinner, K., Baker, D.E., Chamberlain, K.D. & Hill, M.A. (2020). Individual beliefs about emotion and perceptions of belief stability are associated with symptoms of psychopathology and emotional processes. *Personality and Individual Differences*, 171(1), 1-32. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110541>
- Verduyn, P. & Brans, K. (2012). The relationship between extraversion, neuroticism and aspects of trait affect. *Personality and Individual Differences*, 52(6), 664-669. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2011.12.017>
- Verzeletti, C., Zammuner, V.L., Galli, C. & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>
- Volkaert, B., Wante, L., Beveren, M.L., Vervoort, L. & Braet, C. (2020). Training adaptive emotion regulation skills in early adolescents: The effects of distraction, acceptance, cognitive reappraisal, and problem solving. *Cognitive Therapy and Research*, 44(1), 678-696. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10608-019-10073-4>
- Wang, L., Shi, X. & Li, H. (2009). Neuroticism, extraversion, emotion regulation, negative affect and positive affect: the mediating roles of reappraisal and suppression. *Social Behavior and Personality*, 37(2), 193-194. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2224/sbp.2009.37.2.193>
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. <https://doi.org/10.1037%2F0033-2909.134.2.163>
- Watson, D. & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465-490. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.96.3.465>
- Webb, T. L., Miles, E. & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0027600>
- Wegner, D.M., Erber, R. & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(6), 1093-1104. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.65.6.1093>
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34-52. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.101.1.34>

- Wheaton, M. G., Abramowitz, J. S., Franklin, J. C., Berman, N. C. & Fabricant, L. E. (2011). Experiential avoidance and saving cognitions in the prediction of hoarding symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 35(6), 511–516. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10608-010-9338-7>
- Williams, J. C. & Lynn, S. J. (2010). Acceptance: an historical and conceptual review. *Imagination, Cognition and Personality*, 30(1), 5–56. <http://dx.doi.org/10.2190/IC.30.1.c>
- Wilms, R., Lanwehr, R. & Kastenmüller, A. (2020). Emotion regulation in everyday life: The role of goals and situational factors. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-14. <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2020.00877>
- Wolgast, M. & Lundh, L.-G. (2017). Is distraction an adaptive or maladaptive strategy for emotion regulation? A person-oriented approach. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39(1), 117–127. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10862-016-9570-x>
- World Health Organization, (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders, Global Health Estimates*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>
- Yiğit, A., Özpolat, A.R. & Kandemir, M. (2014). Emotion regulation strategies as a predictor of life satisfaction in university students. *Psychology*, 5(6), 523-532. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.56062>
- Yoon, S., Lee, S.H. & Kim, H.S. (2016). Expected emotional usefulness and emotional preference in individuals with major depressive disorder. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience*, 14(2), 194-202. <https://doi.org/10.9758%2Fcpn.2016.14.2.194>
- Young, K.S., Sandman, C.F. & Craske, M.G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, 9(4), 76. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>
- Yu, G.M. & Li, B. (2012). How subjective well-being affects emotional processing: The role of event-related potentials. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 40(8), 1285-1292. <https://doi.org/10.2224/sbp.2012.40.8.1285>
- Zajonc, R. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35(2), 151-175. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.35.2.151>
- Ze'ev, A.B. (2015). Emotional intensity. *Theoy & Psychology*, 6(3), 509-532. <http://dx.doi.org/10.1177/0959354396063009>
- Zimmermann P. & Iwanski A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>

EKLER

EK-1 ETİK BEYANI

Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinde belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak kullandığımı,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Mersin Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
- Tezin tüm telif haklarını Mersin Üniversitesi'ne devrettiğimi beyan ederim.

20/10/2023

(İmza)

Yeşim USLU

EK-2 ORJİNALLİK RAPORU



MERSİN ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

MERSİN ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM / BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 24/10/2023

Tezin Adı: Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Değiştirebilme İnancı ile Duygu Düzenleme Yetkinliği Arasındaki İlişkide Duygusal Yoğunluk, Duygusal Özyeterlik ve Duygusal Deneyimin Aracı Rolü

Yukarıda adı verilen tez çalışmamın tamamının (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edildiğini beyan ederim. Kontrol sonucu aşağıda sunulmaktadır:

Rapor Tarihi	09/10/2023	Tez Savunma Tarihi	20/10/2023
Sayfa Sayısı	166	Benzerlik Endeksi	%9
Karakter Sayısı	364,810	Gönderim Numarası	2190182859

Uygulanan filtreler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar dâhil
- 3- 10 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

İmza

Adı Soyadı: Yeşim USLU
Öğrenci No: 1701020481005
Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri
Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Statüsü: ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

Prof. Dr. Cem Ali GİZİR

EK-3 ÖZGEÇMİŐ



EK 4. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Öğrencimiz,

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemelerine yönelik bir doktora araştırması kapsamında yürütülmektedir.

