

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**YETİŞKİN DUYGUSAL TEPKİSELLİĞİNİ
AÇIKLAMAYA YÖNELİK BİR MODEL ÖNERİSİ**

Doktora Tezi

**Hazırlayan
Abdullah TUNÇ**

**Danışman
Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT**

TEMMUZ 2025, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Yetişkin Duygusal Tepkiselliğini Açıklamaya Yönelik Bir Model Önerisi” isimli “**Doktora**” tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Abdullah TUNÇ

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı :Eğitim Bilimleri
Program Adı :Doktora
Tez Başlığı :Yetişkin Duygusal Tepkiselliğini Açıklamaya
Yönelik Bir Model Önerisi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 82 sayfalık kısmına ilişkin 08/07/2025 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı %11'dir.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 08/07/2025

Danışman: Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

Öğrenci: Abdullah TUNÇ

KILAVUZA UYGUNLUK

“Yetişkin Duygusal Tepkiselliğini Açıklamaya Yönelik Bir Model Önerisi ”
başlıklı Doktora Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım
Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Abdullah TUNÇ

Danışman

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT



KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT danışmanlığında **Abdullah TUNÇ** tarafından hazırlanan “**Yetişkin Duygusal Tepkiselliğini Açıklamaya Yönelik Bir Model Önerisi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı’nda **Doktora Tezi** olarak oy birliği kabul edilmiştir.

08/07/2025

JÜRİ:

Danışman : **Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT** (İmza)

Üye : **Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ** (İmza)

Üye : **Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ** (İmza)

Üye : **Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR** (İmza)

Üye : **Prof. Dr. Adem PEKER** (İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.... /2025 tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /..... /2025

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

“Duygular sadece bir tepki değil, insanın kendini ve dünyayı anlamlandırma biçimidir.”

İnsan yaşamının merkezinde yer alan duygular, yalnızca o ana ait deneyimler değildir. Geçmiş yaşantıların izlerini taşır, bugünkü davranışları şekillendirir ve geleceğe dair beklentileri etkiler. Bu çalışma tam olarak bu anlamda, bireylerin duygusal tepkilerini neyin etkilediğini anlamaya yönelik bir arayışın ürünüdür.

Günümüzde aynı olay karşısında insanların farklı tepkiler göstermesi oldukça yaygındır. Kimileri sakin kalabilirken, kimileri yoğun duygusal tepkiler verebiliyor. Bu farklılıklar sadece dış koşullarla değil bireyin mizacı, yaşam deneyimleri ve içsel süreçleriyle ilgilidir. Duygusal tepkisellik, bu farklılıkların önemli bir göstergesidir. Bireyin bir duyguyu ne kadar yoğun yaşadığı, ne kadar sürede yatıştığı ve neye karşı hassasiyet geliştirdiği bu kavramla açıklanabilir.

Modern hayatın hızlı ve stresli yapısı bireylerin hem kendilerini hem de çevrelerini fark etmelerini zorlaştırıyor. Bu durumda duyguların bastırılması ya da görmezden gelinmesi, sağlıklı bir iç denge kurmanın önüne geçiyor. Duygusal tepkisellik ise tam bu noktada; bireyin kendi içsel dünyasını tanıma, düzenleme ve bu dünyayı dış dünyaya nasıl yansıttığını anlama sürecinde önemli bir rol oynuyor.

Bu tezde önerilen model, bireylerin duygusal tepkiselliğini daha iyi anlamayı, açıklamayı ve bu alandaki çalışmalara katkı sunmayı amaçlamaktadır. Çünkü kişi kendi duygularının farkına vardığında, hem kendine hem de başkalarına karşı daha anlayışlı ve dengeli bir yaklaşım geliştirebilir.

Bu çalışmanın, duyguların karmaşık yapısını daha anlaşılır kılmak ve bu alandaki farkındalığı artırmak adına katkı sağlaması en büyük dileğimdir.

