

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİN BİREYLERDE ÖZ DENETİM VE
DUYGULARI İFADE ETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARIN ARACI
ROLÜNÜN İNCELENMESİ**
Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Pınar YILMAZ

İstanbul, 2025

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİN BİREYLERDE ÖZ DENETİM VE
DUYGULARI İFADE ETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARIN ARACI
ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Pınar YILMAZ

Öğrenci No
2220039039

ORCID ID
0009-0004-1225-6684

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ

İstanbul, 2025

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Öz Denetim ve Duyguları ifade Etme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolünün İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 14/05/2025

Pınar YILMAZ

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

14/05/2025

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **2220039039** numaralı **Pınar YILMAZ**'ın "*İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Yetişkin Bireylerde Öz Denetim ve Duyguları İfade Etme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolünün İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 29/04/2025 tarih ve 2025/19 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "**OYBİRLİĞİ**" ile "**KABUL**" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 1 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Hü*** EB***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Prof. Dr. Ne*** GÜ*** DO***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Fa*** BA***
(Sakarya Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Pınar YILMAZ
Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ
Derecesi ve Tarih : Yüksek Lisans (Tezli), 2025
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Öz Denetim, Duygu İfade Etme Düzeyi, Akılcı Olmayan İnançlar

ÖZ

YETİŞKİN BİREYLERDE ÖZ DENETİM VE DUYGULARI İFADE ETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Bu araştırma, yetişkin bireylerde öz denetim ve duyguları ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünü incelemektedir. Ayrıca, öz denetim, duyguları ifade etme ve akılcı olmayan inançların yaş, cinsiyet ve eğitim durumu ile ilişkisi değerlendirilmiştir.

Veri analiz sürecinde ölçeklerin iç tutarlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa katsayıları incelenmiştir. Değişkenler arası ilişkileri değerlendirmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi ve Pearson momentler çarpım korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, akılcı olmayan inançların aracı rolünü test etmek üzere Hayes'in Process Macro Model 4 yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmanın sonuçları, öz denetim ile duyguları ifade etme arasında pozitif; öz denetim ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Duyguları ifade etme ile akılcı olmayan inançlar arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkide, akılcı olmayan inançlar kısmi aracı rol üstlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre kadınların akılcı olmayan inanç düzeyleri daha yüksek bulunurken, öz denetim ve duyguları ifade etme düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Eğitim durumuna göre ise değişkenler arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Name and Surname : Pınar YILMAZ
Advisor : Asst. Prof. Dr. Hüseyin EBADİ
Degree and Date : Master's (Thesis), 2025
Major : Clinical Psychology
Keywords : Self-Regulation, Emotional Expression , Irrational Beliefs

ABSTRACT

EXAMINING THE MEDIATING ROLE OF IRRATIONAL BELIEFS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND EXPRESSION OF EMOTIONS IN ADULTS

This study examines the mediating role of irrational beliefs in the relationship between self-control and emotional expression levels in adults. Additionally, the associations between self-control, emotional expression, and irrational beliefs with age, gender, and educational level were evaluated.

During the data analysis process, Cronbach's alpha coefficients were examined to determine the internal consistency of the scales. Independent samples t-tests and Pearson product-moment correlation analyses were conducted to assess the relationships between variables. To test the main objective of the study, Hayes' Process Macro Model 4 was used to evaluate the mediating role of irrational beliefs.

The results indicated a positive and significant relationship between self-control and emotional expression, and a negative and significant relationship between self-control and irrational beliefs. A negative and significant relationship was also found between emotional expression and irrational beliefs. Irrational beliefs were found to play a partial mediating role in this relationship. In terms of gender, women reported higher levels of irrational beliefs than men, whereas no significant gender differences were observed in self-control or emotional expression levels. No significant differences were found across educational levels for any of the variables.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ.....	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ	v
KISALTMALAR.....	vi
SÖZLÜK.....	vii
GİRİŞ.....	1

1. ÖZ DENETİM

1.1. Öz Denetim Kavramı.....	7
1.2. Öz Denetim Bileşenleri	9
1.3. Öz Denetimde Güç Modeli	10
1.4. Öz Denetim ve Öz Düzenleme.....	12
1.5. Öz Denetim ile İlgili Alanyazın Çalışmaları.....	12

2. DUYGU

2.1. Duygular	16
2.2. Duyguların İşlevi.....	17
2.3. Duygu Kuramları.....	19
2.3.1. James-Lange Kuramı	20
2.3.2. Cannon-Bard Kuramı	21
2.3.3. Bilişsel Uyarılma Kuramı (Schacter- Singer Kuramı).....	21
2.3.4. Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Lazarus)	22
2.4. Duyguları Fark Etme.....	23
2.5. Duyguları İfade Etme	24
2.6. Duyguların İfade Edilmesine Kuramsal Bakış	26
2.6.1. Psikanalitik Yaklaşım.....	26
2.6.2. İnsancıl Yaklaşım.....	27
2.6.3. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım.....	28
2.7. Duyguları İfade Etme ile İlgili Alanyazın Çalışmaları.....	29

3. AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR

3.1. Akılcı Olmayan İnançlar Kavramı	33
3.2. Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar	35
3.3. Akılcı Olmayan İnançlar ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Yaklaşımı	38
3.4. Akılcı Olmayan İnançlar ve ADDT'nin İnsan Doğasına Bakışı.....	41
3.5. Akılcı olmayan İnançlar ve ADDT'nin ABC Modeline Dayalı Teorik Temeli	43
3.6. Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Yapılan Alanyazın Çalışmaları	46
4. YETİŞKİN BİREYLERDE ÖZ DENETİM VE DUYGULARI İFADE ETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARIN ARACI ROLÜ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA	

4.1. Yöntem.....	52
4.1.1. Araştırmanın Modeli	52
4.1.2. Evren ve Örneklem	52
4.1.3. Veri Toplama Araçları	53
4.1.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu ve Kişisel Bilgi Formu.....	54
4.1.3.2. Öz Denetim Ölçeği	54
4.1.3.3. Duyguları İfade Etme Ölçeği.....	55
4.1.3.4. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği	56
4.1.4. Verilerin Analizi.....	57
4.2. Bulgular	58
4.2.1. Öz Denetim Ölçeği, Duyguları İfade Etme Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Kısa Formuna İlişkin Betimsel İstatistik Bilgileri	58
4.2.2. Öz Denetim Ölçeği, Duyguları İfade Etme Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Kısa Formu Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Testi Sonuçları	60
4.2.3. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşma Durumuna Yönelik Bulgular	61
4.2.4. Öz Denetim ve Duyguları İfade Etme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	63
SONUÇ	66
KAYNAKÇA	94
EKLER	
Ek-1: Sosyo-demografik Bilgi Formu	118

Ek-2: Özdenetim Ölçeği	119
Ek-3: Duyguları İfade Etme Düzeyleri Ölçeği	122
Ek-4: Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Kısa Formu	123
Ek-5: Etik Kurul Onayı.....	124



TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Çalışma Grubuna ilişkin Demografik Bilgiler	53
Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere ilişkin Betimsel İstatistikler	59
Tablo 3. Ölçek Puanlarına ilişkin Korelasyon Analizi	60
Tablo 4. Cinsiyete Göre ÖDÖ, DİÖ ve AOİÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	61
Tablo 5. Eğitim Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Analizi	62
Tablo 6. Yaşa Göre ÖDÖ, DİÖ ve AOİÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Korelasyon Analizi.....	62
Tablo 7. Öz Denetim ile Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişkide Akılcı Olmayan İnançların Aracılık Analizine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	64

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa No.
Şekil 1. ABCDEF Kişilik Modeli.....	43
Şekil 2. Tek Aracının Bulunduğu Process Model (Model 4)	63
Şekil 3. Öz Denetim ile Duyguları İfade Etme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Akılcı Olmayan İnaçların Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması.....	64



KISALTMALAR

ADDT	: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
AOİÖ-K	: Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Kısa Formu
DİEÖ	: Duyguları İfade Etme Ölçeği
ÖDÖ	: Öz Denetim Ölçeği
REBT	: Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi

SÖZLÜK

Akılcı Olmayan İnançlar: Bireyin olayları değerlendirme sürecinde gerçekçi, mantıklı ve esnek düşünme biçimlerinden saparak geliştirdiği; genellikle abartılı, katı, mantık dışı ve koşulsuz varsayımlara dayanan bilişsel yapılardır. Bu inançlar, bireyin kendisi, diğerleri ve dünya hakkında işlevsiz çıkarımlar üretmesine neden olarak duygusal ve davranışsal düzeyde uyumsuz tepkilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlar.

Duyguları İfade Etme: Duygusal yaşantının, bireyin kendisi ve çevresiyle kurduğu ilişkilerde görünür hale gelmesini sağlayan bir iletişim biçimidir. Bu ifade biçimi, yalnızca duyguların sözel olarak dile getirilmesini değil; aynı zamanda yüz ifadesi, beden dili ve ses tonu gibi sözel olmayan araçlarla da duyguların yansıtılmasını kapsar. Duyguları ifade etme, bireyin duygusal dünyasını başkalarına aktararak anlaşılma, bağ kurma ve psikolojik denge sağlama çabalarının önemli bir parçasıdır.

Öz Denetim: Bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını belirli amaçlar doğrultusunda düzenleyebilme, dürtülerini kontrol altında tutabilme ve uzun vadeli hedeflere ulaşmak için anlık isteklerine direnebilme kapasitesini ifade eder.

GİRİŞ

İnsan, varoluşsal serüveni boyunca içsel dünyasını anlamaya yönelik derin bir arayış içerisinde olmuş; duygularını anlamlandırma ve bu duyguları dış dünyaya etkili bir şekilde yansıtma çabası, onun psikolojik ve sosyal gelişiminin temel dinamiklerinden birini oluşturmuştur. Duygular, bireyin yaşam deneyimlerini zenginleştiren, sosyal etkileşimlerini düzenleyen ve psikolojik süreçlerini yöneten temel bir mekanizma olarak işlev göstermiştir. Ancak, duygusal deneyimler salt içsel fenomenler olmaktan ziyade, bireyin çevresel bağlamı, toplumsal normlar ve bilişsel yapılarla etkileşim halinde olan karmaşık bir süreç olarak ortaya çıkmaktadır. İnsanlar, duygularını nasıl ifade edeceklerini öğrenirken, içinde bulundukları kültürel yapılar, yaşantıları ve bilişsel süreçleri doğrultusunda farklı stratejiler geliştirirler. Bazı bireyler, duygularını açık ve doğrudan ifade etme eğilimi sergilerken, diğerleri duygusal ifadelerini kontrol altına alma, düzenleme veya bastırma yönünde daha belirgin bir strateji geliştirmektedir. Bu farklılıklar, bireylerin duygusal süreçlerini yönetme biçimlerindeki çeşitliliği ve bu süreçlerin altında yatan psikolojik ve sosyal dinamikleri ortaya koymaktadır.

Günümüzde, bireylerin duygularını nasıl düzenledikleri ve ifade ettikleri, psikoloji, nörobilim ve sosyal bilimler alanlarında giderek daha fazla incelenen konular arasında yer almaktadır. Duyguların ifade edilme biçimi, yalnızca bireyin anlık tercihlerinden değil, aynı zamanda sahip olduğu kişilik özellikleri, psikolojik süreçleri ve bilişsel yapılarından etkilenmektedir. Özellikle bilişsel kontrol mekanizmaları, bireyin duygularını nasıl düzenlediği ve dışa vurduğu konusunda belirleyici bir rol oynar. Bu noktada, öz denetim, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını belirli hedefler doğrultusunda bilinçli bir şekilde yönetmesini sağlayan temel bir psikolojik beceri olarak ele alınmaktadır. Öz denetim, bireyin dürtülerini kontrol edebilmesini, uzun vadeli hedeflere odaklanmasını ve uygun bağlamlarda duygularını düzenleyebilmesini sağlamaktadır. Ancak, her birey öz denetim becerisini aynı derecede ve aynı biçimde kullanmamaktadır. Öz denetim süreçleri, yalnızca bireyin kendisine bağlı bir irade meselesi değil, aynı zamanda bireyin içselleştirdiği inanç sistemleri ve bilişsel yapılarına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Bireylerin olayları ve kendini değerlendirme biçimi, içinde bulundukları bilişsel çerçeveler tarafından yönlendirilmektedir. Akılcı olmayan inançlar, bireyin olayları ve kendisini değerlendirme sürecinde çarpıtmalara yol açan,

katı, aşırı genelleşici ve mantık dışı düşünce kalıplarını içermektedir. Bu tür inançlar, bireyin gerçekliği objektif bir şekilde algılama yeteneğini sınırlayarak, duygusal ve davranışsal tepkilerinde işlevsel olmayan sonuçlara neden olabilmektedir. Bu inançların, bireyin hem öz denetim süreçlerini hem de duygularını ifade etme düzeylerini etkileme potansiyeline sahip olduğu düşünülmektedir. Örneğin, “Duygularımı kontrol edemezsem başarısız olurum” ya da “Başkaları tarafından kabul edilmeliyim, aksi takdirde yalnız kalırım” gibi mutlak inançlar, bireyin öz denetim becerisini aşırı derecede kullanmasına veya tam tersine bu beceriyi devre dışı bırakmasına neden olabilir. Bilişsel çarpıtmaların bireyin duygularını ifade etme biçimi üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu, psikoloji literatüründe giderek daha fazla önem kazanan bir konu olarak ele alınmaktadır. Ancak, öz denetim ve duyguları ifade etme süreçleri arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolü henüz kapsamlı bir şekilde incelenmemiştir. Modern dünyada, bireylerin öz denetim süreçleri ve duyguları ifade etme biçimleri, dijitalleşen yaşam, hızlanan sosyal etkileşimler ve değişen toplumsal dinamikler tarafından giderek daha fazla şekillendirilmektedir.

Günümüzde bireyler, sürekli bir dış uyaran akışına maruz kalmakta, sosyal medya ve dijital platformlar aracılığıyla yoğun bilgi bombardımanına uğramakta ve kendilerini kontrol etme gerekliliğini daha fazla hissetmektedirler. Bunun sonucunda, bireylerin duygusal düzenleme süreçleri ve öz denetim becerileri, geçmişe kıyasla farklılaşmaktadır. Aynı zamanda, bireylerin sahip oldukları inanç sistemleri ve oluşturduğu bilişsel kalıplar, duyguların nasıl algılandığını ve ifade edildiğini belirleyerek, bu süreci daha karmaşık hale getirmektedir. Bireyler özellikle duygularını ifade ederken ve öz denetim mekanizmalarını kullanırken, sahip oldukları inanç sistemlerinin etkisi altında kalabilmektedir. Örneğin, mükemmeliyetçi düşünceler veya aşırı genellemeler, bireyin duygusal tepkilerini aşırı kontrol etme veya tamamen bastırma eğilimine yol açabilir. Bu durum, duyguların sağlıklı bir şekilde ifade edilmesini engelleyerek, içsel çatışmalara ve psikolojik gerginliğe neden olabilmektedir. Aynı zamanda, dijital dünyanın hızlı ve sürekli değişen yapısı, bireylerin duygusal tepkilerini anlık olarak düzenleme ihtiyacını artırmakta ve bu durum öz denetim kapasitelerini daha fazla zorlayabilmektedir. Bununla birlikte, bireylerin duyguları ifade etme süreçlerinde akılcı olmayan inançların etkisi, yalnızca içsel bir mekanizma olarak kalmamakta;

sosyal medya ve dijital platformlar aracılığıyla pekiştirilebilmektedir. Özellikle, sosyal medyada sıklıkla karşılaşılan idealize edilmiş yaşam tarzları ve gerçekçi olmayan beklentiler, bireylerin kendilerini yetersiz hissetmelerine ve akılcı olmayan inançlarını güçlendirmelerine neden olabilmektedir. Bu durumun, duyguların ifade edilmesini daha zorlaştıracı hale getireceği ve bireylerin öz denetim becerilerini olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, öz denetim ve duyguların ifade edilme düzeyi arasındaki etkileşimde, akılcı olmayan inançların bireyin duygusal ve bilişsel işleyişi üzerinde etkili bir unsur olabileceği öne sürülmektedir. Bireyin sahip olduğu düşünce kalıplarını daha esnek bir bakış açısıyla değerlendirebilmesi, öz denetimini daha dengeli bir şekilde kullanmasına ve duygularını sağlıklı yollarla dışa vurmasına olanak tanıyabilir. Bu çerçevede, akılcı olmayan inançların öz denetim süreçlerine etkisinin daha derinlemesine araştırılması, bireylerin duygu düzenleme stratejilerini anlamaya yönelik kapsamlı bir bakış açısı kazandırabilir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, bireylerin öz denetim becerileri ve duyguları ifade düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide akılcı olmayan inançların aracılık rolünü değerlendirmektir. Bu doğrultuda, bireylerin akılcı olmayan inanç düzeylerinin, öz denetim becerileri ile duygusal ifadeleri arasındaki etkileşimi nasıl şekillendirdiği araştırılmıştır. Çalışmanın bir diğer hedefi, demografik değişkenler olan yaş, cinsiyet ve eğitim durumu gibi faktörlerin bu değişkenler arasındaki ilişkiler üzerinde etkili olup olmadığını belirlemektir. Bu bağlamda, bireylerin sahip olduğu akılcı olmayan inançların, öz denetim kapasiteleri ve duyguları ifade etme düzeyleri üzerindeki yansımaları bütüncül bir yaklaşımla ele alınmıştır.

Araştırmanın Önemi

Bireylerin duyguları ifade etme düzeyi, içsel deneyimlerin dışa vurulması ve sosyal ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Duyguların etkili bir biçimde ifade edilmesi, psikolojik iyi oluşun desteklenmesinin yanı sıra, bireyin çevresiyle olan etkileşimlerini güçlendiren temel bir süreçtir. Bu süreçte, bireylerin duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme yetisi olan öz denetim, duygusal ifadenin düzenlenmesinde önemli bir işleve sahiptir. Öz denetim, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını kontrol etme ve düzenleme

kapasitesini tanımlarken, bu yetinin etkinliği, yalnızca bireysel irade gücüyle değil, aynı zamanda kişinin sahip olduğu bilişsel inanç yapılarıyla da şekillenmektedir. Bu noktada, akılcı olmayan inançların, öz denetim ve duyguları ifade etme düzeyi arasındaki etkileşim üzerinde belirleyici bir faktör olabileceği öngörülmektedir. Literatürde, öz denetim, akılcı olmayan inançlar ve duyguları ifade etme düzeyi arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar bulunmakla birlikte, bu değişkenlerin dinamik etkileşimini bütüncül bir bakış açısıyla inceleyen araştırmalara rastlanmamaktadır. Akılcı olmayan inançların bu ilişkideki aracılık rolünün incelenmesi, mevcut bilgi birikimine özgün katkılar sunabilecek bir araştırma alanı oluşturmaktadır.

Bu çalışmada, bireylerin duyguları ifade etme düzeyleri üzerinde öz denetimin etkisi araştırılarak, akılcı olmayan inançların bu süreçteki olası aracılık rolü değerlendirilmiştir. Ayrıca, yaş, cinsiyet ve eğitim durumu gibi demografik değişkenlerin bu ilişkiler üzerindeki etkileri tartışılmış; bireylerin psikolojik süreçlerini anlamaya yönelik daha geniş bir bakış açısı geliştirilmesi hedeflenmiştir. Araştırmadan elde edilmesi beklenen bulguların, psikolojik danışmanlık ve terapi süreçlerinde akılcı olmayan inançlara yönelik müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlaması öngörülmektedir. Ayrıca, öz denetim becerilerinin güçlendirilmesine yönelik uygulamaların, bireylerin duygularını daha sağlıklı yollarla ifade edebilmesine yardımcı olacak yeni yaklaşımlar sunması beklenmektedir. Bu çalışma, öz denetim ile duyguları ifade etme düzeyi arasındaki ilişkiyi akılcı olmayan inançların aracılık rolü bağlamında ele alarak, hem kuramsal hem de uygulamalı psikoloji literatürüne özgün katkılar sunmayı amaçlanmaktadır. Elde edilen bulguların, gelecekteki araştırmalara yol göstermesi ve psikolojik müdahale programlarının geliştirilmesine destek olması beklenmektedir.

Araştırma Problemi

Bu araştırmanın temel problemini; Öz denetim ve duyguları ifade etme düzeyi arasındaki ilişkilerin ortaya konulması ve öz denetim ile duyguları ifade etme düzeyi arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünün incelenmesi, oluşturmaktadır. Araştırmanın problemleri sırasıyla aşağıda verilmiştir:

- 1) Öz denetim puanları ile duyguları ifade etme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- 2) Akılcı olmayan inançlar ile duyguları ifade etme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3) Akılcı olmayan inanç puanları ile öz denetim puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 4) Öz denetim ile duyguları ifade etme düzeyi arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolü var mıdır?
- 5) Demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, eğitim durumu) öz denetim puanlarında anlamlı farklılık var mıdır?
- 6) Demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, eğitim durumu) akılcı olmayan inanç düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 7) Demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, eğitim durumu) duyguları ifade etme düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

Araştırmanın Sınırlılıkları

1) Araştırma, 18-64 yaş aralığındaki bireylerden oluşan bir örnekleme yürütülmüş ve katılımcılara Google Form aracılığıyla çevrimiçi anket uygulanarak veri toplanmıştır. Bu durum, yalnızca internet erişimi olan ve dijital platformları aktif olarak kullanan bireylerin araştırmaya katılım göstermiş olması nedeniyle, örneklemin temsil gücünü sınırlamaktadır.

2) Araştırmada ele alınan değişkenler, Kişisel Bilgi Formu, “Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Kısa Form”, “Öz Denetim Ölçeği” ve “Duyguları İfade Etme Ölçeği” ile ölçülen kavramlarla sınırlıdır.

3) Araştırmada yalnızca nicel yöntemlerin kullanılması, öz denetim, akılcı olmayan inançlar ve duyguları ifade etme düzeyi gibi bireyin içsel süreçlerine dair derinlemesine bilgi edinme imkânını kısıtladığı için sınırlılık oluşturmaktadır.

Araştırmanın Sayıtları

1) Araştırmada kullanılan ölçeklerin ve anketlerin, katılımcılar tarafından samimi ve doğru bir şekilde yanıtlandığı kabul edilmiştir. Katılımcıların, sorulara içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmıştır.

2) Çalışmada yer alan örneklemin, araştırmanın hedef kitlesini temsil ettiği varsayılmıştır. Bu bağlamda, 18-64 yaş aralığındaki bireylerden elde edilen verilerin, ilgili yaş grubundaki bireylerin genel özelliklerini yansıttığı kabul edilmiştir.

3) Verilerin Google Form aracılığıyla toplanması nedeniyle, çevrimiçi veri toplama yönteminin katılımcıların yanıtlarını olumsuz yönde etkilemediği ve verilerin güvenilirliğini zedelediği varsayılmıştır.

4) Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik özelliklerinin araştırma örneklemini için uygun olduğu ve ölçeklerin daha önceki çalışmalarla tutarlı sonuçlar vereceği varsayılmıştır.

5) Verilerin toplandığı süreçte çevresel veya bireysel dış etkenlerin (örneğin, zaman baskısı, çevresel gürültü) katılımcıların yanıtlarını etkilemeyeceği varsayılmıştır.

6) Katılımcıların anket sorularını anlayabilecek bilişsel yeterliliğe sahip oldukları ve verilen talimatları doğru şekilde takip edebildikleri varsayılmıştır.

1. ÖZ DENETİM

Öz denetim, bireylerin dürtülerini, duygularını ve davranışlarını hedefleri doğrultusunda düzenleyebilme, anlık tepkileri kontrol edebilme ve uzun vadeli kazanımlar için kısa vadeli tatminleri erteleyebilme yetisi olarak tanımlanan önemli bir psikolojik değişkendir (Baumeister ve Heatherton, 1996).

1.1. Öz Denetim Kavramı

Öz-denetim, bireylerin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kontrol ederek belirli hedeflere ulaşma kapasitesi olarak tanımlanır. Bireyin belirlediği hedef doğrultusunda plan yapmasını, bu planı uygulamak için harekete geçmesini ve karşılaştığı engeller karşısında kararlılığını sürdürebilmesini ifade eder. Aynı zamanda kişinin, dış uyaranlardan etkilenmeksizin dürtülerini kontrol etmesi, bilinçli kararlar alması ve bu kararların sonuçlarını kabul ederek sorumluluk üstlenmesi şeklinde de tanımlanabilmektedir (Karataş, 2013). Bu yeti, bireylerin istenmeyen davranışlardan kaçınmasını ve hedefe yönelik uygun davranış repertuarı oluşturmasını sağlar (Baumeister ve ark., 2007). Bandura'ya (1991) göre, insan davranışları yalnızca dışsal faktörlerin bir sonucu olsaydı, bireylerin çevresel etkilere tamamen bağımlı ve pasif bir şekilde hareket etmesi beklenirdi. Ancak insan, dışsal etkenlerin ötesinde, düşüncelerini, duygularını, motivasyonunu ve eylemlerini belirli bir düzeyde kontrol etme kapasitesine sahip daha komplike bir varlıktır. Bu bağlamda, öz-denetim, bireyin olayları doğrudan kontrol etmesinden ziyade, olaylar karşısındaki içsel tepkilerini düzenleyip yönetebilme becerisine işaret etmektedir (Rosenbaum ve Rolnick, 1983, s. 93-98).

Muraven ve arkadaşları (1999), öz denetimi bireyin dürtüsel eğilimlerini kontrol altına alabilme kapasitesi olarak tanımlamakta ve bu özelliği insanın doğuştan sahip olduğu en önemli becerilerden biri olarak görmektedir. Dürtüsellik, bireyin kısa sürede erişilebilen küçük bir ödülü, uzun vadede elde edilebilecek daha büyük bir ödüle tercih etmesi durumu olarak tanımlanırken, öz denetim tam tersine bireyin anlık tatminlerden kaçınarak daha büyük ve ertelenmiş hedeflere odaklanmasını sağlayan ve bireyin uzun vadeli kazanımlarını göz önünde bulundurarak davranışlarını bilinçli bir şekilde düzenlemesini mümkün kılan temel bir psikolojik mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Kalenscher vd., 2006).

Öz denetim, bireyin duygusal aşırılıkların yol açabileceği dengesizliklerden korunmasını sağlayarak dürtüsel davranışlarını kontrol altında tutmasına olanak tanır. Bu beceri, bireyin kısa vadeli ödülleri erteleyerek disiplin ve öz kontrol aracılığıyla uzun vadeli hedeflere odaklanmasını mümkün kılar. Örneğin, kilo verme hedefi olan bir birey, belirlenen diyet programına bağlı kalarak ve düzenli fiziksel aktivitelerini sürdürerek, hedefe ulaşma sürecinde gerekli olan sabrı ve kararlılığı gösterebilir. Bu durum, öz denetimin bireysel başarı ve hedef gerçekleştirme süreçlerinde temel bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır (The Posivity Project, 2016; Akt. Han, 2023). Yapılan tanımlamalarda öz denetimin, dürtü kontrolü boyutu ön plana çıkarılmıştır. Bu doğrultuda öz denetim, bireyin mevcut dürtü ve tepkilerini kontrol altına alarak daha uyumlu ve işlevsel davranışlar sergilemesine imkân tanıyan bireyin anlık eğilimlerini yeniden yapılandırarak, sosyal uyumunu artıran ve bilinçli tepkiler vermesini sağlayan bir beceri olarak ifade edilmektedir (Kızıлтаş, 2019).

Rosenbaum (1993), öz-denetimi bireyin kendi davranışlarının sorumluluğunu bilinçli olarak üstlenme çabası şeklinde tanımlamaktadır. Ona göre bu süreç, otomatik veya alışkanlığa dayalı tepkilerin yetersiz ya da etkisiz hale geldiği durumlarda devreye girmektedir. Bu perspektif, öz-denetimin daha çok bir aksaklık veya bozulma söz konusu olduğunda işlevsel hale gelerek durumu düzeltmeye yönelik bir mekanizma olarak çalıştığını öne sürmektedir. Ayrıca, bireylerin yalnızca çevreyi kendi arzularına uygun hale getirmeye çalışmakla kalmayıp, aynı zamanda kendilerini çevresel koşullara uyum sağlayacak şekilde düzenleyerek de kontrol sağlayabilecekleri vurgulanmaktadır (Rothbaum vd., 1982).

Öz-denetim, bireyin çevresiyle uyum sağlama sürecinde de etkin bir rol oynar. Bu uyumu gerçekleştirmek için birey davranışlarını değiştirme yoluna gidebilir veya mevcut çevresine uyum sağlayabilir. Ancak, bireyin bu süreci ne kadar başarılı yürütebileceği, sahip olduğu öz-denetim düzeyi ile doğrudan ilişkilidir. Öz-denetim kapasitesi bireyler arasında farklılık göstermektedir ve her bireyin bu beceriyi kullanma düzeyi aynı değildir. Yüksek öz-denetim kapasitesine sahip bireyler, düzenli, planlı ve dikkatli hareket eden, sorumluluk sahibi ve güvenilir kişiler olarak tanımlanmaktadır. Bu bireyler, duygularını kontrol etme, verdikleri sözleri tutma ve belirledikleri planlara bağlı kalma konusunda başarılıdır. Aynı zamanda, her türlü görevin üstesinden gelme çabası gösterir ve işlerini güvence altına almak için gerekli adımları atmaya yatkındırlar. Başarı odaklı bir yaklaşıma sahip olan bu bireyler, çalışkanlık ve azimle hareket ederek

hedeflerine ulaşmak için gereken sorumluluk ve çabayı sergilemektedirler (Tangney vd., 2004; Duyan vd., 2012). Öz-denetim becerisi düşük bireyler, uzun vadeli hedefler belirleme, bu hedeflere yönelik tutarlı eylemler gerçekleştirme ve sürdürme konusunda yetersizlik göstermektedir. Sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanma, başlanan diyet programlarını devam ettirememe, sigarayı bırakma girişimlerinin başarısız olması veya düzenli fiziksel aktivite gibi programlara bağlılık gösterememe bu durumun örnekleri arasında yer almaktadır. Öz-denetim eksikliği, bireyin dış dünyayla olan etkileşimini ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyerek uyum sorunlarına yol açabilmektedir.

Özetle, insanlar özdenetim düzeylerine göre yaşamlarını farklı şekilde değerlendirme eğilimindedir. Öz denetimi düşük bireyler, birçok davranışı zahmetli ve yorucu olarak algılamakta, yüksek öz-denetim kapasitesine sahip bireyler aynı davranışları daha kolay ve doğal bir şekilde gerçekleştirebilmektedir (Mehta, 2010).

1.2. Öz Denetim Bileşenleri

Rosenbaum (1993), öz-denetim davranışlarının bireyin hayatındaki işlevlerini onarıcı, yenileyici (reformatory) ve yaşantısal (experiential) olmak üzere üç temel kategori altında inceler. Öz denetimin onarıcı bileşenini; bireyin olumsuz duygusal ve bilişsel tepkilerini düzenleyerek içsel uyumunu yeniden kazanmasına olanak tanıyan bir süreç olarak açıklamaktadır. Bu bileşen, bireyin stres, kaygı ve acı gibi durumların etkisini en aza indirip davranışsal denge kurmasını sağlamaktadır. Onarıcı öz-denetim, bireyin duygusal yüklerini hafifletmesi ve sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi adına kritik bir role sahiptir. Örneğin, bireyin anksiyete ya da öfke anında kendini sakinleştirmek için nefes tekniklerine başvurması ya da moral bozukluğu yaşadığında keyif veren etkinliklere yönelmesi onarıcı öz denetimin somut göstergeleridir. Bu bağlamda, onarıcı öz-denetim, bireyin günlük yaşamda karşılaştığı olumsuz durumları yönetmesini sağlayarak duygusal istikrarı destekler ve işlevselliğini sürdürmesine yardımcı olur. Özellikle bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımlarında, bu bileşenin geliştirilmesi, zihinsel dalgalanmaların kontrol altına alınmasında önemli bir adım olarak görülmektedir.

Yenileyici öz denetim ise; bireyin beden ve psikolojik sağlığını korumak adına dengesizliğe yol açabilecek durumların önlenmesine yönelik düzenleyici davranışları kapsamaktadır. Bu anlamda, bireyin anlık haz ve memnuniyeti erteleyerek uzun vadeli faydalara odaklanmasını sağlamaktadır. Yenileyici öz-denetim sürecinde, birey

dürtülerini kontrol ederek, cazip görünen ancak olumsuz sonuçlar doğurabilecek davranışlardan kaçınır veya bu davranışları yeniden düzenleme yoluna gider. Kişinin, sigara içme gibi kısa vadede keyif veren ancak uzun vadede sağlık sorunlarına yol açabilecek alışkanlıklardan vazgeçmesi ya da diyet ve düzenli spor gibi sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimsemesi yenileyici öz-denetimin tipik örnekleridir. Bu süreç, bireyin değişim ve adaptasyon sürecinde dengeyi korumasına rehberlik ederken, aynı zamanda problem çözme becerilerini de geliştirmesine katkıda bulunmaktadır. Yenileyici öz-denetim, bireyin yeni davranışlar edinmesini, bu davranışları içselleştirerek alışkanlık haline getirmesini kolaylaştırır ve stres, kaygı gibi zorlayıcı durumlara karşı uyum sağlamasına yardımcı olur.

Öz denetimin son bileşeni ise bireyin keyif aldığı, mutluluk ve tatmin sağladığı etkinliklere yönelmesini sağlayarak bilişsel dengeyi yeniden kurmasına katkıda bulunan deneyimsel öz denetim boyutudur. Bu boyut, bireyin stres veya olumsuzluklardan uzaklaşarak olumlu yaşantılar ve deneyimlerle büyümesini ve gelişmesini desteklemektedir. Deneyimsel öz-denetimde birey, herhangi bir davranış değişikliği yapmaya zorlanmaksızın, keyif veren etkinliklere açık hale gelmektedir. Örneğin, sanatla ilgilenmek, bir spor dalında faaliyet göstermek, müzik dinlemek veya sosyal etkinliklere katılmak somut örnekleridir. Bu süreç, bireyin hoşlanmadığı işleri ertelemek yerine keyif aldığı deneyimlere yönelerek içsel doyum ve duygusal denge kazanmasını sağlamaktadır. Deneyimsel öz-denetim, bireyin stresle başa çıkmasına yardımcı olurken bilişsel ve duygusal olarak etkili bir odaklanma sağlayarak yaşam doyumunu artıran bir mekanizma olarak da kendisini göstermektedir. Bu üç bileşen, öz-denetimin bireyin davranışlarını düzenlemenin ötesinde, hem kısa vadeli sorunların çözümünde hem de uzun vadeli uyum, yenilenme ve gelişim süreçlerinde kritik bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Rosenbaum, 1993, s. 33-45; Rosenbaum, 1989, s. 253).

1.3. Öz Denetimde Güç Modeli

Öz denetimin güç modeli, Baumeister ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiş olup öz denetimin sınırlı bir enerji kaynağına dayandığını savunmaktadır. Güç modeline göre, bireyin öz denetimini kullanarak bir davranış kontrol etmesi ya da baskılaması, zihinsel enerji tüketimine neden olmakta ve bu enerji tükendiğinde, sonraki öz denetim gerektiren görevlerde performans düşüşü yaşanmaktadır. Söz konusu durum,

"ego tükenmesi" (ego depletion) olarak adlandırılmakta ve öz denetimin tıpkı bir kas gibi çalıştığı varsayımına dayanmaktadır.

Güç modeline göre öz denetimin dört temel mekanizması bulunmaktadır. İlk olarak, enerji tüketimi, bireyin duygularını bastırma ya da dikkatini odaklama gibi öz denetim gerektiren faaliyetler için zihinsel enerji harcamasını ifade eder. Yapılan bir çalışmada, katılımcılardan duygusal bir videoyu izlerken tepkilerini kontrol etmeleri istenmiştir. Bireyler de görev sonrasında, el kuvvetini ölçen handgrip cihazını sıkma süresiyle ölçülen fiziksel dayanıklılık performanslarında belirgin bir düşüş gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgular, duygusal regülasyonun zihinsel enerji tükettiğini ve bu enerji tükenmesinin, fiziksel dayanıklılık gerektiren sonraki görevlerde bireylerin daha çabuk pes etmelerine neden olduğunu ortaya koymaktadır. İkinci mekanizma olan ego tükenmesi, öz denetim kapasitesinin bir görevden sonra geçici olarak azalmasıdır. Örneğin, yoğun bir göreve odaklanan bireylerin, daha sonraki sağlıklı beslenme gibi alanlarda öz denetim gösterme konusunda zorlandığı belirlenmiştir. Üçüncü olarak, tek bir kaynağa dayanma varsayımı, tüm öz denetim türlerinin (duygusal kontrol, dikkat toplama veya dürtüleri bastırma) aynı sınırlı enerji kaynağını tükettiğini öne sürmektedir. Son olarak, dinlenme ve iyileşme süreci, kas gücü gibi öz denetimin de dinlenme yoluyla eski gücüne kavuşabileceğini ve düzenli egzersizlerle zamanla geliştirilebileceğini vurgulamaktadır (Baumeister vd., 1998; Baumeister vd., 2007).

Yapılan deneysel çalışmalar, bireylerin önce bir öz denetim görevi gerçekleştirdiklerinde duygularını bastırmak gibi, sonrasında dikkat gerektiren ya da dürtüleri kontrol etmeye dayalı başka görevlerde performans kayıpları yaşadıkları gözlemlenmiştir (Baumeister vd., 2007). Çalışmalar, duygusal tepkilerin bastırıldığı görevlerin, sonraki bilişsel ya da fiziksel performans üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Bu bağlamda, öz denetimin güç modeli, bireylerin irade gerektiren durumlarda performans düşüşlerini açıklamakta ve bu kapasitenin antrenman yoluyla geliştirilebileceğini ve bireyi ego tükenmelerine karşı güçlendirebileceğini öne sürerek bireysel öz düzenleme stratejilerine önemli bir teorik zemin sunmaktadır (Muraven vd., 1999).

