

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERDE BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL DUYGU
DÜZENLEME BECERİLERİNİN BENLİK SAYGISI, PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK VE ÖZŞEFKAT İLE İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans

SEMA KABAN

AMASYA
Eylül – 2024

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERDE BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL DUYGU
DÜZENLEME BECERİLERİNİN BENLİK SAYGISI, PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK VE ÖZŞEFKAT İLE İLİŞKİSİ

Hazırlayan
Sema KABAN

Tez Danışmanı
Doç. Dr. ERTUĞRUL ŞAHİN

AMASYA – 2024

Destegini hiç esirgemeyen anneme ithafen,

TEZ ONAY SAYFASI

Sema KABAN tarafından hazırlanan “YETİŞKİN BİREYLERDE BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN BENLİK SAYGISI, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖZŞEFKAT İLE İLİŞKİSİ” başlıklı çalışma aşağıdaki jüri tarafından 24/09/2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri

İmza

Danışman : Doç. Dr. Ertuğrul ŞAHİN

.....

Üye : Dr.Öğr. Üyesi Semih KAYNAK

.....

Üye : Prof. Dr. Nursel TOPKAYA

.....

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım. .../.../.....

.....

Doç. Dr. Hasan YERKAZAN

Sosyal Bilimler Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN SAYFASI

Tezimin içerdiki yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin ortaya çıkması durumunda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

....../....../.....

Sema KABAN

İmza

ÖZET

YETİŞKİN BİREYLERDE BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN BENLİK SAYGISI, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖZŞEFKAT İLE İLİŞKİSİ

Sema KABAN

Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans, Eylül/2024

Danışman: Doç. Dr. Ertuğrul ŞAHİN

Duygu düzenleme becerileri, bireyin duygusal durumunu fark etmek, yönetebilmek ve ifade edebilmek açısından oldukça önemlidir. Bu araştırma, yetişkin bireylerdeki bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin yordayıcısı olarak benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeylerinin incelenmesi amacını taşımaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan yetişkin bireylerin 422'si kadın ve 266'sı erkektir. Araştırmaya 688 yetişkin birey katılmış olup bu katılımcıların yaş aralığı 18 ila 60 arasında değişmektedir. Katılımcılardan Sosyo-demografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği (DDDÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu kullanılarak veri toplanmıştır. Tüm istatistiksel işlemler SPSS 26 veri analizi programında gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin birbirleriyle olan doğrusal ilişkisinin yönünü ve gücünü belirleyebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımlar Korelasyonu ve Regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Yapılan regresyon analizleri bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik sağlamlık değişkenleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin diğer değişkenlerle ilişkisinin detaylı sonuçları literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: bilişsel duygu düzenleme, davranışsal duygu düzenleme, benlik saygısı, psikolojik sağlamlık, öz şefkat

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE AND BEHAVIORAL EMOTION REGULATION SKILLS ON SELF ESTEEM, RESILIENCE AND SELF COMPASSION IN ADULTS

Sema KABAN

Amasya University, Institute of Social Science

Department Guidance and Psychological Counseling, M.A., September/2024

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ertuğrul ŞAHİN

Emotion regulation skills are very important in terms of recognizing, managing and expressing an individual's emotional state. This research aims to examine the levels of self-esteem, psychological resilience and self-compassion as predictors of cognitive and behavioral emotion regulation skills in adult individuals. Of the adult individuals who constitute the study group of the research, 422 are women and 266 are men. 688 adults participated in the research, and the age range of these participants varied between 18 and 60. Data were collected from the participants using the Socio-demographic Information Form, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ), Rosenberg Self-Esteem Scale, Brief Psychological Resilience Scale and Self-Compassion Scale Short Form. All statistical procedures were carried out in the SPSS 26 data analysis program. Pearson Product Moment Correlation and Regression analyzes were used to determine the direction and strength of the linear relationship between the variables. Regression analyzes show that cognitive and behavioral emotion regulation strategies are related to self-esteem, self-compassion and psychological resilience variables. Detailed results of the relationship between the sub-dimensions of cognitive and behavioral strategies and other variables are discussed within the framework of the literature.

Keywords: cognitive emotion regulation, behavioral emotion regulation, self-esteem, resilience, self-compassion

ÖNSÖZ

Bu tez, yetişkin bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve özşefkat ile ilişkisini inceleme amacını taşımaktadır. Tezimi hazırlama sürecinde desteğini esirgemeyen tez danışmanım Doç. Dr. Ertuğrul Şahin'e saygı ve teşekkürlerimi sunarım. Tez savunmamda yapıcı eleştirileri ve kıymetli geri bildirimleri için Dr. Semih Kaynak'a ve Prof. Dr. Nursel Topkaya'ya teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Eğitim hayatım boyunca desteklerini hiç esirgemeyen ve her daim yanımda olduklarını hissettiğim sevgili aileme emekleri için ayrıca teşekkür ederim.

Son olarak veri toplama sürecinde beni yalnız bırakmayan ve tez yazım sürecinde desteğini her daim hissettiğim tüm dostlarıma, arkadaşlarıma ve sevdiklerime sonsuz şükranlarımı sunarım.

Sema KABAN

.../.../.....

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN SAYFASI	i
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iii
ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ.....	viii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	ix

I. BÖLÜM

1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	5
1.2. Alt Problemler	6
1.3. Sayıtlar	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.5. Tanımlar	7

II. BÖLÜM

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1. Duygu	8
2.2. Duygu Düzenleme	9
2.3. Duygu Düzenleme Modelleri	13
2.4. Bilişsel Duygu Düzenleme	15
2.4.1. Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri	16
2.4.2. Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri	17
2.5. Davranışsal Duygu Düzenleme	18
2.5.1. Davranışsal Duygu Düzenleme Becerileri.....	19
2.6. Benlik Saygısı.....	22

2.6.1. Benlik.....	22
2.6.2. Benlik Saygısı	25
2.7. Öz Şefkat	27
2.7.1. Öz Nezaket.....	28
2.7.2. Ortak İnsanlık Duygusu	28
2.7.3. Bilinçli Farkındalık	29
2.8. Psikolojik Sağlamlık.....	30

III. BÖLÜM

3. YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırmanın Modeli	35
3.2. Çalışma Grubu.....	35
3.3. Verilerin Toplanması.....	35
3.3.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu	35
3.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ).....	36
3.3.3. Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği (DDDÖ).....	37
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	38
3.3.5. Öz Şefkat Kısa Formu.....	39
3.3.6. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	40
3.4. Verilerin Analizi	40

IV. BÖLÜM

4. BULGULAR	42
4.1. Benlik Saygısına Yönelik Bulgular	42
4.2. Öz Şefkate Yönelik Bulgular.....	45
4.3. Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Bulgular	48

V. BÖLÜM

5. TARTIŞMA	51
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	73

6.1. Öneriler.....	74
KAYNAKÇA.....	76
EKLER.....	98
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	99
Ek 2. Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği Örnek Maddeler.....	100
Ek 3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Örnek Maddeler.....	102
Ek 4. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu Örnek Maddeler.....	104
Ek 5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Örnek Maddeler	105
Ek 6. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Örnek Maddeler	106
ÖZ GEÇMİŞ	107

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Yetişkin bireylerde davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin benlik saygısıyla ilişkisini belirlemeye yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları	42
Tablo 2. Benlik saygısı çoklu doğrusal regresyon analizi değişim istatistikleri.....	43
Tablo 3. Benlik saygısını yordayan davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerini belirlemeye yönelik regresyon analizi sonuçları.....	43
Tablo 4. Yetişkin bireylerde davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin öz şefkatle ilişkisini belirlemeye yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları	45
Tablo 5. Öz şefkat çoklu doğrusal regresyon analizi değişim istatistikleri	46
Tablo 6. Öz şefkati yordayan davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerini belirlemeye yönelik regresyon analizi sonuçları.....	46
Tablo 7. Yetişkin bireylerde davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkisini belirlemeye yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları	48
Tablo 8. Psikolojik sağlamlık çoklu doğrusal regresyon analizi değişim istatistikleri.....	49
Tablo 9. Psikolojik sağlamlığı yordayan davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerini belirlemeye yönelik regresyon analizi sonuçları.....	49

KISALTMALAR DİZİNİ

APA	Amerikan Psikoloji Derneği
BDDÖ	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
DDDÖ	Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences



I. BÖLÜM

1. GİRİŞ

Ruh sağlığı, bireyin içsel dünyası ile çevresi arasında dengeli ve uyumlu bir ilişki içerisinde olma durumunu ifade etmektedir (Yörükoğlu, 1996). Günümüzün değişen koşulları dikkate alındığında, bireylerin ruh sağlığını koruma süreçlerinin daha zor hale geldiği düşünülmektedir. Yoğun iş temposu, ekonomik belirsizlikler, sosyal ve siyasi uyumsuzluklar, yalnızlık ile sosyal bağların zayıflaması, ailevi sorunlar ve romantik ilişkilerin zorlaşması gibi unsurlar, insanların mücadele etmesi gereken bu zorluklar arasında gösterilebilir. Bireyin ruh sağlığı, tüm bu toplumsal, siyasi ve ekonomik sorunlarla yakından ilişkilidir (Konan, 1997). Birey, zorluklarla mücadele etmek ve ruh sağlığını koruyabilmek için destekleyici ve koruyucu bireysel özelliklere sahip olmaya gereksinim duymaktadır.

Ruh sağlığını koruyabilmenin önemli destekleyicilerinden birinin benlik saygısı olduğunu düşünülmektedir. Benlik saygısı, bireyin, kendi kişiliğine karşı olumlu veya olumsuz tüm duygu, düşünce ve tutumlarını ifade etmektedir (Rosenberg, 1965). Bireyin stresli ve zorlu süreçlerle baş edebilme motivasyonu bulması, eleştirileri objektif bir perspektifle değerlendirmesi ve olumlu özelliklerinin yanı sıra olumsuz özelliklerini de kabul etmesini içerir (Gander ve Gandiner, 2010). Rosenberg (1965)'e göre benlik saygısı, kişinin kendisine yönelerek yapılan içsel bir değerlendirmenin yansımasıdır; ayrıca kişinin benliğine yönelik olumlu ve olumsuz tutumu, düşünceleri ve duygularına ek başkalarının ona yönelttiği yorum ve değerlendirmeler de bu kapsam içinde yer almaktadır.

Bireyin benlik saygısı düzeyi ile iç dünyasındaki değerlilik ve yeterlilik hissinin ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yeterlilik, etkili bir şekilde problemleri ele alma ve zamanla kendi içimizde kararlaştırdığımız hedeflerimize ulaşma için eyleme geçme ve başarılı sonuçlara ulaşma yeteneği olarak tanımlanır; değerlilik ise, subjektif değerlendirmelerle doğru-yanlış, iyi-kötü, sağlıklı-sağlıksız gibi değerleri içermektedir (Körükçü ve ark., 2014). Bireyin kendini değerli görmesi, sadece orada var olduğu için sevileceğini bilmesi, içsel konuşmalarında yeterli olduğunu hissettiren bir tavır takınması benlik saygısı gelişiminin iyiye gittiğini ve yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir (Özdemir ve Adıgüzel, 2021). Yüksek benlik saygısına sahip olmak, olumsuz hislerle mücadele etmeyi kolaylaştırmaktadır (Joseph ve ark., 2012). Ayrıca, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kendilerini daha olumlu algıladıkları, saygınlıklarını tehdit eden durumlara karşı daha az savunmasız oldukları, problem odaklı çözüm arayışına yöneldikleri (Schütz, 1998), yaşam

doyumunu ve mutluluğu daha fazla deneyimledikleri (Bartoletti, 2006) ifade edilmektedir. Öte yandan, düşük benlik saygısı, intihar eğilimi, depresyon, kaygı ve yeme bozuklukları gibi içsel sorunlarla, aynı zamanda okuldan ayrılma, akademik başarısızlık, madde kullanımı, suç ve anti-sosyal davranışlar gibi dışsal problemlerle de bağlantılıdır (Mann ve ark., 2004; Donnellan ve ark., 2005). Bu bağlamda, yüksek benlik saygısının ruh sağlığı üzerinde koruyucu bir etkisi olduğu; bireyin, yaşamını yeniden gözden geçirip düzenlemesine ve daha anlamlı bir yaşam sürmesine katkı sağladığı ifade edilmektedir (Joseph ve ark., 2012).

Ruhsal sağlığımızı koruyabilmek adına stresli durumlara karşı mücadele edebilme ve beklenmedik olaylara uyum sağlayabilmeye ilişkin önemli olduğu düşünülen bir diğer değişken psikolojik sağlamlıktır. Psikoloji tarihinde, 70'li yıllarda bir kişilik özelliği olarak görülen psikolojik sağlamlık, günümüz literatüründe bireyin içsel bir özelliği olmak yerine, çevreyle olan etkileşimler sonucu ortaya çıkan dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Luthar ve Zelazo, 2003). Psikolojik sağlamlık, kavramı ilk olarak Kobasa (1979) tarafından, stres ve acı verici yaşam olaylarına maruz kalmalarına rağmen psikolojik ve fiziksel sağlıklarını koruyabilen insanlar için kullanılmıştır. İlerleyen yıllarda, bu kavram stresin etkisini azaltan bir iç kaynak olarak pek çok bilimsel araştırmada incelenmiştir (Kobasa, 1979; Maddi ve ark., 2002; Goldstein ve Brooks, 2013). Yaşar ve Doğan (2024) ise, psikolojik sağlamlığı, bireyin boşanma, istismar, hastalık, doğal afet, taşınma gibi zorlayıcı olayların ardından, koruyucu ve risk faktörlerinin etkileşimiyle bu dinamik sürece uyum sağlayabilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bu doğrultuda, psikolojik sağlamlık kavramının, bireylerin ruh sağlığı ve stresli durumlarla başa çıkabilme becerileri açısından kritik bir öneme sahip olduğunu söyleyebiliriz. Bu olumsuz yaşam olaylarının yanı sıra hızlı ve belirsizliklerle dolu günümüz şartları göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik sağlamlık kavramı daha da önem kazanmaktadır.

Yapılan birçok çalışma, yaşanan zorluklar karşısında psikolojik sağlamlığı güçlü olan bireylerin, stresle daha kolay başa çıkabildiğini, duygusal ve fiziksel sorunları daha etkili bir şekilde yönetebildiğini göstermektedir (Sipahioğlu, 2008). Zorlu ve stresli olaylarla karşılaşan bireylerin bazıları bu güçlüklerin altında kalıp ezilirken (DeLongis ve ark., 1982), bazıları alternatif yolları aramaya yönelirler (Bonanno, 2004). Alternatif yolları aramaya yönelen bireylerin ortak özelliklerine bakıldığında; güçlü iletişim kurma, iyimserlik, amaca yönelik eylemde bulunma, probleme değil problem çözmeye odaklanma, yüksek benlik saygısı, mizah ve empati becerileri göze çarpar (Tanyeri, 2016). Güçlüklerle mücadele ederken zorlanan bireyler ile ilgili yapılan araştırmaların sonuçlarına bakıldığında da bireyin çocuklukta yaşadığı olumsuz yaşantıların şu an verdiği mücadeleyle ilişkili olduğu

bulunmuştur (Doğan, 2015).

Son yıllarda pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmalar, bireylerin iyi oluşunun sadece olumsuz duyguların yokluğuyla sağlanamayacağını, psikolojik sağlık ve iyi oluş için olumlu duyguların da yeterince deneyimlenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Doğan ve Yavuz, 2020). Çocukluk döneminde yaşanan güzel anılar, bireylerin zorluklarla başa çıkma ve stresli durumlarda daha dayanıklı olma yeteneklerini desteklemekte ve psikolojik sağlık için bir iç kaynak olarak değerlendirilmektedir (Doğan ve Aydın, 2020). Bu nedenle psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörlerin araştırılması, zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşmadan önce risk grubundaki bireylere yönelik yapılacak önleyici çalışmalara yön vermesi açısından önem taşımaktadır.

Ruhsal sağlığımız için önemli kabul edilen kavramlardan biri de öz şefkat kavramıdır. Öz şefkat, kendine karşı nazik olabilmeyi, yaşadığı başarısızlıklar karşısında anlayış gösterebilmeyi, acı çekmenin yaşayan her insanın karşılaştığı ortak bir durum olduğunu kanıksayarak bu acının hissettirdiği duygulara izin vermeyi ve onlara eşlik edebilmeyi içermektedir (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz şefkat kavramı yaşam içerisinde genel olarak kendi başarısızlıklarımız, yetersiz hissedişlerimiz ve olumsuz acı verici olaylarla ilişkilidir (Neff ve Germer, 2013). Bu nedenle öz şefkat kavramı zaman zaman kendine acımak gibi yanlış inanışlarla karıştırılmaktadır. Oysa öz şefkat acıma duygusundan oldukça farklıdır. Kendine acıyan insan kendini çaresiz ve diğerlerinden daha zavallı olarak algılayarak öz şefkat sahibi biri ise yaşadığı acıların sadece kendisine mahsus olmadığını, dünya üzerinde yaşayan herkesin farklı acılara maruz kaldığını ve bunun normallliğini kabul etmektedir (Neff ve Germer, 2019). Bu bağlamda, öz şefkat düzeyi yüksek bireyler, karşılaştıkları zorluklar karşısında kendilerine acıyarak bakmak yerine, daha anlayışlı bir tutumla içsel bir huzur alanı oluşturmayı tercih etmektedirler (Neff, 2011). Çünkü öz şefkatin alt boyutlarından biri olan ortak insanlık hali, yaşamın zorluklar ve mücadelelerle dolu olduğunu, bu süreçte yalnız olmadığımızı ve bu gerçeği kabul etmenin gerekli olduğunu vurgulamaktadır (Germer ve Neff, 2013).

Neff (2003a)'e göre, öz şefkat kavramı üç temel alt boyut içermektedir. Bunlardan ilki öz nezakettir. Öz nezaket her insanın zor zamanları olabileceğini ve bu zor zamanların bize yanlış kararlar aldırabileceğini kendimize hatırlatarak duygularımıza ve kendimize nazik şekilde davranmaktır (Neff, 2009; Germer, 2021). İkinci alt boyut, ortak insanlık halidir. Ortak insanlık hali, hayatın mücadeleden ibaret olduğunu, tek mücadele edenin biz olmadığımızın farkında olup kabul etmek anlamına gelmektedir (Germer ve Neff, 2013). Diğer bir alt boyut olan bilinçli farkındalık, acıyla iç içe geçmiş olumsuz duygularının farkına

varmayı ve bu duyguların seviyesini dengede tutabilmeyi ifade etmektedir (Neff ve Germer, 2013). Tüm bu alt boyutlarıyla birlikte öz şefkat, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı değişkenlerinin ruh sağlığıyla yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu nedenle yetişkin bireylerde bu değişkenlerle ilişkili faktörlerin belirlenmesi önemlidir. Yetişkin bireylerin kullandığı bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileri bu değişkenlerle ilişkili olabilir.

Duygu, kuvvetli, derin ve tatminkâr bir zihinsel deneyimdir (Cabanac, 2002). Çoğu zaman bu derin ve yoğun deneyimlerin düzenlenmesi insan için gereklidir (Gross, 1999). Bu nedenle, duygu düzenleme, duygusal sorunların ortaya çıkışı ve ilerlemesi üzerinde önemli bir rol oynar (Amstadter, 2008; Aldao ve ark., 2010). Farklı duygu düzenleme örneklerinde gözlemlenen problemler, psikolojik sorunların esas ve kalıcı faktörü olarak kabul edilmektedir (Foroughi ve ark., 2023). Duygu düzenleme, kişinin amaçlarına ulaşmak için içsel dünyasında karşılaştığı duygusal tepkileri anlama, inceleme, değerlendirme ve değiştirebilme sürecini kapsamaktadır (Thompson, 1994). Gross (1998a) duygu düzenlemeyi, kişinin içsel dünyasında cereyan eden hislerin bir tür denetleme ve yönetme mekanizması sürecine dahil edilmesi olarak ifade etmektedir. Bireyler duygularını fark ettikten sonra farklı duygu düzenleme becerilerini değerlendirebilmektedir. Önemli duygu düzenleme becerilerinden bir olan bilişsel duygu düzenleme becerisi, bireylerin stres verici olaylar karşısında duygularını özellikle bilişsel açıdan yönetme ve zihinsel başa çıkma becerilerini kullanabilmesini ifade etmektedir (Thompson, 1991).

Garnefski ve ark. (2001) bireylerin bu stres verici olaylardan sonra kullandıkları 9 tane bilişsel duygu düzenleme becerisi olduğunu belirtmektedir. Uyumlu beceriler arasında; pozitif tekrar odaklanma, kabul etme, pozitif tekrar gözden geçirme, plana tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme yer alırken uyumsuz beceriler arasında; yıkım, düşünceye odaklanma, kendini suçlama ve başkalarını suçlama yer almaktadır (Garnefski ve ark., 2001). Bilişsel duygu düzenleme, bireylerin stres verici olaylar karşısında duygularını yönetme ve başa çıkma becerilerini kullanma süreçlerini içerirken, davranışsal duygu düzenleme ise bu becerilerin somut eylemler ve tepkiler yoluyla uygulanmasını sağlamaktadır. Davranışsal duygu düzenleme becerileri, kişinin yaşadığı olumsuz yaşantılara, karşılaştığı stresli unsurlara yanıt olarak kullandığı eğilimsel veya durumsal başa çıkma yöntemleridir (Kraaij ve Garnefski, 2019). Davranışsal duygu düzenleme başlığı altında beş temel becerisi yer almaktadır. Bunlar; dikkat dağıtma arayışı, çekilme, sorunun üzerine gitme, sosyal destek arama ve görmezden gelmedir.

Literatür incelendiğinde, bilişsel duygu düzenleme becerilerinin farklı örneklem gruplarında çeşitli değişkenlerle olan ilişkisini inceleyen birçok araştırma yapıldığı

görülmüştür (Kamalinasab ve Mohammedkhani, 2018; Öztürk, 2019; Yalçinkaya-Alkar, 2017). Ancak davranışsal duygu düzenleme becerilerinin benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat gibi değişkenlerle ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda çalışma olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat ile ilişkisini bir bütün olarak inceleyen herhangi bir araştırma bulunmamaktadır. Bu doğrultuda, bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme üzerine yapılacak bu araştırmanın konusunu; benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat değişkenleri oluşturmaktadır.

Bireyin kendine saygı duyması, hatalarını kabul edip kendine şefkat göstermesi ve olumsuzluklara karşı direnç gösterebilmesi gibi unsurların, ruh sağlığı için önemli destekleyici kriterler olduğu düşünülmektedir. Bu değişkenlerin bir arada olmasının, bireyin zorluklarla ve stresli olaylarla başa çıkmasını artıracak, daha hızlı bir iyileşme sürecine katkı sağlayacağı ve ruhsal sağlığını destekleyeceği tahmin edilmektedir. Yetişkin bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olabileceği düşünülen benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat değişkenleri ile ilgili yapılacak araştırmalar ruh sağlığı uzmanlarına, bu alanda çalışmalar yürüten profesyonellere ve akademisyenlere yardımcı olabilecek bilgiler sunabilir. Bu bağlamda, yapılacak olan bu çalışmanın literatüre ve bu alanda çalışan uzmanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Duygularımız, çevremizde olup bitenlere karşı bizi bilgilendirerek eylemlerimizi şekillendirmekte ve bireysel hedeflerimizi etkilemektedir (Yelkikalan, 2006). Bu bağlamda, duyguların bireyin davranışlarını ve eylemlerini harekete geçirdiğini ve yönlendirdiğini söyleyebiliriz. İnsan bedeninde birçok fonksiyonun işlevine etki eden duygularımızı düzenleyebilmek ve yönlendirebilmek bu nedenle oldukça önemlidir. Duygu düzenleme, kişinin amaçlarına ulaşmak için içsel dünyasında karşılaştığı duygusal tepkileri anlama, inceleme, değerlendirme ve değiştirebilme sürecini kapsamaktadır (Thompson, 1994). Bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin kişileri birçok yönden etkilediği göz önünde bulundurarak bu becerilere; problem çözümünde önemli bir rol oynayıp kişinin benlik saygısını, psikolojik sağlamlığın, öz şefkatin etkisinin araştırılmasının literatür için önemli olacağı öngörülmektedir.

Bu araştırma, yetişkin bireylerdeki bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin yordayıcısı olarak benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeylerinin

incelenmesi amacını taşımaktadır. Literatürde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat ile ilişkisini bir bütün olarak inceleyen herhangi bir araştırma bulunmamaktadır. Bu nedenle bu çalışmada yer alan farklı değişkenlerin birbirini besleyeceği ve literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Bu alandaki bulguların, bireylerin duygusal tepkilerini daha iyi anlamalarına ve öz farkındalıklarını geliştirmelerine yardımcı olacağı, ayrıca bu alanda çalışan akademisyenler ve uzmanlar için faydalı olacağı düşünülmektedir.

1.2. Alt Problemler

Araştırmanın genel amacıyla uyumlu olarak aşağıda yer alan araştırma sorularına cevap aranacaktır:

1. Yetişkin bireylerde bilişsel duygu düzenleme becerileri benlik saygısı ile ilişkili midir?
2. Yetişkin bireylerde bilişsel duygu düzenleme becerileri psikolojik sağlamlık ile ilişkili midir?
3. Yetişkin bireylerde bilişsel duygu düzenleme becerileri öz şefkat ile ilişkili midir?
4. Yetişkin bireylerde davranışsal duygu düzenleme becerileri benlik saygısı ile ilişkili midir?
5. Yetişkin bireylerde davranışsal duygu düzenleme becerileri psikolojik sağlamlık ile ilişkili midir?
6. Yetişkin bireylerde davranışsal duygu düzenleme becerileri öz şefkat ile ilişkili midir?

1.3. Sayıtlar

1. Katılımcıların, kullanılan ölçeklere içten ve samimi cevaplar verdiği ve bu cevapların kendi düşüncelerini yansıttığı varsayılmıştır.
2. Araştırmanın örnekleminin, evreni doğru bir şekilde yansıttığı varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

1. Bu çalışmada ilişkisel bir araştırma tasarımı kullanıldığından elde edilen bulgular neden-sonuç ilişkisi içerisinde yorumlanamaz.
2. Araştırmada farklı duygu düzenleme becerileri ve benlik saygısı, psikolojik

sağlamlık, öz-şefkat tarzı ölçekler vasıtasıyla belirleneceğinden araştırma sonuçları öz-bildirim tarzı ölçeklere karışan hataları (Örneğin: sosyal beğenirlik) içermektedir.

3. Araştırmanın bulguları 2023-2024 yılında yetişkin bireylerden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Bilişsel Duygu Düzenleme: Bireyin stresli bir olayla veya tehdit edici bir unsurla karşılaşması durumunda bu olumsuz durumu birtakım stratejilerle azaltmaya çalışmasıdır (Garnefski ve ark., 2001).

Davranışsal Duygu Düzenleme: Kişinin yaşadığı olumsuz yaşantılara, karşılaştığı stresli unsurlara yanıt olarak kullandığı eğilimsel veya durumsal başa çıkma becerileridir (Kraaij ve Garnefski, 2019).

Öz şefkat: Bireyin acı, üzüntü, yetersizlik ve başarısızlık hissettiği güç durumlarda kendisine yönelik yargılayıcı bir tavırdan ziyade kibar ve anlayışlı olması, bu olumsuz duyguları zaman zaman her insanın yaşadığını fark ederek, hayatın olağan akışında olumlu hisler kadar olumsuz hislerin varlığını da kabul etmesidir (Neff, 2003a).

Benlik saygısı: Bireyin kendisine verdiği değer, kendisi hakkındaki olumlu veya olumsuz tutumları (Rosenberg, 1965).

Psikolojik sağlamlık: Bireyin, riskli ve güç durumlarla karşılaştığında zorlanmadan bunlarla baş edebilmesi ve kolaylıkla normale dönebilmesidir (Masten, 2001).

II. BÖLÜM

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde bilişsel duygu düzenleme, davranışsal duygu düzenleme, benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik sağlamlık hakkında bilgi verilmiştir.

2.1. Duygu

Duygular, bireyin günlük hayatını etkileyen yaşamın önemli fonksiyonlarından. İngilizcede “emotion” olarak geçen duygu kavramı, Latince’den türemiş olup, “e” harfi dışarı anlamını, “movere” kelimesi ise hareket etmek anlamını taşımaktadır (Young, 1994). Türkçe etimolojisi incelendiğinde, hissetmek anlamına gelen “duy” fiili ve “gu” ekinin birleşmesiyle oluştuğu görülmektedir (Eyüboğlu, 1988). Türk Dil Kurumu’na (2020) göre duygu, duyularımız yoluyla algıladığımız belli başlı olay, nesne veya kişilerin içsel dünyamızda uyandırdığı intiba, bireyin iç dünyasındaki hareketlilik, başımıza gelen durumları estetik ve ahlaki açılarından değerlendirme gibi değişik anlamlar içermektedir. Duygu kavramı alanyazında önemli bir konu olduğu için birçok araştırmacı tarafından ele alınıp incelenmiş ve çeşitli tanımlar yapılmıştır.

Myers ve Derashan (2004)’a göre duygu, bireylerin uyarılması ve bireyin bilincinin bu uyarılmışlığın yansıyan tarafını deneyimlemesidir. Duygu, bireylerin deneyimsel, bedensel ve davranışsal değişikliklerine yol açan dışsal veya içsel farklı dinamiklere sahip bir yanıt sistemidir (Gross, 2002; Frijda, 1994). Izard’a (2009) göre, ortaya çıkan durumlara o an içerisinde tepki verme veya bireyin zamanla kazandığı kişilik özellikleri dahilinde aktifleşen duygu-biliş etkileşimleri iken Thompson’a (1994) göre ise, içerisinde bilişsel ve fiziksel bulgular barındıran, davranışların şekillenmesinde etkisi olan duyular bütünüdür. Lazarus (1993), duygu kavramını, çevreyle sürdürülen ilişkiler sonucunda kişilerin karşılaştığı uyaranlara verdikleri psiko-fizyolojik tepkiler olarak tanımlamaktadır. Tüm bu tanımlar bağlamında, duygularımızın, içsel ve dışsal uyaranlara verilen, bilinçli olarak deneyimlenen ve davranışlarımızı şekillendiren psiko-fizyolojik tepkiler olduğunu söyleyebiliriz.

Duyguların hem fizyolojik hem de bilişsel veya davranışsal işlevlerinin bulunması hayat içerisindeki konumunu daha da özelleştirmektedir. Özellikle güncel yaklaşımları incelediğimizde duygularımızın fizyolojik, bilişsel ve davranışsal tepkileri düzenlemede, birey için önemli olan olayları daha kalıcı şekilde belleğe kaydetmede, karar verirken yaşanan ikilemleri azaltmada ve ilişkilerde yaşanan etkileşimleri düzenlemede oldukça önemli olduğu

vurgulanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Bu bağlamda olaylar ve durumlar karşısında ortaya koyacağımız tepkilerin duygularımızla ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Aynı zamanda Gross (2013), kendimize hedefler koyarken ve geleceğe yönelik planlar yaparken bunların öncelik sıralarını belirlemede ve bu hedef ve planlara uyum sağlamada duygularımızın önemli etkileri olduğunu söylemektedir. Duygularımız, hedeflerimiz ve planlarımız hakkında bilgi vermenin yanı sıra bu süreç sonunda ortaya çıkan tepkileri de içerisinde barındırır. Bu etki sonucunda en nihayetinde kısa veya uzun süreli, orta veya yüksek dereceli, birincil (olayın hemen ardından verilen) veya ikincil (duygusal tepkinin ardından verilen), olumlu veya olumsuz duygusal tepkiler ortaya çıkmaktadır (Werner ve Gross, 2010; akt., Gökçe, 2013).

Birçok konuda hayatımıza yön veren, işimizi kolaylaştıran duyguların yanlış zaman ve yoğunlukta ortaya çıkması bireylerin olumsuz etkilerine maruz kalmasına ve bunlardan kurtulmak istemesine neden olmaktadır. Duyguların hayatımıza farklı şekillerde tezahür etmesi; bireyleri, hissedilen duyguların yoğunluğunu ve sürdürülebilirliğini düzenleyebilme becerisini keşfetmeye itmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Birçok farklı tanımlı yapılan “duygu” kavramının yanı sıra, literatürde sıklıkla yapılan duygu eksenli çalışma konularından biri “duygu düzenleme” olmuştur. Duygu kavramının tanımlanmasının bu kadar güç olmasının yanı sıra onları düzenleyerek hayata entegre edebilmemiz bir o kadar zor ve meşakkatlidir.