Abdullah TUNÇ, Erzincan, 2025

TEŞEKKÜR

Bu çalışma kendimden yola çıkarak merak ettiklerimi anlama ve anlamlandırma sürecimin sonucunda ortaya çıkmıştır. Konuya karar verdikten sonra bugüne kadar birçok insan destek oldu ve onların sayesinde bu ürün ortaya çıktı diyebilirim.

İlk başta süreç boyunca beni cesaretlendirip, bana inandığını her fırsatta söyleyen, bilgi ve deneyimleri ile bana rehberlik edip eserin ortaya çıkmasında büyük katkı sağlayan saygıdeğer danışmanım Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT’a teşekkür ederim. Yaklaşık iki buçuk yıldır Tez İzleme Komitemde bulunan ve bana yol gösteren değerli hocalarım Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ ve Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR’e teşekkür ederim. Tez aşamasının sonunda tanışmış olsam da Tez Jürimde yer alarak katkı sağlayan Prof. Dr. Adem PEKER’e ve Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ’ye teşekkür ederim.

Lisansüstü eğitime ilk adım attığımdan beri bana yol gösteren yüksek lisans tez danışmanım Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ’e, her zaman hangi konuda olursa olsun yanımda olan ve beraber çalışmalar yapmaktan onur duyduğum değerli hocam Doç. Dr. Meryem Berrin BULUT’a, bu süreçte her zaman desteklerini hissettiğim başta Dr. Atakan YİĞİT, Selçuk ALTUNDAŞ, Aleyna BAKIRTAŞ, Dr. Ayşen KOVAN ve Hamdi Tolgahan ŞAHİN olmak üzere yanımda olan tüm değerli insanlara teşekkür ederim. Son olarak bugünlere gelmemde emeği geçen ilkokuldan itibaren tüm değerli öğretmenlerime, bu sürece tanıklık eden, destek veren ve yanımda olan İstanbul ve Malatya’daki kıymetli mesai arkadaşlarıma ve idarecilerime en içten teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca yanımda olan sabırla beni destekleyen, tıkanıdığım noktada beni teşvik eden üzerimde sonsuz hakları olan aileme çok teşekkür ederim. Bugün bu çalışma ortaya çıktıysa bu vatan üzerinde eğitim alıp kendi alanımda doktor olabildiysem bunun en büyük sebebi olan şehitlerimize şükranlarımı sunuyorum ve tezimi onlara ithaf ediyorum.

Abdullah TUNÇ

YETİŞKİN DUYGUSAL TEPKİSELLİĞİNİ AÇIKLAMAYA YÖNELİK BİR MODEL ÖNERİSİ

Abdullah TUNÇ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Doktora Tezi, Temmuz 2025

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, yetişkin bireylerin duygusal tepkisellik düzeylerini açıklamaya yönelik bir model sunmaktır. Önerilen modele göre kişilik özellikleri (nevrotiklik, deneyime açıklık, sorumluluk, dışadönüklük ve uyumluluk), duygusal tepkiselliği hem doğrudan hem de psikolojik belirtiler (depresyon, anksiyete ve stres) aracılığıyla dolaylı olarak etkilemektedir. Araştırma kapsamında, 18 yaş ve üzeri 503 katılımcıdan veriler toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Duygusal Tepkisellik Ölçeği, Beş Faktörlü Kişilik Envanteri ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği kullanılmıştır.

Veri analizinde normallik varsayımı ve uç değerler incelenmiş, ardından doğrusallık ve korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Duygusal tepkisellik ile dışadönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık ve sorumluluk arasında negatif ilişki varken nevrotiklik, stres, anksiyete ve depresyon arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Modelin geçerliliği için AMOS programında önerilen model test edilmiş ve modelin uyum indekslerini sağladığı tespit edildikten sonra SPSS Process makrosu kullanılarak aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir.