1.4. Öz Denetim ve Öz Düzenleme

Öz-denetim ve öz-düzenleme, literatürde sıklıkla eşanlamli olarak kullanılan ancak kavramsal açıdan farklılık gösteren iki terimdir. Öz-düzenleme, bireyin düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve görev performansını sosyal normlar, kültürel idealler veya kişisel hedeflere uyumlu hale getirme süreçlerini ifade eden geniş bir kavramdır. Bu süreç, hem bilinçli hem de bilinç dışı otomatik mekanizmaları kapsamaktadır. Buna karşılık, öz-denetim, öz-düzenlemenin daha dar bir alt boyutunu temsil etmekte ve bireyin belirli bir standarda ulaşmak amacıyla bilinçli ve çaba gerektiren düzenleme süreçlerini içermektedir. Uluslararası alanyazında öz-düzenleme, geniş bir perspektiften ele alınırken; öz-denetim daha spesifik ve hedef odaklı bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Bu noktada, öz-denetim, öz-düzenlemenin bilinçli ve iradi kontrol süreçlerini temsil eden bir alt bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Baumeister ve Alquist, 2009, s. 119-125).

Özdenetim, bireyin anlık dürtülerini ve isteklerini kontrol ederek kısa vadeli tatminleri ertelemesini sağlarken, öz düzenleme bireyin uzun vadeli hedeflere ulaşabilmesi için planlama, uygulama ve geri bildirim aşamalarını da içine alan daha geniş bir yapı sunmaktadır (Carver ve Scheier, 1982, s. 150). Öz düzenleme sürecinde birey, hedeflerine ulaşmak için çevresel ve içsel faktörlerden aldığı geri dönütleri değerlendirerek davranışlarını yeniden yapılandırır. Örneğin, akademik başarının sürdürülebilmesi, yalnızca ders çalışmak için dürtüleri kontrol etmeyi değil, aynı zamanda süreç yönetimi, motivasyonu sürdürme ve strateji geliştirme gibi öz düzenleme becerilerini de gerektirir. Sonuç olarak özdenetim, öz düzenlemenin bir bileşeni olarak bireyin hedefe yönelik davranışlarını desteklerken; öz düzenleme ise daha kapsamlı bir yapı içerisinde bireyin uyumunu ve başarısını kolaylaştırır (Carver ve Scheier, 1982; Zimmerman, 2002; Heatherton ve Tice, 1994).

1.5. Öz Denetim ile İlgili Alanyazın Çalışmaları

Duckworth ve Seligman'ın (2005) çalışması, özdenetimin akademik başarıdaki rolünü IQ ile karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu lise düzeyindeki 140 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların öz denetim düzeyleri ve zeka skorları test-tekrar-test tekniği kullanılarak değerlendirilmiş, bu veriler öğrencilerin not ortalamaları ve standart akademik test puanları ile ilişkilendirilmiştir. Elde edilen

bulgular, öz denetimin, öğrencilerin akademik performanslarını IQ'dan daha güçlü bir şekilde yordadığını göstermiştir. Öz denetim düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha yüksek not ortalamalarına sahip oldukları, ödevlerini zamanında tamamladıkları ve rekabetçi akademik programlara kabul alma şanslarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, özdenetimin akademik başarı üzerinde IQ puanından daha etkili bir faktör olduğu tespit edilmiştir.

Konttinen ve arkadaşlarının (2009) Finlandiya'da yapmış oldukları çalışma, özdenetimin yeme davranışları ve obezite göstergeleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, 25-75 yaş aralığında toplam 5.024 katılımcıdan oluşan geniş bir örneklem grubuyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yeme stilleri; kısıtlı yeme, kontrolsüz yeme, duygusal yeme, genel özdenetim düzeyleri ve antropometrik ölçümleri değerlendirilmiştir. Özdenetim düzeyi ile yeme davranışları arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna varılmıştır. Özellikle, yüksek özdenetim düzeyine sahip bireylerde, kontrolsüz ve duygusal yeme eğilimlerinin daha düşük olduğu, kısıtlı yeme davranışlarının ise daha belirgin olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, obez bireyler ve geçmişte ya da hâlihazırda diyet yapan kişiler arasında yüksek özdenetim düzeylerinin daha düşük BMI ve bel çevresi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Buna karşın, normal kilolu bireylerde kısıtlı yeme davranışı, daha yüksek BMI ve bel çevresi ile ilişkilendirilmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada, özdenetim ve temel psikolojik ihtiyaç doyumunun kişiler arası duygu düzenleme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma, 2020-2021 akademik yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören ve yaşları 18 ile 26 arasında değişen 408 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklem grubuyla yürütülmüştür. Özdenetim ve temel psikolojik ihtiyaç doyumu değişkenlerinin, kişiler arası duygu düzenleme varyansının %42.9'unu açıkladığına yönelik bulgular ortaya koyulmuştur. Kişiler arası duygu düzenleme üzerinde en güçlü yordayıcı değişkenin "ilişkili olma" olduğu, bunu sırasıyla özdenetim, yeterlik ve özerklik değişkenlerinin izlediği belirlenmiş, özdenetim düzeyinin yüksek olduğu bireylerde, kişiler arası duygu düzenleme becerilerinin de anlamlı düzeyde arttığı sonucuna varılmıştır (Ogan ve Öz Soysal, 2021).

Friese ve Hofmann (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırma, özdenetim düzeylerinin impulsif davranışların kontrol edilmesindeki rolünü incelemeyi

amaçlamıştır. Çalışmada, öz-düzenleme gerektiren davranışlar üzerinden özdenetim ile otomatik duygusal tepkiler arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Araştırmaya 38 psikoloji öğrencisi ve 150 katılımcı dahil edilmiş, katılımcıların özdenetim düzeyleri ve impulsif davranış eğilimleri dolaylı ölçüm yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir. Düşük özdenetim düzeyine sahip bireylerin impulsif eğilimlere daha açık oldukları dürtü kontrolünde problem yaşadıkları ve bu durumun özellikle otomatik duygusal tepkilerin davranışları daha güçlü şekilde etkilediği durumlarda belirginleştiği bulgulanmıştır. Buna karşılık, yüksek özdenetim düzeyine sahip bireylerin bu tür tepkileri kontrol etmede daha başarılı oldukları tespit edilmiştir. Özdenetimin, bireylerin impulsif tepkilere karşı davranışsal kontrol sağlama ve öz-düzenleme becerilerinde temel bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

DeWall ve arkadaşlarının (2007) araştırması, özdenetim kaynaklarının tükenmesinin bireylerin agresif davranışlarını artırdığını göstermektedir. Beş deneyden oluşan çalışmada, özdenetim tükenmesi yaşayan bireylerin, provokasyon durumlarında agresif tepkiler verme olasılıklarının anlamlı şekilde arttığı bulunmuştur. Özellikle düşük özdenetim düzeyine sahip bireylerin bu tür durumlarda daha savunmasız olduğu ve agresif eğilimlerini kontrol etmekte zorlandıkları gözlemlenirken, yüksek özdenetim düzeyine sahip bireylerin tükenme durumlarında bile agresif tepkilerini kontrol edebildiği tespit edilmiştir.

Yücekaya'nın (2019) çalışması, akılcı olmayan inançlar, başa çıkma stratejileri ve özdenetim becerilerinin internet oyun oynama bozukluğu üzerindeki etkisini kapsamlı bir şekilde ele almıştır. Araştırma, internet oyun oynama bozukluğu tanısı almış bireylerden oluşan bağımlı grup ile klinik tanı almayan bireylerden oluşan kontrol grubunu karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Bulgular, özdenetim becerilerindeki yetersizliğin, internet oyun oynama bozukluğunu anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuş ve bağımlı grubun klinik tanı almayan gruba kıyasla belirgin şekilde daha düşük özdenetim düzeylerine sahip olduğunu göstermiştir. Özellikle başarısız özdenetimin, bireylerin oyun oynama davranışlarını kontrol etme kapasitelerini zayıflattığı, bu durumun bağımlılık gelişimine zemin hazırladığı tespit edilmiştir.

Kızıлтаş'ın (2020) çalışmasında, özdenetim, stresle başa çıkma becerileri ve algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerindeki alkol ve madde kullanım riski üzerindeki etkileri araştırılmıştır. 18-25 yaş aralığında 412 öğrenciden oluşan örneklem

üzerinde yürütölen çalışmada, özdenetim düzeyinin artmasının alkol ve madde kullanım riskini önemli ölçüde azalttığı belirlenmiştir. Öz-denetim, alkol kullanım riskinin %41'ini, stresle başa çıkma stratejileriyle birlikte ise madde kullanım riskinin %21'ini açıklamıştır. Demografik faktörlerin alkol ve madde kullanım riski üzerinde etkili olduğu görülürken, algılanan sosyal desteğin anlamlı bir katkı sunmadığı gözlemlenmiştir.



2. DUYGU

Duygular, bireylerin hisleri, davranışları ve düşünceleri doğrultusunda ortaya çıkan her insana özgü bilişsel ve fizyolojik durumları tanımlayan karmaşık deneyimlerdir (Arığ, 2019). Watson ve Clark'a (1991) göre duygu, organizmanın yaşamını sürdürmesi, çevresiyle uyum içinde olması, ihtiyaçlarını karşılaması ve belirli hedeflere ulaşabilmesi için hayati bir öneme sahip olan kısa süreli ve düzenli uyumsal tepkiler olarak tanımlanır. Bu bağlamda duyguları ifade etme düzeyi, bireylerin duygusal deneyimlerini ne ölçüde açık ve başarılı bir şekilde aktarabildiklerini ve bu duyguları sosyal çevreleriyle ne ölçüde paylaşabildiklerini gösteren önemli bir psikolojik değişken olarak tanımlanmaktadır. Duygusal dışavurum, kişinin içsel süreçlerini anlamasında ve sosyal etkileşimlerin kolaylaştırılması yoluyla ilişki bağlarının güçlendirilmesinde kritik bir rol oynar (Gross ve John, 1997).

2.1. Duygular

İnsan yaşamının her alanında var olan ve bireylerin düşüncelerini davranışlarını ve ilişki dinamiklerini derinden etkileyen duygular, psikoloji biliminin en temel ve karmaşık konularından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Duyguların komplike yapısı, onlar üzerine farklı tanımlamalar yapılmasına yol açarak duyguların birçok boyuta ve işleve sahip olduğunu ortaya koymuştur. (Frijda ve Mesquita, 1998, s. 273-295). Duyguların tanımı konusunda ortak bir görüş oluşturulamadığından literatürde farklı tanımlamalar yer almaktadır. Duygular, psikolojik mekanizmaların uyumlu çalışmasını sağlayan bireyin yaşadığı deneyimler karşısında hem zihinsel hem de fiziksel olarak nasıl tepki vereceğini organize eden aynı zamanda bireyin motivasyonlarını yönlendiren bir süreç olarak tanımlanır (Mayer vd., 1990).

Duygular, biyolojik, bilişsel ve davranışsal özellikler açısından da tanımlanabilen karmaşık fenomenlerdir. Başka bir ifadeyle, duygular, zihinsel süreçlerin ortaya çıkmasında ve bu süreçlerin işleyişine katkıda bulunmalarından dolayı bilişsel olarak nitelendirilir; vücutta belirli fizyolojik değişimlere ve tepkilere yol açtıkları için biyolojik bir temele sahiptirler; ve bireyin davranışlarını yönlendirme, harekete geçirme ve belli tepkiler vermesine neden olmaları dolayısıyla da davranışsal özellikler gösterirler. Bu özelliklerin tümü, duyguları hem zihinsel hem bedensel hem de eylemsel boyutlarda tanımlanan çok yönlü deneyimler haline getirir ve onların geniş bir yelpazede değerlendirilmesini sağlar (Langelier, 2006, s. 42).

Duygular, insan deneyiminin ayrılmaz bir parçası olarak bireylerin karar alma süreçlerini, sosyal ilişkilerini ve genel yaşam kalitesini derinlemesine etkiler ve hayatta kalma mücadelesinde önemli bir yere sahiptir (Southam-Gerow, 2014, s. 12). İnsanların duyguları, bir tür rehber işlevi taşır ve insanlara hangi ihtiyaçlarının karşılanması gerektiğini, yaşamlarında hangi yönlerin daha fazla önem taşıdığını fark etmelerine yardımcı olur. Hayatta doğru ve sağlıklı kararlar alabilme, bireyin deneyimlediği duyguları tanıma, bu duyguların farkında olma ve onlarla etkili bir şekilde başa çıkma becerisiyle yakından ilişkilidir (Yalçın, 2010). Duygular, büyük ölçüde bireylerin ihtiyaçları ve motivasyonel eğilimleri tarafından şekillenir. Örneğin, birey açlık veya uykusuzluk gibi temel ihtiyaçlar hissettiğinde, bu ihtiyaçları karşılamak amacıyla belirli davranışlar sergileme eğiliminde olur. Bu tür duygusal durumlar, bireyin karar alma süreçlerini ve davranışlarını hem olumlu hem de olumsuz yönde etkiler. Bu bağlamda, duyguların bireyin yaşamında önemli bir motivasyon kaynağı olduğu söylenebilir (Reeve, 2020).

Passons (1975) , bireylerin yaşamları boyunca önlerine çıkan sayısız seçenek arasından tercih yaparken duyguların önemli bir faktör olduğunu ileri sürmektedir. Hangi kariyerin takip edileceği, nerede yaşanacağı, kiminle evlenileceği ve diğer konular da dahil olmak üzere birçok kararın alınmasında mantık tek başına kullanılamaz. Uygun seçimleri yapabilmek için kişinin motivasyonlarını ve önceki deneyimlerinden edindiği duygusal yaşantısını göz önünde bulundurması gerekir (Akt: Yalçın, 2010). Dolayısıyla duygular, bireyleri farklı şekillerde harekete geçirme eğilimindedir ve her bir duygu, yaşamın sürekli zorluklarıyla başa çıkabilme yeteneğini geliştirmeye yönelik bir geri bildirim sağlar. Bu duygusal tepkiler, sözel ve sözel olmayan davranış biçimleri olarak ortaya çıkabilmekte ve bir olaya karşı yaklaşma, kaçınma, duraklama veya tarafsızlık gibi çeşitli şekillerde tezahür edebilmektedir (Goleman, 2016, s. 135; Özer, 2000).

2.2. Duyguların İşlevi

Duygular, insan yaşamında farklı ilişkisel, zihinsel, davranışsal ve fizyolojik işlevlere hizmet etmekte, adaptasyon özellikleri sayesinde, insan hayatının sürdürülebilirliğinde kritik bir rol oynamaktadır (Elliott ve Greenberg, 2007). İnsanlar için sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmak, duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik

tepkilerin bir arada koordineli şekilde çalışmasına bağlıdır. Hayatı anlamlı bir şekilde sürdürebilmek için bireylerin, kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olması, onları tanıması ve bu unsurları birbiriyle uyumlu hale getirmesi gerektiği yaygın olarak kabul edilen bir olgudur (Izard, 2002; John ve Gross, 2004; Keltner ve Kring, 1998; Lopes vd, 2005; Akt. Buntürk, 2023). Bu bağlam içerisinde değerlendirildiğinde duygular, yaşam gücünün temel bileşenlerinden biri olup organlarımızla benzer şekilde işlev göstermektedir. Ayrıca duygular, evrimsel süreç boyunca tüm canlıların hayatta kalmasında önemli bir etkiye sahip olmuştur (Koçak, 2003).

Her bir duygu, insan hayatına yön verir ve varoluşu şekillendirir. İnsanlar, duyguların ilişkilerdeki güçlü etkisi sayesinde bugün hâlâ varlıklarını sürdürebilmektedir. Tehlike anlarında duygular, hızlı tepki göstermemizi sağlayarak varlığımızı korumamıza olanak tanımaktadır (Goleman, 2007). Duygular, bireyin davranışlarına yön veren önemli ipuçları sunarak belirli bir davranış repertuarı oluşturur. Bireyin fizyolojik ve psikolojik sisteminin hazır olma durumunu değerlendiren duygular, kişinin duruma uygun şekilde tepki vermesini sağlar. Bu doğrultuda duygularla davranışlar arasında doğuştan gelen güçlü bir bağlantının var olduğu düşünülmektedir. Örneğin, öfke duygusu, tehdit altında bireyin kendini savunabilmesi için sistemin hazırlık seviyesini değerlendirir ve bu duruma uygun bir davranışa zemin hazırlar. Benzer şekilde, sevgi duygusu da bağlanma süreçleriyle ilgili bilgileri işleyerek kişinin bu yönde uygun tepkiler geliştirmesini destekler. Bu anlamda, duygular, kişinin çevresel ve sosyal koşullara uyum sağlamasında kilit bir rol üstlenmekte ve belirli davranış kalıplarını tetiklemektedir (Frijda, 1994).

Duygular, bireyin hedef odaklı davranışlar geliştirmesinde hayati bir motivasyon kaynağı olarak görülmektedir. İnsan sisteminin temel süreçleri olan kendini koruma, bağlanma ve üreme gibi ihtiyaçlar, duygular tarafından yönlendirilir. Duygular yalnızca bireyin gereksinimlerini karşılamaya yönelik hedeflerle değil, aynı zamanda toplumsal normlarla uyumlu standartları da içerecek şekilde biçimlenir. Ayrıca, duygular kişilik ve mizaç özelliklerinin temel unsurlarından biri olarak kabul edilmekte ve bireylerin hedeflerine ulaşmalarında kritik bir rol oynamaktadır. Duygular, kişiyi hedeflerine yaklaştıran ya da uzaklaştıran birer uyarı mekanizması gibi çalışır. Bu doğrultuda, birey hedeflerine yaklaştığında mutluluk ve sevinç gibi olumlu duygular hissederken, hedeflerinden uzaklaştığında üzüntü ve öfke gibi olumsuz duygular deneyimler. Sonuç olarak, duygular bireylerin motivasyonlarını sürdürmesine ve

hedeflerine yönelik eylemlerini düzenlemesine katkıda bulunmaktadır (Keltner ve Kring, 1998; Safran ve Greenberg, 1991).

İnsanların çevreleriyle yeni ilişkiler tesis etme, mevcut ilişki dinamiklerini koruma ya da sonlandırma süreçlerinde duygular düzenleyici bir mekanizma olarak öne çıkmakta ve bireylerin sosyal bağlarını biçimlendirmede temel bir rol üstlenmektedir (Fischer ve Manstead, 2008). Ancak duygular, her zaman bireylerin günlük yaşantılarına adapte olmalarını sağlamayabilir. Duyguların pratik ve işlevsel değeri olsa da bazı durumlarda bireyin psikolojik dengesini sekteye uğratarak çevreleriyle olan etkileşimlerinde sorunlara yol açabilmektedir. Dolayısıyla, duygular hem destekleyici hem de engelleyici bir faktör olarak ortaya çıkabilmektedir (Gross vd., 2006). Bireyler, duygularının yıkıcı etkilerini minimize etmek amacıyla, bu duyguların özelliklerini, şiddetini, süresini ve zamanlamasını, ayrıca deneyimleme ve ifade etme yöntemlerini değiştirme çabası içerisine girmektedirler. Bu süreç, duygusal düzenleme olarak adlandırılır ve kişilerin duygularının olumsuz sonuçlarıyla başa çıkabilmesi, günlük yaşam aktivitelerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi, sosyal ve kişisel ilişkilerde zarar görmemesi açısından önemlidir. Etkili duygusal düzenleme, kişilerin bu tür olumsuz duygusal durumlara maruz kalma olasılığını azaltmakta, maruz kalınması halinde ise etkili baş etme stratejileri geliştirerek bu durumların üstesinden gelmelerine olanak tanımaktadır, böylelikle bireyin psikolojik ve sosyal işlevselliğini desteklemektedir (Kring ve Sloan, 2009; Mauss vd., 2007).

Özetle duygu alanında yapılan araştırmalar, duyguların birçok farklı nitelik ve fonksiyona sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle, duyguların yalnızca tek bir fonksiyonu olduğunu ileri sürmek, bu olguyu eksik bir şekilde açıklamak anlamına gelmektedir. Ayrıca, duyguların farklı yönlerine ilişkin çeşitli teoriler ve yaklaşımlar geliştirilmiş olup, bu alandaki birçok araştırmacı farklı perspektifler sunmuştur. Bu bağlamda, duyguların insan yaşamındaki çok yönlü etkilerini incelemek, konuyu daha kapsamlı bir şekilde anlamak açısından önemlidir (Kılıç, 2021).

2.3. Duygu Kuramları

Duygular, bireylerin çevreleriyle etkileşimlerini şekillendiren ve davranışlarını yönlendiren temel psikolojik süreçlerden biridir. İnsan deneyimlerinin ayrılmaz bir parçası olan duygular, tarih boyunca felsefi ve bilimsel araştırmaların konusu olmuş,

farklı kuramlar aracılığıyla açıklanmaya çalışılmıştır. Duyguların varlığını, kökenlerini ve işlevlerini anlamaya yönelik kuramsal yaklaşımlar, biyolojik temelli açıklamalardan bilişsel süreçleri merkeze alan modellere kadar geniş bir yelpazede ele alınmaktadır (Scherer, 2005, s. 695-729).

2.3.1. James-Lange Kuramı

William James ve Carl Lange'ın çalışmalarına dayanan James-Lange Kuramı, duyguların tanımlanması ve anlaşılmasına yönelik ilk teorik yaklaşımlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Bu kuram, duyguların kökenini ve nasıl deneyimlendiğini açıklamak için temel bir model sunmuş ve psikolojide duyguların fizyolojik temellerine dair ilk kapsamlı teorik çerçeveyi oluşturmuştur. James'in savunduğu duygu formülasyonunda; bireyler, karşılaştıkları dış uyaranlara otomatik olarak çeşitli fizyolojik ve/veya bedensel tepkiler gösterir ve bu tepkiler, kasların gerilmesi, kalp atış hızının artması veya nefes alışverişinin hızlanması gibi süreçleri içerir. Bu yaklaşım, duygusal deneyimlerin bireylerin çevrelerindeki olayları algıladıklarında ve bu algılar sonucunda vücutlarında meydana gelen değişimleri fark ettiklerinde ortaya çıkan duygusal tepkileri konu edinir. Başka bir ifadeyle, James'in teorisi; bir duygu hissedilmeden önce, fiziksel olarak o duyguya uygun bir tepki verildiğini ve bu tepkinin farkına varıldığında duygusal durumların oluştuğuna yönelik savı içerir (James, 1884; Myers, 1969). Dolayısıyla James-Lange duygusal deneyimlerin kökenini, vücuttan gelen fizyolojik sinyallere dayandırmaktadır. Bu teoriye göre, bir uyarıcıya maruz kaldığımızda, vücudumuzda fizyolojik değişiklikler meydana gelir ve bu değişiklikler sonucu beyne gönderilen kortikal sinyaller duygusal deneyimi oluşturur. James, bu fizyolojik tepkilerin sadece iç organlarla sınırlı olmadığını, aynı zamanda istemli kasların da bu süreçte etkin bir rol oynadığını öne sürmektedir. Bu model, duyguların fizyolojik temelleri ve duygusal ifade (özellikle yüz ifadeleri) üzerine yapılan birçok araştırmaya referans oluşturmuştur (Ellsworth, 1994). James'in duyguların fizyolojik kökenleri üzerine yaptığı çalışmalara paralel olarak, Carl Lange de benzer bir görüş ortaya koymuştur. Lange'e göre, bireyin bir duruma karşı gösterdiği fizyolojik ve davranışsal tepkiler, duygusal deneyimin doğrudan sonucudur. Başka bir ifadeyle, duygularımız, bedensel tepkilerimizden sonra ortaya çıkmaktadır. Bu iki bilim insanının benzer görüşleri nedeniyle, teoriye James-Lange duygu teorisi adı verilmiştir (Morris, 2002).

2.3.2. Cannon-Bard Kuramı

James-Lange'in duyguların fizyolojik süreçlerin bir ürünü olduğunu savunan duygu teorisi, alan içerisinde tartışmalara yol açarak rakip görüşlerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. James-Lange kuramının, duyguların fizyolojik tepkilerin bir sonucu olduğu iddiasına en güçlü eleştirilerden biri, Walter B. Cannon tarafından geliştirilen Cannon-Bard kuramıyla gelmiştir. Cannon (1927) çalışmasında, duyguların ortaya çıkışında bilişsel faktörlerin önemli bir rol oynadığını öne sürmüştür.

Cannon-Bard teorisine göre, çevresel bir uyarı, duyuşsal sistemler aracılığıyla beyindeki talamusa iletilir. Talamus, bu uyarıyı hem kortekse hem de otonom sinir sistemine ileterek eş zamanlı bir süreç başlatır. Korteks, alınan uyarıyı değerlendirerek duyuşsal bir tepki oluştururken, otonom sinir sistemi ise kalp atış hızı, solunum ve kas gerginliği gibi fizyolojik değişiklikleri tetikler. Bu teoriye göre, duyuşsal deneyim ve fizyolojik tepkiler birbirinden bağımsız olarak aynı anda ortaya çıkar. Dolayısıyla, talamusun korteksi aktive ederek duyuşsal deneyimleri oluşturmalarının yanı sıra otonom sinir sistemi aracılığıyla da bedensel tepkileri başlatması, duyuşsal tepkinin temelini oluşturur (Cannon, 1931). Bu bağlamda, bağırarak ve ağlamak gibi fizyolojik tepkiler, duyguların bir nedeni değil, duyuşsal deneyimlerle eş zamanlı olarak ortaya çıkan sonuçlardır (Kuşat, 2011, s. 27). Bu teorinin en önemli argümanı, duyuşsal algının yalnızca fizyolojik ipuçlarının bir fonksiyonu olduğu fikrini çürütmesidir. Bunun yerine, Cannon ve Bard'ın ileri sürdüğü gibi, teori fizyolojik ipuçlarının ve duyuşsal deneyimlerin aynı anda beyin talamusundan çıkan aynı sinirleri uyardığını savunur. Özetle kuram fiziksel ve duyuşsal uyarılmanın yaklaşık olarak aynı zamanda gerçekleştiğini ifade etmektedir (Kandel vd., 2002).

2.3.3. Bilişsel Uyarılma Kuramı (Schacter- Singer Kuramı)

Schachter ve Singer tarafından geliştirilen iki faktörlü duygu kuramı, duyuşsal deneyimlerin hem fizyolojik uyarılma hem de bilişsel değerlendirmenin birleşimi olduğunu öne sürer. Bu teoriye göre, birey bir fizyolojik uyarılma durumu yaşadığında, uyarılmanın nedenini çevresindeki sosyal ve kültürel ipuçlarını kullanarak yorumlar. Kısaca korteks, fizyolojik uyarılmaya ek olarak, bireyin geçmiş deneyimleri, beklentileri ve kültürel normlarını da göz önünde bulundurarak bu uyarılmaya bir anlam atfeder ve duyuşsal bir deneyime dönüştürür (Akt. Akbulut, 2021).

Sosyal Psikolog Stanley Schachter fizyolojik uyarımın yanı sıra bilişsel değerlendirmenin de duyguların oluşmasında etkili olduğu görüşünü desteklemek için bir dizi araştırma gerçekleştirmiştir. Bu doğrultuda Schachter ve klinik psikolog olan Jerome Singer, duyguların gelişiminde rol oynayan unsurları belirlemek amacıyla deneysel ortamda bir araştırma yürütmüşlerdir. Deney sırasında katılımcılara fizyolojik uyarılmaya neden olan adrenalin hormonu enjekte edilerek bu ilacın bir vitamin olduğu ve fizyolojik uyarılma yaratmayacağı belirtilmiştir. Bir süre sonra katılımcılar sevinç ya da hüznü durumlarına sokularak duygularını ifade etmeleri istenmiş ve bireylerin duygularını net bir şekilde ifade edebildikleri gözlemlenmiştir. Schachter ve Singer, katılımcıların fizyolojik uyarılmanın nedenini çevresel ipuçlarına dayandırarak yorumladıklarını ve bu sayede farklı duygusal deneyimler yaşadıklarını belirlemişlerdir. Bu bulgular, duygusal deneyimlerin sadece fizyolojik uyarılmaya değil, aynı zamanda bireyin bu uyarılmaya ilişkin bilişsel değerlendirmelerine de bağlı olduğunu ortaya koymuştur (Plotnik, 2009, s. 361).

2.3.4. Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Lazarus)

Richard Lazarus (1982, s. 1019), yaptığı çalışmalarda duyguyu, bireyin bir duruma atfettiği anlamla doğrudan ilişkili bilişsel bir süreç olarak tanımlar. Teorisine göre, duygusal deneyimler, bireyin çevresiyle etkileşimini anlamlandırma çabası sonucu ortaya çıkar. Bu süreç, bireyin durumu değerlendirmesi ve ona anlam yüklemesiyle başlamakta ve ortaya çıkan bilişsel değerlendirme, duygusal tepkinin temelini oluşturmaktadır. Sonuç olarak, duygusal durumlar, bireyin fizyolojik ve davranışsal tepkilerinde değişikliklere yol açan psikolojik süreçlerdir.

Lazarus (1993)'e göre, duygularımız, bir olayın veya durumun bizim için ne anlama geldiğine dair kişisel yorumlarımızın bir sonucudur. Bir olaya iyi ya da kötü, faydalı ya da zararlı gibi değerler yüklememiz, duygusal tepkilerimizi belirlemektedir. Bu değerlendirme sürecinde, geçmiş deneyimlerimiz, kültürel değerlerimiz ve kişisel inançlarımız önemli rol oynar. Duygularımız, bu değerlendirme sürecinin ardından ortaya çıkar. Bu süreç genellikle o kadar hızlı gerçekleşir ki, farkında bile olmadan bir duyguyu deneyimleyebiliriz. Ancak, duygusal deneyimlerimiz sadece zihinsel bir süreç değil, aynı zamanda bedensel tepkilerle de ilişkilidir. Kalp atış hızımızın artması, terleme gibi fizyolojik değişiklikler, duygularımızın yoğunluğunu ve türünü

etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, duyguların oluşumunda bilişsel değerlendirmeler merkezi bir rol oynasa da, öğrenme öyküsü, kar-zarar hesaplamaları ve fizyolojik işaretler de duygusal deneyimi şekillendiren diğer önemli değişkenlerdir.

Dolayısıyla, duyguların oluşumu, sadece bilişsel bir süreç olmamakla birlikte, aynı zamanda biyolojik ve sosyal faktörlerin de etkileşim halinde bulunduğu karmaşık bir yapıdır.

2.4. Duyguları Fark Etme

Duyguları fark etme, bireyin yaşadığı duyguları anlama ve bu duyguların etkilerini kavrama sürecidir. Duygusal farkındalık, bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını tanıma kapasitesini ifade etmektedir (Kuyumcu ve Güven, 2012). Bu süreç, özellikle duyguların kaynağını belirlemeyi ve onlarla sağlıklı bir şekilde başa çıkmayı kolaylaştırır. Örneğin, öfke gibi yoğun bir duygu fark edilip tanımlanmazsa, kontrolsüz tepkilere yol açabilir. Ancak, bu duyguyu fark eden birey, öfkenin altındaki tetikleyici unsurları anlayarak daha sağlıklı çözümler geliştirebilmektedir (Goleman, 1995).

Duygusal farkındalık, bir duygunun yaşanması veya ifade edilmesinden öte, o anda hissedilen duyguya dair bilinçli bir farkındalığa sahip olmayı gerektirir. Birey, duygusal farkındalığı olmadan içsel ihtiyaçlarını tanımlamakta ve kendini anlamakta zorluk yaşayabilir. Bu anlamda duyguların nasıl ifade edildiğinden ziyade, bireyin kendi iç dünyasındaki duygusal süreçleri fark etmesi ve bu süreçleri kişisel tercih ve değerlerine uygun şekilde ifade edebilmesi daha anlamlı bir perspektif sunmaktadır. Bireyin duygularını anlamak için bu duygular hakkında konuşması, onları tanıma ve yönetme sürecini kolaylaştıran en etkili yöntemlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Lane vd., 1990).

Özetle duygusal farkındalık, bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygusal durumlarını tanımlama ve anlamlandırma potansiyeline işaret eden çok boyutlu bir süreçtir. Bu süreç temel olarak iki bileşenden oluşmaktadır. İlk bileşen, bireyin kendi duygularını ya da başkalarının duygularını algılama ve bu duygular üzerine bilinçli bir şekilde düşünme becerisidir. İkinci bileşen ise, bireyin duyguları ne derece doğru, açık ve bütüncül bir biçimde değerlendirebildiği ile ilişkilidir. Bu iki boyut, duygusal farkındalığın kapsamını belirlerken, bireyin hem içsel deneyimlerini

hem de sosyal ilişkilerini daha derinlikli bir şekilde anlamlandırmasını sağlar. Duygusal farkındalık, yalnızca bireyin öz-düzenleme süreçlerini desteklemekle kalmaz aynı zamanda psikolojik iyi oluşuna da katkıda bulunan bir mekanizma olarak işlev gösterir. (Lane vd., 1990).

2.5. Duyguları İfade Etme

Duygu ifade etme bireyin yaşadığı içsel süreçleri başkalarına aktarabilmek için yüz ifadesi, beden duruşu, jest ve mimikler gibi beden devinimlerini kullanarak duygularını ortaya koyması anlamına gelmektedir. Duygu ifadesi, duygularımızı aktarmak için seslerin ve beden dilinin kullanılması ve böylece iletişimin kolaylaştırılması olarak da tanımlanabilmektedir (Adıgüzel, 2012). Bireyin yüz ifadesi, duygularını dışa vurmasının en temel yollarından biri olup sergilediği motor hareketler aracılığıyla duygusal durumuna ilişkin önemli ipuçları sunmaktadır. Ayrıca, insanların yüz ifadeleri hangi duygu içinde olduklarını yansıtır ve karşı tarafa nasıl bir duygunun geçtiğini çoğu zaman gösterir. Bu bağlamda duygusal ifade ya da duygu ifade etme düzeylerinin, günlük yaşamın önemli iletişim unsurları arasında yer aldığı görülmektedir. Darwin'e göre bazı yüz ifadeleri ve mimikler evrensel olsa da duygular sadece yüz ile ifade edilemezler. Yüz ifadelerinin yanı sıra el kol hareketleri ile yapılan jestler, sırt dönmek gibi hareketler ve sözcükler aracılığı ile de kişiler duygularını ifade edebilmektedir. Bireyler, yaşadıkları duygular doğrultusunda kendilerini ifade etme eğilimindedir ve bu ifadeler farklı davranışsal tepkiler ortaya çıkarabilmektedir. Duygusal deneyimler, bireyin fiziksel yakınlık kurma, belirli durumlardan kaçınma, çatışmaya girme veya tehditkâr tutumlar sergileme gibi çeşitli tepkiler geliştirmesine neden olmaktadır. (Cicarelli ve White, 2016).

Kişilerin sosyal uyumları için önem arz eden duygular aynı anda kişilerin tüm gelişim alanlarına da etki etmektedir. Duygusal ifadenin yaşam kalitesini artırdığı, sosyal izolasyonu azalttığı ve kişilerarası ilişkileri geliştirdiği ileri sürülerek duygusal iletişimin önemi vurgulanmaktadır (Öksüz, Y, 2005). İnsanlar duygularını ifade ettikçe, hem kendi duygularını hem de karşı tarafın duygularını fark eder ve daha etkili iletişim kurabilirler (Çeçen, 2002). Duygusal ifade düzeyi insan ilişkilerinde olduğu kadar fiziksel ve ruhsal sağlık içinde önem arz etmektedir. Özellikle duyguların ifadesi ile travmatik deneyimler arasındaki bağlantı üzerine yapılan araştırmalar, kişinin konuyla

ilgili düşünce ve duygularını sözlü veya yazılı olarak ifade etmesinin yeni bilişsel yapılara, kişinin problem olarak algıladığı şeye karşı duyarlılığında azalmaya, olumlu duygularda artışa, fiziksel işlevsellikte iyileşmeye ve olumsuz düşüncelerde azalmaya neden olabileceğini göstermiştir (Kuzucu, 2011).

Duyguları ifade etme ile ilgili olan bir başka kavram duygu düzenleme, bireyin doğasını, duygularını, bu duyguları nasıl tanımladığını ve ne şekilde ifade ettiğin içeren süreci kapsamaktadır (Rottenberg ve Gross, 2003). Bu şekilde çok boyutlu ve ölçülemeyen soyut kavramların ölçülebilir olmasını sağlayan karmaşık sürece duygu düzenleme denir (Gratz ve Roemer, 2004). Kişi istenmeyen bir düzeyde duygu yoğunluğu ile karşılaştığında, adaptasyon sağlayabilmek için için uyum sağlayıcı bir strateji olan duygu düzenlemeyi kullanır (Leahy vd., 2011). Duygu düzenleme sırasında, birey duygularını takip eder, farkındalık düzeyinde olur, duygularını yönlendirir ve değerlendirir. Birey, duygularını değiştirmek için içsel ve dışsal süreçleri hedefe yönelik olarak gerçekleştirir. Kişi bu süreçte hedef odaklı davranışlar sergiler, duygularını tanıır ve kabul eder, olumsuz duygularını düzenler ve hedeflerine ulaşmak için duruma uygun yöntemler oluşturur (Thompson, 2011).

Duyguların düzenlenebileceği iki farklı yaklaşım bulunmaktadır. Bunlar, duygusal tepkiden önce düzenlemeyi hedefleyen öncül odaklı stratejiler ve duygusal tepkiden sonra baş etmeyi amaçlayan tepki odaklı stratejilerdir. Birey, duygusal işaretleri aldığı anda öncül odaklı stratejileri kullanarak duygusal tepkiyi düzenlemeye çalışır. Öte yandan, tepki odaklı stratejiler, tepki ortaya çıktıktan sonraki süreçte verilen tepkiyi değiştirmeyi amaçlar (Gross, 2001). Süreç modeline göre duygular hem ortaya çıkmadan önce hemde ortaya çıktıktan sonra düzenlenebilmektedir fakat ortaya çıkmadan önce düzenlemek için gereken çaba daha düşük olacağından dolayı öncül odaklı stratejilerin daha etkili olduğu düşünülmektedir (Gross, 1998). Birey, iş görüşmesi gibi bir durumu bir sınav ya da başarı kriteri olarak değil, şirket hakkında bilgi edinme fırsatı olarak gördüğünde, öncül odaklı bir strateji kullanır. Bu sayede, olası bir hayal kırıklığı ifadesine henüz gerçekleşmeden müdahale edebilir. Öte yandan, bireyin hayal ettiği doğum günü hediyesinin gelmemesi durumunda, yaşadığı hüznün duygusunu gülümseyerek ifade etmesi ve düzenlemeye çalışması tepki odaklı bir duygu düzenleme stratejisi olarak adlandırılır. Bu şekilde duygunun ifade edilmeden değerlendirilmesi öncül odaklı, duygunun bastırılarak ifade edilmesi ise tepki odaklı stratejilere örnek verilebilir (Gross, 2001). Yeniden değerlendirme tekniğini kullanan

bireyler pozitif duyguları daha sık hissettiklerini ve ifade ettiklerini bildirmektedir. Bu kişilerin olumlu ve olumsuz duygularını yakındakilerle paylaşmaları, çevrelerindeki insanlarla yakın ilişkiler kurmaları sebebiyle bu stratejiyi kullanmayanlara göre sosyal yaşamda tercih edilmeleri ve beğenilmeleri daha fazladır. Bastırma stratejisini kullanan bireyler içsel duygularını gizleme ve duygusal ifadelerini kısıtlama eğilimindedir. Baskılama nedeniyle, bu kişiler daha az duygu deneyimler ve yaşadıkları duyguları daha az açığa vururlar. Bastırma stratejisine sahip bireyler olumsuz ve olumlu duygularını paylaşmaktan kaçınır, yakın ilişkilerden uzak durur, daha düşük öz saygı ve yaşam memnuniyetine sahip olur ve daha yüksek depresif belirtiler yaşarlar. (Gross ve John, 2003). Bu şekilde duygu ifadesindeki baskılama duygu düzenleme sürecini kesintiye uğratarak bireylerin kendilerini ve sorunlarını doğru şekilde ifade edememesine sebebiyet vermektedir.

