

**T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ALGILANAN STRES, YAŞAM OLAYLARI,
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE KİŞİLİK BOZUKLUKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİLERDE İÇSEL VE KİŞİLER
ARASI DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN
ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Nurten YILMAZTÜRK

**Danışman
Prof. Dr. Orçun YORULMAZ**

İZMİR -2020

TEZ ONAY SAYFASI



YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Algılanan Stres, Yaşam Olayları ve Psikolojik İyi Oluş ve Kişilik Bozuklukları Arasındaki İlişkilerde İçsel ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü’nün Rolünün İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

28/05/2020

Nurten YILMAZTÜRK

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

**Algılanan Stres, Yaşam Olayları, Psikolojik İyi Oluş ve Kişilik Bozuklukları
Arasındaki İlişkilerde İçsel ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün
Rolünün İncelenmesi
Nurten YILMAZTÜRK**

**Dokuz Eylül Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Programı**

Son dönemki görgül ve bilimsel çalışmalar duygulara yönelik bilgi, farkındalık ve deneyimlere odaklanan bir kavram olan duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik sorunlar ile yakından ilişkili olduğuna işaret etmektedir. İlk bakışta bu güçlük öncelikle içsel veya kişi içi gibi görünse de duyguların dışa vurumu, yakın çevredeki önemli insanların olası etkileri ve onların verdiği tepkiler de dahil olmak üzere artık daha geniş kapsamda değerlendirilirken, bu güçlüğü inceleyen güncel çalışmalar kişiler arası bağlama da odaklanmaya başlamıştır. Bu sebeple, kişi içi ve kişiler arası bağlamda yaşanan bu güçlüğün stres, yaşam olayları, kişilik inançları ve iyi oluş ile ilişkisi ayrıca merak konusudur. Dolayısıyla bu çalışmanın ilk amacı duygu düzenleme güçlüğünün önemli bir yönünü değerlendiren Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği'ni (KDGÖ) Türkçe'ye uyarlamak ve bu ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemektir. Bu çalışmada ayrıca kişi içi ve kişiler arası duygu düzenleme güçlüğünün algılanan stres, kişilik bozuklukları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerde görece aracılık etkilerinin incelenmesi de hedeflenmiştir. Bu amaçla çalışmadaki katılımcılardan içsel duygu düzenlemede güçlüğü, kişilik inançları, psikolojik iyi oluş, algılanan stres ve yaşam olaylarına dair ölçüm araçlarını doldurmaları istenmiştir. Çalışmanın ilk kısmında 300 kişilik yetişkin bir örneklemden elde edilen verilerde KDGÖ'nün

faktör yapısı, içsel tutarlık, grup farkı ve korelasyon analizleri yapılmış; Türkçe formun yetişkin bir örnekleme geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın ikinci kısmında ise 560 kişilik katılımcı grubuyla kişi içi ve kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rollerine yönelik analizler gerçekleştirilmiştir. Genel olarak bu analizlerin sonuçları algılanan stres, kişilik bozuklukları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerde kişiler arasına kıyasla kişi içi duygu düzenleme güçlüklerinin görece daha etkili bir faktör olduğunu göstermiştir. Çalışma bulguları özellikle içsel ve kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü bağlamında karşılaştırmalı olarak ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme Güçlüğü, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü, Kişilik Bozukluğu, Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Stres, Yaşam Olayları.

ABSTRACT

Master's Thesis

Investigating the Role of the Difficulty of Intrapersonal and Interpersonal Emotion Regulation in the Relationship Between Perceived Stress, Life Events, Psychological Well-Being and Personality Disorders

Nurten YILMAZTÜRK

Dokuz Eylül University

Graduate School of Social Science

Department of Psychology

Psychology Program

Recent empirical and scientific research points out that difficulties in emotional regulation that be described as information, awareness and experiences on emotions is closely associated with many areas of psychopathology. Although this difficulty may seem primarily internal or intrapersonal nature at first sight, some novel aspects such as expression of emotions, their impacts on significant others and their reactions in that sense has been recently emphasized, and thus, this difficulty has been studied in both internal and intrapersonal contexts. Then, its relationships with perceived stress, life events, personality beliefs and psychological well being are matter of curiosity. Accordingly, the aim of this present study is primarily to adapt and examine psychometric properties of the Turkish version of the Emotion Regulation Difficulty Scale. It is also aimed to investigate relatively mediator roles of both inter and intrapersonal emotion regulation difficulties between perceived stress, personality beliefs and psychological well being. The participants in this study are asked to fulfill instrument tools on difficulties in emotion regulation, personality beliefs, psychological well, perceived stress and life events. In th first phase of the study, data of 300 community adults was analyzed on factor structure, internal consistency, group comparisons and correlations, and it was found that the Turkish DIRE was a reliable and valid

measure in a community adult sample. In the second phase of the study in data of 560 adults totally, mediator analyses of both intrapersonal and interpersonal emotion regulation were performed. The results of these analyses generally showed that problems in intrapersonal area was more influential factor for relationship between perceived stress, beliefs of personality disorders and psychological well-being as compared to interpersonal problems. Finally, the findings of this current study is discussed in the lights of current literature on emotion regulation problems comparatively.

Keywords: Emotion Regulation Difficulty, Interpersonal Emotion Regulation Difficulty, Personality Disorder, Psychological Well-Being, Perceived Stress, Life Events.

**ALGILANAN STRES, YAŞAM OLAYLARI, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE
KİŞİLİK BOZUKLUKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERDE İÇSEL VE
KİŞİLER ARASI DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	ii
YEMİN METNİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
KISALTMALAR	xi
TABLOLAR LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
EKLER LİSTESİ	xv
 GİRİŞ	 1

BİRİNCİ BÖLÜM

DUYGU DÜZENLEME VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

1.1. DUYGU DÜZENLEME	4
1.1.1. Duygu Düzenlemeye Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	7
1.1.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü	12
1.2. KİŞİLER ARASI DUYGU DÜZENLEME	18
1.2.1. Kişiler Arası Duygu Düzenlemeye Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	20
1.2.2. Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü	22
1.3. KİŞİLİK BOZUKLUKLARI	24
1.3.1. A Kümesi Kişilik Bozuklukları	28

1.3.2. B Kümesi Kişilik Bozuklukları	30
1.3.3. C Kümesi Kişilik Bozuklukları	33
1.3.4. Kişilik Bozuklukları ve Duygu Düzenleme	36
1.4. STRES	38
1.4.1. Stres ve Duygu Düzenleme	41
1.5. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	44
1.5.1. Psikolojik İyi Oluş ve Duygu Düzenleme	46
1.6. ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE AMACI	49

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM VE BULGULAR

2.1. YÖNTEM	51
2.1.1. ÇALIŞMA ÖRNEKLEMLERİ	51
2.1.1.1. Uyarlama Çalışması Örneklemi	51
2.1.1.2. Ana Çalışma Örneklemi	53
2.1.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	55
2.1.2.1. Demografik Bilgi Formu (DBF)	56
2.1.2.2. Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği (KDGÖ)	56
2.1.2.3. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ)	57
2.1.2.4. Kişilik İnanç Ölçeği- Kısa Türkçe Formu (KİÖ-KTF)	59
2.1.2.5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖ)	60
2.1.2.6. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)	61
2.1.2.7. Yaşam Olayları Listesi (YOL)	62
2.1.3. İşlem	63
2.1.4. İstatistiksel Analizler	64
2.2. BULGULAR	65
2.2.1. Uyarlama Çalışmasına Dair Analiz Bulguları	65
2.2.1.1. Çalışma Değişkenlerine İlişkin Analizler	65
2.2.1.2. Ölçüm Araçları Güvenirlik Analizleri	66
2.2.1.3. KDGÖ'nün Geçerliğine İlişkin Analizler	67
2.2.2. Model Analizlerine Dair Bulgular	77

2.2.2.1. Çalışma Değişkenlerine İlişkin Betimsel Analizler	77
2.2.2.2. Ölçüm Araçları Güvenirlik Analizleri	78
2.2.2.3. Ana Çalışma Değişkenleri Arası Korelasyon Analizleri	79
2.2.2.4. Model Analizleri	83
2.2.2.4.1. Algılanan Stres ve Kişilik Bozukluğu Kümeleri Arasında Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü	83
2.2.2.4.2. Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Oluş Arasında Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü	88
2.2.2.4.3. Kişilik Bozuklukları Kümeleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasında Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü	90

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

3.1. KDGÖ'NÜN PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ	96
3.2. İÇSEL VE KİŞİLER ARASI DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜĞÜN ARACILIK ETKİLERİNE DAİR MODEL ANALİZLERİ	100
SONUÇ	106
KAYNAKÇA	113
EKLER	

KISALTMALAR

KDGÖ	Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği
DDGÖ	Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği
KİÖ-KTF	Kişilik İnanç Ölçeği- Kısa Form
PİÖ	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
ASÖ	Algılanan Stres Ölçeği
YOL	Yaşam Olayları Listesi
KB	Kişilik Bozukluğu

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Bazı Psikiyatrik Bozuklukların Gösterdikleri Duygu Odaklı Belirtiler	s.13
Tablo 2: Kişiler Arası Duygu Düzenleme Modeli	s.22
Tablo 3: DSM Yayınlarında Kişilik Bozuklukları Sınıflandırmaları	s.27
Tablo 4: Kişilik Bozukluklarına Ait İnanç ve Stratejiler	s.35
Tablo 5: Uyarlama Çalışmasında Yer Alan Katılımcıların Demografik Özellikleri	s.52
Tablo 6: Ana Çalışmada Yer Alan Katılımcıların Demografik Özellikleri	s.54
Tablo 7: Ölçüm Araçlarına Ait Betimleyici İstatistik Analizleri	s.66
Tablo 8: Uyarlama Çalışmasına Ait Ölçüm Araçlarının Güvenirlik Değerleri	s.67
Tablo 9: Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği'nin Faktör Yapısı ve Faktör Yükleri	s.69
Tablo 10: Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğünde Uç Grup Farkı Analiz Sonuçları	s.72
Tablo 11: KDGÖ'nün Diğer Ölçüm Araçları İle Korelasyonel İlişkileri	s.75
Tablo 12: Ölçüm Araçlarına Ait Betimleyici İstatistik Analizleri	s.77
Tablo 13: Ölçüm Araçlarına Ait Güvenirlik Değerleri	s.78
Tablo 14: Ana Çalışma Değişkenleri Arası Korelasyon Analizi Sonuçları	s.81
Tablo 15: Model Analizleri Bulguları	s.95

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Modal Modeli	s. 8
Şekil 2: Süreç Modeli	s.9
Şekil 3: Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli Ve Bu Modelde Kullanılan Kavramların Beslendiği Kuramcılar	s.45
Şekil 4: Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği'ne İlişkin Path Diyagramı ve Faktör Yükleri	s.70
Şekil 5: Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla Algılanan Stres ve A Kümesi Kişilik Bozuklukları Arasındaki Basit Aracılık Modeli.	s.84
Şekil 6: Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla Algılanan Stres ve B Kümesi Kişilik Bozuklukları Arasındaki Basit Aracılık Modeli	s.84
Şekil 7: Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla Algılanan Stres ve C Kümesi Kişilik Bozuklukları Arasındaki Basit Aracılık Modeli	s.85
Şekil 8: Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla Algılanan Stres ve A Kümesi Kişilik Bozuklukları Arasındaki Basit Aracılık Modeli	s.86
Şekil 9: Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla Algılanan Stres ve B Kümesi Kişilik Bozuklukları Arasındaki Basit Aracılık Modeli	s.87
Şekil 10: Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla Algılanan Stres ve C Kümesi Kişilik Bozuklukları Arasındaki Basit Aracılık Modeli	s.87
Şekil 11: Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Aracılık Modeli.	s.89
Şekil 12: Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Aracılık Modeli	s.89

Şekil 13: Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla A Kümesi Kişilik Bozuklukları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Aracılık Modeli s.91

Şekil 14: Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla B Kümesi Kişilik Bozuklukları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Aracılık Modeli s.91

Şekil 15: Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla C Kümesi Kişilik Bozuklukları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Aracılık Modeli s.92

Şekil 16: Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla A Kümesi Kişilik Bozuklukları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Aracılık Modeli s.93

Şekil 17: Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla B Kümesi Kişilik Bozuklukları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Aracılık Modeli s.93

Şekil 18: Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla C Kümesi Kişilik Bozuklukları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Aracılık Modeli s.94

EKLER LİSTESİ

EK 1: Demografik Bilgi Formu	ek s.1
EK 2: Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği	ek s.2
EK 3: Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği	ek s.7
EK 4: Kişilik İnanç Ölçeği- Türkçe Kısa Formu	ek s.8
EK 5: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	ek s.13
EK 6: Algılanan Stres Ölçeği	ek s.14
EK 7: Yaşam Olayları Listesi	ek s.15

GİRİŞ

Yaşamımızın pek çok alanında varlığını hissettiğimiz duygulara dair bilim dünyası uzun yıllar boyunca çeşitli açıklamalarda bulunmuş ve bu konuda birçok araştırma yapılmıştır. Duygunun tanımına baktığımızda TDK'da "belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim", "önsezi", "duyularla algılama, his" gibi birden fazla ifade ile tanımlanmaktadır (TDK, 2018). Alanyazın incelendiğinde de duygunun bir çok tanımı olduğu görülmektedir. Hebb (1966: 355) duyguyu "mevcut durumu koruyan veya değiştiren davranışa neden olan süreçlere aracılık eden özel uyarılma durumu" olarak tanımlarken Kemper (1978:47) "doğada belirgin somatik ve bilişsel bileşenler içeren, olumlu veya olumsuz, nispeten kısa vadeli bir değerlendirme yanıtı olarak ifade etmiştir. Lazarus ise (1975:554) duyguyu üç ana bileşen çerçevesinde açıklamıştır. Karmaşık bir yapı olarak tanımladığı duygudaki bu bileşenler: öznel etki, uyarlanabilir eylem için gerekli olan fizyolojik değişiklikler ve hem araçsal hem de ifade edici niteliklere sahip eylem dürtüleridir. Gross (2014:4) duygunun bu kadar çeşitli tanımının olmasını duygunun hafiften yoğunla, kısa süreli olmasından uzun sürmesine, basitten karmaşık ve özel olmasına kadar bir çok özelliği bulunmasına bağlamaktadır.

Duygular genellikle bizim için önemli bir şey söz konusu olduğunda ortaya çıkarlar ve işlevselliğe katkıda bulunurlar (Gross, 2002: 281). Örneğin, dikkatimizi çevreye vermemize yardımcı olabilir, karar vermede etkili olabilir, davranışsal tepkilere hazır olmamızı sağlayabilir ve sosyal etkileşimleri kolaylaştırabilirler. Bu yönüyle duygular çoğunlukla yardımcı roledirler. Duygular ani bir uyarıcıyla karşılaştığımızda ortaya çıkabileceği gibi dolaylı yoldan belirli bir analiz sonucunda da ortaya çıkabilmektedir. Her iki durumda da bireyin algıladığı zorluklara, fırsatlara nasıl cevap vereceğini etkileyen koordine edilmiş davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik tepki eğilimlerini ortaya koymaktadır (Gross, 2002: 281). Bu özelliklerinin yanı sıra belirli bir durum için yanlış yoğunluk, süre, sıklık veya türde olmaları ve biliş ile davranışları uyumsuz bir şekilde etkiledikleri durumda ise duyguların olumsuz etkisi de olabilmektedir (Gross, 2014: 3). Hofmann (2014:483) bir dereceye kadar da olsa, duygusal tecrübemiz üzerinde durumlardan, insanlardan ya da sıkıntı uyandıran tetikleyicilerden kaçınarak ya da durum hakkındaki görüşümüzü

değiştirerek duygular üzerinde kontrolümüz olduğunu ifade etmektedir. Duygu düzenleme olarak adlandırılan bu kontrol, durumlara verilen duygusal tepkileri manipüle etmeye yöneliktir (Koole,2009:11). Duygu düzenleme denildiğinde ilk akla gelen bireyin kendi duygularını düzenlemesi olarak ifade edilen kişisel duygu düzenleme olmuştur. Bununla birlikte kişinin duygusunu ifade ettiği kişi ile olan ilişkisinin doğası ve tepkisi de dahil olmak üzere birçok kişiler arası yön de önemli kabul edilmiş (Vingerhoets, Nyklícek ve Denollet, 2008:4), duygu düzenlemenin sosyal bağlam içerisinde ele alındığı kişiler arası duygu düzenleme kavramı dikkat çekmeye başlamıştır. Bu alana ilginin artmasıyla birlikte de ölçüm araçlarının sayısında artış yaşanmıştır. Bununla ilgili olarak kişiler arası duygu düzenlemeye katkı sağlayan ilk isimlerden biri Hofmann olmuştur. Hofmann, Carpenter ve Curtiss (2016:342) dört faktörlü yapıya sahip Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. Ölçek bireylerin duygularını diğerlerinin yanıtlarına bağlı olarak düzenlemeyi içermektedir. Alanyazında dikkat çeken bir diğer ölçek Kendinin ve Diğerlerinin Duygularını Düzenleme Ölçeği'dir. Niven, Totterdell, Stride ve Holman'a (2011:53-73) ait olan bu ölçek ise bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularına müdahalesine yönelik bir ölçüm aracıdır. Ancak kişinin kendi duygularını kasıtlı olarak diğerleri aracılığıyla düzenlemesine dair herhangi bir ölçüm aracı bulunmamaktadır. Alanyazına yeni katılan Dixon-Gordon ve arkadaşlarına (2018: 528-549) ait Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği bu boşluğu doldurmaya yönelik oluşturulmuştur. Bu bağlamda araştırmanın ilk amacı KDGÖ'nün Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışmasının yapılması olarak belirlenmiştir.

Bunun yanı sıra alanyazın incelendiğinde duygu düzenlemenin kişilik bozuklukları ile ilişkili olduğu çeşitli araştırmalarla gösterilmiş ancak çalışmalar özellikle sınırda kişilik bozukluğu üzerinde yoğunlaşmıştır. Tüm kişilik bozukluklarının birlikte ele alındığı çalışmaların kısıtlı olduğu, kişiler arası duygu düzenlemenin yeni bir kavram olması nedeniyle kişilik bozuklukları ile henüz çalışılmadığı görülmüştür. Bununla birlikte duygu düzenlemenin devreye girebilmesi için kişinin duygularını harekete geçirecek olay ya da durumun varlığı gerekçesiyle algılanan stres (Wang ve Saudino,2011:96), duyguların düzenlemesi esnasında yaşanan sorunların psikolojik sağlık ve yaşam kalitesini etkileyen ana

faktörlerin başında gelmesi nedeniyle de (Gross ve John, 2003:348-362) psikolojik iyi oluş değişkenleri duygu düzenleme gücüğü ile ilişkili olduğundan çalışmaya dahil edilmiştir. Tüm bu değişkenlerin birlikte ele alındığı bir çalışma olmasının yanı sıra kişisel ve kişiler arası olarak her iki düzenlemeyi ele alması ve belirtilen değişkenler arasındaki ilişkide karşılaştırma imkanı sağlaması bakımından bu çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda algılanan stres, psikolojik iyi oluş ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkilerde duygu düzenleme gücüğüünün aracı etkisinin araştırılması çalışmanın diğer amacını oluşturmaktadır.

Özetlemek gerekirse çalışma iki aşamadan oluşmakta olup birinci aşamasında KDGÖ'nün Türkçe uyarlamasının yapılması, ikinci aşamasında da içsel ve kişiler arası duygu düzenleme gücüğüünün aracı rolleri karşılaştırmalı olarak incelenecektir. Dolayısıyla, bu çalışmanın ilk kısmı için temel hipotez şu şekildedir:

Hipotez 1: Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeğı (KDGÖ) güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracıdır.

Ardından araştırmanın ikinci kısmında kişisel ve kişiler arası duygu düzenleme güçlüklerinin algılanan stres, psikolojik iyi oluş ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkilerde aracılık etkilerinin incelenmesi hedeflendiğı için bu aşama için hipotezler aşağıdaki gibi belirlenmiştir. Bu noktada, duygu düzenleme gücüğüünün kişisel/kişi içi ve kişiler arası olarak ayrı ayrı ele alındığı ve kişilik bozuklukları inançlarının kümeler halinde ele alındığı belirtilmelidir. Nihayetinde araştırmanın ikinci aşamasındaki hipotezler ise şu şekildedir:

Hipotez 2: Algılanan stres ve kişilik bozukluğu kümeleri arasında ilişkiye duygu düzenleme gücüğü (kişisel ve kişiler arası) aracılık etmektedir.

Hipotez 3: Algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasında ilişkiye duygu düzenleme gücüğü (kişisel ve kişiler arası) aracılık etmektedir.

Hipotez 4: Kişilik bozukluğu kümeleri ve psikolojik iyi oluş arasında ilişkiye duygu düzenleme gücüğü (kişisel ve kişiler arası) aracılık etmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

DUYGU DÜZENLEME VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

1.1. DUYGU DÜZENLEME

Bu bölümde öncelikli olarak duygu düzenlemenin tanımı, düzenleme stratejileri ve sınıflandırmalardan bahsedilecektir. Daha sonra duygu düzenleme biçimlerinin meydana gelişinin ele alındığı duygu düzenleme kuramları açıklanacaktır. Son olarak da duygu düzenlemede güçlük ve duygu düzenlemenin psikopatolojiyle ilişkisinden bahsedilecektir.

Duygu düzenleme en yaygın ifadesiyle, bireylerin hangi duygulara, ne zaman sahip olduklarını, nasıl deneyimlediklerini ve bu duyguları nasıl dışa vurduklarını içeren bir etki sürecine işaret etmektedir (Gross, 1998: 275). Kabul gören tanımlardan birini yapan Thompson (1994: 28) duygu düzenlemeyi "bireyin belirli bir amaca ulaşabilmek için, duygusal tepkilerini gözlemlediği, değerlendirdiği ve değiştirmeye yönelik girişimlerde bulunduğu tüm içsel ve dışsal süreçler" olarak ifade etmektedir. Kişiler arası başa çıkma kaynaklarına erişimin artmasıyla gerçekleşen duygu düzenleme, duygusal uyarılmayı yönetmek için dış desteğin mevcudiyetine dayanır. Başa çıkma kaynaklarına erişim tanıdık ve güvenilir sosyal ortaklar aranarak geliştirilir. İlk olarak anne ile kurulan bağ aracılığıyla gerçekleştirilen bu düzenleme gelişim ve ilerleyen yaş ile birlikte arkadaş ve romantik partnerin yaşama dahil olmasıyla çeşitlenir (Thompson, 2008: 36). Burada dikkat çeken kavram başa çıkmadır. Bu iki kavram anlamsal olarak birbirleriyle yakın olsalar da aralarında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Bunlardan ilki başa çıkmanın özellikle olumsuz duygu deneyimini azaltmaya yönelik olmasıdır. Duygu düzenleme ise olumlu duyguları da içerisinde barındırmaktadır. Bununla birlikte duygu düzenlemenin yönü konusunda tek düzelik yoktur. Bir başka deyişle duygu düzenleme duyguları arttırmaya hem de azaltmaya yönelik bir çabayı ifade ederken, başa çıkma olumsuz duyguları sadece azaltmaya odaklanmaktadır (Bosse, Pontier ve Treur, 2010:211). Olumsuz etkinin azaltılması amacıyla negatif duygulara odaklanmasının yanı sıra başa çıkma aynı zamanda daha büyük zaman aralıklarına sahip olmasıyla ayırt edilir (Gross,2006:9).Sevilen birinin kaybı sonucunda yaşanan

yas ile başa çıkma bu duruma örnek olarak verilebilir. Duygu düzenleme ise daha kısa süreli anlık müdahaleler içermektedir. Ayrıca başa çıkma konusunda araştırma yapan bilim insanları öncelikle genel strese verilen yanıtları incelerken, duygu düzenleme araştırmacıları bireyin özellikle belirtilen duygularla başa çıkmakta kullandığı stratejileri incelemektedir (Hofmann, 2014: 483).

Duygu düzenleme ile yakın ilişkili bir diğer kavram duygu düzenleme stratejileridir. Duygu düzenlemenin açıklanmasına yönelik kuramsal yaklaşımlarda da yer alan bu stratejilerden bahsetmek yerinde olacaktır. Duygu düzenleme stratejileri bireyin duygularını yönetmedeki somut girişimleri olarak ifade edilmektedir (Koole, 2009:10). İnsanlar kendi duygularını yönetmek için çok çeşitli stratejiler kullanabilirler. Bununla birlikte her ne kadar bazı stratejiler diğerlerinden daha etkili olsa da en etkili strateji duruma uygun olandır. (Shiota ve Kalat, 2012: 136). Bireylerin duygularını etkileyen her türlü girişimin duygu düzenlemede bir yeri olduğu düşünüldüğünde potansiyel duygu düzenleme stratejileri oldukça fazladır (Koole, 2009:10-11).

Farklı kriterlere göre yapılabilen duygu düzenleme stratejilerinin sınıflandırmasını Koole (2009:4-41) işlevselliğe bağlı olarak yapmıştır. Koole'nin (2009:4-41) yaptığı sınıflandırmada stratejiler ihtiyaç odaklı, hedef odaklı ve kişi odaklı olmak üzere üçe ayrılmaktadır. İhtiyaç odaklı stratejilerden kastedilen bireyin duygularını bir an önce değişimlemesiyle kaynaklarını korumaya almasıdır. Duygu düzenlemenin bu işlevi ihtiyacın derhal karşılanmasına yöneliktir. Bu tür stratejilere zevkli ve rahatlatıcı düşüncelere odaklanma, dikkatini dağıtma ya da stres kaynaklı yeme davranışı örnek olarak verilebilir. Buradaki amaç en kısa sürede olumsuz duyguları değiştirmektir. İkinci olarak hedefe bağlı işlevsellikte amaç bireyi duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya teşvik edebilir. Örneğin iş yerinde patronundan olumsuz geri bildirim alan bir çalışan gerçek duygularını ifade etmekten kaçınarak bastırmayı seçebilir. Bu durum kişide iç deneyim ile dış ifade arasında tutarsızlık yaratabileceğinden ifade uyumsuzluğuna da neden olabilecek bir durumdur (Koole, 2009:22). Aynı çalışan bilişsel yeniden yapılandırma ile olumsuz geribildirimlerin kendisini geliştireceği düşüncesiyle duygularını değişimleyebilir ya da arkadaşlarına şikayette bulunarak yaşadığı öfke ve hayal kırıklığını dışa vurabilir. Üçüncü ve son strateji kategorisi olan kişi odaklı duygu düzenleme bir kişinin ihtiyaçlarını,

amaçlarını ve diğer yönlerinin tamamını kapsayan kişilik sisteminin bütünüdür. İhtiyaca ve hedefe yönelik duygu düzenlemesi duygusal veya işle ilgili işleyişin yönlerine odaklanırken kişi odaklı duygu düzenleme kişinin tüm işleyişine yöneliktir. Burada dikkat edilen nokta kişinin kendisine yönelik dikkatinin ve farkındalığının artmasıdır. Böylece duygularını düzenlemede daha aktif olabilmektedir. Meditasyon, bilinçli farkındalık eğitimi, kontrollü nefes ve aşamalı kas gevşetme bu duygu düzenleme stratejilerine örnektir. Sözü edilen işlevler bir arada bulunabildiği gibi çakışadabilirler. Örneğin bir kişi sosyal bir ortamda kabul edilebilirliğini arttırmak amacıyla yaşadığı olumsuz duygularını ortamdan ayrılmadan düzenlemek isterken ihtiyaç odaklı işlevsellik kaçınma davranışını tetikleyebilir (Koole, 2009:25-26).

Duygu düzenleme stratejilerinin bir başka sınıflandırması Shiota ve Kalat (2012:139) tarafından yapılmış duygu düzenleme stratejilerini durum odaklı, biliş odaklı ve tepki odaklı olmak üzere üçe ayırmışlardır. Durum odaklı stratejiler, durumu kontrol etmek için diğer durumun avantajlarından dolayı başka bir duruma geçerek ya da durumu değiştirerek gerçekleştirilmektedir. Biliş odaklı stratejiler bazı duyguları arttırmak ya da azaltmak amacıyla durumun belirli yerlerine odaklanmayı ya da durum hakkında düşünce şeklinin değiştirilmesine dayanır. Üçüncü kategori olan tepki odaklı stratejilerde ise duygular başladıktan sonra etkilerini değiştirmeyi içerir. Bu strateji biçimi, kişinin zaten bir duygu yaşadığını ve bu duygunun bazı yönlerinin değişmesini istediğini varsayar. Yurtta ortak eşyaların kullanımı hakkında tartışma yaşayan iki kişiyi düşünelim. Taraflardan birinin konuyu kapatmaya çalışması durum odaklı stratejiye örnektir. Burada kişi mevcut durumu değiştirmek istemektedir. Kişinin tartışmanın durmayacağını düşünmesi sonucu dinliyormuş gibi yapması biliş odaklı stratejiye örnek iken, tartışma bittikten sonra kişinin olayı bir başka arkadaşına anlatması tepki odaklı stratejiye örnek verilebilir. Çünkü kişinin yaşadığı duygular halihazırda başlamıştır ve kişi bunların etkisini değiştirmek istemektedir.

Özetlemek gerekirse duygu düzenleme stratejiler aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Düzenlemenin somut hali olan bu duygu düzenleme stratejileri çeşitli kuramcılar tarafından sınıflandırılmaktadır (Koole, 2009; Shiota ve Kalat, 2012; Gross, 2014). Bu kuramcılardan biri olan Gross (2014:3-20) duygu düzenlemeye yönelik alanyazında önemli yeri olan bir model öne sürmüştür. Daha kapsamlı olması ve güncel olması nedenleriyle bir sonraki bölümde bu modelden bahsedilecektir.

1.1.1. Duygu Düzenlemeye Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

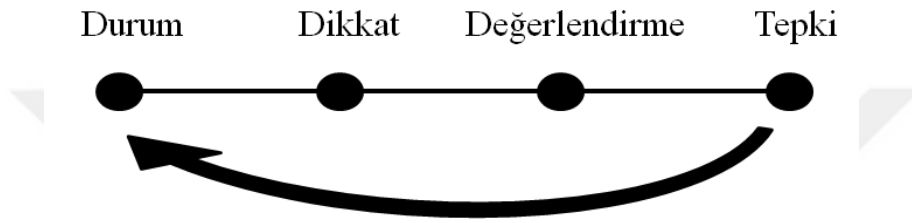
Duygu düzenlemenin kişiler arası boyutu olan kişiler arası duygu düzenleme ve duygu düzenleme güçlüğü kavramlarına geçmeden önce duygu düzenlemeye yönelik alanyazındaki kuramsal yaklaşımlardan söz etmek yerinde olacaktır. Bu kısımda tüm kuramsal bilgi birikimini aktarmak yerine ilgili alanyazında güncel olanlara odaklanmak tercih edilmiştir. Dolayısıyla burada duygunun süreç modelinden söz edilecektir.

Duyguların her zaman olmasa da olumlu olduğu yönü daha çok vurgulanmaktadır. Bununla birlikte duyguların bazen zararlı olabileceği fikri bu duyguların yönünü azaltmaya, sürdürmeye veya arttırmaya yarayan süreçleri ifade eden duygu düzenleme kavramını ortaya çıkarmaktadır (Kring ve Sloan, 2009: 17). Süreç modelleri arasında alanyazında en çok ilgi uyandıran ve atıf alan model Gross'a (2014:3-20) aittir. Modelde, verdiğimiz diğer tepkiler gibi duygusal tepkilerin de cevabı doğuran durumu değiştirebildiği ifade edilmektedir. Gross (2014: 5) bunu ev işlerinin adil dağılımı üzerine tartışan bir çift üzerinden açıklamıştır. Tartışmadan birkaç dakika sonra kadının kocasının ağladığı örnekte, verilenduygusal tepki kişiler arası durumu çarpıcı şekilde değiştirmektedir. Bu yeni durum eşinin yeni bir tepkisine neden olur. Eşi artık kızgın değil şefkatli hissetmektedir. Bu şefkatli yanıtın kendisi kişiler arası durumu daha da değiştirerek her birinde farklı duygulara yol açar.

Gross'un (2014:3-20) süreç modelinin temelinde Modal modeli yer almaktadır. Bu modele göre ilk aşama "durum" ile başlamaktadır. Belirtilen bu durumlar içsel ya da dışsal olabilir. Örneğin çadırın içine giren bir yılan dışsal

olabilirken hiç bir zaman başarılı olamayacağına dair gelen düşünce gibi içsel de olabilir. İster iç ister dış kaynaklı olsun, ilgili hedef doğrultusunda kişi için ne anlama geldiğine dayanan değerlendirmelere yol açar. Bu değerlendirmelerin sonunda duygusal, davranışsal ve fizyolojik tepkiler meydana gelir (Gross, 2014:5). Şekil 1 'de modelin basit anlatımı yer almaktadır.

Şekil 1: Modal Modeli

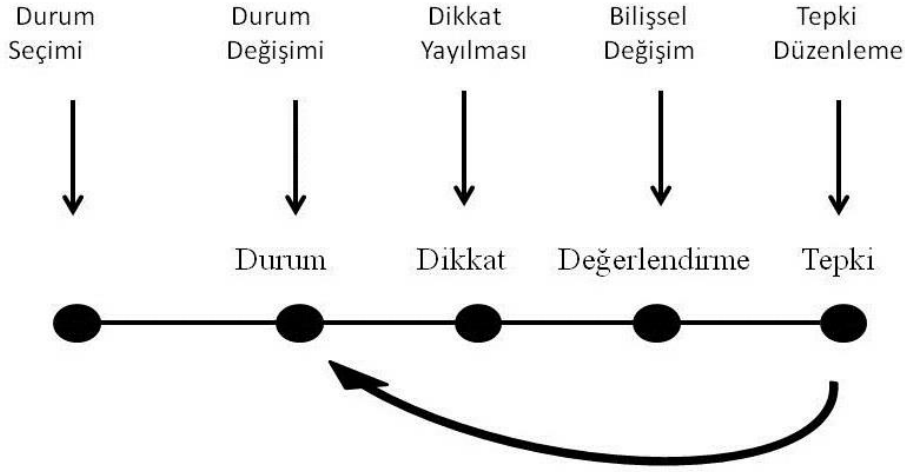


Kaynak: Gross, 2014: 5

Duygu düzenlemede süreç modeli hem kısa hem de uzun dönemde farklı duygu düzenleme stratejilerine bağlı olarak kişinin nasıl hissettiği, düşündüğü ve davrandığı üzerinde farklı sonuçlar doğuracağı öngörüsünü barındırır. Bu öngörü iki ilgili fikirden kaynaklanmaktadır. Birincisi duygular zaman içerisinde geliştiğinden duygu üretme sürecindeki farklı noktalara müdahale etmek farklı duygu deneyimi, ifade ve fizyoloji modellerine yol açmaktadır. İkincisi farklı duygu düzenleme stratejileri farklı bilişsel taleplerde bulunduğundan her duygu düzenleme stratejisinin öznel sonuçları olmaktadır (Gross, 2015:7).

Süreç modeli modal modeldeki her adımı düzenleme için potansiyel bir hedef olarak değerlendirir (Gross, 2015:7). Bu modelde bir duygunun ortaya çıkışında duygu ipuçlarının değerlendirmesinin etkili olduğu anlayışı yer almaktadır. Duygu ipuçları dahil edildiği ve belirli bir şekilde değerlendirildiği zaman deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik sistemleri içeren koordineli bir cevap setini tetikler. Bu tepkiler bir kez ortaya çıktığında, çeşitli şekillerde modüle edilebilirler (Gross ve John, 2003:348).

Şekil 2: Süreç Modeli



Kaynak: Gross, 2014:7

Şekil 2 'de süreç modelinin gösterimi yer almaktadır. Burada da görüldüğü üzere duygu sürecinde duygu beş aşamada düzenlenebilmektedir: (1) durum seçimi, (2) durum değişimi (3) dikkat yayılması (4) bilişsel değişim ve (5) tepki düzenlemedir. Durum seçimi potansiyel olarak duygu uyandıran bir duruma girip girmemeyi seçmeyi ifade eder. Özellikle duyguları düzenlemek için belirli insanlara, yerlere veya faaliyetlere yaklaşmayı ya da bunlardan kaçınmayı seçmeyi içermektedir (Kring ve Sloan,2009:18-19). Agresif bir iş arkadaşından kaçınmak, kötü bir günün ardından komik bir film kiralamak ya da yanında ağlayarak rahatlayabileceğiniz bir arkadaş aramak buna örnek olarak verilebilir (Gross, 2006:11). Bununla birlikte durum seçiminin etkinliğini belirleyen bazı durumlar bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, kişilerin geleceğe yönelik senaryolara duydukları duygusal tepkilerdir. Özellikle insanlar olayların sonuçlarında ortaya çıkabilecek olumsuz tepkilerinin uzun süreceklerini düşünürler. Bu tip önyargılar gelecekteki durumların uygun değerlendirmesini zorlaştırır. Etkili durum seçiminin önündeki bir diğer engel ise duygu düzenlemesinin kısa vadeli faydalarını uzun dönemdeki maliyetlerinden daha üstün tutma durumudur. Örneğin, çekingen bir kişi sosyal ortamlardan kaçındığında kısa vadede iyi hisseder ancak uzun vadede bu durum sosyal izolasyona yol açabilir (Gross, 2006:11). Bununla birlikte bir durum seçildiğinde, durumun duygusal etkisini değiştirmek için durumun kendisi üzerinde

bir hareket söz konusudur. Bu da Şekil 2 'de gösterilen "durum değişimi" aşamasına denk gelmektedir (Kring ve Sloan,2009:18-19).Gross (2006: 12) bazen durum seçimi ile durum değişikliği arasındaki farkın gözden kaçabileceğini belirtmektedir. Bunun nedeni durum değiştirme çabasının yeni bir durum meydana getirebilmesidir. Yani yeni bir durum ortaya çıktığında bu sonuç durum seçimi gibi görülebilmektedir.

Durumların birçok farklı yönü vardır ve dikkatin yayılması; odaklanılacak durumların seçilmesinde kullanılabilir(Kring ve Sloan,2009:18-19).Bununla birlikte ortamı değiştirmeden de duyguları düzenlemek mümkündür ve bilişsel değişimde iç ortamların değiştirilme çabaları kastedilmektedir (Gross, 2006:112-13).Bilişsel değişim ya durum hakkındaki düşünme şeklimizi değiştirerek ya da durumun talep ettiklerine bağlı olarak durumu yönetme kapasitemizi değiştirerek meydana gelmektedir. Bu duruma örnek olarak sosyal ortamlarda en çok kullanılan stratejilerden biri olan aşağı doğru karşılaştırma verilebilir(Gross, 2006:14). İçinde bulunduğumuz durumu kendimizden daha kötü şartlarda bulunan kişiyle kıyasladığımızda ilk duygularımız değişikliğe uğrar.

Gross (2006: 9-10) süreç modelindeki aşamalara denk gelen duygu düzenleme stratejilerini bir babanın çocuğunun saçını kestirmesi örneği üzerinden açıklamaktadır. Örnekte baba küçük çocuğunun saçını kestirmek istemektedir. İlk olarak çocuğa uygunluğu açısından berber dükkanlarını gezmiştir. İlk gördüğü dükkan yetişkinlere özgüdür. Bir başka dükkan ise oyuncak rafları bulunan parlak renklerde duvarlara sahip bir berber dükkanıdır. Baba ikinci dükkanın daha çocuk dostu olduğuna karar verir. Bu durum, süreç modelinde durum seçimi aşamasına denk gelmektedir. Baba çocuğunu berber sandalyesine yerleştirir ve gergin bir şekilde beklemeye başlar. Gelen ilk berberin uzun sakalları ve korkunç bir tavrı vardır. Berber makası eline aldığı anda çocuk bağırmaya başlar. Baba müsait olan bir sonraki berberi beklemek istediklerini söyler. Bu durum süreç modelinde durum değişimi aşamasıdır. Baba durumu değiştirmeye karar vermiş ve müdahale etmiştir. Gelen ikinci berberle saç kesimi başlar. İlk başta çocuk düşen saçlara dikkatini verir ve ilgi ile izler. Bir kaç dakika sonra ise çocuk ilgisini kaybeder ve sandalyeden ayrılmak ister. Baba çocuğun dikkatini başka bir yöne vermek için çocuğa buradan gideceklerini söyler ve çocuğun doğum günü için ne istediğini sorar. Bu durum

süreç modelinde dikkatin yayılması aşamasına gelmektedir. Çocuk bir süre sakinleşir. Berber eline gürültülü bir tıraş makinesi aldığında bunu aslan kükremesine benzetir ve korkuyla ağlamaya başlar. Baba gürültünün tıpkı kedilerin mırıltısına benzediğini söyler. Babanın bu davranışı süreç modelinde bilişsel değişime karşılık gelmektedir. Böylelikle çocuğun durumu farklı değerlendirmesi sağlanmıştır. Bu durum çocuk sandalyenin etrafındaki kesilen saçları görene kadar bir kaç dakika daha huzur verir. Tekrar bir duygusal patlama sonrasında baba çaresizlik içinde çocuğa büyük çocukların ağlamaması gerektiğini ve hemen ağlamasını durdurmasını söyler. Babanın bu tepkisi süreç modelindeki son aşama olan tepki değişimine karşılık gelmektedir.

Gross (2014:3-20) bu stratejileri zamanlamaya bağlı olarak öncül odaklı ve tepki odaklı olmak üzere ikiye ayırmaktadır. İlk dördünü kapsayan öncül odaklı stratejiler, tam etkinleştirilmeden önce yanıt eğilimleri için hazırlanan sürece uygulanmaktadır. Yanıt odaklı stratejiler ise bir duygu zaten devam ederken gerçek duygusal yanıtın aktivasyonuna uygulanmaktadır (Bosse ve ark.,2009:213). Bir başka deyişle yanıt odaklı stratejiler durum sonucunda ortaya çıkan fizyolojik, deneyimsel veya davranışsal yanıtlara müdahaleyi içermektedir. Duygunun fizyolojik ve deneyimsel yönlerini düzenlemede ilaçlar, egzersiz ve meditasyon gibi yöntemler kullanılabilirken alkol, sigara, uyuşturucu ya da aşırı yeme gibi işlevsel olmayan yöntemler de tercih edilebilmektedir. Duygunun ifadesinin düzenlemesi yanıt odaklı tepkilerin bir başka yaygın kullanımıdır (Gross, 2006:15). Bu duruma beğenmediğimiz bir hediye aldığımızda, karşımızdaki kişiyi kırmamak için beğenmediğimizi belli etmemeyi örnek olarak verebiliriz.

Özetlemek gerekirse duygu düzenlemenin süreç modelinin durum, dikkat, değerlendirme ve tepki olmak üzere dört odak noktası olduğu ve her odak noktasının farklı düzenleme stratejilerine sahip olduğu söylenebilir. Belirtilen bu duygu düzenleme stratejilerinde yaşanan bir takım zorluklar ise duygu düzenleme güçlüğü olarak adlandırılmaktadır (Gross ve Jazaieri, 2014:389). Bu kavram araştırmanın temel değişkenlerinden olması nedeniyle ayrı bir başlık altında açıklanmıştır.

1.1.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

En basit haliyle duygu düzenleme g  l   n n, duygu düzenlemenin gerçekleşmesinde yaşanan sorunlara karşılık geldiğini söyleyebiliriz. Cicchetti, Ackerman ve Izard (1995; Akt. Kring ve Sloan, 2009: 95)duygu düzenleme g  l   n , düzenleme stratejilerinin uyumsuz uygulanmasına ve bu stratejileri uygulama yeteneğinin yeterli düzeyde olmamasına ba lamaktadır. Alanyazında büyük öneme sahip  l me araçlarından biri olan Duygu Düzenlemede Güçlük  l   'ni tasarlayan Gratz ve Roemer (2004: 41-54) yayımladıkları çalışmalarıyla duygu düzenlemeyi dört nokta üzerinden açıklamışlardır. Bunlar (1) kişinin duygularını fark etmesi ve anlaması (2) duygularını kabul etmesi (3) kişi olumsuz duygular ya arken dürtüsel davranışlarını kontrol etmesi ve hedeflere uygun davranışlarda bulunması ve son olarak (4) kişinin hedefleri ve durumsal taleplere yönelik olarak duygusal tepkilerini istenen şekilde düzenlemesi amacıyla uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek şekilde kullanabilme yeteneğidir. Belirtilen bu özelliklerin bir ya da birden fazlasının olmaması durumu duygu düzenlemede zorluk veya duygu düzensizlikleri ile ilişkilendirilmektedir (Gratz ve Roemer,2014:43). Gratz ve Roemer'in (2014:41-54) bu tanımının alanyazında büyük  l de kabul görmesi, diğer tanımlardan farklılık göstererek kapsamlı bir açıklama getirmesinden dolaydır.Bu farklılıklardan ilki duygulara verilen yanıtları duyguların doğasından ayırmasıdır. Bir başka deyişle duyguların yoğunluğu onların karakteristik özelliğinden değil, verilen yanıtlardan kaynaklanmaktadır. İkinci olarak Gratz ve Roemer (2014:41-54) duyguların i levselli ine vurgu yaparak; duyguların kontrol edilme çabasının paradoksal olarak duyguları arttırma sonucundan hareketle, duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanabilme yeteneğine dikkat çekmektedir.Bu bağlamda değerlendirildiğinde duygu düzenleme güçlüğü uyumlu-uyumsuz stratejilerden daha fazla şey ifade etmektedir (Weiss, Sullivan ve Tull, 2015: 39).