Dışadönüklük ve uyumluluğun duygusal tepkiselliği hem doğrudan hem de depresyon, anksiyete ve stres aracılığıyla dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur. Sorumluluk, duygusal tepkiselliği doğrudan etkilemese de depresyon, anksiyete ve stres aracılığıyla dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur. Deneyime açıklık duygusal tepkiselliği hem doğrudan hem de depresyon aracılığıyla dolaylı etkilediği bulunmuştur. Nevrotiklik ise duygusal tepkiselliği hem doğrudan hem de tüm aracı değişkenler üzerinden pozitif şekilde etkilemektedir. Ek olarak kadınların, psikolojik destek alanların ve psikolojik/psikiyatrik tanı almış bireylerin duygusal tepkisellik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık duygusal tepkisellik üzerinde azaltıcı bir etkisi varken nevrotikliğin ise duygusal tepkisellik üzerinde artıcı bir etkisi vardır. Bu bulgular, kişilik özelliklerinin ve psikolojik belirtilerin duygusal tepkisellik üzerindeki belirleyici rolünü ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Tepkisellik, Kişilik Özellikleri, Psikolojik Belirtiler, Aracılık Analizi

A PROPOSED MODEL FOR EXPLAINING EMOTIONAL REACTIVITY IN ADULTS

Abdullah TUNÇ

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Social Sciences

PhD Dissertation, July 2025

Supervisor: Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

ABSTRACT

The aim of this study is to propose a model to explain emotional reactivity levels in adults. According to the proposed model, personality traits (neuroticism, openness to experience, conscientiousness, extraversion, and agreeableness) affect emotional reactivity both directly and indirectly through psychological symptoms (depression, anxiety, and stress). The study included 503 participants aged 18 and older. Data were collected using a Demographic Information Form, the Emotional Reactivity Scale, and the Five-Factor Personality Inventory. Data analysis involved checking normality assumptions and outliers, followed by linearity and correlation analyses. Emotional reactivity was negatively correlated with extraversion, agreeableness, openness to experience, and conscientiousness, and positively correlated with neuroticism, stress, anxiety, and depression. The proposed model was tested using AMOS to assess model fit indices. After confirming acceptable fit, mediation analyses were conducted using the SPSS PROCESS macro.

Results indicated that extraversion and agreeableness influenced emotional reactivity both directly and indirectly via depression, anxiety, and stress. Conscientiousness did not show a direct effect but had an indirect effect through the mediators. Openness to experience affected emotional reactivity both directly and indirectly through depression. Neuroticism had a positive impact on emotional reactivity both directly and through all mediators. Additionally, women, individuals receiving psychological support, and those with a psychological or psychiatric diagnosis had higher emotional reactivity levels. In conclusion, extraversion, conscientiousness, agreeableness, and openness to experience have a reducing effect on emotional reactivity, whereas neuroticism has a strong increasing effect. These findings highlight the significant role of personality traits and psychological symptoms in understanding emotional reactivity.

Keywords: Emotional Reactivity, Personality Trait, Psychological Symptoms, Mediation Analysis

İÇİNDEKİLER

YETİŞKİN DUYGUSAL TEPKİSELLİĞİNİ AÇIKLAMAYA YÖNELİK BİR MODEL ÖNERİSİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖN SÖZ	v
TEŞEKKÜR.....	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xii
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ LİTERATÜRÜN İNCELENMESİ

1.1. Duygusal Tepkisellik	15
1.1.1. Duygusal Tepkisellik Modelinin (DTM) Bileşenleri	19
1.1.2. Boyutlar Arasındaki Etkileşim	20
1.2. Kişilik.....	21
1.2.1. Kişilik Özellikleri	21
1.2.2. Beş Faktör Kişilik Kuramı	22
1.3. Psikolojik Belirtiler	25

1.3.1. Depresyon.....	25
1.3.2. Anksiyete.....	26
1.3.3. Stres	27
1.4. Duygusal Tepkisellikle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	29
1.4.1. Duygusal Tepkisellik ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler	35
1.4.2. Duygusal Tepkisellik ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler	38