2.6. Duyguların İfade Edilmesine Kuramsal Bakış

Psikanalitik kuramdan bu yana, duyguların ifade edilmesinin bireyin psikolojik iyi oluşu açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Günümüzde, duygusal ifadenin terapötik faydaları olduğu inancı hem teorik bağlamlarda hem de pratik uygulamalarda geniş kabul görmektedir (Zech, 1998). Bu bağlamda, uygulayıcılar ve teorisyenler duyguların ifade edilmesi için her biri duygusal süreçlerin bireysel ve toplumsal rollerine ilişkin farklı bakış açıları sunan çeşitli metodolojiler geliştirmişlerdir.

2.6.1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşım, bireylerin duygularını ifade etme süreçlerini bilinçdışı yapılar ve savunma mekanizmaları üzerinden değerlendirir. Freud'un psikodinamik kuramında; bilinçdışına itilen ve bastırılan duyguların bireyde psikolojik gerilimlere yol açtığı, bu duyguların dışa vurulmasının ise bireyin ruhsal dengesini ve iyilik halini desteklediği savunulmaktadır (Freud, 2003). Freud histerik semptomların, travmatik yaşantılara bağlı yoğun duygusal deneyimlerin bilinçdışı savunma mekanizmalarıyla bastırılması sonucu ortaya çıktığını öne sürer. Bu bastırma süreci, duyguların ifade edilmesini engelleyerek histerik belirtilerin şiddetlenmesine yol açmaktadır. Duygusal ifadeyi engelleyen hem içsel (bireyin kendisinden kaynaklanan) hem de dışsal (toplumsal normlar gibi) baskılar, anksiyete ve depresyon gibi psikopatolojik

durumların gelişiminde neden olmaktadır. Özellikle hoş olmayan duyguların ortaya çıkışı, bireyin duygularını ifade etme ihtiyacı ile toplumsal normların yarattığı sınırlamalar arasındaki çatışmadan kaynaklanan bir içsel gerilim olarak değerlendirilmektedir (Zentner, 1999). Bu bağlamda duyguların ifade edilmesi; bireyin içsel çatışmalarını çözmesine ve bilinçdışında bastırılan hislerin sağlıklı bir şekilde işlenerek ortaya çıkmasına olanak tanımaktadır (Kernberg, 1985).

Jung'un teorik yaklaşımlarına göre, bireylerin duygularını saklama ve inkâr etme eğilimi, psikolojik kopukluğa yol açarak hem kendilik algısını hem de sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Duyguların bastırılması, bireyin içsel deneyimlerini ve çevresindeki gerçekliği algılamasını zorlaştırarak, kişi ile dünya arasındaki bağın zayıflamasına neden olmaktadır. Bu kapsamda psikanalitik yaklaşım, duygusal farkındalığın ve bu duyguların ifade edilmesinin, bireyin kendisini ve çevresini daha sağlıklı bir şekilde anlamasına katkı sağladığını vurgulamaktadır. Ancak, duygusal deneyimleri engelleme eğilimi, bireyin içsel çatışmalarını çözmesini güçleştirerek anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Zentner, 1999).

2.6.2. İnsancıl Yaklaşım

Psikoterapi alanında, duygusal deneyimlerin ve dışavurumunun önemini belirten çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu yaklaşımlar arasında, Rogers'ın birey merkezli terapisi ve Perls'in Gestalt terapisi gibi insancıl yaklaşım olarak adlandırılan kuramlar ön plana çıkmaktadır. İnsancıl yaklaşımın temelini, empati, duygusal ifade ve bireyin kendi yaşantılarını doğrudan deneyimlemesi gibi kavramlar oluşturmaktadır (Rogers, 1961; Akt. Corey, 2008). Rogers'ın birey merkezli kuramı, insan doğasına dair iyimser bir bakış açısı sunarak bireylerin doğuştan gelen bir kendini gerçekleştirme eğilimine sahip olduğunu öne sürmektedir. Birey kendisiyle uyum içerisinde olduğunda, duygularını bilinçli bir şekilde fark edebilmekte onları reddetmeksizin kabul etmekte ve yaşamını bu duygular doğrultusunda yönlendirebilmektedir. Ancak, bireylerin sosyal çevrelerinde kabul görmek için belirli koşulları yerine getirmesi beklenmektedir.

Rogers'ın "koşullu olumlu kabul" olarak tanımladığı bu durum, bireylerin kendi duygularını ve ihtiyaçlarını göz ardı ederek başkalarının onayını kazanmaya çalışmasına neden olmaktadır. Bu durum, uzun vadede anksiyete ve depresyon gibi psikolojik

sorunlara yol açmaktadır. Rogers'a göre, bireyin duygularını ifade etmesi dört temel sonuç doğurur. İlk olarak, birey kendi içsel deneyimlerinin farkındalığını artırarak, duygularına daha istikrarlı bir şekilde odaklanma yetisi kazanır. İkinci olarak, bu farkındalığın artması, bireyin kendi yargılarına olan güvenini pekiştirir ve kişisel kararlarını daha özgüvenli bir şekilde almasını sağlar. Üçüncü olarak, birey dışsal kontrol yerine içsel kontrol geliştirme eğilimi gösterir; bu sayede, başkalarının onayını almak için duygularını bastırma ihtiyacı hissetmez. Son olarak, birey, yaşamı durağan idealleri gerçekleştirme mücadelesi olarak görmektense, sürekli değişim ve gelişim süreci olarak algılamaya başlar. (Rogers, 1961; akt. Kuzucu, 2006). Kısaca Rogers'ın yaklaşımı, bireyin koşulsuz olumlu kabul edilmesi ve kendi içsel dünyasına dönmesine odaklanarak bireyin kendini gerçekleştirme potansiyelini ortaya çıkarmayı hedeflemektedir (Rogers, 1995).

Gestalt yaklaşımında ise, duyguların ifade edilmesi ve farkındalık kazanmanın, bireyin psikolojik iyilik hali ve otantik benliğe ulaşması açısından temel bir role sahip olduğu vurgulanır (Daş, 2010, s. 5-24). Perls'e göre, bireylerin geçmişte yaşadıkları tamamlanmamış duygusal deneyimler, bastırıldıklarında bireyin ruhsal dengesi üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bireylerin rahatsız edici duygulardan kaçınma eğilimi, kısa vadede geçici bir rahatlama sağlasa da uzun vadede psikolojik ve fizyolojik sorunlara yol açabilmektedir. Bu kaçınma davranışı, bireyin işlevselliğine ve yaşam kalitesine etki ederek duygusal regülasyonu zorlaştırmaktadır. Bu nedenle, Gestalt yaklaşımında bireylerin duygularıyla yüzleşmesi ve onları ifade etmesi, psikolojik bütünlüğün sağlanması ve toplumsal etkileşimlerin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için gerekli görülmektedir. Gestalt yaklaşımı, bireylerin duygularını tanımasının ve bu duyguların farkına varmasının, içsel süreçlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağladığına vurgu yapmaktadır. Aynı şekilde, duyguların ifade edilmesi, psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde iyileştirici bir rol oynamakta ve bireyin ruhsal sağlığını desteklemektedir (Perls, 1969).

2.6.3. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel davranışçı yaklaşımın önde gelen kuramcılarından olan Beck, duygusal tepkilerin bir dizi olayın sonucunda meydana geldiğini ve bu sürecin, bireyin içsel ve dışsal uyaranlarını fark etmesiyle başladığını öne sürmektedir. Beck'in bu yaklaşımına

göre birey, çevresinden gelen uyarıcıları belirleyerek bu uyarıcılara yönelik bilişsel değerlendirmelerle duygusal yanıtlarını oluşturmaktadır. Bu süreç; “şema” olarak bilinen içsel bir model kullanılarak bilginin işlenmesi yoluyla gerçekleşmektedir. Şemalar, bireyin çevresindeki dünyayı anlamasına yardımcı olan, geçmiş deneyimlerden türetilmiş beklentiler ve kurallardan oluşur. Bu yapı, bireyin deneyimlerini anlamlandırmasına ve onlara bağlamsal bir çerçeve kazandırmasına olanak tanır; aynı zamanda, bireyin duygusal tepkilerini şekillendiren temel bir referans sistemi olarak da işlev görmektedir (Kuzucu, 2006). Beck, duygusal tepkilerin bilişsel süreçlerden etkilendiğini ve bu süreçlerin düzenlenmesinin duygusal ifadelerin oluşumu için ön koşul özelliği gösterdiğine vurgu yapmaktadır. Beck’in modeline göre; bireylerin kendileri ve çevreleri hakkında sahip oldukları olumsuz bilişler, duyguların bastırılmasına ya da uygun olmayan biçimlerde ifade edilmesine neden olabilmektedir.

Bilişsel davranışçı yaklaşım; bireyin düşüncelerini gözden geçirip yeniden yapılandırması, duygusal farkındalık ve ifade sürecini destekleyen bir uygulama olarak değerlendirilmektedir. Bu süreç, bireyin duygusal tepkilerini daha etkin bir şekilde yönetmesini ve sosyal ilişkilerinde daha yapıcı ve istikrarlı bir tutum geliştirmesini sağlamaktadır. Dolayısıyla duyguların bastırılmasının, ruhsal rahatsızlıkların oluşumuna ve süreklilik kazanmasına neden olduğu, buna karşın duyguların ifade edilmesinin bu tür rahatsızlıklardan arınma sürecinde temel bir etkiye sahip olduğu ileri sürülmektedir (Beck, 1976, 2014).

2.7. Duyguları İfade Etme ile İlgili Alanyazın Çalışmaları

Aydın ve Özyürek (2024), 20-45 yaş arası 300 yetişkin bireyi kapsayan çalışmada duyguları ifade etme becerileri ile çocukluk yaşantıları arasındaki ilişkiyi çeşitli demografik faktörleri göz önünde bulundurarak incelemiştir. Araştırmada, kişisel ve sosyal yaşantılar ile yakınlık kurma ve duyguları ifade etme becerileri arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır; bu durum, olumsuz çocukluk yaşantıları arttıkça yakınlık kurma ve duyguları ifade etme becerilerinin azaldığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, çocukluk döneminde daha olumlu kişisel ve sosyal yaşantılara sahip olan yetişkinlerin, duygusal yakınlık kurma ve duyguları ifade etme becerilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kuyumcu (2011), Türkiye’deki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören, 18-25 yaş aralığındaki 289 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık, duyguları ifade etme, benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Bulgulara bakıldığında , duyguları ifade etme düzeyi azaldığında, öğrencilerin pozitif duygu durumlarının azaldığı, negatif duygu durumlarının ise arttığı görülmüştür. Araştırmanın bir diğer bulgusu incelendiğinde, duyguları ifade etme becerisi ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuş duygularını ifade edebilen bireylerin yaşam tatminlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, duyguları ifade etme düzeyi ile benlik kurgusu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş; ilişkisel benlik tipine sahip bireylerin duygularını ifade etmekte daha fazla zorlandığı görülmüştür.

Cengiz ve Yardımcı (2024), tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, internet bağımlılığı ile iletişim becerileri ve duyguları ifade etme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, internet bağımlılığı arttıkça öğrencilerin iletişim becerileri ve duyguları ifade etme eğilimleri azalmıştır. Ayrıca, internet bağımlılığı puanı yüksek olan öğrencilerin, sosyal etkileşimlerinde daha fazla zorluk yaşadıkları ve duygusal ifadede daha çekingen oldukları görülmüştür. Cinsiyet ve yaş değişkenleri incelendiğinde, kadınların duygusal ifade ve iletişim becerilerinde erkeklere oranla daha yüksek puanlara sahip oldukları, yaşı artmasının ise internet bağımlılığını azalttığı ve iletişim becerilerini artırdığı bulunmuştur.

Özgenç (2022) tarafından polisler üzerinde yürütülen tez çalışmasında, özdenetim, psikolojik sağlamlık, sosyal sorun çözme becerileri ve duyguları ifade etme düzeyi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları, değişkenler arasında güçlü ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Özellikle, bireylerin özdenetim, sosyal sorun çözme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça duygularını ifade etme becerilerinin de arttığı; bununla birlikte, duyguları ifade etme düzeyinin artmasının diğer değişkenler üzerinde olumlu etkiler yarattığı belirlenmiştir.

Serim ve Çankaya (2015) tarafından yürütülen çalışmada, yetişkinlerin psikolojik destek alma eğilimlerini etkileyen faktörler incelenmiştir. Çalışmaya katılan 440 yetişkinin verileri, kendini saklama, duyguları ifade etme ve cinsiyet gibi değişkenler açısından analiz edilmiştir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, kendini saklama düzeyi yüksek olan ve duygularını ifade etmekte zorlanan bireylerin,

psikolojik destek yardım arama eğiliminin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, psikolojik yardım arama davranışının çok boyutlu bir olgu olduğunu ve bireyin cinsiyeti, sosyal öğrenme deneyimleri ve kültürel faktörler tarafından şekillendiğini göstermektedir.

King ve Emmons (1990) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin duygusal ifadelerinde yaşanan çatışmaların psikolojik ve fiziksel sağlık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmada, duygusal ifadeyi bastırma veya ifade etme arasında çatışma yaşayan kişilerin daha yüksek stres, anksiyete ve depresyon seviyelerine sahip olduğu bulunmuştur. Bu bireylerde, baş ağrısı, mide rahatsızlıkları ve yorgunluk gibi fiziksel sağlık sorunlarının da daha sık görüldüğü tespit edilmiştir. Ayrıca, duygusal bastırmanın bireylerin sosyal ilişkilerinde yakınlık kurma yeteneğini olumsuz etkilediği ve yaşam kalitesini düşürdüğü belirlenmiştir. Buna karşın, duygularını açık bir şekilde ifade eden bireylerin daha düşük stres seviyelerine, daha iyi sosyal ilişkilere ve daha olumlu bir genel sağlık durumuna sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda araştırma, duygusal ifadede yaşanan çatışmaların hem psikolojik hem de fiziksel sağlık üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymakta ve duygusal düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynayabileceğini vurgulamaktadır.

Pennebaker 'ın (1995) çalışmasında, bireylerin travmatik veya duygusal olarak yoğun deneyimlerini ifade etmelerinin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmada, üniversite öğrencileri, genel nüfus içerisinde gönüllüler ve kronik sağlık problemleri yaşayan bireyler gibi farklı gruplar yer almıştır. Katılımcılara, yaşadıkları travmatik olayları yazılı ya da sözlü olarak ifade etmeleri için belirli bir süre ayrılmıştır. Bu yazma paradigması, ifade etme ve duygusal açıklamanın bireylerin sağlık sonuçları üzerindeki etkisini analiz etmek amacıyla kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, duygusal olayların açık bir şekilde ifade edilmesinin stres düzeylerini azalttığını, bağışıklık sisteminin işlevlerini olumlu yönde etkilediğini ve bireylerin fiziksel sağlık durumlarını iyileştirdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, duygusal ifadenin bireylerin sosyal entegrasyonunu güçlendirdiği ve psikolojik iyilişuyla ilişkilendirildiği gözlemlenmiştir. Bu çalışma, duygusal ifadenin yalnızca bireylerin psikolojik işleyişine değil, aynı zamanda fiziksel sağlıklarına ve sosyal ilişkilerine yönelik anlamlı katkılar sunduğunu göstermiştir.

Meyer ve arkadaşları'nın (2010) çalışması, genç kadınlar arasında duyguların ifade edilmesiyle yeme psikopatolojisi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencisi kadınlardan oluşan bir örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bulgular, duygusal ifadeye yönelik olumsuz tutumların yeme psikopatolojisi ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Duygularını ifade etmekte zorlanan bireylerde, duygusal yeme davranışlarının ve yeme bozuklukları belirtilerinin daha yaygın olduğu belirlenmiştir. Özellikle anoreksiya ve bulimiya gibi spesifik yeme bozukluklarının gelişimi ve devamında, duygusal ifade eksikliğinin etkili bir faktör olduğu saptanmıştır. Çalışma, duygusal düzenleme ve ifade becerilerinin, yeme bozukluklarının anlaşılmasında ve tedavisinde kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

3. AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR

Akılcı olmayan inançlar, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin (ADDT) temel kavramlarından biri olup bireyin gerçeklikten uzak, işlevselliği sınırlayan bilişsel yapılar olarak tanımlanmaktadır (Ellis, 2001).

3.1. Akılcı Olmayan İnançlar Kavramı

Akılcı olmayan inançlar, olumsuz sonuçlara yol açma potansiyeline sahiptir. Bu tür inançlar, sıklıkla gerçekleri abartarak ya da aşırı genellemelere başvurarak biçimlenir. Bunun yanı sıra, gözlemlenebilir, ölçülebilir ve bilimsel yöntemlerle doğrulanabilir gerçeklerle uyumsuzdur ve temelinde somut olaylar ya da durumlar bulunmaz. Mutlak kesinlik taşıyan ve sorgulamaya kapalı bir nitelik sergileyen bu inançlar, tercihlerin yerine zorunlulukları, arzuların yerine ise ihtiyaçları merkeze almaktadır. Ayrıca, uzun vadede tekrar eden ve alışkanlık hâline gelen bu düşünce kalıpları, bireylerin düşünsel esnekliğini sınırlayan dogmatik bir yapı oluşturur (Ortakale, 2008).

Maultsby (1984), bir inancı akılcı olmayan olarak tanımlamak için onun mantıksal olarak geçersiz olmasını şart koşmuştur. Bu yaklaşımdan hareketle, Ellis'in akılcı olmayan inançlar olarak tanımladığı bilişlerin, "var olan" ile "arzu edilen, ahlaki ya da doğru olan" kavramlarını bir araya getiren karmaşık bir yapı, yani bir tür şema olduğu söylenebilir. Bu perspektif, akılcı olmayan inançların yalnızca abartılı değerlendirmeler, gerçeklik çarpıtmaları ya da katı ahlaki kurallardan ibaret olmadığını, aynı zamanda bireyin dünya ile kurduğu ilişkiyi şekillendiren temel bilişsel yapılar olduğunu vurgulamaktadır. İrasyonel inançlar, bireyin kendisi, tercihleri ve bu tercihlerin gerçeklikteki varlığı arasındaki ilişkiyi tanımlayan çekirdek bilişler olarak kabul edilir. Bu inançlar, yalnızca bir değerlendirme veya yargıdan ibaret değildir; aynı zamanda bireyin gerçekliği algılama biçimini, olayları nasıl açıkladığını ve ahlaki değerlerini de içermektedir. Bir akılcı olmayan şemayı değiştirmek, bu yapıyı oluşturan her bir boyutun eleştirel bir şekilde sorgulanmasını gerektirir. Bu süreç, bireyin gerçeklik algısını, değerlerini ve olayları yorumlama biçimini daha işlevsel ve sağlıklı bir bilişsel sistem ile yeniden düzenlemeyi hedefler (DiGiuseppe, 1996).

Ellis, bireylerin içsel konuşmaları aracılığıyla kendilerine belirli bir değer attediklerini ve bu süreçle kendi davranışlarını ve duygusal durumlarını etkilediklerini

vurgulamaktadır. Ona göre, birçok duygusal rahatsızlığın temelinde bireyin kendini suçlama eğilimi yatmaktadır (Corey, 2015). Özellikle, üzüntü gibi yoğun duygusal durumlar yaşandığında ortaya çıkan katı ve zorunlu düşünce kalıplarının, bireyde baskı yaratan duygusal tepkilere ve işlevsel olmayan davranış örüntülerine yol açabileceği ifade edilmektedir (Ellis, 1994). Ayrıca, bireylerin önemli tercihlerini yansıtan ifadelerin zamanla katılaşarak taleplere dönüşmesi ve nihayetinde "mutlak" zorunluluklar haline gelmesi, bu tür düşüncelerin birey üzerindeki olumsuz etkilerini artırmaktadır (Dryden, 2022). Ellis başlangıçta, klinik gözlemleri sonucunda on bir akılcı olmayan inancı tanımlamış ve bu inançların bireyler arasında yaygın olarak gözlemlendiğini belirtmiştir. Ancak zamanla, teori akılcı olmayan inançların dört temel bileşene odaklandığını vurgulayacak şekilde evrilmiştir: Bunlar; talepkârlık , felaketleştirme değer kaybı inançları veya kendini aşağılama, hayal kırıklığına toleranssızlık şeklinde sınıflandırılmıştır (Akt. DiGiuseppe, 1996).

Talepkârlık ve aşırı genelleme: akılcı olmayan inançların temel bileşenleri olarak birçok duygusal rahatsızlığın altında yatan düşünce biçimlerini oluşturmaktadır. Bu tür inançlar, bireyin kendisine, başkalarına ve çevresine yönelik gerçekçi olmayan beklentiler geliştirmesine neden olur ve genellikle "meli" ve "malı" ifadeleriyle kendini gösterir. Talepkârlık, bireyin yaşamındaki olaylar ve durumlar üzerinde kontrol sağlamaya yönelik katı bir tutum benimsemesiyle ortaya çıkar. Aşırı genelleme ise bu taleplerin, bir olayın veya başarısızlığın tüm hayatı temsil ettiğine dair yanlış bir algıya dönüşmesiyle karakterize edilir. Bu düşünce kalıpları, bireyi "ya hep ya hiç" tarzı kutuplaştırıcı yargılara iter. Örneğin, "Başarılı olmalıyım, aksi halde insanlar beni hor görür" veya "Her yaptığım iş mükemmel olmalı; eğer bir hata yaparsam değersiz bir insanım" gibi bilişler, bireyin kendisine yönelik acımasız bir eleştiri geliştirmesine neden olur. Bu tür inançlar, yalnızca bireyin kendi değer algısını zedelemekle kalmaz, aynı zamanda çevresel faktörlere yönelik gerçekçi olmayan beklentilere de yol açar. Örneğin, "Çevremdeki her şey mükemmel olmalı, aksi halde bu durum dayanılmaz bir hal alır" gibi ifadeler, bireyin dış dünyayı kontrol etme arzusunu yansıtır.

Felaketleştirme: Bir durumun olumsuz yönlerini abartarak olduğundan çok daha kötü, korkunç veya dayanılmaz bir şekilde algılamaya dayanan bir düşünce biçimidir. Birey, bir olay ya da durum beklentilerine uygun olmadığında, bunu gerçekçi bir çerçevede değerlendirmek yerine aşırı olumsuz bir perspektifle yorumlama eğilimi gösterir. Bu tür akılcı olmayan bir yaklaşım, bireyin akılcı problem çözme becerilerini

zayıflatırken, duygusal tepkilerin yoğunluğunu artırır. Felaketleştirme, olayların nesnel bir şekilde değerlendirilmesini engelleyerek bireyin durumun başlangıç aşamasında etkili çözümler üretmesini veya müdahalelerde bulunmasını zorlaştırır.

Hayal kırıklığına karşı düşük tolerans: Bireylerin istemedikleri ya da hoşnutsuz oldukları koşullara katlanmanın mümkün olmadığına dair geliştirdikleri akılcı olmayan bir inancı ifade etmektedir. Bu inanca sahip bireyler, istenmeyen durumları dayanılmaz olarak değerlendirmekte ve bu tür koşullara tahammül edemeyeceklerini düşünmektedir (Bridges ve Harnish, 2010). Dryden (2022), bireylerin karşı karşıya kaldıkları veya karşılaşmayı bekledikleri zorluklar karşısında direnç gösteremeyeceklerine dair bir algı geliştirdiklerini belirtmektedir. Bu tür akılcı olmayan inançlar, bireylerin zorlayıcı koşullarla baş etme kapasitelerini sınırlamaktadır.

Değer kaybı inançları: Bireylerin kendileri, başkaları ve yaşadıkları dünya hakkında yaygın ve olumsuz yargılara varmalarını ifade etmektedir (Bridges ve Harnish, 2010; Dryden, 2022) Bu inanca sahip bireyler, kendilerini, çevrelerindeki insanları veya yaşadıkları dünyayı değersiz, lanetli ya da tamamen kötü olarak tanımlama eğilimindedir. Ayrıca, bireyler hem kendilerine hem de başkalarına yönelik küçültücü yargılar geliştirebilmekte ve çevrelerini bütünüyle berbat bir yer olarak değerlendirebilmektedir (Ellis ve Dryden, 1997).

Ellis'in kuramına göre akılcı olmayan inançlar dört temel kategoriye ayrılmakta ve bu inançlar, depresyon ve anksiyete gibi duygu ve davranış bozukluklarının etiyolojik nedenleri arasında görülmektedir (Chang ve Bridewell, 1998; David vd., 2005). Depresif ve kaygılı bireyler, sahip oldukları akılcı olmayan inançlar nedeniyle yaşadıkları olayları sürekli olarak olumsuz bir bakış açısıyla değerlendirmekte ve bu durum, olayların anlamını sistemli bir şekilde çarpıtmalarına yol açmaktadır. Bu çarpıtılmış düşünce yapıları, bireylerin duygusal dengesini ve yaşam deneyimlerini olumsuz yönde şekillendirebilmektedir (Beck ve Bredemeier, 2016).

3.2. Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı inançlar, bireylerin mantıklı, esnek ve gerçeklere dayalı düşünce biçimlerini temsil eder. ADDT kuramına göre, bu inançlar bireylerin olaylara mantıklı bir çerçeveden yaklaşmasını sağlamaktadır. Ampirik verilere dayalı, mantıksal ve pragmatik bir niteliğe sahip olan akılcı inançlar, bireylerin stresle daha etkili bir şekilde

baş etmelerine ve karşılaştıkları zorluklara yapıcı tepkiler geliştirmelerine de katkıda bulunmaktadır. Bu inançlar, bireyin özsaygısını desteklerken dışsal stres faktörlerine karşı daha dirençli olmasını mümkün kılmaktadır. Örneğin, "Mükemmel olmak zorunda değilim; elimden gelenin en iyisini yapmam yeterli" şeklindeki akılcı düşünce kalıbı, bireyin hem duygusal hem de davranışsal motivasyonunu artırırken mantıkdışı inançların oluşturduğu baskıyı da azaltmaktadır (David vd., 2010).

Akılcı olan inançlar, akılcı olmayan inançlara nazaran daha kabul edilebilir ve kendi içerisinde gerçeklikle tutarlı bir biçimde oluşmuştur. Bu akılcı düşünceler kanıtlarla desteklenebilir ve sınanabilir türden inançlardır. Bir salt düşünce değildir yani mutlak bir emir gibi çalışmaz, esneklik gösterebilir. Bireyin beklentileri, hedefleri ve tercihleri gibi nihai hedefe giden yolda bir araç olan akılcı inançların sonuçları, kabul edilebilir duygulara yol açmaktadır. Bu inançların sonuçları bilinç düzeyinde, davranış ve duygusal düzeyde işlevseldir (Karademir, 2014). Akılcı inançlar, nesnel gerçeklere dayanmakta ve kanıtlarla desteklenebilmektedir. Bu inançlar, bireyde hem sağlıklı olumlu hem de sağlıklı olumsuz duyguların oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Evrensel bir yapıya sahip olabilecekleri gibi, bireysel bağlamlarda göreceli nitelikler de gösterebilirler. Katı bir yapıya sahip olmayıp esnek özellikler barındıran akılcı inançlar, bireylerin ilgileri doğrultusunda hareket ederek hedeflerine ulaşmalarını kolaylaştırır. Aynı zamanda, yaşamdan tatmin sağlamayı desteklerken, doyumsuzluk durumlarında bireyi değişim arayışına yönlendirebilir. Bu inançlar, problem çözme becerilerini geliştirir, psikolojik acıyı hafifletir ve bireyin toplumsal ilişkilerden keyif almasına olanak tanır (Ortakale, 2008).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), bireyin hem akılcı hem de akılcı olmayan düşüncelere sahip olduğunu kabul etmektedir. Bu terapinin temel hedefi, bireyde var olan akılcı olmayan inançları daha sağlıklı ve işlevsel düşüncelerle değiştirmektir. Psikolojik sağlığın sürdürülebilmesi için akılcı inançların gelişmesi gerektiğini savunan ADDT, bu sürecin dört temel faktöre dayandığını öne sürmektedir (Dryden ve Neenan, 2004; David vd., 2010; Akt. Ekinci, 2023). Bu faktörler şu şekilde sıralanabilir:

- ***Esnek Tercihler ve Seçenekler***

ADDT teorisine göre, bireyin taleplerini ifade eden düşünceler genellikle “olmalı” ve “zorunlu” ifadelerini barındırır. Bu tür düşünceler, bireyin arzularını esnek

olmayan bir biçimde ortaya koyar; çünkü kişinin bir şeyi istemesi, o şeyin mutlaka gerçekleşmesi gerektiği inancını beraberinde getirir. Bu düşünce tarzı, birey için kabul edilemez durumların oluşmasına yol açabilmekte ve akılcı olmayan bir inanç biçimini destekleyebilmektedir. Talepler, ADDT'nin birincil akılcı olmayan inanç kategorilerinden biri olarak görülmektedir. Örneğin, üniversite öğrencilerinin tüm derslerinden mutlaka "A" almaları gerektiğine inanması, bu tür bir akılcı olmayan inancın bir yansımasıdır. Bu tür taleplerin rasyonel karşılığı ise tercihler olarak tanımlanır. Tercihler, bireyin kendisi, başkaları ya da yaşam hakkındaki beklentilerinin esnekliğini yansıtır. Bu düşünce tarzı, bireyin kesin kuralların yaşamın sonuçlarını belirlemediğini ve arzu edilen durumların gerçekleşme olasılığı olduğunu fark etmesine olanak tanır. Tercihlerle ilişkili rasyonel düşünceler, "tercih etmek", "beğenmek" veya "istemek" gibi ifadelerle ifade edilir. Bu sayede birey, yaşamda belirli şeyleri kesin bir gereklilik olmaksızın istemeyi veya tercih etmeyi öğrenebilmektedir.

- ***Felaketleştirmeyen Düşünce Yapıları***

Felaketleştirici inançlar, bir durumun aşırı derecede kötü, dayanılmaz ya da tolere edilemez olduğu inancına dayanır. Bu akılcı olmayan düşünce biçimi, genellikle "korkunç" ve "en kötüsü" gibi abartılı ifadelerle kendini gösterir. Felaketleştirme sırasında bireyler, geçmişte yaşanmış ya da gelecekte yaşanması muhtemel tatsız veya tercih edilmeyen bir durumu, olabilecek en kötü şey olarak algılama eğiliminde olurlar. Bu bağlamda, gelişmekte olan bir yetişkinin, bir sınavdan düşük not almayı "hayal edilebilecek en kötü durum" olarak görmesi, felaketleştirici bir inancın tipik bir örneğidir. Felaketleştirmenin rasyonel bir alternatifi ise kötü durumların daha ılımlı değerlendirilmesidir. Bu yaklaşımda birey, bir durumun kötü olduğunu kabul ederken, olayın abartılacak kadar korkunç olmadığını da fark edebilmektedir. Örneğin, "Bu durum benim için kötü olabilir, ama dünyanın sonu değil" düşüncesi, bir olayın gerçekçi bir şekilde değerlendirilmesine olanak tanır. Bu tür rasyonel bir bakış açısı, bireyin durumu doğru anlamasını ve daha işlevsel tepkiler geliştirmesine sağlamaktadır.

- ***Hayal Kırıklığına Karşı Direnç Geliştirme***

Bireyin belirli bir durumun kendisi için katlanılamaz olduğuna inanması, hayal kırıklığına karşı düşük toleransı ifade eder. Bu tür bir inanç, kişinin bir duruma tahammül edemeyeceğini ve talebinin karşılanmadığı ya da istenmeyen bir olay gerçekleştiğinde mutluluğa ya da olumlu bir deneyime ulaşamayacağı algısını yansıtır.

Hayal kırıklığına düşük toleransı temsil eden ifadeler genellikle “buna katlanamıyorum” veya “bu durum dayanılmaz” gibi söylemlerle kendini gösterir. Bu olgunun rasyonel alternatifi, bireyin arzuları gerçekleşmese bile rahatsız edici durumlara dayanabileceğini kabul etmesidir. Tahammül gücü yüksek olan bireyler, mevcut koşullarda mutlu olmasalar bile mutluluğun başka şekillerde var olabileceğini fark ederler. Rasyonel düşünce, bireyin karşı karşıya olduğu durumlara rağmen direnç gösterebileceğini ve bu zorluklarla başa çıkabileceğini ifade eder. Bu yaklaşım, bireyin koşullar karşısında esneklik ve duygusal dayanıklılık geliştirmesine katkıda bulunur.

- ***Aşağılama Yerine Kendini Kabul***

Kendini aşağılamak, bireyin yaptığı hatalar veya yaşadığı başarısızlıklar nedeniyle kendini sertçe eleştirmesi ve değersiz hissetmesidir. Bu tür düşünceler, kişinin kendi hakkında olumsuz bir bakış açısı geliştirmesine ve özsaygısını yitirmesine yol açabilir. İrrasyonel olan bu tutuma alternatif olarak, bireyin hatalarına rağmen kendini değerli bir insan olarak görmesini sağlayan koşulsuz öz-kabul yaklaşımı önerilir. Koşulsuz öz-kabul, kişinin yanlışlarını görmezden gelmesi değil, bu yanlışlara rağmen kendini anlaması ve desteklemesidir. Başkalarını aşağılama ise, onların hatalarını büyütüp küçümseme veya eleştirme eğilimini içerir. Bu tutumun yerine, koşulsuz başkalarını kabul etme yaklaşımı, insanların kusurlarıyla birlikte değerli olduklarını anlama çabasıdır (Cristea vd., 2016). Bu kabul, bireyin insanları olduğu gibi kabul etmesine, empati geliştirmesine ve ilişkilerinde daha sağlıklı bağlar kurmasına olanak tanır. Dünyayı ya da yaşamı genelleştirerek tamamen olumsuz değerlendirmek, kişinin yaşadığı olumsuz deneyimlerin etkisiyle tüm yaşamını karanlık görmesine neden olabilir. Örneğin, bir ayrılık sonrası yaşamın tamamen anlamsız olduğunu düşünmek gibi mantıksız bir inanca kişiyi sürükler. Bu akılcı olmayan bakış açısına karşılık, yaşamı ve dünyayı koşulsuz kabul etmek, bireyin olumsuzluklara rağmen hayatın güzelliklerini fark edebilmesine imkan verir. Koşulsuz kabul, bireyin karşılaştığı zorluklar ne olursa olsun, hayatta olumlu şeylerin de var olabileceğine inanmasını destekler.

3.3. Akılcı Olmayan İnançlar ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Yaklaşımı

Albert Ellis, 1955 yılında geliştirdiği terapi modeline başlangıçta "**Rasyonel Terapi**" adını vermiştir. Bu isim, kuramın temelinde akılcı olmayan inançların

belirlenerek rasyonel düşüncelerle değiştirilmesi gerektiğini vurguluyordu. Ancak Ellis, terapi sürecinin yalnızca bilişsel dinamiklere değil, aynı zamanda duygusal düzenleme ve davranışsal değişimlere de odaklandığını fark etmiştir. Bu doğrultuda, terapisinin adını önce "**Rasyonel Duygusal Terapi**" olarak değiştirmiş, daha sonra davranışsal unsurları da vurgulamak amacıyla "**Rasyonel Duygusal Davranışçı Terapi**" adını benimsemiştir (Dryden ve Ellis, 2001, s. 226; Ellis, 1995, s. 8). Albert Ellis, mesleki kariyerinin başlangıcında psikanalitik yaklaşımı benimseyerek bu alanda çalışmalar yürütmüştür. Ancak, danışanlarının yaşadıkları sorunların kökenine dair içgörü kazanmalarına rağmen, bu içgörünün sorunların çözümünde yeterli olmadığını gözlemlemiştir. Bu deneyim, psikanalitik yaklaşımın etkinliğini sorgulamasına ve kuramın yalnızca yüzeysel bir çözüm sunduğu kanaatine varmasına neden olmuştur (Türkçapar, 2021, s.76). Ellis, bu süreçte hümanist yaklaşımın bireyin öz potansiyeline vurgu yapan ilkeleri ile davranışçı terapilerin bilimsel yöntemlerini birleştirerek Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'yi (ADDT) geliştirmiştir (Corey, 2005, s.298). Bu yeni yaklaşım, bireylerin duygusal ve davranışsal sorunlarının, çocukluk döneminde karşılaştıkları tabular ya da batıl inançlardan ziyade, o dönemde gelişen akılcı olmayan düşünce sistemleri ve değersizlik duygularından kaynaklandığını öne sürmektedir (Corsini ve Wedding, 1989).