Duygu düzenleme g  l   n n geniş bir etki alanına sahip olmasından ötürü psikopatolojiyle ilişkisi de dikkat çekmekte, pek çok ruhsal sorunun duygusal tepki ve duygu düzenlemenin sorunlu örüntülerini içerdiği düşünülmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014:387). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabında bazı tanı ölçütlerinin açıkça duygu düzenleme zorluklarına işaret ettiği görülmektedir.

Örneğin, sınırda kişilik bozukluğunda "öfkeyi kontrol etmede güçlük" ve duygudurumunda belirgin bir tepkisellik" kriteri; travma sonrası stres bozukluğunda (TSSB) "kişinin tepkileri arasında aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme"; yaygın kaygı bozukluğunda "aşırı kaygı" ve "kolay öfkelenme" ve histriyonik kişilik bozukluğunda "hızla değişen yüzeysel duygular" kriterleri duyguların düzenlenmesinde zorluklar olduğunu göstermektedir (Kring ve Werner, 2004:361).Tablo 1'de bazı bozukluklar ve bu bozukluklara ait duygu ile ilişkili belirti listesi yer almaktadır.Bununla birlikte duygu düzenlemede yaşanan zorluklar duyguların fazlalığı ya da eksikliği ile de kendini gösterebilmektedir. Yaygın kaygı bozukluğunda aşırı kaygının varlığı ya da demansın duygusal küntleşme içermesi bu duruma örnek olarak verilebilir (Kring ve Sloan, 2009:94).

Tablo 1: Bazı Psikiyatrik Bozuklukların Gösterdikleri Duygu Odaklı Belirtiler

Bozukluk	Duygu İlişkili Belirtiler
Şizofreni, Şizoaffektif Bozukluk	Duygusal küntlük, anhedoni
Major Depresif Epizod	Depresif duygulanım, anhedoni
Manik Epizod	Aşırı sinirlilik
Distimi	Depresif duygulanım
Hipomanik Epizod	Aşırı sinirlilik
Panik Bozukluk	Yoğun korku ve rahatsızlık
Agorafobi	Kaygı
Özgül Fobi	Belirgin ve kalıcı korku, endişeli beklenti
Sosyal Fobi	Belirgin ve kalıcı korku, endişeli beklenti
Obsesif Kompulsif Bozukluk	Belirgin kaygı ve sıkıntı
Post Travmatik Stres Bozukluğu	Sinirlilik, öfke, fizyolojik reaktivite, sıkıntı, anhedoni, sınırlı duygulanım

Akut Stres Bozukluğu	Kaygı veya artan uyarılma
Yaygın Kaygı Bozukluğu	Aşırı kaygı ve endişe, sinirlilik
Anoreksiya Nervoza	Kilo alma korkusu
Patolojik Kumar	Utanma, disforik ruh hali
Uyum Bozukluğu	Sıkıntılı
Paranoid Kişilik Bozukluğu	Öfkeli tepkisellik
Şizoid Kişilik Bozukluğu	Duygusal soğukluk, düz duygulanım
Şizotipal Kişilik Bozukluğu	Uygunsuz ve kısıtlı duygulanım, yoğun sosyal kaygı
Antisosyal Kişilik Bozukluğu	Pişmanlık eksikliği, sinirlilik
Sınırdaki Kişilik Bozukluğu	Uygunsuz yoğun öfke ve öfkeyi kontrol etmede zorluk nedeniyle duyulan kararsızlık
Histriyonik Kişilik Bozukluğu	Duyguların hızlı değişen ve sığ ifadeleri
Narsistik Kişilik Bozukluğu	Empati eksikliği
Kaçıngan Kişilik Bozukluğu	Eleştiri ve reddedilme korkusu
Bağımlı Kişilik Bozukluğu	Kendine bakamama ve yalnız kalma korkusu
Alkol zehirlenmesi	Duygu durum değişkenliği
Alkol yoksunluğu	Kaygı

Kaynak:Kring ve Werner, 2004:361

Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer (2010: 217) duygu düzenleme stratejileri ile psikopatoloji ilişkisini inceledikleri bir meta analiz çalışması gerçekleştirmişlerdir. Altı duygu düzenleme stratejisi ile (kabul, kaçınma, problem çözme, yeniden değerlendirme, ruminasyon ve bastırma) ile dört psikopatoloji belirtileri (kaygı, depresyon, yeme ve maddeyle ilgili bozukluklar) arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarına 114 çalışmayı dahil etmişlerdir. Sonuçlara bakıldığında ruminasyon için büyük bir etki büyüklüğü; problem çözme, bastırma ve

kaçınma için orta ila büyük etki büyüklüğü ve problem çözme ve bastırma için küçük ile orta büyüklükte etki büyüklüğü elde etmişlerdir. Benzer bir çalışma olarak Nolen-Hoeksema (2012:161-187) cinsiyet, duygu düzenleme ve psikopatoloji arasındaki ilişkileri incelediği bir çalışma gerçekleştirmiştir. Kadınlarda erkeklerle karşılaştırıldığında daha fazla ruminasyon ve ilişkili olarak depresyon ve kaygıya rastlanırken erkeklerde kadınlarla karşılaştırıldığında daha çok alkol kötüye kullanımına rastlanmıştır.

Yukarıda yer aldığı gibi bir çok bozukluğun birlikte yer aldığı çalışmaların yanı sıra bozuklukların tek olarak ele alındığı çalışmalar da mevcuttur. Salters-Pedneault, Roemer, Tull, Rucker ve Mennin (2006:469-480) duygu düzenleme güçlüğü ve yaygın kaygı bozukluğu arasındaki ilişkiyi Gratz ve Roemer'a (2004:41-54) ait Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği ile değerlendirmişlerdir. Ölçeğin alt alanlarından açıklık hariç diğer tüm alt alanlarda kontrol grubuna göre yaygın kaygı bozukluğu olan bireylerin daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Aynı değişkenlerin kullanıldığı bir başka çalışmayı Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco (2005: 1281-1310) öğrenciler üzerinde gerçekleştirmiştir. Çalışmalarında yaygın kaygı bozukluğu olan bireylerin kontrol grubuna kıyasla duyguların anlaşılmasında daha çok zorlandıkları, duyguların yoğunluğunda artış yaşadıkları, duygusal deneyime karşı daha fazla olumsuz tepki gösterdikleri ve olumsuz duygularını kontrol etmeye yönelik kendi kendini rahatlatma becerilerini daha az kullandıkları görülmüştür. Yaygın kaygı bozukluğunun yanı sıra, sosyal kaygı bozukluğunda da duygu düzenleme güçlüğü görülmektedir. Turk, Heimberg, Luterek, Mennin ve Fresco (2005: 89-106) yaygın kaygı ve sosyal kaygı bozukluğu olan bireyleri duygu düzenleme güçlüğü açısından karşılaştırdıkları çalışmalarında, yaygın kaygı bozukluğu olan bireylerin sosyal kaygı bozukluğu olan ve kaygısı olmayan katılımcılara göre daha fazla duygu yoğunluğu ve depresyon deneyimi korkusu bildirdiklerini belirtmişlerdir. Sosyal kaygısı olan bireylerin ise daha az olumlu duyguları ifade ettikleri, duygularına daha az dikkat ettiklerini ve duygularını tanımlarken daha fazla zorluk yaşadıklarını gözlemlemişlerdir.

Duygu düzenlemede güçlüğünün yakın ilişkili olduğu bir diğer bozukluk depresif bozukluktur. Yapılan çalışmalar depresif belirtiler gösteren bireylerin duygularını tanımlamada güçlük çektiklerini (Honkalampi, Saarinen, Hintikka,

Virtanen ve Viinamäki: 1999:270-275) olumsuz duygular yaşarken kendilerini desteklemekte zorlandıklarını (Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus ve Palmer, 2006: 183-200), olumsuz duygularını kabul etmede ve tolere etmede başarısız olduklarını (Brody, Haaga, Kirk ve Solomon, 1999: 400-405) göstermektedir. Depresif bozukluğun yanı sıra duygu düzenlemede güçlük alkol kötüye kullanımında da görülmektedir. Duygu düzenlemenin yaygın olarak alkol kullanımında birincil neden olduğu belirtilen Berking, Margraf, Ebert, Wupperman, Hofmann ve Junghanns'ın (2011:307-318) yaptıkları çalışmada tedavi öncesinde var olan duygu düzenleme becerilerinin tedavi sırasında ve sonrasında alkol kullanımını öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle olumsuz duyguları tolere etme becerisi, çalışmada alkol tüketimini öngören tek beceri olarak tanımlanmaktadır. Tüm bu bozuklukların yanı sıra yapılan çalışmalar yeme bozukluklarından anoreksiya nervoza (Harrison, Sullivan, Tchanturia ve Treasure, 2009: 348-356) ve tıknırcasına yemede (Whiteside, Chen, Neighbors, Hunter, Lo ve Larimer, 2007:162-169) kontrol grubuna kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğüne yaşandığını göstermektedir.

Duygu düzenlemenin psikopatolojiyle ilişkisine ek olarak duygu düzenlemenin somut hali olarak tanımlanan (Koole, 2009:10) düzenleme stratejilerine yönelik çalışmalar da mevcuttur. Alanyazın incelendiğinde duygu düzenleme stratejilerinden en çok bastırma ve yeniden değerlendirmeye yer verildiği görülmektedir. John ve Gross (2004:1304) duygu düzenlemede özellikle bu stratejilerin kullanımına sebep olarak günlük hayatta yaygın olarak yer almalarını, hem deneysel manipülasyonda hem de bireysel farklılık analizlerinde kullanılmalarını ve öncül odaklı/yanıt odaklı stratejiler ayrımına uygun olmalarını göstermiştir. Öncül odaklı stratejilerden biri olan yeniden değerlendirme, duyguları ortaya çıkaracak durumun değerlendirmesindeki değişimle duygusal etkiye farklılaşmaya sebep olma durumudur (Gross, 2001: 216-217). Devam eden duygu ifade edici durum ya da davranışları engelleme olarak tanımlanan bastırma ise sonuç odaklı stratejilerdendir. Yeniden değerlendirme bastırmaya göre daha uyumlu duygu düzenleme stratejisi olarak ifade edilmektedir. Yapılan çalışmalar da bu görüşü destekler niteliktedir. Gross ve John'un (2003:348-362) klinik olmayan örneklemelerde yaptıkları çalışmaları sonucunda bastırma ve yeniden değerlendirme

stratejilerini kullanma düzeyine göre gruplar arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Bastırma stratejisini sürekli olarak kullandığını bildirenlerin, daha az kullanan ya da kullanmayanlara oranla daha az olumlu duygular yaşadıkları, daha fazla depresif belirtiler gösterdikleri ve yaşamdan daha az mutlu oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır. Yeniden değerlendirilmede ise durum tam tersidir. Bu stratejiyi kullanan kişilerde daha fazla olumlu duygu deneyimleme, daha az depresif belirti ve yaşamdan daha fazla memnuniyet görülmektedir (Gross ve John, 2003:348-362). Bir başka çalışmada iş görüşmesi bağlamı kullanılarak yeniden değerlendirme, bastırma ve kaygıyı kabul etme stratejilerinin etkinliği araştırılmıştır (Gong, Li, Zhang ve Rost, 2016:305-317). Çalışma sonucunda görüşmenin tüm aşamalarında, bastırmayı kullanan grubun diğerlerine kıyasla daha fazla kaygı düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte bu duygu düzenleme stratejilerinin yararlarının bağlama göre değişiklik gösterebileceği unutulmamalıdır. Şöyle ki çoğunlukla olumsuz duygu düzenleme stratejisi olarak ifade edilen bastırma olumlu duyguların yanı sıra olumsuz duyguların önlenmesinde de kullanılabilir; bu özelliği ile de kişiye fayda sağlayabilir (Gross ve Levenson, 1997:95-103). Aynı şekilde sosyal kaygıya sahip bireyler, bilişsel yeniden değerlendirmede durumun yorumlamasındaki değişikliği gerçekleştirmede kendilerini yetersiz görmektedirler. Çoğu zaman için uyumlu olduğu görülen bilişsel yeniden değerlendirme, bu bireylerde işlevsiz olabilmektedir (Farmer ve Kashdan, 2012:152).

Duygu düzenleme güçlüğüne dair çalışmalara ülkemizde de rastlanmakta, araştırmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Yapılan çalışmalar alan yazınla tutarlı olarak duygu düzenleme güçlüğü ile obsesif kompulsif bozukluk (Vatan, 2016:41-57), narsizim (Akıncı, 2015; Aktaş, 2017), yeme bozukluğu (Altınel, 2018), sosyal kaygı (Eldoğan, 2012) ve sınırda kişilik bozukluğu (Soykan, 2019) arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırma sonuçları duygu düzenleme güçlüğüne patolojik kumar oynama (Elmas, Cesur ve Oral, 2016:1-8), kendine zarar verme (Karagöz ve Dağ, 2015:8-14), madde kullanımı (Keskin, 2018) çocukluk çağı örselenme yaşantıları (Bilim, 2012), duygusal tepkisellik (Yumuşak, 2019), sosyal ve duygusal yalnızlık (Saruhan, 2018) gibi uyumsuz davranışlarla da ilişkili olduğunu göstermektedir.

Görüldüğü üzere duygu düzenlemede güçlüğün varlığı neredeyse tüm psikopatolojilerde ortaktır. Bu ortaklık, duygu düzenlemenin bu bozuklukların merkezinde olabileceği sonucunu doğurmuştur (Kring ve Sloan, 2009:94). Bununla birlikte bireylerin sosyal etkileşimden ayrı tutulamayacağı göz önüne alındığında duygu düzenlemenin kişilerarası boyutu da devreye girmektedir. Bu nedenle bir sonraki bölümde kişiler arası duygu düzenlemeden bahsedilecektir.

1.2. KİŞİLER ARASI DUYGU DÜZENLEME

Duygu düzenleme açıklamalarında ne kadar daha çok birey içi süreçlerden söz ediliyormuş gibi görölse de duygu dendiğinde duygunun karşıdaki kişiye aktarımı, duygu paylaşımı ve diğer insanların verdiği karşı tepkiler gibi diğer insanlar ile ilgili kısımları da bulunmaktadır (Vingerhoets ve ark.,2008:4).Duyguların sosyal etkileşimdeki önemi de göz önüne alındığında duygu düzenlemeyi tek başına ele almanın yeterli olmayacağı düşünülmüş,duygu düzenlemenin sosyal bağlamı içerisinde yer alan kişilerarası duygu düzenleme önem kazanmıştır.

Duygu düzenleme içeriğe bağlı olarak birçok farklı biçimde yaşanabilir (Gross ve Jazaieri, 2014 :388). Bununla ilişkili olarak Garber ve Dodge (1991:69) duygu düzenlemenin iki biçimi olduğundan bahsetmektedirler. Bunlardan birincisi, kişinin bir duruma verdiği tepkinin uyumunu sağlayan içsel duygu düzenlemedir. Yakın zamana kadar özellikle üzerinde durulan duygu düzenleme,önceki bölümde ayrıntılı anlatılan bu duygu düzenleme biçimi olmuştur. Diğer ise duyguların sosyal boyutta ele alındığı kişilerarası duygu düzenlemedir. Hofmann (2016: 342) kişiler arası duygu düzenlemeyi, bireyin duygularının başkaları aracılığıyla düzenlendiği kişiler arası bağlamı ifade eden dar bir yapı olarak tanımlamaktadır. Bu duygu düzenleme biçimi çevre ile etkileşim içerisinde olarak duygusal ifadenin düzenlenmesini içerir (Özden, 2015:5). Hofmann'ın da (2016:342) belirttiği üzere duygu düzenleme sürecinde kişilerarası faktörler oldukça önemlidir, çünkü duygu düzenlemesi sosyal bir bağlam içerisinde gelişmektedir ve yaşam boyunca da sosyal ilişkileri dahil etmeye devam etmektedir. Örneğin duygu düzenleme stratejilerinden bastırma, hem olumsuz hem de olumlu duygunun ifade edilmesine yönelik davranışı azaltan ve böylece sosyal etkileşimdeki bireyler için önemli sosyal sinyalleri

maskeleyen kör bir araç olabilmektedir. Çünkü bastırmayı kullanan kişinin dikkati dağılabilmekte ve etkileşimde olduğu diğer insanların duygusal ipuçlarına daha az duyarlı hale gelebilmektedir (Gross, 2002: 286). Bununla birlikte sosyal bir varlık olan insanın kendi duygularını diğer insanlara yüz ifadesi ile aktarması ve/veya onlardan karşılık alması ile yaşadığı duyguları düzenlemesi gibi karşısındaki insanların duygularını düzenlemeye etki etmesi veya bilerek yardımcı olması gibi yönleri de bulunmaktadır (Niven ve ark., 2011:53-73). Sonuç itibariyle, duygu ve duygu düzenlemenin sadece içsel süreçleri içerdiği ve bu süreçlerden etkilendiği görüşü eksik bir değerlendirmeye yol açacaktır.

Kişiler arası duygu düzenlemenin "sosyal destek" kavramıyla benzer niteliklere sahip olması nedeniyle (Marroquin, 2011:1276-1290) bu iki kavramın birbirinden ayrılması gerektiği belirtilmektedir. Alanyazına daha önce girmiş olan sosyal desteği ölçüm araçlarının bu konuda yetersiz kaldığı görülmüştür. Sosyal desteğin kişilerarası duygu düzenlemeden daha geniş bir kavram olması ve sosyal desteği ölçen araçların, başkalarının duygularını düzenlemeyi içermemesi gerekçeleriyle Hofmann ve arkadaşları (2016:341-356) dört faktörden oluşan Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeğini geliştirmiştir. Bunlardan birincisi, kişinin diğerlerinin olumsuz duygularıyla nasıl baş ettiğini görmesi olarak tanımlanan sosyal model almadır. İkincisi kişinin yaşadığı olumsuz duygularını azaltmak amacıyla diğer insanları arayarak telkin alma durumu olan yatıştırma. Olumlu duyguları artırma ise bireyin olumlu duygulara sahip olma eğilimi olarak ifade edilmektedir. Son boyut olan bakış açısı edinme ise diğer insanların yaşadığı duyguları fark edebilme eğilimidir. Ek bir bilgi olarak, sosyal desteğin duygu düzenleme ile birlikte ele alındığı çalışmalarda sosyal desteği düşük olan bireylerin duygularını düzenlemede daha fazla zorluk çektiği de görülmektedir (Muehlenkamp, Brausch ve Whitlock, 2013:67-80; Tatnell, Kelada, Hasking ve Martin, 2014:885-896).

Özetlemek gerekirse alanyazındaki duygu çalışmalarındaki geleneksel yönelim duygu düzenleme stratejilerinden bireyin kendi duygularını değerlendirme ve yaşadığı deneyimi derecelendirmesine dayanan içsel duygu düzenleme üzerine olmuştur (Kuzucu, 2011: 780). Duygu düzenleme stratejilerinde sosyal işlevselliğin rolünün dikkat çekmeye başlamasıyla kişilerarası duygu düzenleme önem kazanmaya başlamış ve bu alanı anlamlandırmaya yönelik kuramsal yaklaşımların

sayısında artış yaşanmıştır. Bir sonraki bölümde bu yaklaşımların en kabul görenlerinden Zaki ve Williams (2013:803-810) ve Hofmann'ın (2014:483-492) modellerinden bahsedilecektir.

1.2.1.Kişiler Arası Duygu Düzenlemeye Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

Alanyazında kişiler arası duygu düzenlemeye yönelik ilgi alanı ile paralel şekilde bu konuya ilişkin kuramsal açıklamalar da belirmeye başlamıştır.Bu nedenle bu bölümde en çok ilgi çeken iki kişiler arası duygu düzenleme modelinden bahsedilecektir. Bunlardan ilki olan Zaki ve Williams'a (2013:803-810) ait modelde, kişiler arası duygu düzenleme tekrarlı ikili süreç olarak tanımlanmıştır. Bir başka deyişle bu model içsel ve dışsal kişiler arası duygu düzenlemeyi birbirinden ayırmaktadır. Şöyle ki içsel kişiler arası duygu düzenleme bir kişinin kendi duygularını kişiler arası etkileşimler aracılığıyla düzenlemesi olarak ifade edilmektedir. Bir çocuğun hissettiği rahatsız edici duygulardan ötürü, yakınlarından kötü bir şey olmayacağına dair güvence istemesi bu tür düzenlemeye örnek olarak verilebilir. Dışsal kişiler arası duygu düzenleme ise kişiler arası etkileşimler yoluyla başkalarının duygularını düzenlemeyi ifade etmektedir (Dixon-Gordon ve ark.,2018:528). Kişinin morali bozuk olan arkadaşını yaşadığı komik bir olayı anlatarak güldürmeye çalışması bu tip bir duygu düzenlemedir.

Zaki ve Williams (2013: 804) kişiler arası duygu düzenlemesinin tam anlamıyla anlaşılması açısından dört noktanın dikkate alınması gerektiğini belirtmişlerdir. Bunlar (1) düzenlemenin ne zaman kişiler arası olup olmadığının belirlenmesi (2) kişiler arası düzenleme sosyal etkileşim ile karıştırılabileceğinden tesadüfi duygusal sonuçlardan ayırt edilmesi (3) bireylerin kendilerinin ve diğerlerinin duygularını düzenlemek için sosyal etkileşimleri kullanıp kullanmadıklarına bağlı olarak kişiler arası düzenleme sınıflamasının yapılması (4) kişiler arası düzenlemeyi içeren farklı süreçler arasındaki sınırların belirlenmesi. Bununla birlikte içsel ve kişiler arası duygu düzenlemenin birbirinden bağımsız değil; aynı süreklilik üzerinde yer aldığı belirtilmektedir. Bu nedenle bu tanımın yapılması aslında görüldüğünden daha zordur. Bu zorluklar ve karıştırıcı değişkenlerin varlığı nedeniyle,kuramcılar kişiler arası duygu düzenleme tanımını "gerçek bir sosyal etkileşim bağlamında meydana gelmesi ve düzenleme amacını

içermesi" şeklinde daraltmışlardır. Ek olarak kuramcılar modelde, içsel ve dışsal kişiler arası duygu düzenleme tanımlamalarına yanıt bağımlı ve yanıtta bağımsız olmak üzere iki kavram daha eklemişlerdir. Yanıta bağımlı süreçlerde düzenleme sonucunda, dahil olan bir başka bireyin tepkileri kişiyi olumlu ya da olumsuz etkilerken, yanıtta bağımsız durumlarda başka bir kişinin yanıtı beklenmemektedir (Zaki ve Williams, 2013:804)

Araştırmaların ve kuramsal yaklaşımların duygu düzenlemenin kişiler arası süreçlerine odaklanmaya başlamasıyla birlikte duygu düzenlemenin bu boyutunun psikopatolojiyle ilişkisi de dikkat çekmeye başlamıştır. Hofmann (2014:483-492) alanyazındaki bu eksikliğe yönelik olarak kişiler arası duygu düzenleme modeli öne sürmüştür; Gross'un duygu düzenleme modeline yönelik bir ekleme olarak gördüğü modelini Zaki ve Williams'ın (2013:803-810) önerdiği modelden hareketle oluşturmuştur. Zaki ve Williams'ın (2013:803-810) modelinde var olan yanıtta bağımlı ve yanıtta bağımsız olmak üzere içsel ve dışsal kişiler arası duygu düzenleme stratejilerini duygu durum ve kaygı bozukluklarına uyarlamıştır. Tablo 2'de modelin gösterimi yer almaktadır. Modelini agorafobinin eşlik ettiği panik bozukluğu olan bir kadın üzerinden anlattığı örnekte, bir kadın alışveriş merkezine yalnız gitmekten korkmaktadır (Hofmann, 2014:488). Alışveriş merkezine kocasıyla birlikte giderek duygularını düzenlemesi, içsel düzenlemenin yanıt bağımlı mekanizmasına denk gelmektedir ("Beni kurtaracak.", Tablo 2). Eğer kadın panik atak geçirdiğinde ona etkili bir yardımda bulunamayacak fiziksel engeli olan biriyle evli olsaydı, düzenleme biçiminin varlığı değişecek ve kaygısına etkili bir şekilde yanıt veremese de eşinin varlığı onu rahatlatırdı. Bu durum tepkiden bağımsız içsel düzenleme sınıfına girmektedir ("Yanımda olacak", Tablo 2). Hofmann, dışsal kişiler arası duygu düzenlemeyi ise kocanın bakış açısıyla açıklamaktadır. Eşini daha rahat hissettirmek için alışveriş merkezinde ona eşlik etmesi yanıt bağımlı dışsal düzenleme kategorisine girmektedir (Seni daha rahat hissettirmeliyim.", Tablo 2). Kocanın eşinin endişesinden habersiz olduğu senaryosunda, karısının alışveriş teklifini sadece sevgi dolu bir eş olduğu için kabul etmesi yanıtta bağımsız dışsal duygu düzenlemeye karşılık gelmektedir ("Sevgimi hisset.", Tablo 2). Özetlemek gerekirse, içsel kişiler arası düzenleme, bireyin kendi deneyimlerini düzenlemek için

sosyal temas kurmasını ifade ederken, dışsal kişiler arası düzenleme bir kişinin başka bir kişinin duygularını düzenleme çalışması olarak tanımlanmaktadır.

Tablo 2: Kişiler Arası Duygu Düzenleme Modeli

Mekanizma	Düzenlemenin Sınıflandırması	
	İçsel	Dışsal
Yanıttan bağımsız	"Yanımda olacak."	"Sevgimi hisset"
Yanıt bağımlı	"Beni kurtaracak."	"Seni daha rahat hissettirmeliyim."

Kaynak: Hofmann (2014:488)

1.2.2. Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenlemenin mekanizmasını oluşturan stratejiler duygusal stresin tamponu olarak işlev görürlerse uyumlu, problemin sürdürülmesine katkı sağlarlarsa uyumsuz olabilmektedirler. Belirtilen bu uyumsuzluklar ise kişiler arası duygu düzenlemede güçlüklerle karşılık gelmektedir. Bu uyumsuzluklardan biri, bireyin kişiler arası duygu düzenleme stratejilerini normal düzeyden daha fazla kullanması sonucunda kendi duygularını kontrol etme becerisine yönelik algısının azalmasıdır (Hofmann ve ark, 2016: 490). Yukarıda bahsedilen örnek üzerinden açıklamak gerekirse agorafobinin eşlik ettiği panik bozukluğu olan kadın eğer yaşadığı olumsuz duyguları azaltmak amacıyla bu düzenlemeleri, duruma uyumunu sağlamada araç olarak kullanırsa işlevselliğine katkıda bulunabilir. Ancak bu duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını süreklilik haline getirirse eşine bağımlılık gösterebilir ve kendi duygu düzenleme becerilerini kullanmayı tercih etmeyebilir. Bu durum diğer bozukluklar için de geçerlidir. Obsesif kompulsif bozukluğu olan bireye evdeki sobanın kapalı olduğu konusunda güven veren eşinin olması ya da yaygın kaygı bozukluğu olan kişiye faturaların ödeneceğine dair güvence verilmesi ve mantıksız endişelerinin giderilmesi, kişinin sıkıntısını azaltarak davranışlarını sürdürülmesinde katkı sağlayabilir (Hofmann, 2014:489). Bununla birlikte sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler yakın ilişkilerdeki sahip olamadıkları aidiyet duygusunu ve sosyal destek eksikliğini telafi etmek için sosyal paylaşım sitelerinde aşırı zaman

harcaayabilir (Nadkarni ve Hofmann, 2012:243:249) ya da kendi sosyal kaygılarıyla baş edebilmek için başka birine öfkelerini gösterebilirler (Hofmann, 2014: 489).

Hofmann (2014:489)kişiler arası duygu düzenlemenin depresyon ile ilişkisini eşler üzerinden açıklamıştır. Evlilik içinde yaşanan sıkıntıların depresyon ile yakın ilişkide olduğunu belirten Hofmann(2014:489) evlilik doyumunu artırmak amacıyla araştırmaların problem çözme ve iletişime odaklandığını (Johnson ve Jacob, 1997: 15-23; Rehman, Gollan ve Mortimer, 2008:179-198); ancak yapılan müdahale çalışmalarının hayal kırıklığı olduğunu ifade etmiştir. Çünkü depresif belirtiler gösteren kişinin eşinden aldığı duygusal ve davranışsal etkileşim ele alınmadıkça iletişim eğitimlerinin de başarılı olması olası görünmemektedir. Bir başka deyişle kişinin depresif belirtiler gösteren eşinin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine nasıl katkıda bulunduğuna dikkat edilmelidir. Bununla ilişkili bir çalışmayı Levy-Gigi ve Shanmay-Tsoory (2017:33-40) gerçekleştirmiştir. 47 çift üzerinde yaptıkları çalışmada, katılımcılara olumsuz değerlendirilmiş resimler gösterilmiş ve verdikleri tepkileri değerlendirilmiştir. Bu bireylerin kullandıkları bilişsel yeniden değerlendirme gibi içsel duygu düzenleme stratejileri ile eşleri aracılığıyla gerçekleştirdikleri dışsal kişiler arası duygu düzenleme stratejileri karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda kişilerin eşlerinin düzenleme sürecindeki rolünün, kendi kullandıklarına oranla stres seviyesini düşürmede daha etkili olduğu görülmüştür.Buradan çıkarılan sonuç,depresyonun değerlendirilmesinde kişiler arası duygu düzenlemenin dikkate alınmasının duygu düzenleme ve depresyon arasındaki ilişkiyi anlamada önemli olmasıdır.

Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında kişilerarası duygu düzenlemeye yönelik ilginin arttığı görülmektedir. Bu çalışmacılardan biri olan Engin-Acarbulut (2017) Beş Faktörlü Kişilik Modeli'nin yaygın kaygı bozukluğu belirtileri ile ilişkisinde içsel ve kişiler arası duygu düzenlemesinin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda bastırmanın ve bilişsel yeniden değerlendirmenin dışadönüklük kişilik özelliği ve yaygın kaygı bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkide aracı bir rolü olduğu, yine bilişsel yeniden değerlendirmenin dışadönüklük, açıklık, vicdanlılık ve uyumluluk kişilik özellikleri ve yaygın kaygı bozukluğu arasında kısmi aracı etkisi olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Benzer bir çalışma olarak As (2018) her iki duygu düzenleme stratejilerinin, algılanan sosyal destek ile sürekli kaygı ve depresyondaki

aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda bilişsel yeniden yapılandırmanın algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı-depresyon ilişkisinde, bastırmanın sadece sosyal destek ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide aracılık ettiği görülmüştür. Ek olarak sosyal desteğin kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinden yatıştırma ve sosyal modelleme yoluyla sürekli kaygıyı yordadığı sonucu elde edilmiştir. Kişisel ve kişiler arası duygu düzenleme değişkenlerini bir arada bulunduran bir başka çalışmayı Uyarağalar (2019) gerçekleştirmiştir. Çalışmasında kişisel ve kişilerarası duygu düzenleme değişkenlerini, erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı belirtileri çerçevesinde incelemiştir. Araştırma sonucunda kişisel duygu düzenlemenin boyutlarından biri olan bastırmanın zedelenmiş sınırlar ve yüksek standartlar şema alanlarının sosyal kaygı ile ilişkilerinde aracı rolü olduğu sonuçlarına ulaşmıştır.

Tüm bu çalışmalar, kişisel duygu düzenlemede olduğu gibi kişiler arası duygu düzenlemenin de çeşitli psikopatolojilerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda her iki duygu düzenlemeyi içeren çalışmaların yapılması karşılaştırma imkanı sağlaması bakımından önemlidir. Duygu düzenlemenin kişilik bozuklukları, psikolojik iyi oluş ve algılanan stres değişkenleriyle birlikte çalışılmasının yeni gelişmekte olan bu alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir

1.3. KİŞİLİK BOZUKLUKLARI

Bir bireyin diğer bir bireyden farklı duygu düzenleme stratejilerini kullanması ya da kullanmakta zorluk yaşaması duygu düzenlemenin bireysel farklılıklardan etkilenebilirliği sonucunu doğurmuştur. Bu nedenle de duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olan kişilik bozuklukları çalışmaya dahil edilmiştir. Bu bölümde ilk olarak kişilik hakkında genel bir bilgi verilecek olup daha sonra kişilik bozuklukları, sınıflandırması ve kişilik inançlarından bahsedilecektir.

Kişilik ile ilgili bilgilerin yüzyıllar öncesine dayandığı görülmektedir. Antik Yunan döneminde M.Ö. 280 yılında bir eğitimci ve filozof olan Theophrastus, otuz farklı kişiliği tanımladığı "The Characters" adlı eseri oluşturmuştur. Bu eserinde somurtkan insan olarak tanımladığı bireyde aslında paranoyak ve antisosyal kişilik

bozukluklarının öğelerini tanımladığı ifade edilmektedir. İki bin yıl boyunca Theophrastus'un çalışmalarına oldukça az şey eklenmiştir (Marcovitz, 2009: 30).

2000 yıl öncesine kadar kişilik örüntülerine ilişkilendirilen değerlendirmelere rastlanmaktadır. Hipokrat hava, su, toprak, ateş olmak üzere dört elemente dayandırarak vücutta bulunan kan, balgam, sarı ve siyah safrayı mizaç stilleriyle ilişkilendirmiştir. Öfkeli, sıcakkanlı, hüzünlü ve soğukkanlı olmak üzere bölümlere ayırmış, tek ya da ikili değişkenleri bulundurmasına göre farklı özelliklerde tanımlamıştır(Hazar, 2006:126). Koyu renk safra, kaygı ve depresyonla ilişkili olarak görülürken sarı safraya sahip kişilerin iritabl ve aktif kişiler oldukları ifade edilmiştir. Vücutta bulunan kanın rengi iyimserlikle ilişkilendirilmiş; yoğun balgamın ise duygu eksikliği ve soğukkanlı kişilerde olduğu varsayımında bulunulmuştur (Farmer ve ark., 2002; Akt, Taymur ve Türkçapar, 2012: 156).

Araştırmaları yüzyıllar öncesine dayanan kişiliğin tanımına baktığımızda birçok kaynaktan ortak olarak nitelendirebileceğimiz kavram “süreklilik” olmaktadır. Örneğin, Linda'ya göre kişilik bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarında farklı tepkilere ve farklılıklara neden olan sosyal ortam, biyolojik ve yaşanan ana özgü durumla açıklanamayan, süreklilik gösteren eğilim ve özelliklerdir (Linda'dan aktaran Taymur ve Türkçapar, 2012: 155). Magnavita'ya göre (2002:16) kişilik "bireyin süregelen düşünme, hissetme, algılama ve dünyaya tepki verme şeklidir." Cüceloğlu (2006:404)ise kişiliği "bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi" olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte Burger (2006:23) kişiliği iki bölümden oluşan bir yapı olarak açıklamıştır. Bu bölümlerden ilki tutarlı davranış kalıplarıdır. Belirtilen davranışlar tüm durum ve zamanlarda geçerli olmak üzere gözlenir. Kişilik içi süreçler ise kişiliğin ikinci bölümünü oluşturmaktadır. Bu süreçler kişinin nasıl davranacağını ve hissedeceğini belirleyen ve içsel gelişen duygusal, güdüsel ve bilişsel öğeleri içermektedir.

Kişiliğin çeşitli tanımlarının olmasının yanı sıra nasıl oluştuğuna dair de birçok kuramın olduğu görülmektedir. Bu yaklaşımlar daha iyi anlaşılması için gruplandırılarak altı başlık altında toplanmıştır. Bunlar: psikanalitik yaklaşım, ayırıcı özellik yaklaşımı, biyolojik yaklaşım, insancıl yaklaşım, davranışsal/sosyal öğrenme yaklaşımı ve bilişsel yaklaşımdır (Burger, 2006:25).Kişiliğin açıklanmasında

psikanalitik yaklaşım bilinçdışı ögelere odaklanırken, ayırıcı özellik yaklaşımı kişiliği özellikler bazında ele almaktadır (Burger, 2006:149-151; 235). Biyolojik yaklaşım ise kişilik üzerinde genetik özelliklerin etkisini temel almaktadır (Hazar, 2006:132). Davranışların gelişimi ve sürdürülmesini klasik ve edimsel koşullama yoluyla açıklayan davranışçı yaklaşım kişiliği tüm bu süreçlerin sonucu olarak görmektedir (Burger, 2006:556). Davranışçılık ve psikanalitik yaklaşımın eksikliklerinden kaynaklı olup tepki olarak ortaya çıkan insancıl yaklaşım ise (Burger, 2006:458) kişiliğe yaratıcılık, bağımsızlık, kendi kendine yetme ve tatmin olma gibi olumlu nitelikler üzerinden bakmakta, kişiliği geliştirme yeteneğinin birey merkezli olduğunu öne sürmektedir (Schultz ve Schultz, 2008: 325). Bilişsel yaklaşımın kişiliğe yaklaşımında ise insanın çevresini ve kendini tanıma yollarına, nasıl algıladıklarına, değerlendirmelerine, öğrenmelerine, düşünmelerine, karar vermelerine ve sorun çözümüne odaklanılmaktadır (Schultz ve Schultz, 2008:345). Görüldüğü üzere kişiliğin oluşumuna dair kuramsal açıklamalarda çeşitlilik söz konusudur. Yaklaşımlardaki bu çeşitliliğin aksine kişilik bozukluklarının sınıflandırmasında durum farklıdır. Kişilik bozukluğunun açılımında yer alan "işlev bozukluğu" uzun zamandır sürekliliğini korumaktadır (Magnavita, 2004:5). DSM-V (Amerikan Psikiyatri Birliği,2013) Kişilik ve Kişilik Bozukluğu Çalışma Grubu bu kavramı "öznel" ve "kişiler arası" işleyişte bozulma olarak genişletmiştir (Hopwood, 2013: 272). Tablo 3'te DSM yayınlarında yer alan kişilik bozukluklarının sınıflandırmalarında meydana gelen değişimler yer almaktadır. Son yayımlanan DSM-V'te yapılan değişikliklere bakacak olursak bir önceki yayına oranla neredeyse yüzde onluk bir artışla belirgin bir değişiklik olduğu söylenebilir. Ancak kişilik bozuklukları kriterlerinde ve tanımlamalarında çok az değişiklik yapılmıştır (Sperry, 2016: 1). DSM'nin önceki yayınlarında var olan eksen ayrımları kaldırılmış, ilk üç eksen birleştirilmiştir (Sertel- Berk, 2014: 80).Bununla birlikte DSM-IV-TR'de tanımlanan on kişilik bozukluğu değişmeden kalmıştır (Sperry, 2016:3). Ayrıca eklerde yer alan pasif-agresif ve depresif kişilik bozuklukları da kaldırılmıştır.

Tablo 3: DSM Yayınlarında Kişilik Bozuklukları Sınıflandırması

DSM- I (1952)	DSM- II (1968)	DSM- III (1980)	DSM-III- R (1987)	DSM- IV (1994) DSM- IV-TR (2000)	DSM-V (2013)
Paranoid	Paranoid	Paranoid	Paranoid	Paranoid	Paranoid
Şizoid	Şizoid	Şizoid	Şizoid	Şizoid	Şizoid
-	-	Şizotipal	Şizotipal	Şizotipal	Şizotipal
Antisosyal	Antisosyal	Antisosyal	Antisosyal	Antisosyal	Antisosyal
Emosyonel	-	Borderline	Borderline	Borderline	Borderline
-	Histerik	Histriyonik	Histriyonik	Histriyonik	Histriyonik
-	-	Narsisistik	Narsisistik	Narsisistik	Narsisistik
		Çekingen	Çekingen	Çekingen	Çekingen
		Bağımlı	Bağımlı	Bağımlı	Bağımlı
Kompulsif	Obsesif	Kompulsif	Obsesif	Obsesif	Obsesif
	Kompulsif		Kompulsif	Kompulsif	Kompulsif
Pasif- Agresif	Pasif- Agresif	Pasif- Agresif	Pasif- Agresif	-*	-
Siklotomik	Siklotomik	-	-	-	-
Yetersiz	Yetersiz	-	-	-	-
Disosyal	-	-	-	-	-
Cinsel Sapma	-	-	-	-	-
Bağımlılıklar	-	-	-	-	-
-	Patlayıcı	-	-	-	-
-	Astenik	-	-	-	-
			Ek- A	Ek- B	-
			Kendini	-	-
			Baltalayan		
			Sadistik	-	
			-	Pasif- Agresif	-
			-	Depresif	-

Kaynak: Coolidge ve Segal, 1998:585-599; (Akt. Sertel- Berk, 2014:81).

Ruben (2015: 8) kişilik bozukluklarının belirli ortak temalar nedeniyle üç kümeye ayrıldığını belirtmektedir. Küme A paranoid, şizoid ve şizotipal kişilik bozukluklarından oluşmaktadır. Bu bozukluklar sosyal açıdan "tuhaf", "eksantrik", yetersiz davranış parametrelerini içermektedir. Bu nedenle sözlük anlamı "zorluk ve sorun çıkaran" anlamına gelen "awkward" kelimesinin baş harfi olan A harfi kullanılmaktadır. İkinci küme, antisosyal, sınırda, histriyonik, narsistik kişilik bozukluklarını içermektedir. Belirtilen kişilik bozuklukları arasındaki ortak paydalar nedeniyle bu küme, "Aniden kızmak, sinirlenmek" anlamına gelen "ballistic" harfinin baş harfi B ile tanımlanmaktadır. C kümesi ise çekingen, bağımlı ve obsesif kompulsif kişilik bozukluklarından oluşmaktadır. Bu kişilik yapıları, tekrarlayan davranış örüntüleri, korku ve kaygı içerdiğinden küme, korkaklık anlamına gelen "covardice" kelimesinin baş harfini almıştır.

Kişilik bozukluklarının özelliklerine geçmeden önce bilişsel yaklaşımın vurguladığı işlevsiz inançlara değinmek yerinde olacaktır. İnsanların inançları kendiliğın, ilişkilerinin ve dünyalarını doğası ve işleyişine dair zihinsel temsilleri içermektedir. Bebeklik döneminden itibaren insanlar bu inançları ve temsilleri geliştirir. Kişilik kuramcılar bu inançların kişiliğın temel bir parçası olduğunu öne sürmektedir (Dweck, 2008:391). Bilişsel yaklaşıma göre kişilik bozuklukları tipik işlevsiz inançlar ve uyumsuz stratejiler ile karakterizedir. Stratejiler, işlevsiz inançların kalıplaşmış davranış biçimlerini; yani alışlagelmiş davranışlarını oluşturur(Beck, Freeman ve Davis, 2004:17-18). Bununla birlikte bireylerin geniş kişilik özelliklerine ya da basit tercih ve alışkanlıklarından ziyade inançlarına odaklanmak inançların daha kolay belirlenmesi, daha net tanımlanabilmesi ve daha kolay ölçülebilmesi nedeniyle müdahalelerle değıştirilebilmesi açısından oldukça önemlidir (Dweck, 2008:392). Bu nedenle bu bölümde her bir kişilik bozukluğının genel özellikleri ve kişilik inançları ilgili olduğu kişilik kümesinin altında açıklanacaktır.

1.3.1. A Kümesi Kişilik Bozuklukları

Bu bölümde A kümesi kişilik bozuklukları içinde yer alan paranoid, şizoid ve şizotipal kişilik bozukluklarının genel özellikleri ve bu kişilik bozukluğuna sahip

olanların inançlarından bahsedilecektir. İlk olarak paranoid kişilik bozukluğundan başlamak gerekirse bu bozukluk yaygın bir güvensizlik ve başkalarından şüphelenme ile karakterize bir durumdur. Günlük konuşmaları ve yorumları olumsuz veya kötü niyetli olarak algılayabilirler. Tarafsız yorumları düşmanca ve tehdit edici olarak görebilirler (Veague, Collins ve Levitt, 2007:15). Aynı zamanda bu bireyler, hataları için başkalarını suçlayabilir ve kendilerini suçsuz görme eğilimlerine sahip olabilirler(Butcher, 2013:640).Paranoid kişilik bozukluğuna sahip bireyler, temeli olmadan başkalarının kendisine sürekli kötülük edileceği düşüncesinden kaynaklı olarak aşırı şüpheli, çevresindeki insanlara güvenmeyen, aşırı alıngan ve hassas olabilirler(Doksat, 2008:249). Olumsuz olan bu tutumları sebebiyle de affetmek ve unutmak konularında sıkıntı yaşayabilirler(Veague ve ark., 2007:15). Bu bozukluğa ait inançlar "Diğer insanlara güvenilmez.", "Diğer insanlara karşı savunmasızım.", "Bana karşı kötü niyetleri var.", "Eğer dikkatli olmazsam insanlar beni manipüle eder, kötüye kullanır ya da benden yararlanırlar.", "Eğer insanlar dostça davranırlarsa beni kullanmaya çalışırlar.", "Dikkatli ol", "Kimseye güvenme." şeklindedir. Diğer insanların onlara karşı olduğu düşüncesi onları her zaman tetikte ve dikkatli olma, düşmanlarını ele verecek ipuçlarını arama stratejilerine yönlendirmektedir (Beck, Freeman ve Davis, 2004:42).