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Deseni.....	40
2.2. Araştırma Modeli	40
2.3. Araştırma Grubu.....	41
2.4. Verilerin Toplanması	42
2.5. Veri Toplama Araçları	43
2.5.1. Kişisel Bilgi Formu	43
2.5.2. Duygusal Tepkisellik Ölçeği (DTÖ)	43
2.5.3. Beş Faktör Kişilik Ölçeği (BFKÖ).....	44
2.5.4. Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği-21 (DASS-21):	45
2.6. Verilerin Analizi.....	45
2.6.1. Tek Değişkenli Normallik Analizi	46
2.6.2. Çok Değişkenli Normallik ve Doğrusallık Analizleri	47
2.6.3. Çoklu Bağlantı Analizi.....	48
2.6.4. Eş Varyanslılık Analizi	49
2.6.5. Geçerlilik Analizi	51

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3. 1. Birinci Hipotezin Sonuçları	54
3. 2. İkinci Hipotezin Sonuçları	55
3. 3. Üçüncü Analiz Sonuçları	56
3.1. 1. Model 1.....	56
3.1.2. Model 2.....	58
3.1.3. Model 3.....	60
3.1.4. Model 4.....	62
3.1.5. Model 5.....	64
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	66
Birinci Hipotez:.....	66
İkinci Hipotez:.....	69
Üçüncü Hipotez:	71
Sonuçlar	78
Öneriler	79
Sınırlılıklar	81
KAYNAKÇA.....	83
EKLER	102
ÖZ GEÇMİŞ	107

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

AMOS:	Analysis of Moment Structures
APA :	American Psychological Association
BDT :	Bilişsel Davranışçı Terapi
BFKÖ :	Beş Faktör Kişilik Ölçeği
DASS21:	Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği
DSM-5:	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5
DT :	Duygusal Tepkisellik
DTB :	Diyalektik Davranış Terapisi
DTM :	Duygusal Tepkisellik Model Bileşenleri
DTÖ :	Duygusal Tepkisellik Ölçeği
MDB :	Majör Depresif Bozukluk
OKB :	Obsesif Kompulsif Bozukluk
SPSS :	Statistical Package for the Social Sciences
WHO :	World Health Organization

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.1: Duygusal Tepkisellikle diğerk değişkenlerin ilişkisi gösteren sonuçlar	39
Tablo 2.1: Yetişken Katılımcıların Demografik Özellikleri	42
Tablo 2.2: Ölçme Araçlarına İlişkin Çarpıklık Basıklık Değerleri	47
Tablo 2.3: Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Çoklu Bağlantılılık Test Sonuçları	48
Tablo 2.4: Modelin Uyum İndeksi Sonuçları	52
Tablo 2.5: Yapısal Eşitlik Modellemesi Sonuçları	53
Tablo 3.1: Yetişkinlerin Cinsiyete göre Duygusal Tepkisellik Puanlarına ait Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	54
Tablo 3.2: Yetişkinlerin Psikolojik Destek Alma Durumlarına göre Duygusal Tepkisellik Puanlarına ait Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	54
Tablo 3.3: Yetişkinlerin Psikolojik/Psikiyatrik Tanı Alma Durumlarına göre Duygusal Tepkisellik Puanlarına ait Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	55
Tablo 3.4: Araştırmaya İlişkin Değişkenlere Ait Korelasyon Testi Sonuçları	55
Tablo 3.5: Dışadönük Kişilik Özelliği ile Duygusal Tepkisellik Arasındaki Depresyon, Anksiyete Stresin Aracılık İlişkilerinin Sonucu	57
Tablo 3.6: Sorumluluk Kişilik Özelliği ile Duygusal Tepkisellik Arasındaki Depresyon, Anksiyete Stresin Aracılık İlişkilerinin Sonucu	59
Tablo 3.7: Uyumluluk Kişilik Özelliği ile Duygusal Tepkisellik Arasındaki Depresyon, Anksiyete Stresin Aracılık İlişkilerinin Sonucu	61
Tablo 3.8: Deneyime Açıklık Kişilik Özelliği ile Duygusal Tepkisellik Arasındaki Depresyon, Anksiyete Stresin Aracılık İlişkilerinin Sonucu	63
Tablo 3.9: Nevrotiklik Kişilik Özelliği ile Duygusal Tepkisellik Arasındaki Depresyon, Anksiyete Stresin Aracılık İlişkilerinin Sonucu	65