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım (ADDT) göre, bireyler duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçleri eş zamanlı olarak deneyimler. Albert Ellis'in erken dönem çalışmalarından elde edilen bulgular, bireylerin düşüncelerinin, duygu ve davranışları üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu yaklaşım, bireylerin yaşantılarında gözlemlenen duygusal ve davranışsal sorunların kaynağında, sıklıkla akılcı olmayan düşünce kalıplarının yer aldığını öne sürmektedir. Dolayısıyla, düşünce süreçlerinde gerçekleştirilecek yapısal değişimlerin, bireylerin duygusal ve davranışsal tepkilerinde anlamlı dönüşümler sağlayacağı savunulmaktadır (Doğan, 1995). ADDT, bireylerin yaşamını bütüncül bir perspektiften ele almakta ve duygu, düşünce ve davranışların birbirine bağlı dinamik bir yapı sergilediğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, bireyin düşünce süreçlerinin sağlıklı ve işlevsel bir yapıya kavuşturulması, yalnızca duygusal iyilik halini güçlendirmekle kalmamakta, aynı zamanda olumlu ve yapıcı davranışların gelişmesine de olanak tanımaktadır (Ellis, 2017). Bu nedenle, ADDT'nin temel hedefi, bireylerin akılcı olmayan düşüncelerini yeniden yapılandırarak

daha rasyonel ve uyumlu düşünce kalıpları geliştirmelerini sağlamak ve böylece duygu, düşünce ve davranış döngüsünü daha sağlıklı bir hale getirmektir (Ellis, 1994).

ADDT'nin temel dayanağı, bireylerin çevrelerindeki dünyayı anlamlandıran ve bu dünyada nasıl hareket etmeleri gerektiğini şekillendiren zihinsel yapılar ve inançlar geliştirdiği yönündedir. Başka bir ifadeyle, bireyler duygularını doğrudan olaylara veya diğer insanlara değil, olayları ve insanları nasıl düşündüklerine bağlı olarak deneyimlemektedir. Bu teoriye göre, dışsal olaylar veya kişiler, bireylerin “iyi” ya da “kötü” hissetmesine neden olmaz; bireyler, bu duygusal durumları kendi düşünce süreçleri aracılığıyla oluşturur. Düşünceler, genellikle bilinçli olmasa da duygusal tepkilerin temelini oluşturan zihinsel senaryolar olarak işlev görür. Bu bağlamda, geçmişte ya da şu anda yaşanan olaylar duygusal tepkilere etkide bulunabilir; ancak tepkilerin asıl kaynağı, bireyin bu olayları algılama ve değerlendirme biçimi ile bu algıları kabul edip etmeme süreçleridir. Özellikle, bireyin içsel değerlendirme mekanizmaları ve algılama biçimleri, duygusal tepkilerin en güçlü belirleyicileri olarak öne çıkmaktadır (DiGiuseppe vd., 2014). Ellis'in geliştirmiş olduğu kuram, bireylerin varsayımlarını test etmelerini, inançlarının geçerliliğini sorgulamalarını ve gerektiğinde bu inançları değiştirmeye açık olmalarını teşvik etmektedir. Katı bir şekilde herhangi bir inanca bağlı kalmanın, bireyin düşünce sistemini gözden geçirmesini engellediği ve gerçek dünya ile uyumsuz bir algıya yol açtığını belirtmektedir (Ellis, 1994).

Uygulamada ise ADDT, duygusal ve davranışsal sorunların çözümüne yönelik olarak aktif yönlendirme, yapılandırılmış bir çerçeve ve pragmatik bir yaklaşım sunmaktadır. ADDT, bireylerin öğrenilmiş akılcı olmayan inançlarını fark etmelerini ve bu inançları daha işlevsel düşünce kalıplarıyla değiştirmelerini sağlamayı amaçlar. Eğitim odaklı bir süreç olan ADDT'de, terapist öğretmen rolünü üstlenirken, danışan öğrenci rolünde sürece dahil olmaktadır. Terapist, danışanla yakın bir iş birliği içerisinde çalışarak ona ev ödevleri verir ve rasyonel düşünme yöntemlerini öğreterek danışanın bu becerileri benimsemesini destekler. Danışan ise öğrendiği bu becerileri günlük yaşamına entegre ederek terapinin etkinliğini artırır ve sürecin aktif bir parçası haline gelir (Corey, 1991). ADDT'nin dikkat çeken avantajlarından biri, semptomlarda hızlı bir azalma sağlanması ve terapötik hedeflere kısa sürede ulaşılabilmesidir. Genellikle 10 ila 20 oturum arasında tamamlanan bu yapılandırılmış süreç, bireyin duygusal ve davranışsal sorunlarının çözümünde hem etkili hem de zaman açısından oldukça verimli bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır (Akın, 2009, s. 83).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) uygulayan terapistler, danışanların duygusal farkındalıklarını artırmaya yönelik eğitim temelli bir yaklaşım benimsemektedir. Terapide, danışanlara açık ve sistematik bir çerçeve sunarak, duygusal işlevsizliklerin kökenlerini anlamalarını ve bu işlevsiz düşünce kalıplarını değiştirme becerisi kazanmalarını hedeflemektedir. Terapistler, danışanların yalnızca terapi oturumları sırasında değil, günlük yaşamlarında da sürece aktif katılımlarını sağlamak amacıyla ev ödevleri vererek öğrenilen becerilerin pekiştirilmesini teşvik etmektedir (Corey, 1991). Ellis ve Dryden (1997), bireylerin inanç sistemlerini düzenli bir şekilde gözlemlemenin, bu inançları sorgulamanın ve gerektiğinde onlarla mücadele etmenin, danışanların duygusal ve davranışsal verimliliklerini artırmada etkili bir yöntem olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda, ADDT, terapi sürecini seanslarla sınırlamamakta, bireylerin günlük yaşantılarında da duygusal ve bilişsel gelişimlerini destekleyen sürdürülebilir bir yöntem sunmaktadır.

3.4. Akılcı Olmayan İnançlar ve ADDT'nin İnsan Doğasına Bakışı

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) perspektifine göre; insanlar doğuştan hem akılcı hem de akılcı olmayan eğilimler taşıyan bir potansielle dünyaya gelmektedir. Koruma, mutluluğa ulaşma, mantıklı düşünme, sevgi geliştirme ve sağlıklı iletişim kurma gibi yapıcı eğilimler, insanın akılcı yönünü temsil ederken; düşüncelerden kaçınma, öz-yıkıcı davranışlar sergileme, erteleme alışkanlığı, aynı hataları tekrarlama gibi eğilimler, akılcı olmayan tarafını yansıtır (Corey, 2001; Akt. Can, 2009). Ellis'in "doğuştan" kavramı, bireyin belirli davranış kalıplarına doğal bir yatkınlık göstermesi ve bu davranışları kontrol etmekte güçlük çekmesi anlamına gelmektedir. Bu bakış açısı, akılcı olmayan eğilimlerin insanların yaşamında her zaman mevcut olabileceğini ve bu eğilimlerin kültürel ya da eğitim düzeyinden bağımsız olarak oluşabileceğini öne sürer. Ayrıca Ellis, bireyin düşünce yapılarının ve inanç sistemlerinin, duygu ve davranışlar üzerindeki belirleyici rolüne dikkat çekmiş ve "inanç" ile "düşünce" kavramlarını eş anlamlı olarak kullanmıştır (Jones, 1982).

Albert Ellis'in insan doğasına yönelik yaklaşımı, psikoanalitik teorinin karamsar ve determinist yorumuyla, Rogers'ın idealist ve iyimser bakış açısı arasında dengeli bir yerde konumlanmaktadır. Psikalanizin kötümserliğinden uzak duran Ellis, aynı zamanda Rogers'ın insanı tamamen olumlu bir varlık olarak nitelendiren görüşlerini de sınırlı

bulmaktadır. Bireyin doğasını ne tamamen iyi ne de tamamen kötü olarak tanımlamakta; insanların her iki eğilimi de sergileme potansiyeline sahip olduğunu vurgulamaktadır. Ellis'in kuramına göre, her duygunun temelinde bir düşünce yer alır ve duygusal ya da algısal bozukluklar, genellikle akılcı olmayan düşüncelerin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Akılcı olmayan düşüncelerin, duygusal ve algısal bozuklukların temelinde yattığını ifade eden Ellis, her duygunun bir düşünceyle sıkı bir ilişki içerisinde olduğuna dikkat çekmektedir. Ona göre, bireylerin düşüncelerini akılcı bir çerçevede yeniden yapılandırmaları; mutlu, üretken ve başarılı bir yaşam sürdürebilmeleri için temel bir gerekliliktir (Doğan, 1995).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'ye (ADDT) göre, bireyler olumsuz düşünce ve davranış kalıplarıyla doğmaz; psikolojik sorunlar, öğrenme süreçleri ve çevresel etkiler yoluyla sonradan kazanılır. İnsan davranışlarının temelini bilişsel öğrenme deneyimleri oluştururken, bu süreç yanlış bilgi ve inançların etkisiyle olumsuz bir yöne evrilebilir. ADDT, nevrotik ve psikotik eğilimlerin doğuştan gelen özellikler olmadığını, öğrenilmiş kalıplar olduğunu savunmaktadır. Bununla birlikte, bazı bireylerin psikolojik sorunlarının altında yapısal ve biyolojik temelli bozuklukların yer alabildiği ve bu bozuklukların akıldışı inançların ortaya çıkışını kolaylaştırdığı belirtilmektedir. Bu bağlamda, rahatsız edici inançları geliştirme kapasitesi, insanın doğasına özgü bir durum olarak değerlendirilmektedir. Özellikle çocukluk döneminden itibaren birey, kendisi için önemli olan ve rol model aldığı insanlardan akılcı olmayan inançları öğrenmeye başlamaktadır. Bu inançlar, dogmatik düşünce kalıpları ve batıl inanışlarla şekillenerek kişinin bilişsel yapısında derin etkiler bırakır. Zamanla, zarar verici bu inançlar, yararlıymış gibi benimsenir ve sürekli olarak tekrarlanır. Bu durum, bilişsel ve duygusal dengenin bozulmasına yol açarak psikolojik rahatsızlıkların gelişimine zemin hazırlar (Akın, 2009, s. 86).

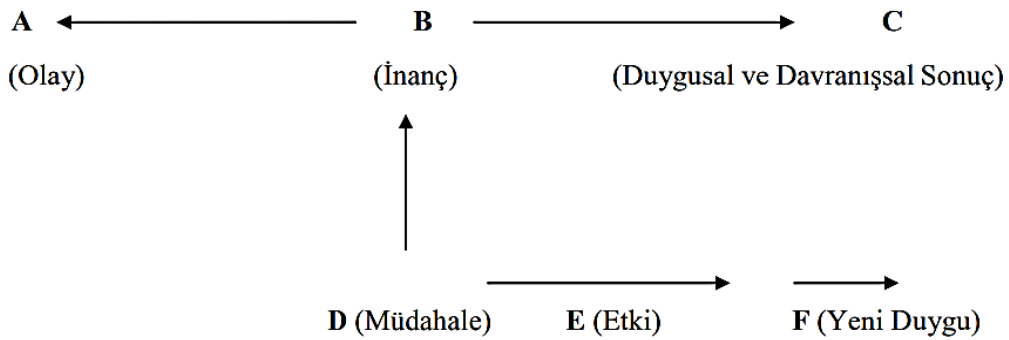
Ellis'e (1993) göre, insanlar yaşam amaçlarını genellikle öğrenme süreçleri aracılığıyla şekillendirir. Çoğu birey, içinde bulundukları kültür ve aile yapısının beklentilerine uyum sağlayarak başarıyı hedefler ancak başarı elde edemediklerinde ya da onaylanmadıklarında hayal kırıklığı yaşayabilirler. İnsanların düşünce yapıları genellikle katı bir "meli-malı" anlayışıyla şekillenir ve isteklerini gerçekleştirme konusunda daha ısrarcı davranırlar. Ellis, nevrotik bozuklukların temel nedeninin kötü çevre koşulları değil, bireyin kendisini duygusal ve davranışsal açıdan işlevsiz hale getirmesi olduğunu ifade etmektedir. Bireyler, kendileri, başkaları ve yaşam koşulları

hakkında akılcı olmayan arzulara sahip olduklarında, bu arzular gerçekçi olmayan algılar, yanlış çıkarımlar ve hatalı yorumlarla birleşerek rahatsızlıklarını artırmaktadır. Ellis ayrıca, bireylerin kendi kendileriyle sürekli bir içsel monolog içinde olduklarını, bu süreçte kendilerini değerlendirdiklerini ve kendi düşüncelerini desteklediklerini belirtmektedir. Sevgi, onaylanma, başarı ve zevk gibi temel arzular, insanların yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Ancak, bu arzuların gereklilik ya da ihtiyaç olarak tanımlanması, bireylerin bilişsel bir yanılgıya düşmesine neden olmaktadır. Bu tür yanlış anlamlandırmalar, kaçınılmaz olarak duygusal zorluklara yol açmaktadır (Corsini ve Wedding, 1989).

3.5. Akılcı olmayan İnançlar ve ADDT'nin ABC Modeline Dayalı Teorik Temeli

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi , bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerini birbirinden ayrı değil, son derece etkileşimli ve bağımlı yapılar olarak ele almaktadır. Bu teori, bireyin psikolojik süreçlerinin bir bütün olduğunu vurgulayarak, bilişin yalnızca duyguyu doğuran bir mekanizma olarak görülmesinin yanıltıcı bir ayırmaya yol açacağını belirtir. ADDT'nin ünlü "ABC modeli" bu bütüncül yaklaşımı açıklamak için geliştirilmiştir (Akt. Dryden, 2005).

Şekil 1. ABCDEF Kişilik Modeli



Kaynak: Corey, G. (2008). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.

Modelde, A (Activating Event - Tetikleyici Olay), bir olgu, olayın varlığı ya da bir kişinin davranışı olarak tanımlanır (Corey, 2015; Nelson-Jones, 2003). Tetikleyici olay, bireyin hedeflerine ulaşmasına destek olan ya da bu hedefleri engelleyen nitelikte olabilmektedir (Sharf, 2014). Bu bağlamda A, olumlu ya da olumsuz durumları ve aynı

zamanda canlı ya da cansız varlıkları kapsayabilmektedir (Şahin ve Acar, 2019). Modelin ikinci bileşeni olan B (Beliefs - İnançlar), bireyin A'ya yüklediği anlamları ve bu durum hakkında sahip olduğu sözel ifadeleri temsil eder (Sharf, 2014; Nelson-Jones, 2003). İnançlar, bireyin olayları değerlendirme biçimini şekillendirir ve duygusal ya da davranışsal tepkilerin temelini oluşturur. Rasyonel inançlar, bireyin hedeflerine ulaşmasını destekleyen esnek, mantıklı ve uyumlu bir düşünce yapısını ifade ederken; akılcı olmayan inançlar, katı, uyumsuz ve hedeflere ulaşmayı engelleyen dogmatik bir düşünce sistemine dayanır (Ellis, 1962; Szentagotai ve Kallay, 2006). Son bileşen olan C (Consequences - Sonuçlar), bireyin olaylara verdiği duygusal ve davranışsal tepkileri ifade eder. Bu tepkiler sağlıklı ya da sağlıklı olmayan olabilir (Corey, 2015). Örneğin, C'nin duygusal boyutunda üzüntü, mutsuzluk, kaygı ve depresyon gibi deneyimler yer alabilirken, davranışsal boyutta bir işi yapmaya devam etmekte ısrarcı olmak ya da belirli bir eylemi tekrarlamak gibi durumlar görülebilir (Murdock, 2013). Ancak, A'nın doğrudan C'yi belirlemediği, C'nin temelinde bireyin A'ya ilişkin inançlarının (B) yer aldığı vurgulanır (Corey, 2015). Başka bir deyişle, C'nin içeriğini belirleyen, olayın kendisi değil, bireyin o olay hakkında geliştirdiği bilişsel içeriktir. Örneğin, bireyin belirli bir inanç sistemi, çevresel olayları algılayışını ve bu olaylara nasıl yanıt verdiğini etkiler. Aynı zamanda, duygusal ve davranışsal tepkiler, bireyin inanç sistemlerini pekiştirebilir veya değiştirebilir.

ADDT teorisi, bireyin duygusal ve davranışsal tepkilerinin çevreyle olan etkileşimlerini de dikkate alır. Bu süreçte, bireyin belirli bir inanç setine bağlı kalması, algılarını ve tercih ettiği çevresel bağlamları şekillendirebilir. Örneğin, bireyin bir olaya dair sahip olduğu akılcı olmayan bir inanç B, bu olayın sonuçlarına C yönelik algısını çarpıtabilir ve kendini gerçekleştiren kehanet etkisiyle bireyin tepkilerini sınırlandırabilir. Bu etkileşimli süreçler, bireyin sosyal ve maddi çevresiyle sürekli bir ilişki içinde olduğunu ortaya koyar. Bununla birlikte, A ile C arasındaki ilişkiye genellikle B tarafından arabuluculuk edildiği, yani bilinçli ya da bilinçsiz bilgi işleme süreçleriyle şekillendiği belirtilir. Bu nedenle, C'nin postbilişsel bir doğası olduğu kabul edilir. Görünüşte duyguların bilişten önce geldiği algılansa da, ADDT teorisine göre bu durum yanlış bir yorumdur; çünkü her duygu, önceki bir bilişsel sürecin sonucudur (Dryden, 2005, s. 322). Ellis, zamanla kuramını daha kapsamlı hale getirmiştir. Teorik olarak oluşturulan ABC modeline, aynı zamanda tedavi sürecinde kullanılabilecek DEF aşamalarını da dahil etmiştir.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), akılcı olmayan inançların sorgulanması ve dönüştürülmesine büyük önem verir. Bu süreç, D (Tartışma) aşamasında gerçekleşir ve akılcı olmayan inançların tanımlanması, rasyonel olanlardan ayrılması ve bu inançların sorgulanması gibi adımları içermektedir (Sharf, 2014). Danışanlar, özellikle mutlakiyetçi düşüncelerini ve kendine zarar veren inançlarını fark etmeyi öğrenirler (Corey, 2015). Rasyonel ve akılcı olmayan inançları ayırt etmek, danışanların hangi inançların uyumlu, hangilerinin işlevsiz olduğunu anlamalarına olanak tanımaktadır. Eğer akılcı olmayan inançlar doğru bir şekilde ayırt edilemezse, terapi sırasında rasyonel inançların da tartışılmasına yol açabilir ve bu durum terapi'nin amacını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, akılcı olmayan inançların açıkça tanımlanması ve uygun şekilde sorgulanması oldukça önemlidir. Sorgulama süreci, bireylerin duygusal rahatsızlıklarını azaltarak daha işlevsel ve etkili inançlar geliştirmelerini amaçlar (Sharf, 2014).

ADDT, akılcı olmayan inançları en aza indirmek için bilişsel, duygusal ve davranışsal teknikleri bir arada kullanır. Bu süreç hem terapi aşamasında hem de bireyin günlük yaşamında uygulanabilir. Danışanlar bu süreç sonunda etkili davranışlar ve bir yaşam felsefesi olan E'ye (Yeni Etkiler) ulaşır (Corey, 2015). Tartışma süreciyle elde edilen yeni sonuçlar ve bakış açısı, bireyin düşünce sistemine entegre edilir. E aşamasında, davranışsal değişimlerin yanı sıra bilişsel bir dönüşüm de gerçekleşir. Bu bilişsel dönüşüm, bireyin önceki inanç sisteminin akılcı olmadığını fark etmesi ve artık daha gerçekçi bir perspektif kazandığını anlamasıyla ortaya çıkar. Bilişsel düzeydeki bu değişim, bireyin felsefi bir yüzleşme yaşamasıyla doğrudan ilişkilidir. Yeni, etkili ve akılcı bir düşünce yapısının benimsenmesi, bireyin yaşam kalitesini artırarak istediği sonuçlara ulaşmasına katkı sağlar (Akt. Akın, 2009).

Ellis, E'yi desteklemek ve güçlendirmek için modele F (İşlevsel Duygular ve Davranışlar) eklenmiştir (Bernard, 2009, akt. Şahin, 2019). F (Yeni bir duygu), tartışma (D) ve elde edilen etkili sonuçların (E) bireyin tetikleyici olaylara (A) ilişkin değerlendirmelerini yeniden yapılandırmasına ve bu olaylara yönelik daha uyumlu duygular geliştirmesine katkıda bulunur. Bu süreç, bireyin akılcı olmayan inançlarını sorgulaması ve dönüştürmesi yoluyla bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde derin bir değişimi teşvik eder. Yeni duygu (F), bireyin inanç sistemi (B) içindeki önceki işlevsiz yapıların yerini, daha gerçekçi ve rasyonel bir perspektifle değiştirmesine olanak tanır. Bunun sonucunda birey, tetikleyici olaylara daha yapıcı bir şekilde yanıt vererek,

duygusal ve davranışsal sonuçlarının (C) daha olumlu bir çerçevede şekillenmesini sağlar. Ancak, bu sürecin tüm duygusal olumsuzlukları tamamen ortadan kaldırmadığı, yalnızca bireyin olumsuzluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasını sağladığı unutulmamalıdır. Sonuç olarak, yeni duygunun (F) bireyin yaşam kalitesini artırdığı ve rasyonel inanç sisteminin sürdürülebilirliğine katkı sağladığı belirtilir (Akın, 2009).

İnsanlar, yaşamlarında olumsuz duygulara ve zorunluluk hissine neden olan inançlarını fark etme ve sorgulama yeteneği geliştirebilir. Bu süreç, bireyin düşünce kalıplarını analiz ederek akılcı olmayan inançlarının kaynağını anlaması ve bu inançları daha esnek, gerçekçi tercihlere dönüştürmesiyle ilerler. Örneğin, iş yerinde her zaman mükemmel performans sergilemesi gerektiğine inanan bir çalışan, bu düşüncenin bir zorunluluk değil, bir tercih olduğunu fark ettiğinde, başarısızlık durumlarında kendisine karşı daha hoşgörülü olabilir ve stresle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabilir. Bu tür bir farkındalık, bireyin yalnızca düşünce yapısını değil, duygusal ve davranışsal tepkilerini de olumlu yönde etkilemektedir. Tartışma süreciyle elde edilen bu farkındalık, bireyin yaşam kalitesini artıracak yeni bir felsefi sistem oluşturmaya katkıda bulunur. ADCDEF modelini günlük yaşamlarına entegre eden bireyler, enerji kaybı ve kişilerarası çatışmalar gibi zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilir. Aynı zamanda, kişisel başarı hissini sürdürebilir ve karşılaştıkları sorunları birer öğrenme ve gelişim fırsatına dönüştürme kapasitesi kazanabilirler.

3.6. Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Yapılan Alanyazın Çalışmaları

Visla ve arkadaşları (2016), tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasında, akılcı olmayan inançların, anksiyete, depresyon, öfke ve suçluluk gibi duygusal bozukluklarla ilişkisini değerlendirmek ve bu ilişkiyi etkileyen moderatör değişkenleri belirlemek amaçlanmıştır. 83 bağımsız çalışmadan elde edilen 100 örneklem üzerinde yürütülen analizde, toplam 16.110 katılımcının verileri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, akılcı olmayan inançlar ile psikolojik rahatsızlıklar arasında orta düzeyde güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Anksiyete ile ilişki en yüksek seviyede bulunmuş, bunu sırasıyla depresyon , suçluluk ve öfke izlemiştir. Bulgular, düşük hayal kırıklığı toleransının psikolojik sorunların en güçlü yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Stresli olayların varlığının, akılcı olmayan inançlar ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkiyi güçlendirdiği belirlenmiştir .

Akılcı olmayan inançlar ile Tramva sonrası stres bozukluğu semptomlarının arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada Hyland ve arkadaşları (2015), acil müdahale ekiplerinden (polis, asker ve sağlık çalışanları) oluşan 313 katılımcıdan elde edilen verileri analiz ederek, akılcı olmayan inançların TSSB belirtileri üzerindeki etkisini değerlendirmiştir. Araştırma bulgularına göre, genel düzeydeki akılcı olmayan inançların TSSB semptomlarıyla doğrudan ilişkili olmadığı, ancak travmaya özgü akılcı olmayan inançlar aracılığıyla dolaylı bir etkisinin bulunduğu görülmüştür. Yapısal eşitlik modellemesi sonuçları, travmaya özgü akılcı olmayan inançların TSSB semptomları üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiştir. Genel akılcı olmayan inançların travmaya özgü inançlarla ilişkisi de güçlü bir düzeyde bulunmuştur.

McDermut ve arkadaşları (1997), bilişsel önyargılar ve akılcı olmayan inançların majör depresyon ve disfori üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yürüttükleri araştırmada, 24 depresif, 21 disforik ve 34 kontrol grubu bireyine akılcı olmayan inançlarını ve bilişsel yanlılıklarını ölçmek üzere çeşitli ölçekler uygulamışlardır. Katılımcılara, altı farklı yaşam olayının nedenlerini açıklamaları istenmiş ve bu yanıtların akılcı olmayan ya da rasyonel olup olmadığı analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, depresif bireylerin olumsuz olaylara ilişkin açıklamalarında daha fazla bilişsel çarpıtma ve akılcı olmayan inanç gösterdiği, ancak pozitif olaylara ilişkin akılcı olmayan tutumların belirgin olmadığı saptanmıştır. Depresif bireylerin akılcı olmayan inançlarının, iyimserlik ile negatif, umutsuzluk ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuş, disforik bireylerin ise bu açıdan depresif ve kontrol grubu arasında bir konumda oldukları görülmüştür.

Samar ve arkadaşları (2013), kişilik özelliklerinin akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yürüttükleri araştırmada, 242 katılımcıdan oluşan bir örneklem seçerek bireylerin kişilik yapıları ve akılcı olmayan inanç düzeyleri arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Kişilik özellikleri Revize Edilmiş NEO Kişilik Envanteri (NEO-PI-R) ile, akılcı olmayan inançlar ise Kısa Genel Tutum ve İnançlar Ölçeği (SGABS) aracılığıyla değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, nevrotiklik ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunduğunu göstermiştir. Duygusal dalgalanmalara yatkın bireylerin akılcı olmayan inançları benimseme olasılığının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Dışadönüklük, rasyonel düşünme ile pozitif, kendini küçümseme ile negatif ilişkili bulunmuştur. Açıklık, akılcı olmayan

inançlarla ters orantılı bir ilişki sergileyerek, daha açık fikirli bireylerin rasyonel düşünme eğilimi gösterdiğini ortaya koymuştur. Sorumluluk, başarı ihtiyacı ve adalet talebiyle ilişkili bulunmuş, ancak akılcı olmayan inançlarla doğrudan anlamlı bir bağlantı ortaya koymamıştır. Uyumluluk ise akılcı olmayan inançlarla anlamlı bir ilişki sergilememiştir. Yapılan analiz sonuçları, kişilik özelliklerinin akılcı olmayan inançların oluşumu ve sürekliliği üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Özellikle nevrozizm, akılcı olmayan inançların en güçlü yordayıcısı olarak öne çıkmaktadır. Bunun yanı sıra, dışadönüklük ve açıklık gibi kişilik özellikleri, bireylerin daha rasyonel bir düşünme yapısı benimsemesini destekleyen faktörler olarak belirlenmiştir.

Sava ve arkadaşları (2011), örtük ve açık benlik saygısı ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 219 üniversite öğrencisi üzerinde bir dizi deney yürütmüştür. Araştırmada benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla Benlik Saygısı Ölçeği (Self-Esteem Scale) ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (Irrational Beliefs Scale) kullanılmıştır. Araştırmada, açık benlik saygısı ile kendini küçümseme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı düşük bireylerin, kendilerini yetersiz ve değersiz görmeye daha yatkın olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, örtük benlik saygısı ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırma sonuçları, mantıkdışı inançların yalnızca açık benlik saygısı ile ilişkili olduğunu, ancak örtük benlik saygısını etkilemediğini ortaya koymaktadır.

Balkıs ve Duru (2018), akılcı olmayan inançların stres, depresyon ve anksiyete üzerindeki etkisini ve rasyonel inançların bu ilişkideki düzenleyici rolünü incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya 440 üniversite öğrencisi katılmış olup, katılımcıların akılcı olmayan ve rasyonel inanç düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Araştırmada, Genel Tutum ve İnançlar Ölçeği (GABS-55) akılcı olmayan ve rasyonel inançları ölçmek için, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-42) ise olumsuz duygusal durumları değerlendirmek için kullanılmıştır. Araştırma bulguları, akılcı olmayan inançların stres, depresyon ve anksiyete ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler sergilediğini ortaya koymuştur. Çalışma bulguları, başarı ihtiyacı, onay ihtiyacı ve konfor ihtiyacı gibi akılcı olmayan inançların yüksek düzeyde olduğu bireylerde olumsuz duygusal durumların (stres, depresyon ve anksiyete) daha yaygın olarak gözlemlendiğini ortaya koymaktadır. Özellikle, başarı,

onay ve konfor ihtiyacına dayalı akılcı olmayan inançların negatif duygulanım durumlarının ortaya çıkışında belirleyici bir değişken olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, rasyonel inançların akılcı olmayan inançların olumsuz duygusal süreçler üzerindeki etkisini düzenleyici bir mekanizma olarak hafiflettiği ve bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırdığı görülmüştür. Sonuç olarak, bu araştırma akılcı olmayan inançların psikolojik bozukluklarla olan ilişkisine vurgu yapmakta ve rasyonel inançların stres, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygusal durumlara karşı tampon oluşturabileceğini göstermektedir.

Stojković ve arkadaşları (2021), gelişmekte olan yetişkinlerde sosyal ağ kullanımının akılcı olmayan inançlarla nasıl ilişkili olduğunu inceleyerek, bireylerin çevrimiçi etkileşimleri ve duygusal refahları üzerindeki etkilerini değerlendirmektedir. Çalışmaya katılan 18-25 yaş aralığındaki bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları, akılcı olmayan inanç düzeyleri ve psikolojik iyi oluşları analiz edilmiş, elde edilen bulgular sosyal medyanın bilişsel çarpıtmalar ve duygusal deneyimler açısından önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Özellikle onay arayışı, mükemmeliyetçilik ve düşük hayal kırıklığı toleransı gibi akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin, sosyal medyada daha fazla zaman geçirdiği, içeriklerini sıkça düzenleyerek olumsuz geri bildirimlerden kaçınmaya çalıştıkları ve sosyal kıyaslamalar sonucunda öz-değer algılarının olumsuz etkilendiği belirlenmiştir. Sosyal medya kullanımının bireylerin duygu durumları üzerindeki etkisini anlamak adına, olumsuz duyguların artışında akılcı olmayan inançların belirleyici olduğu görülmüş, özellikle düşük hayal kırıklığı toleransına sahip bireylerin sosyal medyada bekledikleri ilgiyi göremediklerinde daha yoğun kaygı, öfke ve üzüntü hissettikleri ortaya konmuştur.

Adıgüzel ve Demir (2023), belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünü incelemek amacıyla araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada, "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği", "Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği" ve "Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği" kullanılarak katılımcıların ilgili değişkenlere yönelik algıları ölçülmüştür. Yapılan analizler sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, bireylerin belirsiz durumlarla karşılaştıklarında daha katı ve mantık dışı düşünce kalıplarına sahip olabileceklerini göstermektedir. Akılcı olmayan inançların endişeye yönelik olumlu inançları anlamlı bir şekilde yordadığı da belirlenmiş, bireylerin endişelenmenin yararlı ve koruyucu bir

strateji olduğu yönündeki inançlarının, akılcı olmayan düşünce biçimleriyle pekiştirildiğı görölmüştür. Araştırmada, akılcı olmayan inançların, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişeye yönelik olumlu inançlar arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Sonuçlar, belirsizlik karşısında düşük toleransa sahip bireylerin, akılcı olmayan inançları benimsediklerinde, endişeyi daha işlevsel gördüklerini ve bu nedenle daha sık endişe ürettiklerini ortaya koymaktadır.

Kılıç ve Tunç (2020), genç yetişkinlerde akılcı olmayan inançların öz-anlayış ile ilişkisini inceleyerek, affetmenin bu ilişki üzerindeki aracı rolünü araştırmıştır. Çalışmaya, Gaziantep Üniversitesi'nde lisans, yüksek lisans ve formasyon programlarında öğrenim gören 523 öğrenci katılmıştır. Bulgular, akılcı olmayan inançların öz-anlayış ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle onay arayışı, mükemmeliyetçilik ve düşük hayal kırıklığı toleransı gibi akılcı olmayan inançların, bireylerin öz-anlayışlarını olumsuz yönde etkilediğı belirlenmiştir. Mutlak onay gereksinimi taşıyan bireylerin, kendilerini sıkça eleştirdiğı ve bu durumun öz-anlayışlarını düşürdüğü belirlenmiştir. Mükemmeliyetçilik eğilimleri yüksek olan bireylerde, hataları kabul etme ve kendini anlamlandırma süreçlerinin zayıf olduğı, bu nedenle öz-anlayış düzeylerinin düşük seyrettiğı görölmüştür. Ayrıca, düşük hayal kırıklığı toleransına sahip bireylerin yaşadıkları olumsuzlukları kabul etme konusunda zorlandıkları ve affetme mekanizmalarının daha zayıf olduğı saptanmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, affetmenin akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynadığı, ancak başkalarını affetmenin bu süreçte anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Kendini affetmenin ise akılcı olmayan inançların öz-anlayış üzerindeki etkisini tamamen ortadan kaldırdığı ve tam aracılık rolü üstlendiğı saptanmıştır.

Keser ve Traş (2019), üniversite öğrencilerinde akılcı olmayan inançların empatik eğilim ve duygusal zekâ ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmaya Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 428 kadın ve 172 erkek olmak üzere toplam 600 öğrenci katılmıştır. Bulgular, erkek öğrencilerin suçlama eğilimi alt ölçek puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu, kadınların ise aşırı kaygı ve bağımlı olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, mükemmeliyetçilik, onay ihtiyacı ve aşırı kaygı gibi akılcı olmayan inançların, bireylerin duygusal zekâ düzeylerini ve empatik eğilimlerini olumsuz etkilediğı belirlenmiştir. Özellikle stresle başa çıkma becerisi düşük olan bireylerin akılcı olmayan

inançlara daha yatkın olduğu ve empati düzeylerinin zayıfladığı görölmüştür. Regresyon analizi sonuçları, duygusal zekânın kişilerarası beceri ve stresle başa çıkma boyutlarının akılcı olmayan inançları yordadığını, ancak duygusal sorumsuzluk ve mükemmeliyetçiliğin anlamlı bir yordayıcı olmadığını ortaya koymuştur.



4. YETİŞKİN BİREYLERDE ÖZ DENETİM VE DUYGULARI İFADE ETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARIN ARACI ROLÜ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

4.1. Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın kuramsal modeli, çalışma kapsamında yer alan örneklem özellikleri, kullanılan veri toplama yöntemleri ve araçları ayrıntılı olarak açıklanmaktadır. Ayrıca, veri toplama araçlarının geçerlilik ve güvenirlik analizleri detaylandırılmakta, araştırmanın yürütülme süreci kapsamlı biçimde ele alınmaktadır. Elde edilen verilerin analizinde uygulanan istatistiksel yöntemler de ayrıntılı olarak sunulmakta ve araştırmanın bilimsel geçerliliğine katkıda bulunacak şekilde değerlendirilmektedir.

4.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma yetişkin bireyler öz denetim ve duyguları ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünü ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Çalışmada bu amaç doğrultusunda ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin yönü ve düzeyini belirlemeye yönelik betimsel bir araştırma desenidir. Araştırmada, öz denetim bağımsız değişken, duyguları ifade etme düzeyi bağımlı değişken ve akılcı olmayan inançlar aracı değişken olarak ele alınmıştır.

4.1.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye’de ikamet eden, 18-64 yaş aralığında yer alan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini, sosyal medya platformları aracılığıyla geniş bir katılımcı kitlesine ulaşmayı hedefleyen bir yöntemle belirlenmiştir. Bu kapsamda, Instagram ve Twitter gibi sosyal medya araçlarının yanı sıra, dijital iletişim ağları olan WhatsApp ve Telegram üzerinden katılımcılara erişim sağlanmıştır. Araştırmaya katılmadan önce bireyler, bilgilendirme metnini okuyup onaylayarak araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Bu süreç sonucunda, gerekli ölçütleri karşılayan ve araştırmaya katılım için gerekli onamı veren toplam 500 katılımcı örnekleme dahil edilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubuna ilişkin Demografik Bilgiler

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	359	71,8
	Erkek	141	28,2
Eğitim	Lise ve altı	34	6,80
	Üniversite	285	57,00
	Lisansüstü	181	36,20
		$\bar{x}$	ss
Yaş		27,81	6,003

Kaynak: Yazar tarafından hazırlanmıştır.

Tablo 1’de çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler verilmiştir. Katılımcıların % 71,8’i (359) kadın, %28,2’i (141) erkektir. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde; %6,80’i (34 kişi) lise, %57,00’i (285 kişi) üniversite, %36,20’si (181 kişi) lisansüstü mezunudur. Katılımcıların yaş ortalamaları 27,81, standart sapması 6,003’dür.

4.1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanması öncesinde Beykent Üniversitesi Bilimsel Araştırma Yayın Etiği Kurulundan izin alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra veri toplama aşamasına geçilmiş, verilerin tamamı Google form aracılığıyla çevrimiçi ortamlardan instagram, twitter, whatsapp, telegram gibi dijital iletişim ve sosyal paylaşım sitelerinden toplanmıştır. Formda ölçme araçları uygulanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı ve konusu hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır ve veri toplama araçlarının kullanımına dair kısa açıklamalarda bulunulmuştur. Toplanan verilerin yalnızca bu araştırma kapsamında kullanılacağı ve gizliliği konusunda teminat verilmiştir. Veri toplama sürecinde, katılımcıların demografik ve kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış Demografik Bilgi Formu ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmış; Ayrıca, araştırmanın amacına uygun olarak Öz Denetim Ölçeği, Duyguları İfade Etme Düzeyi Ölçeği ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır.

4.1.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu ve Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, katılımcılardan veri toplamak amacıyla çevrim içi bir anket formu hazırlanmıştır. Anketin giriş bölümünde, çalışmanın amacı, kapsamı ve gizlilik esaslarına dair bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcıların araştırmaya onay verdiklerini belirtmeleri için formun sonunda bir onay kutusu eklenmiştir. Katılımcılara, paylaştıkları verilerin gizlilik esaslarına uygun olarak anonim şekilde değerlendirileceği açıkça belirtilmiştir. Araştırmanın demografik boyutunu değerlendirmek amacıyla hazırlanan formda, katılımcılardan yaş, cinsiyet ve eğitim durumu bilgileri toplanmıştır.