Bu küme içerisinde yer alan diğer bozukluk şizoid kişilik bozukluğudur. Bu bozukluğa sahip olan bireyler diğer insanlardan ayrılırlar ve yalnız olmayı tercih ederler. Bu özelliklerinden dolayı çok az sayıda arkadaşları vardır ve genellikle yalnız yapabilecekleri faaliyetleri seçme eğilimindedirler (Veague ve ark., 2007: 19). Nadir obje koleksiyonu yapmak bu tip ilgi alanlarına örnek olarak verilebilir (Butcher, 2013:643). Duygusal küntlük görülen bu bireylerin duygusal dışavurumları oldukça zayıftır. Yakın ilişkilere girmek istemezler ve girdiklerinde de rahatsızlık duyarlar. Birinci derece akrabaları haricinde yakın arkadaşları ve sırdaşları olmamakla birlikte cinsel tecrübe yaşamaya dair ilgileri ya yoktur ya da çok azdır. Diğer insanların görüşlerine karşı ilgisizdirler ve duygusal olarak soğukluk, kopukluk sergilerler (Doksat, 2008:248-249). Bu bozukluğun temel inançları yalnızlık kavramına dayanmaktadır. Bununla birlikte "Yakın ilişki istemiyorum çünkü hareket özgürlüğümü etkiliyorlar.", "Hareket özgürlüğüm olmadıkça mutlu olamam.", "İnsanlara çok yakın olursam bana zarar verirler." şeklinde inançları

vardır. Temel kişiler arası stratejileri mümkün olduğu sürece diğer insanlarla olan mesafelerini korumaya yöneliktir (Beck ve ark., 2004: 46).

A kümesi içerisinde yer alan son bozukluk şizotipal kişilik bozukluğudur. Bu bireyler şizoid ve paranoid kişilik bozukluklarında olduğu gibi kişiler arası ilişkilerde problem yaşarlar. Bununla birlikte sosyal ve kişiler arası problemlere ek olarak bu bozukluğa sahip bireylerde bilişsel çarpıtmalar görülür, kendilerine özgü düşünce tarzları vardır ve tuhaf davranışlar sergilerler (Veague ve ark., 2007:23). Şizotipal kişilik bozukluğuna sahip bireyler batıl inanç, telepati gibi kültürel değerlerle uyumlu olmayan tuhaf inanışlara ve büyüsel düşüncelere sahiptirler. Acayip dış görünüşleri olmasının yanı sıra düşünce, konuşma içeriği ve davranış bakımından da sıra dışı özellikler sergilerler. Duygulanım bakımından uygunsuz ve sınırlı, şüphecilik ve güvensizlik nedeniyle de sosyal bakımdan rahatsız hissedebilirler (Doksat, 2008:250). Şizotipal bozukluğun düşünmedeki tuhaflıklar nedeniyle inanç içeriğinin oldukça kısıtlı olduğu ifade edilmektedir. Bir ifadede bulunmak gerekirse "Diğerlerinden soyutlanmak daha iyi." şeklinde bir inançları olduğu söylenebilir. Kötü niyetlerinden dolayı başkalarını izleme, kendi kendine kalma ve doğaüstü güçler için uyanık olma gibi stratejileri vardır (Beck ve ark., 2004:49).

1.3.2. B Kümesi Kişilik Bozuklukları

B Kümesi kişilik bozuklularından ilki olan antisosyal kişilik bozukluğunda başkalarının haklarının ihlali ve yaygın bir şekilde göz ardı edilmesiyle karakterize olan antisosyal kişilik bozukluğunun en kapsamlı çalışılan bozukluklardan biri olduğu görülmektedir. Bu kişilik bozukluğuna özgü olan durum, 15 yaşından önce görülen davranışlara da dikkat edilmesidir. Bu bozukluk tanısının alınmasında çocuğun tekrar eden saldırganlık ve yıkıcı davranışlarda bulunması gerektiği belirtilmektedir (Veague ve ark., 2007: 44). Antisosyal kişilik bozukluğuna sahip bireyler yasalarla uygun olmayan davranışlarda bulunma ve bunları tekrarlama eğilimi gösterirler. Aynı zamanda kendilerinin ve başkalarının güvenliği konusunda umursamazdırlar ve davranışlarını rasyonalize ederek sorumluluk almaktan kaçınırlar. Bu bireylerde dürtüsellik ön plandadır ve düşüncesizce davranabilirler (Doksat, 2008:251). Bununla birlikte genellikle irritabl ve agresif olmaları nedeniyle

bu kişiler fiziksel kavgalara karışabilir ve bu saldırganlıkları aile bireylerine kadar uzayabilir (Veague ve ark, 2007:46).Antisosyal kişilik bozukluğuna sahip bireylerin inançlarına bakıldığında "Saldırgan olmalıyım aksi takdirde kurban olurum.", "İnsanların bir kısmı pısrık ya da enayidir. Diğerleri ise sömürücüdür. Bu nedenle onları kullanma hakkına sahibim." şeklinde olduğu görülmektedir. Ayrıca bu kişiler kuralları çiğneme hakkına sahip olduklarını düşünürler (Beck ve ark., 2004:43).

Sınırdaki kişilik terimi uzun ve karmaşık bir tarihe sahiptir. Yıllar önce bu kavramın psikotik ve nevrotik alanlar arasında "sınırdaki" olduğu tahmin edilen bir duruma işaret ettiğinin düşünüldüğü belirtilmektedir. Sınırdaki düzensizliği olduğu düşünülen bireylerin hafif düzeyde şizofreni oldukları düşünülmüş, günümüzde bu görüş geçerliğini yitirmiştir (Veague ve ark, 2007:39).Sınırdaki kişilik bozukluğu diğer kişilik bozukluklarının aksine araştırmacılar tarafından en çok çalışılan kişilik bozukluklarından biri olmuştur. Bu kişilik bozukluğunun karakteristik özelliği "dengesizlik" olarak ifade edilebilir. Bunlardan ilki olan duygulanımda dengesizlikte çevresel uyaranlara karşı olağandışı duygusal tepkiler verme ve bir duygudan diğerine sert ve hızlı geçişler görülmesidir. Bir diğeri ise sürekli olarak dengesiz benlik imgesi/duygusudur ve kimlik sıkıntıları olarak ifade edilmektedir (Butcher, 2013: 656). Sınırdaki kişilik bozukluğu olan bireyler başkasının hafif düzeyde tepki vereceği bir duruma oldukça şiddetli tepki verme eğilimindedirler. Bununla bağlantılı olarak bu bireylerde kronik kaygı ve depresyon sıklıkla görülmektedir. Etraflarında meydana gelen olaylara son derece reaktif olduklarından küçük bir kişiler arası problem nedeniyle aşırı endişeli, öfkeli ve depresif olabilirler(Veague ve ark, 2007:41). Bununla birlikte bu bireyler sonrasında karşılaşılabilecekleri zararları düşünmeden davranma eğiliminde olabilirler (Doksat, 2008: 252).Kişiler arası ilişkiler bağlamında bakıldığında ise sınırdaki kişilik bozukluğuna sahip bireyde yoğun bir reddedilme ve terk edilme korkusundan dolayı bu bozukluğa sahip kişiler çılgınca ve mantıksız davranışlarda bulunabilir; dikkat çekerek sevdiklerini yanlarında tutmaya çalışabilirler. Bu amaçla kendilerine zarar verme davranışlarında bulunabilirler. Bu bozukluğa sahip olan bazı bireylerin, kendilerine zarar vererek endişe ve depresif duygulardan kurtulduklarına dair görüş bildirdikleri de ifade edilmektedir (Veague ve ark., 2007: 42).

Görüldüğü üzere sınırda kişilik bozukluğu çeşitli durumlara karşı çeşitli tepkiler verme şeklinde kendini göstermektedir. Bu nedenle bu bozukluğun inançları da oldukça fazladır. Yukarıda verilen özelliklerle ilişkili olarak bu inançlar: "Hoş olmayan duygular artacak ve kontrolden çıkacak.", "Diğer insanlarla başa çıkamıyorum.", "İnsanlar genellikle bir şey söyler ve başka bir şey ifade ederler.", "İnsanlar bana yaklaşırsa, gerçeği keşfedecek ve beni reddedecekler.", "Muhtacım ve zayıfım.", "Başkalarına güvenemiyorum.", "Eğer onlara şans verirsem insanlar benden yararlanırlar.", "Bir ilişkideki herhangi bir gerilim ilişkinin kötüleştiğini gösterir; bu yüzden kesmeliyim." şeklinde ifade edilmektedir (Beck ve ark.2004: 61).

B kümesi içerisinde yer alan bir diğer bozukluk histriyonik kişilik bozukluğudur. Bu bozukluğun en belirgin özelliğinin dikkat çekmeye yönelik aşırı davranışlar ve duygusallık olduğu ifade edilmektedir (Butcher,2013:648).Bunun sonucu olarak bu bozukluğa sahip bireyler, ilgi odağı olmaktan ve insanları etkilemekten oldukça hoşlanırlar. Fiziksel görünümünde dikkat çeken unsurları kullanmalarının yanı sıra doğal olmayan davranışlar sergileyebilir ve duygularını abartarak gösterebilirler(Doksat, 2008:251). Bu bireyler aynı zamanda tercih ettikleri kıyafetlerle de dikkat çekerler. Günlük aktiviteler için oldukça abartılı seçimlerde bulunabilirler. Fiziksel çekicilik onlar için çok önemli olduğundan görünüşlerinin başkaları tarafından dikkat çekmesini ve bu şekilde iltifat edilmeyi bekleyebilirler (Veague ve ark, 2007:33).Bununla ilişkili olarak histriyonik kişilik bozukluğu olan kişilerin inançları "Mutlu olmak için bana hayran olacak başka insanlara ihtiyacım var.", "Çok sevimli, eğlendirici ve ilginçim.", "İnsanlar bana hayranlar.", "İnsanları eğlendirir ya da etkilersem değerliyim.", "İnsanları eğlendiremezsem beni terk ederler." şeklindedir. Aynı zamanda bu kişiler insanları kendilerine bağlamak için dramatize olabilirler ya da gösteriş yapabilirler. Başarılı olamadıklarında ise haksız muamele gördüklerine inandıklarından acılarını ve öfkelerini tiyatral şekilde ifade edebilirler (Beck ve ark, 2004:45).

Butcher (2013: 651) B kişilik kümesi içerisindeki son bozukluk olan narsistik kişilik bozukluğuna sahip bireylere tanı koymada en önemli ve yaygın ölçütün muhteşemlik olduğunu belirtmektedir. Muhteşemlik kavramından kastedilen başkalarının beceri ve başarılarını küçümserken kendi yetenek ve başarılarını büyütme, aşırı değer verme durumudur. Aynı zamanda bu bireylerde belirli stereotip

davranışlar da gözlenebilir. Sürekli kendilerinden söz ederek övünmeleri bu tip davranışlardandır. Bununla birlikte narsistik kişilik bozukluğuna sahip bireyler sürekli olarak başarılı, güçlü ve kusursuz olmayı hedeflerler. Kendi çıkarları için başkalarını kullandıkları ve kendi hedeflerine ulaşmakta diğerlerinin zayıf noktalarını kullanmaktan çekinmedikleri için kişiler arası ilişkilerde zayıftırlar (Doksat, 2008:251). Başkalarını kullanmalarının altındaki neden rasyonelleştirdikleri hak kazanma düşüncesine dayanmaktadır. Bu bağlamda böyle bir birey iş yerinde güçlü bir konumdaysa çalışanlarını kendi kariyerini ilerletmek için kullanabilir ve bundan bir rahatsızlık duymaz. Ayrıca arkadaşlık ve romantik ilişki kurmasının altında yatan neden ilişki kurduğu kişinin kendisine olan güvenini arttırması veya ona yardım etmesinin muhtemel olmasıdır (Veague ve ark, 2007: 37).Narsistik inançlardan bahsetmek gerekirse bu inançlar "Ben özel olduğum için, özel ayrıcalıkları hak ediyorum.", "Başkalarından daha üstünüm ve bunu kabul etmeliler.", "Kuralların üstündeyim.", "Başkaları özel durumumu kabul etmiyorsa cezalandırılmalıdır." şeklindedir. Ayrıca bu kişilerin çoğunun çaresiz olduklarına dair gizli inançları vardır. Bu nedenle bu inançlar önemli bir başarısızlıktan sonra ortaya çıkabilir ve kişilerin depresyonunda temel oluşturabilir. Bu kişilerin amaçları görkem, zenginlik, statü, güç ve prestij kazanmak olduğundan güçlenebilecekleri faaliyetler arayışına girebilirler. Bununla birlikte amaçlarına ulaşmak için manipülatif stratejilere başvurabilirler (Beck ve ark, 2004:43-44).

1.3.3. C Kümesi Kişilik Bozuklukları

C Kümesi kişilik bozuklukları içinde yer alan bozukluklar çekingen, bağımlı ve obsesif kompulsif kişilik bozukluklarıdır. İlk olarak çekingen kişilik bozukluğunu açıklamak gerekirse bu bireyler eleştirilecekleri, beğenilmeyecekleri ya da dışlanacaklarını düşündükleri için kişiler arası ilişki kurmaktan kaçınan, kendilerini sosyal açıdan yetersiz, ilgi çekici olamayan ve diğerlerinden daha aşağıda olduklarını düşünen kişilerdir (Doksat, 2008:253).Çekingen kişilik bozukluğuna sahip bireyler diğer kişilerin onları sevip kabul edeceğinden emin olmadıkça genellikle ilişki içinde olmayı reddederler. İronik olarak da, bu bozukluğa sahip bireyler olumsuz kendilik imajlarını doğrulayacak şekilde davranırlar (Veague ve ark, 2007:50). Çekingen

kişilik bozukluğuna sahip bireylerin inançlarına baktığımızda "Ben iyi değilim, değersiz ve sevimsizim." , "Hoş olmayan duygulara tahammül edemem.", "İnsanlar bana yaklaşırsa gerçek beni keşfedecekler ve beni reddedecekler.", "Yeni bir şey yapmayı üstlenir ve başarısız olursam, bu yıkıcı olur." şeklindedir. Bu nedenle stratejileri ilk etapta geri çekilmektir. Davranışlarına yön veren inançları ise "Riskli katılımlardan uzak durmak en iyisidir.", "Her ne pahasına olursa olsun hoş olmayan durumlardan kaçınmalıyım." şeklindedir. Bu nedenle de ana stratejileri değerlendirilebilecekleri her durumdan kaçınmaktır (Beck ve ark, 2004:37).

Bağımlı kişilik bozukluğu C kümesi içerisinde yer alan bir diğer bozukluktur. Bu kişiler kendi kendilerine yetme becerilerinden şüphe duyarlar. Bu nedenle terk edilmek veya bakım veren kişiden ayrılmak onlar için aşırı rahatsızlığa neden olabilir (Veague ve ark. 2007:52). Bu durum romantik ilişkilerinde de geçerlidir. Eş bulmakta seçici davranmayabilirler. Bunun nedeni bu bireylerin genellikle yaşamlarını başkalarının çevresinde kurmaları ve bu bireylerle kurdukları ilişkinin bitmemesi için kendi ihtiyaçlarından ve görüşlerinden feragat etmeleridir (Butcher, 2013:664). Aynı zamanda yakın ilişkileri sonlandığında destek ihtiyacından ötürü hemen bir başka ilişki arayışı içine girerler. Bağımlı kişilik bozukluğuna sahip bireyler günlük yaşamdaki kararlarında dahi destek alma ihtiyacı duyarlar. Başkalarıyla olan ilişkilerinin bozulacağını düşündüklerinden aynı fikirde olmamalarına rağmen fikirlerini açıkça ifade edemezler. Kendilerine güven eksiklikleri vardır ve bu nedenle tek başlarına bir işi yapma konusunda zorluk çekerler ve kendilerini çaresiz hissederler (Doksat, 2008: 253-254). Bağımlı kişilik bozukluğuna sahip bireyler "Hayatta kalabilmek için başka insanlara özellikle güçlü insanlara ihtiyacım var.", "Sevilmedikçe asla mutlu olamam.", "Eğer terk edilirse ölürüm." gibi inançlara sahiptirler. Bununla birlikte bu bireyler mutluluklarını hayatlarından bir figürün varlığına bağlarlar ve kesintisiz destek ve cesaret akışına ihtiyaç duyarlar. Bununla ilişkili olarak da stratejileri bağımlı bir ilişki geliştirmektir (Beck ve ark, 2004:37).

Mükemmeliyetçilik ve değişmezlik ile karakterize olan obsesif kompulsif kişilik bozukluk C kümesi içerisinde yer alan son bozukluktur (Veague ve ark, 2007:56). Bu bozukluğa sahip bireyler her şeyin eksiksiz ve mükemmel olmasını talep ederler. Bu mükemmeliyetçilikleri işlerin bitirilmesini oldukça zorlaştıracak

düzyededir. Çok fazla ayrıntıya takıldıkları için işin temel gerekliliklerini unutabilirler. Bu kişiler kendilerini işlerine adadıkları için çeşitli faaliyetlerden ve arkadaşlıklardan mahrum kalırlar. Gelecekte ortaya çıkabilecek felaketlerde kullanma düşüncelerinden dolayı para harcamama, özel ve maddi değeri olmasa da eşyaları atamama gibi farklı davranışlar da sergileyebilirler (Doksat, 2008:252). Bununla birlikte obsesif kompulsif kişilik bozukluğuna sahip bireyler kendilerini ve başkalarını çok eleştirir. Başkalarının görüşlerini ve bakış açılarını kabul etmekte zorlanırlar ve her şeyin kendi istedikleri gibi yapılması gerektiğine inanırlar. Kuralın açıkça mantıksız olduğu durumlarda dahi kuralları esnetmeyi reddederler. (Veague ve ark, 2007:60). Bu kişilerin inançları "Hayatta kalabilmek için düzene, sistemlere ve kurallara ihtiyacım var.", "Sistemim yoksa her şey paramparça olur.", "Performanstaki herhangi bir kusur büyük bir sorundur.", "Ben ve diğerleri en yüksek standartlarda performans göstermeliyiz, aksi takdirde başarısız demektir.", "Bir konuda başarısız olursam bu, kişi olarak da başarısız olduğum anlamına gelir.", "Kendimi ve diğerlerini zorlamam gerekiyor.", "Doğru olan her şeyi yapmalıyım." , "En iyi olanı ben biliyorum." şeklindedir. Bu kişilerin stratejileri kurallar, standartlar ve zorunluluklar sistemi etrafında döner. Bununla birlikte hedeflerine ulaşmak için, kendi davranışları ve hedeflerini gerçekleştirmeye dahil olanların davranışları üzerinde maksimum kontrol sağlamaya çalışırlar (Beck ve ark, 2004:41).

Tablo 4: Kişilik Bozukluklarına Ait İnanç ve Stratejiler

Kişilik Bozukluğu	Temel inanç/tutumlar	Strateji (Açık davranış)
Bağımlı	"Çaresizim."	Bağlanma
Çekingen	"İncinebilirim."	Kaçınma
Pasif Agresif	"Kontrol edilebilirim."	Direnç
Paranoid	"İnsanlar tehlikelidir."	Temkinli Olma
Narsistik	"Ben özelim."	Kendini Yüceltme
Histriyonik	"Etkilemem lazım."	Dramatik
Obsesif Kompulsif	"Hata yapmamalıyım."	Mükemmeliyetçilik
Antisosyal	"Kuralları çiğneme hakkım var."	Saldırı
Şizoid	"Çok miktarda alana ihtiyacım var."	İzolasyon

Kaynak: Beck ve ark. (2004:21)

Özetlemek gerekirse, bilişsel yaklaşıma göre kişilik bozuklukları inançlar ve onların davranışa yansımaları olarak ifade edilen stratejiler ile karakterizedir. Tablo 4'te kişilik bozukluklarının sahip olduğu temel inanç ve stratejiler özet olarak yer almaktadır. Görüldüğü üzere tabloda sınırda ve şizotipal kişilik bozukluklarına yer verilmemiştir. Bunun nedeni yukarıda da anlatıldığı gibi bu bozuklukların diğer bozukluklar gibi kendine özgü inanç ve strateji seti göstermemeleridir. Bu durum sınırda kişilik bozukluğunun çok çeşitli inanç ve davranış kalıplarına sahip olmasıyla, şizotipal bozukluğun ise kendine özgü içerikten ziyade düşünmedeki tuhaflıklarla karakterize olmasıyla ilgilidir (Beck ve ark., 2004:21).

1.3.4. Kişilik Bozuklukları ve Duygu Düzenleme

Aristoteles'ten Freud'a kadar birçok yazar, duygunun biliş ve davranışlarını etkilemede potansiyelini belirtmiş, sağlıklı kişilik için olgunlaşmış biçimde duyguları etkin biçimde yönetmenin ve düzenlemenin önemini vurgulamışlardır (Livesley ve Larstone, 2018:272). Günümüzde kabul gören bu bakışla birlikte duygu düzenlemenin kişilik üzerindeki işlevsellik rolü de vurgulanmaktadır. Örneğin bu konuda Koole (2009) Kuhl'un (2000) kişilik sistemleri etkileşimi kuramını temel alır. Bu kurama göre duygu düzenleme ya duygusal-motivasyonel durumlarda takılıp kalmayı önleyerek kişilik fonksiyonlarında bir esneklik sağlar ya da kişilik süreçleri ile arasındaki dinamik ilişki aracılığıyla kişilik sisteminin uzun vadede tutarlı ve istikrarlı olmasına katkıda bulunur (Kuhl, 2000:111-169; Rothermund ve ark, 2008:34-46, Bauman ve ark., 2005:781-799: Akt. Koole, 2009:15).

Duygunun kişilik bozuklarındaki yerine bakıldığında genel olarak daha çok duygu düzenleyememe halinin baskın olduğu görülmektedir. Bununla birlikte duygusal düzensizlik B kümesi kişilik bozuklukları altında yer alan sınırda kişilik bozukluğu ile daha yakın ilişkili görülmüş, sınırda kişilik bozukluğunun tipik özellikleri arasında duygu düzenlemedeki güçlüğü yer aldığı ifade edilmiştir (Scott, Kim, Hallquist, Wright, Stepp, Morse ve Pilkonis, 2013: 473). Bununla ilişkili olarak da araştırmalar daha çok sınırda kişilik bozukluğu üzerine yoğunlaşmıştır (Putnam ve Silk, 2005: 899-925; Chapman, Leung ve Lynch, 2008: 148-164; Lieb, Zanarini,

Cchmahl, Linehan ve Bonus, 2004: 453-461; Glenn ve Klonsky, 2009:20-28; Carpenter ve Trull, 2013: 335-343; Scott, Stepp ve Pilkonis, 2014: 278-288).

Her ne kadar duygu düzenleme sınırda kişilik bozukluğu ile daha çok çalışılmış olsa da duygu düzenlemede yaşanan zorlukların kişilik bozukluklarının temel sorun alanlarından biri olduğu ifade edilmektedir (Livesley ve Larstone, 2018:273). Bununla ilişkili olarak duygu düzenleme güçlüğünün diğer kişilik bozukluklarıyla ilişkisinin incelendiği araştırmalar da görmek mümkündür. Zhang, Luo, Zhao, Zhang ve Wang (2017: 232-237) narsistik kişilik bozukluğu ve duygu düzenlemede güçlüğün ilişkisini incelemiş, aralarında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte birden fazla kişilik bozukluklarını birlikte ele alan çalışmalar daha kapsamlı veriler sunmaktadır. Garofalo, Velotti, Callea, Popolo, Salvatore, Cavallo ve Dimaggio (2018:186-192) klinik olmayan örneklemde kişilik bozukluğu özelliklerinde duygu düzenleme güçlüğünü araştırdıkları bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin (Gratz ve Roemer,2004:41-54) tüm alt boyutlarının (açıklık boyutunda panaroid ve bağımlı kişilik bozukluğu hariç) şizoid, paranoid, şizotipal, histriyonik, narsistik, antisosyal, sınırda, çekingen, bağımlı ve obsesif kompulsif kişilik bozukluğu özellikleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Benzer bir çalışma olarak Scott, Kim, Hallquist, Wright, Stepp, Morse ve Pilkonis (2013:473-495) yaptıkları çalışmada sınırda, antisosyal ve kaçınan kişilik bozukluklarının duygu düzenleme güçlüğü ve kaygılı bağlanma değişkenleriyle ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda kaygılı bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü sınırda kişilik bozukluğunda daha öne çıkmakla birlikte tüm kişilik bozuklukları ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır. Benzer ve daha kapsamlı bir çalışmayı yapan Velotti ve Garofalo (2015: 44-49) depresif, mazoşist, pasif-agresif ve sadist kişilik tipleri ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi korelasyon ve regresyon analizleri ile göstermişlerdir. Dimaggio, Popolo, Montano, Velotti, Perrini, Buonocore ve Salvatore (2017: 586-599) ise duygu düzenlemenin kişilik bozukluklarını yordama etkisini belirlemek için yaptıkları regresyon analizinde duygu düzenleme güçlüğünün paranoid, pasif agresif, depresif, histriyonik, narsistik, çekingen ve sınırda kişilik bozukluklarında katkısının yüksek olduğunu bulurken şizotipal,

şizoid, bağımlı ve obsesif kompulsif kişilik bozukluklarında herhangi bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Duygu düzenleme ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara ülkemizde kısıtlı da olsa rastlanmaktadır. Bu araştırmalardan biri olan Keskin'in (2018: 1-80) çalışmasında duygu düzenleme güçlüğü ve sınırda kişilik bozukluğu özelliklerinin madde kullanım bozukluğu olan grupta kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve duygu düzenleme güçlüğü puanları ile sınırda kişilik envanteri skorları arasında da anlamlı pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Aktaş (2017) ise narsisizm, duygu düzenlemede güçlük ve öz-şefkat değişkenlerini incelediği çalışmasında narsistlik kişilik özelliği arttıkça duygu düzenlemede güçlüğü de arttığını, öz şefkat düzeyinde farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Başka bir araştırma olarak Şaşmaz (2014:1-84) çalışmasında erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü'nün sınırda kişilik bozukluğu ve bipolar bozukluk üzerindeki yordayıcı etkisini incelemiş, yapılan regresyon ve korelasyon analizleri sonucunda şema alanlarından zedelenmiş sınırların ve duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutlarından dürtünün hem sınırda kişilik bozukluğunu hem bipolar bozukluğu yordadığına ek olarak şema alanlarından kopukluk ve duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutlarından açıklığın sınırda kişilik bozukluğunu yordadığı sonuçlarına ulaşmıştır.

Özetlemek gerekirse duygu düzenlemede güçlük başta sınırda kişilik bozukluğu olmak üzere tüm kişilik bozukluklarıyla ilişkili görülmektedir. Bununla birlikte kişilik bozukluklarında özellikle kişiler arası duygu düzenlemede güçlüğü'nün incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, bu çalışmanın hem tüm kişilik bozukluklarını içermesi hem de kişisel ve kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü'nün birlikte ele alınarak karşılaştırma imkanı sağlaması bakımında alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4.STRES

Duygu düzenlemenin devreye girebilmesi için kişinin duygularını harekete geçirecek olay ya da durumun varlığı gerekmektedir. Stres de duygu düzenlemeyi harekete geçiren bu durumlardan biridir(Wang ve Saudino; 2011:96). Bununla

birlikte diğer birçok alanda olduğu gibi kişinin algıladığı stres ve stres yaşantısının da bireysel farklılıklardan etkilendiği bilinmektedir. Bireysel farklılıkların örüntüsünü temsil eden kişilik özellikleri, kişinin algıladıklarını etkileyerek deneyimlerini düzenleyebilmektedir (Frydenberg ve Reevy, 2011:1).Buradan hareketle duygu düzenleme, kişilik ve stresin birbiriyle ilişkili kavramlar olması nedeniyle araştırmaya algılanan stres değişkeni de eklenmiştir. Kavramın daha iyi anlaşılması amacıyla bu bölümde stres ve stres kuramlarından kısaca bahsedildikten sonra stresin duygu düzenleme ile ilişkisinden bahsedilecektir.

Gündelik yaşamamızda oldukça sık duyduğumuz ve kullandığımız bir kavram olan stres sözcüğü Latince'de "estricia" ve eski Fransızca'da "estrece" kelimelerinden gelmektedir. Kelime 17. yy'da "felaket,bela, dert" gibi anlamlarda kullanılırken, 18. ve 19. yüzyıllarda anlamı değişerek nesne ve insanlara yönelik olarak "güç, baskı, zor" gibi anlamlarda kullanılmıştır. 19. ve 20. yüzyıllara gelindiğinde ise "stres" ve "strain" kelimeleri, bedensel ve psikolojik hastalıkların sebebi olarak ifade edilmiştir (Balcıoğlu, 2005: 9).

Stresin tanımına ilişkin çok çeşitli örnekler bulmak mümkün olsa da bu alanda önemli isimler olan Lazarus ve Folkman (1984: 19) stresi "insan ve çevre arasındaki karşılıklı etkileşimde, kişinin uyumunu bozan ve var olan kaynakları zorlayan veya aşan ortam istekleri" olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte stres yaratan çok sayıda faktör bulunmaktadır. Strese yol açan, bireyin fizyolojik ve psikolojik düzenini etkileyen her şey bir stres kaynağı olabilir (Aytaç, 2017: 4). Bu stres kaynaklarının başında da bireyin karşılaştığı yaşam olayları gelmektedir. Kişilerin yaşadıkları önemli olayların etkilerinin, biriken bir yanı olduğu görülmekte; buna bağlı olarak kişi ne kadar çok önemli yaşam olayına maruz kalırsa daha sonra bir hastalık geçirme olasılığı da o kadar yükselmektedir (Eşigül, 2013: 39). Öte yandan özellikle kronik stres, bireylerin duygusal ve fiziksel işlevlerini etkileyerek iyi oluşları üzerinde olumsuz bir etkiye neden olmaktadır (Doğru, 2018: 4).

Birey stres verici bir olay ya da durumla karşılaştığında onunla baş etmeye çalışır. Alanyazında "başa çıkma stili" olarak karşımıza çıkan bu kavramın problem odaklı, duygu odaklı ve değerlendirme odaklı olmak üzere farklı sayıda modellemeleri olsa da güncel bir örneğinde üç faktörlü bir modelle açıklandığı görülmektedir. Problem odaklı başa çıkma çevreye yönelik olarak sorunun

çözülmesini hedeflemektedir. Duygusal odaklı başa çıkma kişinin stres veren durum karşısında gösterdiği duygusal tepkilerinin yönetimini içerir. Son olarak değerlendirme odaklı başa çıkma ise bilişsel değerlendirme ve mantıksal analiz üzerine kuruludur. İşini kaybeden bir kişiyi düşündüğümüzde bu kişinin yeni bir iş araması problem odaklı başa çıkmayı; bu durum karşısında ağlayarak duygusal olarak rahatlaması duygu odaklı başa çıkmayı; işini kaybetmesini yeni bir mesleği deneme fırsatı olarak yorumlaması ise değerlendirme odaklı başa çıkma stilini kullandığını göstermektedir (Pearlin ve Schooler 1978; Moos and Billings 1982; Akt. Wang ve Saudino, 2011: 96).

Stres kelimesini psikolojik bir terim olarak kullanan ilk kişinin Walter Cannon (1932) olduğuna inanılmaktadır. Cannon'un alanyazına kazandırdığı kavramlar homeostasis ve savaş ya da kaç tepkisidir. Homeostasis kişinin kan basıncında yükselme gibi bir stres reaksiyonu yaşadıktan sonra, vücudun homeostatik düzenleyiciler aracılığıyla normal çizgisine dönmesi olarak ifade edilmektedir (Lazarus, 1993: 4). Savaş ya da kaç tepkisi ise kişinin bir stres faktörü ile karşılaştığında ya savaşması ya da kaçması anlamını barındırır. Somut olarak ifade edilirse tehlike; uyum sağlamada ve hayatta kalma mücadelesinde yaşamımızın dayandığı istikrarlı homeostatik durumun ciddi şekilde bozulmasıdır (Lazarus, 2006: 43). Bu homeostatik dengenin bozulmasına örnek olarak son teslim tarihi yaklaşan bir projeye çalışmayla birlikte taşikardi, aşırı terleme, midede hafif rahatsızlık gibi stres reaksiyonları görülmesi verilebilir.

Stres alanyazınında dikkat çeken bir diğer isim Hans Selye olmuştur. Selye, Cannon'un fikirlerini stres fizyolojisi hakkında daha sistematik bir anlayış geliştirmek için kullanmıştır. Selye'nin modeline göre organizma ilk önce bir stres tehdidinde maruz kaldığında savaş ya da kaç uyarısını aktif hale getirerek alarm evresine girer. Sempatik sinir sistemi aktivasyonu ve adrenal korkteks hormonal salgıları vücudun fizyolojik uyarılma sistemlerinin normal homeostaz parametrelerinin üstüne yükseltir ve bu da organizmanın alarm aşaması olarak bilinen ilk aşamaya girmesine neden olur. Uyarlanabilir savaş ya da kaç reaksiyonun ardından homeostatik mekanizmalar vücudu normal seviyesine geri döndürür. Bununla birlikte eğer organizma strese tekrar maruz kalırsa bu süreç devam eder. Tekrarlayan stresör durumunda kişinin ödediği maliyet artmakta; buna da allostatik

yük denilmektedir. Bağışıklık sistemi de dahil olmak üzere vücudun farklı sistemlerindeki kaynakların sürekli aşınması ve yıpranması, organizmayı Selye'nin direniş aşaması olarak adlandırdığı ikinci aşamaya itebilir. Organizma stres etkisine uzun süre maruz kalmaya devam ettiğinde sistemler zarar görerek tükenme aşamasına gelir. Bu durumda organizma, sistemlerin çöktüğü ve olası ölümün ortaya çıkabileceği tükenme aşaması olarak adlandırılan son aşamayı deneyimlemektedir (Harrington, 2012: 21).

Son olarak bilişsel yaklaşımın önemli temsilcilerinden olan Lazarus'un stres kuramından bahsetmek gerekirse, modelinde stres ilişkisel bir kavram olarak kabul edilmektedir. Bir başka deyişle, stres belirli bir tür dış uyaran türü ya da bir tür fizyolojik, davranışsal veya öznel reaksiyonlar modeli olarak tanımlanmaz. Bunun yerine, stres bireyler ve çevreleri arasında bir ilişki olarak görülmekte; bilişsel değerlendirme ve başa çıkmayı içeren ikili bir süreci içermektedir (Krohne, 2002:15165). Hatta Lazarus ve Folkman (1984) birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve yeniden değerlendirmeyi içeren üç aşamalı bilişsel stres ve başa çıkma modeli geliştirmişlerdir. Bu model iki temel değerlendirme biçimini ayırır. İlk değerlendirme sırasında, kişi tehdit edici olaylardan kaynaklanan mevcut ve potansiyel zarar ya da zararları değerlendirir. İkincil değerlendirme sırasında, birey başa çıkma kaynaklarını gözden geçirir (Harrington, 2012: 24). İkincil değerlendirme sonucunda kişi durumu değerlendirdikten sonra, durum kişinin elde edebileceğinden daha fazla başa çıkma kaynağı gerektiriyorsa, o kişi bir tehdit duygusu yaşar ve bu da stres reaksiyonuna yol açar. Yeniden değerlendirmede ise, kişi stres reaksiyonlarını azaltmak için olayın anlamını değiştirebilir olarak görüldüğünde ortaya çıkar. Yeniden değerlendirme süreci ayrıca bireyin bir sonraki stres reaksiyonlarını yönetmesine ve homeostaza geri dönmesine yardımcı olur (Harrington, 2012: 24).

1.4.1.Stres ve Duygu Düzenleme

Stresin birey açısından sonuçlarını düşündüğümüzde hem olumlu hem de olumsuz etkilerinden söz etmek mümkündür. Stres beklenmedik olaylara karşı kişiyi harekete geçirerek gelecekteki tehlikelere karşı aktif olmasını sağlamaktadır. Ayrıca kişiyi belirli bir dereceye kadar da motive edebilmektedir (Kalkan,2017: 34).Stresin

bireylerin davranışları, duyguları, fizyolojik yapıları üzerindeki olumsuz etkisi ise bir çok araştırmayla kanıtlanmıştır. Psikolojik stresin depresif belirtiler (Kendler, Hettemai Butera, Gardner ve Prescott, 2003:789-796), düşük fiziksel sağlık, alkol ve tütün ürünleri kullanımı ve uyku miktarındaki artışın yanı sıra (Moeini, Shafii, Hidarnia, Babai, Birashk ve Allahverdipour, 2008: 257-266); düşük sosyal beceriler (Segrin, Hanzal, Donnerstein, Taylor ve Domschke, 2007:321-329), kaygı, psikosomatik rahatsızlıklar ve sosyal işlev bozuklukları (Kadzikowska-Wrzosek; 2012:25-33), bağımlılık (Cadet, 2016: 545-560; Sinha, 2008:105-130), yeme bozuklukları (Adam ve Epel, 2007:449-458, Sinha ve Jastreboff, 2013:825-835, Gluck, 2006:26-30) gibi pek çok psikolojik değişkenle ilişkili olduğu görülmüştür.

Stresin uzun süreçteki etkilerinin yanı sıra kısa süre içerisinde de ortaya çıkan olumsuz etkileri vardır. Bir durum birey tarafından tehlikeli veya tehdit edici olarak algılandığında yani kişi stresle karşı karşıya kaldığında bireyin olumsuz duyguları yaşamasında artışa neden olabilmektedir (Öner ve Lecompte' den aktaran Leblebicioğlu, 2018: 8). Olumsuz duygular belirli bir durum için bir duygunun yanlış yoğunluk, süre, sıklık veya türde olmaları halinde, biliş ve davranışları uyumsuz bir şekilde etkilediğinde ortaya çıkar (Gross,2014: 3). Duygu düzenlemenin düşünülmesini sağlayan da bu zararlı duygular olmuştur (Gross, 2015: 4). Bununla birlikte strese olumlu duygular da eşlik edebilmektedir. Zararlı veya tehdit edici olarak görülen bir durumun etkinliğinin azalması ya da ortadan kalkması durumlarında olumlu duygular ortaya çıkabilmektedir. Borsa endeksinin yoğun bir düşüşünün ardından yükselmesine bireylerin sevinmesi bu duruma örnektir (Wang ve Saudino; 2011:96). Stres ve duyguların bu kadar ilişkili olmaları stresle birlikte ortaya çıkan duygusal tepkilerin düzenlemeyi de beraberinde getirmesinden kaynaklanmaktadır. İnsanlar stresli bir durum ile karşılaştıklarında duyguların ne zaman ve nasıl ifade edileceğinin yanı sıra durumun duygusal etkisini ve duygusal tepkilerin uygunluğunu da duygu düzenleme aracılığıyla değerlendirebilirler(Wang ve Saudino,2011:95). Yapılan çalışmalar da stresin duygular ile ilişkisini ortaya koymaktadır.Bireylerin duygularından kaçınmasının stresi arttırmakla birlikte (Hinds, 2013) kaçınan bireylerin kaçınmayanlara oranla daha fazla panik belirtileri gösterdikleri (Karekla, Forsyth ve Kelly, 2004: 725-746) ve daha fazla psikolojik rahatsızlık belirttikleri (Feldner, Zvolensky, Eifert ve Spira,2002:403-411)

görülmüştür. Duyguları kabul etmenin ise stres üzerinde olumlu etkisinin yanı sıra (Wersebe, Lieb, Meyer, Hofer ve Gloster, 2018:60-68), depresif belirtileri önleyici bir etkisi olduğu da (Shalcross, Troy, Boland ve Mauss,2010:921-929) gösterilmiştir. Aynı zamanda duygularını kabul eden bireylerin stresle daha etkin baş etme düzeylerine sahip oldukları görülmüştür (Beer ve Moneta, 2012:105-116). Bununla birlikte stresli yaşam olaylarına maruz kalmada, duygu düzenlemenin dayanıklılık üzerinde etkisi olduğu belirtilmektedir. Şöyle ki stresli yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin, bilişsel duygu düzenleme yeteneklerine bağlı olarak, uyumlu duygusal tepkiler verdikleri ve bunun da bireylerde dayanıklılığı arttırıcı bir faktör olduğu öne sürülmektedir (Troy, 2011:30-44).

Yoğun ve şiddetli stres kaynaklarına maruz kalmakla ortaya çıkabilen Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), geri dönüşler ve kabuslar içermesi nedeniyle ayrıca kendi başına da kronik bir stres kaynağı olarak görülebilmektedir (Ragen, Roach ve Chollak, 2016: 245-246). Bununla ilişkili olarak da TSSB tanılı bireylerin duygu düzenlemede güçlük yaşadığı birçok çalışma tarafından ortaya konmuştur (McLean ve Foa, 2017: 72-77; Tull, Barret, McMillan ve Roemer, 2007: 303-313; Koch, Zuiden, Nawjin, Frijling, Veltman ve Olff, 2019: 266-277; Doolan ve ark, 2017: 7-14; Barlow, Turow ve Gerhart, 2017: 37-47; Mazloom, Yaghubi ve Mohammadkhani, 2016: 94-98) Bu konuyla ilgili yapılan araştırmalara ülkemizde de rastlanmaktadır.Örneğin, duygu düzenleme güçlüğü'nün çocukluk çağı örselenme yaşantıları ve olumsuz kişiler arası tarz ile ilişkili olduğu (Bilim, 2012), travmatik yaşantılar ile depresyon arasında (Alpay ve ark,2017: 217-226) ve çocukluk çağı yaşantıları ile kimlik bocalaması arasında (Dereboy ve ark., 2018:147-153) aracılık gösterdiği, TSSB belirtilerinin önemli yordayıcılarından olduğu (Erdoğan,2014) görülmüştür.

Özetle stres bireylerin gelişimine katkı sağladığı gibi yoğun ve zararlı duyguların eşlik ettiği haliyle de psikopatoloji için bir risk faktörü de olabilmektedir (Wang ve Saudino; 2011:96). Stresin etkilerinin yönünü bireylerin başa çıkmada kullandıkları duygu düzenleme becerileri etkilemekte, bu nedenle de birbiriyle yakın ilişkili kavramlar olarak değerlendirilmektedir.

1.5. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Duygu düzenleme kavramını temel alan bu çalışmada ele alınan bir diğer değişken psikolojik iyi oluştur. Bu kavramın tercih edilmesinin altında yatan esas neden ise duyguların düzenlenmesi esnasında yaşanan sorunların psikolojik sağlık ve yaşam kalitesini etkileyen ana faktörlerin başında gelmesidir. Bu bölümde ilk olarak psikolojik iyi oluş kavramı açıklanacak olup daha sonra kapsamlı ve güncel olması nedeniyle Ryff'in (2014:10-28) modeline yer verilecektir. Sonrasında ise duygu düzenleme ile ilişkisinden bahsedilecektir.

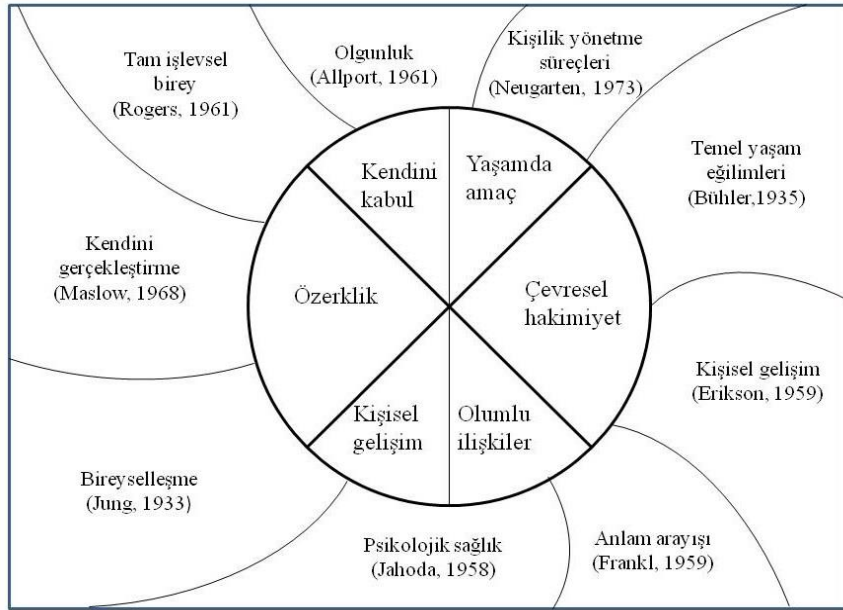
Alanyazın incelendiğinde iyi oluş ile ilgili olarak iki kavrama rastlanmaktadır. İlişkili olan ve bazı araştırmacılar tarafından birbirlerinin yerine kullanılan psikolojik ve öznel iyi oluş kavramlarının temelde ayrı kuramsal temellere dayandığı ifade edilmektedir (Eşigül:2013: 43). Hatta öznel ve psikolojik iyi oluşun iki ayrı araştırma alanı olduğu belirtilmektedir. Bireyselliğe önemin arttığı dönemde yaşam kalitesi ile ilişkilendirilen öznel iyi oluşun 1950'li yıllardaki araştırmalarla tanımlandığı, psikolojik iyi oluşun ise 1980'li yıllarda bireyin karşılaştığı zorluklarla mücadelesinde kendini gerçekleştirme, işlevselliğine ve potansiyellerine vurgu yapması açısından daha sonra tanımlanan bir kavram olduğu ifade edilmektedir (Telef, 2013: 374).