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1: Uluslararası Araştırmaların Çalışma Alanları.....	29
Şekil 1.2: Ulusal Yayınların Yıllara Göre Dağılımı.....	30
Şekil 2.1: Model 4	40
Şekil 2.2: Önerilen Araştırma Modeli	41
Şekil 2.3: P-P Plot grafiği.....	50
Şekil 2.4: Saçılma grafiği	50
Şekil 2.5: Kişilik Özellikleri ile Duygusal Tepkisellik Arasındaki İlişkide Psikolojik Belirtilerin Aracı Rolüne İlişkin Yapısal Eşitlik Modellemesi	51
Şekil 3.1: Dışadönüklük Kişilik Özelliklerine Ait Aracılık İlişkilerinin Sonuçları	56
Şekil 3.2: Sorumluluk Kişilik Özelliklerine Ait Aracılık İlişkilerinin Sonuçları.....	58
Şekil 3.3: Uyumluluk Kişilik Özelliklerine Ait Aracılık İlişkilerinin Sonuçları	60
Şekil 3.4: Deneyime Açıklık Kişilik Özelliklerine Ait Aracılık İlişkilerinin Sonuçları ..	62
Şekil 3.5: Nevrotiklik Kişilik Özelliklerine Ait Aracılık İlişkilerinin Sonuçları	64

GİRİŞ

İnsan deneyiminin merkezinde yer alan duygular; bireylerin içsel dünyalarını şekillendiren, dış çevreyle etkileşimlerini yönlendiren ve uyum sağlayan davranış kalıplarını ortaya çıkaran çok boyutlu bedensel ve zihinsel süreçlerdir (Ekman, 1992; Russell, 2003). Duygular, sadece anlık tepkilerden ibaret olmayıp bireyin öğrenme süreçlerinden sosyal ilişkilerine, karar alma mekanizmalarından genel refah düzeyine kadar geniş bir yelpazede derin izler bırakır (Gross, 1998; Lazarus, 1991). Psikoloji bilimi, duyguların doğasını, işlevlerini ve bireyler arası farklılıklarını anlamaya büyük bir önem atfetmiştir. Aynı zamanda duygusal yaşamın anlaşılması hem sağlıklı psikolojik işleyişin temelini oluşturmakta hem de psikopatolojilerin nedenleri ile tedavisinde önemli bir rol oynamaktadır (Davidson, 1998a; Gross ve Thompson, 2007).

Duygusal tepkiler bireyin çevresel uyaranlara karşı gösterdiği fizyolojik, bilişsel ve davranışsal yanıtların bütünüdür (Scherer, 2005). Bu yanıtlar, evrimsel süreçte uyumu kolaylaştıran mekanizmalar olarak ortaya çıkmış olsa da (Plutchik, 1980), aynı uyaran karşısında bile bireyler arasında farklılıklar sergilenebilmektedir. Örneğin, bir iş kaybına uğrayan iki yetişkinden biri durumu hızla kabullenip çözüm yolları ararken, diğeri haftalarca süren yoğun bir hayal kırıklığı ve umutsuzluk yaşayabilir. Bu farklılıklar, duygusal tepkilerin sadece dışsal faktörlere bağlı olmadığını aksine bireyin kendine özgü içsel işleme süreçleri, genetik yatkınlıkları ve yaşam deneyimleri tarafından şekillendiğini vurgulamaktadır (Davidson, 1998a; Rothbart, 2011). Özellikle bireylerin yaşadığı duygusal tepkilerin yoğunluğu, hassasiyeti ve süresi psikolojik araştırmalarda önemli bir bireysel farklılık boyutu olarak tanımlanan duygusal tepkisellik kavramıyla açıklanır (Gratz ve Roemer, 2004; Nock vd., 2008).