Araştırma kapsamında vereceğiniz yanıtlar birey olarak tek tek değil bir grup olarak değerlendirilecektir. **Yanıtlarınız kesinlikle gizli tutulacak ve araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır.** Sizin vereceğiniz doğru, açık ve samimi yanıtlar, araştırma sonuçlarının güvenilirliği açısından son derece önemlidir. Lütfen çeşitli ifadelerle ilgili olarak düşünce, tutum ve davranışlarınızı açıkça belirtiniz. Sabrınız ve katkılarınız için teşekkür eder, başarılar dilerim.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Bölümünüz:

2. Sınıfınız: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

3. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek

4. Yaşınız:

5. Medeni Durumunuz: ☐ Bekar ☐ Nişanlı ☐ Evli

EK-5. DUYGU DÜZENLEME YETKİNLİĞİ ÖLÇEĞİ ÖRNEK SORULAR**DDYÖ**

Aşağıda duygularınızı nasıl yönettiğiniz ya da duygularınıza nasıl tepki verdiğinizle yönelik çeşitli ifadeler yer almaktadır. Ölçeğin ilk bölümünde olumsuz/hoş olmayan duygular (üzüntü, öfke, korku vb.) hakkında ifadeler yer alırken, ikinci bölümünde olumlu/hoş duygular (mutluluk, eğlence, heyecan vb.) hakkında ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz ve her bir ifadeye ne ölçüde katıldığınızı yandaki ölçek üzerinde derecelendiriniz.

Bu derecelendirme üzerinde 1= "Kesinlikle katılmıyorum" ve 7= "Kesinlikle katılıyorum" ifadelerine denk gelmektedir.

	Kesinlikle Kararsızım Kesinlikle						
1. Kendimi kötü hissettiğimde (olumsuz / hoş olmayan bir duygu hissettiğimde), daha iyi hissetmek için ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kendimi kötü hissettiğimde, aptalca şeyler yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımı değiştirme konusunda yetersizim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarım kontrolden çıkar.	1	2	3	4	5	6	7
9. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygudan kurtulmamı sağlayacak stratejilerim (örneğin, etkinlikler ya da teknikler) yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
11. Kendimi kötü hissettiğimde, eylemlerimi kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygunun şiddeti ve süresi üzerinde hiçbir kontrolüm yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
15. Kendimi iyi hissettiğimde, yapmam gereken iş ya da görevleri bitiremem.	1	2	3	4	5	6	7
17. Kendimi iyi hissettiğimde, davranışlarım kontrolden çıkar.	1	2	3	4	5	6	7
19. Kendimi iyi hissettiğimde sorumluluklarımı (iş, okul, ev işleri vb.) ihmal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21. Kendimi iyi hissettiğimde, bu duygunun devam edip etmeyeceği üzerinde bir kontrolüm yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
23. Kendimi iyi hissettiğimde, bu duyguların kabul edilemez olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
25. Kendimi iyi hissettiğimde, bu şekilde hissetmeye devam etmemi sağlayacak bir yöntemim yoktur	1	2	3	4	5	6	7
27. Kendimi iyi hissettiğimde, bu duyguları tamamen ortadan kaldırmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7

EK-6. DUYGUSAL İNANÇ ÖLÇEĞİ ÖRNEK SORULAR DİÖ

Aşağıda duygular hakkındaki düşüncelerinize yönelik çeşitli ifadeler yer almaktadır. Bazı ifadeler olumsuz duygular (üzüntü, korku, öfke vb.) hakkındaki düşüncelerinize, bazı ifadeler ise olumlu duygular (mutluluk, neşe, eğlence vb.) hakkındaki düşüncelerinize odaklanmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz ve her bir ifadeye ne ölçüde katıldığınızı yandaki ölçek üzerinde derecelendiriniz.

Bu derecelendirme üzerinde 1= "Kesinlikle katılmıyorum" ve 7= "Kesinlikle katılıyorum" ifadelerine denk gelmektedir.

	Kararsızım						
	Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
2. İnsanlar olumlu duygularını kontrol edemezler.	1	2	3	4	5	6	7
4. İnsanlar ne kadar uğraşsalar da, olumsuz duygularını değiştiremezler.	1	2	3	4	5	6	7
6. İnsanların olumsuz duygulara ihtiyacı yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
8. İnsanlar ne kadar uğraşsalar da olumlu duygularını değiştiremezler.	1	2	3	4	5	6	7
10. İnsanların olumlu duygulara ihtiyacı yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
12. İnsanlar olumlu duyguları deneyimlediklerinde, bu duyguları değiştirmek için yapabilecekleri bir şey yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
14. Olumlu duygular zararlıdır.	1	2	3	4	5	6	7

EK-7. DUYGUSAL TEPKİSELLİK ÖLÇEĞİ ÖRNEK SORULAR DTÖ

Aşağıda duygusal olayları deneyimlemeye tipik olarak nasıl tepki verdiğinizin farklı yönlerini ölçmeye yönelik çeşitli ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz ve her bir ifadeye ne ölçüde katıldığınızı yandaki ölçek üzerinde derecelendiriniz.