Psikolojik iyi oluş üzerine yapılan çalışmalar çoğunlukla mutluluk üzerine odaklanmış ve mutlu bireyin hangi özelliklere sahip olduğu sorusunun cevabı aranmıştır. Bu bağlamda mutlulukla ilişkilendirilerek "olumlu duyguları daha çok yaşamak, olumsuz duyguları daha az yaşamak ve yaşam doyumunun yüksek olması" (Lucas ve Oishi, 2002:63; Akt. Akın, 2015:17) olarak tanımlanmıştır. Öznel iyi oluş ise olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç boyutlu yapının birleşimi olarak görülmektedir. Öte yandan öznel iyi oluşun bir değerlendirme mekanizmasını içerdiği de ifade edilmektedir. Bireyin yaşamına ilişkin bu değerlendirmeler kişinin sahip olduğu duygu durumunu, duygusal tepkilerini ve yaşam doyumunu belirleyen yargılarını etkilemektedir (Akın, 2015:1).

Alanyazına en çok katkısı olan isimlerden Ryff'in modeli (2014:10-28) psikolojik sağlık ile psikopatolojinin olmaması durumlarının aynı olmadığından hareketle, eksiksiz ve verimli psikolojik işlevsellik, pozitif psikolojik sağlık ve

yaşam boyu gelişim teorilerini içermektedir. Bu modelde bireyin kendine yönelik farkındalığının artması, kendini değerlendirmesi, kendi standartlarını belirlemesi ve bu standartlara ulaşmaya yönelik çaba göstermesi gibi ögeler yer almaktadır. (Ryff, 2014: 10-28; Akın, 2015:25) Bununla birlikte Ryff (2014: 10-28) modelini çeşitli kuramlardan yararlanarak geliştirmiştir. Şekil 3'te kuramında yer verdiği kavramların hangi kuramsal çerçeveden beslendiği gösterilmektedir. Rogers'ın (1961) tam işlevsel birey, Allport'un (1961) olgunluk, Neugarten'ın (1973) kişilik yönetme süreçleri, Bühler'in (1935) temel yaşam eğilimleri, Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme, Jung'un (bireyselleşme), Jahoda'nın (1958) psikolojik sağlık, Frankl'ın (1959) anlam arayışı kavramlarını içerisinde barındırmaktadır.

Şekil 3: Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli ve Bu Modelde Kullanılan Kavramların Beslendiği Kuramcılar



Kaynak: Ryff (2014:11)

Şekil 3'de de görüldüğü üzere, Ryff'in modelinde (2014:11) psikolojik iyi olma altı boyutta ele alınmaktadır: (1) kendi kişisel inançlarına uygun olarak yaşadıklarının farkındalığı (özerklik), (2) hayatlarının anlam, amaç ve yönü olduğunu hissetme dereceleri (yaşamda amaç), (3) kişisel sınırlarının farkındalığı da dahil olmak üzere kendileri hakkındaki bilgileri kabul etme (kendini kabul), (4) yaşamda karşılaştıkları durumları ne kadar iyi yönetebildikleri (çevresel hakimiyet), (5)

diğerleri ile kurdukları bağlar ve bu bağların derinliği (olumlu ilişkiler) ve (6) kişisel yeteneklerini ve potansiyellerini ne ölçüde kullandıklarıdır (kişisel gelişim). Bu boyutların yüksek olması psikolojik iyi oluş düzeyinin de yüksek olması anlamına gelmektedir. Özerklik boyutu yüksek olan bireyler kendi kaderlerini kendileri belirleyebilir; bağımsız belirli şekillerde düşünebilme ve hareket edebilmek için toplumsal baskılara direnebilir; davranışı içeriden düzenleyebilir ve kişisel standartlarına göre değerlendirme yapabilirler. Çevresel hakimiyet boyutu yüksek olan bireyler çevreyi yönetme konusunda ustalık ve yetkinlik sahibi olduklarından dış faaliyetlerin karmaşık yapısını kontrol edebilir; etraftaki fırsatları etkin bir biçimde kullanabilir; kişisel ihtiyaçlara ve değerlere uygun bağlamları seçebilir veya yaratabilirler. Kişisel gelişim boyutu yüksek olan bireyler ise sürekli gelişim hissine sahip olduklarından kendilerini büyüyen, gelişen olarak görürler ve yeni deneyimlere açıktırlar. Potansiyellerini idrak etme duygusuna sahiptirler; zamanla kendilerini ve davranışlarını geliştirmeyi amaçlarlar. Başkalarıyla sıcak, tatmin edici, güvene dayalı ilişkiler kurma, diğerlerinin refahı hakkında endişe duyma, güçlü empati, sevgi ve yakınlık becerisine sahip olma ve insan ilişkilerinden faydalanma ise olumlu ilişkiler boyutu yüksek olan bireylere ait niteliklerdir. Bir diğer boyut olan yaşamda amaç boyutu yüksek olan bireylerin ise yaşamda hedefleri ve yönelme duyguları vardır. Hayatta geçmişin ve şimdinin bir anlamı olduğuna inanırlar. Yaşamda var olan amaçlarına yönelik inançlara sahiptirler. Son boyut olan kendini kabul boyutu yüksek olan bireylerin benliklerine karşı olumlu bir tutumları vardır. İyi ve kötü nitelikleri de içeren kendilerinin bir çok yönünü kabul ederler. Geçmişleri hakkında olumlu duygular hissederler (Ryff, 2014:14).

1.5.1. Psikolojik İyi Oluş ve Duygu Düzenleme

Psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme kavramlarının birbiriyle yakından ilişkili olduğu, psikolojik iyi oluşun tanımlarından da görüldüğü üzere yadsınamaz bir durumdur(Aktan, 2016:30; Lucas ve Oishi, 2002:63; Akt. Akın, 2015:17). Bu durumdan hareketle de iyi oluş ve duygu düzenleme bir çok araştırmanın iki değişkeni olmuştur (Cronin, Pepping ve O'donovan, 2018: 158-167; Geisler,Vennewald, Kubiak ve Weber, 2010: 723- 728; Gillanders, Wild, Deighan ve

Gillanders, 2008: 651-662; Haga, Kraft ve Corby, 2009: 271- 291; Hoffner ve Lee, 2015: 411-416). Öte yandan psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme değişkenlerini araştırmasında ilk kullanan isimlerden olan Gross ve John (2003 :348) yaptıkları çalışmada bireylerin iki duygu düzenleme stratejisini (yeniden değerlendirme ve bastırma) kullanmalarında farklılık gösterdikleri ve bu bireysel farklılıkların iyi oluş, sosyal ilişkiler ve duygulanımda etkili olduğu hipotezlerini öne sürdükleri beş çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmalar sonucunda yeniden değerlendirme stratejisini kullananların daha fazla olumlu duygu, daha az olumsuz duygu deneyimlediklerini; yeniden değerlendirmenin -bastırma ile ters yönde- daha iyi kişiler arası işlevsellikle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Duygu düzenleme stratejileri ile iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında ise yeniden değerlendirme ile iyi oluş arasında pozitif, bastırma ile negatif yönde ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır. Duygu düzenleme ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen benzer bir çalışmayı gerçekleştiren Verzeletti, Zammuner, Galli ve Agnoli (2016) ise farklı bir örneklem grubu olarak ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada korelasyon ve regresyon analizlerini kullanmışlar, yeniden değerlendirme stratejisinin bastırmaya oranla daha yüksek iyi oluş ile ilişkili olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Duygu düzenleme ve iyi oluş değişkenlerinin incelendiği bir başka çalışmayı Quoidbach, Berry, Hansenne ve Mikolajczak (2010:358) yapmıştır. Pozitif duygu düzenleme stratejileri ile iyi oluş (pozitif duygulanım ve yaşam memnuniyeti) arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında iyi oluşun farklı bileşenlerinin olmasının, duygu düzenleme stratejilerinde çeşitliliğe neden olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmada ek olarak olumlu duyguları deneyimlemenin birden fazla yolu olduğu ve farklı stratejiler kullanmanın genel mutluluk elde etmek için gerekli olduğu bulguları da elde edilmiştir. Bir başka deyişle bir kaç spesifik stratejiden ziyade çoğunlukla çeşitli stratejilerin kullanımı genel mutluluğa katkı sağlamaktadır.

İlgili alanyazında duygulara ve duygu düzenlemeye yönelik inançların çalışıldığı araştırmalar da dikkat çekmeye başlamıştır. Castella, Goldin, Jazaieri, Ziv, Dweck ve Gross'un (2013:497-505) duygular hakkındaki inançların duygu düzenleme, psikolojik iyi oluş ve psikolojik stres değişkenleri arasındaki ilişkilerde önemli olduğunu gösterdiği çalışması, içerik olarak diğer çalışmalardan farklılık göstermektedir. Çalışmada duyguların sabit olduğuna inanan ya da

değiştirilebileceğine inanan iki zıt yaklaşımdan hareketle ilk görüşü savunan bireylerde düşük iyi oluş ve psikolojik stres düzeyinde artış görülmesi araştırmanın ilk sonucu olmuştur. Bireylerin kendi duyguları hakkındaki görüşlerinin genel olarak duygular hakkındaki fikirlerinden daha büyük bir öneme sahip olduğu ve örtük inançların bilişsel yeniden değerlendirme aracılığıyla psikolojik iyi oluş ve psikolojik stres ile ilişkili olduğu araştırmanın ortaya koyduğu diğer bulgulardandır. Ortner, Briner ve Marjanovic (2017:60-74) de gerçekleştirdikleri çalışmalarında olumsuz yaşam olaylarında kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin etkinliğine yönelik inançların bireylerin davranışsal seçimlerini ve öznel iyi oluş düzeylerini etkileyebileceği sonucunu bulmuşlardır. Araştırma aynı zamanda duygu düzenleme stratejilerinin inançlar ve iyi oluş arasında doğrudan etkiye sahip olan öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu, inançların kişilerin düzenleyici seçiminde rol oynadığını da göstermiştir.

Ülkemizde bu konuda neler yapıldığı merak konusu olduğunda iyi oluş ve duygu düzenleme değişkenlerini içinde barındıran çalışmaların sayısının daha kısıtlı sayıda olduğu söylenebilir. Bu çalışmalardan birinde narsisizm ile duygu, duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkileri incelenmiş (Akıncı, 2015) ve narsisizmin alt türleri ile duygu düzenleme güçlüklerinin alt türleri arasında çeşitli ilişkiler olduğu, utanç ve içe atılan öfkenin duyguları kontrol etmede ve etkin duygu düzenleme stratejilerini seçmedeki güçlüklerle pozitif yönde, gururun ise negatif yönde ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bir başka çalışmada (Özbay ve ark.,2012: 325-345) üniversite öğrencilerinde sırasıyla duygu düzenleme (duygusal baskı ve bilişsel değerlendirme), mizah anlama ve kullanma, sosyal öz-yeterlilik, stresle başa çıkma değişkenlerinin psikolojik iyi olma durumunu anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yeme bozukluğu riski taşıyan ve taşımayan kadınlarda duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş değişkenlerine ek olarak algılanan ebeveynlik biçimleri ve yeme tutumlarının da incelendiği bir başka çalışmada ise (Altınel, 2018) riskli olan grubun olmayan gruba kıyasla, algılanan ebeveyn biçimlerinin olumsuz alt tiplerinden ve duygu düzenleme güçlüğünün amaç, kabul etme, strateji ve dürtü boyutlarından daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Buna ek olarak duygu düzenleme güçlüğüne ait açıklık, farkındalık ve stratejiler alt

boyutlarının psikolojik iyi oluş düzeyiyle anlamlı ilişkilere sahip olduğu da araştırmanın bulgularından olmuştur.

Özetle psikolojik iyi oluş, içerisinde olumlu duygulanım, yaşam memnuniyeti, empati, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma gibi bir çok pozitif ögeyi barındıran psikolojik bir değişken olup duygu düzenleme ile ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak alanyazın incelendiğinde içsel ve kişiler arası duygu düzenlemeye yönelik bir ayrımın iyi oluş ile ilişkisinde bir farklılaşmaya neden olup olmayacağına ilişkin çalışmalar eksiktir. Buradan hareketle çalışmanın bu eksikliğe yönelik katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.6. ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE AMACI

Duygu düzenleme kavramında çoğunlukla kişisel süreçlere odaklanılsa da duygu düzenleme dendiğinde duygunun karşıdaki kişiye aktarımı, duygu paylaşımı ve diğer insanların verdiği karşı tepkiler gibi diğer insanlar ile ilgili kısımlar göz önüne alındığında duygu düzenlemenin sadece içsel süreçler bakımından ele alınmasının doğru olmayacağı düşünülmüş, duygu düzenlemenin kişiler arası bağlamda değerlendirilmesine yönelik ölçüm araçları oluşturulmaya başlanmıştır. Bununla ilgili olarak kişiler arası duygu düzenlemeye katkı sağlayan ilk isimlerden biri Hofmann olmuştur. Hofmann ve arkadaşları (2016:342) sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma ve bakış açısı edinme olmak üzere dört faktörlü yapıya sahip Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. Yapılan analizler sonucunda olumlu duyguları artırma dışındaki stratejilerin duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ölçeğin ana fikrine bakıldığında bireylerin duygularını diğerlerinin yanıtlarına bağlı olarak düzenlemesini içerdiği görülmektedir. Alanyazında dikkat çeken bir diğer ölçek Kendinin ve Diğerlerinin Duygularını Düzenleme Ölçeği'dir (EROS, Niven, Totterdell, Stride ve Holman., 2011:53-73). Bu ölçek kendi ruh halini iyileştirme ve kötüleştirme ile diğerlerinin ruh halini iyileştirme ve kötüleştirme olmak üzere dört alt boyuta sahiptir. Burada bireyde kendisinin ve diğerlerinin duygularına müdahale söz konusudur. Ancak kişinin kendi duygularını kasıtlı olarak diğerleri aracılığıyla düzenlemesine dair herhangi bir ölçüm aracı bulunmamaktadır. Alanyazına yeni

katılan Dixon-Gordon (2018: 528-549) ait Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği bu boşluğu doldurmaya yönelik oluşturulmuştur. Bu ölçeğin bir diğer katkısı diğer ölçüm araçlarından farklı olarak duygu düzenlemenin değerlendirmesini, kişinin öznel yargılarına göre değil olası senaryolar aracılığıyla yapmasıdır. Böylelikle de kişiler arası duygu düzenlemenin belirlenmesine yönelik farklı bir değerlendirme imkanı sunmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın ilk bölümünde KDGÖ'nün Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılması amaçlanmıştır. Araştırmanın ikinci kısmında ise algılanan stres, psikolojik iyi oluş ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkilerde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Alanyazın incelendiğinde görece yeni bir kavram olması nedeniyle kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü'nün bu değişkenlerle yeterince çalışmadığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ve algılanan stres değişkenleriyle birlikte kişilik bozukluklarının bir ya da bir kaçından ziyade tümünün ele alınmasının yanı sıra duygu düzenleme güçlüğü'nün içsel ve kişiler arası bağlamda değerlendirilmesine imkan sağlaması açısından araştırmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Özetlemek gerekirse KDGÖ'nün Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasının yapılması ile algılanan stres, psikolojik iyi oluş ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkilerde içsel ve kişiler arası duygu düzenlemenin aracılık etkilerinin belirlenmesi araştırmanın amaçlarını oluşturmaktadır.

Bu çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği- Türkçe formu geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı mıdır?
2. Algılanan stres ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkiye duygu düzenleme güçlüğü (içsel ve kişiler arası) aracılık etmekte midir?
3. Algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye duygu düzenleme güçlüğü(içsel ve kişiler arası) aracılık etmekte midir?
4. Kişilik bozuklukları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye duygu düzenleme güçlüğü (içsel ve kişiler arası) aracılık etmekte midir?

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM VE BULGULAR

2.1. YÖNTEM

Bu çalışma iki aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada KDGÖ'nün Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış ve ön incelemeler tamamlandıktan sonra diğer aşamaya geçilmiştir. İkinci aşamada ise algılanan stres, psikolojik iyi oluş ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkilerde duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu sebeple yöntem kısmında önce yüksek lisans tezi kapsamında Türkçe uyarlama çalışması yapılan KDGÖ'ye ait psikometri çalışmasının örneklemeden bahsedilecektir. Daha sonra algılanan stres, psikolojik iyi oluş ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkide kişi içi ve kişiler arası duygu düzenleme güçlüklerinin incelendiği ana çalışmanın örnekleme tanıtılacaktır. Her iki çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının aynı olması nedeniyle tüm ölçüm araçları tek bir başlık altında açıklanacaktır.

2.1.1. ÇALIŞMA ÖRNEKLEMLERİ

2.1.1.1.Uyarlama Çalışması Örnekleme

Araştırmanın ilk kısmının örneklemini, Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan 18-75 yaş arasında, en az okur-yazar olan ve anket setini doldurmaya engel aktif nörolojik/psikolojik bir rahatsızlığı olmayan bireylerin oluşturması hedeflenmiştir. Veriler çevrim içi veri toplama yöntemi ile elde edilmiştir. KDGÖ'ye ait Türkçe uyarlama çalışmasının örneklemini Türkiye'nin farklı şehirlerinde yaşayan 300 katılımcı (211 kadın, 79 erkek) oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 61 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 28.74(Ss. = 9.05) 'tür. Örnekleme ait ayrıntılı bilgiler Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5: Uyarlama Çalışmasında Yer Alan Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Ortalama	Ss
Yaş	28.74	9.05
Min-Max	18- 61	
Değişkenler	Frekans	(Yüzde)
Cinsiyet		
Kadın	221	73.7
Erkek	79	26.3
Medeni Durum		
Bekar	211	70.3
Evli	89	29.7
Eğitim Düzeyi		
Okur-yazar	7	2.3
İlkokul	1	.3
Ortaokul	4	1.3
Lise	46	15.3
Üniversite mezun	168	56
Üniversite üzeri	74	24.7
Çalışma durumu		
Çalışmıyor	117	39
Çalışıyor	174	58
Emekli	9	3
Gelir düzeyi		
1000 TL ve altı	86	28.7
1001 -2000 TL	34	11.3
2001-3000 TL	46	15.3
3001- 4000 TL	44	14.7
4001 TL ve üzeri	90	30

Psikiyatrik tanı		
Evet	52	17.3
Hayır	248	82.7
Psikiyatrik rahatsızlık tanı türü		
Kaygı bozukluğu	19	6.3
Depresyon	16	5.3
Panik Bozukluk	6	2
OKB	6	2
DEHB	2	0.67
Diğer	3	1
Rahatsızlığın Devamı (Rahatsızlık var ise)		
Evet	27	51.92
Hayır	25	48.08
Psikiyatrik ilaç kullanımı		
Evet	11	3.7
Hayır	289	96.3

2.1.1.2. Ana Çalışma Örneklemi

Bu çalışmanın ilk kısmında pratik gerekçelerle öncelikle KDGÖ'nün psikometrik özellikleri sınanmak istenmiş, kabul edilebilir düzeyde olduğunun görülmesi üzerine aynı ölçüm araçları ile daha fazla veri toplanmış ve araştırmanın ana hipotezleri tüm örneklem ile test edilmiştir. Bu anlamda ana çalışmanın örneklemine ilk çalışmanın örneklemine eklenen 260 katılımcıyla birlikte toplamda 560 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmaya yaşları 18-73 arasında değişen (Ort= 28.38; Ss= 8.26) 419 kadın (%74.8) 141 erkek (%25.2) katılmıştır. Ana çalışmanın örneklem özellikleri Tablo 6'da gösterilmektedir.

Tablo 6: Ana Çalışmada Yer Alan Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Ortalama	Ss
Yaş	28.38	8.26
Min-Max	18- 73	
Değişkenler	Frekans	(Yüzde)
Cinsiyet		
Kadın	419	74.8
Erkek	141	25.2
Medeni Durum		
Bekar	415	74.1
Evli	145	25.9
Eğitim Düzeyi		
Okur-yazar	7	1.3
İlkokul	3	.5
Ortaokul	5	.9
Lise	80	14.3
Üniversite mezun	288	51.4
Üniversite üzeri	177	31.6
Çalışma durumu		
Çalışmıyor	237	42.3
Çalışıyor	312	55.7
Emekli	11	2
Gelir düzeyi		
1000 TL ve altı	163	29.1
1001 -2000 TL	58	10.4
2001-3000 TL	87	15.5
3001- 4000 TL	73	13
4001 TL ve üzeri	179	32

Psikiyatrik tanı		
Evet	103	18.4
Hayır	457	81.6
Psikiyatrik rahatsızlık tanı türü		
Kaygı bozukluğu	36	6.42
Depresyon	32	5.71
OKB	14	2.5
Panik Bozukluk	7	1.25
DEHB	6	1.07
Yeme bozukluğu	1	0.18
TSSB	1	0.18
Diğer	9	1.61
Rahatsızlığın Devamı (Rahatsızlık var ise)		
Evet	48	46.6
Hayır	55	53.4
Psikiyatrik ilaç kullanımı		
Evet	18	3.2
Hayır	542	96.8

2.1.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Kişilik İnanç Ölçeği-Kısa Form, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Yaşam Olayları Listesi kullanılmıştır. Ölçeklere ait bilgiler bu bölümde tanıtılmıştır.

2.1.2.1. Demografik Bilgi Formu (DBF)

Demografik Bilgi Formu katılımcıların sosyodemografik bilgilerinin elde edilmesi amacıyla bu araştırma için oluşturulmuş bir öz-bildirim aracıdır. Toplam 14 maddeden oluşan bu formda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, doğum yeri, yaşadığı yer, mesleği, eğitim durumu, medeni hali, anne ve baba eğitim düzeyleri, gelir düzeyi, herhangi bir psikiyatrik tanısının olup olmadığı, tanısı varsa bu tanının ne olduğu ve devam edip etmediği, psikiyatrik bir ilaç kullanma durumu ile varsa ilaç ismi yer almaktadır. Demografik Bilgi Formu Ek 1'de yer almaktadır.

2.1.2.2. Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği (KDGÖ)

Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği (KDGÖ; Difficulties in Interpersonal Regulation of Emotions) Dixon-Gordon ve arkadaşları (2018: 528-549) tarafından kişiler arası duygu düzenleme güçlüklerini belirlemek amacıyla oluşturulmuş kısa senaryolara dayalı 21 maddeden oluşan öz-bildirim türü bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin orijinal çalışmasında dört uzman ile görüşülerek uygun ve uygun olmayan stratejilerin belirlenmesine yönelik senaryo temelli ölçüm için çalışılmıştır. Tüm senaryolar gözden geçirilerek özellikle psikopatolojiyle ilişkili olanları belirlemek amaçlanmıştır. Bununla ilişkili olarak ölçek üç varsayımsal senaryoyu içermektedir: okul veya iş için tamamlanması gereken bir proje hakkında üzüntü duymak, kişi için önemli olan biriyle tartışmak ve arkadaşlarının kendisinden kaçındığını düşünmek. Her biri birkaç cümle ile anlatılan senaryolara yanıt olarak katılımcılara kişiler arası yedi strateji sağlanmaktadır. Bunlar: (1) dikkatini nasıl hissettiğinden uzaklaştırmak, (2) sesini yükseltmek, (3) başkalarına şikayette bulunmak, (4) duygularını fark etmek, (5) insanlarla iletişim kurmak, (6) güvence arayışında bulunmak ve (7) duygularını gizlemektir. Bireyden bu yedi stratejiyi kullanma olasılığını (1) hiç olası değil ve (5) büyük olasılıkla olmak üzere 5'li Likert üzerinden değerlendirmesi istenmektedir. Verilen yanıtlardan alınan puanlara göre ikisi içsel duygu düzenleme (kabul ve kaçınma), ikisi kişiler arası duygu düzenleme (güvence arama ve ifade etme-yansıtma) olmak üzere dört alt puan elde edilmektedir. Bununla birlikte her senaryodaki sıkıntının derecesinin belirlenmesine yönelik olarak katılımcılardan 0-100 arasındaki bir değerde hissedecekleri sıkıntı düzeylerini belirtmeleri istenmiştir.

Orijinal KDGÖ'nün psikometrik özelliklerine yönelik araştırmanın örneklemini yaşları 19-86 arasında değişen 853 yetişkin oluşturmaktadır. Yapı geçerliği incelemesinde farklı bir yöntem izlenerek kişi içi ve kişiler arası boyutları için ayrı iki açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde, açımlayıcı faktör Analizinde türetilen iki faktörlü kişiler arası model (güvence arama ve ifade etme) test edilmiş, elde edilen ilk sonuçlar uyum değerlerinin zayıf olduğu yönünde olmuştur. Sonrasında yapılan modifikasyonla uygun bir uyum değerine ulaşıldığı rapor edilmiştir (CMIN/DF = 3.23, $p < .001$; SRMR = .04; RMSEA = .07; CFI = .97; TLI = .93). Aynı işlem kişi içi duygu düzenleme için yapılmış; açımlayıcı faktör analizinden elde edilen 9 maddeden oluşan iki faktörlü model (kabul ve kaçınma) test edilmiştir. İlk sonuçlar yine uyum değerlerinin düşük olması ile sonuçlanmıştır (CMIN / DF = 5.69, $p < .001$; SRMR = .07; RMSEA = .11; CFI = .84; TLI = .78). Yapılan modifikasyonla kabul edilebilir uyum değerlerine ulaşılmıştır (CMIN / DF = 2.91, $p < .001$; SRMR = .04; RMSEA = .07; CFI = .96; TLI = .91). Bununla birlikte alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları KDGÖ-Kabul .80; KDGÖ-Kaçınma .70; KDGÖ-İfade etme .81 ve KDGÖ-Güvence arama .87 olarak elde edilmiştir.

Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği değerlendirmek amacıyla KDGÖ'nün alt ölçekleriyle çeşitli ölçüm araçları arasında korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda KDGÖ'nün kabul boyutu hariç alt boyutlarının depresif belirtiler ve kaygı belirtileri, pozitif ve negatif duygulanım ve duygu düzenleme güçlükleri ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte kişilik bozuklarında kişiler arası problemlerin kabul boyutu hariç diğer alt boyutlarla anlamlı ve pozitif yönde ilişkiliyken, kabul boyutu ile anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu elde edilmiştir. Kabul boyutunun anlamlı ve negatif ilişkili olduğu bir diğer değişken negatif duygulanım olmuştur. Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği-Türkçe Formu Ek 2'de yer almaktadır.

2.1.2.3. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ)

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ; Difficulties in Emotion Regulation Scale) bireylerin duygu düzenleme güçlüğü seviyelerini belirlemek amacıyla Gratz ve Roemer (2004: 41-54) tarafından oluşturulmuştur. 36 maddeden

oluşan ölçek 5'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Puanların artması duygu düzenleme güçlüğü ile orantılıdır. Ölçeğin, duygu düzenleme stratejilerine ulaşımın sınırlılığı (stratejiler), duygusal tepkileri kabul etmeme (kabul etmeme), duygusal tepkilerin anlaşılabilirliği (açıklık), farkına varamama (farkındalık), dürtülerin kontrolünde zorluk (dürtü), amaca yönelik davranışta güçlük (amaçlar) olmak üzere altı alt ölçeği vardır. Ayrıca ölçekten elde edilen toplam puan tek başına kullanılabilirken alt ölçekler de ayrıca değerlendirmede kullanılabilir.

Ölçeğin orijinal çalışmasında formun tümü için Cronbach's Alfa katsayısı .93, alt ölçeklerin katsayıları .80 ile .89 arasında, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .88 olarak elde edilmiştir. Bununla birlikte yapı geçerliği analizlerinde DERS'in altı faktörlü yapıya sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçeğin olumsuz duygu durum, kendine zarar verme ve partner istismarı ile pozitif yönde anlamlı ilişkide olduğu görülmüştür.

Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışmasını Rugancı ve Gençöz (2010: 442-455) 338 üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde bir madde dışında ölçeğin orijinal ölçek ile faktör yapısının özdeş olduğu bulunmuştur. Çalışmadan bu madde çıkarılarak analizlere bu form üzerinden devam edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .94, alt ölçeklerin ise .90-.75 arasında olduğu görülmüştür. Ölçeğin tamamı için Gutmann yarıya bölme güvenilirlik katsayısı .95 olarak hesaplanırken birinci kısmın Cronbach alfa katsayısı 18 madde için .86, ikinci kısmın Cronbach alfa katsayısı 17 madde için .89 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .83 olarak elde edilmiştir. Çalışmada aynı zamanda eş zaman geçerliği için Kısa Semptom Envanteri (KSE, BSI; Derogatis, 1992) ile korelasyon analizleri yapılmıştır. Ölçeğin toplam puanının KSE ile arasındaki korelasyon katsayısı .58 bulunmuş, ölçeğin alt boyutlarının korelasyon katsayılarının ise .39 ile .54 arasında olduğu görülmüştür. DDGÖ'nün ölçüt geçerliği analizi için KSE'den alınan puanlara göre iki uç grup oluşturulmuştur. Yüksek psikolojik sıkıntı ile düşük psikolojik sıkıntı grupları olarak adlandırılan iki grup arasında yapılan karşılaştırmada psikolojik sıkıntı düzeyi yüksek olan bireylerin daha yüksek duygu düzenleme güçlüğü puanına sahip olduğu bulunmuştur.

Bu araştırmada bireylerin içsel duygu düzenleme güçlüklerini belirlemek amacıyla yer verilen DDGÖ'n n iç tutarlılık değeri .94olarak bulunmuştur. Ölçek, Ek 3'te yer almaktadır.

2.1.2.4. Kişilik İnanç  l eği- Kısa Türkçe Formu (Kİ -KTF)

Kişilik İnanç  l eği- Kısa Form (Kİ -KTF; Personality Belief Questionnaire- Short Form) DSM-IV'te tanımı yapılan kişilik bozukluklarına özgü olduğu varsayılan işlevsel olmayan inançları ve bu inançlara inanma düzeyini belirlemek amacıyla Beck ve Beck (PBQ, 1991) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Bununla birlikte bilişsel davranışçı modele dayalı olarak geliştirilen ölçeğin orijinal formu 126 sorudan oluşmakta ve dokuz kişilik yapısını ( kekingen, bağımlı, pasif-agresif, obsesif-kompulsif, antisosyal, narsistik, histriyonik, şizoid ve paranoid) sorgulamaktadır.

Daha pratik ve kısa bir ölçek oluşturmak ve önceki çalışmada yer almayan sınırdaki kişilik bozukluğunu dahil etmek amacıyla Butler, Beck ve Cohen (2007:357-370)  l eğin 65 soruluk kısa formunu oluşturmuşlardır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış, kekingen .81, bağımlı .89, pasif agresif .85, obsesif kompulsif .90; antisosyal .85, narsistik .81, histriyonik .87, şizoid .83 ve paranoid için .92 olarak elde edilmiştir. Bununla birlikte altı hafta sonra tekrarlanan test tekrar test güvenirliği analizi sonucunda değerlerin .57 (antisosyal boyutu) ile .82 (obsesif kompulsif boyutu) arasında değiştiği görülmüştür. Kİ -KTF'nin eş zaman geçerliğini değerlendirmek amacıyla depresif belirtiler, kaygı belirtileri, nörotisizm ile korelasyon analizleri yapılmış;değerleri .18- .66 arasında değişen anlamlı ve pozitif yönde ilişkilere rastlanmıştır. Benlik saygısı ve sosyal provizyon ile de değerleri -.47 ile -.33 arasında değişen anlamlı negatif ilişkiler gösterdiği görülmüştür.

Ölçeğin ilk Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını  lkemizde Türkçapar ve arkadaşları (2007:177-191), kısa formunu ise Taymur ve arkadaşları (2011:199-209) gerçekleştirmiştir. Bununla birlikte söz konusu ölçeğin kısa formunun sınırdaki kişilik bozukluğu eklenmiş halinin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını Bilge ve Bilge (2019:7-15) yakın zamanda 650 kişilik bir örneklem üzerinde gerçekleştirmiştir.

Geçerlik analizleri kapsamında yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda alt ölçeklerin iki faktöre yüklendiği görülmüştür. Belirtilen faktörlerden ilkinin altında, şizoid, pasif agresif, çekingen, antisosyal, obsesif kompulsif ve paranoid kişilik bozuklukları toplanırken ikinci faktörün altında ise bağımlı, histriyonik, sınırda ve narsistik kişilik bozuklukları toplanmıştır. Yapılan bir başka analiz olan doğrulayıcı faktör analizinde üç alt ölçeğin modifikasyona ihtiyaç duymadan uyum kriterlerini karşıladığı, yedi alt ölçekte ise modifikasyonlar gerçekleştirildikten sonra sınır değerlere ulaşıldığı görülmüştür. Dört hafta arayla gerçekleştirilen test tekrar test güvenilirliği analizlerinde iç tutarlığın.77 (histriyonik ve şizoid boyutlarında) ile .90 arasında (antisosyal boyutunda); alt ölçeklerin iç tutarlıklarının ise.70 (şizoid boyutunda) ile.84 (paranoid boyutunda) arasında olduğu görülmüştür. Eş-zaman geçerliği kapsamında ise fonksiyonel olmayan tutumlar, sürekli- durumluluk kaygı, depresif belirtiler ile korelasyon analizleri yapılmış; KIÖ-KTF arasında .24 ile .68 arasında değişen istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyonel değerler elde edilmiştir.

Bu araştırmada kişilik bozukluklarına özgü inançlar ile KDGÖ arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yer alan ölçeğin Bilge ve Bilge (2019:7-15) tarafından uyarlanan hali kullanılmıştır. Yapılan iç tutarlık analizinde ölçeğin Cronbach alfa değerleri çekingen kişilik için .69, bağımlı kişilik için .76, pasif-agresif kişilik için.70, obsesif-kompulsif kişilik için.72, antisosyal kişilik için .79, narsistik kişilik için .76, histriyonik kişilik için .81, şizoid kişilik için .71, paranoid kişilik için .81 ve sınırda kişilik için .70 olarak elde edilmiştir. Ölçek Ek 4'te yer almaktadır.

2.1.2.5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖ)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖ; Psychological Well-Being-Scale) olumlu ilişkiler, yeterli hisleri, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olma gibi birey için önemli olan öğeleri içinde barındıran 8 maddelik ölçüm aracı Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi ve Biswas-Diener (2010:143-156) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekten yüksek puan almak kişinin birçok psikolojik kaynağa ve güce sahip olduğunu ifade etmektedir. Bireylerden kendileriyle uyumlu olarak verilen

maddelere ne kadar katıldıklarına dair 1-7 arasında derecelendirme yapmaları istenmektedir.

Orijinal geçerlik güvenirlik çalışmasında ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir. Bununla birlikte Cronbach's Alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca PİO'nun pozitif ve negatif deneyim, hayat doyumu, yalnızlık, pozitif ve negatif duygulanım ile anlamlı korelasyonel ilişkiler gösterdiği de görülmüştür.

Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Telef (2013; 374-384) tarafından yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Yapı geçerliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmış; AFA sonucunda açıklanan varyansın %41.94 olduğu tek faktörlü yapıya ulaşılmıştır. DFA sonucunda ise elde edilen uyum indekslerinin iyi uyum değerlerine sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte ölçüt geçerliği için psikolojik iyi oluş ihtiyaç doyumu ile korelasyon analizleri yapılmış, iyi oluşun alt boyutları ile .29 ile .56, ihtiyaç doyumunun alt boyutları ile .30 ile .73 arasında değişen anlamlı pozitif ilişkilere rastlanmıştır. Ölçeğin güvenirlik analizleri için ilk olarak Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmış, değeri .80 olarak elde edilmiştir. Yapılan test tekrar test güvenirliği analizinde ise korelasyon değeri .86 olarak hesaplanmıştır.

Bu araştırmada bireylerin iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla yer alan Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin iç tutarlık analizinde elde edilen Cronbach alfa katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ek 5'te sunulmuştur.

2.1.2.6. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ; Perceived Stress Scale) kişinin hayatındaki durumların birey tarafından ne derece stresli algılandığını ölçmek amacıyla Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983: 385-396) tarafından oluşturulmuştur. 14 maddeden oluşan ölçek, 5li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Puanların artması algılanan stresin yüksekliğiyle orantılıdır.

Ölçeğin orijinal geçerlik güvenirlik çalışmasında Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı .84 olarak elde edilmiş; test tekrar test güvenirlik katsayısı ise iki gün aralıkta .85,

altı hafta aralıkta .55 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği için yapılan korelasyon analizlerinde ASÖ'nün yaşam olayları, depresif belirtiler, sosyal kaygı) ve fiziksel belirtiler ile anlamlı pozitif ilişkiler gösterdiği görülmüştür.

Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması ise Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013: 132-140) tarafından yapılmıştır. Çalışmada ölçeğin 14 maddelik formunun yanı sıra 10 ve 4 maddelik olmak üzere iki formunun da geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ASÖ'nün Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .84 olarak hesaplanırken, test tekrar test güvenirlik katsayısı .87 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin faktör yapısı incelemesinde varyansın %46.5'inin açıklandığı iki faktörlü yapı elde edilmiş; bu iki faktör yetersiz özyeterlik algısı ve stres-rahatsızlık algısı olarak adlandırılmıştır. Bununla birlikte ölçeğin eş zaman geçerliği için yapılan korelasyon analizlerinde ASÖ'nün yaşam olayları ile depresif belirtilerle anlamlı ve pozitif yönde; hayat doyumu, öz-saygı, aileden ve arkadaşlardan alınan sosyal destek ile anlamlı ve negatif yönde ilişkide olduğu görülmüştür.

Araştırmamızda bireylerin stres düzeyini belirlemek için yer alan Algılanan Stres Ölçeğinin iç tutarlık analizinde Cronbach Alfa değeri .87, alt ölçekleri olan yetersiz özyeterlik ve stres/rahatsızlık algısı boyutlarının her ikisinin de iç tutarlık katsayılarının .82 olduğu elde edilmiştir. Ölçeğin soru formu Ek 6'da yer almaktadır.

2.1.2.7. Yaşam Olayları Listesi (YOL)

Yaşam Olayları Listesi (YOL) bireylerin son bir yıl içerisinde karşılaştıkları stres yaratan yaşam olaylarını belirlemek üzere Sorias (1982) tarafından oluşturulmuştur. Bu olaylar ekonomik durum, sağlık, eğitim, iş, aile, yakın akraba ve aile ilişkileri, cinsel yaşam, kayıp (ekonomik, sağlık, eş) gibi durumları içermektedir.

Kabakçı (2001: 273-282) listeyi üniversite öğrencilerine uyarlamış, 87 yaşam olayına yer vermiştir. Ataman (2011) ise çalışmasında listenin güncel halini oluşturmuştur. Bu amaçla yaklaşık 40 öğrenciden son bir yıl içinde yaşadıkları önemli yaşam olaylarını yazmaları ve bir başka grup öğrenciden listeyi gözden geçirmeleri istenmiştir. Alınan geribildirimler sonucunda 93 maddelik yaşam olayları listesi oluşturulmuştur. Revizyon sırasında Kabakçı'nın (2001: 273-282) listede

kullandığı bazı kelimeler günümüzde kullanımına uygun olarak değiştirilmiş, listeye 6 madde daha eklenmiştir. Araştırmada Ataman'ın (2011) oluşturduğu 93 maddeden oluşan güncel hali kullanılmıştır.

Bireylerin yaşadıkları stres düzeyi ile yaşam olayları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla araştırmada Yaşam Olayları Listesine yer verilmiştir. Listenin bir örneği Ek 7'de yer almaktadır.

2.1.3. İşlem

KDGÖ'nün Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik ve güvenirlik çalışması için öncelikle ölçüm aracının sahibi Dixon-Gordon'dan e-mail yoluyla izin alınmıştır. Ardından araştırma için Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Etik Kurulu'ndan gerekli etik kurul izni alınmıştır. KDGÖ'nün uyarlama çalışmasında ise öncelikle çeviri-geri çeviri yöntemi kullanılmıştır (Brislin ve ark., 1973). Diğer deyişle ölçek ilk önce psikoloji alanından İngilizce düzeyi yeterli düzeyde iyi, üç kişi tarafından birbirinden bağımsız olarak İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. Bu çeviriler anlam ve içerik bakımından incelenmiş, araştırmacılar tarafından en uygun hali Türkçe form haline getirilmiştir. Daha sonra yine aynı yeterliklere sahip başka üç kişi tarafından geri çeviri işlemi yapılmıştır. Orijinal formla karşılaştırmanın ardından son hali çeşitli yaş ve eğitim düzeylerindeki on katılımcıya sunulmuş, anlaşılabilirlik yönünden geri bildirim alınmıştır. Yapılan son değişikliklerle birlikte KDGÖ'ye son hali verilmiştir.

Katılımcılara çevrim içi veri toplama yöntemiyle ulaşılmıştır. Çevrimiçi ulaşım için araştırma ile ilgili anket formları “docs.google.com” adlı çevrimiçi siteye yüklenmiştir. Araştırma linki çeşitli sosyal medya kanallarından ilan ve duyurular aracılığıyla paylaşılarak katılımcılar çalışmaya davet edilmiştir. Link aracılığıyla çalışmaya dahil olan katılımcılardan ilk olarak araştırmanın içeriğine dair detaylı bilgileri içeren formu okumaları, daha sonra çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair onam vermeleri istenmiştir. Katılımcılar çalışmaya onay verme kutucuğunu işaretledikten sonra ekrana diğer ölçüm araçları gelmiştir.

2.1.4. İstatistiksel Analizler

Çalışmada elde edilen bulguların analizleri için Statistical Package for Social Sciences for Windows version (SPSS 23) ve Linear Structural Relations 8.8 for Windows (LISREL) paket programları kullanılmıştır.

Analizlere başlamadan önce veri girişinin doğruluğu kontrol edilmiş ve dışlanan kriterlere göre temizleme işleme yapılmıştır. Toplam 619 katılımcıdan yanıtını birden fazla göndermesi nedeniyle 4; 18 yaş altında olması nedeniyle 9; birden fazla psikiyatrik tanısı bulunması nedeniyle 4 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Daha sonra ana analizlere geçmeden evvel tüm değişkenlerde uç değer analizleri yapılmış, tek değişkenli uç değerler analizinde toplamda 7 kişinin verisi veri setinden çıkarılmıştır. Çoklu uç değerler analizinde ise 34 katılımcı uç değerlere sahip olması nedeniyle çıkarılmıştır. Sonuç olarak analizlere kalan 560 katılımcı ile devam edilmiştir. Araştırmanın birinci kısmı olan KDGÖ'nün Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasına yönelik analizler 560 katılımcının ilk 300'ü üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ana çalışma ise tüm örneklemle tamamlanmıştır.

KDGÖ Türkçe uyarlamasının yapı geçerliği değerlendirmek için doğrulayıcı faktör analizi; daha sonra Temel Bileşenler Analizi ve Varimax dönüştürmeli açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerliğin belirlenmesi amacıyla KDGÖ puanı üst ve alt %25'lik dilimlere ayrılarak iki grup oluşturulmuştur. Algılanan stres, duygu düzenleme güçlüğü, yaşam olayları ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinde farklılaşma için bağımsız örneklem t testi; kişilik bozukluklarının alt ölçeklerinde farklılaşma için tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Eş zaman geçerliğini değerlendirmek amacıyla diğer ölçüm araçları ve alt boyutları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizleri ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın ikinci yarısına betimleyici istatistik analizleri ile başlanmıştır. Daha sonra araştırmada yer alan ölçüm araçlarının güvenirliklerini belirlemek amacıyla Cronbach alfa katsayıları kullanılmıştır. Son olarak aracı değişken etkisinin belirlenmesi için içsel ve kişiler arası duygu düzenleme güçlüklerinin değişkenler arasındaki aracı rolü bootstrapping yöntemi ile incelenmiştir. Bunun için ek makro programı kullanılmıştır (Hayes, 2013).