2.2. Duygu Düzenleme

Duyguların kalıcılığının, yoğunluğunun ve ortaya çıkmalarındaki değişkenlerin araştırmacılar tarafından çeşitli parametreler dahilinde ele alınarak incelenmesi bu kavramın birçok farklı tanımla açıklanma nedeni olarak gösterilebilmektedir. Duygu düzenleme, kişinin amaçlarına ulaşmak için içsel dünyasında karşılaştığı duygusal tepkileri anlama, inceleme, değerlendirme ve değiştirebilme sürecini kapsamaktadır (Thompson, 1994). Gross (1998a) duygu düzenlemeyi, kişinin içsel dünyasında cereyan eden hislerin bir tür denetleme ve yönetme mekanizması sürecine dahil edilmesi olarak ifade etmektedir. Leahy ve ark. (2011) ise duygu düzenlemeyi, bireyin istemediği düzeydeki duygu yoğunluğunu azaltabilmek ve arzu etmediği bir durumla başa çıkmak için belli becerileri benimsemesi olarak tanımlamaktadır.

Duygular, çevremizde olup bitenlere karşı bizi bilgilendirerek eylemlerimizi şekillendirmekte ve bireysel hedeflerimizi etkilemektedir (Yelkikalan, 2006). Bu bağlamda,

duyguların bireyin davranışlarını ve eylemlerini harekete geçirdiğini ve yönlendirdiğini söyleyebiliriz. İnsan bedeninde birçok fonksiyonun işlevine etki eden duygularımızı düzenleyebilmek ve yönlendirebilmek bu nedenle oldukça önemlidir. Birey duygularını, üst biliş yeteneği dahilinde (Lehrer, 2013) kategorize ederek duygunun farkına varıp onu arttırma, stabil tutma veya azaltma yollarını tercih edebilir (Gross, 2001). Bu doğrultuda, duyguların farkına varmanın ve onları bilinçli bir şekilde yönetmenin, bireyin genel yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, duygu düzenleme becerilerinin uyum sağlayıcı nitelikte olduğu söylenebilir (Gross ve John, 2003).

Duygu düzenleme becerileri, yaşanan durumların duygusal ve bilişsel yönlerini dengeleyerek bireylerin kendilerine belirledikleri hedeflere ulaşmasını kolaylaştırmaktır (Brown, 2015). Öğrenmeyi ve duygularımızı düzenlemeyi engelleyen sorunları belirlemek için terapötik desteklere ihtiyaç duyarız (Brown, 2015). Bireyin yaşadığı olumsuz herhangi bir durumda bahsi geçen bu yönlerini düzenleyebilmesi gireceği bir sınavın sonucunu, başlayacağı yeni bir işin ilerleyişini, geleceğe yönelik istek ve amaçların seyrini değiştirecektir. Brown (2015), duyguları düzenleme amaçlı yürütülen bir eğitim sonrasında, bir öğrencisinin stresli bir durumda yoğun bağırma dürtüsü hissettiğini, ancak bu dürtünün o an için işe yaramayacağını fark ederek, eğitimde edindiği rahatlatıcı etkinlikler (resim çizmek ve müzik dinlemek) sayesinde daha uyumlu davrandığını ve iletişimi güçlendirme hedefine ulaştığını söylemektedir. Bu bağlamda, bireyin karmaşık ihtiyaçlarını çözümleyebilmesi ve hedeflerine ulaşabilmesi için gelişmiş müdahalelerden ve öğrenme amaçlı oluşturulmuş planlı becerilerden yararlanması gerektiğini söyleyebiliriz.

Birey hedeflerine ulaşmak için duygu düzenleme becerilerinin yanı sıra başa çıkma stratejilerine de başvurmaktadır. Bu iki kavram literatürde sıkça karıştırılmakta, ancak aralarındaki ilişkiye rağmen, birbirlerinden ayrıldıkları noktalar da mevcuttur. Başa çıkma stratejileri içerisinde duygusal hedeflerin yanı sıra duygusal olmayan hedefler yer alırken duygu düzenleme becerileri sadece duygusal deneyimlere odaklanmaktadır (Çakmak Tolan ve ark., 2022). Bunun yanı sıra, başa çıkmaya karşın duygu düzenleme kavramını kasıtlı veya kasıtsız olarak ortaya çıkan tepkileri ve olumlu/olumsuz duyguları düzenlemeyi içeren döngüsel bir süreç olarak tanımlayabiliriz (Marroquin ve ark., 2017). Diğer bir fark ise; başa çıkma kavramı olumsuz duyguları ele alıp düzenlemeyi kast ederken, duygu düzenleme kavramı hem olumlu hem olumsuz duyguları düzenleme ihtiyacı gütmektedir (Gross, 1998b). Böylece birey, duygularını olumlu ya da olumsuz fark etmeksizin önceliklerine göre düzenleyerek, onları aktif bir şekilde yönetme imkânı bulmaktadır (Holodynski ve Friedlmeier, 2006). Her ne kadar bu iki kavram arasında belirgin farklar bulunsun da bireyin

hayatındaki olumsuzlukları azaltması ve psikolojik iyilik halini desteklemesiyle ilgili ortak noktaları olduğundan (Dias ve Pais-Ribeiro, 2019), literatürde sık sık birbiri yerine kullanılmaktadır (Kraaij ve Garnefski, 2019).

İçsel dengemizi korumak için kullandığımız duygu düzenleme becerilerini daha etkili hale getirmenin bir yolu da duyguların nasıl geliştiği konusunda bilgi sahibi olmaktır. Duygu düzenleme yetisi, bireyde erken yaşlardan itibaren gelişim göstermeye başlar. Çocukluk ve ergenlik öncesi dönemlerde frontal bölgenin sürekli gelişim göstermesi, yetişkinlikte duygu düzenleme süreçlerinin şekillenmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Yetişkinlik dönemindeki bireysel farklılıkların oluşumu da duyguların gelişim süreci ile doğrudan ilişkilidir (Macklem, 2007). Duygu düzenleme becerilerinin, yalnızca bebeklik ve yetişkinlik dönemleriyle sınırlı kalmayıp, yaşamın tüm evrelerini kapsayan bir süreç olduğu ifade edilebilir.

Bebekler bir yaşına yaklaştıklarında, duygu düzenleme süreçlerinde aktif bir rol üstlenmeye başlarlar (Macklem, 2007). Bu süreçte, ebeveynlerin bebeklerin daha etkin bir pozisyonda olabilmesi için gerekli etkileşimleri, örneğin ebeveyn kabulü ve duygusal destek sağlaması, bireylerin ilerleyen dönemlerini daha rahat atlattıklarına katkıda bulunmaktadır (Brownell ve Kopp, 2007). Bebeklik döneminde, anne ve babadan istediklerini elde edebilmek için ağlama gibi belirli davranışlar sergileyen çocuklar, çocukluk döneminde karşılaştıkları olayları olumlu ve olumsuz yönleriyle değerlendirme yeteneği geliştirerek, en uygun çözüme ulaşma gibi zihinsel becerileri kullanmaya devam etmektedirler (Graneist ve Habermas, 2019). Birey ergenlik dönemine girdiğinde, kimlik bunalımı ve yetişkin dünyasına adaptasyon sorunlarıyla karşı karşıya kalmakta, bu durum da bireyin daha yoğun duygular hissetmesine ve daha sık strese maruz kalmasına neden olmaktadır. Bu süreç, duygu düzenleme becerilerinin daha aktif bir şekilde kullanılmasına yol açmaktadır (Gross ve Cassidy, 2019). Ergenlik dönemindeki bireyler, sıkça arkadaş değiştirme ve farklı gruplarla etkileşimde bulunma durumları nedeniyle, aile dışındaki kaynaklardan da duygularıyla ilgili fikir sahibi olmaktadır. Bu durum, onların duygularıyla ilgili farklı çevrelerden görüş edinmelerini sağlamakta ve duygularıyla başa çıkabilme yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olarak bu becerileri içselleştirmelerine olanak tanımaktadır (Thompson ve Meyer, 2007).

Ergenlik dönemi, bireylerin duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde kritik bir aşama olarak karşımıza çıkmaktadır. Silk ve ark. (2003), duygu düzenleme becerilerinde rol oynayan hormonal, bilişsel ve sinirsel sistemlerin ergenlik döneminde daha da olgunlaştığını ve bu dönemin bir fırsat olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Yüksek

yoğunluktaki duygularla baş edebilme ve düzenleyebilme yeteneği, bireyin yaşıyla doğru orantılı bir şekilde gelişmekte; bu nedenle ergenlik döneminin ardından gelen yetişkinlik dönemi, bireyin bu alandaki en istikrarlı dönemini oluşturmaktadır (John ve Gross, 2004; Scheibe ve ark., 2015; Scheibe ve Moghimi, 2019). Bu bağlamda, duygu düzenleme sürecinin bebeklik döneminde başlayıp ergenlik döneminde farklı sistemlerin olgunlaşmasıyla geliştiği ve bu becerilerin, yetişkinlikte en istikrarlı seviyeye ulaştığı söylenebilir.

Duygu düzenleme becerisi, karmaşık bir gelişim sürecinin parçası olmakla birlikte, bu önemli yeteneğin daha iyi anlaşılması için derinlemesine bir perspektifle incelenmesi faydalı olacaktır. Duygu düzenleme becerisinin ilk adımı, bireyin iç dünyasına odaklanarak kendi duygularını düzenleyebilme yetisidir (Thompson ve Calkins, 1996). Bu beceri, bireyin mevcut duygularını tanıyarak düzenleyebilmesi üzerine temellidir. Bir sonraki aşama, dış etkenlere—insanlar veya durumlar—maruz kaldığımızda ortaya çıkan duyguları düzenleyebilme becerisidir. Nihai aşama ise hem hissedilen duygunun hem de bu duygunun altında yatan nedenlerin düzenlenmesi yeteneğidir (Thompson ve Calkins, 1996). Bu bağlamda, duygu düzenleme becerisinin, hissedilen duygunun fark edilmesi, değerlendirilmesi ve ardından düzenlenmesi sürecinde bireyin yaşadığı içsel ve dışsal deneyimlerin tümünü kapsadığı ifade edilmektedir (Ataman-Temizel ve Dağ, 2014).

Duygu düzenleme becerisi, içerisinde farklı birçok süreci barındıran karmaşık bir yapıdır. Bu beceri ile karıştırılan bir diğer kavram ise duyguları kontrol etmektir. Bireyler duygularını kontrol etmeye çalışırken çoğu zaman bu duyguları tanıma imkânı bulmadan bastırırlar; oysa duygu düzenleme becerisi duyguları fark edip, tanımanın ardından onları düzenleyip, sınırlandırma olarak tanımlanmaktadır ve yapılan araştırmalara bakıldığında da duygu düzenleme becerileri, duyguları kontrol altına alma eyleminden daha etkilidir (Koole, 2009). Duygu düzenleme becerilerinden biri olan duyguları bastırma becerisi (Gross, 1998b), olumsuz duygulara yönelik ortaya çıkan davranışsal tepkilerin şiddetini azaltma ve bastırma yolunu izlemekte ve bu nedenle duygunun içsel olarak deneyimlenmesine fırsat vermeden direkt olarak davranışı değiştirme amacı gütmektedir (Cutuli, 2014). Her ne kadar bireyler olumsuz hislerden sıyrıldıklarını ve davranışların değiştiğini iddia etseler de geniş ölçekte olumsuz duygularla bağlantılı fizyolojik uyarılmışlık hali varlığını sürdürmektedir. Bu durum, olumsuz duyguların devam etmesine yol açmaktadır (Brans ve ark., 2013). Duyguları bastırmaya yönelik bu beceriyi değerlendirirken, birçok araştırmanın kültürel etmenleri göz ardı ettiği görülmektedir. Oysa bireyselleşme anlamında kendini kanıtlayamamış bazı toplumcu kültürlerde, duyguların olduğu gibi ifade edilmesi bazen hoş

karşılanmayabilmektedir. Bu nedenle, toplumcu kültürlerde duyguları bastırmanın, bireyselleşmiş diğer kültürlerle oranla daha az zararlı bir etkisi olabileceği ifade edilmektedir (Bariola ve ark., 2011). Kültürel faktörler ve daha birçok etmenin etkisiyle şekillenen duygu düzenleme becerileri, çeşitli yaklaşımlar tarafından ele alınarak incelenmektedir.

2.3. Duygu Düzenleme Modelleri

Duygu kavramının birçok farklı tanımının yapılmasının yanında duygu düzenleme becerilerinin geniş bir perspektifle ele alınması ve çeşitli işlevlerinin bulunması; kuramcılar, sistematik teoriler bağlamında düşünmeye sevk etmiştir. Psikanalitik kurama göre, duygu düzenleme; bireyin içsel dünyasındaki etmenler ile dış dünyasındaki etmenlerin dürtüleriyle girdiği anlaşmazlıkları hafifletmek amacıyla kullandığı beceriler bütünüdür (Duy ve Yıldız, 2014). Literatür incelendiğinde, terapi sırasında duyguları merkezi konumda tutmaya çalışan psikanalitik kuramın, duygu düzenleme kavramı ve becerileri konusunda yeterince inceleme yapmadığını bu kavramı sadece kaygıları düzenleyebilme ekseninde incelediğini görmekteyiz.

Duygu düzenleme becerilerini süreç modeliyle ele alan Gross (1998a), duyguların aktive olması için içsel uyaranların yanında dışsal uyaranların da etkili olduğunu belirtmektedir. Vücudumuzda hissettiğimiz herhangi bir ağrı veya aniden aklımıza gelen bir anı içsel uyaranlar içerisinde yer alırken, dış dünyadan gelen bir gürültü, koku veya sesleniş dışsal uyaranlar olarak kabul edilir. Süreç modeline göre duygu düzenleme, birbirini takip eden 5 aşamalı süreçle açıklanmaktadır; ortam/durum seçimi, ortamın/durumun değiştirilmesi, dikkati toplama, bilişsel değişim ve tepki düzenleme (Gross, 1998a; Gross, 2015). Duygu düzenleme sürecini iki ana kategoride inceleyen bu kuram; bilişsel değişim, dikkati toplama, ortamın/durumun değiştirilmesi ve ortam/durum seçimini “ön-süreç odaklı” stratejilere dahil ederken, tepki düzenlemeyi ise “tepki-odaklı” strateji kategorisine dahil etmiştir (Gross, 2013). Ön-süreç odaklı stratejiler, henüz tepki ortaya çıkmadan sadece duyguyu hedef alan stratejilerken (Gross ve Thompson, 2007), tepki-odaklı strateji ise duyguların oluşacağı o evredeki tüm uyarıcıları değerlendirip verilen tepkinin ardından oluşan duyguların nasıl ifade edileceğini düzenleyen stratejidir (Gross, 1998b).

Ortam/durum seçimi, istenen veya istenmeyen duyguların ihtimali hesaplanarak ortaya çıkacak olan davranışın düzenlenmesi olarak ifade edilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Bilişsel değişim, duygunun bizim için ifade ettiği anlamı var olan bilişsel çerçevemizde değerlendirilerek değiştirebilme imkanınıdır. Bireyin cereyan eden olayı kendi

içerisinde anlamlandırması oldukça önemlidir çünkü bu anlam ortaya çıkabilecek davranışsal ve fizyolojik tepkilerimizin olgunluk seviyesini etkilemektedir (Gross, 2001). Duygu düzenleme sürecinde tepkinin ortaya çıkmasına yaklaşıldığında, davranışsal ve fizyolojik ve deneyimsel tepki sistemlerimiz aktifleşir ve son duygu düzenleme becerisi olan tepki odaklı strateji oluşmaktadır (Gross, 1998b, 2013; Gross ve Thompson, 2007; Werner ve Gross, 2010). Tepki odaklı stratejiler, duygu ortaya çıktıktan sonra, kişinin deneyimlediği duygunun şiddetini azaltmayı amaçlayan stratejilerdir (Gross, 1998b). Bu strateji kapsamında, bedensel egzersizler, nefes çalışmaları, ilaç tedavisi veya çeşitli rahatlama yöntemleriyle rahatsızlık veren duyguların düzenlenebileceği düşünülmektedir.

Çoğu araştırmanın sonucuna bakıldığında öncül-odaklı stratejilerden bilişsel değişim içerisinde yer alan pozitif tekrar gözden geçirme ile tepki odaklı stratejiler içerisinde yer alan bastırma stratejisi daha çok incelenmiş ve daha derin anlatımlarla açıklanmıştır (Zörer ve Yorulmaz, 2022). Pozitif tekrar gözden geçirme, bireyin yaşadığı olumsuz duyguları azaltarak, kullanılan bu stratejinin daha çok olumlu duygular ile ilişkili olduğu gözlemlenirken; diğer bir strateji olan bastırmanın ise daha çok olumsuz duygularla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Gross, 1998b; Gross ve John, 2003; Mohammed ve ark., 2021). Bastırma stratejisinin ayrıca, bireyler arası ilişkiye ve belleğe olumsuz tesir ettiğini, pozitif tekrar gözden geçirme stratejisinden yararlanan katılımcıların ise daha samimi ilişkilere sahip olduğu gözlenmiştir (Gross ve John, 2003; Richards ve Gross, 2006). Ancak yapılan başka araştırmalar bu çıkarımların batılı toplumlar için daha geçerli olduğunu, doğu kültüründe ise duyguların ifade edilmek yerine bastırılmasının ilişkiler konusunda daha olumlu neticeler doğurduğunu göstermektedir (Wei ve ark., 2013). Bu durum, duygu düzenleme becerilerinin bireyin duygusal deneyimlerinin yanı sıra, kültürel bağlama bağlı olarak sosyal ilişkiler üzerindeki etkilerinin farklılaşabileceğini ortaya koymaktadır.

Literatürde yapılan birçok araştırma, duygu düzenlemenin farklı bağlamlarda incelenmesiyle, daha önce göz ardı edilen yönlerinin de keşfedilmesine olanak sağlamıştır (Gross, 1998a; Garnefski ve ark., 2002; Kraaij ve Garnefski, 2019; Mohammed ve ark., 2021). Bu yaklaşımlar arasında süreç modeli (Gross, 1998a), işlevsel baş etme modeli (Berking ve Whitley, 2014), bilişsel duygu düzenleme modeli (Garnefski ve ark., 2002) ve davranışsal duygu düzenleme modeli (Kraaij ve Garnefski, 2019) yer almaktadır. Bilişsel duygu düzenleme modeli ile davranışsal duygu düzenleme modeli, bu araştırmanın değişkenlerinden olmaları nedeniyle ayrı başlıklar halinde ele alınarak incelenmiştir.

2.4. Bilişsel Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme sürecini bir bütün olarak ele aldığımızda, biyolojik ve davranışsal düzenleme süreçlerinin yanı sıra bilişsel düzenleme süreçlerinin de bu sürece dahil olduğunu fark ederiz (Garnefski ve ark., 2002). Bilişsel odaklı sürdürülen duygu düzenleme, sıkıntı uyandıran veya kötü olarak niteleyebileceğimiz bir olay anında veya akabinde duygularımızı fark etmemize, düzenleyip kontrol etmemize katkı sağlar (Garnefski ve ark., 2001). Bu süreci, duygularıyla ne yapacağını bilemeyen kişilerin, daha güçlü olmaları adına duyguları fark edip, düzenleyebilmesi ve etki düzeyini istenilen seviyeye getirebilmesi için beceriler sunması olarak niteleyebiliriz. Biliş aracılığıyla sunulan bu beceriler; sıkıntıların, huzursuzlukların ve olumsuz hislerin, düzene sokulması ve hayat içerisinde legale edilmesinin zihinsel sürecidir (Onat ve Otrar, 2010; Onat Kocabıyık ve ark., 2017). Bu bağlamda, bilişsel duygu düzenleme sürecini, cereyan eden olay ve durumlarda hissedilen olumlu ve olumsuz duyguların bilişsel odaklı bir süreç dahilinde ele alınması olarak yorumlayabiliriz.

Zor bir olayla karşı karşıya kalan kişi, bilişsel duygu düzenleme sürecinde, tepkisini duygusal anlamda ifade etmeden önce yaşanan olaya istinaden, bilişsel becerilere başvurmakta ve ardından duygusal tepkisini ortaya koymaktadır (Çelik ve Kocabıyık, 2014). Alınan psikolojik destek yardımları, önleme programları ve kişisel deneyimler kullandığımız tüm bilişsel duygu düzenleme becerileri bu sürecin işlevselliğini etkilemektedir (Garnefski ve ark., 2002). Süreç sonunda kullanılan beceriler, bireyin yaşadığı duygu, düşünce ve bunlara yüklediği anlamla içli dışlıdır. Sadece bunlarla değil aynı zamanda bireyler arasındaki cinsiyet, yaş aralığı, psikolojik sıkıntılar gibi değişkenler de bu becerilerin tercih edilmesini ve kullanımını etkilemektedir bu da kullanılacak becerilerin bireye özgülüğünü tasdik etmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006). Bu bağlamda başımıza gelen herhangi bir duruma yüklediğimiz anlam, hissettiğimiz duygu ve buna yönelik ortaya koyduğumuz tepkinin oldukça öznel bir yapıya sahip olduğunu söyleyebiliriz bu da doğal olarak duygu düzenleme becerilerinin öznel seçimlere bağlı olduğunu göstermektedir (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Garnefski ve ark. (2001), bilişsel duygu düzenleme becerilerini uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki kategoriye ayırarak sınıflandırmışlardır. Uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerilerini konu edinen bir çalışmaya göre, bireylerin uyumlu becerilere yönelmesi psikolojik ve sosyal manada işlevselliklerini artırırken uyumsuz becerilere yönelmesi psikolojik sosyal problemlere yol açmaktadır (Aldao ve ark., 2010). Çakmak Tolan ve ark. (2022)'nin yaptığı bir başka araştırmada, uyumlu bilişsel duygu düzenleme

becerilerinin yararlı duyguları ve tepkileri artırdığı, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerilerinin ise bireylerde mutsuzluk ve öfke gibi negatif ve yararsız duygulanımlara neden olduğu gözlenmiştir. Uyumsuz becerilerin olumsuz duyguların oluşumunu kolaylaştırdığı gibi bireylerin günlük hayatları esnasındaki işlevselliklerine de etki etmektedir (Martin ve Dahlen, 2005). Bu kapsamda bireyin kullandığı becerilerin uyumlu veya uyumsuz olması işlevsellik açısından önemlidir diyebiliriz.

Bu iki alt başlık altındaki beceriler toplamda dokuz tanedir. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında; pozitif tekrar odaklanma, kabul etme, pozitif tekrar gözden geçirme, plana tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme yer almaktadır (Garnefski ve ark., 2001). Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında ise; yıkım, düşünceye odaklanma, kendini suçlama ve başkalarını suçlama olarak sıralanmaktadır (Garnefski ve ark., 2001).

2.4.1. Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri

1. Pozitif Tekrar Odaklanma (Positive refocusing): Bireyin başa gelen kötü olay yerine, olumsuz ruh halini değiştirecek, mutluluk, neşe gibi pozitif duygulara yer vereceği olayları düşünmesidir (Garnefski ve ark., 2001; Onat ve Otrar, 2010). Garnefski ve ark. (2001) bu beceriyi kullanan bireylerin kısa ölçekli bir yarar sağlayacağını, uzun ölçekli bir etkisinin pek mümkün olmadığını söylemektedirler.

2. Kabul Etme (Acceptance): Kişinin, başına gelen olumsuz, sıkıntı veren ve huzursuzluk hissettiren herhangi bir olayı inkâr etmeye veya olayı untabilmek için türlü becerilere başvurma ihtiyacı gütmeden yaşanan bu olayı tecrübe olarak kabul etmesidir (Garnefski ve ark., 2001). Bu becerinin farklı iki bakış açısı bulunmaktadır. Birincisi, yaşanan sıkıntı veren durumu kabul etmesi, ikincisi bu olayın ne yaparsa yapsın değişmeyeceğini ve onunla başa çıkamayacağını düşünüp olayın sonucuna kendini hazırlamasıdır (Carver ve ark., 1989). Ben-Shahar (2012) kabul etme becerisinin sağlıklı bir ömür sürmek isteyen bireylerin hayatında mutlaka olması gerektiğini hatta sağlıklı bir ömür için birincil bir beceri olduğunu söylemektedir. Garnefski ve ark. (2001) tarafından yapılan çalışmanın bulguları, bireyin kabul etme becerisini kullanma düzeyi ile benlik saygısı düzeyi arasında pozitif bir korelasyon olduğunu göstermektedir.

3. Pozitif Tekrar Gözden Geçirme (Positive reappraisal): Kişinin, olumsuz bir olay yaşaması veya sıkıntı verici bir durumla karşılaşması sonucunda başa gelen bu yaşantının hayatı anlama ve deneyimleme konusunda pozitif bir anlamı olabileceğini düşünerek olayı

olumlu bir bakış açısıyla değerlendirmesidir (Garnefski ve ark., 2001).

4. Plana tekrar odaklanma (Refocus on planning): Yaşanan olumsuz duruma yönelik atılacak adımları, çözüm yollarını belirlemek ve bir plan yapmak amacıyla tekrar düşünmektir (Garnefski ve ark., 2001; Onat ve Otrar, 2010). Bu duygu düzenleme becerisini, kişinin olumsuz durumla başa çıkabilmek için nasıl önlem alacağını düşünmesi ve daha bilinçli kararlar alabilmek adına bir düşünme süreci geçirmesi olarak yorumlayabiliriz.

5. Bakış açısına yerleştirme (Putting into perspective): Bireyin, yaşanan olay/durum karşısında geçmişte yaşanmış daha kötü bir deneyimi veya akla gelen başka kötü olayları düşünerek olayın değerini azaltmaya çalışmasıdır (Garnefski ve ark., 2001). Bu becerinin amacı, akla getirilen daha olumsuz olayların, o anda ki kaygı seviyesini düşürmesini sağlamaktır. Bireyin kullandığı bu beceri sayesinde, farklı olaylarla karşılaştırılan yeni olay, ciddiyetini kaybetmektedir (Onat ve Otrar, 2010). Literatürdeki bazı çalışmalara baktığımızda bu becerinin genellikle kısa süreli kullanımlarının uyumlu olarak kategori edilebileceğini, sık sık başvuran kişilerde ise depresyon düzeyinin diğerlerine oranla daha yüksek olabileceği söylenmektedir (Schroevers ve ark. 2007).

2.4.2. Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri

6. Yıkım (Catastrophizing): Bireyin başına gelen olayı, dünyanın en korkunç olayıymış ve asla onunla başa çıkamayacakmış gibi düşünmesidir (Garnefski ve ark., 2001). Bu yaklaşım, olayın abartılmasına ve olduğundan daha kötü değerlendirilmesine neden olmaktadır (Garnefski ve ark., 2001; Onat ve Otrar, 2010).

7. Düşünceye odaklanma (Rumination): Yaşanan olumsuz bir olay veya duruma yönelik tekrarlayıcı bir düşünce tarzıdır (Garnefski ve ark., 2001). Bu düşünce becerisi pasif bir şekilde yürütülür.

8. Kendini suçlama (Self-blame): Yaşanan olumsuz olay veya duruma karşın bireyin kendini suçlayıcı bir beceri geliştirmesidir (Garnefski ve ark., 2001). Bu becerinin tersi olan bir diğer beceri ise başkalarını suçlama becerisidir.

9. Başkalarını suçlama (Other-blame): Bireyin yaşanan olumsuz yaşantının sorumluluğunu başka birisine veya çevresinde bulunan diğer insanlara yüklemesidir (Garnefski ve ark., 2001; Onat ve Otrar, 2010). Bu beceriyi kullanan bireylerin kendi sorumluluklarından kaçarak, olayları nesnel boyutuyla değerlendiremeyeceği tahmin edilmektedir.

Literatürde yapılan bilişsel duygu düzenleme becerilerini konu alan araştırmalardan

biri Zlomke ve Hahn (2010)'ın 1080 kişilik genç yetişkinden oluşan çalışmasıdır. Bu çalışmada bilişsel duygu düzenleme becerilerinin kadınlar ve erkekler arasındaki farklı kullanım tarzlarına bağlı olarak, endişe üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, başkalarını suçlama, düşünceye odaklanma ve bakış açısını değiştirme becerilerinin kullanımının kadınlar ve erkekler arasında yüksek düzeyde farklılık gösterdiği gözlenmektedir. Sonuçlar, bakış açısına yerleştirme ve düşünceye odaklanma becerilerinden en çok kadınların yararlandığını, başkalarını suçlama becerisinden ise en çok erkek bireylerin yararlandığını söylemektedir (Zlomke ve Hahn, 2010). Balzarotti ve ark. (2016)'nın 470 yetişkinle yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre, bilişsel duygu düzenleme becerilerindeki kişisel farklılıkların öznel ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, düşünceye odaklanma, kendini suçlama ve yıkım becerilerinin psikolojik iyi oluşla düşük düzeyde ilişkili olduğunu; buna karşın plana tekrar odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirmenin hem öznel hem de psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Literatürde yapılan başka bir çalışmanın sonuçlarına göre, bilişsel duygu düzenleme becerilerinden yıkım, başkalarını suçlama, kendini suçlama ve kabul etme becerileri psikolojik sağlamlık ile negatif; pozitif tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ve plana tekrar odaklanma becerileri, psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Öztürk, 2019). Bilişsel duygu düzenleme becerileri ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırmanın sonuçlarına göre; uyumlu beceriler ile öz şefkat pozitif yönde ilişkiliyken, uyumsuz beceriler ile öz şefkat negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Kamalinasab ve Mohammedkhani, 2018). Duygu düzenleme becerileri ile öz şefkatin ilişkili olması, kişinin duygularını daha etkin ve sağlıklı bir şekilde yönetmeye başladığında kendine şefkatli davranma oranının da arttığı anlamına gelmektedir.

2.5. Davranışsal Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, bireyin duygu sisteminin anlaşılmasına önemli bir katkı sağlamakla birlikte, çerçeve içerisinde yer alan farklı yönlerin birleştirilmesi, duygu düzenlemenin çeşitli yolları ve süreçlerinin deneysel olarak araştırılmasını engelleyebilir. Garnefski ve ark. (2001), bu konuda yaptıkları araştırma ile bireylerin duygularını düzenleme konusundaki düşünce süreçleriyle duyguların davranışlar aracılığıyla nasıl düzenlendiği arasında belirgin bir ayrım olduğunu ileri sürmektedir. Bu nedenle araştırmacılar bu geniş kapsamlı kavramın bileşenlerini ayrıştırarak işlevselliklerini arttırmaya çalışmaktadırlar (Garnefski ve ark., 2001; Kraaij ve Garnefski, 2019). Davranışlarımızdaki yansımalarını

gördüğümüz bu etkileri anlayabilmek amacıyla bir önceki bölümde bahsedilen bilişsel duygu düzenleme becerilerine ek olarak bu bölümde davranışsal duygu düzenleme becerilerine yer verilmektedir.

Olumsuz ve stresli durumlar karşısında kullanılan davranışsal duygu düzenleme becerilerinin kullanımı en az bilişsel duygu düzenleme becerileri kadar önemli bir etkiye sahiptir (Kraaij ve Garnefski, 2019). Davranışsal duygu düzenleme becerisi, kişinin yaşadığı olumsuz yaşantılara, karşılaştığı stresli unsurlara yanıt olarak kullandığı eğilimsel veya durumsal başa çıkma becerisidir (Kraaij ve Garnefski, 2019). Davranışsal duygu düzenleme becerileri uyumlu ve uyumsuz olarak sınıflandırılan beş alt boyuttan oluşmaktadır (Kraaij ve Garnefski, 2019).

Uyumlu davranışsal duygu düzenleme becerileri; dikkat dağıtma arayışı, sorunun üzerine gitme ve sosyal destek arama iken uyumsuz davranışsal duygu düzenleme becerileri ise çekilme ve görmezden gelmedir (Kraaij ve Garnefski, 2019). Sorunun üzerine gitme, dikkat dağıtma arayışı ve sosyal destek arama olumsuz ve stresli olaylara karşı aktif yaklaşımların benimsenmesini, duyguların azaltılmasını ve stres verici koşulların değişmesini kolaylaştırabileceği için uyumlu olarak kabul edilir (Foroughi ve ark., 2023). Görmezden gelme ise içinde inkâr etmeyi barındırdığından birey yaşanan stresli uyarıcıdan etkilenmiyormuş gibi davranır ve davranışları değiştirmek için pratik bir eylemde bulunmaz (Foroughi ve ark., 2023). Literatürde yapılan bir araştırmanın sonuçları, dikkat dağıtma arayışı, sorunun üzerine gitme ve sosyal destek arama gibi davranışsal duygu düzenleme becerilerinin kullanılmasıyla insanların daha olumlu bir ruh haline ve refaha sahip olabileceğini, çekilme ve görmezden gelme becerilerinin ise kişinin ruh halini olumsuz etkileyeceğini öne sürmektedir (Lovian, 2019). Bu uyumsuz duygu düzenleme becerileri, kişinin direncini ve sorunlara uyumunu azaltabilir ve insanları psikopatolojiye, duygusal ve davranışsal sorunlara karşı daha savunmasız hale getirebilir (Eppelmann ve ark., 2016; Thompson ve ark., 2018). Zhao ve ark. (2020), uyumlu davranışsal duygu düzenleme becerilerini daha çok kullanan bireylerin daha sağlıklı bir ruhsal hayata sahip olacağını söylemektedir. Bu çalışma kapsamında, davranışsal duygu düzenleme becerileri kapsamlı bir şekilde ele alınmış ve uyumlu ile uyumsuz beceriler ayrıntılı olarak incelenmiştir.