4.1.3.2. Öz Denetim Ölçeği

Araştırmada, bireylerin öz-denetim düzeylerini belirlemek amacıyla Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilen ve Türkiye uyarlaması Duyan ve arkadaşları (2012), tarafından gerçekleştirilen Öz-Denetim Ölçeği (Self-Control Schedule - SCS) kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin kendilerini düzenleme kapasitelerini ölçmeyi ve bu kapasitelerin günlük yaşamda karşılaşılan zorluklara karşı nasıl kullanıldığını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Öz-denetim, bireyin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kontrol ederek, içsel ve dışsal uyaranlara karşı uygun tepkiler geliştirebilme becerisini ifade eder. Bu bağlamda, ölçek bireylerin kaygı, öfke, sıkıntı ve acı gibi duyguları yönetme, problem çözme yeteneklerini geliştirme ve ödülleri erteleyebilme becerilerini ölçmeye yönelik tasarlanmıştır. Toplamda 36 maddeden oluşan ölçek, katılımcıların öz-denetim becerilerini değerlendirmeyi hedeflemektedir. Katılımcılar, ölçeğin her maddesine 6'lı Likert tipi bir derecelendirme sistemi ile yanıt vermiştir. Bu ölçek, “Bana tamamen uyuyor” (+3) ile “Bana tamamen uymuyor” (-3) arasında puanlanmaktadır. Ölçekteki toplam puan aralığı -108 ile +108 arasında değişmekte olup, daha yüksek puanlar bireyin öz-denetim becerisinin güçlü olduğunu, daha düşük puanlar ise öz-denetim düzeyinin zayıf olduğunu göstermektedir. (Rosenbaum, 1993; Duyan vd., 2012). Öz-denetim ölçeğinde bazı maddeler ters puanlama yoluyla değerlendirilmiştir. Bu kapsamda, 4, 6, 8, 9, 14, 16, 18, 19, 21, 29 ve 35. maddeler ters puanlanmış olup, bireylerin öz-denetim düzeylerinin doğru bir şekilde ölçülmesi sağlanmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirliği, Türkiye’de farklı üniversitelerden seçilen 1796 öğrenci üzerinde yapılan çalışmalarla test edilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda ölçeğin genel iç tutarlılığı, Cronbach Alpha katsayısı ile değerlendirilmiş ve 0.80 olarak bulunmuştur. Yapılan araştırmalar sonucunda, Öz-Denetim Ölçeği'nin Türk toplumu için geçerli ve güvenilir bir değerlendirme aracı olduğu ortaya konulmuştur (Duyan vd., 2012). Bu araştırmada ise, ölçeğin toplam puanı için cronbach Alpha değeri 0.85 bulunmuştur.

4.1.3.3. Duyguları İfade Etme Ölçeği

King ve Emmons tarafından 1990 yılında geliştirilen Duyguları İfade Etme Ölçeği, bireylerin duygularını nasıl ifade etme eğilimlerinde olduğunu değerlendirip ölçmektedir. Ölçek, bireylerin duygusal deneyimlerini dışa vurma eğilimlerini ölçmekte olup, katılımcıların duygularını ifade etme sıklığını, biçimini ve sosyal bağlamda nasıl yansıttıklarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Toplam 16 maddeden oluşan ölçek, katılımcıların duygusal ifadelerini değerlendirmek amacıyla hazırlanmış olup, her maddeye 7'li Likert tipi bir derecelendirme ölçeği ile yanıt verilmiştir. Katılımcılar, her maddeyi değerlendirmek için 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ile 7 (Kesinlikle Katılıyorum) arasında değişen bir ölçek üzerinden yanıtlamıştır. Ölçek puanlaması şu şekilde düzenlenmiştir: 1 (Kesinlikle Katılmıyorum), 2 (Katılmıyorum), 3 (Pek Katılmıyorum), 4 (Kararsızım), 5 (Biraz Katılıyorum), 6 (Katılıyorum) ve 7 (Kesinlikle Katılıyorum). Ölçek, bireylerin olumlu, olumsuz ve yakınlık duygularını ifade etme düzeylerini değerlendirmeye yönelik yapılandırılmış maddelerden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireylerin duygularını açık bir şekilde ifade etme eğiliminde olduklarını gösterirken, düşük puanlar duygusal ifadelerin daha sınırlı veya bastırılmış olduğunu işaret etmektedir. Ölçekte yer alan bazı maddeler ters puanlanmıştır. Bu kapsamda, 6. ve 14. maddeler ters puanlı olarak değerlendirilmiş ve bu uygulama, ölçeğin bütünlüğünü sağlamak ve ölçüm sonuçlarının doğruluğunu artırmak amacıyla yapılmıştır. Ölçekte, 1, 3, 6, 7, 8 ve 15. maddeler yakınlık ifadesi faktöründe, 4, 9, 11,12 ve 14. maddeler olumlu duygu ifadesi faktöründe, 2, 5, 10 ve 13. maddeler ise olumsuz duygu ifadesi faktörünün içerisinde yer almaktadır. Ölçeğin güvenilirliği test-tekrar test güvenilirliği ve iç tutarlılık katsayısı ile değerlendirilmiş, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı.85 ve iç tutarlılık katsayısı.85 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır (Kuzucu , 2006).

Bu araştırmada ise ölçeğın toplam puanı için Cronbach Alpha değeri 0.78 bulunmuştır. Bu doğrultuda, alt boyutlara ilişkin değerlendirme yapılmamış, analizler ölçeklerin genel yapısını yansıtacak şekilde toplam puanlar temel alınarak yürütölmüştür.

4.1.3.4. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Türküm (2003) tarafından geliştirilen Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ-K), bireylerin sahip oldukları akılcı olmayan inanç kalıplarını ölçmek amacıyla özğün bir değerlendirme aracı olarak tasarlanmıştır. Ölçek, yurtdışında geliştirilen ölçümlerin doğrudan Türkçeye uyarlanması yerine, kültürel dinamikler göz önünde bulundurularak oluşturulmuş, böylece kültürel bağlamda daha geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilmesi hedeflenmiştir. İlk olarak 29 madde ile oluşturulan ölçek, yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda 15 maddeye indirgenmiştir. Ölçek, beşli Likert tipi bir değerlendirme sistemi ile yapılandırılmıştır. Katılımcılar, her bir ifadeyi "Tamamen Uygun (5)", "Oldukça Uygun (4)", "Kararsızım (3)", "Biraz Uygun (2)" ve "Hiç Uygun Değil (1)" şeklinde değerlendirmektedir. Ölçekten elde edilebilecek puan aralığı 15 ile 75 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar bireyin daha yüksek düzeyde akılcı olmayan inançlara sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğın güvenirliliği, iç tutarlılık ve test-tekrar test analizleri aracılığıyla değerlendirilmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda, madde-toplam korelasyonlarının 0,50 ile 0,52 arasında değiştiği ve ölçeğın genel Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının 0,75 olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, ölçeğın zaman içerisindeki tutarlılığını ölçmek amacıyla uygulanan test-tekrar test yöntemi sonucunda, on hafta arayla yapılan uygulamalarda elde edilen korelasyon katsayısı 0,81 ($p<.0001$) olarak bulunmuştır. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği üç boyuttan oluşmaktadır: "Onaylanma İhtiyacı", "Kişilerarası İlişkiler" ve "Benlik". Bu boyutlar, Ellis'in akılcı olmayan inanç kuramındaki üç temel inanç kategorisi, Beck'in bilişsel çarpıtmalar yaklaşımı ve kültürel etmenler temel alınarak yapılandırılmıştır. Ölçekte yer alan maddelerden alınan puanların toplamı, bireyin genel akılcı olmayan inanç düzeyini temsil etmektedir (Türküm, 2003). Bu çalışmada, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin (AOİÖ) toplam puanı üzerinden analizler gerçekleştirilmiş ve Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0.76 bulunmuştır. Ölçeğın üç temel boyutu olan "Onaylanma İhtiyacı," "Kişilerarası İlişkiler" ve "Benlik" alt boyutları dikkate alınmamış, bunun

yerine ölçekten elde edilen toplam puan esas alınmıştır. Bu yaklaşım, bireylerin genel akılcı olmayan inanç düzeylerini bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmek amacıyla tercih edilmiştir.

4.1.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizi, IBM SPSS 27 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analiz sürecine başlamadan önce veri seti, doğruluk ve tutarlılık açısından detaylı bir şekilde incelenmiştir. Öncelikle eksik veri kontrolü yapılmış ve eksik verinin bulunmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, uç değerlerin tespit edilmesi amacıyla Z-skoru yöntemi uygulanmış ve belirlenen uç değerler veri setinden çıkarılarak analiz öncesinde temizlenmiştir. Bu adım, istatistiksel analizlerin geçerliliğini artırmak ve sonuçların güvenilirliğini sağlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Bu değerlerin -1 ile +1 aralığında olması, verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuştur (Field, 2013). Bu doğrultuda, verilerin parametrik testler için uygun olduğu sonucuna varılmıştır. Betimsel istatistikler kapsamında; frekans dağılımları, aritmetik ortalama, yüzde, minimum ve maksimum değerler, standart sapma, çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçüm araçlarının güvenilirliği Cronbach Alfa katsayısı ile değerlendirilmiş ve ölçeklerin iç tutarlılık düzeyi belirlenmiştir. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, akılcı olmayan inançlar, öz denetim ve duygusal ifade düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bu analiz, değişkenler arasındaki doğrusal ilişkinin yönü ve gücünü ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın en önemli hipotezlerinden biri olan, akılcı olmayan inançların, öz denetim ile duygusal ifade düzeyleri arasındaki ilişkide aracılık rolü oynayıp oynamadığını test etmek amacıyla aracılık analizi yapılmıştır. Bu kapsamda, Hayes tarafından geliştirilen PROCESS v4.2 makro aracı kullanılmıştır. Aracılık analizleri sırasında dolaylı etkiler, %95 güven aralığı içinde değerlendirilen Lower Level Confidence Interval (LLCI) ve Upper Level Confidence Interval (ULCI) değerleri doğrultusunda test edilmiştir. Güven aralığının sıfır değerini içermemesi durumunda aracılık etkisinin anlamlı olduğu kabul edilmiştir (Gürbüz, 2021). Sosyo-demografik değişkenlerin etkisini değerlendirmek için, iki kategorili değişkenlerde

bağımsız örneklem t-testi uygulanmış, üç veya daha fazla kategorili değişkenler için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir. Araştırma bulguları, elde edilen istatistiksel sonuçlar doğrultusunda yorumlanmış ve araştırmanın temel hipotezleri kapsamında değerlendirilmiştir. Bu süreçte elde edilen sonuçlar, araştırmanın genel amacı doğrultusunda tartışılarak ilgili literatürle karşılaştırılmıştır.

4.2. Bulgular

Bu bölümde, araştırmaya katılım gösteren bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre frekans ve yüzdelik dağılımları ile öz denetim, duygu ifade etme ve akılcı olmayan inanç puanları ve cinsiyet, yaş, eğitim durumu, değişkenlerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediği tablolarda verilmiştir. Ayrıca ölçekler arasındaki ilişkiye dair analizler tablo ve açıklamalarla aktarılmıştır.

Çalışmaya katılım gösteren 500 katılımcının sosyo-demografik bilgileri Tablo 1'de yer almaktadır.

4.2.1. Öz Denetim Ölçeği, Duyguları İfade Etme Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Kısa Formuna İlişkin Betimsel İstatistik Bilgileri

Bu bölümde, araştırma kapsamında kullanılan Öz Denetim Ölçeği, Duyguları İfade Etme Ölçeği ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Kısa Formu'na ait betimsel istatistiksel veriler sunulmaktadır. Her bir değişkene ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler hesaplanarak, örneklem grubunun genel eğilimleri ortaya konmuştur. Ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılıma uygunluğu çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları üzerinden değerlendirilmiştir. Söz konusu betimsel analizler, değişkenlerin dağılım özelliklerini anlamaya olanak tanınmasının yanı sıra, ileri düzey istatistiksel analizlerin sağlıklı biçimde yürütülebilmesi açısından da temel bir işlev görmektedir.

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere ilişkin Betimsel İstatistikler

	N	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık		Basıklık		α
ÖDÖ	500	22,99	25,94	-0,39	0,109	1,31	0,218	0,854
DİÖ	500	72,89	12,57	-0,27	0,109	0,12	0,218	0,780
AOİÖ	500	33,52	7,57	0,34	0,109	0,52	0,218	0,763

ÖDÖ: Öz-Denetim Ölçeği, DİÖ: Duyguları İfade Ölçeği, AOİÖ: Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği
 $\bar{x}$: Ortalama, ss: Standart Sapma, n: Katılımcı Sayısı

Kaynak: Yazar tarafından hazırlanmıştır.

Tablo 2’de araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Öz-Denetim ölçeğinin ortalaması 22,99, standart sapması 25,94, çarpıklık değerleri -,39/,109, basıklık değerleri 1,31/,218, Cronbach alpha değeri ,850’dir. Duyguları ifade ölçeğinin ortalaması 72,89, standart sapması 12,57, çarpıklık değerleri -,27/,109, basıklık değerleri -,12/,218, Cronbach alpha değeri ,780’dir. Akılcı olmayan inançlar ölçeğinin ortalaması 33,52, standart sapması 7,57, çarpıklık değerleri ,34/,109, basıklık değerleri ,52/,218, Cronbach alpha değeri ,763’dür. Cronbach alfa katsayısı 0 ile 1 arasında değişir. Katsayının 0.8-1.0 aralığında olması testin yüksek güvenilirliğe sahip olduğu, 0.60-0.80 aralığında ise testin oldukça güvenilir olduğu, 0.40-0.60 aralığı güvenilirliğin düşük olduğu ve 0-0.40 arasındaysa testin güvenilir olmadığı sonucuna varılır (Alpar, 2006). Bu bilgiler ışığında araştırmada kullanılan ölçeklerden öz denetim ölçeğinin güvenilirlik düzeyinin 0.85 ile yüksek, duyguları ifade etme ve akılcı olmayan inanç ölçümlerinin ise güvenilirlik düzeylerinin 0.60-0.80 arasında olmasından dolayı yeterli güvenilirliğe sahip olduğu belirlenmiştir.

Dağılımın normalliğine karar vermek için kullanılan öncelikle merkezi limit teoremi dikkate alınmış ve bu teoreme göre örneklem sayısının 30 veya daha fazla olması ($n>30$) dağılımın normallik gösterdiğine işarettir. Aynı zamanda merkezi eğilim ölçülerinden ortalama ve medyan değerlerinin birbirine yakınsamasıdır (Ghasemi ve Zahediasl, 2012). Normalliği belirlemek için tercih edilen diğer yaklaşımlardan biri de çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin tespit edilmesidir (Kline, 2011: 63). Hair ve diğerleri (2010), normal dağılım için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ve +1 aralığında, Tabachnick ve Fidell (2013) -1,5 ve +1,5 aralığında, George ve Mallery (2010) -2 ve +2 aralığında olmasının yeterli olduğunu savunmuşlardır. Diğer bir görüşe göre ise çarpıklık ve basıklık değerlerinin kesme noktaları mutlak değer olarak çarpıklık için -3 ve +3 aralığında ve basıklık için +10’un altında olmalıdır. Bu sınırların aşılması normalliğin ihlali anlamına gelmektedir (Kline, 2011, s. 63).

4.2.2. Öz Denetim Ölçeği, Duyguları İfade Etme Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Kısa Formu Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

Bu bölümde, araştırmada incelenen öz denetim, duyguları ifade etme düzeyi ve akılcı olmayan inançlar değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik gerçekleştirilen korelasyon analizine ait bulgular sunulmaktadır. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişki düzeyini incelemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Analizler kapsamında, her bir değişken çiftine ilişkin ilişkinin yönü ve gücü değerlendirilmiş, elde edilen korelasyon katsayıları istatistiksel anlamlılık düzeyleriyle birlikte raporlanmıştır. Bu bulgular, araştırmanın temel hipotezlerini test etmekle birlikte, değişkenler arası etkileşimin kuramsal düzeyde anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

Tablo 3. Ölçek Puanlarına ilişkin Korelasyon Analizi

		1	2	3
1-ÖDÖ	r	1	,327**	-,317**
2-DİÖ	r		1	-,346**
3-AOIÖ	r			1

** p<,01; * p<,05

Kaynak: Yazar tarafından hazırlanmıştır.

Tablo 3’de araştırmada kullanılan ölçek puanlarına ilişkin korelasyon analizi verilmiştir. Buna göre Öz-Denetim Ölçeği ile Duyguları ifade ölçeği ($r=,327$), puanları arasında zayıf düzey, pozitif, anlamlı ilişki vardır. Öz-Denetim ölçeği ile Akılcı olmayan inançlar ölçeği ($r=-,317$), puanları arasında zayıf düzey negatif anlamlı bir ilişki vardır. Duyguları ifade etme ölçeği ile Akılcı olmayan inançlar ölçeği ($r=-,346$) puanları arasında zayıf düzey, negatif, anlamlı ilişki vardır ($p<,01$).

Bu bilgiler ışığında; bireylerin öz denetim düzeyleri ile duyguları ifade etme düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r:0.327$; $p<01$). Bu sonuç bireylerin öz denetim düzeyleri artığında duyguları ifade etme düzeylerinde zayıf düzeyde bir artış olacağı anlamına gelmekte olup araştırmanın birinci hipotezinin kabul edildiği belirlenmiştir.

Bireylerin akılcı olmayan inanç düzeyleri ile duyguları ifade etme düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r:-0.346$; $p<.01$). Bu sonuç duyguları ifade etme düzeyleri artığında akılcı olmayan inanç düzeylerinde zayıf düzeyde bir azalış olacağı anlamına gelmekte olup araştırmanın ikinci hipotezinin kabul edildiği belirlenmiştir.

Bireylerin öz denetim düzeyleri ile akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r:0.317$; $p<.01$). Bu sonuç bireylerin öz denetim düzeyleri artığında akılcı olmayan inanç düzeylerinde zayıf düzeyde bir artış olacağı anlamına gelmekte olup araştırmanın üçüncü hipotezinin kabul edildiği belirlenmiştir.

4.2.3. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşma Durumuna Yönelik Bulgular

Bu bölümde, öz denetim, duyguları ifade etme düzeyi ve akılcı olmayan inançlar değişkenlerinin demografik değişkenler olan cinsiyet ve eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik gerçekleştirilen analizlerin bulgularına yer verilmektedir. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden, ikili gruplar arasındaki karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t-testi; ikiden fazla grup içeren değişkenler için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ayrıca, yaş değişkeni sürekli değişken olarak ele alınmış ve yaş ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, demografik değişkenlerin psikolojik değişkenler üzerindeki etkilerine ilişkin kapsamlı bir değerlendirme yapılmasına olanak sağlamaktadır.

Tablo 4. Cinsiyete Göre ÖDÖ, DİÖ ve AOİÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
ÖDÖ	Kadın	359	22,10	25,06	-1,227	500	,220
	Erkek	141	25,26	28,04			
DİÖ	Kadın	359	73,31	12,35	1,200	500	,231
	Erkek	141	71,82	13,11			
AOİÖ	Kadın	359	34,03	7,38	2,452	500	,015*
	Erkek	141	32,2	7,90			

Kaynak: Yazar tarafından hazırlanmıştır.

Tablo 4'te Cinsiyet değişkenine göre ÖDÖ, DİÖ ve AOİÖ puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Öz denetim ve duyguları ifade etme ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık yoktur ($p>,05$). Akılcı olmayan inançlar ölçeği puanlarında kadınlar lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=2,452$; $p<,05$). Bir diğer ifadeyle kadınların akılcı olmayan inanç düzeyleri erkeklerden anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 5. Eğitim Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark*
ÖDÖ	1-Lise ve altı	34	22,56	46,78	0,421	,651	
	2-Lisans	285	22,14	27,81			
	3-Lisansüstü	181	24,41	15,54			
DİÖ	1- Lise ve altı	34	72,32	16,73	1,461	,233	
	2-Lisans	285	73,72	12,39			
	3- Lisansüstü	181	71,70	11,91			
AOİÖ	1- Lise ve altı	34	31,62	9,67	1,299	,274	
	2-Lisans	285	33,50	7,30			
	3- Lisansüstü	181	33,90	7,53			

Kaynak: Yazar tarafından hazırlanmıştır.

Tablo 5'da Eğitim durumu değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları verilmiştir. Buna göre Öz-Denetim ölçeği, duygu ifade etme ölçeği, akılcı olmayan inançlar ölçeklerinde eğitim durumuna göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$).

Tablo 6. Yaş Göre ÖDÖ, DİÖ ve AOİÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Korelasyon Analizi

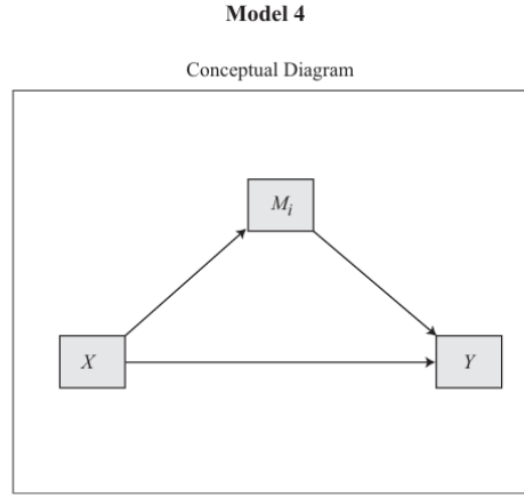
	Yaş
ÖDÖ	r ,902**
DİÖ	r ,340
AOİÖ	r -,310

** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; ÖDÖ: Öz Denetim Ölçeği, DİÖ: Duygu İfade Etme Ölçeği, AOİÖ: Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği

Kaynak: Yazar tarafından hazırlanmıştır.

Tablo 6'da Bireylerin yaş düzeyleri ile öz denetim düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ve güçlü düzey bir ilişki ($r:0.902$; $p<,05$), duyguları ifade etme düzeyleri

arasında pozitif yönde anlamlı ve orta düzey anlamlı bir ilişki ($r:0.340$; $p<.05$) ve akılcı olmayan inançlar ile arasında negatif yönde anlamlı ve orta düzey anlamlı bir ilişki ($r:0.310$; $p<.05$) olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın dördüncü hipotezinin kabul edildiği belirlenmiştir.



Şekil 2. Tek Aracının Bulunduğu Process Model (Model 4)

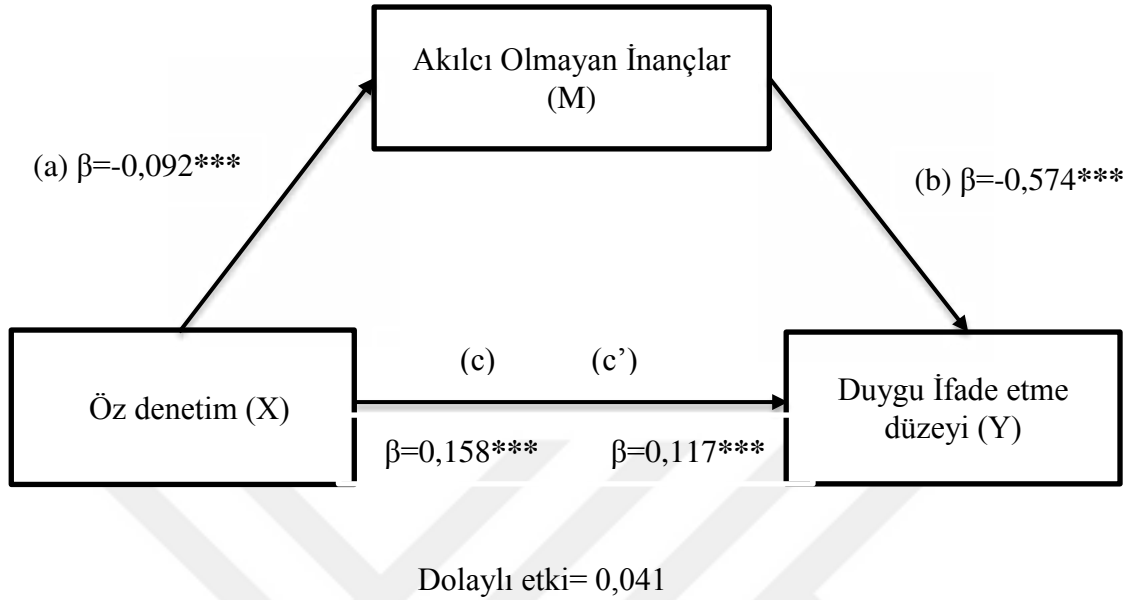
Kaynak: Yazar tarafından hazırlanmıştır.

4.2.4. Öz Denetim ve Duyguları İfade Etme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Bu araştırmada, öz denetim ile duyguları ifade etme arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracılık rolünü incelemek amacıyla Hayes (2013) tarafından geliştirilen SPSS PROCESS makrosunun 4. modeli kullanılmıştır. Bu yöntem, geniş ve çeşitli alt örneklemeler oluşturarak tekrar örnekleme yöntemiyle bulguların güven aralıklarını belirlemeyi ve küçük örneklemelerden elde edilen sonuçların genellenebilirliğini artırmayı hedefleyen bootstrap tekniğini içermektedir (Hayes, 2018 akt., Gürbüz, 2021).

Baron ve Kenny'nin (1986) önerdiği yöntemin aksine, toplam etkinin ve doğrudan etkinin anlamlı olması ya da yordayıcı değişkenin aracı değişkeni veya aracı değişkenin bağımlı değişkeni tek başına anlamlı olarak yordamış olması zorunlu değildir. Dolaylı etkinin belirlenmesinde, bootstrap güven aralıkları esas alınmaktadır. %95 güven aralığı sıfırı içermediğinde dolaylı etkinin anlamlı olduğu kabul

edilmektedir (Gürbüz, 2021). Bu bağlamda, Sobel testine kıyasla daha güvenilir ve hassas sonuçlar sunduğu için analizlerde bootstrap yöntemi tercih edilmiştir.



Şekil 3. Öz Denetim ile Duyguları İfade Etme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

Kaynak: Yazar tarafından hazırlanmıştır.

Tablo 7. Öz Denetim ile Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişkide Akılcı Olmayan İnançların Aracılık Analizine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlar

	B	Sh	t	p	LLCI	ULCI	F	R ²
(1) Öz Denetim⇒ Duyguları İfade Etme	0,158	0,205	7,719	<0,001	0,118	0,199	59,580***	0,107
(2) Öz Denetim ⇒ Akılcı Olmayan İnançlar	-0,092	0,012	-7,453	<0,001	-0,117	-0,068	55,611***	0,100
(3) Akılcı Olmayan İnançlar ⇒ Duyguları İfade Etme	-0,574	0,07	-8,217	<0,001	-0,711	-0,437	65,518***	0,119
(4) Öz Denetim⇒Akılcı Olmayan İnançlar ⇒ Duyguları İfade Etme	0,117	0,021	5,616	<0,001	0,076	0,158	51,599***	0,172
Dolaylı Etki	0,041	0,009			0,026	0,062		

Not: ***p < .001, **p < .01, *p < .05. Kullanılan test: PROCESS Macro Model 4.

Kaynak: Yazar tarafından hazırlanmıştır.

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen regresyon analizleri, öz denetim ile duyguları ifade etme arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rol oynadığını ortaya koymuştur.

Şekil 3' de öz denetim ile duyguları ifade etme arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracılık rolü incelenmiştir. Buna göre öz denetim, akılcı olmayan

inançları (a) anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta=-0,092$; $p<0,001$). Akılcı olmayan inançların, duyguları ifade etmeyi (b) anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta=-0,574$; $p<0,001$). Öz denetim, aracı değişken olmaksızın duyguları ifade etmeyi (c) anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta=0,158$; $p<0,001$). Beta katsayıları değerlendirildiğinde, Akılcı olmayan inançlar aracı değişken olarak modele dahil edildiğinde öz denetimin duyguları ifade etmeyi (c') yordamasına yönelik katsayısının azaldığı ve anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta=0,117$, $p<0,001$).

Bootstrap güven aralıkları incelendiğinde, dolaylı etkinin alt ve üst sınır değerlerinin (LLCI = 0,026; ULCI = 0,062) sıfırı içermediği tespit edilmiştir (Tablo-8). Bu bulgu, dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Regresyon analizine göre, öz denetim, duyguları ifade etmeyi doğrudan anlamlı şekilde yordamaktadır ($B = 0,158$, $p < 0,001$), bu da bağımsız değişkenin güçlü bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, aracı değişken olarak akılcı olmayan inançlar modele dahil edildiğinde, öz denetimin duyguları ifade etme üzerindeki etkisi bir miktar azalmakta ($B = 0,117$, $p<0,001$), ancak yine de anlamlı kalmaktadır. Bu durum, öz denetimin duyguları ifade etme üzerindeki etkisinin bir kısmının akılcı olmayan inançlar üzerinden gerçekleştiğini göstermektedir.

Modelin açıklayıcılığı incelendiğinde, öz denetim tek başına duyguları ifade etmeyi açıklamada $R^2 = 0,107$ değerine sahiptir. Aracı değişkenin eklenmesiyle modelin açıklayıcılığı $R^2 = 0,172$ 'ye yükselmiştir. Bu fark (0,065), akılcı olmayan inançların modelde ek bir açıklayıcı değişken olarak anlamlı bir katkı sunduğunu göstermektedir.

SONUÇ

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen bulgular ayrıntılı biçimde açıklanmış ve elde edilen veriler mevcut kuramsal bilgiler ile önceki araştırma sonuçları çerçevesinde değerlendirilmiştir. Bulgular, Öz Denetim Ölçeği, Duyguları İfade Ölçeği ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Kısa Formu'na ait istatistiksel analizler aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, öz denetim ile duyguları ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve bu ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünün incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın sonuçları, daha önce yapılmış çalışmalarla karşılaştırmalı olarak ele alınmış; mevcut sonuçların literatürle ne ölçüde örtüştüğü ya da literatürden hangi yönleriyle ayrıştığı tartışılmıştır. Ayrıca, araştırmada yer alan demografik değişkenlerin bu ilişkiler üzerindeki etkileri de dikkate alınarak bulguların arkasında yatan olası psikolojik ve kuramsal nedenler kapsamlı şekilde tartışılmıştır. Araştırma hipotezleriyle uyumlu olarak ulaşılan temel bulgular, aşağıda ilgili literatür ışığında yorumlanmıştır.

Genel Değerlendirme ve Tartışma

Araştırmadan elde edilen bulgular, belirlenen hipotezler doğrultusunda üç temel başlık altında ele alınarak kapsamlı biçimde değerlendirilmiş ve ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Öz denetim, duygu ifade etme düzeyleri ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiye dair değerlendirme ve tartışma

Araştırma bulguları sonucunda, öz denetim ve duyguları ifade etme düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Çalışma, öz denetim düzeyi yüksek olan bireylerin duygularını ifade etme eğilimlerinin de arttığını ortaya koymaktadır. Bu sonuç, bireyin kendini denetleme kapasitesi geliştikçe, duygusal deneyimlerini dışa vurma konusunda da daha işlevsel bir tutum sergilediğine işaret etmekte ve öz denetimin yalnızca davranışsal kontrolü değil, aynı zamanda duygusal ifadeyi destekleyen bir içsel denge unsuru olduğunu düşündürmektedir. Geleneksel yaklaşımlar, öz denetimi çoğunlukla dürtülerin bastırılmasıyla ilişkilendirerek, bireyin duygularını kontrol altında tutma çabasıyla duygusal ifadesinden uzaklaşabileceğini öne sürerken (Muraven ve Slessareva, 2003; Tangney vd., 2004; Allom vd., 2016); Mevcut çalışmanın bulgusu, öz denetimin bastırma değil, düzenleme temelli bir süreç olduğunu

göstermektedir. Nitekim öz denetimi güçlü bireyler, duygusal uyarıcılara karşı daha bilinçli tepkiler verme, duygularını uygun zaman ve koşullarda dile getirme becerisine sahiptir. Bu yönüyle, öz denetim duyguların bastırılmasından ziyade, onların fark edilerek anlamlandırılması ve toplumsal açıdan kabul edilebilir biçimde ifade edilmesini kolaylaştıran bir mekanizma olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla, yapılan çalışma öz denetimin duygusal ifade kapasitesini destekleyen psikolojik bir işlev gördüğünü ve bireyin duygularını yalnızca içsel düzeyde yönetmekle kalmayıp, aynı zamanda bu duyguları çevresiyle sağlıklı biçimde paylaşmasını da mümkün kıldığını düşündürmektedir. Alanyazın incelendiğinde bulgularımızı destekler nitelikte sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Gross'un (2002) duyguların düzenlenmesine ilişkin süreç modeli, duygu düzenleme stratejilerini bastırma (suppression) ve yeniden değerlendirme (reappraisal) olmak üzere iki temel biçimde ele almakta; bastırma stratejisinin duyguların dışı vurumunu engellediğini ve psikolojik maliyetinin yüksek olduğunu vurgularken, yeniden değerlendirmenin bireyin duygusal tepkilerini hem içsel hem de dışsal düzeyde daha sağlıklı biçimde yönetmesini sağladığını belirtmektedir. Yeniden değerlendirme stratejisinin, öz denetimi bir baskılama aracı olmaktan ziyade, duyguların farkına varılarak uygun şekilde ifade edilmesini sağlayan düzenleyici bir mekanizma olarak işlev gördüğünü ifade etmektedir. Gross'un öz denetimi yalnızca dürtü kontrolüyle sınırlamayıp, duygusal, bilişsel ve sosyal işlevsellikle bütünleştiren yaklaşımı, çalışmanın bulgusuyla örtüşmektedir. Öz denetimi yüksek bireylerin duygularını bastırmak yerine, uygun bağlamlarda ifade edebilme becerisi geliştirmesi, hem bireysel uyum hem de kişilerarası ilişkiler açısından önemli bir avantaj sağlamaktadır. Dolayısıyla, öz denetimin duygusal ifade kapasitesini sınırlayan değil, tersine destekleyen ve işlevselleştiren bir süreç olduğuna işaret etmektedir. Duckworth (2009) tarafından yapılan çalışma da, öz-disiplini bireyin kendi belirlediği hedeflere ulaşmak amacıyla duygu ve düşüncelerini irade gücüyle yönetme becerisi olarak tanımlamakta; öz denetimi yalnızca engelleyici bir kontrol mekanizması olarak değil, duyguların ve düşüncelerin bilinçli yönetimiyle ilgili bir yeti olarak ele almaktadır. Bu yaklaşım, duygusal süreçlerin denetim altında tutulmasından çok bilinçli şekilde yönlendirilmesini esas almaktadır. Benzer şekilde Duckworth ve Gross (2014), öz denetimi, bireyin dikkatini, duygularını ve davranışlarını ayartıcı uyaranlara rağmen düzenleyebilme yetisi olarak tanımlamakta ve bu sürecin duygusal farkındalıkla birlikte işlediğini vurgulamaktadır. Bu anlamda ilgili kuramsal çerçeve, araştırmada ulaşılan

bulgunun temellendirilmesine önemli bir katkı sağlamaktadır. Oğan ve Soysal (2021) tarafından yapılan, duygu düzenlemenin yordayıcıları olarak öz denetim ve temel psikolojik ihtiyaç doyumunu incelemeyi amaçlayan çalışmada ise, değişkenler arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Bulgular, öz denetim, yeterlik ve özerklik düzeylerinin kişiler arası duygu düzenleme ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ve bu değişkenlerin kişiler arası duygu düzenlemeyi anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının ve öz denetim kapasitesinin, duygularını sosyal bağlamda düzenleme becerisi üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Duygu düzenleme, bireyin içinde bulunduğu çevresel koşullara uyum sağlayabilmek amacıyla duygularını yönetme, şekillendirme ve gerektiğinde uygun biçimde ifade edebilme kapasitesini ifade etmektedir (Gross, 2015). Bu nedenle, alanyazında duygu düzenleme üzerine yapılan çalışmalar, araştırmada elde edilen bulgularla tutarlılık göstermekte ve bulguları destekler nitelikte görünmektedir.

Literatür incelendiğinde araştırma bulgularımızla ters düşen sonuçlara da ulaşıldığı görülmüştür. Tice ve Bratslavsky (2000) tarafından yürütülen çalışma, duygu düzenlemenin genel öz denetim süreçleri içerisindeki yeri ve potansiyel maliyetleri üzerine odaklanmaktadır. Araştırma bulgularına göre, bireyler olumsuz duygulanım yaşadıklarında, bu duyguları düzenleme çabası sıklıkla diğer öz denetim alanlarındaki başarının önüne geçmekte; bireyler kısa vadeli duygusal rahatlamayı tercih ederek uzun vadeli hedeflerinden sapabilmektedir. Bu bağlamda duygu düzenleme, bazı durumlarda diğer öz denetim süreçlerini zayıflatan veya sekteye uğratan bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla çalışma, duygu düzenleme ile öz denetim arasında negatif yönde bir etkileşimi vurgularken; mevcut araştırmanın bulgularıyla doğrudan örtüşmeyip, farklı bir teorik çerçeveye dayanmaktadır. Zillmann'ın (1993), olumsuz duygularla baş etmenin öz denetim üzerindeki zayıflatıcı etkisini vurguladığı bir çalışma da ise, bireylerin olumsuz duygusal deneyimler yaşadıklarında, özellikle öfke gibi yoğun duygular karşısında öz denetim becerilerinin zayıfladığını ve dürtüsel tepkiler verme eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Bu çerçevede öz denetim, duygusal durumların kontrolü karşısında savunmasız kalabilen ve olumsuz duygulanımın etkisiyle işlevselliği azalan bir kapasite olarak değerlendirilmiştir. Oysa araştırmanın sonuçları, öz denetimin olumsuz duygular karşısında kırılgan değil, aksine bu

duygularla sağlıklı baş etme becerilerini destekleyen bir kaynak olabileceğini göstermektedir. Bu farklılığın, öz denetimin kuramsal olarak nasıl konumlandırıldığına; bastırıcı mı yoksa düzenleyici mi bir işlev üstlendiğine bağlı olarak açıklanabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, literatürdeki farklı bulgular, öz denetimin hangi biçimde (bastırıcı mı, düzenleyici mi) tanımlandığına ve bireyin duygularla nasıl başa çıktığına bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Bu nedenle, öz denetimin duygusal ifade üzerindeki etkisinin; bağlamsal, bireysel ve strateji temelli faktörlere göre değişkenlik gösterebileceği düşünülmüştür.