2.2. BULGULAR

Bu çalışma uyarlama ve model analizleri olmak üzere iki aşamadan oluşmaktadır. Bununla uyumlu olarak bulgular kısmında da ilk olarak, KDGÖ'nün uyarlamasına ilişkin bulgulardan bahsedilecektir. Daha sonra algılanan stres, psikolojik iyi oluş ve kişilik inançları arasındaki ilişkilerde hem öznel hem de kişiler arası duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rollerinin incelendiği model analizlerine ait bulgular verilecektir. Uyarlama çalışması 300 kişiyle; model analizleri ise uyarlama örnekleminin de eklenmesiyle birlikte toplamda 560 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

2.2.1. Uyarlama Çalışmasına Dair Analiz Bulguları

Bu bölümde ilk olarak çalışmada yer alan ölçüm araçlarının betimleyici istatistik ve güvenirlik analizleri sonuçları verilecek olup; daha sonra KDGÖ'nün geçerlik ve güvenirliğin değerlendirilmesi amacıyla yapılan yapı, ölçüt bağıntılı, eş zaman ve ayrıştırıcı geçerlik ile iç tutarlık analizlerinden bahsedilecektir.

2.2.1.1. Çalışma Değişkenlerine İlişkin Analizler

Uyarlama çalışmasında yer alan 300 katılımcının çalışmada kullanılan ölçüm araçlarından aldıkları puanların genel özelliklerinin incelenmesi amacıyla bir dizi betimleyici analiz gerçekleştirilmiştir. Bu analizler sonucunda elde edilen ölçüm araçlarına ilişkin olarak ortalama, standart sapma, çarpıklık basıklık, minimum ve maksimum değerler Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7. Ölçüm Araçlarına Ait Betimleyici İstatistik Analizleri

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık/ Basıklık	Minimum- Maksimum
DDGÖ	88	22.29	.331/-.531	44-142
PİÖÖ	37.69	7.50	-.143/.199	16-56
ASÖ	27.81	7.75	-.018/-.555	9-46
Kişilik İnançları				
Çekingen KB	.37	.72	-.044/.225	-1.68-2.65
Pasif Agresif KB	.98	.83	.012/-.44	-1.02-3.34
Bağımlı KB	-.20	.82	.662/.128	-1.51-2.41
Obsesif Kompulsif KB	.39	.66	-.043/-.013	-1.19-2.28
Antisosyal KB	1.29	1.25	.316/-.296	-.99-5.29
Narsistik KB	1.57	1.23	.481/-.266	-.81-5.34
Histriyonik KB	.29	.88	.645/.124	-1.06-3.37
Şizoid KB	.91	.80	-.126/-.068	-1.39-2.94
Paranoid KB	.80	.87	.08/-.36	-1.12-3.38
Sınırdan KB	.17	.78	.499/.406	-1.33-2.96
YOL	8.76	7.00	1.156/1.488	1-34

Notlar: DDGÖ: Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği, PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, KIÖ: Kişilik İnanç Ölçeği, KB: Kişilik Bozukluğu,

2.2.1.2. Ölçüm Araçları Güvenirlik Analizleri

Çalışmanın bu kısmında araştırmada yer alan tüm ölçeklerin iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Alt boyutları da dahil olmak üzere ölçeklerin Cronbach Alfa değerleri Tablo 8'de yer almaktadır.

Tablo 8. Uyarlama Çalışmasına Ait Ölçüm Araçlarının Güvenirlik Değerleri

Değişkenler	İç Tutarlık Katsayısı α
DDGÖ	.94
PİÖÖ	.83
ASÖ	.87
Çekingen KB	.69
Pasif Agresif KB	.71
Bağımlı KB	.76
Obsesif Kompulsif KB	.71
Antisosyal KB	.79
Narsistik KB	.76
Histriyonik KB	.80
Şizoid KB	.73
Paranoid KB	.80
Sınırdaki KB	.70

Notlar: DDGÖ: Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği, PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, KİÖ: Kişilik İnanç Ölçeği, KB: Kişilik Bozukluğu, YOL: Yaşam Olayları Listesi

Uyarlama çalışmasında yer alan ölçeklerin güvenirliğini değerlendirmek amacıyla yapılan güvenirlik analizi sonuçlarına göre bu çalışmada kullanılacak değişkenlere yönelik ölçeklerin ilgili toplam ve alt boyut tutarlık ranjlarının duygu düzenlemede .94, psikolojik iyi oluşta .83, algılanan strese .87 olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte kişilik inançları alt boyutlarının ise güvenirlik katsayılarının .69 ile .80 arasında değiştiği görülmektedir. Özetle ölçüm araçlarının güvenirlik değerlerine bakıldığında kabul edilebilir düzeyde oldukları söylenebilir.

2.2.1.3. KDGÖ'nün Geçerliğine İlişkin Analizler

Bu bölümde KDGÖ'nün geçerliğinin belirlenmesi amacıyla yapılan Doğrulayıcı ve Açımlayıcı Faktör analizleri sonuçlarından bahsedilecek olup daha sonra ölçüt bağıntılı geçerliğinin sınanması için yapılan korelasyon analizleri bulguları verilecektir.

KDGÖ'nün yapı geçerliğini sınamak için öncelikle orijinalinde yer alan dört faktörlü yapının işleyip işlemediğini görmek adına Doğrulamalı Faktör Analizi ile test edilmiştir. Diğer deyişle, orijinal çalışmada kişi içi alt ölçeğine ait kaçınma ve kabul boyutları; kişiler arası alt ölçeğine ait güvence arama ve ifade etme/yansıtma boyutları yer almaktaydı. Bu sebeple buradaki faktör analizinde orijinal ölçek tanımlaması baz alınarak iki üst ve her birinde iki alt olmak üzere dördümlü yapı sınanmıştır. Fakat faktör yapısına ilişkin endeksler incelendiğinde bazı değerlerin uyum sınırları içerisinde yer almadığı sonucuna ulaşılmıştır (RMSEA = .97, Ki-kare = 677.96, Goodness of Fit = .82, Non- Normed Fit Index= .78, Comparative Fit Index = .81). Yine de bu analizin ardından KDGÖ'ye yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi'nde Scree plot dağılımı ve Eigenvalue değerlendirmesi ile Varimax dönüştürmesi ölçeğin iki boyutlu bir yapıda en iyi madde dağılımını verdiği ve maddelerin orijinal yapıya uygun olarak dağılmadığı görülmüştür. Ardından ölçeğe Varimax dönüştürmesi ile Açıklayıcı Faktör Analizi yapılmış; orijinal ölçek çalışmasına paralel olarak ölçeğin iki ana faktör altındaki ikişer alt boyutlu yapısı yerine, sadece iki ana faktör üzerinden devam etmenin daha doğru olacağına karar verilmiştir. Bu iki faktör toplam varyansın %33,5'ini açıklamaktadır. KDGÖ'nün Faktör yapısı ve Faktör yükleri Tablo 9'da verilmiştir.

Faktör-madde dağılımlarına bakıldığında birinci faktörün toplam 12 maddeden oluştuğu (1, 3, 6, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 17, 20 ve 21. maddeler) bu boyutun toplam varyansın %33.5'ini açıkladığı görülmektedir. Belirtilen tüm maddelerin ölçeğin orijinal çalışmasına uygun olarak yüklendiği görüldüğünden bu boyuta kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü (kısaca kişiler arası) adı verilmiştir. Bu boyutun iç tutarlığı ise .81 olarak elde edilmiştir. KDGÖ'de 9 maddeden oluşan ikinci boyutun ise (2, 4, 5, 9, 11, 12, 16, 18, 19) toplam varyansın % 12.95'ini açıkladığı görülmüş, bu boyutta yer alan tüm maddeler ölçeğin orijinal formuyla tutarlı olarak aynı boyut altında toplandığı için de kişi içi kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü (yani kısaca kişi-içi) olarak adlandırılmıştır. Bu boyutun iç tutarlığı da .68 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam güvenirlik değeri de .73 olarak elde edilmiştir. Bununla birlikte kişiler arası boyutunda 1. ve kişi içi boyutunda 4. maddenin istatistiksel olarak gereken faktör yüküne sahip olmadığı görülmüştür.

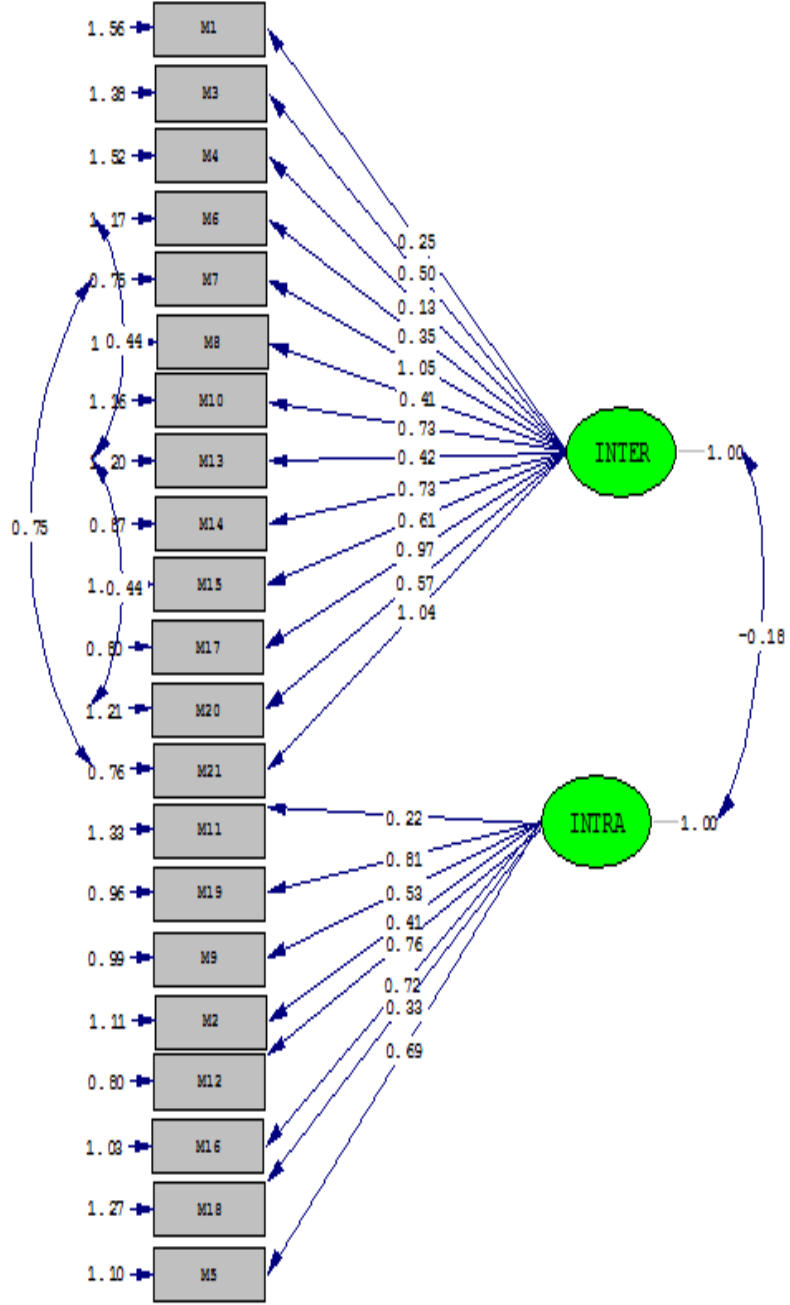
Ancak gelecekte kültürler arası karşılaştırmada kolaylık sağlaması adına bu maddeler ölçüm aracından çıkarılmamış, ölçeğin tüm maddeleriyle analizlere devam edilmiştir.

Açımlayıcı faktör analizinden sonra kararlaştırılan iki boyutlu yapıyı bir kez de Doğrulamalı Faktör Analizi ile test etmek amacıyla bir analiz daha yapılmıştır. Modele ilişkin path diyagramı ve faktör yükleri Şekil 4'te verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda yapının uyum değerlerinin sınırda olması nedeniyle hata varyansları üzerinden modifikasyon yapılmıştır (RMSEA = .087, Ki-kare = 603.911, Goodness of Fit = .84, Non- Normed Fit Index = .82, Comparative Fit Index = .84). Yapılan modifikasyon sonucunda bu ikili yapının kabul edilebilir uyum sınırları içerisinde yer aldığı söylenebilir (Thompson, 2004; Akt. Güngör-Çulha, 2016). Bu enteresant bulgulara ilişkin olası gerekçelere bir sonraki kısım olan tartışma bölümünde yer verilecektir.

Tablo 9. Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği'nin Faktör Yapısı ve Faktör Yükleri

Maddeler	Faktör 1 Kişiler-arası	Faktör 2 Kişi-içi
KDGÖ 7	.83	
KDGÖ 20	.83	
KDGÖ 17	.73	
KDGÖ 14	.69	
KDGÖ 10	.60	
KDGÖ 20	.57	.19
KDGÖ 15	.53	
KDGÖ 13	.50	.22
KDGÖ 3	.44	
KDGÖ 6	.43	.12
KDGÖ 8	.37	
KDGÖ 1	.23	
KDGÖ 19		.68
KDGÖ 12		.67
KDGÖ 16		.67
KDGÖ 5		.60
KDGÖ 9		.59
KDGÖ 2		.44
KDGÖ 18	.16	.41
KDGÖ 11	.16	.34
KDGÖ 4	.17	.18
Açıklanan Varyans	20.55	12.95
İç Tutarlık Değeri	.81	.68

Şekil 4: Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği'ne İlişkin Path Diyagramı ve Faktör Yükleri



Chi-Square=603.11, df=185, P-value=0.00000, RMSEA=0.087

KDGÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliğini değerlendirmek amacıyla ölçekten alınan puanlara göre kişilerarası duygu düzenlemede toplam güçlük düzeyi alt %25'lik dilim ve üst %25'lik dilim olarak ayrılarak iki uç grup ($n_{alt}=73$, Ort. = 2.45, $n_{üst}=72$, Ort. =3.70) oluşturularak bazı değişkenlerde karşılaştırma yapılmıştır. Alt boyutlara ilişkin özel araştırma hipotezleri olmadığından, ölçüm aracı yeni olduğu ve ilk defa bu çalışmada incelendiğinden alt boyutlar yerine KDGÖ toplam puanı üzerinden gruplar oluşturulmuştur. Ardından oluşturulan bu uç grupların araştırmada yer alan diğer ölçüm araçlarından aldıkları puanlara göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla değişken toplam puanlarına bağımsız örneklem T testi ve alt boyutlara Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 9'da verilmektedir.

Bağımsız örneklem T testi analizleri sonuçlarına göre uç grupların algılanan stres ve duygu düzenlemede güçlük düzeylerinde anlamlı olarak farklılaştıkları görülmüştür. Bir başka deyişle, kişiler arası duygu düzenlemede yüksek düzeyde güçlük yaşayan insanlar diğer gruba kıyasla daha fazla duygu düzenlemede güçlük ve algılanan stres rapor etmektedir. Ancak psikolojik iyi oluş ve yaşam olayları düzeylerinde grupların birbirinden farklılaşmadığı dikkat çekmektedir. Yani yüksek ve düşük anlamda kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü iyi oluş ve yaşam olaylarında farklılaşmamaktadır.

Kişiler arası duygu düzenlemede güçlük düzeyindeki bireylerin (düşük veya yüksek) kişilik inançlarında farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi için Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Tablo 10'da görüldüğü gibi şizoid kişilik inançları hariç tüm kişilik inançlarında KDGÖ'nün yüksek grubunun KDGÖ'nün düşük grubundan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle çekingen, pasif agresif, bağımlı, obsesif kompulsif, antisosyal, narsistik, histriyonik, paranoid ve sınırda kişilik bozukluklarına ait inanç düzeyleri yüksek olan bireyler kişiler arası duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşamaktadır. Farklı bir sonuç olarak, şizoid kişilik inançlarına sahip olma durumunun kişiler arası duygu düzenleme düzeyinde bir farklılığa neden olmadığı dikkat çekmektedir. Ayrıca kişilik bozukluklarına özgü inançların yanı sıra kişilik bozukluğu kümelerinde de KDGÖ gruplarının durumunu görmek amacıyla Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda tüm

kümelerde yüksek grubun düşük gruptan anlamlı olarak farklılaştığı ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Diğer deyişle, kişilik kümelerinde yüksek değerlere sahip bireyler aynı zamanda kişiler arası duygu düzenlemede de güçlükle yaşamaktadırlar. Bu durum tartışma bölümünde ayrıntılı ele alınacaktır.

Tablo 10.Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğünde Uç Grup Farkı Analiz Sonuçları

Değişkenler	Düşük Grup Ortalama (SS)	Yüksek Grup Ortalama (SS)	İstatistiksel Anlamlılık
ASÖ	27.19 (8.35)	30.11 (6.91)	t(143)= -2,29*
DDGÖ	82.74 (19.46)	96.93 (24.01)	t(136,337)= -3,91**
YOL	7.90 (5.03)	8.97(5.91)	NS
PİO	38.58 (6.89)	36.71 (7.49)	NS
Kişilik İnancıları			
Çekingen	0.15 (0.67)	0.63 (0.70)	F (1,143)= 8.47**
Pasif Agresif	0.78 (0.86)	1.14 (0.87)	F (1,143)= 4.58*
Bağımlı	-0.54 (0.70)	0.14 (0.88)	F (1,143)= 16.57**
Obsesif Kompulsif	0.15 (0.53)	0.63 (0.69)	F (1,143)= 8.54**
Antisosyal	0.80 (1.06)	1.88 (1.23)	F (1,143)= 42.10**
Narsistik	1.23 (1.22)	1.98 (1.24)	F (1,143)= 20.25**
Histriyonik	-0.70 (0.73)	0.62 (0.89)	F (1,143)= 17.43**
Şizoid	0.90 (0.84)	0.89 (0.72)	NS
Paranoid	0.59 (0.87)	1.10 (0.95)	F (1,143)= 9.21*
Sınırdan	-0.08 (0.74)	0.52(0.84)	F (1,143)= 13.17**
Kişilik Kümeleri			
A Küme KB	1.49 (1.49)	1.98 (1.44)	F (1,143)=4.12*
B Küme KB	1.88 (3.07)	5.00 (3.59)	F (1,143)=31.74**
C Küme KB	-0.25 (1.48)	1.40 (1.86)	F (1,143)=34.61**

W Lambda = .71, F(10, 134) =5.62**; $p<.001$ **, $p<.05$ *

Notlar:ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, DDGÖ: Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği, PİO: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, YOL: Yaşam Olayları Listesi
** $p<.001$, * $p<.05$

Bu çalışmada uyarlanan KDGÖ'nün yukarıda söz edilen yapı ve ölçüt geçerliğine yönelik analizlerin ardından ölçeğin eş zaman ve ayırıştırıcı geçerliğini değerlendirmek de istenmiştir. Bu amaçla, çalışmada yer alan kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik iyi oluş, algılanan stres, yaşam olayları, arasında kişilik inançları arasında Pearson korelasyon analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 11'de verilmektedir. Bu tabloda tüm değişkenler arası korelasyonlar verilse de çalışmanın ana konusu gereği burada özellikle KDGÖ toplam ve alt boyutları temel alınarak sonuçlar rapor edilmiştir. Bu bağlamda, KDGÖ toplam puanının algılanan stres ve duygu düzenlemede güçlük ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle, kişilerarası duygu düzenlemede güçlük düzeyi arttıkça algılanan stres ve duygu düzenlemede güçlük de artmaktadır. Bunun yanı sıra şizoid kişilik bozukluğu hariç tüm kişilik bozuklukları ve kişilik bozukluğu kümeleri de kişiler arası duygu düzenlemenin toplam güçlük puanı ile pozitif yönde ilişkilidir. Bu bulgu, kişilik bozukluklarına özgü inanç puanları arttıkça kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü'nün de arttığı yönünde düşünülebilir. KDGÖ'nün alt boyutlarına bakıldığında ise kişiler arası boyutta yaşanan düzenleme güçlüğü'nün algılanan stres, duygu düzenlemede güçlüğü'nün yanı sıra çekingen, bağımlı, obsesif kompulsif, antisosyal, narsistik, histriyonik, paranoid, sınırda kişilik bozukluğu, B (dramatik ve değişken) ve C (kaygılı ve korkulu) kişilik bozuklukları kümeleri ile; KDGÖ'nün diğer boyutu olan kişi-içi boyutunun ise antisosyal, şizoid ve A kümesi kişilik bozukluklarıyla anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle belirtilen değişkenler arttıkça KDGÖ'nün toplam ve alt boyutlarında da artış görülmektedir. Öte yandan KDGÖ'nün toplam ve alt boyutlarının ilişkili olmadığı değişkenlere de rastlanmıştır. Bununla ilişkili olarak yapılan analizlerde KDGÖ'nün toplam puanının psikolojik iyi oluş, yaşam olayları ve şizoid kişilik bozukluğu ile ilişkisi bulunmazken; kişiler arası boyutunun ise psikolojik iyi oluş, yaşam olayları, A kişilik bozukluğu kümesi (tuhaf, garip ve farklı) ile şizoid ve pasif agresif kişilik bozukluklarıyla istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmüştür. KDGÖ'nün diğer boyutu olan kişi içi boyutunun ise psikolojik iyi oluş, algılanan stres, yaşam olayları, duygu düzenlemede güçlüğü'nün yanı sıra antisosyal ve şizoid

dışındaki diğer kişilik bozuklukları ile B (dramatik ve değişken) ve C (kaygılı ve korkulu) kişilik kümeleri ile anlamlı bir ilişkisine rastlanmamıştır.

Sonuç itibariyle, KDGÖ'nün Türkçe uyarlamasının yapılması amacıyla güvenirlik için iç tutarlık analizi, yapı geçerliği için Doğrulayıcı (DFA) ve Açımlayıcı Faktör (AFA) analizleri, ölçüt bağıntılı geçerlik için Çok Yönlü Varyans Analizleri (MANOVA), eş zaman ve ayrıştırıcı geçerlik için Pearson korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Yapılan tüm bu analizler sonucunda KDGÖ'nün Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu netice sonrasında araştırmanın ikinci bölümünde KDGÖ dahil edilerek, psikolojik iyi oluş, algılanan stres ve kişilik inançları arasındaki ilişkilerde duygu düzenleme güçlüklerinin aracı etkileri test edilmiştir. Bir sonraki bölümde bu analiz sonuçlarından söz edilecektir.

Tablo 11. KDGÖ'nün Diğer Ölçüm Araçları İle Korelasyonel İlişkileri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. KDGÖ Toplam																				
2. KDGÖ kişi-içi	,52**																			
3. KDGÖ kişiler arası	,83**	-,05																		
4. ASÖ	,12*	-,10	,21**																	
5. DDGÖ	,20**	-,10	,30**	,50**																
6. PİO	-,06	,05	-,10	-	-															
7. Çekingen KB	,28**	,06	,28**	,46**	,55**															
8. Pasif Agresif KB	,14*	,09	,11	,28**	,37**	-	,59**													
9. Bağımlı KB	,28**	-0,2	,33**	,24**	,54**	-	,27**	,59**	,43**											
10. Obsesif K. KB	,24**	,09	,23**	,17**	,33**	-,10	,54**	,40**	,43**											
11. Antisosyal KB	,30**	,14*	,26**	,29**	,38**	-	,62**	,67**	,51**	,57**										

Notlar: Notlar KKDGÖ: Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, DDGÖ: Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği, PİO: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, YOL : Yaşam Olayları Listesi

** $p < .001$, * $p < .05$

Tablo 11. KDGÖ'nün Diğer Ölçüm Araçları İle Korelasyonel İlişkileri (Devamı)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
12.Narsistik KB	,20**	,03	,22**	,20**	,35**	-,22**	,60* *	,61**	,56**	,57**	,72* *									
13. Histriyonik KB	,27* *	-,02	,33**	,21**	,48**	-,24**	,58* *	,47**	,75**	,52**	,65* *	,71**								
14. Şizoid KB	,02	,19**	-,11	,17**	,11	-,13*	,37* *	,52**	,10	,26**	,44* *	,39**	,12*							
15. Paranoid KB	,21* *	,09	,19**	,29**	,41**	-,31**	,62* *	,64**	,50**	,43**	,69* *	,53**	,52**	,52* *						
16. Sınırdışı KB	,25* *	-,01	,30**	,35**	,65**	-,43**	,70* *	,52**	,81**	,46**	,60* *	,59**	,70**	,28* *	,67**					
17. A Kümesi KB	,14*	,16**	,06	,27**	,31**	-,26**	,57* *	,67**	,36**	,40**	,66* *	,53**	,37**	,86* *	,88**	,56**				
18. B Kümesi KB	,30* *	,05	,31**	,30**	,51**	-,31**	,71* *	,68**	,73**	,62**	,89* *	,90**	,86**	,38* *	,70**	,80**	,62* *			
19. C Kümesi KB	,32* *	,05	,33**	,30**	,59**	-,32**	,86* *	,57**	,84**	,77**	,68* *	,70**	,76**	,29* *	,63**	,81**	,53* *	,84**		
20. YOL	,30	-,02	,05	,33**	,20**	-,20**	,16* *	,17**	,06	,07	,14*	,14*	,08	,12*	,13*	,12*	,15*	,14* *	,12*	

Notlar: Notlar KKDGÖ: Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, DDGÖ: Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği, PİO: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, YOL : Yaşam Olayları Listesi, KB: Kişilik Bozukluğu

** $p < .001$, * $p < .05$

2.2.2. Model Analizlerine Dair Bulgular

Model testi analizleri, uyarlama örnekleminin dahil edilmesiyle toplamda 560 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bu bölümde ilk olarak sırasıyla araştırmada yer alan ölçüm araçlarına ait betimleyici istatistik, güvenirlik analizleri ve ölçüm araçları arasındaki korelasyonel ilişki sonuçları verilecektir. Sonrasında ise algılanan stres, psikolojik iyi oluş ve kişilik bozukluğu kümeleri arasındaki ilişkilerde hem öznel hem de kişiler arası duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rollerinin incelendiği model analizlerine ait bulgulardan bahsedilecektir.

2.2.2.1. Çalışma Değişkenlerine İlişkin Betimsel Analizler

Araştırmanın model çalışmasında yer alan 560 katılımcının ölçüm araçlarından aldıkları puanların belirlenmesi amacıyla yapılan betimleyici analiz sonuçları Tablo 12'de yer almaktadır. Bu analizler sonucunda elde edilen ölçüm araçlarına ilişkin olarak ortalama, standart sapma, çarpıklık basıklık, minimum ve maksimum değerleri tabloda ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 12. Ölçüm Araçlarına Ait Betimleyici İstatistik Analizleri

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık- Basıklık	Minimum- Maksimum
KDGÖ Toplam	3.10	.50	-.226/-.022	1.67-4.48
Alt Boyutları				
Kişiler arası	3.19	.73	-.106/-.498	1.17-4.92
Kişi içi	2.98	.66	-.117/-.120	1.00-5.00
DDGÖ Toplam	88	21.76	.286/-.537	40-142
PİÖÖ Toplam	37.66	7.51	-.092/.257	15-56
ASÖ Toplam	27.90	7.54	-.044/-.355	6-46
Kişilik İnançları				
Çekingen KB	.42	.73	-.140/-.015	-1.68-2.65
Pasif Agresif KB	.97	.82	.040/-.283	-1.19-3.34

Bağımlı KB	-.19	.83	.591/-.141	-1.51-2.41
Obsesif Kompulsif KB	.43	.70	-.036/-.199	-1.47-2.28
Antisosyal KB	1.28	1.30	.178/-.595	-.99-5.29
Narsistik KB	1.59	1.22	.371/-.430	-.81-5.34
Histriyonik KB	.30	.89	.568/-.186	-1.06-3.37
Şizoid KB	.96	.80	-.178/-.177	-1.39-2.94
Paranoid KB	.81	.90	.174/-.441	-1.12-3.38
Sınırdaki KB	.20	.79	.464/.005	-1.33-2.96
YOL	8.8	5.84	1.143/1.683	1-35

Notlar: KDGÖ: Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği, DDGÖ: Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği, PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, KİÖ: Kişilik İnanç Ölçeği, KB: Kişilik Bozukluğu, YOL: Yaşam Olayları Listesi

2.2.2.2. Ölçüm Araçları Güvenirlik Analizleri

Araştırmanın uyarılma bölümünde olduğu gibi ikinci kısmında da çalışmada yer alan tüm ölçeklerin iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Alt boyutları da dahil olmak üzere ölçeklerin Cronbach's Alfa değerleri Tablo 13'tealmaktadır.

Tablo 13. Ölçüm Araçlarına Ait Güvenirlik Değerleri

Değişkenler	İç Tutarlık Katsayısı α
KDGÖ Toplam	.74
KDGÖ Kişiler arası	.82
KDGÖ Kişi içi	.70
DDGÖ	.94
PİÖÖ	.83
ASÖ	.87
Çekingen KB	.69
Pasif Agresif KB	.70
Bağımlı KB	.76
Obsesif Kompulsif KB	.72
Antisosyal KB	.79

Narsistik KB	.76
Histriyonik KB	.81
Şizoid KB	.73
Paranoid KB	.81
Sınırdaki KB	.70

Notlar: KDGÖ: Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği, DDGÖ: Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği, PİÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, KİÖ: Kişilik İnanç Ölçeği.

Tabloda da görüldüğü üzere yapılan güvenirlik analizi sonuçlarına göre çalışmada yer alan ölçeklerin Cronbach's Alfa değerleri duygu düzenleme güçlüğünde .94, psikolojik iyi oluşta .83, algılanan strese .87 olarak elde edilmiştir. Bir önceki bölümde uyarlaması yapılan KDGÖ'nün iç tutarlık katsayısı toplam puanında .74, kişiler arası boyutunda .70 ve kişi içi boyutunda .82 olarak bulunmuştur. Bununla birlikte kişilik inançları alt boyutlarının ise güvenirlik katsayılarının .69 ile .81 arasında değiştiği görülmektedir. Özetle ölçüm araçlarının güvenirlik değerlerine bakıldığında kabul edilebilir düzeyde oldukları söylenebilir.

2.2.2.3. Ana Çalışma Değişkenleri Arası Korelasyon Analizleri

Çalışmada başta kişiler arası duygu düzenlemede güçlük olmak üzere diğer ana değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre değişkenlerin büyük çoğunluğunun birbiriyle anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Araştırmada ana değişken olarak yer alan kişiler arası duygu düzenlemede güçlüğü psikometri örnekleminde yapılan korelasyon analizleriyle tutarlı olarak psikolojik iyi oluş, yaşam olayları ve şizoid kişilik bozukluğu hariç diğer tüm değişkenlerle anlamlı pozitif ilişkili olduğu görülmektedir. Buradan hareketle kişiler arası duygu düzenlemede güçlük arttıkça yaşam olayları, algılanan stres, duygu düzenlemede güçlük ve şizoid kişilik bozukluğu hariç tüm kişilik bozukluğu değerleri de artış göstermektedir. Kişiler arası duygu düzenlemede güçlüğü psikolojik iyi oluş ile anlamlı olmasa da negatif yönde ilişkili olması, kişiler arası duygu düzenlemede güçlüğü arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı yönünde bir fikir vermektedir. KDGÖ'nün alt boyutlarına

bakıldığında kişiler arası boyutta yaşanan düzenleme güçlüğüne algılanan stres, duygu düzenlemede güçlüğü yanı sıra ve şizoid hariç tüm kişilik bozuklukları ve kişilik bozuklukları kümeleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Farklı yönde bir bulgu olarak, kişiler arası duygu düzenlemede güçlüğü psikolojik iyi oluş ile negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka deyişle, kişiler arası duygu düzenlemede güçlük arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi azalmaktadır. KDGÖ'nün kişi içi boyutunun ise pasif agresif, antisosyal ve şizoid ve A kümesi kişilik bozukluklarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bu boyutun algılanan stres, duygu düzenlemede güçlük, yaşam olayları, psikolojik iyi oluş, diğer kişilik bozuklukları, B ve C kişilik kümeleriyle bir ilişkisi bulunmamaktadır. Bu bulgular kişi içi boyutundaki artışın, pasif agresif, şizoid ve antisosyal kişilik inançlarında da artışı beraberinde getirdiği, diğer değişkenlerle ilişkisi olmadığı şeklinde yorumlara imkan sağlamıştır.

Çalışmada yer alan diğer değişkenlere bakıldığında algılanan stres, yaşam olayları, duygu düzenlemede güçlük ve A, B ve C kişilik bozuklukları kümeleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle, bu değişkenlerden biri artarken, diğerleri de artış göstermektedir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş düzeyinin algılanan stres, duygu düzenlemede güçlük, yaşam olayları ve kişilik bozuklukları kümeleri ile negatif yönde ilişkili olduğu dikkat çekmektedir. Bu sonuç, psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça algılanan stres, duygu düzenlemede güçlük, yaşam olayları ve kişilik inançlarının azaldığı yönünde bir fikir vermektedir. Tüm değişkenlere ait korelasyon değerleri Tablo 14'te verilmiştir.

Özetlemek gerekirse çalışma değişkenleri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amacıyla bir dizi korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda beklenildiği üzere araştırmada yer alan değişkenlerin büyük bir çoğunluğunun birbiriyle ilişkili olduğu görülmüştür.

Tablo 14. Ana Çalışma Değişkenleri Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. KDGÖ Toplam																				
2. KDGÖ kişi içi	,53**																			
3. KDGÖ kişiler arası	,82**	-,04																		
4. ASÖ	,15**	-,08	,23**																	
5. DDGÖ	,23**	-,07	,32**	,61**																
6. PİO	-,06	,06	-,11*	-	-															
7. Çekingen KB	,27**	,03	,30**	,59**	,54**	,33**	,52**	-												
8. Pasif Agresif KB	,18**	,10*	,15**	,25**	,35**	-	,53**	,24**												
9. Bağımlı KB	,27**	,02	,31**	,33**	,51**	-	,54**	,40**	,28**											
10. Obsesif K. KB	,22**	,08	,21**	,16**	,32**	-,03	,55**	,43**	,43**											
11. Antisosyal KB	,28**	,12**	,25**	,21**	,33**	-	,58**	,60**	,52**	,61**										

Notlar: Notlar KDGÖ: Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, DDGÖ: Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği, PİO: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, YOL: Yaşam Olayları Listesi
 ** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 14. Ana Çalışma Değişkenleri Arası Korelasyon Analizi Sonuçları (Devamı)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
12.Narsistik KB	,23*	,05	,24**	,14**	,29**	-,11*	,55*	,61**	,53**	,58**	,72*									
13. Histriyonik KB	,26*	-,03	,33**	,23**	,45**	-,21**	,52*	,45**	,72**	,50**	,63*	,67**								
14. Şizoid KB	,04	,15**	-,05	,14**	,14**	-,15**	,39*	,52**	,12**	,34**	,42*	,41**	,131*							
15. Paranoid KB	,20*	,07	,19**	,29**	,38**	-,25**	,59*	,60**	,45**	,54**	,67*	,55**	,51**	,51*						
16. Sınırdan KB	,24*	,01	,27**	,40**	,60**	-,35**	,67*	,50**	,80**	,51**	,61*	,56**	,68**	,32*	,67**					
17. A Kümesi KB	,15*	,13**	,09*	,25**	,31**	-,23**	,57*	,64**	,34**	,51**	,64*	,56**	,38**	,85*	,89**	,58**				
18. B Kümesi KB	,29*	,06	,31**	,27**	,46**	-,22**	,67*	,64**	,72**	,65**	,89*	,88**	,85**	,39*	,70**	,79**	,64*			
19. C Kümesi KB	,31*	,05	,34**	,34**	,55**	-,24**	,84*	,55**	,83**	,79**	,69*	,67**	,72**	,34*	,64**	,82**	,57*	,83**		
20. YOL	,03	-,02	,04	,24**	,19**	-,16**	,08	,12**	,01	,05	,07	,08	,03	,11*	,12**	,06	,13*	,07	,05	

Notlar: Notlar KDGÖ: Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği, ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği, DDGÖ: Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği, PİO: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, YOL: Yaşam Olayları Listesi

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

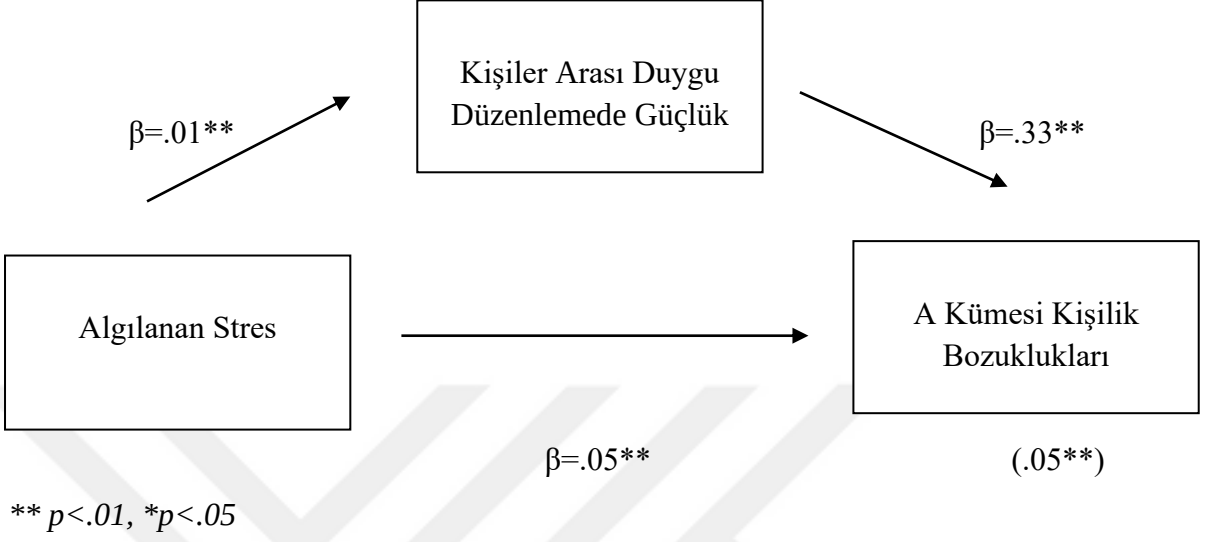
2.2.2.4. Model Analizleri

Model analizlerinde algılanan stres, psikolojik iyi oluş ve kişilik inançları arasındaki ilişkilerde duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rollerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Genel olarak ifade etmek gerekirse toplamda üç modele ait aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Bunlar sırasıyla; algılanan stres ve kişilik inançları, algılanan stres ve psikolojik iyi oluş, kişilik inançları ve psikolojik iyi oluş arasındadır. Çalışmanın ilk bölümünde gerçekleştirilen uyarlama çalışması ile birlikte duygu düzenleme güçlükleri kişisel ve kişiler arası olmak üzere iki temel ölçüm aracı üzerinden değerlendirilmiştir. Alt boyutlara ait hipotezler olmaması vesilesi ile duygu düzenleme güçlüklerinin toplam puanı kullanılmıştır. Ayrıca benzer bir sebeple ve pratik olması nedeniyle de her bir kişilik bozukluğuna özgü inanç boyutuna analiz yapmak yerine daha anlaşılır olması için bozukluk inançları kümeler olarak ele alınmıştır. Yapılan analizlerde bootstrapping yöntemi uygulanmıştır. Bu bölümde sırasıyla algılanan stres ve kişilik inançları; algılanan stres ve psikolojik iyi oluş; kişilik inançları ve psikolojik iyi oluş arasındaki aracılık analizlerine ait bulgular verilmiştir. Bu değişkenler arasındaki analizlerde ilk olarak kişiler arası daha sonra kişisel duygu düzenleme güçlüklerine yer verilmiştir.

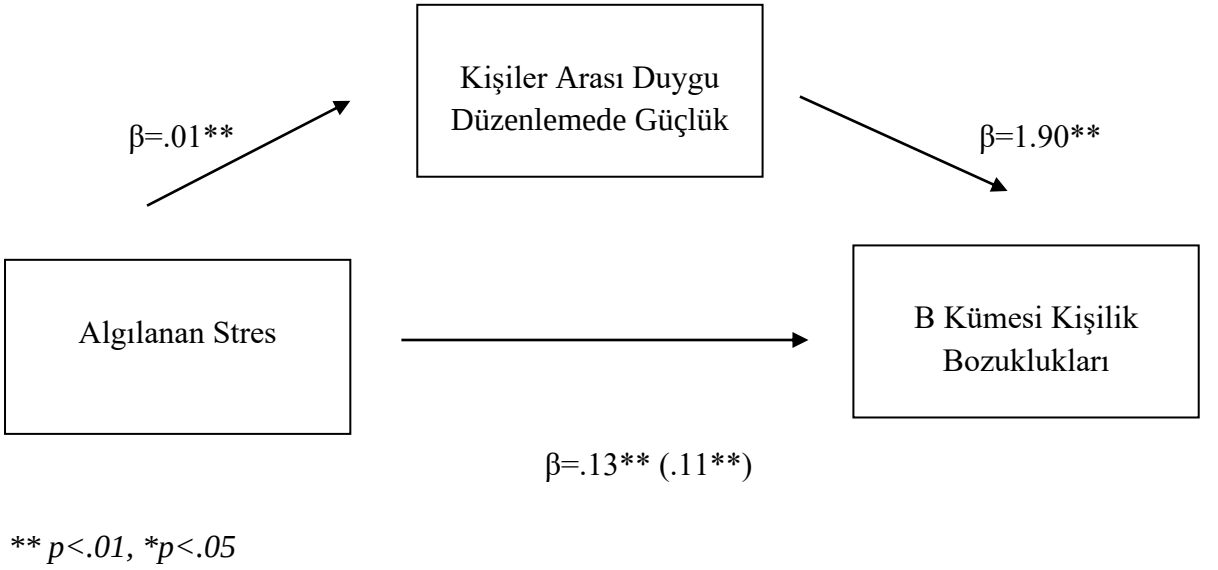
2.2.2.4.1. Algılanan Stres ve Kişilik Bozukluğu Kümeleri Arasında Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü

Algılanan stres ve sırasıyla A, B ve C olmak üzere kişilik bozukluğu kümeleri arasındaki duygu düzenleme güçlüklerinin etkilerinin değerlendirilmesi amacıyla aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Analizlere ait bulgular sırasıyla kişiler arası ve kişisel aracılık analizleri şeklinde sıralanmıştır.

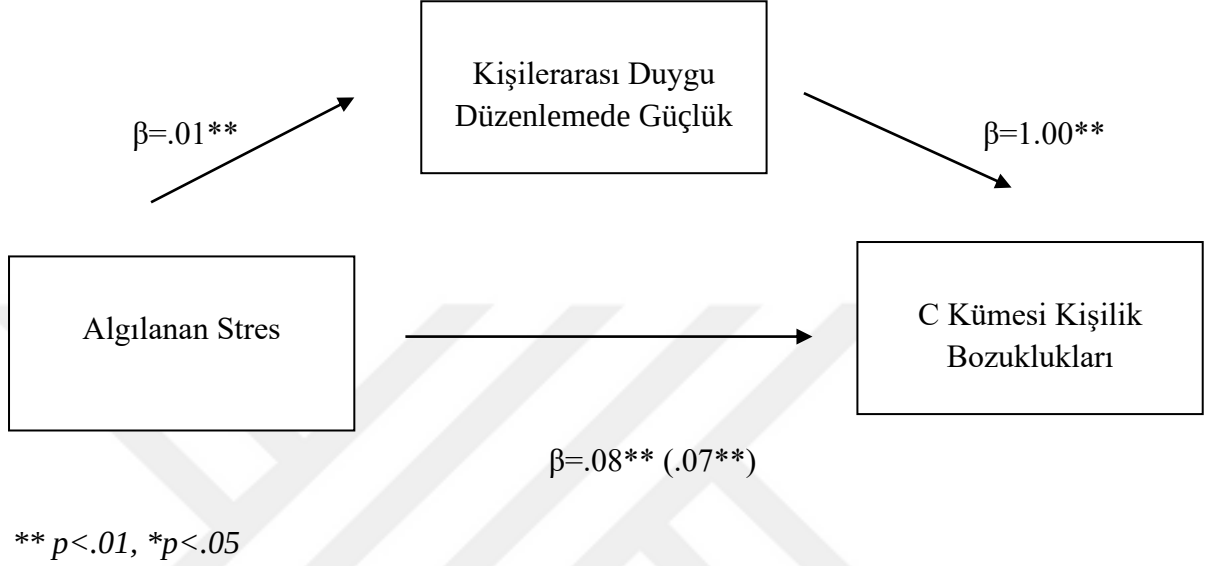
Şekil 5. Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla Algılanan Stres ve A Kümesi Kişilik Bozuklukları Arasındaki Basit Aracılık Modeli.



Şekil 6. Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla Algılanan Stres ve B Kümesi Kişilik Bozuklukları Arasındaki Basit Aracılık Modeli



Şekil 7.Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla Algılanan Stres ve C Kümesi Kişilik Bozuklukları Arasındaki Basit Aracılık Modeli.