2.5.1. Davranışsal Duygu Düzenleme Becerileri

Dikkat Dağıtma Arayışı: Bireyin karşılaştığı olumsuz yaşantılarla başa çıkmak için çeşitli aktivitelere veya faaliyetlere yönelerek duygularından uzaklaşma çabasıdır (Kraaij ve

Garnefski, 2019). Bu beceri yapılan bazı araştırmalarda uyumlu bir duygu düzenleme becerisi olarak kabul edilmektedir (Kraaij ve Garnefski, 2019; Ranjbar ve ark., 2021) ancak Tuna (2020) tarafında yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında uyumlu olmayan duygu düzenleme becerilerinden olma ihtimali de olduğu tespit edilmiştir (Tuna, 2020). Tuna (2020)'ya göre bunun nedeni dikkat dağıtma arayışının aynı zamanda bir tür kaçınma davranışı içermesidir.

Çekilme: Karşılaşılan can sıkısı olayla başa çıkma amaçlı, bireyin kendini sosyal temastan uzak tutması ve diğer insanlarla olan ilişkilerden çekmesidir (Kraaij ve Garnefski, 2019). Çekilme becerisi, bireyin olumsuz ve stresli durumlarda bilişsel ve fiziksel olarak kaçındığı duygu temelli bir savunmadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Ranjbar ve ark. (2021) yaptıkları çalışmanın sonucunda, çekilme becerisiyle ilgili kadınların erkeklere göre anlamlı derecede yüksek puan aldıklarını tespit etmiştir. Bu sonuçlara benzer başka araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011; Zhao ve ark., 2020). Araştırmacılar bu sonuçlar bağlamında, erkekler için çekilme davranışının teşvik edilmediğini ve kadınların duygularını çekilme davranışı yoluyla ertelediklerini yorumlamışlardır (Zhao ve ark., 2020). Kraaij ve Garnefski (2019), aynı zamanda çekilme becerisiyle depresyon belirtileri arasında orta derece güçlü bir pozitif ilişki olduğunu ve bunun da çekilme becerisinin uyumsuz duygu düzenleme becerilerinden sayılması için güçlü bir işaret olduğunu ifade etmektedirler.

Sorunun  zerine Gitme: Bireyin yaşadığı stresli olayla başa çıkmak için olaya yönelik bir şey yapmaya çalışması ve harekete geçmesidir (Kraaij ve Garnefski, 2019). Konuyla ilgili yapılan ilk çalışmada, sorunun üzerine gitme becerisinin kaygı ve depresyon ile anlamlı düzeyde negatif bir ilişki gösterdiği saptanmıştır (Kraaij ve Garnefski, 2019). Literatürde yapılan başka araştırmaların sonuçları da bu bulguları desteklemektedir (Tuna, 2020; Foroughi ve ark., 2023). Bu da sorunun üzerine gitme becerisinin uyumlu bir duygu düzenleme becerisi olarak kabul edilmesinin nedeni olarak gösterilmektedir (Kraaij ve Garnefski, 2019). Yapılan araştırmaların diğer sonuçlarına bakılınca da olumsuz benlik algısı, düşmanca tutum ve duygu düzenleme zorluklarıyla sorunun üzerine gitme arasında negatif ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Foroughi ve ark., 2023; Tuna, 2020).

Sosyal Destek Arama: Bireyin olumsuz yaşantılarla başa çıkmak için duygularını diğerleriyle açıkça paylaşması ve destek arayışında bulunmasıdır (Kraaij ve Garnefski, 2019). Bu beceri, Kraaij ve Garnefski (2019) tarafından uyumlu duygu düzenleme becerilerinden bir olarak kabul edilmektedir. Ancak literatürde yapılan başka araştırmalar, sosyal destek arama becerisinin uyumsuz olan becerilerden olduğunu söylemektedir (V lez ve ark., 2016; Lovian, 2019). Bu çalışmanın devamında sosyal destek arama becerisinin, stresli durumlar veya

başkalarıyla yaşanan problemler hakkında tekrarlayan tartışmaları barındırdığı takdirde psikolojik belirtilerle ilişkilendirilebileceği ifade edilmektedir (Velez ve ark., 2016). Bu bulgular, Carver ve ark. (1989)'nın belirttiği gibi, sosyal destek aramanın bireyin sıkıntıya daha fazla odaklanmasına ve duygularını ifade etmek için destek aramayı bir çıkış noktası olarak kullanmasına yol açabileceği, dolayısıyla zararlı olabileceği görüşleriyle örtüşmektedir. Bu bağlamda, sosyal destek arama becerisinin etkinliğinin, gerçekleştirilen iletişimin türüne ve sosyal destek aramanın uyum sürecini kolaylaştırıp kolaylaştırmadığına bağlı olduğu belirtilmektedir (Lovian, 2019).

Ranjbar ve ark. (2021), yaptıkları çalışmanın sonucunda, sosyal destek arama becerisiyle ilgili kadınların erkeklere göre anlamlı derecede yüksek puan aldıklarını tespit etmişlerdir. Bu sonuçlara benzer başka araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011; Zhao ve ark., 2020). Sonuçlar, duyguların ifade edilmesinde, kültürel ve sosyolojik etkenlerin belirleyici olabileceğini ve kadınlar için sosyal destek arama davranışının daha kabul edilebilir olduğunu göstermektedir (Cai ve ark., 2017; Zhao ve ark., 2020). Literatürde yapılan diğer araştırmalara bakıldığında, sosyal destek arama becerisinin çocuklarda ve ergenlerde yüksek yaşam kalitesi (Chu ve ark., 2010), olumsuz olaylara karşın sağlık (Özbay ve ark., 2007), ergenlerde daha düşük tepkisellik (Taylor ve ark., 2006) ve daha düşük depresyon ve stres seviyeleri (Wang ve ark., 2014) ile pozitif ilişkili olduğu görülmektedir.

Görmezden Gelme: Olumsuz ve stresli yaşantılarla baş edebilmek için olayın hiç yaşanmadığını farz etme veya olayı bastırmasını ifade etmektedir (Kraaij ve Garnefski, 2019). Araştırmacılar bu alt boyutu, uyumsuz davranışsal duygu düzenleme becerileri içerisinde değerlendirmektedir (Kraaij ve Garnefski, 2019). Türkçe örnekleminde (Tuna, 2020), dikkat dağıtma arayışı ile görmezden gelme becerisi arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Bu da her iki becerinin, bireyin duygu durumunu, stres faktöründen kendini uzak tutma yoluyla etkilediğini göstermektedir (Tuna, 2020). Belirtilen tüm becerilere bakıldığında, davranışsal duygu düzenleme becerileri ile benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi anlamanın, bireylerin duygusal ve psikolojik sağlıkları konusunda bir fikir edinmek ve genel iyilik halini artırmak bakımından literatüre katkı sağlayacağı umut edilmektedir.

2.6. Benlik Saygısı

2.6.1. Benlik

Kendimizi tanımlama, anlama ve diğer insanlarla ilişki kurma sürecinde benliğimiz etkili bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, benlik kavramı üzerine yapılan araştırmalar, insan davranışlarının daha iyi anlaşılabilmesi açısından büyük bir öneme sahiptir. Benlik, doğumun gerçekleştiği an başlayan (Şenol ve Karaca, 2020) ve kişinin yaşamı boyunca kendisine yönelik devam eden tüm değerlendirmeleri içermektedir (Otrar ve Demirbilek, 2013). Benlik, kişiye özel olan başkalarının dışarıdan fark edemediğidir, kişinin kendi kendisini tanıması, hareketlerini değerlendirmesi yani tüm kişilik özellikleridir (Billings ve ark., 2008, Özen ve Gülaçtı, 2010). Bireyin yaşam içerisinde yer yer kendine yönelttiği “Kimim ben? Neden yaşıyorum? Yeteneklerim neler?” gibi sorulara verdiği cevaptır (Baymur, 2015). Benlik kavramı, insanların kendilerini nasıl tanımladığını ve değerlendirdiğini yansıtan bir kavramdır ve bu tanımlama ve değerlendirme, kişilerin kendileri hakkındaki değerleri ve özsaygılarıyla da bağlantılıdır (Kong ve ark., 2015). Son olarak Rogers’a (1961) göre, benlik kişinin kendisini algılaması, başkalarıyla olan ilişkileriyle ilgili algıları ve bu algılara atfettiği değerlerin tümünü ifade etmektedir.

Literatürde yapılan benlik konulu çalışmalara bakıldığında gerek yorumlamalardan gerekse tercümelerden kaynaklı birçok farklı kavramın birbirine karıştırılması muhtemel gözükmemektedir. Benlik kavramının en temel kullanımları arasında “öz kavramı”, “benlik tasarımı” ve “kendilik anlayışı” yer almaktadır (Tuncer ve ark., 2014). Çalışmalardaki “the self” kavramı benlik olarak çevrilmiş, “the self-concept” kavramı ise ego ve öz-kavram olarak tercüme edilmiştir (Sevim ve Artan, 2021). Bu farklı tanımlamaların ele alınarak ayrıca incelenmesi literatürdeki kavram karmaşasını önleyecektir.

Öz-kavram, bireyin şahsi olarak fiziksel ve psikolojik nitelik, kabiliyet ve yeteneklerini tanımlaması ve ölçmesidir (Sevim ve Artan, 2021). Literatüre benlik diye tercüme edilen “the self”, bireyin psikolojik ve fiziksel özelliklerinin yanı sıra bilinçli bir şekilde olabileceği gibi bilinçdışı da sergilenen tüm davranışları ortaya koymaktadır (Sevim ve Artan, 2021). Benlik kavramını inceleyerek literatüre önemli katkılar sağlayan kuramcılardan biri olan Freud, bu konuyu ayrıca ele almış ve ego kavramı çerçevesinde derinlemesine incelemiştir.

Kuramını id (alt benlik), ego (benlik) ve süperego (üst benlik) gibi kavramlarla destekleyen Freud’a göre benlik (ego), sahip olduğumuz içsel dürtülerimiz ile toplumun

koyduğu kurallar arasındaki dengeyi sağlamaya çalışan gerçekçi bir yapıdır (Aydın ve ark., 2010). İd sürekli haz peşinde koşan, aşırı isteklerde bulunan bir çocuk rolündeyken, süperego her davranışını toplumun beklentisine göre düzenleyen ve mükemmelliği arayan bir sistemdir (akt. Rennison, 2001). Freud’a göre egonun (benlik) görevi sürekli zıtlaşıp duran bu iki sistem arasındaki dengeyi sağlamaktır (akt. Rennison, 2001). Bireyin haz elde etmeye odaklandığı id mekanizması ile sürekli topluma ve onun kurallarına göre hareket etmeyi ilke edinmiş olan süperegonun arasında kalmış olan egonun görevi, orta yolu bulmak ve kişiliği inşa etmek için çabalamaktır (akt. Rennison, 2001). Bu zıtlaşma insan var olduğu sürece devam etmektedir ve ego tüm süreç boyunca gerçeklik ilkesine göre hizmet etmektedir (Cervone ve Pervin, 2016).

Jung (1960) ise benliğin görevini, yaşantıların düzenlenmesi, bilinç ile bilinçaltı arasında yaşanan zıtlaşmaların yatıştırılması ve denge halinin korunması olarak açıklamaktadır. Benliğin ego içerisinde şekillendiğini söyler. Egonun önemli işlevlerinden biri, insanlarda var olan duyguların bütünlüğünü ve sürekliliğini sağlamaktır (Jung, 1960). Bu duygular, insanların kendi varlıklarının farkında olmalarını ve benliklerini bir bütün olarak algılamalarını sağlamaktadır (Jung, 1960). Böylece insanlar, kendileriyle ve çevreleriyle olan ilişkilerinde daha tutarlı ve sürekli bir davranış sergileyebilmektedirler. Bireyin kendiyle bu şekilde uyumlu olması, benliğin işlevini yerine getirdiğinin bir göstergesidir (Jung, 1997). Benlik kavramı çerçevesinde, bu tarz belli başlı referanslara ithafen açıklamalar yapıp bir bütünlük oluşturulmaya çalışılsa da mükemmel bir sonuç elde edilememiş tam bir tamamiyet sağlanamamıştır.

Açıklanan tüm kavramlar arasında birbirine en sık karıştırılanlar “öz kavram” ve “benlik” kavramları olmaktadır. Öz kavram (benlik), psikoloji bilimi içerisinde ilk kez William James (1881) tarafından yazılan “The Principles of Psychology” isimli eserle ele alınmıştır. Eserde konu edilen benlik kavramı, bilen benlik ve bilinen benlik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Söz konusu olan bilim ve bilimsel incelemeler olduğunda, gelişmeler bilinen benlik temelinde oluşmalıdır (James, 1881). Bilen benlik “özne (I)” iken bilinen benlik “nesne (me)” konumundadır (James, 1881). Bilginin nesnesi konumunda, konu bulunduğu benlik bilme konu olduğunda nesne konumuna yerleşmektedir (James, 1881). Bu bağlamda, psikolojinin temel konusunun bilinen benlik olduğu söylenmektedir (Bacanlı, 2004).

Benlikle ilgili araştırmalar yapan bir diğer araştırmacı Rogers (1959, akt. McLeod, 2014)’a göre benlik, inançlarımız ile elde ettiğimiz algılar arasındaki tutarlı birlikteliktir ve bireyi en iyi tanıyan yine kendisidir. Her insanın içinde kendini gerçekleştirme isteği

bulunmaktadır ve bunun gerçekleşme ihtimalini ise bireyin ideal benliği ile benlik imajı arasındaki uygunluğu belirler (akt. McLeod, 2014). Rogers (1961, akt. McLeod, 2014), ideal benliği ile benlik imajı uyumlu olan bireyleri “tam olarak işlevsel” kavramıyla tanımlamaktadır ve bu bireylerin kendilerine has beş özelliği bulunmaktadır:

1. Hayatta pozitif deneyimleri kabul ederken negatif deneyimleri reddetmemek
2. Geçmişteki deneyimleri ve gelecekte yaşanabilecek olanları düşünmek yerine şimdikilere odaklanmayı tercih etmek
3. En doğru kararı verebilecek olan kişinin kendisi olacağına dair güveni
4. Sonucunu bilemediği konular dahil risk alabilme kabiliyeti ve yaratıcılık
5. Yaşama karşı tatminkâr olabilme ve mutluluk

Rogers (1951)’ın kuramına göre, çevresindekilerin kişiye gösterdiği özen, özellikle erken çocukluk döneminde, benlik imajını hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bebekler doğduktan sonra uzun bir süre, aile bireylerinden ayrı olduğunun ve kendi başına bir birey olduğunun ayırımına henüz varamamaktadırlar. Hayatlarında meydana gelen olayları, basitçe iyi veya kötü olarak değerlendirmekte ve bu süreçte olumlu yaşantılar benlikleri içinde kabul edilirken, olumsuz deneyimleri benliklerinden dışlamaktadırlar. Ancak, benliğin ilerleyip gelişebilmesi için, bireyin çevresindeki insanlarla kurduğu etkileşimlerin büyük önem taşıdığı unutulmamalıdır (Rogers, 1951). Bu bağlamda, bireyin çevresindeki insanlar ne kadar kendini gerçekleştirmeye yönelik hareket ederse, bireyin de bundan etkilenecek kendi yaşamına yön vermeye çalışacağı söylenebilir. Birey, çevresinden aldığı bu etkileşimlerle kendi isteklerini birleştirerek bir benlik ideali oluşturmaya çalışacaktır.

Benlik ideali, kişinin gelecekte nasıl bir insan olmak istediğine dair olan düşünceleri ve amaçları olarak tanımlanmaktadır (Akkoyun ve Ersever, 1989). Cooley (1902), bireyin ilerleyen yaşamında sergileyeceği bu davranış kalıplarının, çocukluk döneminde onaylanan davranışların bir yansıması olduğunu belirtmektedir. Birey özellikle ailesinin ve çevresinin bakış açısından büyük ölçüde etkilenmekte kendi içerisinde, kendisine yöneltilen bu fikirlerin doğruluğunu ölçerek nihayetinde benliğini oluşturmaktadır. İnsan bulunduğu ortamdaki sosyal havayı algılamaya çalışabilir, başkasının yaşadığı durumları onun bakış açısıyla anlayabilmek için kendini onun yerine koyabilmekte, yaşanan duruma uygun geribildirimler vermeyi deneyebilmektedir (Mead, 1934). Bu bilgiler, bireyin ailesi, mahalle, okul arkadaşları ve zamanla gelişen sosyal çevresiyle etkileşim halinde olmasının, benliğin gelişimi açısından büyük bir önem taşıdığını ortaya koymaktadır (Mead, 1934). Ebeveynlerin ve öğretmenlerin benliğin gelişim sürecinde elinden geldiğince samimi, içten bir tutum

içerisinde olmaları gerekmektedir; çocuğa eşlik etmesi gereken zamanda yanında olduğunu hissettirmeli, olumlu hareketlerini onaylayıp tebrik ederken yaptığı yanlışlara karşın iğneleyici ve yaralayıcı söylemlerden uzak durmalıdır (Duclos, 2016). Bu bağlamda, bireyin bebeklik ve çocukluk dönemlerinde benlik saygısının gelişimi, ailesi ve çevresindeki insanların davranışları, tutumları ve verdikleri geri bildirimler aracılığıyla şekillendiğini söyleyebiliriz. Kişinin hem kültürel hem evrensel değerleri kendi içerisinde bir yere oturtmasının ardından kendi bünyesine yönelik uyanan beğeni düzeyine benlik saygısı diyebiliriz.

2.6.2. Benlik Saygısı

Benlik saygısı; insanların, kendi hakkındaki duygularını yansıtan ve farklı durumlar ile zamanlarda göreceli bir istikrar gösteren bir kişilik özelliğidir (Molchanova, 2015). Kendilik değeri olarak da ifade edilen bu kavram, bireyleri etkin, verimli çalışan ve diğerleriyle kolay iletişim kurabilen kişiler olarak tanımlamaktadır ve evrensel literatürde "self-esteem" olarak adlandırılmaktadır (Eraslan Çapan ve Korkut Owen, 2017). Benlik saygısı kavramı, ruh sağlığıyla yakından ilişkili bir unsur olarak kabul edilmekte ve birçok araştırmacı tarafından farklı perspektifler doğrultusunda kavramsallaştırılmaktadır.

Benlik saygısı, bireyin zor durumlarda bile olayların nesnelliğini göz önünde bulundurarak durumu kabul etmesi, kendine duyduğu saygı, sevgi ve özgüven duygularını beslemeyi sürdürmesiyle, içindeki tohumun filizlenmesine fırsat tanınmasıdır (Torun ve ark., 2012). Bireyin, kendi kişiliğine yönelik olumlu veya olumsuz tüm duygu, düşünce ve tutumlarını ifade etmektedir (Rosenberg, 1965). Rosenberg (1965)'e göre benlik saygısı, kişinin kendisine yönelerek yapılan içsel bir değerlendirmenin yansımasıdır; ayrıca kişinin benliğine yönelik olumlu ve olumsuz tutumu, düşünceleri ve duygularına ek başkalarının ona yönelttiği yorum ve değerlendirmeler de bu kapsam içinde yer almaktadır. Benlik saygısı, kişinin kendisine yaptığı yorum, kendi saygınlığına biçtiği değer olarak da tanımlanmaktadır (Coopersmith, 1967). Kişinin kendi kendisine güven duyması, saygılı davranması ve değerli hissetmesidir (Morales-Sánchez ve ark., 2021). William James (1990) benlik saygısını, bireyin giriştiği işlerde kazandığı başarı oranının giriştiği işlere oranı olarak ifade etmektedir. Rosenberg'e (1979) göre ise; benlik tutarlı bir şekilde sürdürülen kararlı bir sistemdir. Başka bir deyişle; benlik saygısı, kendimiz hakkındaki düşüncelerimizin ve kişiliğimize atfettiğimiz değer, bizim kendi benliğimize duyduğumuz saygıyla doğru orantılı olduğunu ifade etmektedir.

Bireyin benlik saygısı düzeyi ile iç dünyasındaki değerlilik ve yeterlilik hissinin ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yeterlilik, etkili bir şekilde problemleri ele alma ve zamanla kendi içimizde kararlaştırdığımız hedeflerimize ulaşma için eyleme geçme ve başarılı sonuçlara ulaşma yeteneği olarak tanımlanır; değerlilik ise, subjektif değerlendirmelerle doğru-yanlış, iyi-kötü, sağlıklı-sağlıksız gibi değerleri içermektedir (Körükçü ve ark., 2014). Kendinden ne kadar memnun olup olmadığıyla ilişkili olan ve bireyin kendisini tüm boyutlarıyla ele almasını belirten benlik saygısı, aslında insanoğlunun yeterlilik, değerlilik ve tüm içsel algı şemasını kapsamaktadır (Efilti ve Çıkılı, 2017). Bireyin kendini değerli görmesi, sadece orada var olduğu için sevileceğini bilmesi, içsel konuşmalarında yeterli olduğunu hissettiren bir tavır takınması benlik saygısı gelişiminin iyiye gittiğini ve yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir (Özdemir ve Adıgüzel, 2021). Yüksek benlik saygısına sahip olmak, olumsuz hislerle mücadele etmeyi kolaylaştırmaktadır (Joseph ve ark., 2012). Ayrıca, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kendilerini daha olumlu algıladıkları, saygınlıklarını tehdit eden durumlara karşı daha az savunmasız oldukları, problem odaklı çözüm arayışına yöneldikleri (Schütz, 1998), yaşam doyumu ve mutluluğu daha fazla deneyimledikleri (Bartoletti, 2006) ifade edilmektedir. Öte yandan, düşük benlik saygısı, intihar eğilimi, depresyon, kaygı ve yeme bozuklukları gibi içsel sorunlarla, aynı zamanda okuldan ayrılma, akademik başarısızlık, madde kullanımı, suç ve anti-sosyal davranışlar gibi dışsal problemlerle de bağlantılıdır (Mann ve ark., 2004; Donnellan ve ark., 2005). Bu bağlamda, yüksek benlik saygısının ruh sağlığı üzerinde koruyucu bir etkisi olduğu; bireyin, yaşamını yeniden gözden geçirip düzenlemesine ve daha anlamlı bir yaşam sürmesine katkı sağladığı ifade edilmektedir (Joseph ve ark., 2012).

Benlik saygısıyla ilgili literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında; bilişsel duygu düzenleme becerileri ile depresyon arasında yapılan araştırmada, benlik saygısının aracılığını inceleyen Yalçınkaya-Alkar (2017), plana tekrar odaklanma becerisini sık kullanan bireylerin benlik saygısının yüksek olduğunu ve düşük düzeyde depresyon semptomu ortaya koyduğunu söylemektedir. Bir başka araştırmanın sonuçlarına göre, duygu düzenleme becerileri konulu bir psikoeğitim sürecine dahil olan hemşirelerin, eş zamanlı olarak benlik saygısı, başa çıkma becerileri ve psikolojik sağlamlıklarının güçlendiği ve arttığı tespit edilmiştir (Erkayıran, 2022). Bu da duygu düzenleme becerileri ile benlik saygısı düzeyinin ilişkili olduğunu göstermektedir. Benlik saygısı ve öz şefkat ile ilgili yapılan bir araştırmaya göre ise, benlik saygısı ile öz şefkat pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Tekin ve Kul, 2023). Benlik saygısının öz şefkat ile pozitif yönde ilişkili olması, kişinin kendine şefkatli ve anlayışlı davrandıkça kendine olan saygısının da arttığı anlamına gelmektedir. Bu ilişki; bireyin,

hatalar ve başarısızlıklar karşısında kendine daha nazik yaklaşmasının, öz değerini korumasına ve güçlendirmesine yardımcı olduğunu göstermektedir.

2.7. Öz Şefkat

Şefkat, Latince, "Compassion" kelimesinin karşılığı olarak kullanılmaktadır. Compassion kelimesi, "com" (birlikte) ve "pati" (acı çekmek) kelimelerinin birleşimiyle oluşmuştur (Strauss ve ark., 2016). Dilimize, “merhamet” anlamına gelen Arapça kökenli “şafka” kelimesinden türeyerek girmiştir (Aksoy, 2022). Şefkat, bir kişinin başkalarının duygusal deneyimlerini anlamak bu deneyimlere empatiyle yaklaşabilme, bu acıların normallliğini kabul etmek ve daha nazik bir tutum sergilemek için taşıdığı duygusal bir özelliktir (Condon ve Feldman, 2013). Şefkat duygusunun temelini, acıyı hisseden insanlar oluşturmaktadır. Acı çeken bir insanı kendimizden soyutlamadan veya ona karşı herhangi bir acıma duygusu barındırmadan onunla bir olma halidir. Çekilen acı hissini fark etmeyi, tanımayı ve bu acıyı hisseden kişi karşısında nezaket sahibi olabilmeyi ifade etmektedir (Karagöz ve Uzunbacak, 2023). Buna ek olarak şefkat, tüm insanlığın ortak durumu olan kırılganlığı kabul ederek, acı çeken kişinin acısını dindirmek amacıyla yardım etme isteğidir (Neff, 2021). Bireyin başkalarına karşı sergilediği bu sevecen, anlayışlı ve nazik tutumları kendi içine yönlendirmesi ise öz şefkat olarak ifade edilmektedir (Yıldırım ve Sarı, 2018).

Terminolojide yapılan incelemeler doğu ve batı felsefesindeki öz şefkat kavramlarının birbirinden farklı olduğunu göstermektedir (Rubin, 2013; Özpeynirci ve Kırmızı, 2020). Batı felsefesine göre insan, yaşamdan haz almak ve mutlu olmak istiyorsa acı verici, huzursuz edici olay ve kişilerden kaçınmalıdır. Doğru felsefesinde ise öz şefkat (self compassion) kavramı, insanın doğumdan itibaren birçok olumsuz ve acı olayla karşı karşıya kalmasının son derece insani olduğunu, bu olumsuzluklarla mücadele etmenin var oluşumuz için gerekli bir parça olduğunu söylemektedir (Rubin, 2013). Bu kavramı, doğu-batı bağlamı haricinde ele alıp kavramsallaştırarak literatüre kazandıran ise Neff (2003a) olmuştur.

Neff'e göre; öz şefkat, kendine karşı nazik olabilmeyi, yaşadığı başarısızlıklar karşısında anlayış gösterebilmeyi, acı çekmenin yaşayan her insanın karşılaştığı ortak bir durum olduğunu kanıksayarak bu acının hissettirdiği duygulara izin vermeyi ve onlara eşlik edebilmeyi içermektedir (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Yakın bir arkadaşımıza sıkıntılı ve acılı bir anında gösterdiğimiz desteğin ve tesellinin aynısını özenli bir şekilde kendimize yöneltebilmektir (Karagöz ve Uzunbacak, 2023). Germer (2021)'e göre öz şefkat, herhangi bir nedenle kişinin çektiği acıyı hafifletmek amacıyla ortaya çıkan ve bu acıyla mücadele

eden benliğe yine kendisinin destek olmasıdır. Öz şefkat kavramı yaşam içerisinde genel olarak kendi başarısızlıklarımız, yetersiz hissedişlerimiz ve olumsuz acı verici olaylarla ilişkilidir (Neff ve Germer, 2013). Bu nedenle öz şefkat kavramı zaman zaman kendine acımak gibi yanlış inanışlarla karıştırılmaktadır. Oysa öz şefkat acıma duygusundan oldukça farklıdır.

Kendine acıyan insan kendini çaresiz ve diğerlerinden daha zavallı olarak algılamak öz şefkat sahibi biri ise, yaşadığı acıların sadece kendisine mahsus olmadığını, dünya üzerinde yaşayan herkesin farklı acılara maruz kaldığını ve bunun normalliğini kabul etmektedir (Neff ve Germer, 2019). Öz şefkat hissini barındıran bireyler, karşısındakiyle bağ kurarak bunun yaşayan her insanın başına gelebileceğinin ve acının insanların yaşadığı ortak bir deneyim olduğunun farkındadır (Neff, 2003a). Bireyin acıyı kabul etmesi, hissettiği acıya pasif şekilde itaat etmesini değil bu acıya karşı gerçeklerle yüzleşecek cesareti ve bilinçli farkındalık becerisini aktif edecek bir yaklaşım belirlemeyi tercih etmesidir diyebiliriz. Neff (2003a), bu acıyla iç içe geçmiş olan öz şefkat kavramının başlıca 3 alt boyut içerdiğini söylemektedir. Bunlar; öz nezaket, ortak insanlık hali ve bilinçli farkındalıktır (Neff, 2003a).

2.7.1. Öz Nezaket

İnsan, kendisini zorlayan bir olay yaşadığında bazen kendinden beklemediği bir tepkiyle karşılaşır ve kendine karşı yargı ve eleştiri barındıran bir fikir yürütür. Öz nezaket ise bunun tam tersidir. Öz nezaket her insanın zor zamanları olabileceğini ve bu zor zamanların bize yanlış kararlar aldırabileceğini hatırlatarak duygularımıza ve kendimize nazik şekilde davranmaktır (Neff, 2009; Germer, 2021).

Birey karşılaştığı olumsuz duruma karşı kendini yargılama yerine anlayış göstermeli, sakın kalmalı ve suçlayıcı ibarelerden uzak durmalıdır. Kişi, kriz anlarında sakın kalmayı başararak, hayatta olumsuzlukların kaçınılmaz olduğunu ve her zaman beklentilerin karşılanamayacağını kabul ettiğinde, kendisine daha nazik ve içten bir şekilde yaklaşma eğiliminde olur (Yağbasanlar, 2017). Bu şekilde, duygularını tanıma ve düzenleme fırsatı bulan birey, sevdiği ve değer verdiği bir insana zor durumda nasıl davrandıysa, kendisine de aynı şekilde davranmaktadır (Germer ve Neff, 2013). Bu nedenle bireyin kendine nazik ve şefkatli yaklaşmasını konu eden öz nezaket, öz şefkatin önemli başlıklarından biridir.

2.7.2. Ortak İnsanlık Duygusu

Birey, herhangi bir olumsuz durumda, hissettiği acı ve ıstırapın sadece kendisine özgü

olduğunu ve diğerlerinin bunu anlayamayacağını düşünerek kendini yalnız hissedebilir. Bu düşünce tarzı zaman zaman kişinin zihninde daha da ileri giderek, diğer insanların daha kolay baş edebileceği olumsuz deneyimler karşısında kendisinin yetersiz olduğu hissine kapılmasına neden olabilmektedir (Germer, 2021; Neff ve Vonk, 2009). Bireye göre, kendisi hariç herkes mutlu ve huzurludur ve tüm olumsuzluklar onu bulmaktadır. Bu yanılsamanın içine kapılan birey duygularının kontrolünü kaybedebilir, kendini yalnız hissettiği gibi daha da ileri gidip toplumdan izole olabilir (Germer, 2021; Neff ve Vonk, 2009). Ortak insanlık hali, bireyin yaşadığı acıların ve olumsuzlukların yalnızca kendisiyle sınırlı olmadığını, hayatın bir mücadeleden ibaret olduğunu ve bu mücadeleyi tek başına vermediğinin farkına varmasıdır (Germer ve Neff, 2013). Bu anlayışa sahip bireyler, karşılaştıkları sorunlar karşısında umutsuzluğa kapılmak ve izole olmak yerine, herkesin yaşamında problemler olduğunu bilerek diğer insanlarla bağ kurma eğilimi gösterirler (Neff ve Costigan, 2014).

2.7.3. Bilinçli Farkındalık

Öz şefkatin temel unsurlarından biri olan bilinçli farkındalık, bireyin acıyla iç içe geçmiş olumsuz duygularının farkına varmasını ve bu duyguların seviyesini dengede tutabilmesini ifade etmektedir (Neff ve Germer, 2013). Birey eğer içsel dengesini koruyamayıp duygularının peşinden sürüklenirse, zihnindeki olumsuz şeylerle meşgul olma süresi uzamakta bu da bireyin bu olumsuzlukla fazla özdeşleşmesine neden olmaktadır (Barnard ve Curry, 2011; Neff ve Germer, 2013). Duyguların bu şekilde kontrolden çıkması, bireyin öz şefkatinin zedelenmesine neden olabilmektedir. Bunu önlemek için birey, yaşanan olumsuz durumlardan ziyade duygularının dengesini koruyabilmelidir. Kendisine karşı anlayışlı davranan bireylerin, farkındalık seviyelerinin de artacağı düşünülmektedir. Birey bu şekilde kendisine yönelik dengeli bir içsel huzur sağlayarak, hislerini ve düşüncelerini düzenlemeye fırsat bulabilmektedir (Braehler ve Neff, 2020). Bu bağlamda, bilinçli farkındalık, bireyin yaşadığı olumlu ve olumsuz durumları yönetebilmesi ve duygu ile düşüncelerini kendisiyle kurduğu ilişki çerçevesinde değerlendirebilmesi açısından önemli bir alt boyut olarak değerlendirilebilmektedir.