Araştırma bulguları sonucunda, öz denetim ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, bireylerin öz denetim düzeyi arttıkça, akılcı olmayan inançlara sahip olma eğilimlerinin azaldığını göstermektedir. Başka bir deyişle, öz denetimi yüksek bireyler, olayları daha gerçekçi değerlendirme eğilimindedir ve işlevsiz, irrasyonel düşünce kalıplarından uzak durma noktasında daha başarılıdır. Yapılan literatür taramasında araştırma bulgularını destekler nitelikte çalışmalara ulaşılmıştır. Caplan'ın (2010) problemli internet kullanımı üzerine geliştirdiği iki aşamalı kuramsal modeli, araştırmada ulaşılan bulgularla tutarlılık göstermektedir. Söz konusu modele göre, bireyin kişilerarası ortamlarda yaşadığı yetersizlik inançları ve bilişsel çarpıtmaları, çevrim içi ortamlarda aşırı zaman geçirme davranışlarını tetiklemekte; bu durum da öz denetim işlevlerinde belirgin bir zayıflama ile sonuçlanmaktadır. Öz denetimi düşük bireylerin daha sık olarak olumsuz başa çıkma stratejileri kullandıkları ve bu stratejilerin akılcı olmayan inançlarla pozitif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Caplan, 2010). Bu bağlamda, öz denetimi düşük bireylerin çevresel ya da duygusal stres karşısında daha kolay disfonksiyonel düşünce örüntüleri geliştirebildiği ve bu düşüncelerin, bireyin davranışsal düzenleme becerilerini daha da zayıflattığı ileri sürülmektedir. İlgili literatür temel alındığında çalışma, öz denetim yetersizliği ile irrasyonel bilişsel süreçler arasındaki negatif etkileşimi desteklemekte ve mevcut araştırmada ulaşılan bulguyla örtüşmektedir. Davis (2001) tarafından geliştirilen bilişsel-davranışçı model, bireylerin problemli davranışlarını açıklarken temel belirleyici olarak 'uyumsuz bilişsel örüntüler' (maladaptive cognitions) kavramını merkeze alır. Modele göre bireyler, özellikle çevresel ya da içsel stresörlerle karşı karşıya kaldıklarında, işlevsel olmayan inanç ve beklentiler geliştirme eğilimindedir. Bu tür çarpıtılmış bilişsel yapıların öz düzenleyici kapasiteyi sekteye uğrattığı ve bireyin

davranışsal tepkilerini kontrol etmekte zorlandığı belirtilmektedir. Uyumsuz inançlar, bireyin kendisiyle, çevresiyle ya da problemli davranışın doğasıyla ilgili işlevsiz varsayımlardan beslenir ve bu da sürdürülebilir öz denetim süreçlerinin önünde bilişsel bir engel oluşturur. Benzer biçimde, LaRose ve arkadaşları (2003), bireylerin mood repair (duygudurum onarımı) amacıyla çevrim içi ortamlara yönelmelerinin, uzun vadede deficient ‘self-regulation’ (yetersiz öz düzenleme) ile sonuçlandığını ortaya koymuşlardır. Bu yaklaşım, bireylerin kısa süreli duygusal rahatlama uğruna uzun vadeli hedeflerinden sapabildiklerini ve zamanla gerçeklikten uzak beklentilere dayalı baş etme biçimleri geliştirebildiklerini göstermektedir. Aynı şekilde Bandura (1991) ise, ‘anticipative affective reactions’ (beklenti temelli duygusal tepkiler) kavramı üzerinden öz düzenleyici süreçleri duygusal sonuç beklentileri bağlamında açıklamakta; bireylerin bir davranışı sergileme ya da engelleme kararlarını, o davranışın yaratacağı varsayılan duygusal sonuçlar doğrultusunda aldıklarını öne sürmektedir. Bu çerçevede değerlendirildiğinde, düşük öz denetim düzeyi yalnızca davranışsal kontrol kaybı değil, aynı zamanda bilişsel yapının gerçeklikten uzaklaşması ve duygusal istikrarın bozulması anlamına da gelmektedir. Kuramsal bütünlük içinde değerlendirildiğinde, öz denetim düzeyi yüksek bireylerin bilişsel işleyişlerinde daha gerçekçi, esnek ve uyum sağlayıcı düşünce kalıpları geliştirme eğiliminde oldukları; bu durumun da akılcı olmayan inançların gelişimini sınırlandırıcı bir işlev gösterdiği anlaşılmaktadır. Elde edilen bulgu, öz denetimin yalnızca davranışsal düzeyde değil, aynı zamanda bilişsel yapıların örgütlenmesi noktasında da düzenleyici ve koruyucu bir kaynak olarak rol oynadığını ortaya koymaktadır (Bandura, 1991). Söz konusu kavramsal çerçeve, literatürde öne çıkan teorik modeller ve deneysel bulgularla da örtüşerek, araştırmanın ulaştığı sonucu hem kuramsal hem de ampirik düzeyde temellendirmektedir. Öz denetim, temelde bir bilişsel-işlevsel süreçtir ve bireyin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını amaca uygun şekilde organize edebilmesiyle ilgilidir. Ancak birey dünyayı irrasyonel inançlarla algılamaya başladığında, öz denetimin temel dayanaklarından biri olan gerçekliğe dayalı değerlendirme zayıflar. “Her şeyi kontrol etmeliyim”, “hata yaparsam değersizim” ya da “başkalarının onayı olmadan var olamam” gibi işlevsiz inançlar; bireyin hedef odaklı davranışlarını sürdürmesini, dürtülerini bastırmasını ve uzun vadeli planlarına sadık kalmasını zorlaştırır. Bu çarpıtılmış bilişsel çerçeve, öz denetimi yalnızca baskı altında bırakmakla kalmaz; aynı zamanda bireyin içsel motivasyon kaynaklarını da sekteye uğratarak, öz düzenleme

sistemini kırılgan hâle getirir. Araştırma da saptanan akılcı olmayan inançlar ve öz denetim arasındaki negatif yönlü ilişki, bu kuramsal çerçeveye örtüşmektedir. Söz konusu inançlar, bireyin içsel tutarlılık hissini zayıflatmakta, anlamlı hedefler belirleme ve bu hedeflere yönelik davranışlarını sürdürebilme kapasitesini azaltmaktadır. Bu nedenle akılcı olmayan inançların, sadece bilişsel bir zorluk değil, aynı zamanda öz denetim gücünü sistematik olarak aşındıran derin bir psikolojik engel niteliği taşıdığı ve öz denetimin işlevselliğini tehdit eden bir risk faktörü olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulguları sonucunda, duyguları ifade etme düzeyi ve akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde elde edilen sonucu destekler nitelikte çalışmalara ulaşılmıştır (Kodak, 2020). Predatu ve arkadaşlarının (2019) yürüttüğü çalışmada, akılcı olmayan inançları benimsemeye yönlendirilen bireylerin, duygusal uyarıcı bir film sonrasında kontrol grubuna kıyasla daha fazla negatif meta-duygular yaşadıkları ve duygusal kontrol algılarının daha düşük olduğu raporlanmıştır. Bu bulgular, bireyin duygularını yalnızca yoğun ve dayanılmaz olarak değerlendirmekle kalmayıp, aynı zamanda bu duyguların kendiliğine zarar verdiğini düşündüğünü ortaya koymaktadır. Söz konusu çalışmada irrasyonel inançlar, “bu duyguyu hissetmemeliyim”, “bu dayanılmaz bir durum”, “bu his kötü ve başa çıkılmaz” ve “bu duyguyu hissettiğim için zayıfım” gibi yargılayıcı ve felaketleştirici düşünce kalıpları ile tanımlanmıştır. Bu düşünce biçimleri, bireyde yalnızca olumsuz duygulara karşı değil, bu duyguların ifade edilmesine karşı da bir direnç geliştirebilir. Çünkü duygularını bu denli tehdit edici ve zararlı olarak değerlendiren birey, onları başkalarına aktarmayı da güvenli, kabul edilebilir ya da gerekli görmeyebilir. Ayrıca çalışmada elde edilen sonuçlar, akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin daha yüksek düzeyde negatif meta-duygular (örneğin, duygularından dolayı utanma, suçluluk hissetme) geliştirdiğini ve bu bireylerin duygularını düzenleme kapasitelerinin daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu durum, bireyin duygularına yönelik ikinci düzeyde olumsuz değerlendirmeler geliştirdiğini ve duygusal yaşantısını bastırma eğiliminde olduğunu düşündürmektedir. Meta-duygusal düzeyde yaşanan bu yoğunluk, bireyin duygularını ifade etme eğilimini zayıflatmakta; duygu ifadesini riskli, uygunsuz ya da yetersizliğe işaret eden bir davranış biçimi olarak görmesine neden olabilmektedir. Bu bağlamda, akılcı olmayan inançların arttığı bireylerde duygusal ifade davranışlarının azalması, hem duygulara dair içsel tehdit algısının artması hem de

duygulara yönelik yargılayıcı tutumun yoğunlaşması ile açıklanabilmektedir. Benzer şekilde bir başka çalışmada ise, akılcı olmayan inançlar ve duyguları bastırma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur. Duygularını bastırarak kontrol etmeye çalışan bireylerin, akılcı olmayan inançlara daha fazla başvurma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir. Özellikle ergenlerin, sahip oldukları bu inançlar nedeniyle duygularını ifade etmenin ilişkilerine zarar verebileceğini ya da olumsuz sonuçlar doğurabileceğini düşündükleri öne sürülmektedir (Bilmez, 2023). Dabağır'ın (2022) çalışmasında, bireylerin akılcı olmayan inançlarında gözlenen artışın, duygu düzenleme becerilerinden biri olan kabule yönelik tutumlarını olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Kabul, bireyin yaşadığı duyguyu yargılamadan fark etmesini, onunla temasta kalabilmesini ve gerektiğinde ifade edebilmesini kolaylaştıran temel bir duygusal işlev olarak değerlendirilmektedir. Buna karşın akılcı olmayan inançlar duyguları; tehdit, zayıflık ya da kontrolsüzlük olarak tanımlayan katı ve genelleyici düşünce kalıplarını içermektedir. Akılcı olmayan inanç sistemleri, duyguların kabul edilmesini zorlaştırmakta, dolayısıyla duyguların doğal akışı içinde ifade edilmesini de engellemektedir. Bu anlamda, kabul düzeyinin düşmesiyle birlikte bireylerin, hissettikleri duyguları bastırmaya, gizlemeye veya ifade etmekten kaçınmaya daha yatkın hale gelebilecekleri düşünülmektedir.

Duyguların ifade edilmesiyle yakından ilişkili kavramlardan biri de aleksitimidir. Duyguları ifade etme kapasitesi, yalnızca duygunun hissedilip dışa vurulmasından ibaret bir süreç değildir; aynı zamanda bireyin duygusal deneyimini anlamlandırması, bu deneyime zihinsel bir yer açması ve onu kendilik algısıyla bütünleştirebilmesiyle de yakından ilişkilidir. Uzun ve arkadaşları (2020) çalışmasında ortaya konduğu üzere, akılcı olmayan inançlarla aleksitimi arasındaki pozitif ilişki, bu zeminin katı, genelleyici ve yargılayıcı inançlarla döşendiğini göstermektedir. Duygulara dair “yaşanmamalı”, “ifade edilirse zararlı olur” ya da “zayıflık belirtisidir” gibi inanç kalıpları, bireyin duygusal yaşantısını zihinsel olarak sansürlemesine, dolayısıyla da bu yaşantının ifade edilmeden bastırılmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Bireyin duygularla ilgili bilişsel temsilleri ne kadar çarpıtılmış ve katıysa, duygularla kurduğu temas da o kadar yüzeysel ve kaçınmacı olacaktır. Bu bağlamda, aleksitimi ile akılcı olmayan inançların birlikteliği, yalnızca ifade eksikliğine değil, duygusal kendiliğin inşa sürecinde yaşanan bir kopukluğu da işaret etmektedir. Dolayısıyla akılcı olmayan inançların duygusal ifade üzerindeki etkisini daha derin bir

bakış açısıyla desteklemektedir. Araştırmamızda saptanan bulgu da bu mekanizmayı desteklemekte; akılcı olmayan inançlardaki artışın duyguların içselleştirilmesini zorlaştırdığını ve bireyin duygularını açıkça ifade etme kapasitesini engellediğini göstermektedir. Akılcı olmayan inançlar, bireyin duygularla kurduğu bağı zayıflatarak onları benliğin doğal bir parçası olarak kabul etmesini engelleyebilir ve duyguların dışa vurulmasında içsel bir direnç oluşturabilir. Ayrıca, bu inançların bilişsel katılık yaratarak duygusal sürecin doğal akışını bozduğu ve bireyin güvenlik algısını zayıflatarak duygularını ifade etmekten kaçınmasına neden olabildiği düşünülmektedir. Sonuç olarak, araştırmada ulaşılan bulgunun yalnızca bireylerin inanç sistemleriyle değil; duygusal kendilik bütünlüğü, zihinsel esneklik, duygusal akışkanlık ve içsel güvenlik gibi daha derin psikolojik dinamiklerle birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir. Akılcı olmayan inançların azalması, bireyin duygularını bastırmak yerine tanımasına, sahiplenmesine ve sağlıklı biçimde ifade etmesine zemin hazırlamakta; bu da duygusal işlevselliğin gelişimi açısından önemli bir koruyucu etken olarak yorumlanmaktadır.

Cinsiyet, eğitim durumu ve yaş demografik değişkenlerine ilişkin değerlendirme ve tartışma

Araştırma bulgularına göre, akılcı olmayan inanç düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Kadın katılımcıların, erkek katılımcılara kıyasla akılcı olmayan inanç düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucu, kadın bireylerin bilişsel değerlendirme süreçlerinde, erkeklere kıyasla akılcı olmayan inanç örüntülerine daha fazla sahip olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Akılcı olmayan inançlar ile cinsiyet değişkeni arasındaki farklılaşmayı ele alan çalışmalarda, bulguların homojen bir yapı sergilemediği ve araştırma sonuçlarının değişkenlik gösterdiği dikkat çekmektedir. Yetişkin bireylerin akılcı olmayan düşüncelerinin farklı değişkenler açısından incelendiği bir çalışmada, kadınların erkeklere göre akılcı olmayan düşünceleri daha yoğun yaşadıkları saptanmıştır (Bilge ve Arslan, 2001). Bu sonuç, toplumsal rollerin bireylerin bilişsel yapılarını nasıl şekillendirdiğine dair literatürde yer alan verilerle uyumludur. Aktaş (1997) ve Bilge ve Arslan'ın (2000) çalışmaları, erkeklerin rasyonel düşünme becerilerinin gelişiminde hem fizyolojik etkenlerin hem de toplumsal beklentilerin etkili olduğunu ortaya koyarken; kadınların geleneksel rolleri üstlenirken

daha fazla içsel baskı ve güvenlik kaygısı yaşadıklarını vurgulamaktadır. Kavemann ve Lohstötter'e (1998) göre, kadınların bu rolleri "kusursuz" biçimde yerine getirme çabası, onların kendi yeterliliklerini sorgulamalarına ve birçok problemin kaynağını kendilerinde aramalarına neden olabilmektedir. Bu durum, kadın bireylerin akılcı olmayan inanç ve düşünceleri daha kolay içselleştirmelerine zemin hazırlamakta; bu da çalışmamızda saptanan cinsiyet temelli farklılığı psikolojik ve toplumsal dinamikler açısından anlamlı kılmaktadır. Moran (2023), tarafından üstbilişsel farkındalık ve akılcı olmayan inançların arasındaki ilişkinin aracı rol etkisinde incelendiği çalışma da, cinsiyet demografik değişkenine göre bireylerin akılcı olmayan inanç düzeylerinde kadınlar lehine anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Söz konusu bulgu, kadın bireylerin ilişkisel ve duygusal içerikli durumlara yönelik değerlendirmelerinde daha fazla zihinsel yük taşıyabildiklerini ve bu durumun zamanla akılcı olmayan inanç kalıplarının yerleşmesine zemin hazırlayabileceğini ortaya koymaktadır. Göller'in (2010) yürüttüğü araştırma, akılcı olmayan inanç düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur. Elde edilen bulgulara göre, kadınların akılcı olmayan inanç düzeyleri erkek öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksektir. Benzer yönde sonuçlara Altıntaş (2006) ve Gündüz'ün (2006) çalışmalarında da ulaşılmış; her iki çalışmada kadın bireylerin irrasyonel inanç yapılarının erkek bireylere oranla daha belirgin olduğunu rapor etmiştir. Bu doğrultuda, mevcut çalışmada elde edilen bulgunun, ilgili alanyazında yer alan önceki araştırma sonuçlarıyla örtüştüğü ve literatürle tutarlı bir görünüm sergilediği ortaya konmuştur. Kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde akılcı olmayan inançlara sahip olmalarının ardında yalnızca duygusal duyarlılık ya da sosyal beklentiler değil, daha derin bir psikolojik dinamik olan ötekileştirilmiş benliğin yattığı düşünülmektedir. Kadınlar, tarihsel olarak sosyal rollerini sürekli dışsal otorite tarafından tanımlanan ve denetlenen biçimde üstlenmişlerdir. Bu durumun, bireysel otonominin gelişimini sınırladığı ve kadınların kendilerini değerlendirme biçimlerinde çarpıtmalara yol açtığı yorumunda bulunulabilir. Kadınlar için duygular, başarılar ve hatalar çoğu zaman "nasıl algılanıyorum?" ya da "yeterince iyi miyim?" gibi sorgulamalarla anlam kazanır. Bu sorgulamalar zamanla "mükemmel olmalıyım" ya da "başarısızlık kabul edilemez" gibi katı ve akılcı olmayan inançlara dönüşebilir. Bu tür düşünceler, yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal baskıların içselleştirilmiş yansımalarıdır. Bu çerçeveden bakıldığında, kadınların daha yüksek düzeyde akılcı olmayan inançlara sahip olması; onların bireysel olarak zayıf olmalarından değil, toplumsal olarak daha fazla psikolojik

yük taşımaya zorlanmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatürde akılcı olmayan düşüncelerin cinsiyet değişkeni açısından incelendiği çalışmalarda tutarlı bir sonuç birliği bulunmamaktadır. Bazı araştırmalar, kadınların bağımlılık eğilimi ve onaylanma ihtiyacı gibi akılcı olmayan inançlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koyarken (Coleman ve Ganong, 1987; Hazaleus ve Deffenbacher, 1985; Howlett, 1994), diğer bazı çalışmalar ise erkek bireylerin suçlama eğilimlerinin ve sorunlara kusursuz çözümler üretme gibi akılcı olmayan beklentilerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu bildirmiştir (Coleman ve Ganong, 1987; Hazaleus ve Deffenbacher, 1985; Zwemer ve Deffenbacher, 1984). Eryüksel'in (1996) çalışmasında da, kız ergenlerin ebeveynlerinden onay alma ihtiyacıyla ilgili irrasyonel inançlara erkeklere kıyasla daha fazla bağlı oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Akt; Yurttal-Dinç, 1999). Yurttal-Dinç (1999) ise yaptığı araştırmada, genel olarak akılcı olmayan inançların cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini, ancak erkek üniversite öğrencilerinin suçlayıcı düşünce eğilimlerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Türküm (1997), tarafından yürütülen bir başka araştırmada ise üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan düşüncelerinde cinsiyet temelli anlamlı bir fark bulunmamıştır. Cinsiyet değişkenine bağlı olarak akılcı olmayan inanç düzeylerinde elde edilen bulguların literatürde homojen bir örüntü sergilememesi, bu değişkenin tek başına belirleyici bir faktör olmaktan ziyade, çeşitli bireysel ve bağlamsal faktörle etkileşim hâlinde değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Farklı araştırmalarda elde edilen çelişkili sonuçlar; kullanılan ölçme araçlarının yapısal farklılıkları, katılımcı örneklemelerinin yaş, gelişimsel dönem, sosyo-kültürel arka plan gibi demografik özellikleri ve çalışmalarda benimsenen kuramsal yaklaşımlar doğrultusunda şekillenebilmektedir. Özellikle toplumsal cinsiyet rolleri, bireylerin akılcı olmayan inanç geliştirme eğilimlerinde belirleyici bir çerçeve sunmakta; kadınların sosyal ilişkilerde daha fazla onaylanma ihtiyacı hissetmeleri ya da erkeklerin mükemmeliyetçi ve kontrol odaklı davranış örüntülerine yönelmeleri gibi eğilimler, irrasyonel inançların türüne göre cinsiyet temelli farklılıklar oluşturabilmektedir. Mevcut araştırmada, kadın bireylerin daha yüksek düzeyde akılcı olmayan inançlara sahip olduğu yönünde elde edilen bulgunun, bu karmaşık yapının bir yansıması olduğu; farklı çalışmalarda gözlemlenen örüntü çeşitliliğinin ise bu bulgunun geçerliliğini zayıflatan değil, alana ait çok boyutlu gerçekliği ortaya koyan bir unsur olarak değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Çalışmada, duyguları ifade etme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı üzerinden gerçekleştirilen analizler doğrultusunda, kadın ve erkek katılımcıların duyguları ifade etme eğilimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Şipit'in (2019), yürüttüğü yüksek lisans tez çalışması mevcut araştırma bulgusuyla örtüşmektedir. Söz konusu çalışmada, Duyguları İfade Etme Ölçeği ile yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı ifade edilmiştir. Bu durum, duyguları ifade etme eğiliminin yalnızca toplumsal cinsiyet rollerine değil; bireyin kişisel bağlanma örüntülerine, duygusal farkındalık düzeyine ve sosyal ilişkilerine bağlı olarak şekillenebileceğini ortaya koymaktadır (Şipit, 2019). Dolayısıyla, bu çalışmada elde edilen bulgu, cinsiyetin duygusal dışavurum üzerinde belirleyici bir etken olmayacağı yönündeki varsayıma katkı sunmaktadır. Üniversite öğrencilerinde duyguları ifade etme zorluğu ile öz-anlayış arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmanın bulguları ise, araştırmada elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Çalışmada, katılımcıların duyguları ifade etme gücü düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiş ve cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir (Kuyumcu, 2012). Elde edilen sonuçlar, duyguların dışavurumunun yalnızca biyolojik cinsiyet temelinde değerlendirmenin yetersiz kalabileceğini; bunun yerine öz-farkındalık, öz-şefkat ve psikolojik içgörü gibi bireysel özelliklerin belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. Yıldırım'ın (2023) yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, duygusal şemalar ve duyguları ifade etme düzeyleri üzerine gerçekleştirdiği araştırmada, kadın ve erkekler arasında duyguların ifade edilme biçimi açısından anlamlı bir ayrım ortaya çıkmamıştır. Cinsiyet grupları üzerinde yapılan analizlerde elde edilen benzerlikler, duygusal anlatımın bireyden bireye değişen daha derin psikolojik yapılarla bağlantılı olabileceğine işaret etmektedir. Araştırma boyunca duygularla ilgili düşünce kalıpları, bireyin kendilik algısı ve bağlanma tarzları ön plana çıkmış; ifade biçiminin, kişinin duygularını nasıl yorumladığı ve içsel süreçlerini nasıl düzenlediğiyle yakından ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, cinsiyet değişkeninin, duyguların dışavurumuna yön veren temel bir unsur olarak değil, ancak diğer psikolojik öğelerle birlikte değerlendirildiğinde anlam kazanan bir faktör olduğu görüşü güç kazanmıştır. Bu bulgu, duyguların ifade edilme biçiminin yalnızca cinsiyet temelli toplumsal rollerle değil, bireysel psikolojik süreçler, öğrenme öyküleri ve içsel farkındalık gibi çok daha karmaşık etkenlerle şekillenebileceğini düşündürmektedir.

Benzer şekilde Atay'ın (2021) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleriyle duyguları ifade etme eğilimleri arasındaki ilişki mercek altına alınmış ve bu iki değişkenin çeşitli demografik özellikler açısından nasıl bir dağılım gösterdiği incelenmiştir. Elde edilen bulgular, duyguları ifade etme ölçeği toplam puanları açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, duyguların dışa vurulmasının biyolojik cinsiyetten ziyade bireyin içsel duygusal kapasitesiyle daha yakından ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Çalışmada duyguları ifade etme becerisinin, bireyin kendi duygularını tanıma, yorumlama ve sözel hale getirme becerisiyle bağlantılı olduğu ve bu süreçte cinsiyetin belirleyici bir etki yaratmadığı görülmektedir. Araştırma doğrultusunda ulaşılan sonuçlar duyguları ifade etme düzeylerinin cinsiyet temelli bir farklılaşma göstermediğini ortaya koymuş; böylece bireyler arası duygusal farklılıkların cinsiyet kalıplarına indirgenemeyecek kadar kişisel ve deneyimsel boyutlara sahip olduğunu desteklemiştir. Literatürde kadın ve erkekler arasında duyguları ifade etme düzeylerini inceleyen araştırmalar, bu konuda tutarlı bir örüntü sunmamakta; elde edilen bulguların, çalışmanın örnekleme, kullanılan ölçüm araçları ve kültürel bağlam gibi değişkenlere bağlı olarak çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Morgül (2022) ise, yapılan araştırmanın aksine duyguları ifade etme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini tespit etmiştir. Kadın katılımcıların hem ölçeğin genelinden hem de alt boyutlardan aldıkları puanlar erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Alanyazında yer alan diğer araştırmalar da benzer yönde sonuçlar ortaya koymakta; kadınların duyguları ifade etmeye yönelik eğilimlerinin erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Kılıç, 2021; Kring ve Gordon, 1998; Clancy ve Dollinger, 1993; Brody, 1985; Sevinç ve Taş, 2020). Yılmaz'ın (2021) çalışması, hem bu araştırmada ulaşılan bulgularla hem de konuya ilişkin literatürde yaygın şekilde bildirilen eğilimlerle çelişen dikkat çekici bir sonuç sunmuştur. Araştırmada, erkek bireylerin duygularını ifade etme düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgu, duyguların ifadesine ilişkin cinsiyet temelli genellemelerin her zaman geçerli olmayabileceğini düşündürmektedir. Literatürde kadınların duygusal ifade düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu yönünde ağırlıklı bir eğilim bulunsa da, zaman zaman bu örüntünün dışında kalan çalışmaların da varlığı, konunun çok boyutlu yapısını gözler önüne sermektedir. Duyguları ifade etme davranışının yalnızca cinsiyetle açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapı sergilediği, bireyin kişilik

özellikleri, duygusal farkındalık düzeyi, bağlanma örüntüleri ve içinde bulunduğu sosyal bağlam gibi daha derin ve etkileşimsel değişkenlerle şekillenebileceği düşünülmektedir. Bu çerçevede, literatürdeki sonuç farklılıkları, cinsiyetin tek başına belirleyici bir unsur olmaktan ziyade, daha geniş bir psikososyal etki alanının bir parçası olduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışmada, öz denetim puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Kendir (2021) tarafından yürütülen çalışma, araştırmamızda ulaşılan sonuçlarla paralellik göstermektedir. Çalışma grubunu oluşturan üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinden toplanan bulgular, cinsiyetin öz denetim üzerinde belirgin bir etkiye sahip olmadığını işaret etmektedir. Bu sonuç, öz denetim yetisinin gelişiminde, toplumsal cinsiyet rollerinin ötesinde, bireyin yaşam deneyimleri, çevresel etkileşimleri ve kişisel sorumluluk bilincinin daha etkili olabileceği savunulmuştur. Katılımcıların benzer akademik ortamlarda bulunmaları ve benzer gelişimsel süreçlerden geçmeleri, cinsiyete dayalı farklılıkların ortadan kalkmasına zemin hazırlayan bir durum olarak düşünülmektedir. Sporcular üzerinde gerçekleştirilen ve öz denetim ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, cinsiyet değişkenine bağlı olarak kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Temür, 2024). Benzer şekilde Can ve Öztürk (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırma da, müzik öğretmeni adaylarının öz denetim düzeylerinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Araştırma kapsamında Marmara Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 66 müzik öğretmeni adayından toplanan veriler analiz edilmiş ve öz denetim düzeylerinin cinsiyet temelinde belirgin bir ayrışma sergilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları, mevcut bulgumuzu destekleyerek öz denetim kapasitesinin cinsiyetten bağımsız olarak şekillenebileceğine yönelik değerlendirmeleri güçlendirmektedir. Genç yetişkinler üzerinden gerçekleştirilen bir çalışmada, öz denetim becerileri yüksek olan gençlerin, yaşadıkları olumsuz yaşam olaylarına ve kronik stres kaynaklarına rağmen daha iyi uyum sağladıkları, psikolojik iyi oluşlarının korunduğu ve uyum davranışlarının daha güçlü olduğu vurgulanmıştır. Araştırma, öz denetimin yalnızca bireyin anlık tepkilerini yönetmesiyle sınırlı olmadığını; aynı zamanda problem çözme, duygu düzenleme ve geleceğe yönelik plan yapma gibi geniş bir yelpazede işlev gördüğünü ortaya koymuştur. Çalışma içerisinde,

öz denetim ile cinsiyet arasında belirgin bir fark olmadığı, öz denetim yetisinin erkek ya da kadın olmakla değil; daha çok bireyin yaşadığı çevresel zorluklara karşı geliştirdiği başa çıkma mekanizmaları ve içsel kaynaklarıyla ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Çalışma, öz denetimin gelişiminde cinsiyetin belirleyici bir faktör olmadığını vurgulayarak, bireysel psikolojik kaynakların ve sosyal destek ağlarının daha öncelikli olduğunu göstermektedir (Buckner vd., 2003). Bu çerçevede, ulaşılan bulgu literatürdeki benzer yaklaşımlarla örtüşmekte ve öz denetimin karmaşık ve çok boyutlu yapısının, cinsiyet gibi tekil değişkenlerle sınırlı bir biçimde açıklanamayacağını düşündürmektedir. Literatür incelendiğinde, elde edilen bulguyu destekler nitelikte çalışmalar bulunmakla birlikte (Aslan, 2020; Metin vd., 2017; Kızıltaş, 2019; Karataş, 2013) bazı araştırmalarda kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde öz denetime sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Chapple vd., 2010; Matthew vd., 2009; Türkeş, 2004). Kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde öz denetim sergilediği bulgusu, mevcut araştırma sonucuyla çelişkili görünmekle birlikte, bazı bağlamsal ve psikososyal etkenler bu farklılığı açıklayabilmektedir. Öncelikle, toplumsal beklentiler ve sosyokültürel normlar kadın bireyleri, özellikle duygusal kontrol ve sosyal uyum gerektiren durumlarda öz denetimi daha sık kullanmaya teşvik edebilmektedir. Kadınlardan toplumsal olarak daha itidalli, düzenli ve denetimli olmalarının beklenmesi, bu beklentinin içselleştirilip davranış repertuarlarına yansıdığı biçiminde yorumlanmaktadır. Öte yandan, kullanılan ölçme araçlarının veya örneklem özelliklerinin de bu farklılığı yaratabileceği düşünülmektedir. Kadınların daha yüksek öz denetim sergilediği bazı araştırmalarda örneklem gruplarının belirli demografik veya kültürel özellikler taşıması, bu bulgunun ortaya çıkmasında etkili olmuş olabilir. Dolayısıyla, kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde öz denetim göstermesi yönündeki bulguların, bağlam ve örneklem farklılıkları göz önüne alınarak değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Diğer taraftan, bazı çalışmalarda ise erkek bireylerin öz denetim düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Han, 2023; Ulaşoğlu ve Karaaziz, 2020). Öncelikle, toplumsal roller ve erkeklik normları, erkek bireylerin özellikle duygusal kontrol, davranışsal denetim ve bağımsız hareket etme becerileri gibi alanlarda erken yaşlardan itibaren öz denetim geliştirmelerine zemin hazırlayabilir. Erkeklere atfedilen “güçlü olma”, “duygularını kontrol etme”, "zor koşullarda dayanıklılık gösterme" gibi sosyal beklentiler, öz denetim davranışlarının daha sık kullanılmasına yol açabilmektedir. Bu tür çevresel

baskılar, erkeklerin dürtüsel davranışlarını baskılamalarını ve hedefe yönelik davranışlarını daha disiplinli biçimde sürdürebilmelerini gerektiren bir durum olarak yorumlanmaktadır. Elde edilen sonuçlardaki farklılıkların, araştırmalarda yer alan örneklem gruplarının değişen özelliklerinden, özellikle de alanyazında öz denetim konusunun ağırlıklı olarak çocuk ve ergenlerle sınırlı tutulmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Yetişkinlerle gerçekleştirilen araştırmaların sınırlı sayıda olması, konunun daha kapsamlı biçimde ele alınabilmesi için benzer nitelikte ve daha geniş katılımcı gruplarını içeren çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Çalışmada ulaşılan sonuçlara göre, eğitim durumu değişkeninin öz denetim, akılcı olmayan inançlar ve duyguları ifade etme düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açmadığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle, lise ile yüksek lisans ya da doktora mezuniyeti arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Araştırmada, eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin duygusal süreçlerini daha sağlıklı yönetebileceği ve öz denetim becerilerini daha üst düzeye çıkarabileceği öngörülmekteydi. Bu sayede, eğitimin kazandırdığı bilişsel ve duygusal farkındalık doğrultusunda, bireylerin akılcı olmayan düşünce kalıplarını sorgulama ve duygusal ifadelerini daha işlevsel biçimde kullanma eğiliminde olacakları varsayımı yapılmıştır. Daha yüksek eğitim seviyesine sahip kişilerin, geliştirdikleri psikolojik esneklik ve sorun çözme yetkinlikleri sayesinde duygusal durumlarını daha etkili yönetebildikleri ve duygusal ifade süreçlerinde daha başarılı oldukları (Özgenç, 2022) yönünde çıkarım yapılmıştır. Yıldırım'ın (2023), yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, araştırma örneklemini 236 kişiden oluşmuş ve yaşları 18 ile 64 arasında değişen katılımcılardan veri toplanmıştır. Araştırmada, bireylerin duyguları ifade etme düzeyleriyle birlikte bağlanma stilleri ve duygusal şemaları da incelenmiştir. Çalışmada, eğitim durumuna göre duyguları ifade etme düzeylerinde anlamlı bir fark bulunduğu; özellikle lisansüstü mezunların, lise mezunlarına kıyasla duygularını daha açık biçimde ifade ettikleri saptanmıştır. Bir başka araştırma da, duygu düzenleme becerileri ölçeği ve alt boyutları olan farkındalık, bedensel duyumlar, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlık, öz destek ve değişimleme ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular, eğitim seviyesinin yükselmesiyle bireylerin duygu düzenleme stratejilerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıktığını göstermiştir (Dabağır, 2022). Araştırma kapsamında elde edilen veriler, düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin (ilkokul mezunları) mevcut

durumdan kaçınma, bastırma veya inkâr etme gibi işlevsiz başa çıkma stratejilerine daha sık başvurduklarını göstermektedir. Orta eğitim seviyesindeki bireylerin ise ağırlıklı olarak kaçınma stratejisini tercih ettikleri; buna karşılık yüksek eğitim seviyesindeki bireylerin (üniversite, yüksek lisans ve üzeri) bu tür başa çıkma yöntemlerini diğer eğitim gruplarına kıyasla daha düşük düzeyde benimsedikleri tespit edilmiştir (Glasscock vd., 2013). Alan yazını incelendiğinde, benzer yönde sonuçlara ulaşan çalışmalara rastlanmıştır (Kurtuluş, 2022; Morgül, 2022; Yıldırım, 2017). Bu bulgular ışığında değerlendirildiğinde, eğitim düzeyi düşük bireylerin yalnızca öz denetim becerilerinde değil, aynı zamanda duygusal deneyimlerini anlamlandırma ve ifade etme süreçlerinde de daha fazla zorlanabileceklerini düşündürmektedir. Aynı şekilde düşük düzeyde eğitim seviyesinin, bireyin duygularını düzenleme ve dışavurumunda rehberlik edecek bilişsel araçları sınırlayarak akılcı olmayan inançların daha kolay yerleşmesine zemin hazırlayabileceği çıkarımı yapılmıştır. Bununla birlikte, ulaşılan mevcut araştırma bulgusu söz konusu çıkarımı doğrulamamaktadır; nitekim, araştırmada eğitim düzeyine göre değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmaması, günümüzün dijitalleşen bilgi ortamı dikkate alındığında daha anlamlı hale gelmektedir. Geleneksel olarak, bireylerin öz denetim, duyguları ifade etme becerileri ve akılcı olmayan inançlarla başa çıkma kapasiteleri, formel eğitim düzeyleriyle ilişkilendirilmiştir. Ancak, günümüzde bilgiye erişim kanalları çeşitlenmiş; dijital platformlar, çevrimiçi eğitimler, kişisel gelişim içerikleri ve sosyal medya aracılığıyla bireyler, formal eğitim sınırlarının ötesinde bilgi ve beceriler edinme imkânına kavuşmuşlardır. Bu durumun, eğitim seviyesi düşük bireylerin dahi duygusal okuryazarlıklarını artırmalarına, öz denetim becerilerini güçlendirmelerine ve akılcı olmayan inançlarını sorgulamalarına katkı sağladığı düşünülmektedir. Araştırma bulgusu, duygusal ve bilişsel becerilerin yalnızca akademik eğitim yoluyla değil; aynı zamanda dijital öğrenme fırsatları ve yaşantısal deneyimler aracılığıyla da gelişebileceğini ortaya koymaktadır. Bu anlamda, eğitim düzeyi ile psikolojik beceriler arasındaki sınırların bulanıklaştığı çağdaş bilgi toplumunda, anlamlı farklılıkların saptanamamış olması beklenmedik bir durum olarak değerlendirilmemelidir. Alanyazın incelendiğinde; eğitim seviyesinin, öz denetim kapasiteleri, duygusal ifade yeterlilikleri ve akılcı olmayan inanç eğilimleri üzerinde belirleyici olmadığına işaret eden çalışmalar sınırlı olmakla birlikte mevcuttur (Yılmaz, 2021; Mor, 2024). Eğitim düzeyi ve ilgili değişkenler arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaların sınırlı olması, gelecekte bu konuda daha kapsamlı ve derinlemesine

incelemeler yapılmasını gerekli kılmaktadır. Araştırma örnekleminin ağırlıklı olarak üniversite ve lisansüstü mezunlarından oluşması, eğitim grupları arasında yeterli çeşitliliğin sağlanmasını güçleştirmiştir. Özellikle lise mezunu katılımcı sayısının sınırlı kalması, alt eğitim düzeyine sahip bireylerin duyguları ifade etme, öz denetim ve akılcı olmayan inançlar açısından yeterince temsil edilmesini engellemiş olabilir. Bu durumun, eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık saptanamamasında etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, gelecekte daha dengeli ve geniş katılımcı gruplarıyla gerçekleştirilecek araştırmalar, eğitim düzeyinin psikolojik değişkenler üzerindeki etkisini daha sağlıklı biçimde ortaya koyabilecektir.