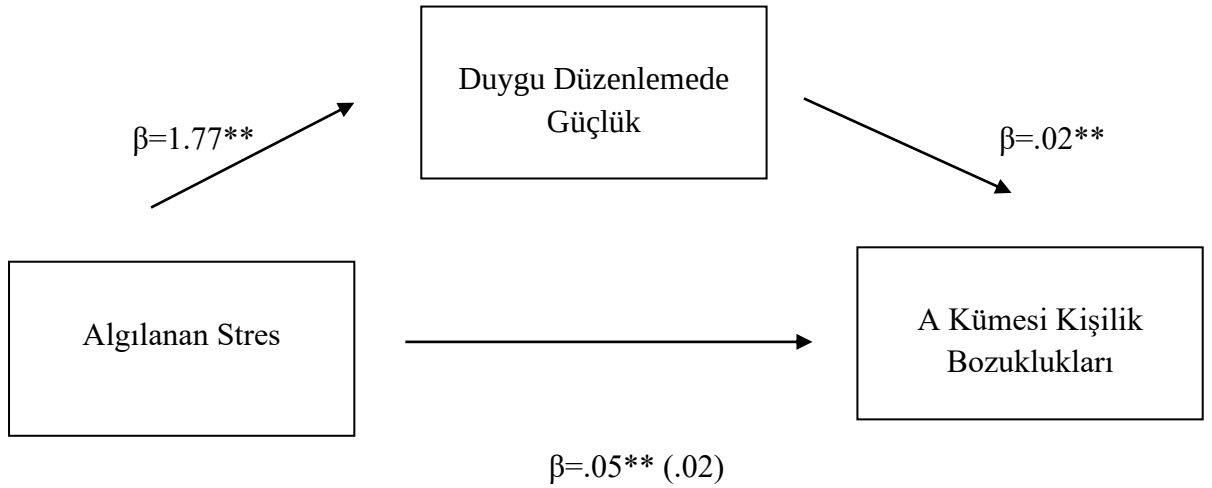


Algılanan stres ve kişilik bozuklukları kümeleri arasındaki ilişkide kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı etkilerinin belirlenmesi amacıyla 5000 adet bootstrap örnekleminde aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Yapılan aracılık analizleri sonucunda kişiler arası duygu düzenlemede güçlüğü'nün algılanan stres ve kişilik bozukluğu kümeleri arasında kısmi aracı değişken olduğu görülmüştür. Ayrıntılı ifade etmek gerekirse A kümesi kişilik bozukluklarında aracı değişkene ait %95 bias corrected güven aralığının 0 içermediği; [95% CI (.00- .01)] buradan da aracılık analizinin anlamlı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bununla birlikte yordayıcıların varyansının %8 olduğu, ($Adj R^2=.08$, $F (2,557) =22.86$, $p<.001$) toplam etkinin ($TE=.05$, $SE=.01$, $p=.00$) ve doğrudan etkinin anlamlı olduğu görülmüştür ($DE=.05$, $SE=.01$, $p=.00$). Benzer sonuçlar B kümesi için de geçerlidir. Aracılık analizi anlamlı olmakla birlikte [95% CI (.01- .03)]; yordayıcıların varyansı %14 olup, ($Adj R^2=.14$, $F (2,557) =44.23$, $p<.001$) toplam etki ($TE=.13$, $SE=.02$, $p=.00$) ve doğrudan etki ($DE=.11$, $SE=.02$, $p=.00$) anlamlıdır. C kümesine ilişkin bulgulara baktığımızda da yapılan analizler sonucunda aracılık analizinin anlamlı

[95% CI (.00- .02)] olmasıyla birlikte, yordayıcıların varyansının %18 ($Adj R^2=.18$, $F(2,557) = 62.93$, $p < .001$); toplam ($TE=.08$, $SE=.01$, $p=.00$) ve doğrudan etkinin ($DE=.07$, $SE=.01$, $p=.00$) anlamlı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Tüm veriler sonucunda kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka deyişle algılanan stres kısmi olarak kişiler arası duygu düzenleme güçlüğüne, bu güçlük de A, B ve C kümesi kişilik bozukluklarına katkı sağlamaktadır. Kişilik kümelerine ait basit aracılık modelleri sırasıyla Şekil 5, Şekil 6 ve Şekil 7'de verilmiştir.

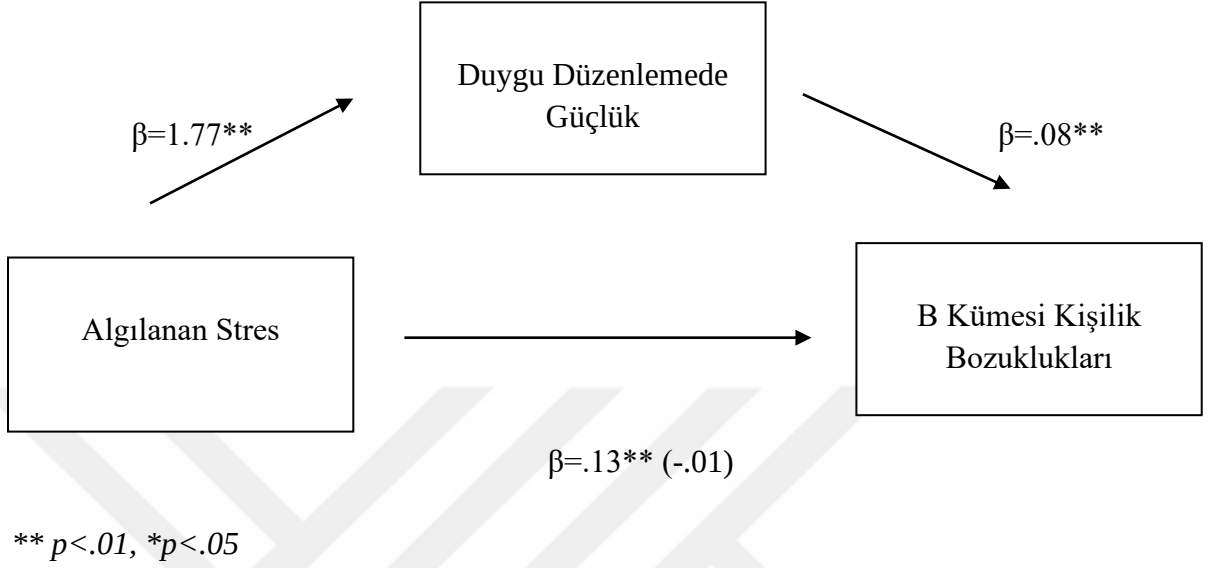
Kişiler arası duygu düzenlemede güçlüğü'nün aracı etkisinin araştırıldığı gibi duygu düzenleme güçlüğü'nün de aynı değişkenler arasındaki aracılık etkisi incelenmiş, duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracı değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aşağıda sırasıyla A, B ve C kişilik kümeleri aracılık analizleri sonuçları yer almaktadır.

Şekil 8. Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla Algılanan Stres ve A Kümesi Kişilik Bozuklukları Arasındaki Basit Aracılık Modeli.

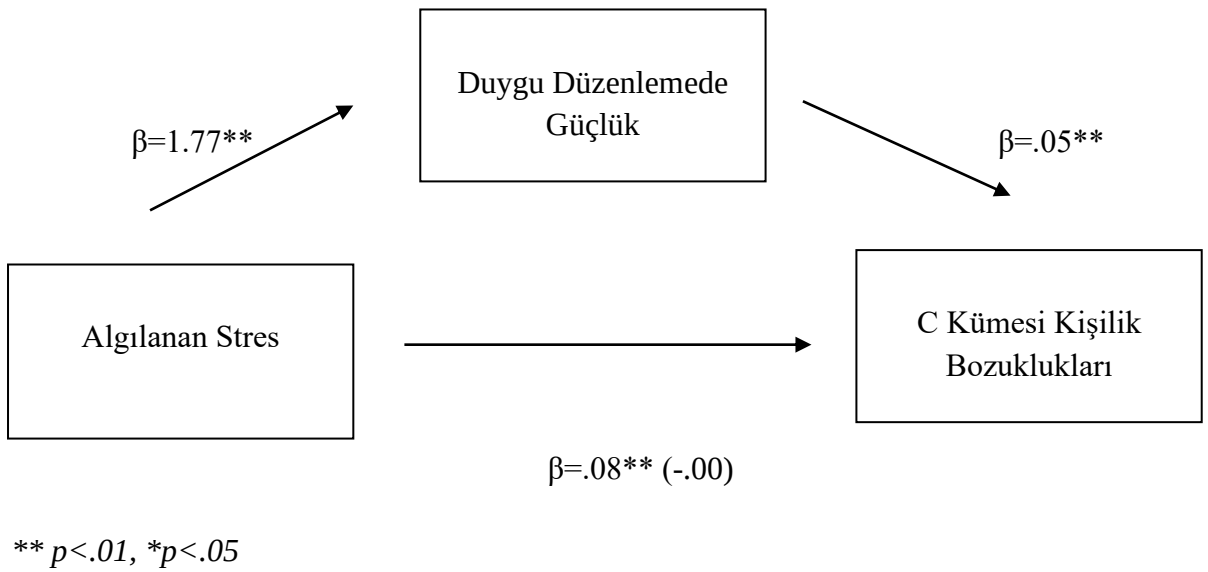


$^{**} p < .01$, $^{*} p < .05$

Şekil 9.Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla Algılanan Stres ve B Kümesi Kişilik Bozuklukları Arasındaki Basit Aracılık Modeli.



Şekil 10.Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla Algılanan Stres ve C Kümesi Kişilik Bozuklukları Arasındaki Basit Aracılık Modeli.



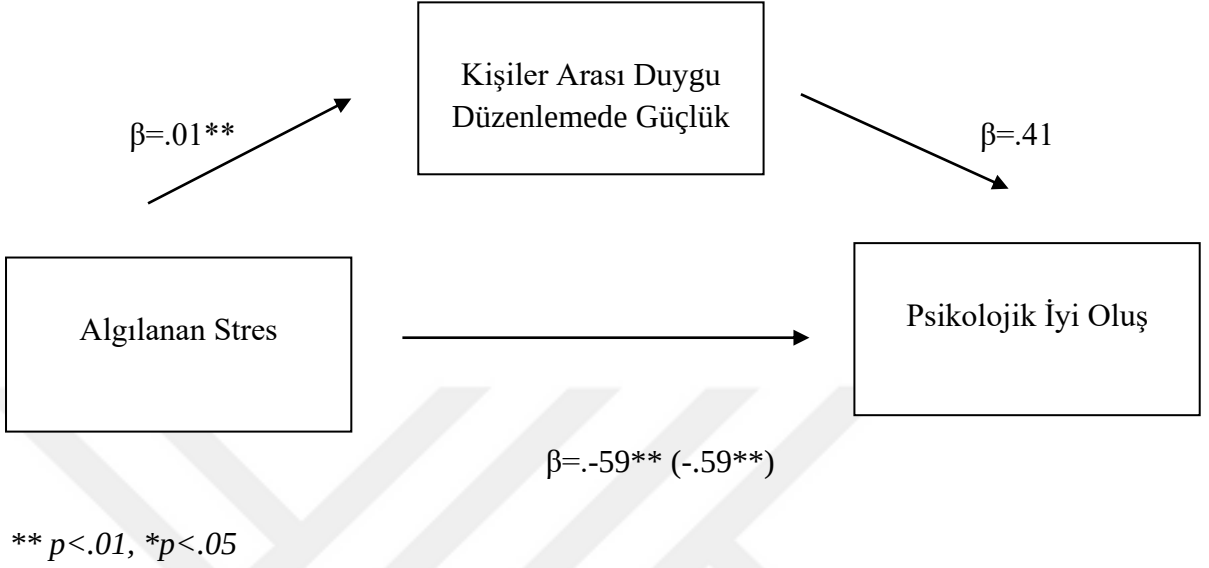
A kümesi kişilik bozuklukları için incelendiği aracılık analizi sonucunda analizin anlamlı olmakla birlikte [95% CI (.02- .04)]; varyansın %10 olduğu ($Adj R^2=.10$, $F (2,557) = 31.78$, $p<.001$) görülmüştür. Bununla birlikte toplam etki anlamlıdır (TE=.05, SE=.01, $p=.00$); ancak doğrudan etki için aynı durum geçerli değildir (DE=.02, SE=.01, $p=.05$). B kümesi için yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında analizin anlamlı olduğu [95% CI (.11- .17)], açıklanan varyansın %21 ($Adj R^2=.21$, $F (2,557) =74.67$, $p<.001$), toplam etkinin (TE=.13, SE=.02, $p=.00$) anlamlı olduğu ancak doğrudan etkinin (DE=-.01, SE=.02, $p=.61$) anlamlı olmadığı görülmüştür. A ve B kümesi için sonuçlar C kümesi için de geçerlidir. Analiz anlamlı çıkmakla birlikte [95% CI (.07- .10)] yordayıcıların varyansının %31 olduğu görülmüştür ($Adj R^2=.31$, $F (2,557) =123.63$, $p<.001$). Bununla birlikte algılanan stresin C kümesi kişilik bozukluğu üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunurken (TE=.08, SE=.01, $p=.00$) doğrudan etkinin anlamlı olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır (DE=-.00, SE=.01, $p=.96$). Tüm veriler sonucunda duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracı değişken olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle algılanan stres duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla kişilik bozuklukları kümelerine katkıda bulunuyor görülmektedir. Basit aracılık modelleri sırasıyla Şekil 8, Şekil 9 ve Şekil 10'da yer almaktadır.

Yapılan analizleri özetlemek gerekirse kişiler arası duygu düzenlemede güçlük, algılanan stres ve kişilik kümeleri arasında kısmi aracı değişken özelliği gösterirken, duygu düzenleme güçlüğü değişkenler arasında tam aracı rolünü üstlenmektedir.

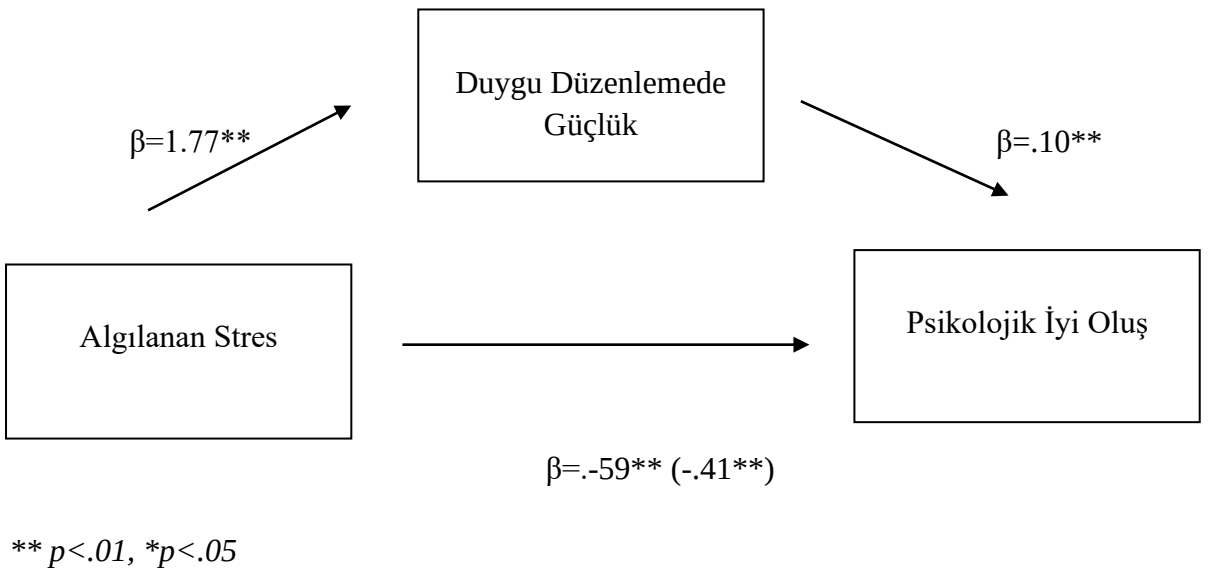
2.2.2.4.2. Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Oluş Arasında Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü

Kişilik bozukluklarının yanı sıra algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki duygu düzenleme güçlüklerinin aracı etkileri de incelenmiştir. Diğer analizlerle tutarlı olarak bulgular kişiler arası ve kişisel aracılık analizi sırasıyla verilmiştir.

Şekil 11. Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Aracılık Modeli.



Şekil 12. Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Aracılık Modeli.

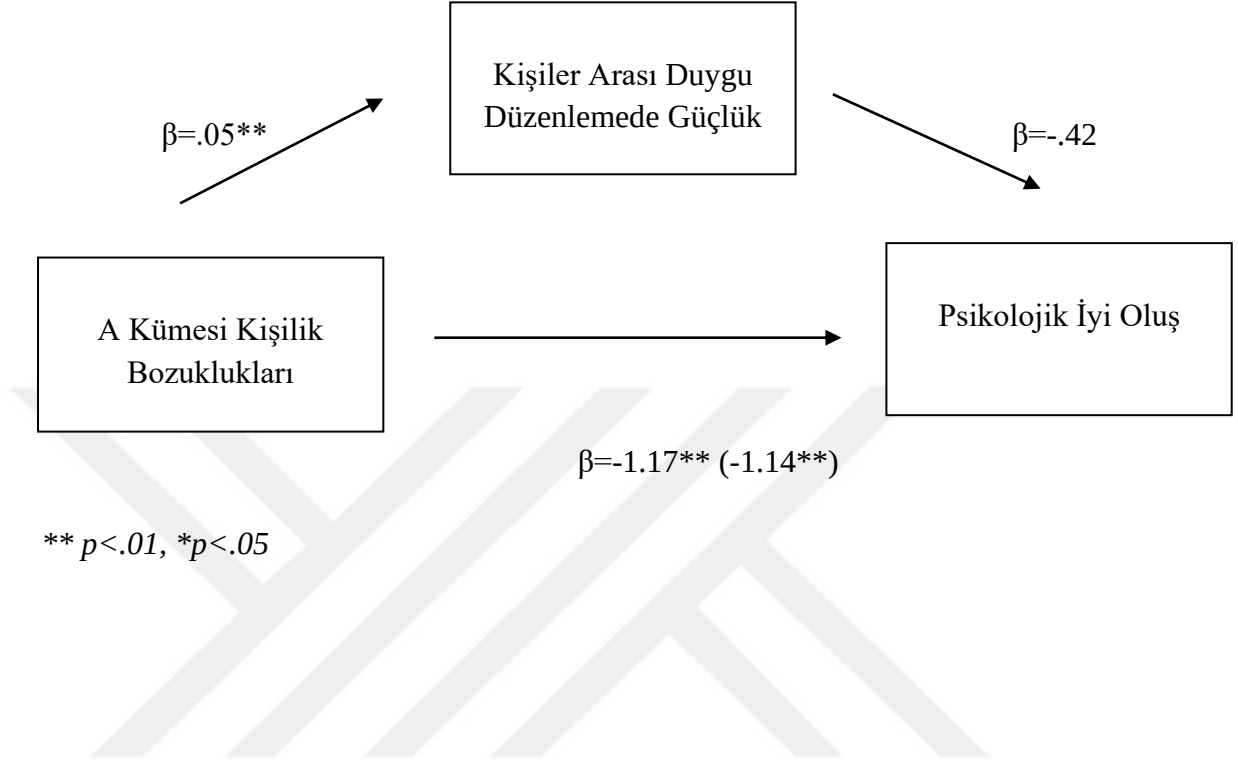


Algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki aracılık analizinin ilki olan kişiler arası duygu düzenlemede güçlüğü aracı rolünün incelendiği 5000 adet bootstrap örnekleminde yapılan aracılık analizinin anlamlı olmadığı görülmüştür [95% CI (-.01- .01)]. Basit aracılık modeli Şekil 11'de verilmiştir. Aynı değişkenler arasında duygu düzenleme güçlüğü aracı etkisinin aracılık analizinde ise analiz anlamlı bulunmuş [95% CI (-.23- -.12)]; yordayıcıların varyansının %40 olduğu görülmüştür (Adj R^2 =.40, $F(2,557)=183.63$, $p<.001$). Bununla birlikte toplam etkinin ve (TE=-.59, SE=.03, $p=.00$) doğrudan etkinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (DE=-.41, SE=.04, $p=.96$). Modelin basit aracılık modeli Şekil 12'de verilmiştir. Tüm veriler sonucunda algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasında kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü aracı etkisinin bulunmadığı, duygu düzenleme güçlüğü ise kısmi aracı değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç itibarıyla kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü bir etkisi bulunmazken algılanan stres duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla psikolojik iyi oluşa katkıda bulunuyor görülmektedir.

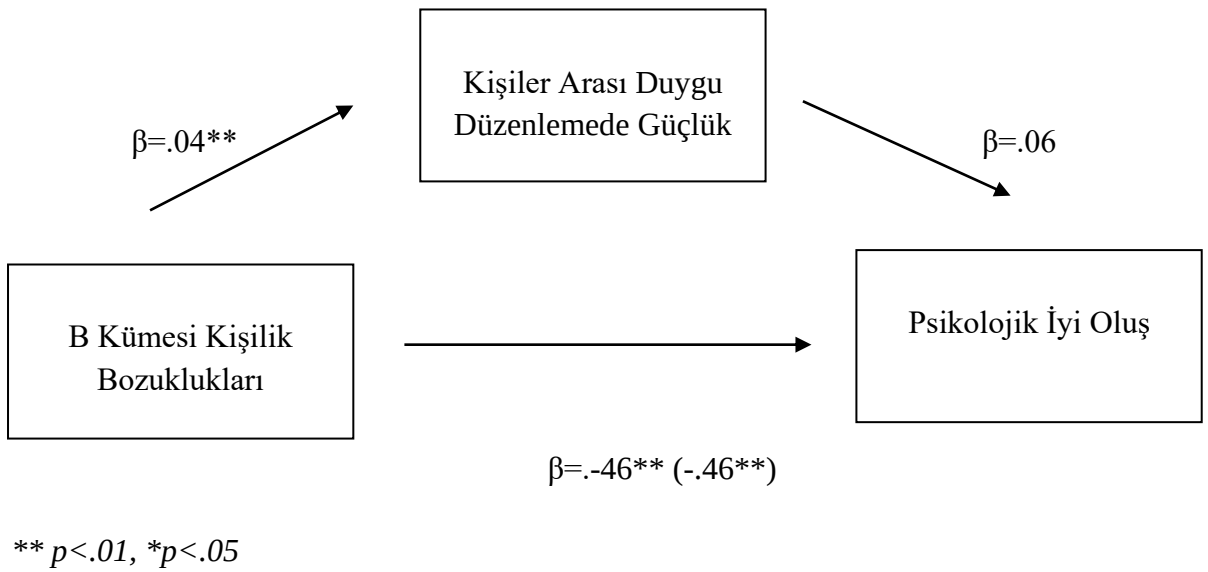
2.2.2.4.3. Kişilik Bozuklukları Kümeleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasında Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü

Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün incelendiği son analiz kişilik bozuklukları ve psikolojik iyi oluş arasında yapılmıştır. Bu değişkenler arasında ilk olarak kişiler arası duygu düzenlemeye ait güçlüğü, daha sonra öznel duygu düzenleme güçlüğü aracı etkileri incelenmiş ve bulgular bu sırayla verilmiştir.

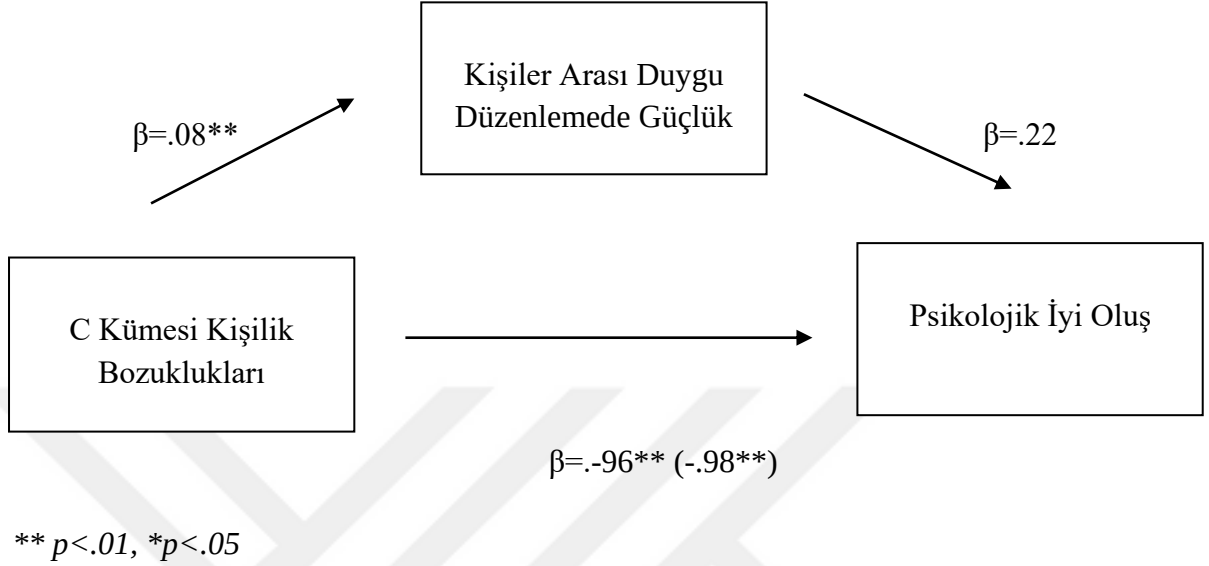
Şekil 13.Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla A Kümesi Kişilik Bozuklukları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Aracılık Modeli.



Şekil 14.Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla B Kümesi Kişilik Bozuklukları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Aracılık Modeli.



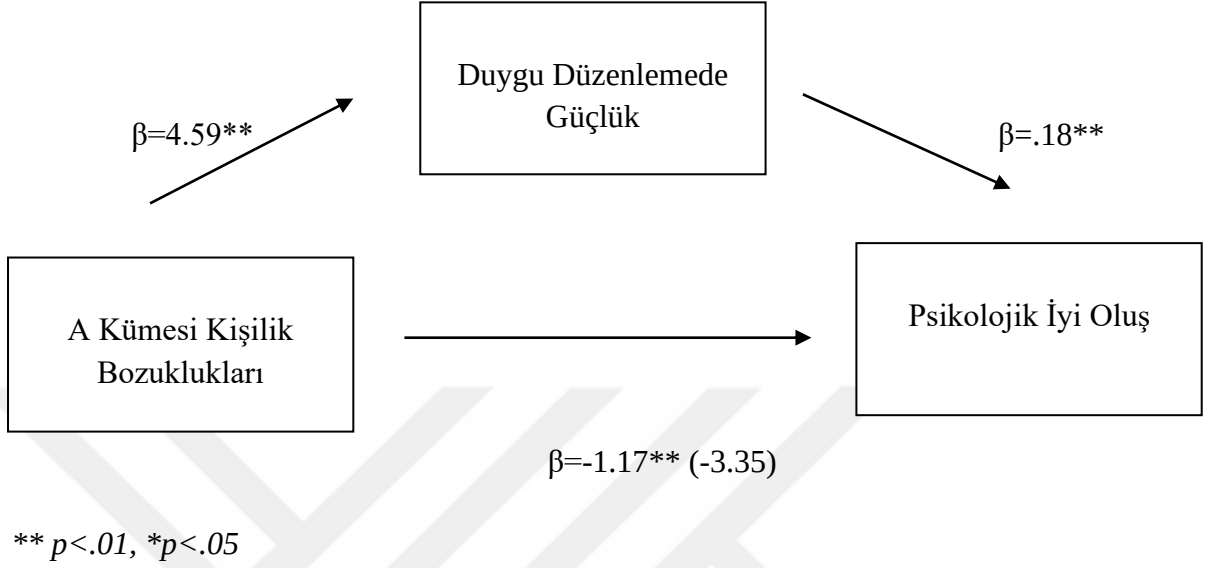
Şekil.15.Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla C Kümesi Kişilik Bozuklukları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Aracılık Modeli



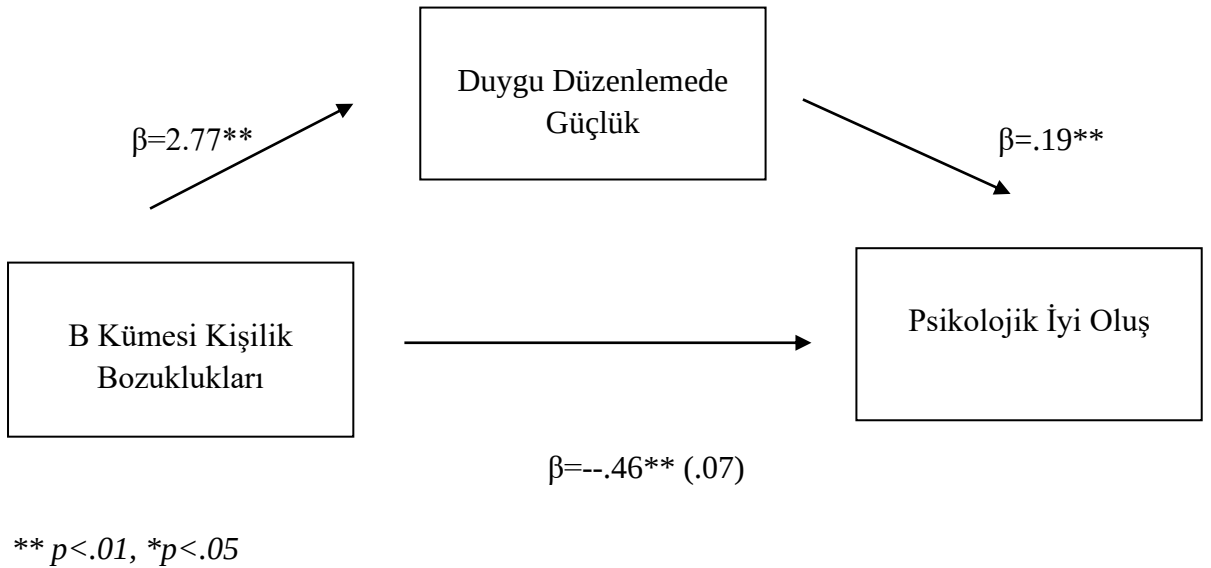
Kişiler arası duygu düzenlemede güçlüğü aracı etkisinin incelendiği analizler sonucunda, tüm kişilik bozukluğu kümeleri ve psikolojik iyi oluş arasında herhangi bir aracılık etkisinin bulunmadığı görülmüştür. Daha ayrıntılı ifade etmek gerekirse, A kişilik kümesi [95% CI (-.09- .04], B kişilik kümesi [95% CI (-.05- .06] ve C kişilik kümesi [95% CI (-.09- .12] bozuklukları için yapılan analizlerde, aracı değişkene ait %95 bias corrected güven aralığının 0 içermesi nedeniyle aracılık analizlerinin anlamlı olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bir başka deyişle kişilik bozuklukları kümeleri ile psikolojik iyi oluş arasında kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık etkisi bulunmamaktadır. Analizlere ait basit aracılık modelleri sırasıyla Şekil 13, Şekil 14 ve Şekil 15'te verilmiştir.

Kişiler arası duygu düzenlemede güçlüğü aracı etkisinin araştırıldığı gibi duygu düzenleme güçlüğü'nün de aynı değişkenler arasındaki aracılık etkisi incelenmiştir. Aşağıda sırasıyla A, B ve C kişilik bozukluğu kümeleri ve psikolojik iyi oluş arasında yapılan aracılık analizlerinin sonuçlarına yer verilmiştir.

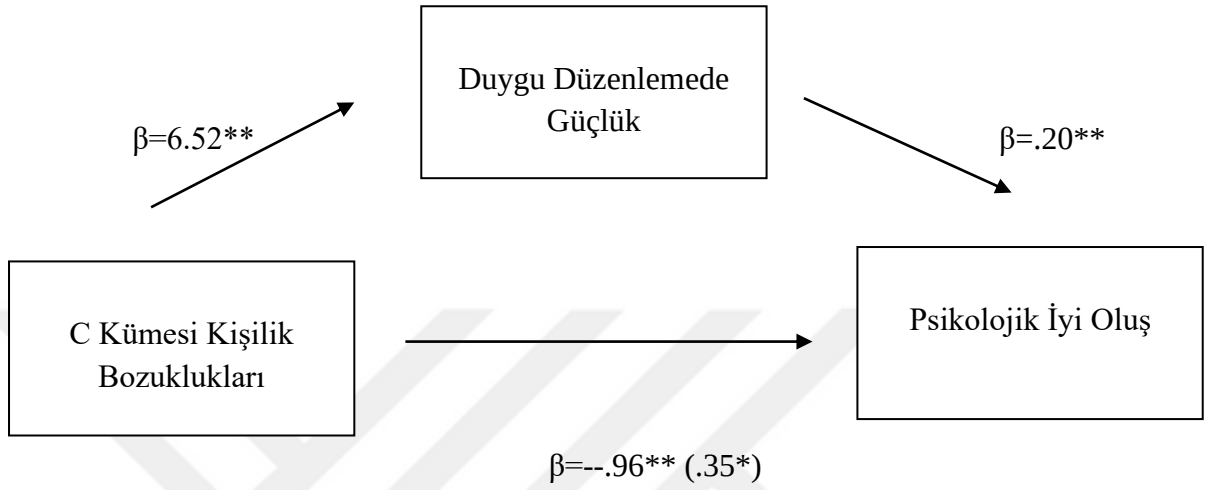
Şekil 16. Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla A Kümesi Kişilik Bozuklukları Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Aracılık Modeli.



Şekil 17. Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla B Kümesi Kişilik Bozuklukları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Aracılık Modeli.



Şekil 18.Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracılığıyla C Kümesi Kişilik Bozuklukları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Aracılık Modeli



$^{**}p<.01$, $^*p<.05$

İlk olarak duygu düzenlemede güçlüğü aracı rolünün A kümesi kişilik bozuklukları ve psikolojik iyi oluş için incelendiği aracılık analizinin anlamlı [95% CI (-1.06- -.59)] ve yordayıcıların varyansının %29 olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır ($Adj R^2=.29$, $F(2,557)=115.45$, $p<.001$). Bununla birlikte toplam etkinin anlamlı olup ($TE=-1.17$, $SE=.21$, $p=.00$) doğrudan etkinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($DE=-.35$, $SE=.19$, $p=.07$). Aynı sonuçlara B ve C kişilik kümeleri için yapılan analizlerde de ulaşılmıştır. B kümesi için gerçekleştirilen aracılık analizinde analizin anlamlı ve yordayıcıların varyansının %29 ($Adj R^2=.29$, $F(2,557)=113.64$, $p<.001$) olduğu bulunmakla birlikte toplam etkinin anlamlı ($TE=-.46$, $SE=.09$, $p=.00$) doğrudan etkinin anlamlı olmadığı ($DE=-.07$, $SE=.08$, $p=.40$) görülmüştür. Son olarak C kümesi için yapılan analizlerde de analizin anlamlı olduğu [95% CI (-1.58- -.1.09)] yordayıcıların varyansının %29 olduğu ($Adj R^2=.29$, $F(2,557)=116.06$, $p<.001$) toplam etkinin anlamlı olmadığı ($TE=-.96$, $SE=.16$, $p=.00$) ve doğrudan etkinin anlamlı olduğu ($DE=.35$, $SE=.17$, $p=.04$) sonuçları elde edilmiştir. Tüm bu veriler sonucunda kişilik kümeleri ve psikolojik iyi oluş duygu düzenleme

güçlüğünün tam aracı değişken olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bir başka deyişle kişilik bozukluğu kümeleri duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla psikolojik iyi oluşa etki ediyor görünmektedir. Analizlere ait basit aracılık modelleri Şekil 16, Şekil 17 ve Şekil 18'de yer almaktadır.

Tablo 15. Model Analizleri Bulguları

Değişkenler	Kişiler Arası Duygu Düzenleme Güçlük	Kişisel Duygu Düzenlemede Güçlük
Algılanan Stres ve Kişilik Bozukluğu Kümeleri	Kısmi Aracılık	Tam Aracılık
Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Oluş	Aracılık Yok	Kısmi Aracılık
Kişilik Bozukluğu Kümeleri ve Psikolojik İyi Oluş	Aracılık Yok	Tam Aracılık

Yapılan analizleri özetlemek gerekirse, algılanan stres ve tüm kişilik bozukluğu kümeleri arasında kişiler arası duygu düzenlemede güçlük kısmi aracılık, içsel duygu düzenlemede güçlük tam aracılık göstermektedir. Algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki de ise kişiler arası duygu düzenlemede güçlüğü herhangi bir aracılık etkisi bulunmazken içsel duygu düzenleme güçlüğü kısmi aracılık gösterdiği görülmektedir. Son olarak tüm kişilik bozukluğu kümeleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide, kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü aracılık göstermezken kişisel duygu düzenleme güçlüğü değişkenler arasında tam aracılık göstermektedir. Analizlere ait özet Tablo 15'te verilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

İki aşamada tamamlanan bu çalışmanın ilk aşamasında duygu düzenleme güçlüğüne kişiler arası boyutta değerlendiren Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği'nin (KDGÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelenmesinin ardından geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu sonucuna ulaşılmışla, ikinci aşamada kişi içi ve kişiler arası duygu düzenleme güçlüğüne olası aracılık rolleri ekstra analizlerle değerlendirilmiştir. Araştırmanın ikinci kısmında gerçekleştirilen bu analizlerde algılanan stres, psikolojik iyi oluş ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkilerde içsel ve kişiler arası duygu düzenleme güçlüğüne aracılık etkisi incelenmiştir. Bu nedenle, bu kısımda ilk olarak uyarlama çalışmasına ait bulgular, daha sonra aracılık analizleri bulguları ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılacaktır.

3.1. KDGÖ'nün Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi

KDGÖ 21 maddeden oluşan, duyguların kasıtlı olarak diğerleri aracılığıyla düzenlemesini değerlendirmeye yönelik bir ölçüm aracıdır. Bu değerlendirmeyi görev, özel kişi ve sosyal çevre odaklı olmak üzere olası üç senaryo üzerinden gerçekleştirmektedir. Her bir senaryoya yanıt olarak katılımcılara kişiler arası yedi strateji sunulmakta; kişilerarası duygu düzenlemede güçlük bu stratejileri gerçekleştirmelerinin kendileri için ne kadar olası olduğunu belirtmeleri üzerinden değerlendirilmektedir. Puanların artması kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü ile doğru orantılıdır (Dixon-Gordon ve ark.,2018:36-42).

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği değerlendirmek amacıyla ilk olarak yapı geçerliğine dair analizler gerçekleştirilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde dört faktörlü yapı sınanmış, yapılan analiz sonucunda bazı değerlerin uyum sınırları içerisinde yer almadığı görülmüştür. Daha sonra yapılan Açıklayıcı Faktör Analizinde de maddelerin orijinal yapıya uygun dağılmadığı ve en iyi dağılımın dört değil, iki boyutlu yapıda verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Buradan hareketle orijinal çalışmayla tutarlı olması da göz önüne alınarak kişi içi ve kişiler arası olmak üzere iki ana faktör üzerinden devam etmenin doğru olacağına karar

verilmiştir. Bu iki faktörlü yapı bir kez de Doğrulayıcı Faktör Analizi ile test edilmiştir. Uyum değerlerinin sınırda olması nedeniyle modifikasyon yapılmış, yapılan modifikasyon sonucunda bu ikili yapının kabul edilebilir uyum sınırları içerisinde yer aldığı görülmüştür. Orijinal çalışmaya bakıldığında (Dixon-Gordon ve ark., 2018:36-42) bu konuda alışlagelmiş yaklaşımın ötesinde, tüm boyutların ele alındığı analizlerden ziyade kişi içi ve kişiler arası olmak üzere bu boyutlar altında, sanki ayrı ölçeklermiş gibi birbirinden farklı iki açımlayıcı ve sonrasında da iki doğrulayıcı faktör analizinin yapıldığı görülmektedir. Buradan hareketle her ne kadar ilgili makalede bu konuda ekstra bir açıklama olmasa da, tüm boyutların bir arada değerlendirildiği analizlerin olmaması ve analizlerin belirtilen iki boyut altında gerçekleştirildiği göz önüne alındığında, çalışma sonuçlarının orijinal çalışma ile görece tutarlık gösterdiği söylenebilir. Henüz KDGÖ yeni bir ölçek olduğu için bu aracın kullanıldığı gelecekte yapılacak diğer çalışmalarla bu durum netleştirilebilir. Öte yandan, her ne kadar orijinal çalışmada iki ayrı ölçek gibi faktör analizleri yapılsa da, aynı ölçekte kişi içi ve kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü değerlendirildiğinden ölçeğin daha farklı bir yaklaşımla yapısal analizlere tabi tutulması daha çok bilgi sağlayabilir. Hatta ölçeğin yaygın kullanımından sonra buradaki gibi diğer çalışmalardaki veriler bir araya getirilerek daha genel ve bütünsel çıkarımlar yapmak çok daha anlamlı tablolar sunacaktır. Bu çalışmada bu sorunu çözmek için genel anlamda orijinal yapı korunsa da, sağlıklı bir yaklaşım belirlemek adına bu araştırmanın hipotezlerini test ederken farklı 4 ayrı boyut yerine KDGÖ'nün toplam puanının kullanılması yönünde bir karar alınmış ve uygulanmıştır.

Türkçe KDGÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliğini değerlendirmek amacıyla bu çalışmada katılımcılar kişiler arası duygu düzenlemede güçlük düzeylerine göre iki uç gruba ayrılmıştır. Yapılan Çok Yönlü Varyans Analizinde düşük ve yüksek kişiler arası duygu düzenlemede güçlük düzeylerine sahip olan grupların şizoid kişilik inançları hariç tüm kişilik inançlarında, algılanan stres, duygu düzenlemede güçlük ve kişilik bozukluğu kümelerinde anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Kişilik bozukluğu olan bireylerin duygu düzenlemede güçlük yaşadıkları göz önüne alındığında (Livesley ve Larstone, 2018:273) duygu düzenlemenin sosyal boyutta gerçekleşmesi olarak ifade edilebilecek kişiler arası duygu düzenlemede de güçlük yaşamaları beklenen bir durum gibi görünmektedir (Dodge ve Garber,1991:69). Bu

bulgunun dışında şizoid kişilik inançlarına sahip bireylerde bu durumun görülmemesinin nedeni temelde yalnız kalmayı istemelerinden kaynaklı olarak diğer insanlarla kurdukları ilişkinin oldukça kısıtlı olması olabilir (Beck ve ark.,2004:46). Öte yandan, farklılaşma görülmeyen başka değişkenler de mevcuttur. Örneğin yapılan analiz sonucunda psikolojik iyi oluş ve yaşam olayları düzeylerinde de grupların birbirinden farklılaşmadığı görülmektedir. Duyguların düzenlenmesinde yaşanan sorunların psikolojik sağlık ve iyi oluşu olumsuz etkilediği ifade edilmektedir (Gross ve John, 2003:348). Bu bağlamda, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşacağı düşünülmüş; fakat beklenen yönün tersinde bir bulgu elde edilmiştir. Bu duruma olası bir gerekçe çalışmada yaşam olaylarına dair kullanılan listenin, bir ölçüm aracı olmaktan ziyade bireylerin son bir yıl içerisinde yaşadıkları stres verici yaşam olaylarının sayısının genel olarak belirlenmesine yönelik bir liste olması olabilir (Kabakçı, 2001: 273-282). Dolayısıyla bireylerin kişiler arası duygu düzenlemede güçlük düzeylerindeki farklılaşmanın yaşam olayları sayısındaki farklılaşmadan kaynaklanmaması muhtemeldir. Bir başka deyişle bireylerin az ya da çok yaşam olayı deneyimlemesinin duygu düzenleme güçlüğüne derecesi ile ilişkili olmaması şaşırtan bir sonuç değildir. Psikolojik iyi oluş ile ilgili olarak ise kişiler arası duygu düzenleme güçlüğüne iyi oluşu etkileyecek kadar fark oluşturmaması akla gelmektedir. Ayrıca grupların üst-alt yüzdelik dilimlere göre ayrılması yerine daha farklı gruplama stratejileri de fark yaratabilir. Elbette bu tür açıklamalar, bu çalışmada ana amaç olmadığı için gelecekteki araştırmalara bırakılan noktalardır.