Öz şefkat kavramının bu üç temel boyutu, birbirlerinden kavramsal olarak farklıdır. Ancak bu üç boyut, bir sistem içinde bir arada çalışıp birbirleriyle etkileşime girerek bir bütün oluşturmaktadır. Bu şekilde, bireyler olumsuzluk veya başarısızlık karşısında kendine yönelik nezaketi koruyabilmeyi, acı hissetmenin insanlığın ortak hali olduğunu bilişsel anlamda anlayabilmeyi ve acılarıyla ilgilenirken farkındalık geliştirerek aşırı özdeşleşme

tuzaklarından sakınabilmeyi başarabilmektedir (Germer ve Neff, 2019). Bu bağlamda, öz-şefkat sahibi bireyin, bireyin yaşadığı deneyimlere bilinçli bir farkındalıkla odaklanmasını, duygusal tepkilerini yönetmesini ve bu deneyimlerin insanlığın ortak bir problemi olduğunu bilişsel çerçevede hatırlamasına ihtiyaç duyduğu söylenmektedir (Neff, 2016).

Literatürde yer alan öz şefkat konulu araştırmalara göre, öz şefkat düzeyi ile cinsiyet farklılığı arasında tutarlı bir sonuç bulunmamaktadır. Erkek bireylerin öz şefkat seviyelerinin kadın bireylerden yüksek olduğunu söyleyen çalışmalar (Neff, 2003b; Bluth ve ark., 2017) olduğu gibi, kadın bireylerin öz şefkat seviyelerinin erkek bireylerden fazla olduğunu söyleyen çalışmalar da (Neff ve McGehee, 2010) bulunmaktadır. Bayar (2019) ise çalışmasında, öz şefkat ile cinsiyet arasında herhangi bir ilişki bulunmadığını söylemektedir. Öz şefkat ile gelişim dönemleri arasında yapılan incelemelere bakıldığında özellikle ergenliğin öz şefkat yönünden dezavantajlı bir süreç olduğunu söyleyen çalışmalar yer almaktadır (Bluth ve Blanton, 2015). Bunun nedenleri arasında ergenlik döneminde bireyin yaşadığı kimlik bulma çabası, duygular ile aşırı özdeşleme ve özgüven sorunları sayılabilir (Bluth ve Blanton, 2014). Tüm bu sorunlarla mücadele eden bir ergenin yüksek düzeyde öz şefkate sahip olması, onun için koruyucu bir faktördür ve duygusal zorluklarla daha kolay başa çıkabilmesi için önemli bir anahtardır (Bluth ve Blanton, 2014).

Literatürde öz şefkat konulu başka bir araştırmaya göre, öz şefkat psikolojik sağlamlığın anlamlı ve pozitif yordayıcısı olarak bulunmuştur (Yelpaze, 2020). Başka bir araştırmaya göre, duygularımızı düzenlerken yaşadığımız zorluklar ile öz şefkat düzeyimiz arasında negatif anlamlı bir ilişki vardır (Şahin ve Aktaş, 2018). Duygu düzenleme becerileri ve öz şefkatin mutlulukla ilişkisine dair yapılan bir başka araştırmanın sonuçları, öz şefkatin mutluluğu anlamlı ve pozitif yordadığını göstermektedir (Battal, 2022). Bilişsel duygu düzenleme becerileri ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmanın sonuçlarına göre; uyumlu duygu düzenleme becerileri ile öz şefkat pozitif yönde ilişkiliyken, uyumsuz beceriler ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Kamalinasab ve Mohammedkhani, 2018). Duygu düzenleme becerilerinin öz şefkatle ilişkili olması, kişinin duygularını fark ettikçe kendine gösterdiği şefkatin de arttığını ortaya koymaktadır.

2.8. Psikolojik Sağlamlık

Bazı insanlar, olumsuzluklara daha çabuk ayak uydurup uyum sağlarken bazıları ise bu olumsuzluklar karşısında nasıl mücadele edeceğini bilemeyip hayata karşı daha savunmasız hale gelebilir. Bu olumsuzluklar karşısında normal hayatına daha çabuk geri

dönen bireyleri, pozitif psikolojide yer alan psikolojik sağlamlık kavramı ile bağdaştırabiliriz (Gizir, 2007; Doğan, 2015). Psikolojik sağlamlık kavramı, pozitif psikoloji bağlamında ele alınıp sık sık yararlanılan bir kavram olmuştur. Klasik psikolojiye nazaran daha çok bireylerin olumlu özelliklerini inceleyen pozitif psikoloji; bireyi, hayatının şekillenmesinde aktif rol oynayan, olumsuzluğa karşı umutlarını diri tutan, her zaman alternatifleri olan ve bu alternatifler arasında tercihler yaparak sorumluluk alabilen, duygusal bir canlı olarak tanımlamaktadır (Kosa, 2022). Bu bağlamda psikolojik sağlamlık kavramı ile bireyin olumsuzluklara karşı kolay uyum sağlayabilme ve yaşanan olumsuz olaya rağmen dengede olabilme seviyesinin ilişkili olduğunu söyleyebiliriz.

Latince “resiliens” (esnek olma) kelimesinin dilimizdeki karşılığı olan psikolojik sağlamlık, herhangi bir maddenin genişleme, uzama, değişik şekillere bürünebilme ve tekrar asıl haline dönüşebilme kolaylığını ifade etmektedir (Greene, 2002). Alan yazında yapılan araştırmalara bakıldığında Türkçe kaynaklarda “resiliens” kavramının psikolojik sağlamlık (Durak, 2021), psikolojik dayanıklılık (Kararımak, 2006; Basim ve Çetin, 2011; Tümlü ve Recepoğlu, 2013), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006) ve yılmazlık (Demirbaş, 2010; Kaner ve Bayraklı, 2010) gibi kavramlar ile kullanıldığı saptanmıştır. Bu kavramın oldukça farklı çevirilerle tanımlanmasının nedeni evrensel bir uzlaşma sağlanamamasındandır. Yapılacak bu çalışmada ise “resilience” sözcüğünü açıklamak amacıyla psikolojik sağlamlık kavramı kullanılacaktır.

Birçok farklı tanımla açıklanmaya çalışılan psikolojik sağlamlık, American Psychological Association’a (2021) göre, kişilerin duygusal, davranışsal ve bilişsel esnekliğini ifade etmektedir. Literatüre baktığımızda psikolojik sağlamlık kavramının ilk kez Block (1950) tarafından kullanıldığını görmekteyiz (Tura ve Doğan, 2020). Sonraları Murphy (1987), yaşanan travmadan sıyrılma ve karşılaşılan stres faktörlerine karşı baş etme becerilerini aktif etmeyi psikolojik sağlamlık olarak tanımlamıştır. Başka bir araştırmacı psikolojik sağlamlığı, başımıza gelen olumsuz olaylar veya karşılaştığımız stresli durumlara karşı uyumlu ve esnek hareket edebilme, sağlam olabilme ve hayat karşısında daha umutlu olabilmek adına kendi motivasyonunu sağlayabilme olarak tanımlanmaktadır (Arslan, 2015).

Psikolojik sağlamlık, olumsuz bir olayla karşılaşan bireyin ümitsizliğe kapılmadan mücadele etme gücü ve uyum sağlayabilme kabiliyetidir (Zor ve Özsoy, 2019). Diğer bir ifadeyle bireylerin karşılaştığı sıkıntılar ile bu sıkıntıların ileriye yönelik ortaya çıkabilecek olan psikolojik risklere yönelik aktive olan koruyucu mekanizmalardır (Rutter, 1987). Literatürdeki başka bir tanım ise psikolojik sağlamlığı; depresyon, hastalık, kaza, duygusal gerilim veya herhangi başka bir olumsuzluğun ardından kısa sürede iyileşme kabiliyeti olarak

adlandırmaktadır (Earvolino-Ramirez, 2007). Psikolojik sağamlık kavramı birçok farklı tanımla açıklanmıştır ancak tüm tanımlardaki ortak noktaları görebilmemiz oldukça kolaydır. Psikolojik sağamlık sürecinin dinamik bir eksene sahip olması, bir veya daha fazla risk durumunu barındırması, yaşanan olaya rağmen bireyin içsel ve dışsal uyumunu sürdürebilmesi ve bu olumsuzluklarla başa çıkabilmesi bu ortak noktalardan bazılarıdır (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019). Bu bağlamda, psikolojik sağamlık düzeyi ile bu ortak noktalar arasında ilişki olduğunu söyleyebiliriz.

Kişinin psikolojik sağamlık düzeyi ne kadar yüksekse başına gelen stresli bir olayla başa çıkma düzeyi de o kadar kolay olmaktadır (Wu ve ark., 2013; Rutter, 2012). Ancak, bireyin psikolojik sağamlık düzeyini artırabilmesi için birden fazla faktörü dikkate alması gerekmektedir. Çünkü bireyde mevcut olan bu yetenek, belirli risk faktörleri ile koruyucu etmenlerin etkileşimi sonucunda gelişir. Bu doğrultuda, psikolojik sağamlık seviyesinin yükselebilmesi için bireylerin, karşılaştıkları olumsuzluklar ve risklerle uyum içinde hareket etmesi, aynı zamanda iç dünyalarında var olan koruyucu faktörleri devreye sokması gerekmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009).

Psikolojik sağamlık kavramını açıklarken, risk faktörleri, zorluklar karşısında elde edilen olumlu sonuçlar ve koruyucu faktörler gibi unsurların bu dinamik yapıyı tam anlamıyla kavrayabilmek için detaylı bir şekilde incelenmesi gerekmektedir (Tümlü, 2012). Risk faktörlerini; ailesel, çevresel ve bireysel olmak üzere 3 başlık altında sınıflandırabiliriz (Gizir, 2007). Bu çerçevede içerisinde utangaçlık, düşük sayısal zeka, geçimsizlik, asosyallik, madde kullanımı bireysel risk faktörleri; boşanmalar, fiziksel veya cinsel istismara maruz kalma, kalabalık bir ailede büyümüş olma, ebeveynlerin psikolojik veya fiziksel rahatsızlıklara sahip olması, aile içi şiddetli geçimsizlik, negatif çocukluk yaşantıları ailevi risk faktörleri; maddi sorunlar, sosyo-ekonomik ve sosyokültürel düzeyin düşük olması, evsizlik, doğal afetler, savaşlar ve toplumsal travmalar çevresel risk faktörleri arasında gösterilmektedir (Akyıldırım, 2017). Bireyin sahip olduğu risk faktörleri, psikolojik sağamlığını ne kadar tehdit ediyorsa, koruyucu faktörler de bir o kadar psikolojik sağamlığını güçlendirmektedir (Gizir, 2007; Arslan, 2015).

Koruyucu faktörleri de aynı şekilde sınıflandırdığımızda; etkili iletişim becerileri, empati, gelişmiş sorun çözme becerisi, iyimser olmak bireysel koruyucu faktörler; ebeveynlerin yeterli eğitim düzeyine sahip olması, ebeveynlerle sürdürülen olumlu ilişki ailevi koruyucu faktörler arasında yer alırken; örnek alınabilecek kişilerin hayatımızda yer alması, olumlu bir arkadaş grubu çevresel koruyucu faktörler arasında bulunmaktadır (Akyıldırım, 2017). Risk faktörleri ve koruyucu faktörler haricinde olumlu sonuçların ele

alınması da psikolojik sağamlık kavramını anlamamıza yardımcı olacaktır (Gizir, 2007). Psikolojik sağamlık bağlamında, bireyin olumlu sonuçlara odaklanması, alışılan koşulların ve sürdürülebilirliğin değişmesinin ardından bu yeni şartlara uyum sağlayarak gelişimini sürdürebilmesi olarak tanımlanabilir (Doğan ve Yavuz, 2020). Tatmin edici yaşımsal faaliyetler, uyumlu davranışların tercih edilmesi, duygusal problemlerin kolay çözülebilmesi (Gizir, 2007), akademik başarı, gelişimsel görevlerin zamanında yerine getirilmesi, sosyal ilişkilere önem verilmesi (Masten, 2014) sürdürülebilirliğe katkısı olan olumlu sonuçlara örnek gösterilmektedir. Tüm bu bilgiler sonucunda, risk ve koruyucu faktörlerin bireyin psikolojik sağamlığı için temel unsurlar olduğunu, bireyin bu faktörlere karşı gösterdiği uyum yeteneğinin, olumlu sonuçlara odaklanarak gelişimini sürdürebilmesi ile bağlantılı olduğunu söyleyebiliriz.

Psikolojik sağamlıkla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, bir grup uzmanla beraber Emmy Werner'in 1955 yılında yaptığı çalışma göze çarpmaktadır. Werner'in 40 yıl süreyle takip ettiği 698 çocuğun yaşadığı çevreyle etkileşimini konu edinen çalışmasının bu konudaki en kapsamlı çalışma olduğu gözlemlenmiştir. Hawaii Kauai Adası'nda yaşayan bu çocukların ebeveynleri Hawaii, Portekiz, Japon ve Filipinli kökenlere sahip olup, çiftliklerde niteliksiz işçi olarak çalışmaktaydılar. Bu durum, takip edilen çocukların tutumlarında ve gelişimlerinde farklılıklara yol açmıştır. Çocukların aileleri incelendiğinde %54'ünün sağlık problemleri, maddi düzeylerinin düşük olması, yüksek düzeyde alkol tüketimi ve aile içi çatışma gibi olumsuz faktörler barındırdığından bu çocuklar risk grubunda yer almaktadır. Araştırma, katılımcılar 32 yaşına gelinceye kadar takip edilmiştir. Katılımcılar arasında yoksulluk içinde büyüyen, zihinsel engelli tanısı almış ve öğrenme güçlüğü yaşamış bireyler bulunmaktadır (Werner, 1993). Araştırmacılar, katılımcıların %30'unun, diğer katılanlarla karşılaştırıldığında, psikolojik durumlarının normal kabul edilebilecek seviyede olduğunu tespit etmiştir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde; riskli diye tanımlanan grupta yer alan katılımcıların üçte birinin ciddi öğrenme problemi ve davranış sorunu geliştirmediği; bağımsız, şefkatli, çözüme odaklı ve kendine güvenen ve işlevsel davranışlar geliştirdikleri sonucuna varılmıştır (Werner, 1993). Bu bağlamda, psikolojik sağamlık düzeyinin sadece yetişme koşullarıyla ilişkili olmadığını, bireysel, çevresel ve ailesel faktörlerin tümünün etken olduğunu söyleyebiliriz.

Deprem yaşamış olan bireylerle yapılan bir araştırmada, psikolojik sağamlık ve güvenli bağlanma olumlu yönde ilişkili bulunmuştur (Kararımak, 2007). Yapılan başka bir araştırmanın sonuçlarına göre, psikolojik sağamlık düzeyinin, kadınlar ve erkekler arasında eşdeğer sonuçlar gösterdiği ortaya konmuştur (Akça, 2012). Benzer bir araştırma, Terzi

(2008) tarafından yapılmış ve psikolojik sağamlık düzeyinin cinsiyet unsuruna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Oktan (2008)'ın ergenlerle yaptığı bir çalışmanın sonuçlarına göre ise, ergenlik çağındaki kızların aynı yaştaki erkeklere göre psikolojik sağamlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Yapılan bu araştırmalar neticesinde, psikolojik sağamlık düzeyinin cinsiyete göre genellikle benzer sonuçlar gösterdiğini ancak ergenlik çağındaki kızların psikolojik sağamlık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. İlgili literatürde, bireyde var olan psikolojik sağamlık becerilerinin temelini oluşturan şeyin duygu düzenleme becerileri olduğunu söyleyen çalışmaların olduğu da görölmektedir (Seçim, 2020). Bu nedenle, bireyler arası psikolojik sağamlık düzeyinin kendi içerisinde değerlendirilip, duygu düzenleme becerileri ile arasında var olan ilişkiye dair araştırmalar yapmanın en başta bireylerin ruhsal sağlığına daha sonrasında ise toplumun yaşam içerisindeki verimliliğini arttırmasına etki edeceği düşünülmektedir.

III. BÖLÜM

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada yetişkin bireylerde bilişsel, davranışsal duygu düzenleme becerileri ile benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat düzeyleri ilişkisel yönden incelenmiştir. Araştırma kapsamında genel tarama modellemelerinden biri olan kesitsel tarama modeli kullanılmıştır. Kesitsel tarama modelinde değişkenler herhangi bir müdahale yapılmaksızın, anlık olarak bir kez ölçülmekte ve değerlendirilmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2012).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan yetişkin bireyler uygun örnekleme tekniğiyle seçilmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2012). Yetişkin katılımcıların 422'si kadın (%61,3) ve 266'sı (%38,7) erkektir. Araştırmaya 688 yetişkin birey katılmış olup bu katılımcıların yaş aralığı 18 ila 60 arasında değişmektedir. Yetişkin bireylerin ortalama yaşları 25,56'dır (s.s. = 7,52). Katılımcılar çoğunlukla lise mezunu ($n = 336$; %48,8), bekar ($n = 562$; %81,7) bireylerden oluşmaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

Bu araştırmanın etik kurul izni, Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu'nun E-30640013-108.01-116625 sayılı kararı ile alınmıştır. Araştırma kapsamında katılımcıları bilgilendirmek amacıyla öncelikle Aydınlatılmış Onam Formu sunulmuştur. Araştırmada, Sosyo-demografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler, Google Formlar üzerinden hazırlanarak katılımcılara çevrimiçi platformlar yoluyla iletilmiştir. Veriler 2023-2024 yılları arasında toplanmıştır. Araştırmada veri toplamak için uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu

Bu çalışma için sosyo-demografik bilgi formu, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formda katılımcılara; cinsiyet, yaş, medeni durum ve en son mezun olunan okul ile ilgili

sorular sorulmuştur.

3.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001)'un geliştirdiği bilişsel duygu düzenleme ölçeği bireyin yaşanan bir olay esnasında veya sonrasında duygularını düzenlerken dikkat ettiği bilişsel başa çıkma becerilerinden hangilerini kullandığını belirlemek amacıyla uygulanmaktadır. Yapılan incelemelere bakıldığında ölçeğin yetişkinlerin yanında 12 yaşın üzerinde yer alan ergenlere de uygulanabileceği görülmüştür. Ölçeğin bazı maddelerine bakıldığında bazı ifadelerin 12 yaş altındaki bireylere uygun olmadığı görülmüş ve bu yaş aralığı uygulanabilirliğe dahil edilmemiştir. Ölçek, Hollanda'da öğrenimini sürdüren 547 ergenle yürütülmüştür.

Dokuz ayrı alt ölçekten oluşan bu ölçme aracında yer alan her alt boyut dört maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin uzun formunda 36 madde yer alırken geliştirilen kısa formda 18 madde bulunmaktadır. Yapılan bu çalışmada uzun form kullanılacaktır ve uzun formun alt boyutları şu şekildedir: yıkım (8, 17, 26, 35), kendini suçlama (1, 10, 19, 28), bakış açısına yerleştirme (7, 16, 25, 34), kabul etme (2, 11, 20, 29), pozitif tekrar gözden geçirme (6, 15, 24, 33), düşünceye odaklanma (3, 12, 21, 30), plana tekrar odaklanma (5, 14, 23, 32), pozitif tekrar odaklanma (4, 13, 22, 31) ve başkalarını suçlama (9, 18, 27, 36). Alt boyutlardan; kabul etme, bakış açısına yerleştirme, pozitif tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme ve plana tekrar odaklanma uyumlu bilişsel duygu düzenleme kapsamında değerlendirilirken; kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım, başkalarını suçlama alt boyutları olumsuz bilişsel duygu düzenleme kapsamında değerlendirilmektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçme aracı "Hemen hemen hiçbir zaman (1), nadiren (2), bazen (3), sık sık (4), hemen hemen her zaman (5)" şeklinde dizayn edilmiş 5'li likert tipi bir yapıdadır. Her alt ölçeğin puanlaması 4 ile 20 arasında değişmektedir. Türkçe'ye uyarlanan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile Bahadır (2006) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Olumsuz Duygu durumu Düzenleme Ölçeği arasında ölçme aracının aslının faktör yapısı dikkate alınarak bir geçerlilik çalışması yapılmıştır. Alt boyutlara bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$, $p<0,01$, $p<0,001$) şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yapılan güvenirlik çalışmalarındaki analizlere bakıldığında ise tespit edilen test r-test güvenirlik katsayısı " $r = 1,00$ ", Cronbach' Alfa değeri ise 0,784'dür. Ölçme aracında yapılan bir diğer çalışma olan madde ayırt edicilik sonuçları da tüm maddelerin ayırt edici özelliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan

tüm analizler dikkate alındığında çalışmada kullanılacak olan bu ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu kanıtlanmıştır (Onat ve Otrar, 2010).

3.3.3. Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği (DDDÖ)

DDDÖ, stresli ve zorlayıcı yaşam olaylarına tepki olarak bireylerin davranışsal eğilimlerini ölçmek için tasarlanmıştır. Bu ölçek, 20 sorudan oluşmakta ve kendi içerisinde 5 farklı alt ölçeği içermektedir. Bu alt ölçekler; bireyin dikkat dağıtma arayışı (örneğin, kendimi iyi hissettiren bir aktiviteyle meşgul olurum), bireyin stresli olayların ardından çekilme davranışı (örneğin, kendimi izole ederim), sorunun üzerine gitme (örneğin, bununla başa çıkmak için harekete geçerim), sosyal destek arama (örneğin, beni rahatlatacak birini ararım) ve olayı görmezden gelme (örneğin, hiçbir şey olmamış gibi davranırım) davranışlarından oluşmaktadır (Kraaij ve Garnefski, 2019). 5’li likert tipi olan bu ölçek dört sorudan oluşmakta ve katılımcılar her bir maddeye 1 (neredeyse hiçbir zaman) ile 5 (neredeyse her zaman) arasında değişen bir puan vermektedir. Toplam ölçek puanı, her bir alt ölçekteki maddelerin puanlarının toplanmasıyla hesaplanır. Bu puanlar, 4 ila 20 arasında değişen değerler alır. Yüksek puanlar, ilgili becerilerin kullanım eğiliminin daha yüksek olduğunu gösterir. Kraaij ve Garnefski (2019), DDDÖ alt ölçekleri için Cronbach alfa değerlerinin 0,86 ile 0,93 arasında değiştiğini ve test-tekrar test güvenilirliğinin 0,47 ile 0,75 arasında değiştiğini bildirmiştir. Kraaij ve Garnefski (2019), yapılan analizler neticesinde alt ölçeklerin alfa güvenilirliklerinin 0,77 ile 0,90 arasında oldukça yüksek olduğunu söylemişlerdir.

Tuna (2020), tarafından ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Tuna’nın çalışmasında 320 (81,9% kadın, 18,1% erkek) katılımcı yer almaktadır. Yetişkinlerden oluşan katılımcıların yaş ortalaması 22,03 ($SD = 2,73$) olarak bulunmuştur. Örneklem çogunluğu bekar (309, %96,6) katılımcılardan oluşmaktadır. Tuna (2020), Türkçeye uyarlanan bu alt ölçeklerin, güvenilirlik analizlerinin Cronbach alfa katsayılarının 0,72 (dikkat dağıtma arayışı) ve 0,88 (sosyal destek arama) arasında değiştiğini söylemektedir. Yaklaşık 3 haftalık bir süre zarfında, alt ölçeklerin test-tekrar test güvenilirliği için sınıf içi korelasyon katsayıları hesaplanmış ve bu değerler, 0,51 (görmezden gelme) ile 0,70 (sorunun üzerine gitme) arasında değişiklik göstermiştir.

Uyarlama çalışmasında, orijinal çalışmaya paralel olarak, sorunun üzerine gitme ve sosyal destek arama, uyumlu beceriler olarak tanımlanırken; çekilme ve görmezden gelme daha az uyumlu beceriler olarak belirlenmiştir. Orijinal formda uyumlu davranışsal duygu

düzenleme becerisi olarak kabul edilen dikkat dağıtma arayışı, uyarlama çalışmasında görmezden gelme ile anlamlı bir korelasyon göstermiş, ancak uyumlu becerilerle benzer bir ilişki sergilememiştir. Bundan dolayı, dikkat dağıtma arayışının uyumlu ya da uyumsuz bir beceri olarak tanımlanabilmesi için daha fazla araştırmaya gereksinim duyulduğu belirtilmektedir (Tuna, 2020). Bu çalışmada gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonucunda, ölçeğin alt boyutlarına ait Cronbach alfa katsayılarının 0,59 ile 0,84 aralığında olduğu tespit edilmiştir (dikkat dağıtma arayışı = 0,59, çekilme = 0,72, sorunun üzerine gitme = 0,77, sosyal destek arama = 0,84, görmezden gelme = 0,68). Ölçeğin geçerlilik çalışması için kullanılan ölçek araçları; Duygu Düzenleme Ölçeği, Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Çalışmanın orijinaliyle olan uyumuna bakılınca bireyin dikkat dağıtma arayışı dışında kalan diğerlerinin bir uyum içerisinde olduğu gözlenmiştir (Tuna, 2020).

3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Morris Rosenberg (1965) tarafından yılında geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği (Rosenberg Self-Esteem Scale) ergenlerin ve yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek 1986'da Çuhadaroglu tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği, bir ay ara ile yapılan ölçümler sonucunda 0,75 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin geçerliliğini sınamak amacıyla psikiyatrik görüşmeler yapılmış ve bu görüşmelerde yapılan değerlendirmeler sonucunda benlik saygıları, katılımcıların kendileriyle ilgili görüşlerine göre yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır. Görüşlerden ve benlik saygısından elde edilen sonuçlar arasındaki ilişkiler hesaplanmış ve geçerlilik oranı 0,71 olarak bulunmuştur (Çuhadaroglu, 1986).

Ölçeğin orijinalinde çoktan seçmeli sorulardan dizayn edilmiş olan 12 alt kategoriyle birlikte toplamda 63 madde yer almaktadır. Alt kategoriler şu şekilde sıralanmaktadır; benlik saygısı, insanlara güvenme, depresif duygulanım, eleştiriye duyarlılık, hayalperestlik, tartışmalara katılabilmek, insanlara güven duyma, kendilik kavramının devamlılığı, anne ve baba ilgisi, babayla ilişki, psikosomatik semptomlar ve psişik izolasyon. Bu çalışmada alt kategorilerden biri olan benlik saygısı alt ölçeği kullanılacaktır.

Benlik saygısı alt ölçeği 10 sorudan oluşmaktadır. Likert 4'lü olarak geliştirilen bu ölçekteki her bir sorunun seçenekleri “çok doğru, doğru, yanlış, çok yanlış” şeklinde oluşturulmuştur. Ölçekte yer alan çoktan seçmeli soruların puanlanması Guttman

değerlendirme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilir. Bu değerlendirme yöntemine göre sorulardan puan verilmesi gereken cevaplar ölçekte (*) işaretiyle belirlenmiştir. Ölçekte yer alan 1., 2. ve 3. sorular kendi aralarında, 4. ve 5. sorular kendi aralarında, 9. ve 10. sorular kendi aralarında değerlendirilir. Kişi ölçekteki ilk üç sorudan herhangi ikisinden puan alabildiğinde (2/3) bu gruptan bir puan hanesine yazılır. 4. ve 5. soruda yer alan şıklarda puan alınacak olanları işaretlemişse yine bu gruptan bir puan kaydedilir. 9. ve 10. soruda yer alan şıklarda puan alınacak olanları işaretlemişse aynı şekilde bir puan kaydedilir. 6., 7. ve 8. sorular ise ayrı ayrı değerlendirilerek puanlar kaydedilir. Puanlama kriterlerine bakıldığında ölçeği cevaplandıran kişinin alabileceği en yüksek puanın 6 olacağı görülmektedir. 0 veya 1 puan alan kişinin yüksek benlik saygısına, 2 ile 4 arası puan alan kişinin orta düzeyde benlik saygısına ve 5 ile 6 puan alan kişinin düşük benlik saygısına sahip olduğu saptanır (Çuhadaroglu, 1986).

3.3.5. Öz Şefkat Kısa Formu

Bireylerin kendilerine yönelik sevecenlik, yargılama ve şefkat düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan Öz-Şefkat Ölçeği (Self-Compassion Scale) Neff (2003b) tarafından geliştirilmiş ve uzun yıllar literatürde kullanılmıştır. 26 maddeden oluşan bu ölçek, kullanım süresinin uzun olması nedeniyle 2011 yılında Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından daha kullanışlı olması amacıyla “Self-Compassion Scale Short Form” yani, “Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu”na dönüştürülmüştür. Geliştirilen bu kısa formun maddeleri Öz-Şefkat Ölçeği’nden alınarak oluşturulmuştur.

Kısa formun psikometrik özelliklerinin incelenerek Türk kültürüne uyarlanması Musa Yıldırım ve Tuğba Sarı tarafından 2018 yılında gerçekleştirilmiştir. Yıldırım ve Sarı (2018), 400’ü ortaokul 400’ü lise öğrencisi olmak üzere 800 kişinin veri sonuçlarını analiz etmişlerdir. 11 maddeden oluşan bu kısa form 5’li likert tipi (“Hiçbir Zaman, Nadiren, Bazen, Sık sık, Daima) olup, iki bileşenden (pozitif ve negatif) meydana gelen tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Bu ölçekte yer alan sorulardan biri; “Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.” şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 55 iken en düşük puan 11’dir. Alınan puan ne kadar yüksekse öz-şefkat düzeyi de o kadar yüksektir. Ölçekte bulunan 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. maddeleri ters puanlanmaktadır (Yıldırım ve Sarı, 2018). Yapılan analizlerin sonucunda ölçeğin, iç tutarlılık katsayısı 0,75 olarak bulunmuştur. 17 gün sonra uygulanan test-tekrar test ölçümleri arasında da yüksek düzey bir ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan analizler incelendiğinde öz-şefkat kısa formu kültürümüz için

uygunluğunu korumuş, geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır (Yıldırım ve Sarı, 2018).

3.3.6. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği (Brief Resilience Scale-BRS), Smith ve ark. (2008) tarafından kişinin yaşadığı olumsuz, stresli, can sıkıcı olaylar karşısında nasıl tepki verdiğini ve psikolojik sağlamlık düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilen 6 maddelik bir ölçektir. Araştırmacılar ölçeğin güvenirlik çalışmalarını farklı dört grup ile gerçekleştirmişlerdir, yapılan bu çalışmaların sonucuna bakıldığında sırasıyla Cronbach Alfa güvenirlik katsayılarının 0,84, 0,87, 0,80 ve 0,90 olduğu gözlemlenmektedir (Smith, 2008). Ölçek, Doğan (2015) tarafından 295 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir çalışma ile Türkçe'ye uyarlanmıştır. 5'li likert tipi (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Kararsızım, 4 = Katılıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum) olan bu ölçeğin 1, 3 ve 5. maddeleri doğrudan puanlanırken; 2, 4 ve 6. maddeleri tersten puanlanmaktadır. Ters kodlanan maddelerin dönüşümü sonrasında elde edilen yüksek puanlar, bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesidir (Doğan, 2015). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 30'dur. Doğan (2015), ölçek maddelerinin düzeltilmiş madde korelasyon katsayılarının 0,45 ile 0,63 arasında değiştiğini belirtmektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Tüm istatistiksel işlemler SPSS 26 veri analizi programında gerçekleştirilmiştir. Veri setinde kayıp değere rastlanmamıştır. Aykırı değerlerin incelenmesi sonucunda veri setinde tek değişkenli bir aykırı değer olmamasına rağmen, çok değişkenli aykırı değerlerin analiz edilmesi sonucunda 21 çok değişkenli aykırı değer tespit edilmiştir. Bu nedenle veriler ilk olarak 709 katılımcıdan toplanmasına rağmen analizler 688 katılımcının verisiyle gerçekleştirilmiştir. Yetişkin bireylerin medeni durumu, yaşı, genel sağlık durumu, en son bitirdiği okul hakkında bilgi almak amacıyla betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır.

Yetişkin bireylerde davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat değişkenleriyle doğrusal ilişkisinin yönünü ve gücünü belirleyebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi kullanılmıştır. Yetişkin bireylerde davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin sırasıyla benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeylerini yordama gücünü ve yordayan davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerini belirleyebilmek amacıyla

çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Uygun olan analizlerde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizinin varsayımları incelenmiş ve karşılandığı bulunmuştur. Korelasyon katsayısı ve açıklanan varyans oranı değerinin yorumlanmasında Cohen (1992) etki büyüklüğü sınıflandırması kullanılmıştır. Tüm analizlerde $p < ,05$ anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.