Bu derecelendirme üzerinde 1= "Kesinlikle katılmıyorum" ve 5= "Kesinlikle katılıyorum" ifadelerine denk gelmektedir.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Çok kolay mutlu olma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
3. Mutlu olduğumda, uzun bir süre bu duyguda kalırım.	1	2	3	4	5
5. Mutluluğu arkadaşlarımdan daha yoğun yaşadığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Duygularım otomatik olarak nötrden olumluya (pozitif) geçer.	1	2	3	4	5
9. Kendimi iyi hissettiğimde, günün büyük bir bölümünde böyle kalabilirim.	1	2	3	4	5
11. Neşeli olduğumda, bunu çok derinden hissetme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
13. Bir şeylere çok çabuk heveslenme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
15. Uzunca bir süre coşkulu kalabilirim.	1	2	3	4	5
17. Olumlu (pozitif) duyguları çok güçlü bir şekilde yaşarım.	1	2	3	4	5
19. Bir anda olumlu şeyler hakkında iyi hissederim.	1	2	3	4	5
21. Güzel bir haber aldığımda bir süre mutlu kalırım.	1	2	3	4	5
23. Bir şey hakkında coşkulu olduğumda, onu çok güçlü hissederim.	1	2	3	4	5
25. İyi haberlere çok hızlı tepki veririm.	1	2	3	4	5
27. Biri bana iltifat ederse, bu ruh halimi uzun süre iyileştirir.	1	2	3	4	5
29. Olumlu duyguları akrabalarımdan ve arkadaşlarımdan daha derinden yaşarım.	1	2	3	4	5

EK-8. DUYGUSAL YOĞUNLUK ÖLÇEĞİ ÖRNEK SORULAR DYÖ

Aşağıda duygusal olayları deneyimlemeye tipik olarak nasıl tepki verdiğinizin farklı yönlerini ölçmeye yönelik çeşitli ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz ve her bir ifadeye ne ölçüde katıldığınızı yandaki ölçek üzerinde derecelendiriniz.

Bu derecelendirme üzerinde 1= "Kesinlikle katılmıyorum" ve 5= "Kesinlikle katılıyorum" ifadelerine denk gelmektedir.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
2. Üzülürsem, bunu herkesten daha yoğun hissederim.					
4. Hayal kırıklığı hissini çok derinden yaşarım.					
6. Normalde, mutsuz olduğumda bunu çok güçlü hissederim.					
8. Olumsuz duygularımı çok yoğun hissederim.					

EK-9. OLUMLU VE OLUMSUZ DENEYİM ÖLÇEĞİ ÖRNEK SORULAR OODÖ

Lütfen, son bir ay içinde yaptıklarınızı düşününüz ve aşağıdaki duygulardan her birini ne kadar hissettiğinizi 1 ile 5 arasında değişen puanları kullanarak değerlendiriniz. Her bir madde için seçtiğiniz numarayı işaretleyiniz.

	Asla	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1.Olumlu	1	2	3	4	5
3.İyi	1	2	3	4	5
5.Keyifli	1	2	3	4	5
7.Mutlu	1	2	3	4	5
9.Korkulu	1	2	3	4	5
11.Kızgın	1	2	3	4	5

EK-10. DUYGUSAL ÖZYETERLİK ÖLÇEĞİ ÖRNEK SORULAR DÖÖ

Açıklama: Aşağıda verilen her bir ifadeyi okuduktan sonra, o ifade ile ilgili olarak “ şu anda kendinizden ne kadar emin olduğunuzu” değerlendiriniz. Tepkinizi, sizi yansıttığını düşündüğünüz boşluğa (X) işareti koyarak belirtiniz.	Hiç emin değilim	Çok az eminim	Biraz eminim	Çoğunlukla	Kesinlikle eminim
2.Başkalarına olumsuz duygularını olumlu duygularla değiştirmesi için yardım ederim					
4.Olumlu bir duyguyu hissetmeme neyin sebep olduğunu bilirim					
6.Eski problemlere yeni çözümler getirirken olumlu duygularımı kullanırım					
8.Olumsuz duygumu olumlu duyguya çeviririm					
10.Başkasının hissettiği duyguları kendimde oluşturabilirim					
12.Baskı altındayken kendi duygularımı düzenlerim					
14. İçinde bulunduğum ortama en uygun ruh haline girerim					
16.Diğer kişilerin baskı altındayken duygularını düzenlemesine yardımcı olurum					
18.İyi düşünceler oluşturmak için olumlu duyguları kullanırım					
20.Sinirli iken sakinleşirim					
22.Bilişsel performansımı arttırmak için duygu yaratırım					
24. Başkasına sinirlendiği bir zamanda sakinleşmesi için yardımcı olurum					
26. Fiziksel performansımı arttırmak için duygu yaratırım					
28. Bir hedefe ulaşmaya çok yakinken duygularımı düzenlerim					
30. Yaratıcı düşüncelerimin ortaya çıkabilmesi için doğru duyguyu oluştururum					
32.Başkasının bir kayıp yaşamasının ardından duygularını düzenlemesine yardımcı olurum					