Araştırma sonuçları, yaş demografik değişkeni ve bireylerin öz deneyim düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur. Başka bir ifadeyle katılımcıların yaşları arttıkça paralel olarak öz denetim düzeyleri de artış göstermiştir. Bireylerin yaşlarının ilerlemesiyle birlikte öz denetim düzeylerinde artış gözlenmesi, yaşam boyunca kazanılan deneyimlerin ve artan bilişsel olgunluğun bir sonucu olarak yorumlanmaktadır. Yaş aldıkça bireylerin, karşılaştıkları çeşitli yaşam durumları karşısında duygu ve davranışlarını daha kontrollü biçimde düzenleyebildikleri düşünülmektedir. Yaş ile birlikte edinilen sosyal ve mesleki sorumluluklar, bireylerin dürtüsel tepkilerini yönetme becerilerini geliştirerek öz denetim kapasitelerinin güçlenmesine katkı sağladığı şeklinde açıklanmaktadır. Ayrıca, yaş ilerledikçe artan gelecek odaklılık ve olası riskleri değerlendirme yeteneğinin de öz denetimi destekleyen önemli unsurlar arasında yer aldığı düşünülmektedir. Bu bağlamda, yaşla birlikte öz denetimin gelişim göstermesi, yalnızca biyolojik yaşlanmanın bir sonucu değil; aynı zamanda yaşam döngüsü boyunca edinilen deneyimlerle şekillenen doğal bir süreç olarak yorumlanmaktadır. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularıyla paralel sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Duckworth ve arkadaşları (2011), bireylerin öz denetim düzeylerinin yaşla birlikte nasıl değiştiğini ve zaman içinde nasıl gelişim gösterdiğini anlamayı amaçlayan bir araştırma da, geniş bir yaş aralığını kapsayan katılımcılar yer almış ve çocukluktan yetişkinliğe kadar uzanan süreçte öz denetimin seyri ayrıntılı biçimde incelenmiştir. Çalışmada, bireylerin yaş ilerledikçe öz denetim becerilerinin güçlendiği, öz denetimin erken çocukluk döneminden başlayarak yetişkinlik dönemine dek sürekli bir gelişim gösterdiği vurgulanmıştır. Bu durum, öz denetimin yalnızca çocuklukta edinilen bir yetkinlik olmadığı, yaşam boyu çeşitli

deneyimler ve sorumluluklarla şekillenen dinamik bir kapasite olduğu şeklinde açıklanmaktadır. Çocuklarda öz denetim gelişimi üzerine yapılan bazı araştırmalar da bu sürecin nasıl şekillendiğine dair önemli bulgular sunmaktadır. Fındık Tanrıbuyurdu ve Güler Yıldız'ın (2014) araştırması, 4 yaşındaki çocukların öz düzenleme becerilerinin 5 yaş grubundaki akranlarına kıyasla daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Adagideli'nin (2018) yürüttüğü araştırmada da çocukların ilkokula hazırbulunuşluk düzeyleri incelenmiş, 62-72 aylık çocukların bu açıdan avantajlı konumda olduğu belirlenmiştir. Alanyazında yer alan diğer çalışmalar da benzer şekilde, öz düzenleme becerilerinin yaşla birlikte gelişim gösterdiğine işaret etmektedir (Astarlar, 2019; Gerstorf ve Ram, 2009; Denham vd., 2012; Skibbe vd., 2011; Tuzcuoğlu vd., 2019; Yıldız, 2020). Buna karşın literatürde, yaş faktörünün öz denetim üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olmadığını gösteren çalışmalarda yer almaktadır (Aslan, 2019; Karataş, 2013; Gezici, 2022). Bu çalışmanın literatürdeki bazı araştırmalardan ayrışmasının temel nedeni olarak, öz denetimin alt boyutlara ayrılmadan toplam puan üzerinden ele alınması olduğu düşünülmüştür. Bu tercih, öz denetimin tüm boyutlarını kapsayarak yaşa bağlı genel eğilimleri daha bütüncül şekilde değerlendirmeyi mümkün kılmıştır. Buna karşın, bazı çalışmaların yalnızca belirli alt boyutlara odaklanması, yaş değişkeninin etkisini sınırlı biçimde ortaya koymuş olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Öz denetimin karmaşık yapısı dikkate alındığında, toplam puana dayalı analiz yaklaşımının, yaşı öz denetim üzerindeki etkisini daha kapsayıcı biçimde yansıttığı değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, öz denetim gibi karmaşık psikolojik yapıları araştırırken, seçilen ölçüm yönteminin elde edilen sonuçları doğrudan etkileyebileceği düşünülmüştür.

Araştırma bulguları, duyguları ifade etme düzeyleri ile yaş değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, yaşı ilerlemesiyle birlikte bireylerin duygularını ifade etme düzeylerinin de paralel biçimde arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç, yaşı getirdiği yaşam deneyimleri ve duygusal olgunluğun, bireylerin duygusal ifadelerini daha açık ve etkili bir biçimde ortaya koymalarına katkı sağladığını düşündürmektedir. Ayrıca, yaşla birlikte artan sosyal deneyimler ve karşılaşılan çeşitli duygusal durumlar, bireylerin duygularını tanıma, anlama ve uygun şekilde ifade etme becerilerinin gelişmesine zemin hazırladığı şeklinde yorumlanmaktadır. Mevcut bulgu, literatürde yaşla birlikte duygusal

düzenleme ve ifade becerilerinin geliştiğine dair vurgulanan görüşlerle de örtüşmektedir (Urry ve Gross, 2010; Gross vd., 1997). Yalçın (2010) tarafından yapılan çalışmada, yaş değişkeniyle bağlantılı olarak, duyguları ifade etme ölçeği puanlarının farklılaştığı ve yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin duyguları ifade etme düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna paralel olarak Soylu (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, duyguları ifade etme ölçeğinde yer alan “İyi bir dostum hakkında olumlu düşüncelerimi her ortamda dile getiririm” maddesine dördüncü sınıf öğrencilerinin daha yüksek düzeyde katılım göstermeleri, yaş ilerledikçe bireylerin duygularını ifade etme eğilimlerinin arttığını göstermektedir. Söz konusu bulgu, mevcut araştırmada yaş ile duyguları ifade etme düzeyi arasında saptanan pozitif yöndeki anlamlı ilişkiyle paralellik arz etmekte ve yaşın ilerlemesine bağlı olarak bireylerin duygusal ifade yetkinliklerinin geliştiğine dair kanıtların tutarlılığını güçlendirmektedir. Bu durum, yaşla birlikte zenginleşen sosyal deneyimlerin ve gelişen duygusal olgunluğun, bireylerin duygusal ifade becerileri üzerinde olumlu ve pekiştirici bir etkiye sahip olduğunu göstermesi bakımından dikkat çekicidir. Konuya ilişkin bir başka çalışma da, aday psikolojik danışmanların duyguları ifade etme düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaştığı ve yaşın artmasıyla birlikte duyguları ifade etme eğilimlerinde paralel bir artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dağda, 2017). Literatürdeki destekleyici bulguların, mevcut araştırmada yaş ile duyguları ifade etme düzeyi arasında belirlenen pozitif yönlü ilişkiye yalnızca niceliksel bir artış olarak değil, aynı zamanda gelişimsel bir süreç olarak da ışık tutmaktadır. Katılımcıların yaşam dönemleri dikkate alındığında, yaş ilerledikçe bireylerin farklı sosyal roller üstlendikleri, daha karmaşık kişilerarası ilişkiler deneyimledikleri ve duygusal farkındalıklarının doğal olarak derinleştiği düşünülmektedir. Dolayısıyla, yaşın ilerlemesiyle birlikte duyguların daha bilinçli, yerinde ve sosyal bağlamlara duyarlı biçimde ifade edilmesi, araştırma bulgularını anlamlı biçimde destekleyen bir gelişimsel eğilim olarak yorumlanmaktadır. Bununla birlikte literatürde, duyguları ifade etme ölçeğinden elde edilen toplam puanların yaş değişkenine göre anlamlı bir değişim göstermediği sonucuna ulaşan çalışmalara da rastlanmaktadır (Türk, 2022; Ekşi, 2017; Sevinç, 2020). Öte yandan, bazı araştırmalar mevcut çalışmanın sonuçlarının tam tersi yönde bulgular ortaya koymuştur. Duyguları ifade etme ölçeğinden elde edilen toplam puanların ve olumlu duyguları ifade etme alt boyutuna ilişkin puanların yaş gruplarına göre anlamlı biçimde farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Elde edilen verilere göre, 26-30 yaş grubundaki bireylerin

duyguları ifade etme düzeyleri, 31 yaş ve üzeri katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Daha genç yaş gruplarında duyguları ifade etme düzeyinin daha yüksek olmasının, çocukluk dönemi sosyalizasyon süreçlerinde benimsenen farklı çocuk yetiştirme yaklaşımlarından kaynaklanabileceği öne sürülmektedir (Yıldırım, 2023). Bu bulgulara paralel olarak, 21-30 yaş aralığında bulunan psikolojik danışmanların da duyguları ifade etme toplam puanları ile özellikle yakınlık alt boyutundaki duygusal ifade düzeylerinin diğer yaş gruplarındaki danışmanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, aynı yaş grubundaki danışmanların olumlu duyguları ifade etme alt boyutunda da 31-40 ve 41-50 yaşlarındaki meslektaşlarına kıyasla daha yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir. Bu durum, genç yetişkinlik döneminin getirdiği sosyal ve duygusal gelişim süreçlerinin, duygusal ifade düzeylerini artırıcı yönde etkili olabileceği şeklinde açıklanmıştır (Şeker, 2024). Araştırma bulgularının literatürde çeşitlilik göstermesi, yaş değişkeninin bireyin gelişimsel evreleriyle ve öğrenme süreçleriyle olan çok yönlü ilişkisi üzerinden açıklanmaktadır. Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre, bireyler yaşamlarının farklı dönemlerinde çeşitli gelişimsel görevlerle karşı karşıya kalmaktadır. Özellikle genç yetişkinlik dönemi, "yakınlığa karşı yalıtılmışlık" evresi olarak tanımlanmakta ve bu evrede bireylerin yakın ilişkiler kurma, duygusal paylaşımda bulunma ve bağ kurma gereksinimleri ön plana çıkmaktadır. Bu nedenle bazı çalışmalarda genç bireylerin duyguları ifade etme düzeylerinin daha yüksek bulunması, yaş dönemlerinin getirdiği gelişimsel ihtiyaçlarla açıklanabilir. Öte yandan, sosyal öğrenme kuramı açısından bakıldığında, bireyler çevresel gözlemler yoluyla duygu ifade biçimlerini öğrenir ve sosyal etkileşimler yoluyla pekiştirirler. Yaş ilerledikçe sosyal etkileşimlerin çeşitlenmesi ve duygusal deneyimlerin zenginleşmesi, duyguları ifade etme becerilerinin de gelişmesine katkı sağlayabilir. Dolayısıyla, bazı araştırmalarda yaşla birlikte duygusal ifade düzeyinin artması yönündeki bulgular, bireyin yaşam boyu öğrenme süreci ve sosyal deneyimlerle gelişen duygusal olgunluğuyla tutarlılık göstermektedir. Bu çerçevede, araştırma sonuçlarındaki farklılıkların, yaşla birlikte değişen gelişimsel görevler ve sosyal öğrenme süreçleri bağlamında anlaşılabilir olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada farklı yaş gruplarına göre akılcı olmayan inanç puanları incelendiğinde, yaş ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle, bireylerin yaşları arttıkça akılcı olmayan inanç

düzeylerinin azaldığı ortaya konulmuştur. Çalışmamızda yaş ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunması, bireylerin yaşam süreci içerisinde geliştirdikleri bilişsel olgunluk ve bilişsel esneklikle açıklanmıştır. Yaş ilerledikçe bireyler, yaşam deneyimlerinden kaynaklanan zengin bir birikim edinmekte ve bu birikim, stresli durumlarla başa çıkma konusunda daha etkili stratejiler geliştirmelerine olanak tanımaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu süreçte bireyler yalnızca deneyim kazanmakla kalmayıp aynı zamanda olaylara farklı açılardan bakabilme yetilerini, dolayısıyla bilişsel esnekliklerini de geliştirirler. Hanton ve arkadaşları (2008), stres faktörlerine karşı daha rasyonel ve uyumlu bir bakış açısının, bilişsel yansıma ve deneyimlerle birlikte zamanla şekillendiğini belirtmektedir. Bilişsel esneklik, bireylerin katı ve değişmez düşünce kalıplarından uzaklaşarak, daha sağlıklı ve gerçekçi değerlendirmeler yapabilmelerine imkân tanımaktadır. Bununla birlikte bilişsel olgunluk ise, yaşamın çeşitli alanlarında karşılaşılan belirsizlik ve zorluklarla başa çıkmada daha dengeli ve soğukkanlı yaklaşımlar geliştirmeyi içermektedir. Araştırma sonuçları, bireylerin yaşla birlikte artan yaşam deneyimlerinin ve gelişen bilişsel kapasitelerinin, akılcı olmayan inançlarda gözlenen azalmalarda etkili olabileceğini düşündürmektedir. Yaş ilerledikçe artan bilişsel esneklik ve olgunluk, bireylerin karşılaştıkları durumları daha çok yönlü değerlendirmelerine ve irrasyonel düşüncelerden uzaklaşmalarına katkı sağlayabilmektedir. Araştırma sonucumuz da bu doğrultuda ele alındığında, literatürde vurgulanan bilişsel gelişim süreçleriyle tutarlı bir biçimde yorumlanmaktadır. Tunç ve Günay (2020) tarafından yürütülen araştırmada, Gazi ve Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören ve takım sporlarıyla ilgilenen 354 üniversite öğrencisi örneklem alınarak akılcı olmayan inançların algılanan stres düzeyine etkisi incelenmiştir. Araştırmada yaş değişkeni açısından elde edilen bulgular, 18-23 yaş aralığındaki katılımcıların akılcı olmayan inanç puanlarının, 23 yaş ve üzerindeki katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur ($p < 0.05$). Bu sonuç, çalışmamızda yaş değişkeni ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmesiyle örtüşmekte; yaş ilerledikçe bireylerin bilişsel süreçlerinde daha esnek ve olgun yaklaşımlar geliştirdikleri, dolayısıyla akılcı olmayan inançlarının azalma eğilimi gösterdiği yönündeki açıklamamızı desteklemektedir. Benzer şekilde Wood ve arkadaşları (2022), REBT modelinin sporcularda uygulanabilirliği test edilmiş ve akılcı olmayan inançların psikolojik sıkıntılar üzerindeki etkisinde öz güvenin aracılık rolü incelenmiştir. Farklı

branşlardan ve yaş gruplarından toplam 463 sporcunun yer aldığı çalışmada, yaş değişkenine yönelik bulgular dikkate alındığında, daha ileri yaş grubundaki katılımcıların akılcı olmayan inanç düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgu, genç bireylerin özellikle üniversite yıllarında kişilik gelişim süreçlerinin devam etmesi ve yaşam deneyimlerinin daha sınırlı olmasıyla ilişkilendirilebilir. Bu dönemde, bireylerin problem çözme stratejileri ve stresle başa çıkma becerileri henüz tam anlamıyla olgunlaşmadığı için, akılcı olmayan düşüncelerin daha baskın olduğu yorumu yapılabilir. Literatürde akılcı olmayan inançlar kapsamında sınıf düzeyi ve yaş değişkenlerinin sıkça birlikte ele alındığı görülmektedir. Bu doğrultuda alan yazında araştırma bulgularıyla paralel başka çalışmalarında olduğu tespit edilmiştir. Özellikle lisans son sınıf ve lisansüstü eğitim düzeyinde olan bireylerin akılcı olmayan inançlarının daha düşük olduğu saptanmıştır (Okudum, 2021). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise, yaş arttıkça akılcı olmayan inanç düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir. Özellikle 18 yaş grubunun puanları, daha ileri yaş gruplarına kıyasla anlamlı derecede yüksek bulunmuş; 24 yaş ve üzeri öğrencilerde ise bu puanların anlamlı şekilde daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu durum, üniversite yaşamına geçişle birlikte yaşanan belirsizlik ve stresin genç öğrencilerde akılcı olmayan inançları artırabileceği şeklinde yorumlanmıştır (Moran, 2023). Literatürde, yaş ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir farklılık saptamayan araştırmalar da yer almaktadır (Marcotte de, 1996; Alçay, 2015; Colcear vd., 2017; Demir ve Kumcağız, 2019; Yurtal, 2001). Alanyazın incelendiğinde, yaş ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki konusunda birbirinden farklı sonuçlara ulaşan araştırmaların bulunduğu ve bu konuda görüş birliğine varılamadığı görülmektedir. Literatürde yer alan çelişkili bulguların, araştırmalarda yer verilen örneklem gruplarının eğitim düzeyindeki farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Çalışmamız genellikle lisans ve lisansüstü düzeydeki bireyleri kapsadığından, bu grupta yaşa bağlı olarak gelişimsel süreçler ve stresle başa çıkma becerilerinin daha ileri düzeyde olması, akılcı olmayan inançlar üzerinde belirleyici bir etken olarak değerlendirilmektedir.

Öz denetim ve duyguları ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolüne ilişkin değerlendirme ve tartışma

Araştırmanın sonuçları, öz denetim ve duyguları ifade etme düzeyi arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların kısmi aracı rol üstlendiğini ortaya koymuştur. Bu sonuç, Albert Ellis'in REBT kapsamında geliştirdiği A-B-C modeli ile örtüşmektedir. REBT'ye göre, bireylerin yaşadıkları duygusal sorunlar, çoğunlukla karşılaştıkları olayların kendisinden değil, bu olaylara yükledikleri anlamlardan ve bu anlamları şekillendiren akılcı olmayan inançlardan kaynaklanmaktadır (Ellis, 1994). Bu kuram çerçevesinde, bireyin gerçekçi olmayan, katı ve işlevsiz inançlara sahip olması; duygularını algılama, düzenleme ve ifade etme süreçlerinde çeşitli bilişsel ve duygusal bozulmalara yol açabilmektedir. Mevcut araştırmanın bulgusu, öz denetim gibi üst düzey bilişsel süreçlerin duyguların kontrolü ve dışavurumu üzerinde olumlu etkileri olduğunu kabul etmekle birlikte, bu etkinin bireyin irrasyonel inanç kalıplarından bağımsız olarak düşünülemeyeceğini ortaya koymaktadır. Nitekim, bireyin öz denetim düzeyi yüksek olsa dahi, sahip olduğu akılcı olmayan inançlar bu kapasitenin işlevselliğini gölgeleyebilmekte; duyguların sağlıklı ve açık biçimde ifade edilmesini engelleyebilmektedir. Bu durum, Ellis'in vurguladığı gibi, duygusal problemlerin temelinde yer alan bilişsel çarpıtmaların ve işlevsiz inanç sistemlerinin, bireyin davranışsal ve duygusal tepkilerini biçimlendirdiğini göstermektedir (Ellis, 1994; 2001). Yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde araştırma bulgusunu destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Oğan ve Öz Soysal (2021) tarafından yürütülen çalışmada, bireylerin öz denetim düzeylerinin, kişiler arası bağlamda duygularını düzenleme becerilerini anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle öz denetim düzeyleri arttıkça kişilerin duyguları düzenleme kapasiteleri de artış göstermektedir. Araştırmada öz denetimin, bireyin duygusal tepkilerini kontrol etme ve bu tepkileri uygun sosyal biçimlerde ifade etme kapasitesiyle yakından ilişkili olduğu belirtilmiştir. Aynı şekilde Verhofstadt (2017) tarafından yürütülen çalışmada, öz denetim becerisinin uyum sağlayıcı nitelikteki duygu düzenleme stratejileriyle pozitif ve anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Yüksek öz denetim düzeyine sahip bireylerin, duygusal durumlara daha uygun tepkiler verdikleri, kişiler arası ilişkilerde daha sağlıklı etkileşim kurabildikleri ve sosyal beceriler açısından daha yetkin oldukları görülmektedir (Tangney vd., 2004). 2022 yılında polisler üzerinde gerçekleştirilen bir

tez çalışmasında, özdenetim, psikolojik sağlamlık, sosyal sorun çözme becerileri ve duyguları ifade etme düzeyi arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, değişkenler arasında güçlü ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Özellikle, bireylerin özdenetim, sosyal sorun çözme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça duygularını ifade etme becerilerinin de arttığı; bununla birlikte, duyguları ifade etme düzeyinin artmasının diğer değişkenler üzerinde olumlu etkiler yarattığı belirlenmiştir. Mevcut çalışmada ise bu ilişkinin tek başına öz denetim kapasitesiyle sınırlı olmadığı, bireyin sahip olduğu akılcı olmayan inançların, bu süreci şekillendirmede önemli bir rol oynadığı ortaya konmuştur. Özellikle akılcı olmayan inançların, bireyin duygusal yaşantıyı değerlendirme ve ifade etme sürecinde bilişsel çarpıtmalar oluşturabileceği; bu nedenle öz denetimin etkisini sınırlandırabileceği düşünülmektedir. Bu yönüyle bulgular, öz denetimin etkisinin yalnızca davranışsal düzlemde değil, aynı zamanda bireyin inanç sistemleri bağlamında da değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda, akılcı olmayan inançların bireyin duygusal ve bilişsel işleyişinde bozulmalara yol açtığı, bu işlevsiz inanç yapılarının ise çeşitli psikopatolojik belirtilerle ilişkili olduğu yönünde araştırmacılar arasında artan bir uzlaşa olduğu dikkat çekmektedir (Chan ve Sun, 2020; Taghavi vd., 2006). Türkiye'de gerçekleştirilen bir çalışma da, depresyon, umutsuzluk, kaygı gibi duygusal sorunların ortaya çıkışında akılcı olmayan inançların yordayıcı etkisi araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini, Türkiye'den 253 üniversite öğrencisinden (200 kadın, 53 erkek) oluşmuştur. Bulgular, akılcı olmayan inançların üniversite öğrencilerinde depresyon, kaygı, stres ve umutsuzluk düzeylerini anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir. Özellikle, akılcı olmayan inançların depresyon düzeyi üzerinde en yüksek yordayıcı güce sahip olduğu belirlenmiş; bu durum, işlevsiz düşünce kalıplarının bireylerin ruhsal durumlarını doğrudan etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Araştırma sonuçlarına göre, akılcı olmayan inançlar bireylerin olaylara yükledikleri anlamları çarpıtmakta ve bu çarpıtmaların da duygusal rahatsızlıkların gelişiminde kritik bir rol oynayabileceği görülmüştür. Bu bağlamda, akılcı olmayan inançların azaltılmasına yönelik psikoeğitsel müdahalelerin, öğrencilerde görülen depresyon, kaygı, stres ve umutsuzluk gibi psikolojik belirtilerin önlenmesinde önemli katkılar sağlayabileceği savunulmuştur (Karlukaç ve Ulaş Kılıç, 2021). Akılcı olmayan inançlara sahip kişilerin, sorunlara dar

bir perspektiften bakma, çözüm odaklı stratejiler geliştirememe ve düşünme süreçlerini etkili bir şekilde yönetememe eğiliminde oldukları düşünülmektedir. Bireylerin akılcı olmayan inançlarını fark etmeleri ve bunları değiştirmeleri, yaşamlarında daha dengeli ve sağlıklı bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olabilir. Aynı zamanda, akılcı olmayan inançların azaltılması, bireylerin duygusal ve bilişsel işlevselliğini artırarak, sorunlarla başa çıkma becerilerini güçlendirebilir. Bu nedenle, akılcı olmayan inançların dönüştürülmesi, bireylerin hem zihinsel hem de duygusal sağlığı açısından önemli bir adım olarak görülmektedir.

Töremen ve Çankaya (2008)'nın, gerçekleştirdiği nitel bir çalışmada, duyguların tanınması, düzenlenmesi ve yönetilmesinin hem bireysel hem de örgütsel düzeyde önemli sonuçlar doğurduğu ortaya konmuştur. Araştırmada, duygusal ihmalin hem işgörenler hem de yöneticiler açısından çeşitli olumsuz sonuçlar doğurduğu; tükenmişlik, motivasyon kaybı, aidiyet eksikliği ve örgütsel adalet gibi sorunlara yol açtığı belirtilmiştir. Özellikle iş yaşamında duyguların etkili biçimde yönetilmesi ve bireylerin duygusal taleplerine duyarlılık gösterilmesi gerekliliği vurgulanmıştır. Duygu yönetimi kapsamında değerlendirilen özdenetim becerisinin, bireyin duygularını düzenleyebilmesi ve bu duyguları uygun biçimde yönlendirebilmesi açısından kritik bir rol oynadığı ifade edilmiştir. Bu yönüyle çalışma, bireylerin duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme becerilerinin göz ardı edilmesinin, yalnızca kişisel düzeyde değil, içinde bulundukları sosyal ve profesyonel yapılar üzerinde de olumsuz yansımalar yaratabileceğini düşündürmektedir. Duygusal işlevsellik yalnızca bir duygu farkındalığı meselesi değil, aynı zamanda bu duyguların bilişsel olarak nasıl yönetildiğiyle de yakından ilişkilidir. Bu noktada öz denetim, bireyin duygusal tepkilerini bastırmadan düzenlemesini, uygun koşullarda ifade etmesini ve bu süreçleri kontrol altında tutmasını sağlayan temel bir üstbilişsel mekanizma olarak ön plana çıkmaktadır. Ancak bireyin bu kapasitesini etkin kullanabilmesi, yalnızca beceri düzeyinde değil, aynı zamanda sahip olduğu inanç sistemlerinin niteliğine de bağlıdır. Araştırmamızda da görüldüğü üzere, birey yüksek düzeyde öz denetime sahip olsa bile, akılcı olmayan inançların varlığı, duyguların açık ve işlevsel biçimde ifade edilmesini sınırlandırabilmektedir. Dolayısıyla duyguları tanıma ve ifade etme becerilerinin gelişimi, öz denetim kapasitesinin güçlendirilmesinin yanı sıra, bu kapasiteyi şekillendiren bilişsel inanç örüntülerine yönelik müdahaleleri de gerekli kılmaktadır.

Araştırmanın temel hipotezine ilişkin elde edilen sonuçlar, öz denetim ve duyguları ifade etme düzeyi arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların kısmi aracılık ettiğini göstermiştir. Bu sonuç, duyguların ifade edilme biçiminin yalnızca bireyin kendini denetleme becerisine değil, aynı zamanda bu becerinin duygusal sürece nasıl yansıdığını belirleyen düşünsel kalıplara da bağlı olduğunu göstermektedir.

Çalışmada ulaşılan bulgu, akılcı olmayan inançların bireyin duygusal dışavurum süreçlerini biçimlendirme gücüne sahip olduğunu düşündürmekte ve bu bağlamda söz konusu inançların psikolojik işlevselliği etkileyen önemli bir değişken olduğunu desteklemektedir. Daha açık bir ifadeyle, birey duygularını fark etme ve onları düzenleyebilme becerisine sahip olsa dahi, bu duyguları dışa vurma biçimi, zihinsel arka plandaki inanç sistemlerinden etkilenmektedir. Mevcut araştırma bulguları , öz denetimin potansiyel bir kapasite olduğunu; ancak bu kapasitenin, bireyin zihinsel filtresinden geçerek eyleme dönüştüğünü ve akılcı olmayan inançların bu filtreyi bulanıklaştırabileceğini göstermektedir. Tıpkı net bir görüş alanına yerleştirilen renkli bir cam gibi, öz denetimin işlevi de bireyin dünyayı nasıl gördüğüyle, neye nasıl anlam verdiğiyle şekillenmektedir. Dolayısıyla birey duygularını kontrol edebilecek donanımına sahip olsa da, eğer bu kontrolü yönlendiren inançlar gerçekçi değilse, ifade edilen duygu da çarpıtılmış ya da bastırılmış olabilmektedir. Bu yönüyle, duyguları ifade etme becerisinin güçlendirilmesi için yalnızca davranışsal becerilere değil, bireyin düşünme tarzına ve inanç örüntülerine de müdahale edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Öneriler

Araştırma, betimsel türde ve ilişkisel tarama modeli esas alınarak gerçekleştirilmiş kesitsel bir çalışmadır. Ancak, öz denetim ile duyguları ifade etme düzeyi arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracılık rolünün zamana bağlı değişimini ortaya koyabilmek amacıyla, ilerleyen araştırmalarda boylamsal tasarımların tercih edilmesi önerilmektedir. Böyle bir yaklaşım, değişkenler arasındaki nedensel yönelimleri daha net biçimde ortaya koymanın yanı sıra, bu dinamiklerin yaş ilerledikçe nasıl bir seyir izlediğini gözlemlemeye imkân tanıyacaktır. Ayrıca, deneysel yöntemler kullanılarak akılcı olmayan inançlara yönelik müdahalelerin öz denetim ve duyguları ifade etme düzeyleri üzerindeki etkileri test edilebilir; bu sayede yalnızca ilişkisel düzeyde değil, aynı zamanda nedensel düzeyde de kapsamlı bulgular elde edilebilir. Bu

tür çalışmalar, araştırma alanına daha derinlikli bir katkı sunarak, mevcut bulguların hem teorik hem de uygulamalı bağlamda pekiştirilmesine olanak sağlayacaktır.

Araştırma kapsamında veriler çevrimiçi anketler aracılığıyla toplanmış olsa da, ilerleyen çalışmalarda yüz yüze veri toplama tekniklerinin tercih edilmesi, yanıtların güvenilirliğini artırmanın yanı sıra, katılımcıların soruları daha iyi kavramalarına da olanak tanıyabilir. Bununla birlikte, örneklem grubunun daha geniş kitleleri kapsayacak şekilde çeşitlendirilmesi, çalışmanın temsil gücünü artıracak ve elde edilen bulguların daha genellenebilir hale gelmesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca, demografik değişkenlerin alt gruplara ayrılarak daha detaylı analizlere imkân verilmesi, araştırmanın derinliğini artırarak alanyazına daha zengin katkılar sunabilir.

Araştırmanın kapsamını genişletmek ve bulguların farklı bağlamlarda geçerliliğini test edebilmek amacıyla, çeşitli sosyoekonomik düzeylerden ve kültürel geçmişlerden katılımcıların yer aldığı örneklemle çalışmanın tekrarlanması önerilmektedir. Bu tür bir yaklaşım, yalnızca örneklem çeşitliliğini artırmakla kalmayacak, aynı zamanda değişkenler arasındaki ilişkilerin toplumsal ve kültürel dinamikler ışığında nasıl farklılaştığını ortaya koyarak, elde edilen bulguların kültürlerarası geçerliliğine dair daha derinlikli çıkarımlar yapılmasına olanak tanıyacaktır.

Gelecek çalışmalarda, akılcı olmayan inançların azaltılmasına yönelik müdahalelerin öz denetim ve duyguları ifade etme düzeyleri üzerindeki etkileri deneysel yöntemlerle incelenebilir. Aynı zamanda, duyguları ifade etme becerilerinin geliştirilmesine odaklanan psikoeğitim ve terapi temelli yaklaşımların, öz denetim süreçlerine ne ölçüde katkı sağladığı araştırılabilir. Bununla birlikte, öz denetimi artırmaya yönelik uygulamaların bireylerin akılcı olmayan düşünce kalıplarını dönüştürmedeki potansiyel etkileri deneysel tasarımlar aracılığıyla değerlendirilerek, bu alandaki literatüre daha kapsamlı katkılar sunulabilir.

Psikolojik danışma sürecinde, bireylerin akılcı olmayan inançlarını azaltmaya yönelik çalışmaların, öz denetim becerilerinin gelişimini ve duygularını ifade etme yetkinliklerini destekleyebileceği düşünülmektedir. Bu tür müdahaleler, bireyin düşünce yapısında olumlu değişimler sağlayarak duygu yönetimini kolaylaştırmakta ve öz denetim süreçlerini güçlendirmektedir. Terapistlerin danışanlarına yönelik

uygulamalarında, işlevsel düşünme biçimlerini teşvik eden yaklaşımlar kullanmaları, psikolojik dayanıklılığın artırılmasına katkı sağlayabilir.

Eğitimciler ve yetişkin eğitimi uzmanları, yalnızca öz denetim becerilerini geliştirmeyi hedefleyen programlarla sınırlı kalmayıp, bireylerin duygusal farkındalıklarını erken dönemde güçlendirmeye yönelik çalışmalarla da destekleyerek, öz düzenleme süreçlerinin kalıcı hale gelmesine katkı sunabilirler. Böyle bir yaklaşım, duygusal tepkileri tanıma ve yönetme yetkinliğini artırarak, öz denetim becerilerinin sürdürülebilir biçimde gelişmesine zemin hazırlayabilir.



KAYNAKÇA

- Adagideli, F. H. (2018). *Okul öncesi çocuklarının ilkokula hazır bulunuşluklarının yordayıcısı olarak özdüzenleme becerilerinin incelenmesi* [Doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Adıgüzel, G. (2012). *Üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz-anlayış açısından incelenmesi* [Master's thesis]. Selçuk Üniversitesi.
- Adıgüzel, R., ve Demir, V. (2023). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Endişe İle İlgili Olumlu İnançlar Arasındaki İlişkide Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolü. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 1693-1923. <https://doi.org/10.30561/sinopusd.1261273>
- Akbulut, M. (2021). *Silva Metodu Eğitimini Alan Ve Almayan Genç Ve Orta Yaş Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık, Duyguları İfade Etme Ve Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.051>
- Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi* [Doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Aktaş, A. (1997). *Aile içi şiddet ve önleme yolları*. Ankara: Feryal Matbaası.
- Allom, V., Panetta, G., Mullan, B., ve Hagger, M. S. (2016). Self-report and behavioural approaches to the measurement of self-control: Are we assessing the same construct?. *Personality and Individual Differences*, 90, 137-142.
- Arıg, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordayıcısı olarak duygusal zeka ve duyguları ifade etme* [Yüksek Lisans Tezi]. Biruni Üniversitesi.
- Atay, N. (2018). *Ergenlerde aileden algılanan duygu dışı vurumunun duyguları ifade etmeye ve psikososyal uyuma etkisi*. [Doktora Tezi]. İstanbul Üniversitesi.

- Alçay, A. (2015). *Ergenlerin öz-yeterlikleri ile mantıkdışı inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Master's thesis]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Altıntaş, G. (2006). *Liseli ergenlerin kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Master's thesis]. Gazi Üniversitesi.
- Aslan, M. F. (2020). *Ergenlerde iyi oluş sosyal kaygı ve öz denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Astarlar, F. (2019). *Okul öncesi eğitime devam eden 4-6 yaş çocuklarının öz-düzenleme becerilerinin izlenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi. <https://hdl.handle.net/11499/26272>
- Aydın, A., ve Özyürek, A. (2024). Yetişkinlerin Duygularını İfade Etme Becerileri ile Çocukluk Yaşantıları Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *19 Mayıs Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 110-123. <https://doi.org/10.52835/19maysbd.1356380>
- Balkıs, M., ve Duru, E. (2019). The protective role of rational beliefs on the relationship between irrational beliefs, emotional states of stress, depression and anxiety. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 37, 96-112. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0305-7>
- Barry, L., ve De Feo, D. (2010). Emotion and eating psychopathology: Links with attitudes toward emotional expression among young women. *International Journal of Eating Disorders*, 43(2), 187-189. <https://doi.org/10.1002/eat.20659>
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 248-287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Baumeister, R. F., ve Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., ve Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>,
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., ve Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Baumeister, R. F., ve Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control?. *Self and Identity*, 8(2-3), 115-130. <https://doi.org/10.1080/15298860802501474>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel Terapi: Temelleri ve Ötesi*. Muzaffer Şahin (Çev. Ed.). (2. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Beck, A. T., ve Bredemeier, K. (2016). A unified model of depression: Integrating clinical, cognitive, biological, and evolutionary perspectives. *Clinical Psychological Science*, 4(4), 596-619. <https://doi.org/10.1177/2167702616628523>
- Bilge, F., ve Arslan, A. (2000). Akılcı Olmayan Düşünce Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13).
- Bilge, F., ve Arslan, A. (2001). Yetişkinlerin Akılcı Olmayan Düşüncelerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(16), 23-31. <https://doi.org/10.17066/pdrd.12008>
- Bratslavsky, E., Muraven, M., ve Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource?. *Journal of personality and social psychology*, 74(5), 1252-1265. DOI:10.1037/0022-3514.74.5.1252

- Brody, L. R. (1985). Gender differences in emotional development: A review of theories and research. *Journal of personality*, 53(2), 102-149. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1985.tb00361.x>
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., ve Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and psychopathology*, 15(1), 139-162. <https://doi.org/10.1017/S0954579403000087>
- Building self-control strength through repeated exercise. *The Journal of social psychology*, 139(4), 446-457. <https://doi.org/10.1080/00224549909598404>
- Buntürk, T. (2023). *Okul öncesi dönem çocuklarının empati bölümü düzeyleri ile duygu ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Can, A. A., ve Öztürk, E. (2018). Müzik öğretmeni adaylarının öz-denetim düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 7(3), 2025–2038.
- Can, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve karar verme stillerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Carver, C. S., ve Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality–social, clinical, and health psychology. *Psychological bulletin*, 92(1), 111. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.92.1.111>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in human behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Çeçen, A. R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 164–170.
- Cengiz, R., ve Yardımcı, B. Üniversite Öğrencilerinin Pandemi Sürecinde İnternet Bağımlılığı, İletişim Becerileri ve Duygularını İfade Etme İlişkilerinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 73-86.