IV. BÖLÜM

4. BULGULAR

4.1. Benlik Saygısına Yönelik Bulgular

Tablo 1'de yetişkin bireylerde benlik saygısının, geri çekilme, görmezden gelme, sosyal destek arama, sorunun üzerine gitme, dikkat dağıtma arayışı davranışsal duygu düzenleme becerileri, düşünceye odaklanma, yıkım, plana tekrar odaklanma, kabul etme, bakış açısına yerleştirme, kendini suçlama, pozitif tekrar gözden geçirme, pozitif tekrar odaklanma, başkalarını suçlama bilişsel duygu düzenleme becerileriyle ilişkisini incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 1. Yetişkin bireylerde davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin benlik saygısıyla ilişkisini belirlemeye yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler						Benlik Saygısı
	Minimum	Maksimum	Ort.	SS		<i>r</i>
	m					
1. Benlik Saygısı	14,00	40,00	29,09	5,24		
2. Geri Çekilme	4,00	19,00	10,71	3,36	-0,39***	
3. Görmezden Gelme	4,00	20,00	9,54	3,30	-0,12**	
4. Sosyal Destek Arama	4,00	20,00	12,90	4,00	0,10*	
5. Sorunun Üzerine Gitme	4,00	20,00	13,46	3,24	0,42***	
6. Dikkat Dağıtma Arayışı	4,00	19,00	12,09	2,63	0,09*	
7. Düşünceye Odaklanma	4,00	20,00	13,73	3,27	0,06	
8. Yıkım	4,00	20,00	9,93	3,27	-0,36***	
9. Plana Tekrar Odaklanma	4,00	20,00	14,50	3,21	0,49***	
10. Kabul Etme	4,00	20,00	12,43	2,89	-0,06	
11. Bakış Açısına Yerleştirmek	4,00	20,00	12,50	2,99	0,14***	
12. Kendini Suçlama	4,00	20,00	11,80	2,92	-0,34***	
13. Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	4,00	20,00	13,88	3,42	0,45***	
14. Pozitif Tekrar Odaklanma	4,00	20,00	11,69	2,84	0,19***	
15. Başkalarını Suçlama	4,00	20,00	11,52	3,09	-0,19***	

Not. $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$.

Tablo 1'de görüldüğü gibi yetişkin bireylerde benlik saygısı puanları düşünceye odaklanma ($r = 0,06$) ve kabul etme ($r = -0,06$) bilişsel duygu düzenleme becerileriyle anlamlı bir şekilde ilişkili değildir. Yetişkin bireylerde benlik saygısı puanları görmezden gelme ($r = -0,12$) davranışsal duygu düzenleme becerisi ve başkalarını suçlama ($r = -0,19$) bilişsel duygu düzenleme becerisi ile düşük düzeyde, geri çekilme ($r = -0,39$) davranışsal duygu düzenleme becerisi ve yıkım ($r = -0,36$) ve kendini suçlama ($r = -0,34$) bilişsel duygu düzenleme becerisiyle orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir şekilde ilişkilidir. Ayrıca yetişkin bireylerde benlik saygısı puanları sosyal destek arama ($r = 0,10$) ve dikkat dağıtma arayışı ($r = 0,09$) davranışsal duygu düzenleme becerileri, bakış açısına yerleştirme ($r = 0,14$), pozitif tekrar odaklanma ($r = 0,19$) bilişsel duygu düzenleme becerileriyle düşük düzeyde, sorunun üzerine gitme ($r = 0,42$) davranışsal duygu düzenleme becerisi, plana tekrar odaklanma ($r = 0,49$) ve pozitif yönden gözden geçirme ($r = 0,45$) bilişsel duygu düzenleme becerileriyle orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir şekilde ilişkilidir.

Tablo 2'de yetişkin bireylerde davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin benlik saygısını yordama düzeyi ve hangi davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerileri tarafından benlik saygısını yordadığını belirleyebilmek amacıyla yapılan regresyon analizi değişim istatistikleri görülmektedir. Tablo 3'te ise regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 2. Benlik saygısı çoklu doğrusal regresyon analizi değişim istatistikleri

Model	R	R^2	Düz R^2	SH Tah.	Değişim İstatistikleri				
					ΔR^2	ΔF	sd_1	sd_2	p
Benlik Saygısı	0,66	0,44	0,43	3,97	0,44	37,24	14	673	0,001***

Not. $p < 0,001^{***}$.

Tablo 3. Benlik saygısını yordayan davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerini belirlemeye yönelik regresyon analizi sonuçları

	B	Sh	β	t	p	sr
Sabit	26,73	1,33		20,04	0,001***	
Geri Çekilme	-0,28	0,06	-0,18	-4,80	0,001***	-0,14
Görmezden Gelme	0,07	0,06	0,05	1,23	0,220	0,04
Sosyal Destek Arama	-0,10	0,04	-0,08	-2,25	0,024*	-0,07
Sorunun Üzerine Gitme	0,24	0,07	0,15	3,55	0,001***	0,10
Dikkat Dağıtma Arayışı	0,05	0,07	0,02	0,66	0,508	0,02

Düşünceye Odaklanma	0,08	0,06	0,05	1,22	0,224	0,04
Yıkım	-0,16	0,06	-0,10	-2,55	0,011**	-0,07
Plana Tekrar Odaklanma	0,44	0,08	0,27	5,46	0,001***	0,16
Kabul Etme	0,05	0,07	0,03	0,69	0,489	0,02
Bakış Açısına Yerleştirmek	-0,06	0,06	-0,04	-0,97	0,332	-0,03
Kendini Suçlama	-0,49	0,06	-0,27	-7,56	0,001***	-0,22
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	0,20	0,07	0,13	2,80	0,005**	0,08
Pozitif Tekrar Odaklanma	-0,02	0,07	-0,01	-0,32	0,747	-0,01
Başkalarını Suçlama	-0,03	0,06	-0,02	-0,56	0,576	-0,02

Not. $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$.

Yetişkin bireylerde benlik saygısı puanlarını kullandıkları bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileriyle yordamak amacıyla oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(14, 673) = 37,24$, $p < 0,001$, $\Delta R^2 = 0,44$). Bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileri yetişkin bireylerde benlik saygısı puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %44'ünü açıklamaktadır. Tablo 3'te görüldüğü gibi yetişkin bireylerde geri çekilme ($\beta = -0,18$, $t(673) = -4,80$, $p < 0,001$) ve sosyal destek arama ($\beta = -0,08$, $t(673) = -2,25$, $p < 0,05$) davranışsal duygu düzenleme becerileri, yıkım ($\beta = -0,10$, $t(673) = -2,55$, $p < 0,01$), kendini suçlama ($\beta = -0,27$, $t(673) = -7,56$, $p < 0,001$) bilişsel duygu düzenleme becerileri yetişkin bireylerde benlik saygısının negatif anlamlı bir yordayıcısıdır. Diğer taraftan yetişkin bireylerde sorunun üzerine gitme ($\beta = 0,15$, $t(673) = 3,55$, $p < 0,001$) davranışsal duygu düzenleme becerisi, plana tekrar odaklanma ($\beta = 0,27$, $t(673) = 5,46$, $p < 0,001$) ve pozitif tekrar gözden geçirme ($\beta = 0,13$, $t(673) = 2,80$, $p < 0,01$) bilişsel duygu düzenleme becerileri benlik saygısının pozitif anlamlı bir yordayıcısıdır. Ancak görmezden gelme, dikkat dağıtma arayışı davranışsal duygu düzenleme becerileri, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirme, pozitif tekrar odaklanma, kabul etme ve başkalarını suçlama bilişsel duygu düzenleme becerileri, yetişkin bireylerde benlik saygısının anlamlı bir yordayıcısı değildir.

Başka bir ifadeyle bu örnekleme geri çekilme ve sosyal destek arama davranışsal duygu düzenleme becerilerini düşük düzeyde, sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerisini yüksek düzeyde kullanan yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri yüksektir. Ayrıca bu örnekleme yıkım ve kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme becerilerini düşük düzeyde, pozitif tekrar gözden geçirme ve plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerilerini yüksek düzeyde kullanan yetişkin bireylerin benlik saygısı

düzeyleri yüksektir.

4.2. Öz Şefkate Yönelik Bulgular

Tablo 4'te yetişkin bireylerde öz şefkatin, geri çekilme, görmezden gelme, sosyal destek arama, sorunun üzerine gitme, dikkat dağıtma arayışı davranışsal duygu düzenleme becerileri, düşünceye odaklanma, yıkım, plana tekrar odaklanma, kabul etme, bakış açısına yerleştirme, kendini suçlama, pozitif tekrar gözden geçirme, pozitif tekrar odaklanma, başkalarını suçlama bilişsel duygu düzenleme becerileriyle ilişkisini incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4. Yetişkin bireylerde davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin öz şefkatle ilişkisini belirlemeye yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	Öz Şefkat				
	Minimum	Maksimum	Ort.	SS	<i>r</i>
1. Öz Şefkat	12,00	55,00	33,49	7,12	
2. Geri Çekilme	4,00	19,00	10,71	3,36	-0,41***
3. Görmezden Gelme	4,00	20,00	9,54	3,30	-0,05
4. Sosyal Destek Arama	4,00	20,00	12,90	4,00	0,03
5. Sorunun Üzerine Gitme	4,00	20,00	13,46	3,24	0,30***
6. Dikkat Dağıtma Arayışı	4,00	19,00	12,09	2,63	0,04
7. Düşünceye Odaklanma	4,00	20,00	13,73	3,27	-0,15***
8. Yıkım	4,00	20,00	9,93	3,27	-0,46***
9. Plana Tekrar Odaklanma	4,00	20,00	14,50	3,21	0,37***
10. Kabul Etme	4,00	20,00	12,43	2,89	-0,11**
11. Bakış Açısına Yerleştirmek	4,00	20,00	12,50	2,99	0,17***
12. Kendini Suçlama	4,00	20,00	11,80	2,92	-0,38***
13. Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	4,00	20,00	13,88	3,42	0,47***
14. Pozitif Tekrar Odaklanma	4,00	20,00	11,69	2,84	0,30***
15. Başkalarını Suçlama	4,00	20,00	11,52	3,09	-0,33***

Not. $p < 0,01$ **. $p < 0,001$ ***.

Tablo 4'te görüldüğü gibi yetişkin bireylerde öz şefkat puanları görmezden gelme ($r =$

-0,05), sosyal destek arama ($r = 0,03$) ve dikkat dağıtma arayışı ($r = 0,04$) davranışsal duygu düzenleme becerileriyle anlamlı bir şekilde ilişkili değildir. Yetişkin bireylerde öz şefkat puanları düşünceye odaklanma ($r = -0,15$) ve kabul etme ($r = -0,11$) bilişsel duygu düzenleme becerileriyle düşük düzeyde negatif yönde ilişkilidir. Ayrıca yetişkin bireylerde öz şefkat puanları yıkım ($r = -0,46$), kendini suçlama ($r = -0,38$), başkalarını suçlama ($r = -0,33$) bilişsel duygu düzenleme becerileri ve geri çekilme ($r = -0,41$) davranışsal duygu düzenleme becerisiyle orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir şekilde ilişkilidir. Diğer taraftan yetişkin bireylerde öz şefkat puanları bakış açısına yerleştirme ($r = 0,17$) bilişsel duygu düzenleme becerisi ile düşük düzeyde, plana tekrar odaklanma ($r = 0,37$), pozitif tekrar odaklanma ($r = 0,30$) ve pozitif tekrar gözden geçirme ($r = 0,47$) bilişsel duygu düzenleme becerileri ve sorunun üzerine gitme ($r = 0,30$) davranışsal duygu düzenleme becerisiyle orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir şekilde ilişkilidir.

Tablo 5'te yetişkin bireylerde davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin öz şefkati yordama düzeyi ve hangi davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin öz şefkati yordadığını belirleyebilmek amacıyla yapılan regresyon analizi değişim istatistikleri görülmektedir. Tablo 6'da ise regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 5. Öz şefkat çoklu doğrusal regresyon analizi değişim istatistikleri

Model	R	R^2	Düz R^2	SH $Tah.$	Değişim İstatistikleri				
					ΔR^2	ΔF	sd_1	sd_2	p
Öz Şefkat	0,70	0,49	0,48	5,16	0,49	46,74	14	673	0,001***

Not. $p < 0,001$ ***.

Tablo 6. Öz şefkati yordayan davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerini belirlemeye yönelik regresyon analizi sonuçları

	B	Sh	β	t	p	sr
Sabit	36,37	1,73		21,00	0,001***	
Geri Çekilme	-0,30	0,08	-0,14	-3,89	0,001***	-0,11
Görmezden Gelme	0,13	0,08	0,06	1,71	0,088	0,05
Sosyal Destek Arama	-0,10	0,06	-0,05	-1,65	0,100	-0,05
Sorunun Üzerine Gitme	0,24	0,09	0,11	2,70	0,007**	0,07
Dikkat Dağıtma Arayışı	-0,15	0,09	-0,06	-1,74	0,083	-0,05
Düşünceye Odaklanma	-0,32	0,08	-0,15	-4,01	0,001***	-0,11
Yıkım	-0,41	0,08	-0,19	-5,18	0,001***	-0,14

Plana Tekrar Odaklanma	0,22	0,11	0,10	2,05	0,041*	0,06
Kabul Etme	0,01	0,09	0,00	0,13	0,897	0,00
Bakış Açısına Yerleştirmek	0,05	0,08	0,02	0,65	0,516	0,02
Kendini Suçlama	-0,46	0,08	-0,19	-5,44	0,001***	-0,15
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	0,54	0,09	0,26	5,76	0,001***	0,16
Pozitif Tekrar Odaklanma	0,32	0,09	0,13	3,75	0,001***	0,10
Başkalarını Suçlama	-0,24	0,08	-0,10	-3,03	0,003**	-0,08

Not. $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$.

Yetişkin bireylerde öz şefkat puanlarını kullandıkları bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileriyle yordamak amacıyla oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(14, 673) = 46,74$, $p < 0,001$, $\Delta R^2 = 0,49$). Bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileri yetişkin bireylerde öz şefkat puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %49'unu açıklamaktadır. Tablo 6'da görüldüğü gibi yetişkin bireylerde geri çekilme ($\beta = -0,14$, $t(673) = -3,89$, $p < 0,001$) davranışsal duygu düzenleme becerisi, düşünceye odaklanma ($\beta = -0,15$, $t(673) = -4,01$, $p < 0,001$), yıkım ($\beta = -0,19$, $t(673) = -5,18$, $p < 0,001$), kendini suçlama ($\beta = -0,19$, $t(673) = -5,44$, $p < 0,001$), başkalarını suçlama ($\beta = -0,10$, $t(673) = -3,03$, $p < 0,01$) yetişkin bireylerde öz şefkatin negatif anlamlı bir yordayıcısıdır. Diğer taraftan yetişkin bireylerde sorunun üzerine gitme ($\beta = 0,11$, $t(673) = 2,70$, $p < 0,01$) davranışsal duygu düzenleme becerisi, plana tekrar odaklanma ($\beta = 0,10$, $t(673) = 2,05$, $p < 0,05$), pozitif tekrar gözden geçirme ($\beta = 0,26$, $t(673) = 5,76$, $p < 0,001$) ve pozitif tekrar odaklanma ($\beta = 0,13$, $t(673) = 3,75$, $p < 0,001$) bilişsel duygu düzenleme becerileri öz şefkatin pozitif anlamlı bir yordayıcısıdır. Ancak görmezden gelme, sosyal destek arama ve dikkat dağıtma arayışı davranışsal duygu düzenleme becerileri, kabul etme ve bakış açısına yerleştirmek bilişsel duygu düzenleme becerileri, yetişkin bireylerde öz şefkatin anlamlı bir yordayıcısı değildir.

Başka bir ifadeyle bu örnekleme geri çekilme davranışsal duygu düzenleme becerisini düşük düzeyde, sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerisini yüksek düzeyde kullanan yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri yüksektir. Ayrıca bu örnekleme yıkım, kendini suçlama, başkalarını suçlama bilişsel duygu düzenleme becerilerini düşük düzeyde, pozitif tekrar gözden geçirme, pozitif tekrar odaklanma ve plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerilerini yüksek düzeyde kullanan yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri yüksektir.

4.3. Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Bulgular

Tablo 7'de yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığın, geri çekilme, görmezden gelme, sosyal destek arama, sorunun üzerine gitme, dikkat dağıtma arayışı davranışsal duygu düzenleme becerileri, düşünceye odaklanma, yıkım, plana tekrar odaklanma, kabul etme, bakış açısına yerleştirme, kendini suçlama, pozitif tekrar gözden geçirme, pozitif tekrar odaklanma, başkalarını suçlama bilişsel duygu düzenleme becerileriyle ilişkisini incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 7. Yetişkin bireylerde davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkisini belirlemeye yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler						Psikolojik Sağlamlık
	Minimu m	Maksimu m	Ort.	SS		<i>r</i>
1. Psikolojik Sağlamlık	6,00	30,00	18,81	4,61		
2. Geri Çekilme	4,00	19,00	10,71	3,36		-0,39***
3. Görmezden Gelme	4,00	20,00	9,54	3,30		0,03
4. Sosyal Destek Arama	4,00	20,00	12,90	4,00		0,01
5. Sorunun Üzerine Gitme	4,00	20,00	13,46	3,24		0,29***
6. Dikkat Dağıtma Arayışı	4,00	19,00	12,09	2,63		0,10**
7. Düşünceye Odaklanma	4,00	20,00	13,73	3,27		-0,19***
8. Yıkım	4,00	20,00	9,93	3,27		-0,45***
9. Plana Tekrar Odaklanma	4,00	20,00	14,50	3,21		0,37***
10. Kabul Etme	4,00	20,00	12,43	2,89		-0,09*
11. Bakış Açısına Yerleştirmek	4,00	20,00	12,50	2,99		0,09*
12. Kendini Suçlama	4,00	20,00	11,80	2,92		-0,31***
13. Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	4,00	20,00	13,88	3,42		0,34***
14. Pozitif Tekrar Odaklanma	4,00	20,00	11,69	2,84		0,17***
15. Başkalarını Suçlama	4,00	20,00	11,52	3,09		-0,29***

Not. $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$.

Tablo 7'de görüldüğü gibi yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık puanları görmezden gelme ($r = 0,03$), sosyal destek arama ($r = 0,01$) davranışsal duygu düzenleme

becerileriyle anlamlı bir şekilde ilişkili değildir. Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık puanları düşünceye odaklanma ($r = -0,19$) ve başkalarını suçlama ($r = -0,29$) ve kabul etme ($r = -0,09$) bilişsel duygu düzenleme becerileriyle düşük düzeyde, yıkım ($r = -0,45$), kendini suçlama ($r = -0,31$) bilişsel duygu düzenleme becerileri ve geri çekilme ($r = -0,39$) davranışsal duygu düzenleme becerisiyle orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir şekilde ilişkilidir. Ayrıca yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık puanları dikkat dağıtma arayışı ($r = 0,10$), sorunun üzerine gitme ($r = 0,29$) davranışsal duygu düzenleme becerileri, pozitif tekrar odaklanma ($r = 0,17$) ve bakış açısına yerleştirme ($r = 0,09$) bilişsel duygu düzenleme becerileriyle düşük düzeyde, pozitif tekrar gözden geçirme ($r = 0,34$), plana tekrar odaklanma ($r = 0,37$) bilişsel duygu düzenleme becerileriyle orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir şekilde ilişkilidir.

Tablo 8'de yetişkin bireylerde davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlığı yordama düzeyi ve hangi davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlığı yordadığını belirleyebilmek amacıyla yapılan regresyon analizi değişim istatistikleri görülmektedir. Tablo 9'da ise regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 8. Psikolojik sağlamlık çoklu doğrusal regresyon analizi değişim istatistikleri

Model	R	R^2	Düz R^2	SH $Tah.$	Değişim İstatistikleri				
					ΔR^2	ΔF	sd_1	sd_2	p
Psikolojik Sağlamlık	0,66	0,44	0,43	3,49	0,44	37,20	14	673	0,001***

Not. $p < 0,001$ ***.

Tablo 9. Psikolojik sağlamlığı yordayan davranışsal ve bilişsel duygu düzenleme becerilerini belirlemeye yönelik regresyon analizi sonuçları

	B	Sh	β	t	p	sr
Sabit	20,77	1,17		17,71	0,001***	
Geri Çekilme	-0,30	0,05	-0,22	-5,87	0,001***	-0,17
Görmezden Gelme	0,28	0,05	0,20	5,23	0,001***	0,15
Sosyal Destek Arama	-0,08	0,04	-0,07	-1,97	0,050*	-0,06
Sorunun Üzerine Gitme	0,19	0,06	0,13	3,14	0,002***	0,09
Dikkat Dağıtma Arayışı	0,03	0,06	0,02	0,47	0,638	0,01
Düşünceye Odaklanma	-0,29	0,06	-0,21	-5,37	0,001***	-0,16
Yıkım	-0,30	0,05	-0,21	-5,61	0,001***	-0,16

Plana Tekrar Odaklanma	0,40	0,07	0,28	5,61	0,001***	0,16
Kabul Etme	0,12	0,06	0,08	2,10	0,036*	0,06
Bakış Açısına Yerleştirmek	-0,02	0,06	-0,01	-0,37	0,708	-0,01
Kendini Suçlama	-0,21	0,06	-0,13	-3,74	0,001***	-0,11
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	0,07	0,06	0,05	1,14	0,255	0,03
Pozitif Tekrar Odaklanma	-0,06	0,06	-0,04	-1,01	0,311	-0,03
Başkalarını Suçlama	-0,11	0,05	-0,07	-1,97	0,050*	-0,06

Not. $p < 0,05^*$, $p < 0,001^{***}$.

Yetişkin bireylerde psikolojik sağlık puanlarını kullandıkları bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileriyle yordamak amacıyla oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(14, 673) = 37,20$, $p < 0,001$, $\Delta R^2 = 0,44$). Bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileri yetişkin bireylerde psikolojik sağlık puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %44'ünü açıklamaktadır. Tablo 9'da görüldüğü gibi yetişkin bireylerde geri çekilme ($\beta = -0,22$, $t(673) = -5,87$, $p < 0,001$), sosyal destek arama ($\beta = -0,07$, $t(673) = -1,97$, $p < 0,05$) davranışsal duygu düzenleme becerileri, yıkım ($\beta = -0,21$, $t(673) = -5,61$, $p < 0,001$), kendini suçlama ($\beta = -0,13$, $t(673) = -3,74$, $p < 0,001$), düşünceye odaklanma ($\beta = -0,21$, $t(673) = -5,37$, $p < 0,001$) ve başkalarını suçlama ($\beta = -0,07$, $t(673) = -1,97$, $p < 0,001$) bilişsel duygu düzenleme becerileri yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığın negatif anlamlı bir yordayıcısıdır. Diğer taraftan yetişkin bireylerde sorunun üzerine gitme ($\beta = 0,13$, $t(673) = 3,14$, $p < 0,001$) davranışsal duygu düzenleme becerisi, plana tekrar odaklanma ($\beta = 0,28$, $t(673) = 5,61$, $p < 0,001$), kabul etme ($\beta = 0,08$, $t(673) = 2,10$, $p < 0,05$) ve görmezden gelme ($\beta = 0,20$, $t(673) = 5,23$, $p < 0,001$) bilişsel duygu düzenleme becerileri psikolojik sağlamlığın pozitif anlamlı bir yordayıcısıdır. Ancak dikkat dağıtma arayışı davranışsal duygu düzenleme becerisi, bakış açısına yerleştirmek, pozitif tekrar gözden geçirme ve pozitif tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerileri yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı değildir.

Başka bir ifadeyle bu örnekleme geri çekilme ve sosyal destek arama davranışsal duygu düzenleme becerilerini düşük düzeyde, sorunun üzerine gitme ve görmezden gelme davranışsal duygu düzenleme becerisini yüksek düzeyde kullanan yetişkin bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri yüksektir. Ayrıca bu örnekleme yıkım, düşünceye odaklanma, kendini suçlama, başkalarını suçlama bilişsel duygu düzenleme becerilerini düşük düzeyde, kabul etme ve plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerilerini yüksek düzeyde kullanan yetişkin bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri yüksektir.

V. BÖLÜM

5. TARTIŞMA

Bu örneklem kapsamında yapılan regresyon analizinde çekilme ve sosyal destek arama davranışsal duygu düzenleme becerilerini düşük düzeyde, sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerisini yüksek düzeyde kullanan yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri yüksek bulunmuştur. Literatürde stresli durumlarla mücadele etmenin benlikle olan ilişkisi konulu bir araştırmada, genç yetişkinlik döneminde uygun başa çıkma tarzları ve duygu düzenleme becerilerinin kullanılmasının; sağlıklı bir benlik gelişimine önemli katkılar sağladığı söylenmektedir (Steiner ve ark. 2002). Bir başka araştırmanın sonuçlarına göre, duygu düzenleme becerileri konulu bir psikoeğitim sürecine dahil olan hemşirelerin, eş zamanlı olarak benlik saygısı düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir (Erkayran, 2022). Bu da duygu düzenleme becerileri ile benlik saygısı düzeyinin ilişkili olduğunu göstermektedir.

Mevcut araştırma bulgularına göre, çekilme davranışsal duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde benlik saygısıyla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Literatürde çekilme davranışsal duygu düzenleme becerisi ile ilgili yapılan araştırmaların sonuçları, kendini toplumdan uzaklaştıran bireylerin, diğer insanlarla ilişkilerinde kopukluklar yaşayabileceğini ve bu durumun benlik saygısında azalmaya neden olabileceğini göstermektedir (Ersoy ve Varan, 2007). Çekilmenin literatürdeki diğer türlerinden biri olan, küsme davranışı ile benlik saygısı arasında yapılan araştırmaya göre ise küsme düzeyi şiddetli olanların benlik saygısı düzeyi, küsme düzeyi düşük olanlara göre daha düşük bulunmuştur (Pekçetinkaya ve Özerk, 2022). Benlik saygısı üzerine yapılan başka bir çalışmada (Baumeister ve ark., 2003), çatışma çözme süreçlerinde daha açık ve uzlaşmacı davranan bireylerin benlik saygısı puanlarında artış tespit edilmiştir. Bu nedenle, düşüncelerini açıkça ifade etme ve uzlaşma konusunda daha istekli olan bireylerin, benlik saygısı düzeylerinin diğerlerine oranla daha yüksek olduğu söylenmektedir (Pekçetinkaya ve Özerk, 2022). Bu bireylerin, daha az geri çekilip daha fazla etkileşimde bulunmaları, daha fazla kendilerine güvendiklerini ve benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Mevcut çalışma sonuçları ile literatürde yer alan çalışmaların bulguları benzerdir. Bu sonuç çekilme davranışının uyumsuz bir davranışsal duygu düzenleme becerisi (Kraaij ve Garnefski, 2019) olduğu sonucuyla örtüşmektedir.

Bu çalışma kapsamında sosyal destek arama davranışsal duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde benlik saygısıyla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Literatürde üniversite

öğrencilerinin stresli durumlarla başa çıkmasını inceleyen başka bir araştırmada, sosyal destek arama ile benlik saygısı arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Hamarta ve ark., 2009). Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stillerini inceleyen başka bir araştırmanın sonuçlarına göre de sosyal destek arama ile benlik saygısı alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Parmaksız ve Avşaroğlu, 2012). Mevcut araştırmanın sonuçları ile literatürde yer alan diğer araştırmaların bulguları farklılaşmaktadır. Bunun bir nedeni, mevcut çalışmanın genç yetişkin bireylerle yapılmış olması ve bu nedenle sosyal destek arama değişkeninin yaşa bağlı olarak farklı şekillerde değerlendirilmiş olabileceğidir. Üstelik sosyal destek arama becerisi her ne kadar Kraaij ve Garnefski (2019) tarafından uyumlu duygu düzenleme becerilerinden biri olarak kabul edilse de literatürde yapılan başka araştırmalar sosyal destek arama becerisinin uyumsuz olan becerilerden (Vélez ve ark., 2016; Lovian, 2019) olduğunu söylemektedir. Bu da mevcut araştırmanın sonuçları ile literatürde yapılmış olan başka araştırmaların sonuçlarının uyuşmuyor olmasının açıklayıcısı olarak gösterilebilir.

Mevcut araştırma sonucunda, sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerisi benlik saygısıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Kraaij ve Garnefski (2019), sorunun üzerine gitme becerisini uyumlu davranışsal duygu düzenleme becerilerinden saymaktadır. Bunun nedenlerinden biri, sorunun üzerine gitme becerisinin tıpkı diğer uyumlu becerilerin yaptığı gibi olumsuz ve stresli olaylara karşı aktif yaklaşımları benimsemeyi, duyguların yatışmasını ve stres yaratan koşulların değişmesini kolaylaştırmasıdır (Foroughi ve ark., 2023). Bu bulguları destekleyen sonuçlardan biri de sorunun üzerine gitme becerisinin kaygı ve depresyon ile anlamlı düzeyde negatif bir ilişki içerisinde olmasıdır (Kraaij ve Garnefski, 2019). Literatürde yapılan başka araştırmaların sonuçları da bu bulguları desteklemektedir (Tuna, 2020; Foroughi ve ark., 2023). Araştırmaların diğer bulguları incelendiğinde, sorunun üzerine gitme becerisinin olumsuz benlik algısı, düşmanca tutum ve duygu düzenleme zorlukları ile negatif bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür (Foroughi ve ark., 2023; Tuna, 2020). Dukes Holland ve Holahan (2003)'da sorunların üzerine etkin şekilde yaklaşan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin diğerlerine göre yüksek olduğunu söylemektedir. Tüm bu bulgular, sorunun üzerine gitme becerisinin uyumlu bir beceri olduğunu ve mevcut çalışmanın bulgularını desteklediğini göstermektedir. Mevcut araştırmanın bulguları, alan yazında yapılan diğer çalışmalar ile paralellik gösteren sonuçlar ortaya koyarak sorunun üzerine gitme becerisinin benlik saygısını yordadığını vurgulamaktadır.

Bu çalışmada görmezden gelme davranışsal duygu düzenleme becerisi yetişkin

bireylerde benlik saygısıyla ilişkili bulunmamıştır. Literatürde problemleri görmezden gelme ile benlik saygısı arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu tespit eden araştırmalar bulunmaktadır (Yiğit, 2012). Kaçınma davranışı ile görmezden gelme davranışının ilişkilendirildiği başka bir araştırmanın sonucunda, kaçınma ile benlik saygısı arasında bir anlamlı bir ilişki bulunduğu ifade edilmektedir (Akbaba ve Şanlı-Güneş, 2020). Görmezden gelme becerisinin bir benzeri olan bastırma davranışıyla ilgili yapılan bir araştırma, bastırma davranışı ile benlik saygısı arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu söylemektedir (Cameron ve Overall, 2017). Başka bir araştırmada, bastırma veya görmezden gelme becerisi kullanmak yerine duygularını ifade eden bireylerin benlik saygılarının arttığı ifade edilmektedir (Cameron ve Overall, 2017). Diğer taraftan Kraaij ve Garnefski (2019), görmezden gelme davranışsal duygu düzenleme becerisini uyumsuz beceriler içerisinde değerlendirmektedir. Bu sonuçlar ışığında literatürdeki bulgular ile mevcut çalışma bulgularının benzer olmadığı görülmektedir. Bu çalışmadaki katılımcıların yaş ortalamasının genç yetişkinlerden oluşması, bu yaş grubunun duygusal ve sosyal gelişim süreçlerinin devam ediyor olmasından kaynaklı olarak farklı duygu düzenleme becerileri kullanmalarına neden olabilir. Bu durum, literatürdeki bazı araştırmaların aksine bu çalışmada görmezden gelme ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasına yol açmış olabilir.

Bu çalışmada, dikkat dağıtma arayışı davranışsal duygu düzenleme becerisi de yetişkin bireylerde benlik saygısıyla ilişkili bulunmamıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre dikkat dağıtma arayışı, erkek öğrencilerde kadın öğrencilerden daha fazla kullanılmaktadır (Ançel ve ark., 2015). Erkek öğrencilerin bu beceriyi kadın öğrencilerden daha fazla kullanmasının bir nedeninin, erkek ve kadın bireylerin yetiştirilme tarzlarında yaşanan farklılık olduğu düşünülmektedir. Bu beceri yapılan bazı araştırmalarda uyumlu bir duygu düzenleme becerisi olarak kabul edilirken (Kraaij ve Garnefski, 2019; Ranjbar ve ark., 2021) bazı araştırmalarda (Tuna, 2020) uyumlu olmayan duygu düzenleme becerisi olarak kabul edilmektedir (Tuna, 2020). Tuna (2020)'ya göre dikkat dağıtma arayışının uyumsuz bir beceri olmasının nedeni aynı zamanda bir tür kaçınma davranışı içermesinden kaynaklıdır.