KDGÖ'nün eş zaman ve ayrıştırıcı geçerliği değerlendirmek amacıyla kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları ile psikolojik iyi oluş, yaşam olayları, algılanan stres, duygu düzenleme güçlüğü ve kişilik inançları arasında korelasyon analizleri yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda KDGÖ toplam puanının, algılanan stres, duygu düzenlemede güçlük ve kişilik inançları (şizoid hariç) ve tüm kişilik kümeleri ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Daha anlaşılır ifade etmek gerekirse kişiler arası duygu düzenlemede güçlük arttıkça algılanan stres, duygu düzenlemede güçlük ve kişilik bozukluklarına ait inanç puanları (şizoid hariç) da artmaktadır. Kişiler arası duygu düzenlemenin ortaya çıkmasında belirli bir uyarının gerekliliğinden dolayı algılanan stres (Wang ve Saudino,2011:96), çıkış noktası olması nedeniyle içsel duygu düzenleme (Dixon-

Gordon ve ark., 2018:36-42) ve kişilik bozukluklarına sahip bireylerin duygularını düzenlemede zorlandıklarının bilinmesi (Livesley ve Larstone, 2018:272) nedeniyle de kişilik bozukluklarıyla ilişkili olması beklenen bulgular arasındadır. Öte yandan KDGÖ toplam puanı ile ilişkili olmayan değişkenlere de rastlanmıştır. Bu değişkenlerden biri olan psikolojik iyi oluşun kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisine bakıldığında ilişki yönü beklenen şekilde negatif olsa da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Duygu düzenlemede yaşanan sorunların iyi oluşu olumsuz etkilediği (Gross ve John, 2003:348) ve bu konuyla ilgili yapılan araştırma sonuçları göz önüne alındığında (Cronin ve ark., 2018:158-167; Geisler ve ark., 2010:723-728; Gillander ve ark., 2008:651-662) ileride bu değişkenleri birlikte değerlendirecek çalışmaların daha açıklayıcı bilgiler sunacağı düşünülmektedir. Kişilerarası duygu düzenleme güçlüğüyle ilişkili bulunmayan bir diğer değişken de şizoid kişilik inancı olmuştur. Bu bulgu aslında oldukça makul görünmektedir, çünkü bu inanca sahip bireylerin genellikle diğerleriyle ilişki kurmaktan kaçınmaları (Veague ve ark., 2007: 19) bu duygu düzenleme stratejilerini kullanmamalarına neden olabilir. Yaşam olayları ile arasındaki ilişkinin anlamlı olmamasının olası nedeni ise bireylerin yaşadığı stres verici yaşam olayları sayısının kişiler arası duygu düzenlemede güçlük düzeylerinde farklılaşmaya sebep olmaması olabilir. KDGÖ'nün alt boyutlarına bakıldığında ise kişiler arası boyutta yaşanan düzenleme güçlüğü'nün algılanan stres, duygu düzenlemede güçlüğü'nün yanı sıra şizoid ve pasif agresif kişilik inançları hariç tüm kişilik inançları, B ve C kişilik bozuklukları kümeleri ile; KDGÖ'nün diğer boyutu olan kişi-içi boyutunun ise antisosyal, şizoid ve A kümesi kişilik bozukluklarıyla anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

Nihayetinde bu çalışmada uyarlaması yapılan Türkçe KDGÖ'nün psikometrik özelliklerini değerlendirmeyi amaçlayan ilk aşamasındaki veriler ile ölçeğin yapı, ölçüt ve eş-zaman geçerliği ile güvenirlik analizleri yapılmıştır. Tüm analiz sonuçları ölçeğin, ikili faktör yapısı ile ülkemiz yetişkin örnekleme için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğuna işaret etmektedir.

3.2. İÇSEL VE KİŞİLER ARASI DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜĞÜN ARACILIK ETKİLERİNE DAİR MODEL ANALİZLERİ

Çalışmanın ikinci bölümünde ilk olarak çalışma değişkenleri arasındaki korelasyon ilişkileri incelenmiş; daha sonra psikolojik iyi oluş ve kişilik inançları arasındaki ilişkilerde içsel ve kişiler arası duygu düzenlemede güçlüğe dair aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Algılanan stres ve kişilik inançları, algılanan stres ve psikolojik iyi oluş, kişilik inançları ve psikolojik iyi oluş arasında olmak üzere temelde üç model analizi gerçekleştirilmiştir. Bu değişkenler arasında sırasıyla kişiler arası ve içsel duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık etkileri değerlendirilmiştir. Alt boyutlara ait hipotezler olmaması vesilesi ile duygu düzenleme güçlüklerinin toplam puanı kullanılmış, bozukluk inançları kümeler olarak ele alınmıştır.

Değişkenler arasında yapılan korelasyon analizleri sonuçları incelendiğinde, duygu düzenlemenin ister içsel ister kişilerarası olsun araştırmada yer alan değişkenlerin çoğu ile korelasyon gösterdiği görülmektedir. Bu durumun pek çok ruhsal sorunun duygusal tepki ve duygu düzenlemenin sorunlu örüntülerini içerdiği görüşünden hareketle duygu düzenlemenin tanılar ötesi bir kavram özelliği göstermesinden kaynaklanması muhtemeldir (Gross ve Jazaieri, 2014:387). Kısa süreyi kapsayan alkol zehirlenmesinde hızlı duygu durum değişikliği ya da uzun dönemi içeren şizoaffektif bozuklukta duygusal küntülüğün varlığı gibi duygu düzenlemede yaşanan sorunlara pek çok bozuklukta rastlanmaktadır (Kring ve Werner, 2004:361). Yapılan çalışmalar da bu görüşü desteklemektedir (Aldao ve ark., 2010:217-237; Nolen-Hoeksema, 2012:161-187; Salter ve ark., 2006:469-480; Mennin ve ark., 2005:1281-1310). Bu bozukluklardan biri olan kişilik bozuklukları bireyin çevresini ve kendini tanıma yollarının, algılamanın, değerlendirmelerin, karar vermenin ve sorun çözümünde yaşanan sorunların kategori edilmesiyle belirlenmektedir (Schultz ve Schultz, 2008:345). Paranoid kişilik bozukluğunda öfkeli tepkisellik, şizoid kişilik bozukluğunda düz duygulanım, şizotipal kişilik bozukluğunda yoğun sosyal kaygı, sınırda kişilik bozukluğunda uygunsuz yoğun öfke ve öfkeyi kontrol etmede zorluk, histriyonik kişilik bozukluğunda hızla değişen duygulanım gibi direkt duygu düzenleme güçlüklerine

işaret eden belirtiler görülmektedir (Kring ve Werner, 2004:361). Araştırmamızda da kişilik bozukluklarının hem içsel hem de kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğu görülmektedir. Buradan hareketle, çalışma sonuçlarının alanyazın ile tutarlık gösterdiği söylenebilir (Lieb ve ark., 2004:453-461; Scott ve ark., 2014:278-288; Zhang ve ark., 2017:232-237; Garofalo ve ark., 2018:186-192). Bununla birlikte, içsel duygu düzenleme güçlüğü'nün diğer değişkenlerle olan korelasyon değerlerinin kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü'ne ait korelasyon değerlerinden görece yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum, yani içsel güçlüğü'nün kişiler arasından daha öne çıkması, diğer analizlerde de kendini gösteren bir durumun bir başka örneğidir ve bunun kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği de ifade edilmektedir (Gökdağ, Sorias, Kıran ve Ger, 2019:57-66). Şöyle ki, toplulukçu bir yapıya sahip olduğu ifade edilen Türkiye'nin ABD ile kıyaslandığında aile ve duygusal ilişkiler başta olmak üzere yakın ilişkilerdeki yapısı farklılık göstermektedir. Daha yakın ve birbirine bağlı/bağımlı ilişkilerin yapısı göz önüne alındığında diğerleri aracılığıyla duygularını düzenleme durumu olarak ifade edilen kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü'nün kültürümüzde düşünüldüğü kadar olumsuz etkisi olmayabilir. Ancak şunu da belirtmek de fayda vardır: bireylerin sürekli olarak diğerleri aracılığıyla duygularını düzenlemesi diğerlerine olan bağımlılığını artırabilmekte, bireysel duygu düzenleme becerilerini kullanmalarını ötelemelerine neden olabilmektedir (Hofmann, 2016: 490). Elbette kişiler arası güçlüğü değerlendiren ölçüm aracının özellikleri bu durum için bir başka gerekçe de olabilir.

Bu çalışmanın ikinci aşamasında algılanan stres, psikolojik iyi oluş ve kişilik inançları arasındaki ilişkilerde içsel ve kişiler arası duygu düzenlemede güçlüğü'nün aracılık etkileri incelenmiştir. Yapılan ilk aracılık analizi sonucunda kişiler arası duygu düzenlemede güçlüğü'nün algılanan stres ve tüm kişilik bozukluğu kümeleri arasında kısmi aracı, içsel duygu düzenleme güçlüğü'nün ise tam aracı değişken olduğu görülmüştür. Duyguların stresin önemli bir bileşeni olduğu, çevresel ve içsel faktörlerle tetiklenen stresin kendisine eşlik edecek duygular üretmesinin duygu düzenlemeyi de beraberinde getirdiği göz önüne alındığında (Fay, Evans-Martin, 2007:2) her iki duygu düzenleme güçlüğü'nün de algılanan stres ile ilişkili olması beklenen bir bulgu olarak nitelendirilebilir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde de bu bulgunun alanyazınla tutarlık gösterdiği görülmektedir (Hinds,2013; Karekla ve

ark., 2004:725-746). Öte yandan stres bireylerin gelişimine katkı sağladığı gibi yoğun ve zararlı duyguların eşlik ettiği haliyle ve bu duyguların düzenlenmesinde meydana gelen sıkıntıların varlığıyla psikopatoloji için bir risk faktörü de olabilmektedir (Wang ve Saudino,2011:96). Bu bağlamda alanyazınla tutarlık gösteren bir diğer bulgu, algılanan stres ve duygu düzenleme güçlüklerinin bu psikopatolojilerden biri olan kişilik bozuklukları ile pozitif korelasyon göstermesidir (Ebstrup, Eplov, Pisinger ve Jorgensen, 2011:407-419; Candrian, Schwartz, Farabaught, Perlis, Ehlert ve Fava,2008:184-191; Roohavza, Feizi, Afshar, Mazaheri, Behnamfar, Hassanzadeh-Kestelli ve Adibi, 2016:148). Yapılan aracılık analizlerinde ise her iki duygu düzenleme güçlüğünün de aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Ancak içsel duygu düzenleme güçlüğünün kişiler arası duygu düzenleme güçlüğünden daha büyük bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu durum içsel duygu düzenlemenin kişiler arası duygu düzenlemeden farklı niteliklere sahip olmasından kaynaklanabilir. İçsel duygu düzenlemede bireyler duygularını düzenlemek için herhangi bir dış kaynağa ihtiyaç duymazlar. Ancak kişiler arası duygu düzenlemede bir başka kişinin mevcudiyeti olmazsa olmazdır (Thompson,2008:36). Bununla birlikte bireylerin duygularını düzenlemesine yardımcı olabilecek kişinin her zaman uygun ve hazır olması mümkün değildir. Bu nedenle kişiler arası duygu düzenleme stratejilerini kullanan kişiler, duygularını düzenlemede ellerinde olmayan nedenlerden ötürü aksaklıklar yaşayabilirler. İçsel duygu düzenlemenin kişiler arası duygu düzenlemeden bir diğer farkı, kişiler arası duygu düzenlemenin gerçek bir sosyal etkileşim bağlamı içerisinde gerçekleşmesinin gerekliliğidir (Zaki ve Williams,2013:804). Örneğin, kişi yakın bir arkadaşını arayarak ve onun söyleyeceklerini tahmin ederek de duygularını düzenleyebilir. Ancak bu kişiler arası duygu düzenleme kategorisine girmez.

Tüm bu farklılıklar bir arada değerlendirildiğine öncelikle bireylerin duygularını düzenlemede içsel stratejilerini kullanma olasılıklarının, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerini kullanma olasılıklarından daha yüksek olabileceği akla gelmektedir. Diğer deyişle, içsel stratejiler öncelik arz ediyor veya daha etkili olarak görülüyor olabilir. Yine de, bu aşamada iddialı çıkarımlar yapmaktansa içsel güçlüğün daha ön planda olduğunu belirtmekle birlikte, sonuç itibarıyla duygu

düzenleme güçlüğü'nün her iki türünün de algılanan stres ve kişilik bozuklukları arasında etkili kavramlar olduğunu söylemek daha doğru olacaktır.

İkinci aracılık analizleri algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasında gerçekleştirilmiştir. Algılanan stresin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisi uzun yıllardan beri kabul görmekte, çeşitli araştırmalarla da desteklenmektedir (Tetrick ve LaRocco, 1987:538; Chang, 1998:233-40; Moeini, Shafii, Hidarnia, Babaii, Birashk ve Allahverdipour, 2008:257-266; Segrin, Hanzal, Donnerstein, Taylor ve Domschke, 2007:321-329). Ek olarak stres etkilerinin yönünü bireylerin başa çıkmada kullandıkları duygu düzenlemesi belirlemektedir. Bu nedenle bireylerin algıladıkları stres sonucunda ortaya çıkan duygularını düzenlemede yaşanan sorunların da iyi oluş düzeylerinde olumsuz etkisinin olacağı açıktır. Alanyazın incelendiğinde de yapılan araştırmalar bu görüşü destekler niteliktedir. Bireylerin yaşadıkları stres verici olay ya da durumlar karşısında uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanmaları psikiyatrik bozuklukların görülmesinde azaltıcı bir etken olmakla birlikte, ölçülebilen tüm iyi oluş bileşenleri üzerinde de olumlu bir etkiye sahiptir (Gross ve John, 2003:350; Beer ve Moneta, 2012:105-116; Shalcross ve ark., 2010:921-929; Karekla ve ark., 2004:725-746; Feldner ve ark., 2002: 403:411). Bu çalışmada yapılan aracılık analizleri sonuçlarının da alanyazınla görece tutarlık gösterdiği söylenebilir. Yapılan analizler sonucunda içsel duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracılık gösterdiği bulunurken, kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü'nün herhangi bir aracılık etkisinin bulunmadığı görülmüştür. Duyguların refah ve iyi oluş üzerindeki etkilerine odaklanırken bu olası etkinin sadece fizyolojik sonuçlarının olmadığı, aynı zamanda kişinin duygularını ifade ettiği kişi ile olan ilişkisinin doğası ve kişinin tepkisi de dahil olmak üzere pek çok kişiler arası yönün de önemli olduğu belirtilmektedir (Denollet ve ark., 2008:4). Bu bağlamda içsel duygu düzenlemeye oranla kişiler arası duygu düzenlemenin işlevsel olabilmesi için göz önünde bulundurulması gereken daha fazla etken bulunmaktadır. Bununla birlikte içsel ve kişiler arası duygu düzenleme birbirinden bağımsız değil, aynı süreklilik üzerinde yer almaktadır (Zaki ve Williams, 2013:804). Bu nedenle bir durum ya da olay karşısında kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinden biri kullanılmadan önce -işlevsel ya da değil- içsel bir düzenleme gerçekleştirilir. Bu durum da içsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılma olasılığını arttırmaktadır.

Tüm bu gerekçeler birlikte değerlendirildiğinde, bir kez daha içsel duygu düzenlemenin kişiler arası duygu düzenlemeden daha kapsamlı ve etkili olduğunu belirtmek yanlış olmayacaktır.

Son aracılık analizleri ise tüm kişilik bozukluğu kümeleri ve psikolojik iyi oluş arasında gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda iyi oluşun değişen yaşam koşulları karşısında dahi istikrarlı olması, kalıtsallığın etkili olması ve dış koşullarla kıyaslandığında kişilik ile korelasyon ilişkisinin daha yüksek olması gibi nedenlerden dolayı en önemli belirleyicisinin kişilik olduğu ve yaşam boyunca benzer düzeyde seyrettiği ifade edilmektedir (Lucas, Diener, 2008:795). Ancak Lucas ve Diener (2008:801) iyi oluşu bir sonuç olarak görmekten ziyade devam eden sürecin bir parçası olarak değerlendirmenin daha doğru olacağını, buradan hareketle de kişiliğin iyi oluş üzerindeki etkisinde dinamik etkenlerin de rol oynadığını belirtmektedir. Duyguların bireyin refahı üzerindeki etkisi göz önüne alındığında bu dinamiklerden birinin duygu düzenleme olması oldukça muhtemeldir (Lucas ve Diener, 2008: 795). Öte yandan insanlar karşılaştıkları durumlar sonucunda ortaya çıkan duygularını düzenleyerek, belirli psikolojik sonuçlarda işlevselliğe ulaşmayı hedeflerler (Koole, 2009:14). Sözü edilen sonuçlardan birini psikolojik iyi oluş olarak ifade etmek gerekirse duygu düzenleme bu hedefe ulaşmada bir araç rolü görmekte, psikopatolojiyle ilişkisi nedeniyle de önemi artmaktadır. Bu psikopatolojilerden biri olan kişilik bozukluğuna sahip bireylerin duygularını düzenlemede yaşadıkları sorunlar göz önüne alındığında psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde olumsuz etkisini arttıran bir değişken olması beklenen bir durum olarak görülmektedir. Bu çalışmada yapılan aracılık analizleri sonucunda da kişilik inançları ve psikolojik iyi oluş arasında içsel duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracılık gösterdiği görülmüştür. Bir başka deyişle, kişilik inançlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi içsel duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla gerçekleşmektedir. Ancak beklenmeyen şekilde, kişiler arası duygu düzenlemede güçlüğü'nün herhangi bir aracılık etkisinin olmadığı bulunmuştur. Yapılan korelasyon analizlerinde kişilik bozuklukları ve kişiler arası duygu düzenlemede güçlük puanları arasındaki ilişkiler düşünüldüğünde ve kişilik bozukluğuna sahip bireylerin kişiler arası ilişkilerde yaşadıkları sorunlar göz önüne alındığında (Livesley ve Larstone, 2018: 273) kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü'nün de kişilik inançları ve

psikolojik iyi oluş arasında aracılık etkisinin bulunması beklenmiştir. Bu nedenle aracılık analizlerinden elde edilen bulguların alanyazınla görece tutarlık gösterdiği söylenebilir. Bakıldığında da, kişiler arası duygu düzenlemede güçlüğün yeni bir kavram olması nedeniyle kişilik bozuklukları ile ilişkisini inceleyen çalışmaların oldukça kısıtlı ve yetersiz olduğu görülmektedir. Bu konuda farklı yöntemler ve örneklemeler ile gelecekte yapılacak diğer çalışmalar ile bu konuda daha güvenilir bilgiler elde edileceği düşünülmektedir.

Tüm aracılık analizlerine genel olarak bakıldığında özetle içsel duygu düzenlemenin kişiler arası duygu düzenlemeden daha etkin olduğu görülmektedir. Kısaca ifade etmek gerekirse, kişiler arası duygu düzenlemenin içsel duygu düzenlemeden hareketle oluşturulması (Dixon-Gordon ve ark., 2018:36-42), dış kaynağın mevcudiyetinin zorunlu olması (Thompson, 2008:36), karşılıklı ilişkiye dayalı olduğundan işlevselliği üzerinde daha fazla değişkenin bulunması, duygu düzenleme biçimlerinin aynı süreklilik üzerinde gerçekleşmesinden dolayı ilk olarak içsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması (Zaki ve Williams, 2013:804) gibi nedenler bu durumun olası sebepleri olarak düşünülmektedir. Bununla birlikte, KDGÖ'nün bu güçlüğü olduğu haliyle çok iyi şekilde değerlendirip değerlendiremediğinin bu aşamada tam olarak bilinmemesi, ölçeğin senaryolara dayalı olması, madde sayısı gibi ölçüm aracından kaynaklı sebeplerin de bu duruma neden olması elbette muhtemeldir. Ayrıca bu çalışmada kişilik bozuklukları sadece kişilik inançları bağlamında ele alınmıştır. Bu sebeple kişilik bozukluklarının tanı almış grup ile değerlendirilmesinin farklı sonuçlar doğurabileceği de düşünülmektedir. Bu ve benzeri pek çok olasılık bu araştırma bulgularının akla getirebileceği olası açıklamalar olsa da, çalışma bulguları duygu düzenleme güçlüklerinin psikolojik iyi oluş veya psikolojik sorunlarda önemli bir etken olduğuna ve belirli sorunlara özgü olmaktan öte ortak faktör olarak değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Bu konuda daha kesin ve kapsamlı iddialarda bulunmak için alanyazında bu konuda daha çok araştırma yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırma duygu düzenleme konusunda ülkemizden çıkan bir örnek olarak görülebilir.

SONUÇ

Duygu düzenleme kavramında çoğunlukla kişisel süreçlere odaklanılsa da duygu düzenleme dendiğinde duygunun karşıdaki kişiye aktarımı, duygu paylaşımı ve diğer insanların verdiği karşı tepkiler gibi diğer insanlar ile ilgili kısımlar da bulunmaktadır. Bu nedenle duygu düzenlemenin sadece içsel süreçler bakımından ele alınmasının doğru olmayacağı düşünülmüş ve duygu düzenlemenin kişiler arası boyutta gerçekleşmesi fikri önem kazanmıştır. Buna yönelik olarak da ölçüm araçları oluşturulmaya başlanmıştır. Niven ve arkadaşları (Niven ve ark., 2011:53-73) Kendinin ve Diğerlerinin Duygularını Düzenleme Ölçeği'ni; Hofmann ve meslektaşları (Hofmann ve ark., 2016:342) ise Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. Bununla birlikte kişinin kendi duygularını kasıtlı olarak diğerleri aracılığıyla düzenlemesine dair herhangi bir ölçüm aracının bulunmaması gerekçesiyle Dixon-Gordon ve arkadaşları (2018:528-549) yeni bir ölçüm aracını alanyazına kazandırmışlardır. Bu bağlamda araştırmanın ilk bölümünde bu ölçüm aracının (KDGÖ) Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılması amaçlanmıştır. Buna yönelik olarak güvenirlik için iç tutarlık analizi, yapı geçerliği için Doğrulayıcı (DFA) ve Açımlayıcı Faktör (AFA) analizleri, ölçüt bağıntılı geçerlik için Çok Yönlü Varyans Analizleri (MANOVA), eş zaman ve ayrıştırıcı geçerlik için Pearson korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Yapılan tüm bu analizler sonucunda KDGÖ'nün Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu netice sonrasında araştırmanın ikinci bölümünde KDGÖ dahil edilerek psikolojik iyi oluş, algılanan stres ve kişilik inançları arasındaki ilişkilerde duygu düzenleme güçlüklerinin aracı etkileri test edilmiştir. Analizlerin ilkinde algılanan stres ve kişilik bozukluğu kümeleri arasında duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü incelenmiştir. Analiz sonucunda kişiler arası duygu düzenlemede güçlüğü algılanan stres ve tüm kişilik bozukluğu kümeleri arasında kısmi aracı, içsel duygu düzenleme güçlüğü ise tam aracı değişken olduğu görülmüştür. İkinci aracılık analizleri algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasında gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü aracılık etkisinin bulunmadığı, içsel duygu düzenleme güçlüğü kısmi aracı değişken olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Son aracılık analizlerinde ise tüm kişilik bozukluğu kümeleri ve psikolojik iyi oluş arasında

kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık etkisi bulunmazken, içsel duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracılık gösterdiği görülmüştür. Tüm aracılık analizleri genel olarak değerlendirildiğinde içsel duygu düzenlemenin kişiler arası duygu düzenlemeden daha etkin olduğu görülmektedir. Bu duruma birden fazla neden kaynaklık edebilir. İçsel duygu düzenleme süreçlerinin kişiler arası bağlam aracılığıyla gerçekleşmesi fikrinden hareketle önem kazanan kişiler arası duygu düzenlemenin içsel duygu düzenlemeye kıyasla daha kısıtlı bir etkisi olması muhtemeldir (Dixon-Gordon ve ark., 2018:36-42). Bununla birlikte diğerleri aracılığıyla duygularını düzenleme olarak ifade edilen kişiler arası duygu düzenlemenin olmazsa olmazı bireyin duygularını düzenlemede kendisine yardımcı olacak kişinin varlığıdır (Thompson,2008:36). İçsel duygu düzenlemede böyle bir zorunluluk yoktur. Ayrıca bu zorunluluktan dolayı kişiler arası duygu düzenlemede, duygu düzenlemenin işlevselliğini etkileyen bireyin dışında faktörler de bulunmaktadır. Etkileşimde bulunan kişinin özellikleri bu faktörlerin başında gelmektedir (Denollet ve ark., 2008:4). Öte yandan duygu düzenlemenin bir süreklilik üzerinde meydana geldiği belirtilmektedir (Zaki ve Williams, 2013:804). Bu süreklilikte kişiler arası duygu düzenleme, içsel duygu düzenlemeden sonra geliyor gibi görünmektedir. İçsel ve kişiler arası duygu düzenleme arasındaki bu farklılıklar içsel duygu düzenlemenin daha etkin ve kapsamlı olduğu yönünde bir fikir vermektedir. Tüm bu gerekçelerin dışında ölçüm aracının yapısı, madde sayısındaki veya direkt ifadeler yerine olası senaryolar üzerinden değerlendirme yapılmasını istemesi ya da ölçüm aracının beklenen düzeyde ölçümü gerçekleştirememesi gibi dışsal nedenler de bu durumun sebebi olabilir Ayrıca çalışmada kişilik bozukluklarının kişilik inançları bağlamında değerlendirilmesi ve kişilik bozukluğu tanısı alan bireyler üzerinde çalışılmaması da son olası neden olarak görülebilir. Gelecek çalışmalarda belirtilen değişkenlerin bir arada bulunduğu çalışmaların klinik örnekleme gerçekleştirilmesinin bu bağlamda oldukça faydalı bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma Hipotezleri:

Araştırmanın iki aşamadan oluşmasıyla paralel olarak çalışma hipotezleri de bu bölümlere özgü oluşturulmuştur. Araştırmanın ilk aşamasında yer alan "Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği (KDGÖ) geçerli ve güvenilir bir ölçüm

aracıdır." hipotezinin test edilmesine ilişkin analizler gerçekleştirilmiş; yapı geçerliği, ölçüt geçerliği, eş zaman ve ayırıştırıcı geçerlik analizleri ile iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda bu hipotezin büyük ölçüde desteklendiği söylenebilir. Büyük ölçüde denmesinden kasıt ölçüt bağıntılı geçerliğin değerlendirilmesine yönelik gerçekleştirilen uç gruplar analizlerinde değişkenlerin büyük çoğunluğunda farklılaşma görülürken, yaşam olayları, psikolojik iyi oluş ve şizoid kişilik inancında farklılaşmaya rastlanmamasından kaynaklanmaktadır. Şizoid kişilik inancına sahip bireylerin ilişki kurmaktan kaçındığı (Veague ve ark., 2007: 19) ve yaşam olaylarının ölçüm aracından ziyade sayıyı ifade ettiği (Kabakçı, 2001: 273-282) göz önüne alındığında farklılaşma görülmemesi normal olarak değerlendirilebilir. Ancak psikolojik iyi oluş düzeyinde bir farklılaşmanın olması alanyazınla tutarlık göstermeyen bir bulgu olarak elde edilmiştir (Niven, Mcdonald, Holman, 2012:394; Hofmann, 2014:483-492; Dixon-Gordon, Bernecker, Christensen, 2015:36-42; Williams, Morelli, Ong, Zaki, 2018:224-254). Gelecekte duygu düzenleme ile psikolojik iyi oluşun dahil edildiği çalışmaların yapılması bu konuda daha açıklayıcı yorum yapmaya imkan sağlayabilir.

Araştırmanın ikinci kısmında, kişisel ve kişiler arası duygu düzenleme güçlüğüne algılanan stres, psikolojik iyi oluş ve kişilik inançları arasındaki ilişkilerde aracılık etkileri incelenmiştir. Bu kapsamda öne sürülen ilk modele ilişkin hipotezler "Algılanan stres ve kişilik bozukluğu kümeleri arasındaki ilişkiye kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü aracılık etmektedir.", "Algılanan stres ve kişilik bozukluğu kümeleri arasındaki ilişkiye kişisel duygu düzenleme güçlüğü aracılık etmektedir." şeklinde belirlenmiştir. Belirlenen bu hipotezlerin desteklendiği söylenebilir. Şöyle ki, yapılan analizlerde kişiler arası duygu düzenleme güçlüğüne kısmi aracılık; kişisel duygu düzenleme güçlüğüne ise tam aracılık gösterdiği görülmüştür.

Ana çalışmada yer alan bir diğer analiz algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasında gerçekleştirilmiştir. Bu analize ait hipotezler "Algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü aracılık etmektedir.", "Algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye kişisel duygu düzenleme güçlüğü aracılık etmektedir." şeklindedir. Yapılan analizlerde değişkenler arasında kişiler arası duygu düzenleme güçlüğüne aracılık etkisi bulunmazken;

kişisel duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracılık gösterdiği görülmüştür. Bu nedenle belirtilen hipotezlerin kısmi olarak desteklendiği söylenebilir.

Araştırmanın ikinci kısmında yer alan son aracılık analizleri ise kişilik bozukluğu kümeleri ile psikolojik iyi oluş arasında yapılmıştır. Bu analizlere ilişkin belirlenen hipotezler "Kişilik bozukluğu kümeleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü aracılık etmektedir.", "Kişilik bozukluğu kümeleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye kişisel duygu düzenleme güçlüğü aracılık etmektedir." şeklindedir. Belirlenen bu hipotezlere ilişkin yapılan analizlerde değişkenler arasında kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık etkisine rastlanmazken kişisel duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracılık gösterdiği görülmüştür. Dolayısıyla bu hipotezlerin de kısmi olarak desteklendiği söylenebilir.

Çalışmanın Sınırlılıkları:

Bireylerin duygularını kişiler arası bağlam çerçevesinde düzenlemesini değerlendiren ölçüm aracının Türkçeye uyarlamasını içeren iki aşamalı bu araştırmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Öncelikli olarak veri toplama yönteminden kaynaklı sınırlılıklardan bahsetmek gerekirse uygun örnekleme yöntemiyle toplanan örneklemden elde edilen bulguları Türkiye'nin tamamına genellemek doğru değildir. Bu bağlamda katılımcıların temsil edilebilirliğini arttırmak amacıyla şehir sınırlaması konulmasa da farklı illerden daha çok katılımcının dahil olduğu çalışmalardan daha kapsamlı ve güvenilir bulgular elde edilebileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte kişilik bozukluğu değişkeni tanı almayan bireylerde inançlar bağlamında çalışılmıştır. Bu sebeple kişilik bozukluğu ile ilişkili açıklamaları bu sınırlılıkla değerlendirmek daha doğru olacaktır. Bir diğer sınırlılık katılımcılara internet üzerinden ulaşılması ile ilgilidir. Bu sebeple daha çok sosyal medya kullanan kişilere ulaşılmış olması muhtemeldir. Sosyal medya kullanımı olmayan ya da daha kısıtlı olan kişilerin dahil edildiği çalışmaların varlığının daha kapsayıcı sonuçlar sağlayacağı düşünülmektedir. Ek olarak, çalışma katılımcıların öz-bildirimine dayalı olduğundan sosyal istenirlik etkisi ve anlık cevaplar vermiş olasılığı da göz önünde bulundurulmalıdır. Katılımcılar kendilerini olduklarından daha iyi ya da daha kötü göstermiş olabilirler. Diğer bir sınırlılık katılımcıların tanı alıp almadıklarına ilişkin bilgilerin kendi beyanlarına dayanıyor olmasıdır. Anket setinde genel bir

değerlendirme imkanı sağlayan ölçüm aracının bulunmaması ve bir ruh sağlığı uzmanının ayrıca bir psikolojik değerlendirme yapmaması öz-bildirime dayalı bir başka sınırlılık olarak ifade edilebilir.

Analizler açısından değerlendirildiğinde de bazı sınırlılıklardan söz etmek mümkündür. Araştırmanın ilk kısmında gerçekleştirilen KDGÖ'nün uyarlama çalışmasına ilişkin sınırlılık, ölçeğin yapı geçerliğinin değerlendirmesinde orijinal çalışmada tüm alt boyutların dahil edilmemesinden kaynaklanmaktadır. Bununla ilişkili olarak çalışma bulgularının orijinal çalışmayla karşılaştırılmasında sınırlılıklar meydana gelmiştir. Sonuç olarak özetlemek gerekirse, daha kapsayıcı ve geniş sayıda katılımcının dahil olduğu bir örneklemin yer aldığı, kişilik bozukluğu tanısına sahip bireylerle gerçekleştirilebilecek çalışmaların daha genellenebilir bilgiler sunacağı düşünülmektedir.

Klinik Göstergeler:

Bu çalışmayla birlikte KDGÖ (Dixon-Gordon ve ark, 2018:36-42) dilimize kazandırılmış, Türk yetişkin örneklemi için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu görülmüştür. Bireylerin kişiler arası duygu düzenlemede güçlük yaşama düzeylerini değerlendiren KDGÖ'nün klinik uygulamalarda, duygu düzenlemede sorunları olduğu düşünülen bireylerin kişiler arası bağlamda değerlendirilmelerinde ve sağaltım sürecindeki değişimi gözlemlemede kullanılabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte bu çalışmada da görüldüğü üzere içsel ve kişiler arası duygu düzenleme yakın ilişkilidir. Bu nedenle içsel duygu düzenlemenin yanı sıra kişiler arası duygu düzenleme güçlüğü'nün de değerlendirilmesi önemlidir. Bu bağlamda duygu düzenlemenin bütünsel olarak ele alınmasının değerlendirme ve sağaltım sürecine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kişiler arası duygu düzenlemeyi değerlendiren bir başka ölçüm aracı Hofmann ve arkadaşlarına (2016: 341-356) ait olup biçim olarak bireyin öznel ifadesine dayanmaktadır. KDGÖ ise bu değerlendirmeyi olası senaryolar aracılığıyla gerçekleştirmektedir. Bu nedenle değerlendirme ve gidişat süreçlerinde Hofmann ve arkadaşlarına (2016: 341-356) ait ölçüm aracının yanı sıra, KDGÖ'nün de kullanılması çok boyutlu bir değerlendirme imkanı sağlayabilir. Bununla birlikte Hofmann (2014:489) evlilik içinde yaşanan sıkıntıların depresif belirtiler ile yakın ilişkide olduğunu, bu çiftlerde problem çözme ve iletişime odaklanıldığında yeterli

düzeyde iyileşme görülmediğini ifade etmektedir. Çözüm olarak kişinin depresif belirtiler gösteren eşinin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine katkı sağlayan davranışlarının belirlenmesi gerektiğine vurgu yapmaktadır. Bu nedenle kişiler arası duygu düzenleme ayrı bir önem kazanmaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde başta evlilik ve çift terapilerinde olmak üzere kişiler arası ilişkilerin değerlendirildiği ve ele alındığı terapi sürecinde bu faktörün göz önünde bulundurulmasının katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler:

Bu çalışmanın örneklemini Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan bireylerin oluşturması hedeflenmiştir. Her ne kadar çevrim içi veri toplama yöntemi kullanılarak çeşitli şehirlerde yaşayan kişilerden gelen veriler elde edilmiş olsa da uygun örnekleme nedeniyle belirli illerden daha çok veri toplanmış olması muhtemeldir. Bu nedenle daha kapsayıcı çalışmaların yapılması daha genellenebilir sonuçlara ulaşılmasına katkı sağlayacaktır. Bununla birlikte çalışmanın ilk bölümünde Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması yapılan KDGÖ'nün klinik örneklemelerde psikometrik özelliklerinin tekrar incelenmesinin ölçeğin geçerlik ve güvenirliğine ilişkin yeni bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmada birden fazla psikiyatrik tanısı olan katılımcılar olası karıştırıcı değişkenleri bertaraf etmek amacıyla veri setinden çıkarılmıştır. Bununla birlikte kişilik bozuklukları inançlar bağlamında ele alınmış olup analizler klinik olmayan örnekleme gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda kişilik bozukluğu tanısı almış bireylerle gerçekleştirilecek çalışmaların duygu düzenleme ve kişilik bozukluğu ilişkisinde daha net bilgiler verebileceği düşünülmektedir. Bu sayede sağaltım sürecinde planlama ve odak noktaların belirlenmesi açısından daha doğru bilgiler elde edilebilir. Ek olarak farklı nitelikteki ölçüm araçlarının (örn., görüşme formu, derinlemesine görüşme vb.) dahil edildiği çalışmaların varlığı da elde edilen bilgilerin kapsamını arttırabilir.

Kişiler arası duygu düzenlemenin ülkemizde yeni çalışılmaya başlanmasından kaynaklı olarak yapılan çalışmaların sayısı kısıtlıdır. Bu nedenle bu kavramın ergenler, yaşlılar gibi farklı popülasyonlarla çalışılmasının ülkemiz alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öte yandan, kişiler arası duygu düzenlemenin ikili ilişkilerde etkisi göz önüne alındığında, özellikle çiftler üzerinde gerçekleştirilecek

Çalışmaların da bu bağlamda ayrı bir katkısı olacağı açıktır. Diğer bir öneri tüm kişilik bozukluklarının dahil olduğu çalışmaların yapılmasıdır. Ülkemiz alanyazına baktığımızda bu alana ilişkin kapsamlı çalışmaların kısıtlı olduğu, başta sınırda kişilik bozukluğu olmak üzere belirli kişilik bozukluklarına daha fazla yoğunlaşıldığı görölmektedir. Bu bağlamda duygu düzenlemenin tüm kişilik bozuklukları bağlamında değerlendirilmesine imkan sağlayan kapsamlı araştırmaların yapılmasının bu boşluğu doldurmaya yönelik olarak alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

Adam, T. C., ve Epel, E. S. (2007). Stress, Eating And The Reward System. *Physiology ve Behavior*. 91(4): 449-458.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). Emotion Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*. 30(2): 217–237.

Alpay, E. H., Aydın, A., ve Bellur, Z. (2017). Çocukluk Çağı Travmalarının Depresyon Ve Travma Sonrası Stres Belirtileri İle İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 20(3): 218-226.

Akın, A. (2015). Öznel İyi Olma. Psikolojide Güncel Kavramlar, Pozitif Psikoloji (Pp.1-72). Ankara: Nobel.

Akıncı, İ. (2015). *The Relationship Between The Types Of Narcissism And Psychological Well-Being: The Roles Of Emotions And Difficulties In Emotion Regulation*. (Unpublished Master's Thesis). Ankara: The Graduate Scholl Of Social Sciences Of Middle East Technical University.

Altınel, Ş. (2018). *Kadınlarda Yeme Bozuklukları Belirtilerinin Algılanan Ebeveynlik Biçimi, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Psikolojik İyi Oluş Ve Yeme Tutumları İle İlişkileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aktan, S. (2016). *Gençlerde Erteleme, Kişilik Özellikleri Ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aktaş, A. (2017). *Türkiye Örneğinde, Narsistik Özellik, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Allport G.W. (1961). *Pattern and Growth In Personality*. New York: Holt, Rinehart, ve Winston.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*, Beşinci Baskı (DSM-5) (Çev. ed.: E. Köroğlu) . Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

As, G. (2018). *The Mediating Effects Of Intra And Interpersonal Emotion Regulation Strategies On The Relationship Between Social Support and Symptoms* (Unpublished Master's Thesis). İstanbul: The Graduate School Of Social Sciences Of Bahcesehir University.

Ataman, E. (2011). *Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aytaç, S. (2017). *Stres Kaynakları ve Stresin Psikolojik Semptomlarının Öfke Kontrolü İle İlişkisi: Polis Memurları Üzerine Bir Araştırma*. *Sosyal Siyaset Konferansları*, 2(69): 1-27.

Balcıoğlu, İ. (2005). Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi. *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi*, 47: 9-12.

Barlow, M. R., Turow, R. E. G., ve Gerhart, J. (2017). Trauma Appraisals, Emotion Regulation Difficulties and Self-Compassion Predict Posttraumatic Stress Symptoms Following Childhood Abuse. *Child Abuse and Neglect*, 65: 37-47.

Baumann, N., Kaschel, R., ve Kuhl, J. (2005). Striving For Unwanted Goals: Stress-Dependent Discrepancies Between Explicit and Implicit Achievement Motives Reduce Subjective Well-Being And Increase Psychosomatic Symptoms. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 89: 781-799.

Beck A.T, Beck J.S. (1991) The Personality Belief Questionnaire. Unpublished Assessment Instrument. *The Beck Institute For Cognitive Therapy And Research*, Pennsylvania:Bala Cynwyd.

Beck, A.T., Ward, C. ve Mendelson, M. (1961). Beck Depression Inventory (BDI), *Arch Gen Psychiaytry*, 4(6): 561-571.

Beck, A.T., Freeman, A. ve Davis, D. D. (2004) *Cognitice Therapy Of Personality Disorders*, New York: Guildford Press.

Beck, A. T., Steer, R. A., ve Brown, G.K. (1996). *Beck Depression Inventory-Second Edition Manual*. San Antonio: The Psychological Corporation.

Beer, N. ve Moneta, G. B. (2012). Coping And Perceived Stress As A Function Of Positive Metacognitions and Positive Meta-Emotions. *Individual Differences Research*. 10(2): 105-116.

Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, S. G., ve Junghanns, K. (2011). Deficits In Emotion-Regulation Skills Predict Alcohol Use During and After Cognitive–Behavioral Therapy For Alcohol Dependence. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, 79(3): 307-318.

Bilge, Y. ve Bilge, Y. (2019). Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formunun Türk Toplum Örnekleminde Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Ve Araştırmalar Dergisi*. 8(1): 7-15.

Bilim, G. (2012). *Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları: Duygu Düzenleme, Kişiler arası Tarz ve Genel Psikolojik Sağlık Açısından Bir İnceleme*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bosse, T. Pontier, M. ve Treur J. (2010). A Computational Model Based On Gross' Emotion Regulation Theory. *Cognitive Systems Research*. 11: 211–230.

Brody, C. L., Haaga, D. A., Kirk, L. ve Solomon, A. (1999). Experiences Of Anger In People Who Have Recovered From Depression and Never-Depressed People. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 187(7): 400-405.

Buhler, C. (1935). The Curve Of Life As Studied In Biographies. *J Appl Psychol*. 43: 653–673.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Butcher, J., N. (2013). *Anormal Psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Butler, A. C., Beck, A. T., ve Cohen, L. H. (2007). The Personality Belief Questionnaire-Short Form: Development And Preliminary Findings. *Cognitive Therapy And Research*, 31(3): 357-370.

Brislin, R.W., Lonner, W. J. ve Thorndike, R. M. (1973). *Cross-Cultural: Research Methods*. New York: John Wiley ve Sons.

Cadet, J. L. (2016). Epigenetics Of Stress, Addiction, And Resilience: Therapeutic Implications. *Molecular Neurobiology*. 53(1): 545-560.

Candrian, M., Schwartz, F., Farabaugh, A., Perlis, R. H., Ehlert, U. ve Fava, M. (2008). Personality Disorders And Perceived Stress In Major Depressive Disorder. *Psychiatry Research*, 160(2): 184-191.

Capman, A.L., Leung, D. W. ve Lynch, T. R. (2008). Impulsivity And Emotion Dysregulation In Borderline Personality Disorder. *Journal Of Personality Disorders*. 22(2): 148-164.

Carpenter, R. W. ve Trull, T. J. (2013). Components Of Emotion Dysregulation In Borderline Personality Disorder: A Review. *Current Psychiatry Reports*. 15(1): 335-343.

Castella, K.D., Goldin, P., Jazaieri,H., Ziv,M., Dweck C.D. ve 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.

Chang, E. C. (1998). Does Dispositional Optimism Moderate The Relation Between Perceived Stress and Psychological Well-Being?: A Preliminary Investigation. *Personality and Individual Differences*. 25(2): 233-240.

Cohen S, Kamarck T. ve Mermelstein R. (1983). A Global Measure Of Perceived Stress. *Journal Of Health and Social Behavior*. 24: 385-396.

Coolidge, F. L. ve Segal, D. L. (1998). Evolution of Personality Disorder Diagnosis in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. *Clinical Psychology Review*. 18(5): 585-599.

Cronin, T. J., Pepping, C. A., ve O'donovan, A. (2018). Attachment To Friends And Psychosocial Well-Being: The Role Of Emotion Regulation. *Clinical Psychologist*. 22(2): 158-167.

Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranış*, İstanbul: Remiz Kitabevi.

Çetin, M. H. (2006). Kişilik ve İletişim Tipleri. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*. 4 (2): 125-140.

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1991). A Motivational Approach To The Self: Integration In Personality. In R.A. Dienstbier (Ed.). *Perspectives On Motivation*(pp. 237-288). Lincoln: University Of Nebraska Press.

Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M. ve Şafak Öztürk , C. (2018). Çocukluk Çağı Travmalarının, Kimlik Gelişimi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji ile İlişkisi, *Türk Psikiyatri Dergisi*. 29(4): 269-278.

Derogatis, L.R. (1992). The Brief Symptom Inventory (BSI), Administration, Scoring And Procedures Manual-II Towson, Md: Clinical Psychometric Research.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales To Assess Flourishing And Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*. 97: 143–156.

Dimaggio, G., Popolo, R., Montano, A., Velotti, P., Perrini, F., Buonocore, L. ve Salvatore, G. (2017). Emotion Dysregulation, Symptoms and Interpersonal Problems As Independent Predictors Of A Broad Range Of Personality Disorders In An Outpatient Sample. *Psychology And Psychotherapy: Theory, Research And Practice*, 90(4): 586–599.

Dixon-Gordon, K. L., Bernecker, S. L. ve Christensen, K. (2015). Recent Innovations In The Field Of Interpersonal Emotion Regulation. *Current Opinion In Psychology*, 3: 36-42.

Dixon-Gordon K.L., Haliczzer L.A., Conkey L.C. ve Whalen D.J. (2018). Difficulties In Interpersonal Emotion Regulation: Initial Development And Validation Of A Self-Report Measure. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*. 40: 528–549.