- Chang, E. C., ve Bridewell, W. B. (1998). Irrational beliefs, optimism, pessimism, and psychological distress: A preliminary examination of differential effects in a college population. *Journal of clinical psychology*, 54(2), 137-142. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199802\)54:2%3C137::AID-JCLP2%3E3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199802)54:2%3C137::AID-JCLP2%3E3.0.CO;2-P)
- Chan, H. W. Q., ve Sun, C. F. R. (2021). Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. *Journal of American College Health*, 69(8), 827-841. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1710516>
- Chapple, C. L., Vaske, J., ve Hope, T. L. (2010). Sex differences in the causes of self-control: An examination of mediation, moderation, and gendered etiologies. *Journal of Criminal Justice*, 38(6), 1122-1131. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2010.08.004>
- Ciccarelli, S. K., ve White, J. N. (2016). Gdlenme, stres ve duygular. İçinde D. F. Şahin (Çev. Ed.), *Psikoloji* (s. 324-363). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Clancy, S. M., ve Dollinger, S. J. (1993). Photographic depictions of the self: Gender and age differences in social connectedness. *Sex roles*, 29, 477-495. <https://doi.org/10.1007/BF00289322>
- Coffey, E., Brenbaum, H., ve Kerns, J. G. (2003). The dimensions of emotional intelligence, alexithymia, and mood awareness: Associations with personality. <https://doi.org/10.1080/02699930302304>
- Colcear, D., Ciuce, C., Georgescu-Ilea, D., Zanfir, A., and Draşovean, R. (2017). Irrational beliefs, surgical condition severity and age as predictors of preoperative anxiety, depression and psychological distress. *Acta Medica Transilvanica*, 22(3), 6-10.
- Corey, G. (1991), *Theory and practice of counseling and psychotherapy*, Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2005). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları. *Ankara: MentisYayincilik*.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Çev.: T. Ergene). Mentis Yayıncılık.

- Cengiz, R., ve Yardımcı, B. Üniversite Öğrencilerinin Pandemi Sürecinde İnternet Bağımlılığı, İletişim Becerileri ve Duygularını İfade Etme İlişkilerinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 73-86.
- Chang, E. C., ve Bridewell, W. B. (1998). Irrational beliefs, optimism, pessimism, and psychological distress: A preliminary examination of differential effects in a college population. *Journal of clinical psychology*, 54(2), 137-142. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199802\)54:2%3C137::AID-JCLP2%3E3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199802)54:2%3C137::AID-JCLP2%3E3.0.CO;2-P)
- Ciccarelli, S. K., ve White, J. N. (2016). GÜDÜLENME, STRES VE DUYGULAR. İÇİNDE D. F. ŞAHİN (ÇEV. ED.), *Psikoloji* (s. 324-363). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Coffey, E., Brenbaum, H., ve Kerns, J. G. (2003). The dimensions of emotional intelligence, alexithymia, and mood awareness: Associations with personality. <https://doi.org/10.1080/02699930302304>
- Coleman, M., ve Ganong, L. H. (1987). Sex, sex-roles, and irrational beliefs. *Psychological Reports*, 61(2), 631-638. <https://doi.org/10.2466/pr0.1987.61.2.631>
- Çeçen, A. R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 164–170.
- Corey, G. (1991), *Theory and practice of counseling and psychotherapy*, Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2005). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları. *Ankara: MentisYayıncılık*.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Çev.: T. Ergene). Mentis Yayıncılık.
- Corsini, R.J. ve Wedding, D. (1989), *Current Psychotherapies*. Illionis: F.E. Peacock Publishers Inc.
- Cristea, I. A., Stefan, S., David, O., Mogoase, C., ve Dobrean, A. (2016). *REBT in the treatment of anxiety disorders in children and adults*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-18419-7>

- Dabağır, T. (2022). *Yetişkin bireylerde akılcı olmayan inançlar ile somatizasyon ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi. <https://tez.yok.gov.tr>
- Dağda, G. (2017). *Aday psikolojik danışmanların empatik eğilim ve duygularını ifade etme düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Doğu Akdeniz Üniversitesi. <http://hdl.handle.net/11129/4303>
- Dalgleish, T., ve Power, M. (Eds.). (2000). *Handbook of cognition and emotion*. John Wiley ve Sons.
- Daş, C. (2002). Geştalt grup uygulamaları. *Temas: Geştalt Terapi Dergisi*, 1(3), 5-24.
- David, D., Lynn, S. J., ve Ellis, A. (2010). *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press
- David, D., Szentagotai, A., Eva, K., ve Macavei, B. (2005). A synopsis of rational-emotive behavior therapy (REBT); fundamental and applied research. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 23, 175-221. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0011-0>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Denham, S. A., Warren-Khot, H. K., Bassett, H. H., Wyatt, T., ve Perna, A. (2012). Factor structure of self-regulation in preschoolers: Testing models of a field-based assessment for predicting early school readiness. *Journal of experimental child psychology*, 111(3), 386-404. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2011.10.002>
- Demir, Y., ve Kumcağız, H. (2019). Investigation of Irrational Beliefs in Adults. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 38(2), 67-76. <https://doi.org/10.7822/omuefd.600231>
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., ve Gailliot, M. T. (2007). Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental social psychology*, 43(1), 62-76. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.07.004>

- DiGiuseppe, R. (1996). The nature of irrational and rational beliefs: Progress in rational emotive behavior theory. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 14(1), 5-28. <https://doi.org/10.1007/BF02238091>
- DiGiuseppe, R. A., DiGiuseppe, R., Doyle, K. A., Dryden, W., ve Backx, W. (2014). *A practitioner's guide to rational-emotive behavior therapy*. Oxford University Press, USA.
- Dryden, W. ve Ellis, A. (2001). Handbook of cognitive behavioral therapies. Keith S. Dobson (Ed.). *Rational emotive behavior therapy*, 225–349. New York/London: Guildford Press,
- Dryden, W. (Ed.). (2022). *New directions in rational emotive behaviour therapy*. Routledge.
- Dryden, W. (2005). Rational emotive behavior therapy. *Encyclopedia of cognitive behavior therapy*, 321-324. https://doi.org/10.1007/0-306-48581-8_90
- Doğan, S. (1995). Akılcı-duygusal terapi: kuramsal bir inceleme. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(6), 29-36. <https://doi.org/10.17066/pdrd.96536>
- Duckworth, A. L., ve Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological science*, 16(12), 939-944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Duckworth, A. L. (2009). Self-discipline is empowering. *Phi Delta Kappan*, 90(7), 536.
- Duckworth, A. L. (2011). The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2639-2640. <https://doi.org/10.1073/pnas.1019725108>
- Duckworth, A., ve Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current directions in psychological science*, 23(5), 319-325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Duyan, V., Gülden, Ç., ve Gelbal, S. (2012). Öz-Denetim Ölçeği Ödö: Güvenirlilik Ve Geçerlik Çalışması. *Journal of Society ve Social Work*, 23(1), 25-38.

- Ekinci, H. (2023). *Ortaöğretim öğrencilerinde siber zorbalığın yordayıcıları olarak çevrimiçi ahlaki çözülme ve akılcı olmayan inançlar* [Yüksek Lisans tezi]. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Oxford, England: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1993). Reflections on rational-emotive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(2), 199.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy, revised and updated*. Carol Publishing Group.
- Ellis, A. (1995). *Cognitive and constructive psychotherapies: theory”, research and practice*, (Ed. Michael J. Mahoney), ABD: Springer Publishing Company.
- Ellis, A., ve Dryden, W. (1997), *The practice of Rational Emotive Therapy*, New York: Springer.
- Ellis, A., ve Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer publishing company.
- Ellis, D. J. (2017). Rational emotive behavior therapy and individual psychology. *The Journal of Individual Psychology*, 73(4), 272-282. <https://doi.org/10.1353/jip.2017.0023>
- Elliott, R., ve Greenberg, L. S. (2007). The essence of process-experiential/emotion-focused therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 61(3), 241-254. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2007.61.3.241>
- Ellsworth, P. C. (1994). William James and emotion: is a century of fame worth a century of misunderstanding?. *Psychological review*, 101(2), 222. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.2.222>
- Eva, K., ve Macavei, B. (2005). A synopsis of rational-emotive behavior therapy (REBT); fundamental and applied research. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 23, 175-221. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0011-0>
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage publications limited.

- Fischer, A. H., ve Manstead, A. S. (2008). Social functions of emotion. *Handbook of emotions*, 3, 456-468.
- Freud, S. (2003). *Beyond the pleasure principle*. Penguin UK.
- Friese, M., ve Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 795-805. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.07.004>
- Frijda, N. H. (1994). Emotions require cognitions, even if simple ones. In P. Ekman ve R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (s.197–202). Oxford University Press.. <https://hdl.handle.net/11245/1.418728>
- Frijda, N. H., ve Mesquita, B. (1998). The analysis of emotions: Dimensions of variation. In M. F. Mascolo ve S. Griffin (Eds.), *What develops in emotional development?* (pp. 273–295). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1939-7_11
- Gerstorff, D., ve Ram, N. (2009). Limitations on the importance of self-regulation in old age. *Human development*, 52(1), 38. <https://doi.org/10.1159/000189214>
- George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference, 17.0 update, 10/e*. Pearson Education India.
- Gezici, Ç. (2022). *Öz denetim becerileri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Ghasemi, A., ve Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International journal of endocrinology and metabolism*, 10(2), 486. doi: [10.5812/ijem.3505](https://doi.org/10.5812/ijem.3505)
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence Bantam Books*. New York.
- Goleman, D., Boyatzis, R., ve McKEE, A. (2007). *Inteligența emoțională în leadership*. Curtea Veche Publishing.
- Goleman, D. (2016). *Duygusal zeka: Neden IQ'dan daha önemlidir*. Varlık Yayınları.

- Göller, L. (2010). *Ergenlerin akılcı olmayan inançları ile depresyon-umutsuzluk düzeyleri ve algıladıkları akademik başarıları arasındaki ilişkiler* [Master's thesis]. Atatürk Üniversitesi.
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41-54.
<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J., ve John, O. P. (1997). Revealing feelings: facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of personality and social psychology*, 72(2), 435.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219.
<https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., Richards, J. M., ve John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, ve J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (s. 13–35). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11468-001>
- 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>

- Glasscock, D. J., Andersen, J. H., Labriola, M., Rasmussen, K., ve Hansen, C. D. (2013). Can negative life events and coping style help explain socioeconomic differences in perceived stress among adolescents? A cross-sectional study based on the West Jutland cohort study. *BMC public health*, 13, 1-13.
- Gürbüz, S. ve Bayık, ME (2021). Aracılık Modellerinin Analizinde Yeni Yaklaşım: Baron ve Kenny'nin Yöntemi Hâlâ mümkündür Mi?. *Türk Psikoloji Dergisi/Türk Psikoloji Dergisi* , 37 (88). DOI: 10.31828/tpd1300443320191125m000031
- Gündüz, B. (2006). Öğretmenlerde akılcı olmayan inançların kişisel ve mesleki değişkenlere göre incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(11), 75-95.
- Han, D. (2023). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı durumlarının öz denetim (öz kontrol) ve sosyal duygusal beceriler açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S. D., ve Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: An investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science*, 8(3), 143-152. <https://doi.org/10.1080/17461390801987984>
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., ve Black, W. C. (2010). Multivariate data analysis: A global perspective (Vol. 7).
- Hayes, A. F. (2013). Mediation, moderation, and conditional process analysis. *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*, 1(6), 12-20.
- Hazaleus, S. L., ve Deffenbacher, J. L. (1985). Irrational beliefs and anger arousal. *Journal of College Student Personnel*, 26(1), 47-52.
- Heatherton, T. F., ve Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic Press.
- Howlett, B. A. (1994). An investigation of the relationship between general belief patterns and well-being. *Journal of Rational-emotive and Cognitive-behavior Therapy*, 12(4), 205-218. <https://doi.org/10.1007/BF02354548>

- Bilmez, H. (2023). *Ergenlerde akılcı olmayan inançlar ve duygu düzenleme becerilerinin affetme ile ilişkilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi. <https://tez.yok.gov.tr>
- Hyland, P., Shevlin, M., Adamson, G., ve Boduszek, D. (2015). Irrational beliefs in posttraumatic stress responses: A rational emotive behavior therapy approach. *Journal of Loss and Trauma*, 20(2), 171-188. <https://doi.org/10.1080/15325024.2013.839772>
- James, W. (1884). *What is an emotion?*. *Mind*, 9(34), 188-205. <https://doi.org/10.1037/11304-033>
- Jones, N. R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları* (F. Akkoyun, Çev.). TFDO Ltd.
- Kalenscher, T., Ohmann, T., ve Güntürkün, O. (2006). The neuroscience of impulsive and self-controlled decisions. *International Journal of Psychophysiology*, 62(2), 203-211. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2006.05.010>
- Karataş, M., ve Duyan, V. (2013). Emniyet Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatı'nda çalışan polis teşkilatı mensuplarında öz denetim ve sosyal sorun çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 302-315. <https://doi.org/10.46971/ausbid.770372>
- Karlukaç, İ., ve Kılıç, Ö. U. (2021). Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile depresyon, kaygı, umutsuzluk ve stres düzeyleri. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 95-120.
- Kavemann, B., ve Lohstötter, I. (1998). *Kız çocuklarının aile içinde yaşadıkları cinsel şiddet* (S. Sibel, Çev.). İstanbul: Kırkikinci Yayınları.
- Kernberg, O. F. (1985). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Jason Aronson.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- King, L. A., ve Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864-877. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.58.5.864>

- Kılıç, D., ve Tunç, E. (2022). Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(Eğitim ve Toplum Özel sayısı), 6244-6270. <https://doi.org/10.26466/opus.735586>
- Kılıç, S. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Yetersizlik Duygusu Ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Samsun.
- Kızıлтаş, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin öz denetim, stresle başa çıkma ve sosyal destek algıları ile alkol ve madde kullanma riskleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Koçak, R. (2005). Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 29-45. <https://doi.org/10.17066/pdrd.51183>
- Kodak, D. (2020). *Ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi* [Master's thesis]. Işık Üniversitesi.
- Konttinen, H., Haukkala, A., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., ve Jousilahti, P. (2009). Eating styles, self-control and obesity indicators. The moderating role of obesity status and dieting history on restrained eating. *Appetite*, 53(1), 131-134. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.05.001>
- Kringelbach, M. L., ve Phillips, H. (2014). *Emotion: Pleasure and pain in the brain*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.4324/9781003008675>
- Kring, A. M., ve Gordon, A. H. (1998). *Sex differences in emotion: expression, experience, and physiology*. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 686.
- Kring, A. M., ve Sloan, D. M. (Eds.). (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.
- Kılıç, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde yetersizlik duygusu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

- Kurtuluş, H.K., (2022). *18-65 yaş arası bireylerin çocukluk çağı travmaları ile duyguları ifade etme ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Kuyumcu, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık duyguları ifade etme benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1(2), 104-113.
- Kuyumcu, B., ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 589-607.
- Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: kültürlerarası bir karşılaştırma*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, [Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi* [Doktora Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(3), 779-792.
- Lane, R. D., ve Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American journal of psychiatry*, 144(2), 133-143. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.2.133>
- LaRose, R., Lin, C. A., ve Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media psychology*, 5(3), 225-253. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., ve Zeitlin, S. B. (1990). The Levels of Emotional Awareness Scale: A cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of personality assessment*, 55(1-2), 124-134. <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674052>
- Langelier, C. A. (2006). Duygu yönetimi beceri çalışma kitabı (M. Bilgin, ve R. Çeçen., Çev.). Pegem Yayıncılık, Ankara, (s 42).

- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American psychologist*, 37(9), 1019.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.37.9.1019>
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., ve Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.
- Mansell, P. C., ve Turner, M. J. (2022). Testing the REBT-I model in athletes: Investigating the role of self-confidence between irrational beliefs and psychological distress. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102284.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102284>
- Marcotte, D. (1996). Irrational beliefs and depression in adolescence. *Adolescence*, 31(124), 935.
- Maultsby, M. C. (1984), *Rational Behavior Therapy*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hill.
- Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y., ve Gross, J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology*, 66(2), 116-124.
<https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2007.03.017>
- Matthews, J. S., Ponitz, C. C., ve Morrison, F. J. (2009). Early gender differences in self-regulation and academic achievement. *Journal of educational psychology*, 101(3), 689. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0014240>
- Mayer, J. D., DiPaolo, M., ve Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of personality assessment*, 54(3-4), 772-781.
<https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674037>
- McDermut, J. F., Haaga, D. A., ve Bilek, L. A. (1997). Cognitive bias and irrational beliefs in major depression and dysphoria. *Cognitive Therapy and*

- Research*, 21, 459-476. <https://doi.org/10.1023/A:1021936427625>
- Mehta, R. (2010). Exploring self-control: Moving beyond depletion hypothesis. *Advances in Consumer Research*, 37, 174-178. <http://www.acrwebsite.org/volumes/15388/volumes/v37/NA-37>
- Metin, G. T., Harma, M., Gökçay, G., ve Bahçivan-Saydam, R. (2017). Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerde olumsuz yaşam olayları, özdenetim becerisi ve problem davranışlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(79), 1-14.
- Moran, B. C. (2023). *Üstbilişsel farkındalık ile akılcı olmayan inançlar ilişkisinde örtük zeka anlayışının aracılık rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Morgül, Ş. (2022). *Genç yetişkinlerde anksiyete düzeyi ve duyguları ifade etmenin somatizasyon ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Gedik Üniversitesi.
- Morris, C. G., Ayvaşık, H. B., ve Sayıl, M. (2002). *Psikolojiyi anlamak*. Türk Psikologlar Derneği
- Mor, M. (2024). *Öz denetim ile duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolünün incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi.
- Muraven, M., Baumeister, R. F., ve Tice, D. M. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *The Journal of social psychology*, 139(4), 446-457 <https://doi.org/10.1080/00224549909598404>
- Muraven, M., ve Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and social psychology bulletin*, 29(7), 894-906. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007008>
- Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (F. Akkoyun, Ed. ve Çev.). Nobel Yayıncılık.
- Myers, G. E. (1969). *William James's theory of emotion*. *Transactions of the Charles S. Peirce Society*, 67-89. <https://www.jstor.org/stable/40319566>

- Nelson-Jones, R. (2003). *Danışma psikolojisi kuramları* (F. Akkoyun, Ed. ve Çev.; F. Akkoyun ve S. Doğan, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ogan, S., ve Soysal, F. S. Ö. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Kişiler Arası Duygu Düzenlemenin Yordayıcıları Olarak Öz Denetim ve Temel Psikolojik İhtiyaç Doyumu. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (51), 327-344. <https://doi.org/10.53444/deubefd.871905>
- Okudum, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile empatik eğilim ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Ortakale, M. Y. (2008). *Akılcı davranış eğitimi*. [Doktora Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Öksüz, Y. (2005). Duyguların Açılması Eğitiminin Üniveriste Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 185-195.
- Özer, A. K. (2009). *"Ben" değeri tiryakiliği: Duygusal gerilimle baş edebilme*. Sistem Yayıncılık.
- Özgenç, G., (2022). *Polislerde öz denetim, sosyal sorun çözme becerisi, psikolojik sağlamlık ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye giriş* (T. Geniş, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Pennebaker, J. W. (1995). Emotion, disclosure, and health: An overview. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, ve health* (ss. 3–10). American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10182-015>
- Perls, F. S. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Real People Press.
- Reeve, J. (2020). *Motivasyon ve duyguyu anlamak* (H. Lülecı, E. Özer, ve H. Taşa, Çev.). Nobel Yayıncılık.
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Rosenbaum, M. (1980). Öz kontrol davranışlarını değerlendirmek için bir program: Ön bulgular. *Davranış terapisi*, 11 (1), 109-121. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(80\)80040-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(80)80040-2)

- Rosenbaum, M., ve Rolnick, A. (1983). Self-control behaviors and coping with seasickness. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 93-97. <https://doi.org/10.1007/BF01173427>
- Rosenbaum, M. (1989). Self-control under stress: The role of learned resourcefulness. *Advances in behaviour Research and Therapy*, 11(4), 249-258. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(89\)90028-3](https://doi.org/10.1016/0146-6402(89)90028-3)
- Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behaviour: Redressive, reformative and experiential. *Work ve Stress*, 7(1), 33-46. <https://doi.org/10.1080/02678379308257048>
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., ve Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 5. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.42.1.5>
- Rottenberg, J., ve Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 227–232. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bpg012>
- Predatu, R., David, D. O., ve Maffei, A. (2020). The effects of irrational, rational, and acceptance beliefs about emotions on the emotional response and perceived control of emotions. *Personality and Individual Differences*, 155, 109712. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109712>
- Predatu, R., David, D. ve Maffei, A. (2019). The effects of irrational, rational, and acceptance beliefs about emotions on the emotional response and perceived control of emotions. *Personality and Individual Differences*.
- Safran, J. D., ve Greenberg, L. S. (1991). Emotion in human functioning: Theory and therapeutic implications. *Emotion, psychotherapy, and change*, 3-15.
- Samar, S. M., Walton, K. E., ve McDermut, W. (2013). Personality traits predict irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 31, 231-242. <https://doi.org/10.1007/s10942-013-0172-1>
- Sava, F. A., Maricutoiu, L. P., Rusu, S., Macsinga, I., ve Virga, D. (2011). Implicit and explicit self-esteem and irrational beliefs. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 11(1), 97-111.

- Serim, F., ve Çankaya, Z. C. (2015). Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 177-198. <https://doi.org/10.12984/eed.79026>
- Sevinç, H., ve Taş, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile düşünme ihtiyacı ve duyguları ifade etme arasındaki ilişki. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*. <https://doi.org/10.33308/26674874.2020342219>
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları* (N. Voltan Acar, Ed. ve Çev.). Nobel Yayınevi.
- Skibbe, L. E., Connor, C. M., Morrison, F. J., ve Jewkes, A. M. (2011). Schooling effects on preschoolers' self-regulation, early literacy, and language growth. *Early childhood research quarterly*, 26(1), 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2010.05.001>
- Soylu, A. (2007). *Fırat üniversitesi öğrencilerinin sosyal ve duygusal öğrenme becerileri* [Yüksek Lisans Tezi]. Fırat Üniversitesi.
- Stojković, I., ve Vukosavljević-Gvozden, T. (2021). Use of social networks in emerging adults: The role of irrational beliefs. *Specijalna edukacija i rehabilitacija*, 20(4), 219. <http://dx.doi.org/10.5937/specedreh20-32793>
- Szentagotai, A., ve Kállay, É. (2006). The faster you move the longer you live-A test of Rational Emotive Behavior Therapy?. *Journal of Cognitive ve Behavioral Psychotherapies*, 6(1).
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured?. *Social science information*, 44(4), 695-729. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>
- Şahin, E. S., ve Acar, N. V. (2019). Rational emotive behavior therapy from a new perspective. *Journal of Human Sciences*, 16(4), 894-906. <https://doi.org/10.14687/jhs.v16i4.5821>
- Şeker, E. (2024). *Psikolojik danışmanların genel özyeterlilikleri ve duyguları ifade etme düzeyleri ile mental iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

- Şipit, G. (2019). *Yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yeteneklerine etkileri* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi. <http://hdl.handle.net/11363/1197>
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6. Baskı). MA: Pearson.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., ve Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173-212). Routledge.
- Tanrıbuyurdu, E. F., ve Yıldız, T. G. (2014). Okul öncesi öz düzenleme ölçeği (OÖDÖ): Türkiye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 39(176). <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3647>
- Taghavi, M. R., Goodarzi, M. A., Kazemi, H., ve Ghorbani, M. (2006). Irrational beliefs in major depression and generalized anxiety disorders in an Iranian sample: A preliminary study. *Perceptual and motor skills*, 102(1), 187-196. <https://doi.org/10.2466/pms.102.1.187-196>
- Temür, O. (2024). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkabilme ve öz denetim düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Tice, D. M., ve Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological inquiry*, 11(3), 149-159. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_03
- Traş, Z., ve Keser, G. (2019). Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inanç empatik eğilim ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2360-2380. <https://doi.org/10.33206/mjss.525234>
- Töremen, F., ve Çankaya, İ. (2008). Yönetimde etkili bir yaklaşım: Duygu yönetimi. *Kuramsal Eğitimbilim*, 1(1), 33-47.

- Tuğrul, C. (1999). *Duygusal zeka. Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.
- Tunç, A. Ç., ve Günay, M. (2020). The Effect of Irrational Beliefs on the Perceived Stress Level of University Students Engaged in Team Sports. *African Educational Research Journal*, 8, 43-48.
- Tuzcuoğlu, N., Azkeskin, K. E., Küsmüs, G. İ., ve Cengiz, Ö. (2019). Okul öncesi dönem çocuklarının öz düzenleme becerileri ile benlik algıları arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 607-623. <https://doi.org/10.21733/ibad.613920>
- Türkçapar, M. H. (2021). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. Epsilon Yayınları.
- Türkeş, M. C. (2004). *Ergenlerde sapkın davranışın nedenleri olarak özdenetim ve aile içi denetim mekanizmalarının analizi* [Yüksek Lisans Tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Türküm, S. (1997). Akılcı olmayan düşünceler ölçeğinin geliştirilmesi. III. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongre Kitabı*. Adana: Çukurova Üniversitesi, 201-207.
- Ulaşoğlu, Ö., ve Karaaziz, M. (2020). *Dürtüsel davranışların ve iletişim yeterliliğinin evlilik uyumu ile ilişkisi*. İKSAD Yayınları.
- Urry, H. L., ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 352-357. <https://doi.org/10.1177/0963721410388395>
- Uzun, K., Gönültaş, O., ve Akın, M. S. (2020). Ergenlerin aleksitimi düzeylerinin yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançlar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 191-211.
- Vıslă, A., Flückiger, C., Grosse Holtforth, M., ve David, D. (2016). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and psychosomatics*, 85(1), 8-15. <https://doi.org/10.1159/000441231>
- Yalçın, S. B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi* [Doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.

- Yıldırım, A. (2023). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri, duygusal şemalar ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Düzce Üniversitesi.
- Yıldırım, Ş. (2017). Görücü usulü evlenen ve flört ederek evlenen çiftlerin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeylerinin evlilik doyumuna etkisi. [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Yıldız, E., ve Koçyiğit, S. (2021). Erken çocuklukta öz düzenleme ile bilişsel tempo arasındaki ilişki. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(2), 477-500. <https://doi.org/10.33308/26674874.2021352320>
- Yılmaz, A. (2021). *Son ergenlik döneminde dissosiyatif bulgular ile ruminasyon arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- Yurtal-Dinç, F. (1999). Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi [Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Yurtal, F. (2001). Akılcı olmayan inançların bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(15), 41-48. <https://doi.org/10.17066/pdrd.31336>
- Yücekaya, H. B. (2019). *İnternet oyun oynama bozukluğu, akılcı olmayan inançlar, başa çıkma stratejileri ve öz-denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İbn Haldun Üniversitesi.
- Zech, E. (1998). Is it helpful to verbalise ones emotions? *Gedrag and Gezondheid*, 27, 42-47. <http://hdl.handle.net/2078.1/92732>
- Zentner, M. A. (1999). *The influence of expression of emotions in writing on physical and psychological well-being* [Doctoral dissertation]. The University of Texas at Austin.
- Zillman, D. (1993). The mental control of angry aggression. In D. M. Wegner ve J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 370–392). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.65.6.1093>

- Zwemer, W. A., ve Deffenbacher, J. L. (1984). Irrational beliefs, anger, and anxiety. *Journal of counseling psychology*, 31(3), 391. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.31.3.391>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Watson, D., ve Clark, L. A. (1991). Self-versus peer ratings of specific emotional traits: Evidence of convergent and discriminant validity. *Journal of personality and Social Psychology*, 60(6), 927. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.60.6.927>

EKLER

Ek-1 Sosyo-demografik Bilgi Formu

1) Cinsiyetiniz nedir?

-Erkek

-Kadın

2) Kaç Yaşındasınız?

3) Eğitim Durumunuz nedir?

-İlkokul

-Ortaokul

-Lise

-Üniversite

-Lisansüstü(Yüksek lisans,doktora)

Ek-2 Özdenetim Ölçeği

Aşağıda Özdenetim ile ilgili çeşitli sorular bulunmaktadır. Lütfen bu soruları kendi düşünceleriniz doğrultusunda; Aşağıda belirtilen ifadelerin Bana tamamen uyuyor (+3), Bana çoğunlukla uyuyor (+2), Bana biraz uyuyor (+1) Bana biraz uymuyor (-1), Bana çoğunlukla uymuyor (-2), Bana tamamen uymuyor (- 3) seçeneklerinden birini işaretleyiniz.

	Bana tamamen uyuyor	Bana çoğunlukla uyuyor	Bana biraz uymuyor	Bana çoğunlukla uymuyor	Bana tamamen uymuyor
1. Sıkıcı bir iş yaptığımda, işin daha az sıkıcı olan yanlarını ve işi bitirdiğimde elde edeceğim ödülü düşünürüm.					
2. Beni endişelendiren bir şey yapmak zorunda olduğumda, işi yaparken endişemin nasıl üstesinden geleceğimi gözümde canlandırmaya çalışırım.					
3. Düşünme şeklimi değiştirerek, çoğu zaman neredeyse her şeye ilişkin duygularımı da değiştirebilirim.					
4. Dışarıdan yardım almaksızın, sinirlilik, öfke ve gerginliğimin üstesinden gelebilmem çoğu zaman zordur.					
5. Morali bozuk olduğunda güzel şeyler düşünmeye çalışırım. 6. Yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam.					
7. Zor bir problemle karşılaştığımda, onu sistematik bir şekilde ele almaya çalışırım.					
8. Biri bana baskı yaptığında, yapmam gereken şeyi genellikle daha kısa sürede yaparım.					
9. Zor bir karar vermem gerektiğinde tüm verilere sahip olsam dahi karar vermeyi ertelemeyi tercih ederim.					
10. Okuduğum şeye odaklanmakta zorluk yaşadığımda, konsantrasyonumu artırmanın yollarını ararım.					
11. Çalışmayı planladığımda, işimle ilgisi olmayan her şeyi ortadan kaldırırım.					
12. Kötü bir alışkanlıktan kurtulamaya çalışırken, öncelikle bu alışkanlığa sahip olma nedenlerimi bulmaya çalışırım.					

13. Tatsız bir düşünce canımı sıktığında, güzel şeyler düşünmeye çalışırım.					
14. Günde iki paket sigara içiyor olsaydım, sigarayı bırakmak için dışarıdan yardım almaya ihtiyaç duyardım.					
15. Moralim bozuk olduğunda ruh halimin değişmesi için neşeli davranmaya çalışırım.					
16. Yanımda sakinleştirici olsa gergin ve sinirli olduğumda bir tane alırdım.					
17. Moralim bozuk olduğunda sevdiğim şeylerle meşgul olmaya çalışırım.					
18. Hoşlanmadığım işleri hemen yapabilecek durumda olsam bile onları erteleme eğilimindeyimdir.					
19. Bazı kötü alışkanlıklarımdan kurtulmak için dışarıdan yardım almaya ihtiyaç duyarım.					
20. Kendimi işe veremediğimde ve işi yapmakta zorlandığımda, kendimi işe vermenin yollarını ararım.					
21. Kendimi kötü hissetmeme sebep olsa bile olası tüm felaketleri düşünmekten kendimi alamam.					
22. Sevdiğim şeyleri yapmaya başlamadan önce yapmak zorunda olduğum işi bitirmeyi tercih ederim.					
23. Bir yerim ağrıdığında onu düşünmemeye çalışırım.					
24. Kötü bir alışkanlığımın üstesinden gelmeyi başardığımda kendime olan saygım artar.					
25. Başarısızlığa eşlik eden kötü duygulardan kurtulmak için çoğu zaman kendime bunun feci bir şey olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi söylerim.					
26. Düşünmeden hareket ettiğimi hissettiğimde kendime durmamı ve onunla ilgili bir şey yapmadan önce düşünmemi söylerim.					
27. Birine aşırı derecede sinirlendiğimde bile yapacaklarımı dikkatlice düşünürüm.					
28. Karar vermem gerektiğinde, çabuk ve içimden geldiği gibi karar vermek yerine genellikle farklı seçenekler ararım.					

29. Genellikle yapmam gereken daha acil şeyler olduğunda bile önce yapmayı sevdiğim şeyi yaparım.					
30. Önemli bir toplantıya geç kalmamın kaçınılmaz olduğunu fark ettiğimde, kendime sakin olmamı söylerim.					
31. Bir yerim ağrıdığına, düşüncelerimi başka yöne çevirmeye çalışırım.					
32. Yapmam gereken birkaç şey olduğunda genellikle işlerimi planlarım.					
33. Param azaldığında ilerde daha dikkatli bütçe yapmak için tüm harcamalarımı kaydetmeye karar veririm.					
34. Bir işe konsantre olmakta zorluk yaşarsam onu küçük parçalara bölerim.					
35. Çoğu zaman beni rahatsız eden tatsız düşüncelerin üstesinden gelemem.					
36. Acıktığımda ve yemek yeme fırsatım olmadığında, düşüncelerimi midemden başka bir yere yönlendirmeye ya da tok olduğumu hayal etmeye çalışırım.					

Ek-3 Duyguları İfade Etme Düzeyleri Ölçeği

Bu bölümde sizden ilişkilerinizde duygularınızı ne kadar ifade ettiğinizi düşünerek işaretleme yapmanız beklenmektedir. 1- Kesinlikle Katılmıyorum 2- Katılmıyorum 3- Pek Katılmıyorum 4- Kararsızım 5- Biraz Katılıyorum 6- Katılıyorum 7-Kesinlikle Katılıyorum

	1 Kesinlikle katılmıyorum	2 Biraz Katılmıyorum	3 Kararsızım	4 Biraz Katılıyorum	5 Kesinlikle Katılıyorum
1.İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.					
2.Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki					
insanlar bunu anlar.					
3.Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum					
4.Çok gülerim					
5.İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler					
6.İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında ,utandığımı hissedirim ve minattarlığımı ifade etmekte zorlanırım.					
7.Birilerinden gerçekten hoşlandığım da bunu bilirler					
8.Yanlış birşey yaptığımda özür dilerim					
9.Televizyon seyretmek veya kitap okumak beni güldürebilir.					
10.Halka açık bir yerde birisine öfkelendiğim de , öfkelendiğimi diğerleri anlar					
11.Sık sık gözlerim yaşarınca ya da yanaklarım ağrıyınca kadar gülerim					
12.Yalnızken geçmişten bir şeyler hatırlayarak kendi kendime gülebirim					
13.İşler istediğim gibi gitmediğinde ,memnuniyetsizliğimi her zaman ifade ederim.					
14.Gülüşüm yumuşak ve kontrollüdür.					
15.Birisini sevdiğimi ona sarılarak veya dokunarak gösteririm.					

Ek-4 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Kısa Formu

Aşağıda, insanların benimsedikleri bazı düşünceler yazılmıştır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyup, bu cümlelerde yazılan düşüncelere ne derece sahip olduğunuzu belirtiniz. Yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, sizi anlatma derecesine göre “Tamamen Uygun”, “Oldukça Uygun”, “Kararsızım”, “Biraz Uygun” veya “Hiç Uygun Değil” seçeneklerinden birini seçerek, o sütundaki paranteze (X) biçiminde çarpı işareti koyunuz.

	Tamamen Uygun	Oldukça Uygun	Kararsızım	Biraz Uygun	Hiç Uygun Değil
1)Başarılı ve çalışkan insanlar saygı değerdir.					
2) Çok çalışmak başarılı olmak için yeterlidir.					
3 Başkalarının hakkındaki düşüncelerine her zaman önem veririm.					
4 Önemli işler başaran insanlar değerlidir.					
5 Bir hata yaptığımda, kendimi zor affederim.					
6 Verilen sözler mutlaka tutulmalıdır.					
7 Yakınlarımı kırmaktansa İsteklerimden vazgeçebilirim.					
8 Dostlarım bana yalan söylememeli.					
9 Sevilen bir insan olmak benim için önemlidir.					
10 Asla haksızlığa göz yumamam.					
11 Bir insan yakınlarını her türlü tehlikeden korumalı.					
12 Aksilikler hep ard arda gelir.					
13 Riske girmektense o işe hiç başlamam.					
14 İnsanları kırmamak için eleştirmekten kaçınırım.					
15 İhtiyacı olanlara yardım elini uzatmalıyız .					

Ek-5 Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 05.12.2024-645

	T.C. İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ ANKET/GÖRÜŞME ONAY FORMU	26/11/2024
T.C. İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE		
<u>ÖĞRENCİNİN</u>		
ADI SOYADI	: PINAR YILMAZ	
NUMARASI	: 2220039039	
TEL. / E-MAIL	:	
ANABİLİM DALI	: Psikoloji Ana Bilim Dalı	
BİLİM DALI	: KLİNİK PSİKOLOJİ	
PROJE / TEZ KONUSU : YETİŞKİN BİREYLERDE ÖZDENETİM VE DUYGULARI İFADE ETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ		
<u>ANKETİN/GÖRÜŞMENİN UYGULANACAĞI KURUMLAR:</u>		
ARAŞTIRMA ÇEVİRİMİÇİ ORTAMDA UYGULANACAKTIR.		
☐ Anketin/görüşmenin gerçekleştirilebilmesi için ilgili kurumdan izin alınması hususunda gerekliliğinizi yapmasını saygılarımla arz ederim.		
☒ Yukarı belirttiğim kurumlardan izin alınmasına gerek bulunmamaktadır.		
<u>UYGUNDUR</u>		
Danışmanın Adı Soyadı/İmzası Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ		Öğrencinin Adı Soyadı/İmzası Pınar YILMAZ

TOPLUMSAL KATKI

Bu araştıma, bireylerin öz denetim becerileri, duyguları ifade etme düzeyleri ve akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkileri ortaya koyarak psikolojik iyi oluşun sürdürülebilirliği açısından önemli bir farkındalık sağlamaktadır.  z denetim ve duyguların sağlıklı şekilde ifade edilmesi, bireylerin hem kişisel yaşamlarında hem de sosyal ilişkilerinde daha işlevsel ve uyumlu davranışlar sergilemelerine olanak tanımaktadır. Bu doğrultuda, çalışmanın bulguları özellikle ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellere, bireysel farkındalık ve baş etme becerilerini geliştirme odaklı programların yapılandırılmasında bilimsel bir temel sunmaktadır. Toplum genelinde duyguların bastırılması, dürtüsel davranışlar ve gerçekçi olmayan inanç kalıpları bireyler arası çatışmaları, iletişim problemlerini ve ruh sağlığı sorunlarını besleyebilmektedir. Bu  alışma, söz konusu değişkenler arasındaki dinamikleri aydınlatarak, bireylerin hem içsel denge kurmalarına hem de toplumsal etkileşimlerini daha sağlıklı biçimde sürdürmelerine katkı sağlayacak stratejilerin geliştirilmesine destek olmaktadır. Ayrıca, eğitim, aile ve iş yaşamında psikolojik sağlamlık, duygusal ifade ve bilişsel esneklik konularında politika üreticilere ve uygulayıcılara yön verici nitelikte bilgiler sunması bakımından da toplumsal düzeyde önemli bir katkı potansiyeli taşımaktadır.