Bu örnekte yıkım ve kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme becerilerini düşük düzeyde, pozitif tekrar gözden geçirme ve plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerisini yüksek düzeyde kullanan yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri yüksek bulunmuştur. Literatürde yapılan benzer konulu çalışmaların bulguları mevcut çalışmanın bulgularıyla uyumaktadır. Akfırat'ın (2020) yaptığı bir araştırmanın sonuçlarına göre, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerilerini çok kullanan yetişkinlerin benlik saygısı

düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Pozitif tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme, plana tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme becerileri ile benlik saygısı arasında pozitif anlamda ilişki mevcuttur (Akter ve ark., 2021). Literatürdeki başka bir araştırmanın sonuçları da uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerileri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğunu ifade etmektedir (Cifuentes-Férez ve Fenollar-Cortés, 2017). Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerileri bireylerin genel işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir bu da bireyin benlik saygısı düzeyinin düşmesini etkilemektedir (Cutuli, 2014). Bu bağlamda, duygularını etkin şekilde kullanabilen bireylerin benlik saygısı düzeylerinin de arttığı söylenmektedir (Mouatsou ve Koutra, 2021).

Yıkım bilişsel duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde benlik saygısıyla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Literatürdeki başka bir çalışmada da yıkım bilişsel duygu düzenleme becerisi ile benlik saygısı arasında negatif anlamda bir ilişkiye rastlanılmıştır (Aldao ve ark., 2010). Literatürde yer alan başka araştırmaların bulguları da yıkım bilişsel duygu düzenleme becerisi ile benlik saygısı arasında negatif anlamda bir ilişki olduğunu söylemektedir (Min, 2013; Akter ve ark., 2021). Yıkım, olayın abartılmasına ve olduğundan daha kötü değerlendirilmesine neden olmaktadır (Garnefski ve ark., 2001). Yıkım bilişsel duygu düzenleme becerisinin, depresyon, uyum sorunları ve strese yatkınlık ile yakından ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Martin ve Dahlen, 2005). Bu bağlamda, yıkım bilişsel duygu düzenleme becerisi, bireyin kendisine ve çevresine olumsuz bir bakış açısı geliştirmesine neden olur; bu durumun, bireyin benlik saygısı düzeyini olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında, yürütülen araştırmanın bulguları ile benzer olduğu görülmektedir.

Mevcut çalışmada, kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde benlik saygısıyla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Literatürde benzer bir çalışmada da kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme becerisi ile benlik saygısı arasında negatif anlamda bir ilişkiye rastlanılmıştır (Öztürk, 2021). Yine literatürdeki başka araştırmaların bulguları, kendini suçlama becerisi ile benlik saygısı arasında negatif anlamda bir ilişki olduğunu söylemektedir (Aldao ve ark., 2010; Min, 2013; Akter ve ark., 2021). Literatürdeki çalışmalar mevcut çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Kendini suçlama, yaşanan olumsuz olay veya duruma karşın bireyin kendini suçlayıcı bir beceri geliştirmesidir (Garnefski ve ark., 2001). Bu beceriyi sık kullanan bireylerin, hataları karşısında sürekli olarak kendilerini eleştirdikleri ve bu nedenle benlik saygılarının azaldığı düşünülmektedir.

Pozitif tekrar gözden geçirme bilişsel duygu düzenleme becerisi benlik saygısıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Literatürde benzer konulu bir çalışmada da pozitif tekrar

gözden geçirme bilişsel duygu düzenleme becerisi ile benlik saygısı arasında pozitif anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır (Akter ve ark., 2021). Başka bir araştırmanın sonuçlarına göre, pozitif tekrar gözden geçirme becerisini sıklıkla kullanan yetişkinlerin daha olumlu düşüncelere yöneldiği söylenmektedir (Cutuli, 2014; Nowlan ve ark., 2015). Yine başka araştırmalar, pozitif tekrar gözden geçirme becerisini kullanan katılımcıların daha samimi ilişkilere sahip olduğunu ifade etmektedir (Gross ve John, 2003; Richards ve Gross, 2006). Sınır kişilik bozukluğu bulunan kişilerle yapılan bir çalışmada, depresyon ve anksiyete seviyeleri arttıkça uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerilerinin kullanımının azaldığı, ancak pozitif tekrar gözden geçirme becerisinin kullanım düzeyinin değişmediği görülmüştür (Keleş-Altun ve Atagün, 2019). Uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerilerinden biri olan pozitif tekrar gözden geçirme becerisinin yoğun stresli durumlarda etkililiğinin azalması ve uyumsuza dönüşmesi bunun nedenleri arasında gösterilmektedir (Sakakibara ve Endo, 2016).

Plana tekrar odaklanma, yaşanan olumsuz duruma yönelik atılacak adımları, çözüm yollarını belirlemek ve bir plan yapmak amacıyla tekrar düşünmektir (Garnefski ve ark., 2001; Onat ve Otrar, 2010). Bu çalışmada plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerisi benlik saygısıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Literatürdeki benzer başka araştırmalarda da plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerisi ile benlik saygısı arasında pozitif anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır (Garnefski ve ark., 2001; Akter ve ark., 2021). Başka bir araştırma (Yalçınkaya-Alkar, 2017), çeşitli bilişsel duygu düzenleme becerileri ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelerken, benlik saygısının bu ilişkideki aracılık rolünü ele almıştır. Araştırmanın sonuçları, planlamaya tekrar odaklanma becerisinin sıkça kullanılması ve yüksek benlik saygısının, daha düşük depresyon belirtileriyle bağlantılı olduğunu göstermiştir. Literatürde var olan çalışmalar mevcut araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Plana tekrar odaklanma becerisini kullanan bireyler, olayların talihsizliğinden ziyade nasıl bir plan yapabileceğine odaklanmaktadır. Bu durum, bireylerin kendilerine yüklenmek yerine alternatifleri değerlendirmesine yol açmakta ve böylece bireyin benlik saygısı seviyesinin yükselmesi olası görülmektedir. Plana tekrar odaklanma becerisi dahil diğer duygu düzenleme becerileri olumsuz ve stresli durumlarla baş edebilmek için kritik bir öneme sahiptir (Garnefski ve ark., 2001). Bu stresli durumlar karşısında duygularının farkında olup onları düzenleyen bireylerin benlik saygısı düzeyi de artmaktadır (Mouatsou ve Koutra, 2021).

Bu örnekleme düşünceye odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde benlik saygısıyla ilişkili bulunmamıştır. Akter ve ark. (2021), yaptıkları benzer konulu çalışmanın sonucunda, düşünceye odaklanma becerisi ile benlik saygısı arasında

negatif anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Yine literatürdeki başka araştırmaların bulguları, düşünceye odaklanma becerisi ile benlik saygısı arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu söylemektedir (Aldao ve ark., 2010; Min, 2013). Düşünceye odaklanma, olumsuz olay veya durumlara karşı olarak ortaya çıkan, sürekli tekrarlayan negatif düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema ve ark., 1994). Düşünceye odaklanma becerisini sıklıkla kullanan bireylerin stres ve kaygı seviyeleri (Martin ve Dahlen, 2005) ile depresyon seviyeleri (Nolen-Hoeksema ve ark., 1994) daha yüksek bulunmuştur. Düşünceye odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerisi, uyumsuz beceriler arasında yer almaktadır (Garnefski ve ark., 2001). Bu da literatürdeki bulgularla örtüşmektedir. Mevcut araştırmanın bulgularının literatürdeki diğer araştırma bulgularıyla örtüşmemesinin, bu örneklem grubunun yaş ve kültürel farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu örnekleme bakış açısına yerleştirme bilişsel duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde benlik saygısıyla ilişkili bulunmamıştır. Akter ve ark. (2021), yaptıkları benzer bir çalışmanın sonucunda, bakış açısına yerleştirme becerisi ile benlik saygısı arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Başka araştırma bulguları da aynı şekilde bakış açısına yerleştirme becerisi ile benlik saygısı arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır (Yalçınkaya-Alkar, 2017; Kamalinasab ve Mohammadkhani, 2018). Bakış açısına yerleştirme, yaşanan olay/durum karşısında geçmişte yaşanmış daha kötü bir deneyimi veya akla gelen başka kötü olayları düşünerek olayın değerini azaltmaya çalışma olarak tanımlanmaktadır (Garnefski ve ark., 2001). Literatürdeki bazı çalışmalara baktığımızda, bu becerinin genellikle kısa süreli kullanımlarının uyumlu olarak kategori edilebileceğini, sık sık başvuran kişilerde ise depresyon düzeyinin diğerlerine oranla daha yüksek olabileceği söylenmektedir (Schroevers ve ark. 2007). Bireylerin bakış açısına yerleştirme sürecinde farklı yaklaşımlar benimsemiş olma ihtimali, bulgular arasındaki farklılığı açıklayan bir etken olarak görülmektedir.

Bu örnekleme pozitif tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde benlik saygısıyla ilişkili bulunmamıştır. Min ve ark. (2013), yaptıkları benzer konulu çalışmanın sonucunda, pozitif tekrar odaklanma becerisi ile benlik saygısı arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde, yetişkinlerle yapılan başka çalışmaların bulgularına göre, pozitif tekrar odaklanma becerisi ile benlik saygısı arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır (Alkar, 2017; Kamalinasab ve Mohammadkhani, 2018; Akter ve ark., 2021). Bu bilişsel duygu düzenleme becerisinin, kısa vadeli kullanımlarda uyumlu bir beceri olarak işlev gördüğü, ancak uzun vadeli kullanımlarda etkili bir uyumun gerçekleşmesini engellediği belirtilmektedir (Garnefski ve ark., 2001). Pozitif

tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerisinin, depresyonu açıkladığını ve bu becerinin kullanımının arttıkça depresif semptomların azaldığını söyleyen çalışmalar bulunmaktadır (Ataman-Temizel ve Dağ, 2014; Martin ve Dahlen, 2005). Bu bulgular neticesinde mevcut çalışmanın bulgularının literatürde yer alan bulgular ile örtüşmediği görülmektedir. Mevcut araştırmanın katılımcı yaş ortalamasının düşük olması ve duygusal ile sosyal gelişim süreçlerinin hala devam ediyor olması nedeniyle, duygu düzenleme becerilerini kullanma biçimlerinin etkilendiği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada, kabul etme bilişsel duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde benlik saygısıyla ilişkili bulunmamıştır. Akter ve ark. (2021), yaptıkları benzer bir çalışmanın sonucunda, kabul etme becerisi ile benlik saygısı arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Carver ve ark. (1989)'da benlik saygısı ve iyimserliğin kabul etme bilişsel duygu düzenleme becerisi ile pozitif; kaygıyla negatif bir ilişki içerisinde olduğunu söylemektedir. Garnefski ve ark. (2001) tarafından yapılan çalışmanın bulguları, bireyin kabul etme becerisini kullanma düzeyi ile benlik saygısı düzeyi arasında pozitif bir korelasyon olduğunu göstermektedir. Kabul etme becerisi, bireyin geçmişteki olaylardan ders çıkarması ve yeni olayların ardından bu deneyimlerinden yararlanmaya çalışmasıdır (Garnefski ve ark., 2001). Bu becerinin farklı iki bakış açısı bulunmaktadır. Birincisi, yaşanan sıkıntı veren durumu kabul etmesi, ikincisi bu olayın ne yaparsa yapsın değişmeyeceğini ve onunla başa çıkamayacağını düşünüp olayın sonucuna kendini hazırlamasıdır (Carver ve ark., 1989). Kabul etme becerisi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bulgular birbirinden farklılaşmaktadır. Bunun nedeninin, bireylerin kabul etme sürecinde farklı yaklaşımlar benimsemiş olabileceği düşünülmektedir. Bazı bireyler için olumsuz olayları kabul etmek bir duygu düzenleme becerisi iken bazı bireyler için pes etmeyi ifade ediyor olabilmektedir.

Bu örnekte başkalarını suçlama bilişsel duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde benlik saygısıyla ilişkili bulunmamıştır. Aldao ve ark. (2010), yaptıkları çalışmanın sonucunda, başkalarını suçlama becerisi ile benlik saygısı arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Yine literatürdeki başka araştırmaların bulguları, başkalarını suçlama becerisi ile benlik saygısı arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu söylemektedir (Min, 2013; Akter ve ark., 2021). Araştırmacılar, başkalarını suçlama bilişsel duygu düzenleme becerisinin duygusal dengesizliklerle ilişkili olduğunu belirtmektedir (Tennen ve Affleck, 1990). Garnefski ve ark. (2001)'nın başkalarını suçlama becerisini uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında sınıflandırmaktadır. Başkalarını suçlama sıklığı arttıkça, bireyin problem çözme becerileri azalmaktadır (Beck, 1963).

Literatürdeki tüm bulgular birbirini destekler niteliktedir. Mevcut araştırmanın bulgularının literatürdeki diğer araştırma bulgularıyla örtüşmemesinin, bu örneklem grubunun genç yetişkinlerden oluşmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Günümüzde var olan toplumsal ve ekonomik belirsizliklerin, genç yetişkinlerin başkalarını suçlama eğilimini artıracakı düşünülmektedir.

Bu örneklem kapsamında yapılan regresyon analizinde çekilme davranışsal duygu düzenleme becerisini düşük düzeyde, sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerisini yüksek düzeyde kullanan yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında, çekilme davranışsal duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde öz şefkat ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu da çekilme davranışını daha sık kullanan bireylerin, öz şefkat düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırmanın sonuçları literatürdeki diğer araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Literatürde yapılan diğer çalışmalar, çekilme davranışının bireyin stresli olaylarla mücadele etmesinden ziyade onlardan kaçınmasına neden olduğunu söylemektedir (Eppelmann ve ark., 2016; Thompson ve ark., 2018). Lovian (2019), tüm duygu düzenleme becerileri arasında çekilme becerisinin sıkıntı ve olumsuzluklarla başa çıkmak için en uyumsuz becerilerinden biri olduğunu söylemektedir. Çekilme davranışsal duygu düzenleme becerisinin diğer becerilerden daha uyumsuz olma nedenlerinden birinin, sorunu çözmek yerine ondan kaçınmaya yönelmesinden kaynaklı olduğu söylenebilir. Bu uyumsuz beceriler bireylerin sorunlara karşın direncini olumsuz etkilemekte, duygusal veya davranışsal sorunlara karşın savunmasız kalmasına neden olmaktadır (Eppelmann ve ark., 2016; Thompson ve ark., 2018).

Yapılan araştırmalarda davranışsal duygu düzenleme becerilerinin bazılarının diğerlerinden daha uyumsuz olduğu ifade edilmektedir (Kraaij ve Garnefski, 2019). Bu nedenle, duygularımızı daha işlevsel kullanabilmemiz ve olumsuz sonuçları azaltabilmemiz için hangi becerilerin daha uyumlu olduğunun farkında olup bu becerileri kullanmamız teşvik edilmelidir (Kraaij ve ark., 2002). Çekilme becerisi uyumsuz davranışsal duygu düzenleme becerisi olarak ifade edilirken sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerisi uyumlu becerilerden biri olarak kabul edilmektedir (Kraaij ve Garnefski, 2019). Bu çalışma kapsamında sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerisi öz şefkat ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Literatürdeki diğer çalışmalara bakıldığında da sorunun üzerine gitme becerisinin uyumlu bir duygu düzenleme becerisi olduğu söylenmektedir (Lovian, 2019; Tuna, 2020; Foroughi ve ark., 2023). Sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerisinin stres ve olumsuz olaylarla mücadele etme ile de negatif anlamlı bir

ilişkisi olduğu söylenmektedir (Dukes Holland ve Holahan, 2003). Sorunun üzerine gitme, kişinin kendini daha iyi anlamasına ve sınırlarını tanımasına yardımcı olabilir. Bu anlayış, öz şefkati artırmak için bir temel oluşturabilmektedir, çünkü kişi kendi güçlü ve zayıf yönlerini kabul ederek kendine karşı daha nazik olabilmektedir.

Ayrıca bu örnekte, sosyal destek arama davranışsal duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde öz şefkat ile ilişkili bulunmamıştır. Lovian (2019), benzer bir araştırmanın sonucunda sosyal destek arama davranışsal duygu düzenleme becerisinin yüksek refah ve sağlıklı bir ruh sağlığıyla ilişkili olduğunu söylemektedir. Literatürde yapılan diğer araştırmalara bakıldığında, sosyal destek arama becerisinin çocuklarda ve ergenlerde yüksek yaşam kalitesi (Chu ve ark., 2010), ergenlerde daha düşük tepkisellik (Taylor ve ark., 2006) ve daha düşük depresyon ve stres seviyeleri (Wang ve ark., 2014) ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Sosyal destek arama becerisi Kraaij ve Garnefski (2019) tarafından uyumlu duygu düzenleme becerilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Ancak literatürde yapılan başka araştırmalar sosyal destek arama becerisinin uyumsuz olan becerilerden olduğunu söylemektedir (Vélez ve ark., 2016; Lovian, 2019). Sosyal destek arama becerisinin, stresli durumlar veya başkalarıyla yaşanan problemler hakkında tekrarlayan tartışmaları barındırdığı takdirde psikolojik belirtilerle ilişkilendirilebileceği ifade edilmektedir (Velez ve ark., 2016). Bu bulgular, Carver ve ark. (1989)'nın belirttiği gibi, sosyal destek aramanın, bireyin sıkıntıya daha fazla odaklanmasına ve duygularını ifade etmek için destek aramayı bir çıkış noktası olarak kullanmasına yol açabileceği, dolayısıyla zararlı olabileceği görüşleriyle örtüşmektedir. Buna istinaden, literatürde sosyal destek arama becerisi ile öz şefkat arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmadığını söyleyen araştırmalar da yer almaktadır (Pausik ve ark., 2022). Mevcut çalışmanın sonuçlarına benzer bulguların yer aldığı araştırmalar bulunduğu gibi farklı bulgulara erişen araştırmalarda bulunmaktadır. Bu bağlamda, sosyal destek arama becerisinin etkinliğinin, gerçekleştirilen iletişimin türüne ve sosyal destek aramanın uyum sürecini kolaylaştırıp kolaylaştırmadığına bağlı olduğu belirtilmektedir (Lovian, 2019).

Bu örnekte, görmezden gelme ve dikkat dağıtma arayışı davranışsal duygu düzenleme becerileri yetişkin bireylerde öz şefkat ile ilişkili bulunmamıştır. Benzer konulu başka bir araştırmada da dikkat dağıtma arayışı ve öz şefkat arasında anlamlı herhangi bir ilişki bulunmamıştır (Pausik ve ark., 2022). Duygularını anlamak yerine dikkatini başka yöne vererek duygulardan sıyrılmaya çalışan bireyin kendisine dair farkındalık geliştirmesini zor olduğu tahmin edilmektedir. Bu da dikkat dağıtma arayışının öz şefkat ile anlamlı bir ilişki içerisinde olmamasının nedenlerinden bir olarak gösterilebilir. Bu bulgular mevcut araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Ancak, literatürde yapılan bir başka araştırma,

dikkat dağıtma arayışının ruh sağlığı için olumlu bir etkisi olabilecekken görmezden gelme davranışının ruh sağlığı için olumsuz etkisinin olacağını söylemektedir (Lovian, 2019). Araştırmanın devam eden sonuçları, görmezden gelmenin daha yüksek akademik stres, depresyon ve kaygı ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu, dikkat dağıtma arayışının ise daha düşük akademik stresle ilişkili olduğunu göstermektedir (Lovian, 2019). Bu sonuçlar, Kraaij ve Garnefski (2019)'nin görmezden gelmenin uyumsuz duygu düzenleme becerisi, dikkat dağıtma arayışının ise uyumlu duygu düzenleme becerisi olduğunu söyleyen bulgularıyla örtüşmekte ancak mevcut çalışmanın sonuçlarıyla uyuşmamaktadır.

Bu örneklem kapsamında yapılan regresyon analizinin diğer sonucuna göre, yıkım, kendini suçlama, başkalarını suçlama, düşünceye odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerilerini düşük düzeyde, pozitif tekrar gözden geçirme, pozitif tekrar odaklanma ve plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerilerini yüksek düzeyde kullanan bireylerin öz şefkat düzeyleri yüksek bulunmuştur. Literatürde yapılan benzer araştırmalar incelendiğinde bilişsel duygu düzenlemenin uyumlu becerileriyle öz şefkat arasında pozitif anlamlı, bilişsel duygu düzenlemenin uyumsuz becerileriyle öz şefkatin negatif anlamlı bir ilişkisi olduğu gözlemlenmektedir (Karl ve ark., 2018; Güven ve Ünal, 2020; Gülmüş ve Yüksel, 2024). Bu da uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerilerini daha çok kullanan bireylerin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve kullandıkları uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerilerinin kendi sınırlılıklarını fark etmelerinde ve kendi özlerine şefkat beslemelerinde yarar sağladığını göstermektedir. Bu kişilerin zor durumlarla baş edebilmek için bilişsel becerilere daha sık yöneldiği ve daha etkili bir plan yapma ve bu planı uygulayabilme kararlılığına sahip oldukları düşünülmektedir.

Mevcut bulgulara göre, yıkım bilişsel duygu düzenleme becerisi ile öz şefkat arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Gülmüş ve Yüksel (2024), yıkım becerisi ile öz şefkat düzeyi arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu söylemektedir. Benzer konulu başka araştırmalar da yıkım becerisiyle öz şefkat düzeyi arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir (Karl ve ark., 2018; Kamalinasab ve Mohammadkhani, 2018; Ünal, 2020; Güven ve Ünal, 2020; Savaş, 2021). Yıkım bilişsel duygu düzenleme becerisi, Garnefski ve ark. (2001) tarafından uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında sınıflandırılmaktadır. Tüm sonuçlara bakıldığında, mevcut çalışmanın bulguları literatür tarafından desteklenmektedir. Yıkım bilişsel duygu düzenleme becerisinin, bireyi olumsuz düşüncelere daha fazla sürüklemesi, öz şefkat ile negatif bir ilişki göstermesinin bir nedeni olarak öne sürülebilir.

Bu örnekte, kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme becerisi yetişkin

bireylerde öz şefkat ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Başka araştırmaların bulgularına göre de kendini suçlama ile öz şefkat arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Ünal, 2020; Gülmüş ve Yüksel, 2024). Yine literatürde yer alan diğer araştırmalar, kendini suçlama becerisiyle öz şefkat düzeyi arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu aktarmaktadır (Karl ve ark., 2018; Güven ve Ünal, 2020; Savaş, 2021). Sağlık çalışanlarıyla yapılan bir çalışmaya göre, kendini suçlama becerisi ile öz şefkat arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Yaşa, 2019). Garnefski ve ark. (2001)'da kendini suçlama becerisini, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında sınıflandırmaktadır. Başka araştırmacılar da, kendini suçlama becerisinin uyumsuz ve psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğunu ifade etmektedir (Anderson ve ark., 1994). Literatürdeki sonuçların mevcut araştırmanın bulgularını desteklediği görülmektedir. Öz şefkati yüksek bir birey, herhangi bir olumsuzlukla karşılaştığında kendine yargılayıcı davranmak yerine sevecen ve nazik davranmayı tercih etmektedir (Neff, 2011b). Bu bağlamda, kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme becerisini sık kullanan bireylerin öz şefkat düzeyinin düşük bulunması olağan görülmektedir.

Çalışmanın bulgularından bir diğeri de yetişkin bireylerde başkalarını suçlama bilişsel duygu düzenleme becerisi ile öz şefkat arasında negatif yönde bir ilişkinin tespit edilmiş olmasıdır. Literatürdeki diğer çalışmalar da benzer sonuçları içermektedir. Güven ve Ünal (2020), başkalarını suçlama bilişsel duygu düzenleme becerileri ile öz şefkat arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu söylemektedir. Literatürdeki diğer bulgularda mevcut çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir (Karl ve ark., 2018; Kamalinasab ve Mohammadkhani, 2018; Ünal, 2020; Gülmüş ve Yüksel, 2024). Ayrıca başkalarını suçlama bilişsel duygu düzenleme becerisi, Garnefski ve ark. (2001) tarafından uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında sınıflandırılmaktadır. Bu da mevcut çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Ancak, başkalarını suçlama becerisi ile öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını vurgulayan araştırmalar da bulunmaktadır (Yaşa, 2019). Başkalarını suçlama, bireyin yaşanan olumsuz yaşantının sorumluluğunu başka birisine veya çevresinde bulunan diğer insanlara yüklemesidir (Garnefski ve ark., 2001; Onat ve Otrar, 2010). Bu beceriyi kullanan bireylerin, kendi sorumluluklarından kaçarak, olayları nesnel boyutuyla değerlendiremeyeceği öngörülmektedir. Bu nedenle, bireyin olumsuz hislerle mücadelesinin öz şefkat düzeyini de olumsuz etkileyeceği tahmin edilmektedir.

Düşünceye odaklanma, yaşanan olumsuz bir olayı veya durumu tekrar tekrar düşünme durumudur (Garnefski ve ark., 2001). Bu örnekte, düşünceye odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde öz şefkat ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Literatürdeki diğer çalışmalar da mevcut çalışma bulgularına benzer sonuçlar içermektedir.

Gülmüş ve Yüksel (2024), düşünceye odaklanma becerisi ile öz şefkat düzeyi arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu söylemektedir. Diğer bulgular da düşünceye odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerileri ile öz şefkat arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu söylemektedir (Neff ve Vonk, 2009; Karl ve ark., 2018; Güven ve Ünal, 2020; Ünal, 2020). Düşüncelerine odaklanan birey, acının daha çok bilişsel yönlerine odaklanır (Svendsen ve ark., 2016). Öz şefkat ise, kendini yatıştırmaya çalışmak gibi acının daha çok bedensel ve duygusal yönlerine eğilmektedir (Svendsen ve ark., 2016). Bu bulgular bahsi geçen değişkenlerin arasındaki negatif ilişkinin nedeni olarak gösterilebilir. Birey, olumsuz olaylar veya durumlar karşısında düşünceye odaklanma yerine dikkatini acı çekme duygusuna yönlendirebilirse öz şefkat düzeyinin yükseleceği tahmin edilmektedir (Svendsen ve ark., 2016).

Bu örnekte, yetişkin bireylerde pozitif tekrar gözden geçirme bilişsel duygu düzenleme becerisi ile öz şefkat arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu söylenmektedir. Literatürdeki diğer çalışmaların bulguları da bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir (Kamalinasab ve Mohammadkhani, 2018; Ünal, 2020; Gülmüş ve Yüksel, 2024). Başka bir araştırmanın sonuçlarına göre, pozitif tekrar gözden geçirme bilişsel duygu düzenleme becerisi ile öz şefkat, travma sonrası büyümeye aracılık etmektedir (Aliche, 2023). Kanser hastalarıyla ilgili araştırma yapan uzmanlar, pozitif tekrar gözden geçirme gibi uyumlu becerilerin benimsenmesini teşvik etmenin bireyleri daha sağlıklı bir zihinsel duruma yönlendirebileceğini ve bunun öz şefkat ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir (Özönder ve Ordu, 2023). Bu bulgular, mevcut örneklemin sonuçlarıyla uyumaktadır. Ayrıca Garnefski ve ark. (2001)'da bu duygu düzenleme becerisinin uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerilerinden olduğunu ifade etmektedir. Bu da bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Pozitif tekrar gözden geçirme becerisini sık kullanan bireyin, olayı tekrar gözden geçirdiğinde sadece olumsuza odaklanmayı bırakıp olayın kazandırdıklarını da fark edeceği ve bu nedenle kendini daha az yargılama ihtimali olduğu düşünülmektedir. Bu sayede, öz şefkat düzeyinin de olumlu yönde etkileneceği tahmin edilmektedir.

Bir diğer alt boyut olan pozitif tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde öz şefkat ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Literatürde yer alan diğer çalışmaların bulguları da aynı şekilde, pozitif tekrar odaklanma becerisi ile öz şefkat arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunduğunu söylemektedir (Kamalinasab ve Mohammadkhani, 2018; Ünal, 2020; Gülmüş ve Yüksel, 2024). Güven ve Ünal (2020), yaptıkları benzer çalışmanın sonucunda da pozitif tekrar odaklanma becerisi ile öz şefkat arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Mevcut çalışmanın bulguları ile literatürde yer

alan diğer çalışmaların bulguları benzerdir. Ancak, Garnefski ve ark. (2001) bu beceriyi kullanan bireylerin kısa ölçekli bir yarar sağlayacağını, uzun ölçekli bir etkisinin pek mümkün olmadığını söylemektedir. Her ne kadar kısa süreli bir etkisi olsa da pozitif tekrar odaklanma becerisi, bireyin olumsuz duygulardan ziyade olumlu taraflara yönelmesine katkı sağlayarak kendine karşı daha şefkatli bir tutum geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu sayede, kişi başarısızlık ya da stres anlarında kendine daha az eleştirel yaklaşıp, daha fazla destekleyici olabilir.

Plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerisi de yetişkin bireylerde öz şefkat ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Literatürde yer alan benzer konulu başka çalışmaların sonuçları da plana tekrar odaklanma becerisi ile öz şefkat arasında pozitif anlamlı ilişki bulunduğunu ifade etmektedir (Kamalinasab ve Mohammadkhani, 2018; Güven ve Ünal, 2020; Ünal, 2020; Gülmüş ve Yüksel, 2024). Plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerisinin, iyimserlik ile pozitif, kaygıyla ise negatif ilişki gösterdiği bulunmuştur (Garnefski ve ark., 2001). Bu bulgular mevcut araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Neff ve ark. (2005), öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin, karşılaştıkları başarısızlıkları yeni şeyler öğrenmek için bir fırsat olarak gördüklerini ve bu stresli olaylara karşı geliştirdikleri becerilerin, gelecekteki diğer olaylara karşı kendilerini hazırladığını düşündüklerini belirtmişlerdir. Bu bakış açısı, plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerisi ile öz şefkat arasında pozitif anlamlı bir ilişki olmasının bir nedeni olarak gösterilebilir.

Bir diğer alt boyut olan bakış açısına yerleştirme bilişsel duygu düzenleme becerisi ile yetişkin bireylerde öz şefkat arasında anlamlı herhangi bir ilişkili bulunmamıştır. Güven ve Ünal (2020) yaptıkları çalışmanın sonucunda, bakış açısına yerleştirme becerisi ile öz şefkat arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu söylemektedir. Yine başka çalışmaların sonuçları da bakış açısına yerleştirme becerisi ile öz şefkat arasında pozitif anlamlı ilişki olduğunu ifade etmektedir (Kamalinasab ve Mohammadkhani, 2018; Yaşa, 2019; Ünal, 2020; Gülmüş ve Yüksel, 2024). Bu bulgular mevcut araştırmanın bulguları ile uyusmamaktadır. Bakış açısına yerleştirme, bireyin, yaşanan olay/durum karşısında geçmişte yaşanmış daha kötü bir deneyimi veya akla gelen başka kötü olayları düşünerek olayın değerini azaltmaya çalışmasıdır (Garnefski ve ark., 2001). Bu beceriyi kullanan bireylerin, olayın duygusal etkisinden kurtulabileceği düşünülmektedir. Ancak mevcut çalışmanın katılımcı yaş ortalaması genç yetişkinlerden oluştuğu için, olaylara yüklenen anlamların farklılaşabileceği ve olayların farklı bireylerde farklı şekillerde sonuçlanabileceği bir etken olarak değerlendirilebilir. Bu da mevcut çalışmanın bulgularıyla literatürdeki bulguların benzer

olmamasının bir nedeni olarak gösterilebilmektedir.

Bu örnekleme kabul etme bilişsel duygu düzenleme becerisi, yetişkin bireylerde öz şefkat ile ilişkili bulunmamıştır. Gümüş ve Yüksel (2024), yaptıkları çalışmanın sonucunda da benzer şekilde kabul etme becerisi ile öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ifade etmektedir. Literatürde kabul etme bilişsel duygu düzenleme becerisi ile öz şefkat arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu söyleyen araştırmalar da bulunmaktadır (Savaş, 2021; Paucsik ve ark., 2022). Kamalinasab ve Mohamadkhani (2018), kabul etme bilişsel duygu düzenleme becerisi ile öz şefkat arasında farklı bulgular elde ettiklerini ve iki değişken arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğunu söylemektedirler. Yine başka bir araştırmacının sonuçları, kabul etme bilişsel duygu düzenleme becerisi ile öz şefkat arasında negatif zayıf bir ilişki olduğunu ifade etmektedir (Ünal, 2020). Kanser hastalarıyla ilgili araştırma yapan uzmanlar, kabul etme gibi uyumlu becerilerin benimsenmesini teşvik etmenin bireyleri daha sağlıklı bir zihinsel duruma yönlendirebileceğini ve bunun öz şefkat ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir (Özönder ve Ordu, 2023). Mevcut çalışmanın bulguları ile literatürde yer alan bulguların sonuçları uyuşmamaktadır. Literatürde mevcut çalışmanın bulgularıyla benzer sonuçlara erişen çalışmalar olduğu gibi farklı sonuçları barındıran çalışmalarda yer almaktadır. Bazı bireyler ya da kültürler, kabul etme bilişsel duygu düzenleme becerisini içselleştirme veya uygulama konusunda farklı yaklaşımlar benimsemiş olabilir. Bu durumun, kabul etme becerisi ile öz şefkat arasında tutarlı bir ilişkinin oluşmasını engellediği düşünülmektedir.