Doğru, N. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Doksat, M. K. (2008). Kişilik Bozuklukları. *İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi*, 62(3): 239-254.

Doolan, E. L., Bryant, R. A., Liddell, B. J. ve Nickerson, A. (2017). The Conceptualization Of Emotion Regulation Difficulties, And Its Association With Posttraumatic Stress Symptoms In Traumatized Refugees. *Journal Of Anxiety Disorders*. 50: 7-14.

Dweck, C. S. (2008). Can Personality Be Changed? The Role Of Beliefs In Personality and Change. *Current Directions In Psychological Science*. 17(6): 391-394.

Ebstrup, J. F., Eplov, L. F., Pisinger, C. ve Jørgensen, T. (2011). Association Between The Five Factor Personality Traits And Perceived Stress: Is The Effect Mediated By General Self-Efficacy?. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(4): 407-419.

Eldoğan, D. (2012). *Üniversite Öğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Fobi Belirtileri İlişkisindeki Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Elmas, H. G., Cesur, G. ve Oral, T. (2016). Aleksitimi Ve Patolojik Kumar: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 27: 1-8.

Engin-Acarbulut, C. (2019). *The Mediating Role Of Interpersonal and Intrapersonal Emotion Regulation In Relation To Big Five Personality Traits and Generalized Anxiety Disorders Symptoms* (Unpublished Master's Thesis). İstanbul: The Graduate Scholl Of Social Sciences Of Bahcesehir University.

Erdoğan, Z. (2014). *Alkol ve Madde Bağımlılarında Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri, Bilişsel Şemalar, Duygu Düzenleme ve Anksiyete Duyarlılığı İlişkisi*

(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi. *New Symposium Journal*. 51 (3): 132-140.

Eşigül, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

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.

Feldner, M., Zvolensky, M., Eifert, G. ve Spira, A. . (2003). Emotional Avoidance: An Experimental Test Of Individual Differences And Response Suppression Using Biological Challenge. *Behaviour Research and Therapy*, 41(4): 403–411.

Frankl, V. E. (1959). The Spiritual Dimension In Existential Analysis And Logotherapy. *Journal of Individual Psychology*. 15: 157–165.

Frydenberg, E. ve Reevy G.M., (2011). *Personality, Stress And Coping: Implications For Education*. North Carolina: Information Age Publishing.

Garber, J. ve Dodge, K. A. (1991). *The Development Of Emotion Regulation and Dysregulation*. Cambridge: Cambridge University Press.

Garofalo, C., Velotti, P., Callea, A., Popolo, R., Salvatore, G., Cavallo, F. ve Dimaggio, G. (2018). Emotion Dysregulation, Impulsivity and Personality Disorder Traits: A Community Sample Study. *Psychiatry Research*. 266: 186-192.

Geisler, F. C., Vennewald, N., Kubiak, T. ve Weber, H. (2010). The Impact Of Heart Rate Variability On Subjective Well-Being Is Mediated By Emotion Regulation. *Personality And Individual Differences*. 49(7): 723-728.

Gillanders, S., Wild, M., Deighan, C. ve Gillanders, D. (2008). Emotion Regulation, Affect, Psychosocial Functioning, and Well-Being In Hemodialysis Patients. *American Journal Of Kidney Diseases*. 51(4): 651-662.

Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R. ve Palmer, M. (2006). Self-Criticism And Self-Warmth: An Imagery Study Exploring Their Relation To Depression. *Journal Of Cognitive Psychotherapy*. 20(2): 183-200.

Glenn, C. R. ve Klonsky, E. D. (2009). Emotion Dysregulation As A Core Feature Of Borderline Personality Disorder. *Journal Of Personality Disorders*. 23(1): 20-28

Gluck, M. E. (2006). Stress Response and Binge Eating Disorder. *Appetite*. 46(1): 26-30.

Gokdağ, C., Sorias, O., Kıran, S. ve Ger, S. (2019). Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Türk Psikiyatri Derneği*, 30(1): 57-66.

Gong, L., Li, W., Zhang, D. ve Rost, D. H. (2016). Effects Of Emotion Regulation Strategies On Anxiety During Job Interviews In Chinese College Students. *Anxiety, Stress, ve Coping*. 29(3): 305-317.

Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment Of Emotion Regulation And Dysregulation: Development, Factor Structure, And Initial Validation Of The Difficulties In Emotion Regulation Scale. *Journal Of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 26: 41-54.

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review Of General Psychology*. 2: 271–299.

Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation In Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions In Psychological Science*. 10(6): 214-219.

Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3) : 281–291.

Gross, J. J. (2006). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: The Guildford Press.

Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual And Empirical Foundations. *Handbook Of Emotion Regulation*(pp. 3-20). New York: Guilford Press.

Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1): 1–26.

Gross, J. J. ve Levenson, R. W. (1997). Hiding Feelings: The Acute Effects Of Inhibiting Negative and Positive Emotion. *Journal Of Abnormal Psychology*. 106(1): 95-103

Gross, J. J. ve Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation and Psychopathology. *Clinical Psychological Science*. 2(4): 387–401.

Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual Differences In Two Emotion Regulation Processes: Implications For Affect, Relationships and Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*. 85(2): 348–362.

Güngör-Çulha D. (2016). Psikolojide Ölçme Araçlarının Geliştirilmesi ve Uyarlanması Kılavuzu. *Türk Psikoloji Yazıları*. 19(38): 104-112.

Haga, S. M., Kraft, P. ve Corby, E. K. (2009). Emotion Regulation: Antecedents and Well-Being Outcomes Of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression In Cross-Cultural Samples. *Journal Of Happiness Studies*. 10(3): 271-291.

Harrington, R. (2012) *Stress, Health ve Well Being*. Belmont: Wadsworth.

Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, K.. ve Treasure, J. (2009). Emotion Recognition And Regulation In Anorexia Nervosa. *Clinical Psychology ve Psychotherapy: An International Journal Of Theory ve Practice*. 16(4): 348-356.

Hayes, A. F. (2013). *Introduction To Mediation, Moderation, And Conditional Process Analysis*. London: The Guildford Press.

Hebb, D.O. (1966). *A Textbook Of Psychology*. Philadelphia: Saunders.

Hinds, E. D. (2013) *The Role Of Experiential Avoidance In Teacher Stress and Mental Health* (Unpublished Doctoral Dissertation). Oregon: Graduate Scholl of the University Oregon.

Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal Emotion Regulation Model Of Mood and Anxiety Disorders. *Cognitive Therapy And Research*. 38(5): 483–492.

Hofmann, S. G., Carpenter, J. K. ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics. *Cognitive Therapy And Research*. 40(3): 341–356.

Hoffner, C. A. ve Lee, S. (2015). Mobile Phone Use, Emotion Regulation and Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*. 18(7): 411-416.

Honkalampi, K., Saarinen, P., Hintikka, J., Virtanen, V. ve Viinamäki, H. (1999). Factors Associated With Alexithymia In Patients Suffering From Depression. *Psychotherapy And Psychosomatics*. 68(5): 270-275.

Hopwood, C. J., Wright, A. G., Ansell, E. B. ve Pincus, A. L. (2013). The Interpersonal Core Of Personality Pathology. *Journal Of Personality Disorders*. 27(3): 270-295.

Jahoda, M.(1958). Current Concepts Of Positive Mental Health. New York: Basic Books.

John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences and Life Span Development. *Journal Of Personality*. 72(6): 1301-1334.

Johnson, S. L. ve Jacob, T. (1997). Marital Interactions Of Depressed Men and Women. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 15–23.

Jung, C. G. (1933). *Modern Man In Search Of A Soul*. New York:Harcourt.

Kabakçı, E. (2001). Üniversite Öğrencilerinde Sosyotropik/Otonomik Kişilik Özellikleri, Yaşam Olayları ve Depresif Belirtiler. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 12(4): 273-282.

Kadzikowska-Wrzosek, R. (2012). Perceived Stress, Emotional Ill-Being and Psychosomatic Symptoms In High School Students: The Moderating Effect Of Self-Regulation Competences. *Archives Of Psychiatry And Psychotherapy*. 3: 25-33.

Kalkan, A. (2017). *Psoriasisli Hastalarda Kişilik Özellikleri ve Aleksitiminin Algılanan Yaşam Stresi İle İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karagöz, B. ve Dağ, İ. (2015). Kendini Yaralama Davranışlarında Çocukluk Dönemiistismarı ve İhmali İle Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki: Alkol ve/ya Madde Bağımlısı Bir Grupta Kendini Yaralama Davranışının İncelenmesi. *Nöropsikiyatri Arşivi*. 52: 8-14.

Karekla, M., Forsyth, J. P. ve Kelly, M. M. (2004). Emotional Avoidance and Panicogenic Responding to A Biological Challenge Procedure. *Behavior Therapy*. 35(4): 725-746.

Kemper, T. D. (1978). *A Social Interactional Theory Of Emotions*. New York: Wiley.

Kendler, K. S., Hettema, J. M., Butera, F., Gardner, C. O. ve Prescott, C. A. (2003). Life Event Dimensions Of Loss, Humiliation, Entrapment, And Danger In The Prediction Of Onsets Of Major Depression and Generalized Anxiety. *Archives Of General Psychiatry*. 60(8): 789-796.

Keskin, E. (2018). *Madde Kullanım Bozukluğu Tedavisi Alan Hastalarda Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Borderline Kişilik Bozukluğu Özelliklerinin Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koch, S. B., Van Zuiden, M., Nawijn, L., Frijling, J. L., Veltman, D. J. ve Olff, M. (2019). Effects Of İntranasal Oxytocin On Distraction As Emotion Regulation Strategy In Patients With Post-Traumatic Stress Disorder. *European Neuropsychopharmacology*. 29(2): 266-277.

Koole, S. L. (2009). The Psychology Of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Cognition ve Emotion*. 23(1): 4–41.

Kring, A. M. ve Sloan D., M. (2009). *Emotion Regulation And Psychopathology. A Transdiagnostic Approach To Etiology and Treatment*. New York: The Guildford Press.

Kring, A. M. ve Werner, K.H. (2004). Emotion Regulation and Psychopathology. *The Regulation Of Emotion*(pp. 359-387). New Jersey: Lawrence.

Krohne, H. W. (2002). Stress and Coping Theories. *International Encyclopedia Of The Social and Behavioral Sciences*. 22: 15163–15170.

Kuhl, J. (2000). A Functional-Design Approach To Motivation and Self-Regulation: The Dynamics Of Personality Systems Interactions. *Handbook Of Self-Regulation*(pp. 111-169). San Diego: Academic Press.

Kuzucu, Y. (2011). Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 19(3): 779-792.

Lazarus, R. S. (1975). A Cognitively Oriented Psychologist Looks At Biofeedback. *American Psychologist*. 30(5): 553–561.

Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress To The Emotions: A History Of Changing Outlooks. *Annual Review Of Psychology*. 44(1): 1–22.

Lazarus, R. S. (2006). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer Publishing.

Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company.

Leblebicioğlu, M. (2018). *Algılanan Stres, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Levy-Gigi, E. ve Shamay-Tsoory, S. G. (2017). Help Me If You Can: Evaluating The Effectiveness Of Interpersonal Compared To Intrapersonal Emotion Regulation In Reducing Distress. *Journal Of Behavior Therapy And Experimental Psychiatry*.55: 33-40.

Lieb, K., Zanarini, M. C., Schamahl, C., Linehan, M.M. ve Bohus, M. (2004). Borderline Personality Disorder. *The Lancet*. 364(9432): 453-461.

Livesley, W.J. ve Lastone R. (2018). *Handbook Of Personality Disorders. Theory, Research And Treatment*. New York: The Guildford Press.

Magnavita, J. J. (2002). *Theories Of Personality: Contemporary Approaches To The Science Of Personality*. New York: Wiley.

Magnavita, J.J. (2004). Classification, Prevalence and Etiology Of Personality Disorders: Related Issues and Controversy. *Personality Disorders* (pp.3-23). New York: Wiley.

Maslow, A., H. (1968). *Toward A Psychology Of Being*. New York: Van Nostrand.

Marcovitz, H. (2009). *Personality Disorders*. San Diego:Lucent Books.

Marroquín, B. (2011). Interpersonal Emotion Regulation As A Mechanism Of Social Support In Depression. *Clinical Psychology Review*. 31(8): 1276-1290.

Mazloom, M., Yaghubi, H. ve Mohammadkhani, S. (2016). Post-Traumatic Stress Symptom, Metacognition, Emotional Schema and Emotion Regulation: A Structural Equation Model. *Personality and Individual Differences*.88: 94-98.

McLean, C. P. ve Foa, E. B. (2017). Emotions and Emotion Regulation In Posttraumatic Stress Disorder. *Current Opinion In Psychology*. 14: 72-77.

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2002). Applying An Emotion Regulation Framework To Integrative Approaches To Generalized Anxiety Disorder. *Clinical Psychology: Science andPractice*. 9: 85–90.

Moeini, B., Shafii, F., Hidarnia, A., Babaii, G. R., Birashk, B. ve Allahverdipour, H. (2008). Perceived Stress, Self-Efficacy And Its Relations To Psychological Well-Being Status In Iranian Male High Scholl Students. *Social Behavior And Personality: An International Journal*. 36(2): 257–266.

Moos, R. ve Billings, A. (1982). Conceptualizing And Measuring Coping Resources And Processes. *Handbook Of Stress: Theoretical And Clinical Aspects*. New York: Free Press.

Muehlenkamp, J., Brausch, A., Quigley, K. ve Whitlock, J. (2013). Interpersonal Features And Functions Of Nonsuicidal Self-Injury. *Suicide And Life-Threatening Behavior*. 43(1): 67-80.

Neugarten, B. L. (1973). Personality Change In Late Life: A Developmental Perspective. *The Psychology Of Adult Development and Aging* (pp.311-335). Washington: American Psychological Association.

Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion Regulation and Psychopathology: The Role Of Gender. *Annual Review Of Clinical Psychology*. 8(1): 161–187.

Niven K., Macdonald I. ve Holman D. (2012). You Spin Me Right Round: Cross-Relationship Variability In Interpersonal Emotion Regulation. *Front Psychology*. 3(394): 1-11.

Niven, K., Totterdell, P., Stride, C. B. ve Holman, D. (2011). Emotion Regulation Of Others And Self (EROS): The Development And Validation Of A New Individual Difference Measure. *Current Psychology: A Journal For Diverse Perspectives On Diverse Psychological Issues*. 30(1): 53–73.

Ortner, C. N. M., Briner, E. L. ve Marjanovic, Z. (2017). Believing Is Doing: Emotion Regulation Beliefs Are Associated With Emotion Regulation Behavioral Choices and Subjective Well-Being. *Europe's Journal Of Psychology*. 13(1): 60-74.

Özden, A. (2015). Psychosomatic Symptoms and Emotions: The Relationship Among Emotion Regulation, Demographic Variables and Psychosomatic Symptoms In A University Sample. (Unpublished Master's Thesis). İstanbul: İstanbul Bilgi University.

Özbay, Y. , Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır ,O. (2012). Üniversite Öğrencilerinin İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz-Yeterlik ve Başa Çıkma Davranışları ile Yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 10(2): 325-345.

Pearlin, L. ve Schooler, C. (1978). The Structure Of Coping. *Journal Of Health and Social Behavior*. 19: 2–21.

Putnam, K., M. ve Silk, K., R. (2005). Emotion Dysregulation and The Development Of Personality Disorders. *Development And Psychopathology*, 17(4): 899-925.

Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M. ve 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.

Ragen, B. J., Roach, A. E. ve Chollak, C. L. (2016). Chronic Stress, Regulation Of Emotion and Functional Activity Of The Brain. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion and Behavior* (pp. 241–249). Cambridge: Academic Press.

Rehman, U. S., Gollan, J. ve Mortimer, A. R. (2008). The Marital Context Of Depression: Research, Limitations and New Directions. *Clinical Psychology Review*. 28, 179–198.

Rogers, C., R. (1961). *On Becoming A Person*. Sage:Thousand Oaks.

Roohafza, H., Feizi, A., Afshar, H., Mazaheri, M., Behnamfar, O., Hassanzadeh-Keshteli, A., ve Adibi, P. (2016). Path Analysis Of Relationship Among Personality,

Perceived Stress, Coping, Social Support and Psychological Outcomes. *World Journal Of Psychiatry*. 6(2): 248.

Rothermund, K., Voss, A. ve Wentura, D. (2008). Counter-Regulation In Affective Attentional Bias:A Basic Mechanism That Warrants Flexibility In Motivation And Emotion. *Emotion*: 8: 34-46.

Ruben, D., H. (2015). *Behavioral Guide To Personality Disorders (DSM-5)*. Illinois: Charles C Thomas Pub.

Rugancı, R. N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric Properties Of A Turkish Version Of The Difficulties In Emotion Regulation Scale. *Journal Of Clinical Psychology*. 66(4): 442-455.

Ryff, C., D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Wellbeing. *Journal Of Personality And Social Psychology*. 57: 1069–1081.

Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances In The Science And Practice Of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 83(1): 10-28.

Salters-Pedneault, K., Roemer, L., Tull, M. T., Rucker, L. ve Mennin, D. S. (2006). Evidence Of Broad Deficits In Emotion Regulation Associated With Chronic Worry and Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*. 30(4): 469-480.

Saruhan, V. (2018). *Genç Yetişkinlikte Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Duygu Düzenleme Güçlüğü Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Schultz, D., P. ve Schultz, S., E. (2008). *Theories Of Personality*. San Francisco: Wadsworth.

Scott, L., N., Kim, Y., Nolf, K. A., Hallquist N., N., Wright A., G., C., Stepp S. D., Morse J. Q. ve Pilkonis P. A. (2013). Preoccupies Attachment and Emotional Dysregulation: Spesific Aspects Of Borderline Personality Disorder Or General Dimensions Of Personality Pathology? *Journal Of Personality Disorders*. 27(4): 473-495.

Scott, L., N, Stepp, S. D. ve Pilkonis, P. A. (2014). Preospective Associations Between Feaures Of Borderline Personality Disorder, Emotion Dysregulation, And Agression. *Personality Disorders: Theory, Research And Treatment*. 5(3): 278-288.

Segrin, C., Hanzal, A., Donnerstein, C., Taylor, M. ve Domschke, T. J. (2007). Social Skills, Psychological Well-Being and The Mediating Role Of Perceived Stress. *Anxiety, Stress and Coping*. 20(3): 321-329.

Shallcross, A., J., Troy, A., S., Boland, M. ve Mauss, I., B. (2010). Let It Be: Accepting Negative Emotional Experiences Predicts Decreased Negative Affect And Depressive Symptoms. *Behaviour Research And Therapy*. 48(9): 921–929.

Shiota, M., N. ve Kalat, J., W. (2012). *Emotion*. Wadsworth: Belmont.

Sinha, R. (2008). Chronic Stress, Drug Use, And Vulnerability To Addiction. *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 1141(1): 105–130.

Sinha, R., ve Jastreboff, A., M. (2013). Stress As A Common Risk Factor For Obesity and Addiction. *Biological Psychiatry*. 73(9): 827-835.

Sorias, S. (1982). *Hasta ve Normallerde Yaşam Olaylarının Stres Verici Etkilerinin Araştırılması* (Doçentlik Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi Ege Tıp Fakültesi Psikiyatri Bilim Dalı.

Soykan, A. (2019). *Sınır Kişilik Özelliği Deneyimleyen Bireylerin Bağlanma Stilleri İle Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin Belirlenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sperry, L. (2016). *Handbook Of Diagnosis and Treatment Of DSM-5 Personality Disorders, Assessment, Case Conceptualization and Treatment*. New York: Routledge.

Şaşmaz, İ. B. (2014). *Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Borderline Kişilik Bozukluğu ve Bipolar Bozukluk Üzerindeki Yordayıcı Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tatnell, R., Kelada, L., Hasking, P. ve Martin, G. (2014). Longitudinal Analysis Of Adolescent NSSI: The Role Of Intrapersonal and Interpersonal Factors. *Journal Of Abnormal Child Psychology*. 42(6): 885-896.

Taymur, İ. ve Türkçapar, H. (2012). Kişilik: Tanımı, Sınıflaması ve Değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 4(2): 154-177.

Taymur, İ., Turkcapar, M. H., Orsel, S., Sargın, E. ve Akkoyunlu, S., (2011). Kişilik İnanc Ölçeği-Kısa Formunun (KİO-KF) Türkçe Çevirisinin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlilik, Güvenirliği. *Klinik Psikiyatri*, 14: 199-209.

TDK Güncel Türkçe Sözlük,
[Http://Www.Tdk.Gov.Tr/Index.Php?Option=Com_GtsveArama=GtsveGuid=Tdk.Gt
s.5c1f77b218def0.14022323](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gtsvearama=gtsveguid=tdk.gts.5c1f77b218def0.14022323), (Erişim Tarihi: 23.12.2018)

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 28(3): 374-384.

Tetrick, L. E. ve LaRocco, J. M. (1987). Understanding, Prediction and Control As Moderators Of The Relationships Between Perceived Stress, Satisfaction and Psychological Well-Being. *Journal Of Applied Psychology*.72(4): 538.

Thompson, R., A. (1994). Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition. *Monographs Of The Society For Research In Child Development*. 59(2-3): 25-52.

Thompson, R. A. (2008). Emotion Regulation: A Theme İn Search Of Definition. *Monographs Of The Society For Research In Child Development*, 59(2-3), 25–52.

Troy, A., S., ve Mauss, I. B. (2011). Resilience In The Face Of Stress: Emotion Regulation As A Protective Factor. *Resilience and Mental Health: Challenges Across The Lifespan*. 1(2): 30-44.

Tull, M. T., Barrett, H. M., Mcmillan, E. S. ve Roemer, L. (2007). A Preliminary Investigation Of The Relationship Between Emotion Regulation Difficulties And Posttraumatic Stress Symptoms. *Behavior Therapy*. 38(3): 303-313.

Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S. ve Fresco, D. M. (2005). Emotion Dysregulation IIn Generalized Anxiety Disorder: A Comparison With Social Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy And Research*. 29(1): 89-106.

Turkcapar, M. H., Orsel, S., Uğurlu, M., Sargın, E., Turhan, M., Akkoyunlu, S., .Karakaş, G. (2007). Kişilik İnanç Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Klinik Psikiyatri Dergisi*.10: 177-191.

Uyarağalar, T. (2019) *The Mediating Role Of Interpersonal and Intrapersonal Emotion Regulation In Relation To Early Maladaptive Schemas and Social Anxiety Symptoms*. (Unpublished Master's Thesis). İstanbul:The Graduate Scholl Of Social Sciences Of Bahcesehir University.

Vatan, S. (2016). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Bağlanma, Obsesif İnançlar ve Duygu Düzenleme Zorlukları: Klinik ve Klinik Olmayan Örneklem Karşılaştırması. *Nesne Psikolojisi Dergisi*. 4(7): 41-57.

Veague, H. B., Collins, C. ve Levitt, P. (2007). *Personality Disorders*. New York: Chelsea House Publications.

Velotti, P. ve Garofalo, C. (2015). Personality Styles In A Non-Clinical Sample: The Role Of Emotion Dysregulation and Impulsivity. *Personality and Individual Differences*. 79: 44–49.

Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C. ve Agnoli, S. (2016). Emotion Regulation Strategies And Psychosocial Well-Being In Adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1): 1199294.

Vingerhoets, A., Nyklíček, I. ve Denollet, J. (2008). *Emotion Regulation: Conceptual And Clinical Issues*. New York: Springer.

Wang, M., ve Saudino, K. J. (2011). Emotion Regulation And Stress. *Journal Of Adult Development*. 18(2): 95-103.

Weiss, N., H., Sullivan, T., P ve Tull, M. T. (2015). Emotion Dysregulation An Risky, Self-Destructive and Healt Compromising Behaviors: A Review Of The Literatuse, *Handbook On Emotion Regulation* (ss. 37-56). New York: Nova Science Publishers.

Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P. ve Gloster, A. T. (2018). The Link Between Stress, Well-Being and Psychological Flexibility During An Acceptance and Commitment Therapy Self-Help Intervention. *International Journal Of Clinical and Health Psychology*, 18(1): 60-68.

Whiteside, U., Chen, E., Neighbors, C., Hunter, D., Lo, T. ve Larimer, M. (2007). Difficulties Regulating Emotions: Do Binge Eaters Have Fewer Strategies To Modulate and Tolerate Negative Affect? *Eating Behaviors*. 8(2): 162–169.

Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C. ve Zaki, J. (2018). Interpersonal Emotion Regulation: Implications For Affiliation, Perceived Support, Relationships and Well-Being. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 115(2): 224–254.

Yumuşak, F., N. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Duygusal Tepkiselliğin Psikolojik Belirtiler İle İlişisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Zaki, J. ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal Emotion Regulation. *Emotion*, 13(5): 803-810.

Zhang, H., Luo, Y., Zhao, Y., Zhang, R. ve Wang, Z. (2017). Differential Relations Of Grandiose Narcissism and Vulnerable Narcissism To Emotion Dysregulation: SelfEsteem Matters. *Asian Journal Of Social Psychology*. 20(3-4): 232-237.



EKLER

Ek 1: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: Kadın _____ Erkek _____
2. Yaşınız: _____
3. Doğum yeriniz: _____
4. Yaşadığınız yer: _____
5. Mesleğiniz: _____
6. Şu anki çalışma durumunuz:
Çalışıyor _____ Çalışmıyor _____ Emekli _____ Ev hanımı _____ Diğer
(Belirtiniz) _____
7. Medeni haliniz : Evli _____ Bekar _____
8. Eğitim Durumunuz: Okur-yazar _____ İlkokul _____ Ortaokul _____ Lise _____
Üniversite _____ Üniversite üzeri _____
9. Annenizin eğitim durumu: _____
10. Babanızın eğitim durumu: _____
11. Gelir düzeyiniz: Düşük _____ Orta _____ Yüksek _____
12. Bu güne kadar ruh sağlığına yönelik bir sıkıntınızdan dolayı doktora giderek
muayene oldunuz mu ya da psikiyatrik bir tanı aldınız mı?
_____ Evet (Lütfen
belirtiniz) _____
_____ Hayır
13. Bir önceki soruya cevabınız evet ise bu hastalığınız devam ediyor mu?
_____ Evet
(Belirtiniz) _____
_____ Hayır
14. Şu an psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz?
_____ Evet
(Belirtiniz) _____
_____ Hayır

EK 2:Kişiler Arası Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (KDGÖ)

Aşağıda bir dizi senaryo sunulmaktadır. İlk önce her bir senaryoya nasıl tepki verdiğinizi ifade ediniz. Sonrasında, listelenmiş olan her bir duruma yönelik tepkinizi olasılık açısından 1 (hiç olası değil) ile 5 (büyük olasılıkla) arasındaki derecelendirme ile gösteriniz. Lütfen her seçenek için bir işaretleme yapın.

1) Okul veya işte tamamlamanız gereken bir proje ile ilgili kendinizi gergin hissediyorsunuz. Çünkü teslim tarihiniz yarın ve projeyi yarına kadar bitirmenize imkân olmadığını düşündüğünüz için endişe duyuyorsunuz.

A. Bu durumda kendinizi nasıl hissederdiniz?

0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----
100Hiç sıkıntılı değil Aşırı sıkıntılı

B. Daha iyi hissetmek için;

a. Sesinizi yükseltmek veya ilgili/sorumlu kişiye şikâyetle bulunmak sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5
Hiç olası değil Büyük olasılıkla

b. Dikkatinizi nasıl hissettiğinizden uzaklaştırmak sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5
Hiç olası değil Büyük olasılıkla

c. Durumun ne kadar adaletsiz olduğuna dair iş arkadaşlarınıza veya sınıf arkadaşlarınıza şikayette bulunmak sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5
Hiç olası değil Büyük olasılıkla

d. Sadece duygularınızın farkına varmak (başka bir şey yapmamak) sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5

Hiç olası değil

Büyük olasılıkla

e. Sıkıntılı hissetmekten veya sıkıntınızı göstermekten kaçınmak sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5

Hiç olası değil

Büyük olasılıkla

f. Arkadaşlarınızla ve sevdiklerinizle iletişim kurmak (mesajlaşma, telefon ile arama vb.) sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5

Hiç olası değil

Büyük olasılıkla

g. Güvence aramak (tepkiniz için onay aramak) sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5

Hiç olası değil

Büyük olasılıkla

2) Önem verdiğiniz bir insanla çok sık tartışıyorsunuz. İlişkinizi gerçekten önemsiyorsunuz ve işlerin yolunda gitmesini istiyorsunuz. Yakın zamanda yeniden kavga ettiniz.

A. Bu durumda kendinizi nasıl hissederdiniz?

0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100

Hiç sıkıntılı değil

Aşırı sıkıntılı

B. Daha iyi hissetmek için;

a. Sesinizi yükseltmek veya nasıl hissettiğinizi ifade etmek için onu eleştirmek sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5

Hiç olası değil

Büyük olasılıkla

b. Dikkatinizi nasıl hissettiğinizden uzaklaştırmak sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5

Hiç olası değil

Büyük olasılıkla

c. Önem verdiğiniz kişiyi arkadaşlarınıza veya tanıdıklarınıza şikayet etmek sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5

Hiç olası değil

Büyük olasılıkla

d. Sadece duygularınızın farkına varmak (başka bir şey yapmamak) sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5

Hiç olası değil

Büyük olasılıkla

e. Sıkıntılı hissetmekten veya sıkıntınızı göstermekten kaçınmak sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5

Hiç olası değil

Büyük olasılıkla

f. Arkadaşlarınızla ve sevdiklerinizle iletişim kurmak (mesajlaşma, telefon ile arama vb.) sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5

Hiç olası değil

Büyük olasılıkla

g..Güvence aramak (tepkiniz için onay aramak) sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5

Hiç olası değil

Büyük olasılıkla

- 3) Arkadaşlarınız sizden kaçıyor gibi hissediyorsunuz. Ne zaman bir arkadaşınızı arasanız hep meşgul oluyor. Sosyal bir hayata sahip olmayı ve sevimli olmayı istiyorsunuz. Bir gün bir grup arkadaşınızın siz olmadan akşam yemeğine çıktığını duyuyorsunuz.

A. Bu durumda kendinizi nasıl hissederdiniz?

0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----

100Hiç sıkıntılı değil

Aşırı sıkıntılı

B. Daha iyi hissetmek için;

- a. Sesinizi yükseltmek veya nasıl hissettiğinizi göstermek için arkadaşlarınızı eleştirmek sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5

Hiç olası değil

Büyük olasılıkla

- b. Dikkatinizi nasıl hissettiğinizden uzaklaştırmak sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5

Hiç olası değil

Büyük olasılıkla

- c. Arkadaşlarınızı ortak tanıdıklarınıza şikayet etmek sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5

Hiç olası değil

Büyük olasılıkla

- d. Başka bir şey yapmadan, sadece duygularınızın farkına varmak sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5

Hiç olası değil

Büyük olasılıkla

e. Sıkıntılı hissetmekten veya sıkıntınızı göstermekten kaçınmak sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5

Hiç olası değil

Büyük olasılıkla

f. Arkadaşlarınızla ve sevdiklerinizle iletişim kurmak (mesajlaşma, telefon ile arama vb.) sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5

Hiç olası değil

Büyük olasılıkla

g. Güvence aramak (tepkiniz için onay aramak) sizin için ne kadar olasıdır?

1 2 3 4 5

Hiç olası değil

Büyük olasılıkla

EK 3: Duygu Düzenlemede Güçlük  l    

Yönerge: A a ıda insanların duygularıyla ilgili sahip oldukları bazı düşünceler verilmiştir. Lütfen her bir durumu dikkatlice okuyunuz ve sizin için en uygun olan sıklığı işaretleyiniz. Her bir cümle için TEK işaretleme yapınız.

	Hiçbir Zaman	Bazen	Ara Sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.					
2. Ne hissetti�imi dikkate alırım.					
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.					
4. Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.					
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
6. Ne hissetti�ime dikkat ederim.					
7. Ne hissetti�imi tam olarak bilirim.					
8. Ne hissetti�imi �nemserim.					
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa ya�arım.					
10. Olumsuz duyguların hayatımda yeri yoktur.					
11. Kendimi kötü hissetti�imde böyle hissettiğim için kendime kızarım.					
12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.					
13. Kendimi kötü hissetti�imde i�lerimi bitirmekte zorlanırım.					
14. Kendimi kötü hissetti�imde kontrolden �ıkarım.					
15. Kendimi kötü hissetti�imde uzun süre böyle kalaca�ıma inanırım.					
16. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonu�lanaca�ına inanırım.					
17. Kendimi kötü hissetti�imde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.					
18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					

EK 4: Kişilik İnanç Ölçeği- Türkçe Kısa Formu

Yönerge: Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyunuz ve her birine ne kadar İNANDIĞINIZI belirtiniz. Her bir ifadeyle ilgili olarak ÇOĞU ZAMAN nasıl hissettiğinize göre karar veriniz. Her bir cümle için TEK işaretleme yapınız.

İNANMA DERECEİNİZİ DAİRE İÇİNE ALINIZ.

Örnek : Dünya tehlikeli bir yerdir. 4 3 2 1 0
Lütfen daire içine alınız. Tümüyle Çok Fazla Orta Biraz
Hiç

	NE KADAR İNANIYORSUNUZ?				
	Tümüyle inaniyorum. 4	Çok fazla inaniyorum. 3	Orta derecede inaniyorum. 2	Biraz inaniyorum. 1	Hiç inanmıyorum. 0
1. Aşağılanma veya yetersizlikle karşılaşmak katlanılamaz bir şeydir.					
2. Ne pahasına olursa olsun rahatsızlık verici durumlardan kaçınmalıyım.					
3. Eğer insanlar dostça davranıyorlarsa beni kullanmaya ya da sömürmeye çalışıyor olabilirler.					
4. Bir yandan yetkili kişilerin hakimiyetine karşı direnmeli ama aynı zamanda takdir ve benimsemelerini sağlamalıyım.					
5. Rahatsızlık verici duygulara katlanamam.					
6. Kusurlar, eksikler ya da yanlışlar hoş görülemez.					
7. Diğer insanlar sıklıkla çok şey isterler.					
8. İlgi merkezi olmalıyım.					

	Tümüyle inanıyorum. 4	Çok fazla inanıyorum. 3	Orta derecede inanıyorum. 2	Biraz inanıyorum. 1	Hiç inanmıyorum . 0
9. Eğer bir sistemim olmazsa her şey darmadağın olur.					
10. Hak ettiğim saygının gösterilmemesi veya hakkım olanı alamamak katlanılmaz bir durumdur.					
11. Her şeyde kusursuz iş çıkarmak önemlidir.					
13. Eğer dikkat etmezsem başkaları beni kullanmaya ya da yönlendirmeye çalışır.					
14. Diğer insanların gizli amaçları vardır.					
15. Olabilecek en kötü şey terk edilmektir.					
16. Diğer insanlar ne kadar özel biri olduğumu fark etmelidirler.					
17. Diğer insanlar bilerek beni aşağılıyorlar					
18. Karar verirken diğer insanların yardımına ya da bana ne yapacağımı söylemelerine gereksinim duyarım.					
19. Ayrıntılar son derece önemlidir.					
20. İnsanlar çok fazla patronluk tasarlarsa onların isteklerini dikkate almamaya hakkım vardır.					
21. Yetkili kişiler sınırlarını bilmeyen, sürekli iş isteyen, müdahaleci ve denetleyicidirler.					
22. İstedığımı almanın yolu, insanları etkilemek ya da eğlendirmektir.					

	Tümüyle inanıyorum. 4	Çok fazla inanıyorum. 3	Orta derecede inanıyorum. 2	Biraz inanıyorum. 1	Hiç inanmıyorum .0
23. Kârlı çıkabilmek için elimden gelen her şeyi yapmalıyım.					
24. Eğer insanlar benimle ilgili bir şeyler açığa çıkarırlarsa, bunu bana karşı kullanacaklardır.					
25. İnsan ilişkileri karışıktır ve özgürlüğe engeldir.					
26. Beni ancak benim gibi zeki insanlar anlayabilirler					
27. Çok üstün biri olduğum için özel muamele ve ayrıcalıkları hak ediyorum.					
28. Benim için başkalarından bağımsız ve özgür olmak önemlidir.					
29. Çoğu durumda yalnız başıma kaldığımda kendimi daha iyi hissederim.					
38. Eğer ilk önce harekete geçip üstünlük kurmazsam karşımdaki bana üstünlük kurar.					
39. İnsanlarla ilişkilerimde herhangi bir gerginlik işareti bu ilişkinin kötüye gideceğini gösterir bu nedenle o ilişkiyi bitirmeliyim.					
40. Eğer en yüksek düzeyde iş yapmıyorsam başarısız olurum.					
41. Zaman sınırlarına uymak, istenenlere itaat etmek ve uyumlu olmak onuruma ve kendi yeterliliğime doğrudan bir darbedir.					

	Tümüyle inanıyorum. 4	Çok fazla inanıyorum. 3	Orta derecede inanıyorum. 2	Biraz inanıyorum. 1	Hiç inanmıyorum .0
42. Genellikle bana haksız davranılıyor. Bu nedenle ne şekilde olursa olsun payımı almak hakkımdır.					
43. İnsanlar bana yakınlaşırlarsa benim “gerçekten” ne olduğum ortaya çıkar ve benden uzaklaşırlar.					
44. Muhtaç ve zayıfım.					
45. Yalnız başıma bırakıldığımda çaresizim.					
46. Diğer insanlar benim ihtiyaçlarımı gidermelidir.					
54. Mutlu olabilmek için diğer insanların dikkatini çekmeye ihtiyacım var.					
55. Eğer insanları eğlendirirsem benim güçsüzlüğümü farketmezler.					
56. İşimi yaparken ya da kötü bir durumla karşılaştığımda bana yardım etmesi için her zaman yanımda birilerinin olmasına gereksinim duyarım.					
57. Yaptığım bir işte herhangi bir hata ya da kusur felakete yol açabilir.					
58. Çok yetenekli olduğum için mesleğimde ilerlerken insanlar benim yolumdan çekilmelidir.					
59. Eğer başkalarını ben sıkıştırmazsam, onlar beni boyun eğmeye zorlar.					
60. Diğer insanlara uygulanan kurallara uymak zorunda değilim.					

61. Bir şeyi yapmanın en iyi yolu zor kullanmak ve kurnazlıktır.					
62. Her zaman birilerine ulaşabilecek durumda olmalıyım.					
63. Temelde yalnızım-kendimi daha güçlü bir kişiye bağlayamadığım müddetçe.					
64. Diğer insanlara güvenemem					
65. Diğer insanlar kadar mücadele gücüm yok.					



EK 5: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Yönerge: Aşağıda bir takım ifadeleri içeren cümleler yer almaktadır. her cümleyi dikkatlice okuyup, sağda kutucuk içerisinde yer alan ifadelerden birine X işareti koyunuz. Her bir cümle için sadece bir işaretleme yapınız.							
	Kesinlikle katılmıyorum.	Katılmıyorum.	Biraz katılmıyorum.	Kararsızım.	Biraz Katılıyorum.	Katılıyorum.	Kesinlikle katılıyorum.
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.							
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.							
3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim.							
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum							
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim							
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.							
7. Geleceğim hakkında iyimserim.							
8. İnsanlar bana saygı duyar.							

EK 6: Algılanan Stres Ölçeği

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yönetilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru ve yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.					
	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkla rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkla hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkla sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğinizi hissettiniz?					

EK 7: Yaşam Olayları Listesi

Yönerge: Aşağıda bir çok yaşam olayı verilmiştir. Son 1 yıl içinde, başınızdan geçen yaşam olaylarını aşağıdaki listede, olayın yanındaki kutucuğa çarpı (X) işareti koyunuz.					
1.Evlenme		11. Burs almaya başlamak		21. Faturaları ödeyememek	
2. Hoca ya da okul arkadaşları ile geçimsizlik		12. Evlilik dışı hamile kalmak		22. Yakın bir akraba ya da dostun ciddi ailevi sorunu	
3. Burs alamamak ya da bursun kesilmesi		13. Eş, nişanlı ya da sevgili ile yeniden barışma		23. Hakkındaki kötü söylentiler yüzünden çevre tarafından dışlanmak	
4. Tutuklanma veya hapse mahkum edilme		14. Eş, nişanlı ya da sevgilinin ailesi ile önemli geçimsizlik durumu		24. Akrabalarla birlikte oturmak zorunda kalmak	
5. Eş, nişanlı veya sevgilinin ölümü		15. Evde yaşlı ya da hasta akrabaya bakmak		25. Olağan dışı kişisel başarılar	
6. Anne ya da babanın ölümü		16.Eşin, nişanlı ya da sevgilinin hamile kalması		26. Arkadaşlarla olan ilişkinin bozulması	
7. Doğum yapma		17. Anne baba ile ciddi anlaşmazlık, anne babanın baskı yapması		27. Yeni bir işe girmek, yeni bir iş kurmak	
8. Büyük oranda borca girme		18.Ağır biçimde hastalanma, kaza geçirme ya da yaralanma		28. Yurt dışına gitmek(çalışma, okuma, staj gibi nedenlerle)	
9. Yeme düzeninde büyük değişim(aşırı kilo kaybı, aşırı kilo alma)		19. Az miktarda borçlanma		29. Terör nedeniyle güvensiz ortamda yaşamak	
10. Yakın bir dostun ya da akrabanın ciddi rahatsızlığı ya da ölümü		20. İstenmeyen hamilelik		30. Eş, nişanlı ya da sevgili tarafından aldatılmak	

31. Büyük parasal kayıp, ekonomik sıkıntı		44. Ailenin onayı dışında evlenmek		57. Kendi ailesi ile eş, nişanlı ya da sevgili arasında önemli geçimsizlik	
32. Gözaltına alınmak ya da sorguya çekilmek		45. Köyden kente gelmek		58. Okul değiştirmek	
33. Ailenin ev yaptırması ya da ev alması		46. Hukuki anlaşmazlık sonucu birisi ile mahkemelik olmak		59. Hem okumak hem çalışmak	
34. Okuldan atılmak		47. Eş, nişanlı ya da sevgili ile ciddi anlaşmazlık		60. Kiracı olarak oturulan evden çıkarılmak	
35. Değerli bir eşyanın kaybı ya da bozulması		48. Nişanlanmak		61. İşteki çalışma koşullarının bozulması	
36. İstenmeyen bir evlilik yapmak		49. İstenen hamilelik		62. Eş, nişanlı ya da sevgili ile küçük çaplı tartışmalar	
37. Sevgili ya da nişanlıdan ayrılmak		50. Evde beslenen hayvanın hastalığı ya da ölümü		63. Okul, iş gibi zorunlu nedenlerle anne babadan ayrı kalmak	
38. Eve hayvan almak		51. Eve değerli bir eşya alımı		64. Başka kente göç etmek	
39. Askere gitme		52. Aileden birisinin ölüm yıldönümü		65. Dinsel alışkanlıklarda büyük Değişim	
40. Anne baba geçimsizliği ya da ayrılımları		53. Ailenin onayı dışında nişanlanmak		66. Okul bitirmek	
41. Sosyal faaliyetlerde, eğlence ve dinlenme miktar ve biçiminde büyük değişim		54. Eş, nişanlı ya da sevgilinin ağır biçimde hastalanması, kaza geçirmesi ya da yaralanması		67. Zor bir sınava hazırlanmak, ağır dersler	
42. Yaşam koşullarında büyük değişim		55. Anne ya da babanın çalışmak üzere uzağa gitmesi		68. İş bulamamak	
43. Anne ya da babanın ağır biçimde hastalanması, kaza geçirmesi ya da yaralanması		56. Çocuk aldırma(kürtaj)		69. Ev değiştirmek, taşınmak	

70. Ders saatlerinin değişmesi		78. Okulu bırakmak		86. Hafif bir biçimde hastalanma, kaza geçirme ya da yaralanma	
71. Cinsel sorunlar		79. Okula girmek		87. Küçük suçlar nedeniyle ceza görmek(trafik, belediye ya da vergi cezası gibi)	
72. Ruhsal/psikolojik sorunlar		80. İstemediği bir işte çalışmak		88. Evlilik dışı ilişkiye girmek	
73. İstenmeyen doğum		81. İstemediği bir okula girmek		89. Bir yakının evlenmesi	
74. Birlikte yaşayan aile üyelerinin sayısının değişmesi		82. Önemli bir sınava girmek		90. Bir yakının askere gitmesi	
75. Yakın bir arkadaştan ayrı bir yerde yaşamaya başlamak		83. Anlaşmazlık dışında bir nedenle eşten, nişanlı ya da sevgiliden ayrı kalmak(askerlik çalışma, okuma gibi)		91. Bir yakının tutuklanması veya hapse mahkum edilmesi	
76. Yakın bir akraba ile önemli bir Geçimsizlik		84. Tatile çıkmak		92. Yeni bir ilişkiye başlama	
77. Okul başarısızlığı		85. Ailenin girdiği borç ya da ipoteğin Haczedilmesi		93. Bir yakının bebek sahibi olması	

Bunların dışında eklemek istediğiniz yaşam olaylarını lütfen aşağıya yazınız.

1.....

2.....

3.....

4.....