Bu örneklem kapsamında yapılan regresyon analizinde çekilme ve sosyal destek arama davranışsal duygu düzenleme becerisini düşük düzeyde, sorunun üzerine gitme ve görmezden gelme davranışsal duygu düzenleme becerisini yüksek düzeyde kullanan yetişkin bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Collins (2007)'in yaptığı bir çalışmaya göre, duyguların düzenlenmesi ve kontrol edilmesi ile psikolojik sağlık arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Psikolojik danışman adaylarıyla yapılan çalışmada, psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiş ve duygu düzenlemenin psikolojik sağlık üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu gösterilmiştir (Seçim, 2020). Literatürdeki diğer çalışmalara ve yapılan mevcut çalışmanın sonuçlarına bakılarak duygu düzenleme becerileri ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz.

Bu çalışma kapsamında çekilme davranışsal duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde psikolojik sağlık ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Çekilme, karşılaşılacak sıkı olayla başa çıkma amaçlı bireyin kendini sosyal temastan uzak tutması ve diğer

insanlarla olan ilişkilerden çekmesidir (Kraaij ve Garnefski, 2019). Kraaij ve Garnefski (2019), çekilme becerisiyle depresyon belirtileri arasında orta derece güçlü bir pozitif ilişki olduğunu ve bunun da çekilme becerisinin uyumsuz duygu düzenleme becerilerinden sayılması için güçlü bir işaret olduğunu ifade etmektedir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda, çekilme becerisinin kullanımının bireyin psikolojik sağlamlığını arttırmadığını sadece olumsuzluklara ve depresif belirtilere neden olan stres faktörlerinden kaçınmasına olanak tanıdığını söylemektedir (Eppelmann ve ark., 2016; Thompson ve ark., 2018). Mevcut çalışmanın sonuçlarıyla literatürde yer alan diğer çalışmaların bulgularının benzer olduğunu söyleyebiliriz. Bu benzerliğin nedeninin, çekilme becerisini kullanan bireylerin hangi kültüre bağlı olursa olsun yalnızca olumsuzluktan kaçınmasından kaynaklandığı söylenebilir. Araştırmalar, bu kaçınmanın bireyi davranışsal sorunlara karşı daha savunmasız bıraktığını ve sorun çözme direncini azalttığını söylemektedir (Eppelmann ve ark., 2016; Thompson ve ark., 2018).

Bu çalışmada sosyal destek arama davranışsal duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Literatürde yapılan diğer araştırmalara bakıldığında sosyal destek arama becerisinin çocuklarda ve ergenlerde yüksek yaşam kalitesi (Chu ve ark., 2010), olumsuz olaylara karşın sağlamlık (Özbay ve ark., 2007), ergenlerde daha düşük tepkisellik (Taylor ve ark., 2006) ve daha düşük depresyon ve stres seviyeleri (Wang ve ark., 2014) ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Yine başka bir araştırmanın bulguları, sosyal destek arama becerisi ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu söylemektedir (Connor ve Davidson, 2003). Literatürdeki çalışmaların sonuçları ile mevcut çalışmanın sonuçları örtüşmemektedir. Sosyal destek arama becerisi, Kraaij ve Garnefski (2019) tarafından uyumlu duygu düzenleme becerilerinden bir olarak kabul edilmektedir. Ancak sosyal destek arama becerisinin, uyumsuz becerilerden olduğunu vurgulayan araştırmalar da bulunmaktadır (Vélez ve ark., 2016; Lovian, 2019). Vélez ve ark. (2016), sosyal destek arama becerisinin, stresli durumları içeren psikolojik belirtilerle ilişkilendirilebileceğini ifade etmektedir. Bu bulgular, Carver ve ark. (1989)'nın belirttiği gibi, sosyal destek aramanın bireyin sıkıntıya daha fazla odaklanmasına ve duygularını ifade etmek için destek aramayı bir çıkış noktası olarak kullanmasına yol açabileceği, dolayısıyla zararlı olabileceği görüşleriyle örtüşmektedir. Bu bağlamda, sosyal destek arama becerisinin etkinliğinin, gerçekleştirilen iletişimin türüne ve sosyal destek aramanın uyum sürecini kolaylaştırıp kolaylaştırmadığına bağlı olduğu belirtilmektedir (Lovian, 2019).

Bu örneklemin sonuçlarına göre, sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme

becerisi ile yetişkinlerde psikolojik sağlamlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Literatürde psikolojik sağlamlığa yakın sayılabilecek bir kavram olan yaşam kalitesi ile ilgili yapılan bir çalışmanın sonuçları, sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerisi ile yetişkin bireylerde yaşam kalitesi arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu söylemektedir (Zonneveld ve ark., 2024). Başka bir araştırmanın sonucunda, bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır (Taşdemir, 2021). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireyler, sorunlarla yüzleşmekten ve sorunlara alternatif çözümler sunmaktan çekinmezler (Taşdemir, 2021). Bu açıdan, bilişsel esnekliğin sorunun üzerine gitme becerisiyle benzer özelliklere sahip olduğu söylenebilir. Bu durum, sorunun üzerine gitme becerisi ile psikolojik sağlamlık arasında benzer bir ilişkinin olabileceğini düşündürmektedir.

Görmezden gelme davranışsal duygu düzenleme becerisi, yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bulguya karşın literatürde yapılan çalışmalar, görmezden gelme becerisinin kullanımının bireyin psikolojik sağlamlığını arttırmadığını sadece olumsuzluklara ve depresif belirtilere neden olan stres faktörlerinden kaçınmasına olanak tanıdığını söylemektedir (Eppelmann ve ark., 2016; Thompson ve ark., 2018). Mevcut çalışmanın bulgularıyla literatürde yer alan diğer çalışmaların bulguları örtüşmemektedir. Görmezden gelme becerisi, olumsuz ve stresli yaşantılarla baş edebilmek için olayın hiç yaşanmadığını farz etme veya olayı bastırmasını ifade etmektedir (Kraaij ve Garnefski, 2019). Araştırmacılar bu alt boyutu, uyumsuz davranışsal duygu düzenleme becerileri içerisinde değerlendirmektedir (Kraaij ve Garnefski, 2019). Türkçe örnekleminde (Tuna, 2020), dikkat dağıtma arayışı ile görmezden gelme becerisi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu da her iki becerinin, bireyin duygu durumunu, stres faktöründen kendini uzak tutma yoluyla etkilediğini göstermektedir (Tuna, 2020). Bu çalışmanın katılımcılarının genç yetişkinlerden oluşması ve genç yetişkinlerin henüz duygularını tanıma konusunda gelişim aşamasında olmaları nedeniyle farklı sonuçlar elde edilmiş olabilir. Genç yetişkinlere, duygularını fark etme, tanımlama ve ifade etme konusunda yardımcı olmanın, onların duygularını daha iyi düzenleyebilme yetisini güçlendireceği ve bu süreçte destek olacağı öngörülmektedir.

Bu örnekleme dikkat dağıtma arayışı davranışsal duygu düzenleme becerisi ile yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Literatürde psikolojik sağlamlığa yakın sayılabilecek bir kavram olan yaşam kalitesi ile ilgili yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre, dikkat dağıtma arayışı davranışsal duygu düzenleme becerisi ile yetişkin bireylerde yaşam kalitesi arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır

(Zonneveld ve ark., 2024). Dikkat dağıtma arayışı, bireyin karşılaştığı olumsuz yaşantılarla başa çıkmak için çeşitli aktivitelere veya faaliyetlere yönelerek duygularından uzaklaşma çabasıdır (Kraaij ve Garnefski, 2019). Bu beceri yapılan bazı araştırmalarda uyumlu bir duygu düzenleme becerisi olarak kabul edilmektedir (Kraaij ve Garnefski, 2019; Ranjbar ve ark., 2021) ancak Tuna (2020) tarafında yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında uyumlu olmayan duygu düzenleme becerilerinden olma ihtimali de olduğu tespit edilmiştir (Tuna, 2020). Tuna (2020)'ya göre bunun nedeni dikkat dağıtma arayışının aynı zamanda bir tür kaçınma davranışı içermesidir. Bu bağlamda, bu becerinin kültürel anlamda farklı yorumlanma ihtimalinin olabileceğini söyleyebiliriz. İleride yapılacak olan çalışmalarda, daha kapsamlı incelemeler yapılarak farklı sonuçlar elde edilebilir.

Mevcut çalışmada yıkım, düşünceye odaklanma, kendini suçlama, başkalarını suçlama bilişsel duygu düzenleme becerilerini düşük düzeyde, kabul etme ve plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerilerini yüksek düzeyde kullanan bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Literatürde yer alan Troy ve Mauss (2011) bilişsel duygu düzenleme becerilerinin bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini etkilediğini ve pozitif anlamda kullanıldığında koruyucu faktör olarak işlevsel olabileceğini belirtmektedirler. Buckley-Willems (2012)'ın çalışması da bu bulguları destekleyerek bilişsel duygu düzenleme becerileri ile psikolojik sağlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunduğunu vurgulamaktadır. Benzer konulu bir diğer çalışmanın sonuçları, özellikle psikolojik rahatsızlığı olan bireylerin oluşturduğu grupta bilişsel duygu düzenleme becerilerinin tümü ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu söylemektedir (Olgun, 2021).

Mevcut çalışmanın sonuçlarına göre, yetişkin bireylerde yıkım bilişsel duygu düzenleme becerisi ile psikolojik sağlık arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Literatürde yer alan diğer araştırmalar da yıkım becerisi ile öz şefkat arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir (Öztürk, 2019; Ayvaz Halıcı, 2022). Yine başka bir araştırmanın bulguları, yaşanan olayın tüm olumsuzluğunu zihinde vurgulayan yıkım bilişsel duygu düzenleme becerisinin, diğer becerilere göre daha fazla depresif semptomla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Rey ve Extremera, 2012). Evli bireylerle yürütülen bir çalışmanın bulguları da yıkım becerisi ile psikolojik sağlık arasında negatif anlamlı bir ilişkinin olduğunu vurgulamaktadır (Fırat, 2021). Yıkım bilişsel duygu düzenleme becerisi, özellikle kendini suçlama eğilimiyle birleştiğinde, bireyin umutsuzluğunu ve psikolojik güçsüzlüğünü artırabilir ve psikolojik iyilik halini daha da zayıflatabilir (Wang ve ark., 2014; Osowiecka ve ark., 2022). Martin ve Dahlen (2005), öfke duygusunun yıkım ile bağlantılı

olduğunu ve yıkım becerisinin bireyde olumsuz duyguları öngördüğünü belirtmişlerdir. Aynı zamanda, yıkım becerisinin depresyon, stres yatkınlığı ve uyum sorunları ile yakından bağlantılı olduğunu söyleyen araştırmalar bulunmaktadır (Sullivan ve ark.,1995). Yıkım, bireyin başına gelen olayı, dünyanın en korkunç olayıymış ve asla onunla başa çıkamayacakmış gibi düşünmesidir (Garnefski ve ark., 2001). Bu yaklaşım, olayın abartılmasına ve olduğundan daha kötü değerlendirilmesine neden olmaktadır (Garnefski ve ark., 2001; Onat ve Otrar, 2010). Psikolojik sağlık ise, olumsuz bir olayla karşılaşan bireyin ümitsizliğe kapılmadan mücadele etme gücü ve uyum sağlayabilme kabiliyetidir (Zor ve Özsoy, 2019). Bireyin yaşadığı olaylara karşı abartılı ve olumsuz bir yaklaşım sergilemesi, mücadele etme gücüne zarar vereceği için psikolojik sağlık düzeyinin de olumsuz etkileneceği tahmin edilmektedir.

Bu örnekte, düşünceye odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde psikolojik sağlık ile negatif yönde ilişkilidir. Literatürde yer alan başka bir araştırmaya göre, düşünceye odaklanma becerisi ile öz şefkat arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Ayvaz Halıcı, 2022). Evli bireylerle yürütülen bir çalışmanın bulgularına göre de düşünceye odaklanma becerisi ile psikolojik sağlık arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Fırat, 2021). Yine başka bir çalışmanın bulgularına göre, düşünceye odaklanma becerisini sıklıkla kullanan bireylerin stres ve kaygı seviyeleri (Martin ve Dahlen, 2005) ile depresyon seviyeleri (Nolen-Hoeksema ve ark., 1994) daha yüksek bulunmuştur. Mevcut bulgular literatürdeki bulgularla desteklenmektedir. Düşünceye odaklanma, yaşanan olumsuz bir olay veya duruma yönelik tekrarlayıcı bir düşünce tarzıdır (Garnefski ve ark., 2001). Psikolojik sağlık, toparlanma becerisi gerektirirken (Murphy, 1987), düşünceye odaklanma becerisinin bu süreci engellediği ve bunun da kişinin psikolojik sağlık düzeyini zedelediği tahmin edilmektedir.

Mevcut çalışmada, kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde psikolojik sağlık ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Literatürde, kendini suçlama ile öz şefkat arasında negatif anlamlı bir ilişkinin olduğunu söyleyen başka araştırmalar da bulunmaktadır (Öztürk, 2019; Ayvaz Halıcı, 2022). Evli bireylerle yürütülen bir çalışmanın bulgularına göre de kendini suçlama becerisi ile psikolojik sağlık arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Fırat, 2021). Başka bir araştırma, kendini suçlama davranışı ile psikolojik sağlık kavramına yakın olan psikolojik iyi oluş kavramının negatif anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu ifade etmektedir (Tennen ve Affleck, 1990). Beck ve ark. (2011), kendini suçlama davranışının özellikle travma geçmişi olan bireylerde sıklıkla kullanılan bir bilişsel beceri olduğunu söylemektedir. Ayrıca bu becerinin, duygusal sıkıntı ve

uyumsuzluk ile ilişkili olduğu da ifade edilmektedir (Sullivan ve ark., 1995). Yine başka bir araştırmaya göre, kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme becerisi ile yıkım bilişsel duygu düzenleme becerisini aynı anda kullanan bireylerin, umutsuzluk ve psikolojik güçsüzlük seviyesi artmakta, psikolojik iyilik hali düzeyi ise azalmaktadır (Wang ve ark., 2014; Osowiecka ve ark., 2022). Tüm bu bulgular ile mevcut çalışmanın bulgularının benzer olduğu görülmektedir. Yaşanan olumsuz olay veya duruma karşı, bireyin kendini suçlayıcı bir beceri geliştirmesinin (Garnefski ve ark., 2001), kendine olan güvenini zayıflatarak psikolojik sağlamlık seviyesini düşürdüğü tahmin edilmektedir.

Bu örnekte, başkalarını suçlama bilişsel duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ile negatif yönde ilişkilidir. Literatürde yer alan diğer araştırmalar da başkalarını suçlama becerisi ile öz şefkat arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir (Öztürk, 2019; Ayvaz Halıcı, 2022). Katılımcıları evli bireylerden oluşan bir araştırmanın bulgularına göre, başkalarını suçlama becerisi ile psikolojik sağlamlık arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Fırat, 2021). Tüm bulgular mevcut araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Başkalarını suçlama, bireyin yaşanan olumsuz yaşantının sorumluluğunu başka birisine veya çevresinde bulunan diğer insanlara yüklemesidir (Garnefski ve ark., 2001; Onat ve Otrar, 2010). Başkalarını suçlayan bireylerin, öfke veya haksızlığa uğramışlık gibi duygular yaşaması olağan görülmektedir. Bu olumsuz duyguların birikmesinin, psikolojik sağlamlık düzeyini olumsuz etkilediği tahmin edilmektedir.

Mevcut çalışmada, kabul etme bilişsel duygu düzenleme becerisi psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu konuda yapılan başka araştırmalar, kabul etme bilişsel duygu düzenleme becerisini uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerilerinden saymıştır ve psikolojik sağlamlık ile pozitif anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu söylemektedir (Gross ve Thompson, 2007; Hoffman ve Asmundson, 2008). Carver ve ark. (1989)'da kabul etme becerisinin, özgüven ve iyimser düşünceler ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmanın bulgularına göre, kabul etme becerisi psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamaktadır (Akfırat, 2020). Ancak kabul etme becerisi ile öz şefkat arasında negatif anlamlı bir ilişkinin var olduğunu söyleyen araştırmalar da bulunmaktadır (Öztürk, 2019; Ayvaz Halıcı, 2022). Katılımcıları evli bireylerden oluşan bir araştırmanın bulgularına göre, kabul etme bilişsel duygu düzenleme becerisi ile psikolojik sağlamlık arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Fırat, 2021). Literatürde mevcut araştırmanın bulgularıyla benzer bulgulara erişen araştırmalar olduğu gibi, farklı bulgular sunan araştırmalar da bulunmaktadır. Bu durumun, bireyler

arasındaki farklılıklar, yetiştirilme biçimi ve kabul etme yetisinin algılanış biçimiyle ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Bu örnekleme, plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerisi psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkilidir. Literatürde yapılan başka çalışmaların sonuçları; plana tekrar odaklanma becerisi ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu ifade etmektedir (Kaya, 2015; Öztürk, 2019; Ayvaz Halıcı, 2022). Katılımcıları evli bireylerden oluşan bir araştırmanın bulgularına göre, plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerisi ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Fırat, 2021). Katılımcıları anksiyete ve depresyon tanısı almış bireylerden oluşan grupla yapılan çalışmanın sonuçları da plana tekrar odaklanma becerisi ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir (Min ve ark., 2013). Mungan (2023)'ın çalışmasında, çalışma belleği, engelleyici kontrol ve bilişsel esneklik gibi yürütücü işlevlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisi incelenmiş ve bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki bağlantıda, duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan planlamaya tekrar odaklanmanın tam aracılık rolü oynadığı sonucuna varılmıştır. Her iki kavramda da stresli olaylarla başa çıkma ön planda olduğundan, aralarında pozitif anlamlı bir ilişki olacağı öngörülmüştür. Mevcut araştırmalar ve literatürdeki çalışmalar sonucunda bu öngörünün doğrulandığı görülmektedir. Bunlara ek olarak alan yazındaki başka araştırmalar, plana tekrar odaklanmanın bireyin iyi oluşunu artırmasının yanı sıra, amaç oluşturma ve planlama yetenekleri gibi bilişsel süreçlerin de artan öznel iyi oluş ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir (Macload ve ark., 2008).

Bu örnekleme pozitif tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerisi ile yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık arasında anlamlı herhangi bir ilişkili tespit edilememiştir. Literatürde yapılan başka çalışmaların sonuçları; pozitif tekrar odaklanma ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu ifade etmektedir (Min ve ark., 2013; Kaya, 2015; Öztürk, 2019; Ayvaz Halıcı, 2022). Yine başka bir çalışmanın sonucunda, pozitif tekrar odaklanma becerisine yakından benzeyen pozitif yeniden çerçeveleme becerisi ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır (Connor ve Davidson, 2003). Düşünceleri yeniden çerçevelemek daha uyumlu ve daha sağlam düşünce kalıpları geliştirmek için kullanılan uyumlu bir davranış kalıbıdır (Beck ve ark., 1979). Mungan (2023)'ın başka bir çalışmasında, çalışma belleği, engelleyici kontrol ve bilişsel esneklik gibi yürütücü işlevlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisi incelenmiş ve bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide, duygu düzenlemenin alt boyutlarından pozitif tekrar

odaklanmanın tam aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Pozitif tekrar odaklanma becerisi, Garnefski ve ark. (2001) tarafından da uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerilerinden sayılmaktadır. Ayrıca bu beceriyi kullanan bireyler uzun bir yarardan ziyade kısa süreli bir yarar sağlamaktadır (Garnefski ve ark., 2001). Pozitif odaklanma, kısa vadede işe yarasa da genç yetişkinler bunu uzun vadeli sorunlarla başa çıkmada kullanmayabilirler. Psikolojik sağlamlık ise genellikle uzun vadeli bir toparlanmayı ifade etmektedir. Bu durum, mevcut çalışmanın bulgularının literatürdeki diğer bulgularla uyuşmamasını açıklayıcı nitelikte olabilir.

Çalışma sonuçlarından bir diğerine göre, bakış açısına yerleştirme bilişsel duygu düzenleme becerisi ile yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık arasında anlamlı herhangi bir ilişki bulunmamaktadır. Literatürde yapılan başka çalışmaların sonuçları bakış açısına yerleştirme becerisi ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu ifade etmektedir (Min ve ark., 2013; Kaya, 2015; Ayvaz Halıcı, 2022). Öztürk (2019)'de aynı şekilde bakış açısına yerleştirme becerisi ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu ifade etmektedir. Garnefski ve Kraaij (2006), daha çok yaşlı bireylerde bakış açısına yerleştirme ile depresif semptomlar arasında bir ilişki olduğunu söylemektedir. Ataman ve ark. (2014) ise, bakış açısına yerleştirme becerisi ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Mevcut araştırma bulguları literatür tarafından desteklenmemektedir. Literatürdeki bazı çalışmalara baktığımızda, bu becerinin genellikle kısa süreli kullanımlarının uyumlu olarak kategori edilebileceğini, sık sık başvuran kişilerde ise depresyon düzeyinin diğerlerine oranla daha yüksek olabileceği söylenmektedir (Schroevers ve ark. 2007). Bazı çalışmalarda uyumlu kabul edilmesi, bakış açısına yerleştirme becerisinin bireysel farklılıklardan etkilenebileceği şeklinde yorumlanmaktadır.

Bu örnekleimde pozitif tekrar gözden geçirme bilişsel duygu düzenleme becerisi ile yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık arasında anlamlı herhangi bir ilişkili tespit edilememiştir. Literatürde yapılan başka çalışmalar, pozitif tekrar gözden geçirme becerisi ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu ifade etmektedir (Min ve ark., 2013; Kaya, 2015; Öztürk, 2019; Ayvaz Halıcı, 2022). Evli bireylerle yürütülen bir çalışmanın bulgularına göre de pozitif tekrar gözden geçirme becerisi ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Fırat, 2021). Ergenlerle yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, pozitif tekrar gözden geçirme becerisi ile psikolojik sağlamlığa yakın olan psikolojik iyi oluş arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Freire ve Tavares, 2011). Garnefski ve ark. (2001), bu duygu düzenleme becerisinin uyumlu

bilişsel duygu düzenleme becerilerinden biri olduğunu ve aynı zamanda iyimserlikle pozitif anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu ifade etmektedir. Yine başka bir araştırmanın sonuçlarına göre, pozitif tekrar gözden geçirme becerisini sıklıkla kullanan yetişkinlerin daha olumlu düşüncelere yöneldiği söylenmektedir (Cutuli, 2014; Nowlan ve ark., 2015). Bilinçdışı ve otomatik hale gelen duygu düzenleme becerilerinin değerlendirilmesi ve katılımcılar tarafından algılanması zaman zaman zorlaşmaktadır (John ve Gross, 2007). Bu durumun mevcut sonuçlara veya literatürdeki sonuçlara müdahale etme ihtimalinin, mevcut çalışmanın ve literatürdeki diğer çalışmaların uyuşmamasıyla ilişkili olacağı tahmin edilmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, yetişkin bireylerdeki bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin yordayıcısı olarak benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeylerinin incelenmesi amacını taşımaktadır. Araştırma kapsamında davranışsal duygu düzenleme becerilerinden çekilme ve sosyal destek arama davranışsal duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde benlik saygısıyla negatif yönde ilişkili bulunurken sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerisi benlik saygısıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Davranışsal duygu düzenleme becerilerinden görmezden gelme ve dikkat dağıtma arayışı ise yetişkin bireylerde benlik saygısıyla ilişkili bulunmamıştır.

Örneklem kapsamında yıkım ve kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme becerileri yetişkinlerde benlik saygısı ile negatif yönde ilişkili bulunurken, pozitif tekrar gözden geçirme ve plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerileri yetişkinlerde benlik saygısı ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Düşünceye odaklanma, bakış açısına yerleştirme, pozitif tekrar odaklanma, kabul etme ve başkalarını suçlama bilişsel duygu düzenleme becerileri yetişkin bireylerde benlik saygısıyla ilişkili bulunmamıştır.

Araştırmanın devamında çekilme davranışsal duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde öz şefkat ile negatif yönde, sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerisi ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca bu örnekleme, sosyal destek arama, görmezden gelme ve dikkat dağıtma arayışı davranışsal duygu düzenleme becerileri yetişkin bireylerde öz şefkat ile ilişkili bulunmamıştır.

Yetişkin bireylerde bilişsel duygu düzenleme becerileri öz şefkat ile ilişki midir, sorusuna dair yapılan araştırmanın sonucunda; yıkım, kendini suçlama, başkalarını suçlama bilişsel duygu düzenleme becerileri yetişkin bireylerde öz şefkat ile negatif yönde, pozitif tekrar gözden geçirme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerileri öz şefkat ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu örnekleme kabul etme ve bakış açısına yerleştirme bilişsel duygu düzenleme becerileri ile yetişkin bireylerde öz şefkat arasında anlamlı herhangi bir ilişkili bulunmamıştır.

Bu örneklem kapsamında çekilme ve sosyal destek arama davranışsal duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ile negatif yönde, sorunun üzerine gitme ve görmezden gelme davranışsal duygu düzenleme becerisi ise yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Dikkat dağıtma arayışı davranışsal duygu düzenleme becerisi ile öz şefkat arasında herhangi bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Yıkım, düşünceye odaklanma, kendini suçlama, başkalarını suçlama bilişsel duygu düzenleme becerisi yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ile negatif yönde ilişkilidir. Kabul etme ve plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerileri psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkilidir. Bu örnekleme bakış açısına yerleştirme, pozitif tekrar gözen geçirme ve pozitif tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerileri ile yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık arasında anlamlı herhangi bir ilişkili tespit edilememiştir.

6.1. Öneriler

1. Bu araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun genç ve bekar bireylerden oluştuğu görülmektedir. İleride yapılacak olan çalışmalarda, oluşturulacak örneklemin yaş itibarıyla 25-40 yaş aralığını kapsamaması ve bekar, evli oranının eşit dağıtılması önerilmektedir.

2. Bu çalışmaya cinsiyet, eğitim durumu, sosyo ekonomik durum vb. gibi kontrol değişkenleri dahil edilmemiştir. İleride yapılacak olan çalışmalara bu kontrol değişkenlerinin de dahil edilmesi literatüre katkı sağlayacaktır.

3. Psikolojik danışmanlar ve psikologların, yetişkin danışanlarının olumsuz duygu düzenleme kalıplarını fark etmelerine ve bu kalıpları değiştirmelerine yardımcı olmalarının, danışanların benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik sağlamlık düzeylerini artıracığı düşünülmektedir.

4. Ruh sağlığı uzmanları tarafından yetişkin bireylere uyumlu bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin kazandırılmasının, bireylerin benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik sağlamlık düzeylerini artıracığı öngörülmektedir.

5. Yetişkin bireylere yönelik bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini içeren içeriklerin işlenmesi amacıyla çeşitli kurumlar (örneğin, halk eğitim merkezleri, sosyal medya platformları) tarafından bireylere duygu düzenlemenin önemi konulu bilgilendirici materyaller veya eğitimler düzenlenebilir.

6. Mevcut çalışma kapsamında sosyal destek arama davranışsal duygu düzenleme becerisi ile yetişkin bireylerde benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki bulunurken, başka araştırmalar (Hamarta ve ark., 2009) iki değişken arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Çalışma kapsamında görmezden gelme davranışsal duygu düzenleme becerisi öz şefkat ile pozitif yönde ilişkili bulunurken başka çalışmalar karışık bulgular sunmaktadır (Eppelmann ve ark., 2016; Thompson ve ark., 2018). Bu değişkenleri barındıran subklinik ve klinik örneklerle yapılacak gelecek metodolojik çalışmalarda bu bulguların tekrarlanması, uzmanların konuyla ilgili çalışmalarını ve müdahalelerini daha iyi

yönlendirmelerine olanak sağlayacaktır.

7. Bu çalışma kapsamında sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerisi, tüm diğer değişkenlerle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bağlamda, bireylere verilecek psiko-eğitimlerle sorunun üzerine gitme becerinin daha işlevsel bir şekilde nasıl kullanılabileceği öğretildiğinde, bireyin ruh sağlığına olumlu katkılar sağlayacağı öngörülmektedir.

8. Ayrıca yıkım bilişsel duygu düzenleme becerisi ile benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasında negatif anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Yıkım bilişsel duygu düzenleme becerisinin yerine kullanılabilecek uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerilerinin okul psikolojik danışmanları tarafından eğitim programları kapsamında sunulması bireylerin ruh sağlığı için yararlı olacaktır.

9. Benlik saygısını, öz şefkat seviyesini ve psikolojik sağlamlık düzeyini, özellikle bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileri kapsamında destekleyecek programlar düzenlemek, bireylerin karşılaştığı zorluklarla daha iyi başa çıkmasını kolaylaştıracaktır.

10. Yetişkin bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisini incelemek amacıyla boylamsal araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akbaba, A. ve Şanlı-Güneş, E. N. (2020). İlk ve ortaokul yöneticilerinin çatışma yönetimi stilleri ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1410-1425. <https://doi.org/10.33206/mjss.623737>
- Akça, Z. K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toplama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Akfirat, O. N. (2020). Investigation of relationship between psychological well-being, self-esteem, perceived general self-efficacy, level of hope and cognitive emotion regulation strategies. *European Journal of Education Studies*, 7(9), 286-306. <http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v7i9.3267>
- Akkoyun, F. ve Ersever, H. Ö. (1989). İdeal benliğin değerlendirilmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 22(2), 675-686. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001413
- Aksoy, D. A. (2022). Liderlerin neden öz şefkate ihtiyacı var? *Harvard Business Review Türkiye Dergisi*, Mayıs.
- Akter, S., Rathi, S. R. ve Hossain, A. (2021). Parental acceptance-rejection and self-esteem of marijuana used young adults. *Jagganath University Journal of Psychology*, 11(1), 65-75.
- Akyıldırım, D. P. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Aliche, C. J. (2023). The mediating role of positive reappraisal and self-compassion on the relationship between mindfulness and posttraumatic growth in patients with cancer. *South African Journal of Psychology*, 53(1), 111-123. <https://doi.org/10.1177/00812463221113445>
- Ançel, G., Açıkgöz, İ. ve Ayhan, A. (2015). Problemleri internet kullanımı ile duygusal zeka ve bazı sosyo demografik değişkenler arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 255-263. Erişim: <https://alpha-psychiatry.com/Content/files/sayilar/80/255-263.pdf>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *J Anxiety Disord*, 22(2),

- 211–21. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.02.004>
- American Psychological Association (APA). (2021). (<https://dictionary.apa.org/resilience>, Erişim tarihi: 10.07.2021).
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C. ve Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 549–558. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.549>
- Arslan, G. (2015). Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 344-357. <https://doi.org/10.12984/eed.45159>
- Ataman Temizel, E. ve Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 7-18.
- Aydın, B., Can, G., Ersanlı, K., Kılıç, M., Külahoğlu, Ş., Öztürk, B. Bilge, F., Küçükkaragöz, H., Kısaç, İ., Korkmaz, İ., Bilgin, M. ve Uçar. E. (2010). *Eğitim psikolojisi*. Pagem Akademi.
- Ayvaz Halıcı, N. (2022). *Yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık ve bilişsel duygu düzenlemeleri ile bağlanma stili arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Bacanlı, H. (2004). *Sosyal ilişkilerde benlik (Kendini ayarlama psikolojisi)*. İstanbul: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A. ve Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>
- Bariola, E., Gullone, E. ve Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 14, 198-212. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0092-5>
- Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, correlates and interventions. *Review of General Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/a0025754>

- Basim, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Battal, H. (2022). *Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerilerinin ve öz şefkat düzeyinin mutluluk ile ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D. ve Krueger, J. I. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychol Sci in The Public Interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(46), 175-190. <https://doi.org/10.9779/pauefd.451180>
- Baymur, F. B. (2015). *Genel psikoloji*. İnkılap Kitap.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324-333. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1963.01720160014002>
- Beck, A. T., Rush, A., Shaw, B. ve Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. The Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Ben-Shahar, T. (2012). *Mükemmeli aramak: mutluluğun önündeki duvar* (çev. B. Akat). Elma-Akademi Artı Yayınevi.
- Berking, M. ve Whitley, B. (2014). The adaptive coping with emotions model (ACE Model). *Affect Regulation Training*, 19–29. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9_3
- Billings, R. L., Hauser, S. T. ve Allen, J. P. (2008). Continuity and change from adolescence to emerging adulthood: adolescence-limited vs. life-course-persistent profound ego development arrests. *J Youth Adolesc*, 37, 1178-119. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9317-4>
- Bluth, K. ve Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 1298-1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Bluth, K. ve Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219-230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S. ve Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853.

<https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Am Psychol.* 59(1), 20-8. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Braehler, C. ve Neff, K. (2020). Self-compassion in PTSD. M. T. Tull ve N. A. Kimbrel (Ed.), *Emotion in posttraumatic stress disorder: Etiology, assessment, neurobiology, and treatment* (ss. 567–596). Elsevier Academic Press.
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L. ve Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion*, 13(5), 926. <https://doi.org/10.1037/a0032400>
- Brown, J. F. (2015). *The emotion regulation skills system for cognitively challenged clients: A dbtinformed approach*. The Guilford Press.
- Brownell, C. ve Kopp, C. (2007). *Transitions in toddler socioemotional development. Socioemotional development in the toddler years: Transitions and transformations* (ss. 1-40). Guilford Press.
- Buckley-Willemse, B. (2012). *Cognitive emotion regulation, proactive coping and resilience in adult survivors of child sexual abuse* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Pretoria Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. Ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Pegem Akademi.
- Cai, W., Pan, Y., Zhang, S., Wei, C., Dong, W. ve Deng, G. (2017). Relationship between cognitive emotion regulation, social support, resilience and acute stress responses in Chinese soldiers: Exploring multiple mediation model. *Psychiatry Research*, 256, 71–78. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.06.018>
- Cabanac, M. (2002). What is emotion? *Behavioural processes*, 60(2), 69-83. [https://doi.org/10.1016/S0376-6357\(02\)00078-5](https://doi.org/10.1016/S0376-6357(02)00078-5)
- Cameron, L. D. ve Overall, N. C. (2017). Suppression and expression as distinct emotionregulation processes in daily interactions: longitudinal and meta-analyses. *Emotion*, 18(4), 465-480. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000334>
- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 56(2), 267-83. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Cervone, D. ve Pervin, L. A. (2016). *Kişilik psikolojisi kuram ve araştırma* (M. Baloğlu, Çev.). Nobel Yayıncılık.

- Chu, P. S., Saucier, D. A. ve Hafner, E. (2010). Meta-Analysis of the Relationships Between Social Support and Well-Being in Children and Adolescents. *J Soc Clin Psychol*, 29(6), 624–45. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>.
- Cifuentes-Férez, P. ve Fenollar-Cortés, J. (2017). On the impact of self-esteem, emotion regulation and emotional expressivity on student translators' performance. *Vial-Vigo International Journal of Applied Linguistic*, 14, 71-97.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.112.1.155>
- Collins, S. (2007). Social workers, resilience, positive emotions and optimism. *Practice*, 19(4), 255–269. <https://doi.org/10.1080/09503150701728186>
- Condon, P. ve Feldman Barrett, L. (2013). Conceptualizing and experiencing compassion. *Emotion*, 13(5), 817–821. <https://doi.org/10.1037/a0033747>
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. Charles Scribner's Sons.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Freeman.
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: An overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 19(8), 175. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>
- Çakmak Tolan, Ö., Tümer, S. B. ve Yıldırım, E. D. (2022). Algılanan sosyal destek ve bilişsel duygu düzenleme ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 4(1), 82-106. <https://doi.org/10.47793/hp.1055988>
- Çelik, H., ve Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Çuhadaroğlu F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Demircioğlu, H. ve Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1), 40-48. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ashd/issue/49083/535725>

- DeLongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1(2), 119–136. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.1.2.119>
- Dias, E. N. ve Pais-Ribeiro, J. L. (2019). O modelo de coping de folkman e lazarus: Aspectos históricos e conceituais. *Revista Psicologia e Saúde*, 11(2), 55–66. <http://doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>
- Doğan T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*. 3(1), 93-102. Erişim: <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/kisa-psikolojik-saglamlik-olcegi-toad.pdf>
- Doğan, T. ve Aydın, F.T. (2020). Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *HAYEF: Journal of Education*, 17(1), 1-19. <https://doi.org/10.5152/hayef.2020.1925>
- Doğan, T. ve Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 312-330. <https://doi.org/10.18863/pgy.750839>
- Duclos, G. (2016). *Benlik saygısı, yaşam için bir pasaport* (Çev. Olcay Kunal). Yapı Kredi Yayınları.
- Dukes Holland, K ve Holahan, C. (2003). The Relation of social support and coping to positive adaptation to breast cancer. *Psychology and Health*, 18(1), 15-29. <https://doi.org/10.1080/0887044031000080656>
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E. ve Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior and delinquency. *Psychological Science*, 16(4), 328-335. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2005.01535.x>
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190. <https://doi.org/10.17755/esosder.816639>
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35. <https://doi.org/10.17066/pdrd.32099>
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Paper presented at the Nursing forum*. 42(2), 73-82. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>
- Efiliti, E. ve Çıkılı, Y. (2017). Özel eğitim bölümü öğrencilerinin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi*

- Dergisi*, 17 (1), 99-114. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2017.17.28551-304623>
- Eppelmann, L., Parzer, P., Lenzen, C., Bürger, A., Haffner, J., Resch, F. ve Kaess, M. (2016). Stress, coping, and emotional and Behavioral problems among German high school students. *Mental Health and Prevention*, 4, 81-87. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2016.03.002>
- Eraslan Çapan, B. ve Korkut Owen, F. (2017). Çocukların kendilik değerini geliştirmede kendilik değeri geliştirme programı ve sosyal ve duygusal eğitim programının etkililiği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 756-769. <https://doi.org/10.17755/esosder.305405>
- Erkayran, O. (2022). *Hemşirelerde duygu düzenlemenin psikolojik dayanıklılık, baş etme ve benlik saygısına yapısal ve deneysel etkisi* [Doktora Tezi]. Adnan Menderes Üniversitesi.
- Ersoy, M. A ve Varan, A. (2007). Ruhsal hastalıklarda içselleştirilmiş damgalanma ölçeği Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 163-171. Erişim: <https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C18S2/ruhsalHastaliklarda.pdf>
- Eyüboğlu, İ. Z. (1988). *Türk dilinin etimoloji sözlüğü*. Sosyal Yayınlar.
- Fırat, B. (2021). Evli bireylerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change*, 4(1), 111-130. Erişim: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1775216>
- Freire, T. ve Tavares, D. (2011). Influência da auto-estima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38(5), 184-188. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832011000500003>
- Frijda, N. H. (1994). *Emotions are functional, most of the time*. Oxford University Press.
- Foroughi, A., Khanjani, S., Naseri, M. ve Goodarzi, G. (2023). Assessing psychometric properties of the behavioral emotion regulation questionnaire (BERQ) in an Iranian population. *Progress in Psychiatry and Behavioral Sciences*, 17(2), 1-7. <https://doi.org/10.5812/ijpbs-120516>
- Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (2001). *Çocuk ve ergen gelişimi* (Çev. Dönmez, A., Çelen, N.). İmge Kitabevi Yayınları.
- Garaigordobil, M., Perez, J. I., Mozaz, M. (2008). Self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms. *Psicothema*, 20(1), 114-23. Erişim: <https://www.psicothema.com/pdf/3436.pdf>
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion

- egulation and depression. *Pers Individ Di*, 30, 1311-1327.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, Ph. (2002). Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. *DATEC, Leiderdorp*.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual differences*, 40(8), 1659-1669.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Germer, C. K. (2021). *Öz şefkatli farkındalık* (Çev. H. Ünlü Haktanır). Diyojen Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi, 2009).
- Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Germer, C. ve Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). I. Itvzan (Ed.), *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education* (ss. 357-367). Routledge.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
 Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200204>
- Goldstein, S. ve Brooks, R. B. (2013). *Handbook of resilience in children*. S. Goldstein ve R. B. Brooks (Ed.), Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4>
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Graneist, A. ve Habermas, T. (2019). Beyond the text given: Studying the scaffolding of narrative emotion regulation as a contribution to Bruner and Feldman's cultural cognitive developmental psychology. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 53, 644-660. <https://doi.org/10.1007/s12124-019-9474-x>
- Greene, R. R. (2002). Holocaust survivors: A study in resilience. *Journal of Gerontological Social Work*, 37(1), 3-18. https://doi.org/10.1300/J083v37n01_02
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review

- of General Psychology, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition ve emotion*, 13(5), 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Gross, J. J. (2013). Conceptualizing emotional labor: An emotion regulation perspective. Grandey, A. A., Diefendorff, J. M. ve Rupp, D. E. (Ed.), *Emotional labor in the 21st century: Diverse perspectives on emotion regulation at work* (ss. 288-294). Routledge/Taylor and Francis Group.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. T. ve Cassidy, J. (2019). Expressive suppression of negative emotions in children and adolescents: Theory, data, and a guide for future research. *Developmental Psychology*, 55(9), 1938–1950. <https://doi.org/10.1037/dev0000722>
- Gross, J. J. ve John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation Process: Implications for affect. relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 248-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 3-24). The Guilford Press.
- Gülmüş, P. ve Yüksel, F. (2024). Yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin, bilişsel duygu düzenleme becerilerine, uyumsuz düşünce tarzlarına ve stresle başa çıkma yollarına göre incelenmesi. *Journal of Social Sciences*, 68(68), 326-355. <https://doi.org/10.29228/SOBIDER.74568>
- Güven, N. ve Ünal, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Researcher*, 8(2), 148-173. <https://doi.org/10.29228/rssstudies.44056>
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan

- inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ded/issue/29182/312486>
- Hoffman ve Asmundson (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28(1), 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003>
- Holodynski, M. ve Friedlmeier, W. (2006). *Development of emotions and their regulation*. Springer.
- Izard, E. C. (2009). Emotion theory and research: highlights, unanswered questions and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1-25. <https://doi.org/doi:10.1146/annurev.psych.60.110707.163539>
- James, W. (1981). *Principles of psychology*. Harvard University Press.
- James, W. (1990). *Consciousness of self. Principles of psychology* (Michael, G. J. ve Tracy, B. H. Çev Ed.). (ss. 291- 299). New Jersey.
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *J Pers*, 72(6), 1301-33. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2007). Individual Differences in Emotion Regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 351–372). The Guilford Press.
- Joseph, S., Maltby, J., Wood, A. M., Stockton, H., Hunt, N., and Regel, S. (2012). The Psychological Well-Being—Post-Traumatic Changes Questionnaire (PWBPTCQ): Reliability and validity. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 420-428. <https://doi.org/10.1037/a0024740>
- Jung, C. G. (1960). *Collected works*. Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1997). *Analitik psikoloji*. Panel Yayınevi.
- Kamalinassab, Z. ve Mohammadkhani, P. (2018). A comparison of self compassion and selfesteem based on their relationship with adaptive and maladaptive emotion regulation strategies. *Practice in Clinical Psychology*, 6(1), 9-20. <https://doi.org/10.29252/nirp.jpccp.6.1.9>
- Kaner, S. ve Bayraklı, H. (2010). Aile yılmazlık ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliği ve güvenirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 11(02), 47-66. https://doi.org/10.1501/Ozlegt_00000000151
- Karagöz, Ş ve Uzunbacak, H. H. (2023), Öz-şefkat konusunda yayınlanan makalelerin bibliyometrik analizi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 6(2), 410-420.

<https://doi.org/10.33712/mana.1276099>

- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129- 142. <https://doi.org/10.17066/pdrd.22262>
- Kararımk, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study (Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması)* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Karl, A., Williams, M. J., Cardy, J., Kuyken, W. ve Crane, C. (2018). Dispositional self-compassion and responses to mood challenge in people at risk for depressive relapse/recurrence. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 25(5), 621-633. <https://doi.org/10.1002/cpp.2302>
- Kaya, İ. (2015). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* [Doktora Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Kobasa, S. C. (1979). Personality and resistance to illness. *Am J Community Psychol*, 7(4), 413-23. <https://doi.org/10.1007/BF00894383>
- Konan, M. (1997). *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde lisans öğrenimi gören öğrencilerin ruhsal durumlarıyla gelecek beklentisi arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
- Kong, F., Ding, K. ve Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 477-489. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9519-2>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Kosa, G. (2022). *Psikolojik Sağamlık. Örgütsel davranışta ölçek araştırmaları 1*, (ss.23).
- Körükçü, Ö., Gündoğan, A. ve Ogelman, G. H. (2014). Okul öncesi eğitimi öğretmenliği lisans öğrencilerinin benlik saygısı ve empatik becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1665-1678. Erişim: https://arastirmax.com/sites/default/files/filefield_paths/302-3649-4-pb.pdf
- Kraaij, V. ve Garnefski, N. (2019). The behavioral emotion regulation questionnaire: development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the cognitive emotion regulation questionnaire. *Personality and Individual*

- Differences*, 137, 56-61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.036>
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-22. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Lazarus, R. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Leahy, R. l., Tirsch, D. ve Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. The Guilford Press.
- Lehrer, J. (2013). *Karar anı: beynimiz karar vermemizi nasıl etkiliyor?* (3. basım) (Çev. F. B. Aydar). Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. (Orijinali yayın tarihi, 2009).
- Lovian, D. A. (2019). *The Relationship of cognitive coping, behavioral coping, and religious coping strategies with academic stress, depression, and anxiety in college students in Indonesia* [Yüksek Lisans Tezi]. Leiden University.
- Luthar, S. S. ve Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (ss. 510–549). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788.023>
- Macklem, G. L. (2007). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. Springer Science + Business Media.
- Macload, A., Emma, C. ve Hetherington, J. (2008). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: Results of a brief intervention. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 185-196. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9057-2>
- Maddi, S.R., Khoshaba, D.M., Persico, M., Lu, J., Harvey, R. and Bleecker, F. (2002) The personality construct of hardiness: II. Relationships with comprehensive tests of personality and psychopathology. *Journal of Research in Personality*, 36, 72-85. <https://doi.org/10.1006/jrpe.2001.2337>
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P. ve DeVries, N. K. (2004). Self esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>
- Molchanova, L. N. (2015). Resilience as a factor of resistance to mental burnout of representatives of extreme professions. *Clinical and medical psychology: research, training, practice*, 4(10), 2.
- Marroquin, B., Tennen, H., Stanton, A. L. (2017). Coping, emotion regulation, and well-being: Intrapersonal and interpersonal processes. M. D. Robinson ve M. Eid (Ed.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (ss. 253–274). Springer

- International Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_14
- Martin, R. C. ve Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249- 1260. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic-Resilience in Development*. The Guilford Press.
- McLeod, S. A. (2014). Carl Rogers humanistic theory and contribution to psychology. Erişim: www.simplypsychology.org/carl-rogers.html
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. Univer. of Chicago Press.
- Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U. ve Chae, J. H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190-1197. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.05.008>
- Morales-Sánchez, L., Luque-Ribelles, V., Gil-Olarte, P., Ruiz-González, P. ve Guil, R. (2021). Enhancing self-esteem and body image of breast cancer women through interventions: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1640. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041640>
- Mohammed, A. R., Kosonogov, V. ve Lyusin, D. (2021). Expressive suppression versus cognitive reappraisal: effects on self-report and peripheral psychophysiology. *Int J Psychophysiol*, 167, 30-37. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2021.06.007>
- Mouatsou, C. ve Koutra, K. (2021). Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem. *Current Psychology*, 42, 734-747. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01427-x>
- Mungan, Ö. (2023). *The relationships of executive functions with cognitive emotion regulation strategies and psychological resilience* [Yüksek Lisans tezi]. Çankaya Üniversitesi.
- Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. E. J. Anthony ve B. J. Cohler (Ed.), *The Invulnerable Child*. The Guilford Press.
- Myers, L. B. ve Derakshan, N. (2004). To forget ot not to forget: what do repressors forget and when they forget? *Cognition and Emotion*, 18, 495-511. <https://doi.org/10.1080/02699930341000419>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude

- toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. Leary, M. R. ve Hoyle, R. H. (Ed.), *Handbook of individual differences in social behavior* (ss. 561–573). Guilford Press.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Soc Personal Psychol Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2011b). *Self Compassion- The Proven Power of Being Kind to Yourself*. Harper Collins.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264–274. <http://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D. (2021). *Öz-Şefkat: Kendine nazik olmanın kanıtlanmış gücü* (Çev. Ebrar Güldemler), Diyojen Yayıncılık.
- Neff, K. ve Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119. Erişim: <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Neff&Costigan.pdf>
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. ve Germer, C. (2019). *The Mindful self compassion workbook*. Diyojen Yayıncılık.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. ve Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/152988609029709307>
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Nolen-Hoeksema, S. ve Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. ve Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed

- mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92-104.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.1.92>
- Nowlan, J. S., Wuthrich, V. M. ve Rapee, R. M. (2015). Positive reappraisal in older adults: A systematic literature review. *Aging and Mental Health*, 19(6), 475-484.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2014.954528>
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Onat Kocabıyık, O., Çelik, H., Dünder, Ş. (2017). Genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının ilişkisel bağımlı benlik kurgusu ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45, 79-92.
<https://doi.org/10.15285/maruaebd.279969>
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1656>
- Osowiecka, K., Kieszkowska-Grudny, A., Środa, R., Olejniczak, D. ve Rucińska, M. (2022). Identification of cognitive strategies used by cancer patients as a basis for psychological self-support during oncological therapy. *Int J Environ Res Public Health*, 9(15), 9243. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159243>
- Otrar, M. ve Demirbilek, M. (2013). Ebeveynleri birlikte olan ergenler ile parçalanmış aileye sahip ergenlerin benlik saygıları ve atılganlık düzeyleri üzerine bir inceleme. *Eğitimde Politika Analizi Dergisi*, 2, 21-4. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/794097>
- Öz, F., ve Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82- 89. Erişim: https://www.hacettepehemsirelikdergisi.org/pdf/pdf_HHD_87.pdf
- Özbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D. ve Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35-40.
- Özdemir, N. ve Adıgüzel, V. (2021). Sağlık çalışanlarında sosyal zekâ, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(1), 18-28. <https://doi.org/10.14744/phd.2020.96658>
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik- kavramı ve benliğin gelişimi bilen benliğe gereksinim var mı? *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 21-3. Erişim:

<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/67626>

- Özönder Ünal, I. ve Ordu, C. (2023). Alexithymia, Self-Compassion, Emotional Resilience, and Cognitive Emotion Regulation: Charting the Emotional Journey of Cancer Patients. *Current Oncology*, 30(10), 8872-8887. <https://doi.org/10.3390/curroncol30100641>
- Özpeynirci, R. ve Kırmızı, C. (2020). Öz şefkat kavramı ve örgütsel yansımaları. *BMIJ*, 8(3), 2924-2952. <https://doi.org/10.15295/bmij.v8i3.1559>
- Öztürk, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Öztürk, Y. (2021). *Aktif sosyal medya kullanımı ile depresyon ve benlik saygısı ilişkisi: Bir vakıf üniversitesi öğrencileri örneği* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Parmaksız, İ. ve Avşaroğlu, S. (2012). Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(2), 543-555. Erişim: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ilkonline/issue/8589/106753>
- Paucsik, M., Nardelli, C., Bortolon, C., Shankland, R., Leys, C. ve Baeyens, C. (2022). Selfcompassion and emotion regulation: testing a mediation model. *Cognition and Emotion*, 37(1), 49-61. <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2143328>
- Pekçetinkaya, E. ve Özerk, H. (2022). Yetişkin bireylerde küsme davranışının kendilerinde algıladıkları empati düzeyi ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 12(4), 2318-2331. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1180056>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D. ve Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Ranjbar, H. A., Hekmati, I., Eskin, M. ve Jobson, L. (2021). Examining the psychometric properties of the behavioral emotion regulation questionnaire - persian version (berqp) among iranians. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues. Advance online publication*, 42(2), 6606-6617. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02010-0>
- Rennison, N. (2001). *The Pocket Essential Freud and Psychoanalysis*. Pocket Essentials.
- Rey, L. ve Extremera, N. (2012). Physical-Verbal Aggression and Depression in Adolescents: The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Universitas Psychologica*,

- 11(4), 1245-1254. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy11-4.pada>
- Richards, J. M. ve Gross, J. J. (2006). Personality and emotional memory: how regulating emotion impairs memory for emotional events. *J Res Pers*, 40, 631-651. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.07.002>
- Rogers, C. (1951). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. Koch, S. (Ed.), *Psychology: A Study of Science*. Mc Graw-Hill.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A psychotherapists view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. Basic Books.
- Rubin, J. B. (2013). *Psychotherapy and Buddhism: Toward an integration*. Springer Science and Business Media.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>.
- Rutter, M. (2012). Resilience: Causal pathways and social ecology. M. Ungar (Ed.), *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice* (ss. 33-42). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3_3
- Sakakibara, R. ve Endo, T. (2016). Cognitive appraisal as a predictor of cognitive emotion regulation choice. *Japanese Psychological Research*, 58(2), 175-185. <https://doi.org/10.1111/jpr.12098>
- Savaş, E. (2021). *Pandemi sürecinde yetişkinlerin öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve psikolojik semptomları ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Scheibe, S., Sheppes, G. ve Staudinger, U. (2015). Distract or reappraise? Age-related differences in emotion regulation choice. *Emotion*, 15(6), 677-681. <https://doi.org/10.1037/a0039246>
- Scheibe, S. ve Moghimi, D. (2019). Age and context effects in daily emotion regulation and well-being at work. *Work, Aging and Retirement*, 7(1), 31-45. <https://doi.org/10.1093/workar/waz014>
- Schroevers, M., Kraaij, V. ve Garnefski, N. (2007). Goal disturbance, cognitive coping strategies, and psychological adjustment to different types of stressful life event.

- Personality and Individual Differences*, 43(2), 413-423.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.12.009>
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524.
<https://doi.org/10.37217/tebd.716151>
- Sevim, K. ve Artan, T. (2021). Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpd/issue/66013/105837>
- Silk, J. S., Steinberg, L. ve Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child development*, 74(6), 1869-80. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Steiner, H., Erickson, S. J., Hernandez, N. L. ve Pavelski, R. (2002). Copingstyles as correlates of health in high school students. *Adolesan Health*, 30, 326- 335. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(01\)00326-3](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(01)00326-3)
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R. ve Pivik, J. (1995). The Pain Catastrophizing Scale: Development and validation. *Psychological Assessment*, 7(4), 524-532. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.4.524>
- Svendsen, J. L., Kvernenes, K. V., Wiker, A. S. ve Dundas, I. (2016). Mechanisms of mindfulness: Rumination and self-compassion. *Nordic Psychology*, 69(2), 71-82. <https://doi.org/10.1080/19012276.2016.1171730>
- Şahin, M. ve Aktaş, A. (2018). Narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374. Erişim: https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/41000/495350#article_cite
- Şenol, F. B. ve Karaca, N. H. (2020). Okul öncesi dönem çocuklarının benlik kavramı ve

- ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 54, 1-1. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.606614>
- Tanyeri, E. (2016). *23 yaş ve üzeri heteroseksüel ve homoseksüel bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik sağlamlık üzerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Taşdemir, S. H. (2021). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri İle yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 2188-2209. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1005419>
- Taylor, S. E., Eisenberger, N. I., Saxbe, D., Lehman, B. J. ve Lieberman, M. D. (2006). Neural responses to emotional stimuli are associated with childhood family stress. *Biol Psychiatry*, 60(3), 296–301. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2005.09.027>.
- TDK (Türk Dil Kurumu) (2020). Genel açıklamalı sözlük. TDK Yayınları.
- Tekin, I. ve Kul, D. (2023). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(1), 75- 89. <https://doi.org/10.12984/eguefd.1135124>
- Tennen, H. ve Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108(2), 209. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.2.209>
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200089>
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/87588>
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269–307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Thompson, R. A. ve Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182. <https://doi.org/10.1017/S0954579400007021>
- Thompson, R. A. ve Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. J. J. Gross (Der.). *Handbook of emotion regulation* (ss. 249-268). The Guilford Press.

- Thompson, N. J. Fiorillo, D., Rothbaum, B. O., Ressler, K. J. ve Michopoulos, V. (2018). Coping strategies as mediators in relation to resilience and posttraumatic stress disorder. *Journal of Affective Disorders*, 225, 153-159. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.049>
- Torun, S., Arslan, S., Nazik, E., Akbaş, M. ve Öner Yalçın, S. (2012). Hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 399-404. <https://doi.org/10.7197/1305-0028.1279>
- 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. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511994791.004>
- Tuna, E. (2020). Psychometric properties of the Turkish version of the behavioral emotion regulation questionnaire (BERQ). *The Journal of General Psychology*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1752137>.
- Tuncer, Ö., Atay, M. İ., Türker, Y. ve Tuncer, H. (2014). Adolesanlarda kardeş sayısı ile öz kavram ilişkisi. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(3), 22-25. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/793755>
- Tura, G. ve Doğan, B. B. (2020). Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerin) psikolojik sağlamlığının demografik değişkenler açısından incelenmesi. Saracaloğlu, A. S. (Ed.), 6. *International congress on social sciences and humanities and education - full and abstract text book* (ss. 39-51). Güven Plus Grup A.Ş. Publications.
- Tümlü, G. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi (The contact disturbances among university students with varying levels of resilience)* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Tümlü, G. Ü. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Journal Of Higher Education Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3). <https://doi.org/10.5961/jhes.2013.078>
- Ünal, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Velez, C. E., Krause, E. D., McKinnon, A., Brunwasser, S. M., Freres, D. R., Abenavoli, R. M. ve Gillham, J. E. (2016). Social support seeking and early adolescent depression and anxiety symptoms: The moderating role of rumination. *Journal Early*

- Adolescence*, 36(8), 1118-1143. <https://doi.org/10.1177/0272431615594460>
- Wang, X., Cai, L., Qian, J. ve Peng, J. (2014). Social support moderates stress effects on depression. *Int J Ment Health Syst*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-8-41>
- Wei, M., Su, J. C., Carrera, S., Lin, S. P. ve Yi, F. (2013). Suppression and interpersonal harmony: a cross-cultural comparison between Chinese and European Americans. *J Couns Psychol*, 60, 625-633. <https://doi.org/10.1037/a0033413>
- Werner, E. (1993). Risk, Resilience and Recovery: Perspectives From The Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515. <https://doi.org/10.1017/S095457940000612X>
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. Kring, A. M. ve Sloan, D. M. (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (ss. 13-37). The Guilford Press.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S. ve Math  , A. A. (2013). *Understanding resilience*. *Front Behav Neurosci*. 15(7), 10. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış:   z-  fkat. *Eğitim ve   ğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 88-101. Erişim: <https://arastirmax.com/en/system/files/dergiler/116393/makaleler/6/2/arastirmax-kavramsal-bir-bakis-oz-sefkat.pdf>
- Yalçınkaya-Alkar,   . (2017). Is self esteem mediating the relationship between cognitive emotion regulation strategies and depression? *Current Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9755-9>
- Yaşa, E. N. (2019). *Sağlık   alışanlarının, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve öz anlayış düzeylerinin anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yaşar, H. K. ve Doğan, T. (2024). Ruh sağlığı çalışanlarına yönelik psikoeğitim programının psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres düzeylerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(1), 268-292. <https://doi.org/10.19171/uefad.1397871>
- Yelkikalan, N. (2006). 21. yüzyılda girişimcinin yeni özelliği: Duygusal zekâ. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 1, 39-50. Erişim: <https://hdl.handle.net/20.500.12428/979>
- Yelpaze,   . (2020). Üniversite   ğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik:   z   fkatın aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi*

- Dergisi*, 22(2), 535-549. <https://doi.org/10.17556/erziefd.631767>
- Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>
- Yiğit, R. (2012). Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 13(1), 61-75. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/59493/855092>
- Young, P. T. (1994). *Feeling and Emotion*. John Wiley and Sons. Willner P.
- Yörükoğlu, A. (1996). *Çocuk ruh sağlığı*. (20. Basım). Özgür Yayınları.
- Zhao, Y., Li, P., Wang, X., Kong, L., Wu, Y. ve Liu, X. (2020). The Chinese version of the behavioral emotion regulation questionnaire: Psychometric properties Among University students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 16, 1889–1897. <https://doi.org/10.2147/2FNDT.S25880>
- Zlomke, K. R. ve Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408-413. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.007>
- Zonneveld, E., Rademakers, J., van Schelven, F. ve Boeije, H. (2024). When life changes: use and effects of behavioral coping strategies among relatives of people with intellectual disabilities during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Developmental Disabilities*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/20473869.2024.2340181>
- Zor, M. ve Özsoy, E. (2019). Psikolojik sağlamlığın ve genel öz-yeterliliğin çalışmaya tutkunluğa etkisinin karşılaştırılması. *Yorum Yönetim Yöntem Uluslararası Yönetim Ekonomi ve Felsefe Dergisi*, 7(1), 35-44. <https://doi.org/10.32705/yorumyonetim.540916>
- Zörer, P. ve Yorulmaz, O. (2022). Duygu düzenlemeye güncel bir bakış: Bağlamsal faktörler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(2):195-206. <https://doi.org/10.18863/pgy.972675>



EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız:

3. Medeni Durum: Bekar () Evli ()

4. En Son Mezun Olduğunuz Okul?

İlköğretim () Ortaöğretim () Lise () Üniversite ()

Ön Lisans () Yüksek Lisans/Doktora ()



Ek 2. Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği Örnek Maddeler

Hayatta karşılaştığınız olaylarla nasıl başa çıkarsınız?

Herkes zaman zaman olumsuz veya hoş olmayan olaylarla karşılaşır ve herkes bu olaylara kendi yöntemleriyle tepki verir. Aşağıda verilen sorular aracılığıyla sizden, olumsuz veya hoş olmayan olaylar karşısında genellikle ne yaptığınızı belirtmeniz istenmektedir. Aşağıdaki cümleleri okuyunuz ve bunların sizin için ne sıklıkta geçerli olduğunu belirtiniz. Bunun için sizi en iyi tanımlayan cevabı daire içine alabilirsiniz.

		(neredeyse) Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	(neredeyse) Her Zaman
1	Diğer, ilgisiz aktivitelerle	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3		1	2	3	4	5
4	Beni rahatlatacak birini ararım.	1	2	3	4	5
5		1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5
7	Geri çekilirim.	1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5
9	Birinden tavsiye isterim.	1	2	3	4	5
10		1	2	3	4	5
11	Kafamı dağıtmak için başka şeyler yaparım	1	2	3	4	5
12		1	2	3	4	5
13		1	2	3	4	5
14	Hislerimi biriyle paylaşıyorum.	1	2	3	4	5
15		1	2	3	4	5

16		1	2	3	4	5
17	Kendimi diğer insanlara kapatırım.	1	2	3	4	5
18		1	2	3	4	5
19	Beni destekleyebilecek birini ararım.	1	2	3	4	5
20		1	2	3	4	5



Ek 3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Örnek Maddeler

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ?	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.					
1. Genelde kendimi suçlu hissedirim.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissedirim.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımın dolaylı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5



Ek 4. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu Örnek Maddeler

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
	1	2	3	4	5
2.Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3.Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
4.Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
6.Zor zamanlardan geçtiğimde ihtiyacım olan özen ve yumuşaklığı kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
8.Benim için önemli olan bir konuda başarısız olursam, kendimi bu başarısızlıkta yalnız kalmış hissederim.	1	2	3	4	5
9.Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
11.Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.	1	2	3	4	5

Ek 5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Örnek Maddeler

- 1)
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 3) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.
 - e) Çok doğru
 - f) Doğru
 - g) Yanlış *
 - h) Çok yanlış *
- 4)
- 5) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
 - i) Çok doğru
 - j) Doğru
 - k) Yanlış *
 - l) Çok yanlış *
- 6) Genel olarak kendimden memnunum.
 - m) Çok doğru
 - n) Doğru
 - o) Yanlış *
 - p) Çok yanlış *
- 7) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
 - q) Çok doğru *
 - r) Doğru *
 - s) Yanlış
 - t) Çok yanlış
- 8) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
 - u) Çok doğru *
 - v) Doğru *
 - w) Yanlış
 - x) Çok yanlış
- 9)
- 10)

Ek 6. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Örnek Maddeler

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
3. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
4. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

ÖZ GEÇMİŞ**SEMA KABAN****Öğrenim Bilgisi**

Doktora Başlangıç bitiş tarihi	 Üniversitesi Ana Bilim Dalı (Danışmanın unvanı adı SOYADI)
Yüksek Lisans 2021-2024	Amasya Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı (Doç. Dr. Ertuğrul ŞAHİN)