Bireysel farklılıkları ve psikolojik uyumsuzlukları anlamak için önemli bir kavram olan duygusal tepkisellik, bireylerin çevresel uyaranlara karşı gösterdikleri duygusal tepkilerin hassasiyeti, yoğunluğu ve süresi ile karakterize edilen bir mizaç özelliğidir (Nock vd., 2008; Rothbart ve Bates, 1998). Duygusal hassasiyet, bireyin duygusal olarak kolayca uyarılma eğilimini; duygusal yoğunluk, bu uyarılmanın şiddetini ve duygusal süreklilik ise duygusal tepkilerin ne kadar çabuk azaldığını veya sona erdiğini ifade eder. Yüksek duygusal tepkiselliğe sahip bireyler, genellikle düşük eşikli duygusal uyarılma, olumsuz duyguları daha şiddetli ve uzun süreli deneyimleme eğilimi gösterirler (Gratz ve Roemer, 2004). Bu durum onların günlük yaşamdaki stres

faktörlerine karşı daha savunmasız olmalarına ve duygusal dengelerini sürdürmede belirgin zorluklar yaşamalarına neden olabilir.

İnsan psikolojisinin merkezinde yer alan duygusal tepkiler bireylerin içsel deneyimlerini, sosyal etkileşimlerini ve adaptif davranış kalıplarını etkileyen karmaşık ve dinamik yapılardır (Ekman, 1992; Gross, 1998a). Duyguların anlaşılması sağlıklı psikolojik işleyiş mekanizmalarını aydınlatmanın yanı sıra çeşitli psikopatolojilerin ortaya çıkışı ve sürdürülmesindeki etiyolojik faktörleri kavramak açısından da büyük önem taşımaktadır (Aldao vd., 2010; Davidson, 1998). Bireylerin çevresel uyaranlara karşı sergiledikleri duygusal yanıtların doğası, şiddeti ve süresi onların genel psikolojik iyi oluş halleri üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir.

Bununla birlikte benzer durumsal koşullar altında dahi bireyler arasında duygusal tepkilerin yoğunluğu ve niteliği açısından farklılıklar gözlemlenmektedir (Davidson, 1998b). Örneğin, aynı yaşam olayı karşısında bir yetişkin kısa süreli bir hayal kırıklığı yaşarken bir diğeri derin bir umutsuzluğa düşebilir ve günlerce süren yoğun bir olumsuzluk hali deneyimleyebilir. Bu bireysel farklılaşmalar, duygusal tepkilerin sadece dışsal uyaranlarla belirlenmediğini aksine bireyin kendine özgü mizaçsal özelliklerinden ve içsel işleme süreçlerinden de etkilendiğini açıkça göstermektedir. Bu bağlamda bireyin duygusal deneyimlerini yönetme ve işleme biçimi, psikolojik uyum sağlama kapasitesinin temel bir belirleyicisidir. Uyumsuz veya yetersiz duygusal tepki kalıpları, çeşitli psikolojik uyumsuzluklara ve klinik bozuklukların gelişimine zemin hazırlayabilir (Aldao ve diğeri, 2010; Gross ve Thompson, 2007).

Özetle, duygular hem bireyin iç dünyasını hem de çevresiyle olan ilişkilerini şekillendirebilir. Herkes aynı olaylara farklı tepkiler verebilir. Bu farklılıklar bireyin kişisel özelliklerinden ve düşünce biçimlerinden kaynaklanır. Duyguları sağlıklı bir şekilde yönetmek, hayatın getirdiği zorluklarla başa çıkmayı kolaylaştırır ve ruh sağlığının korunmasına yardımcı olur (Sullivan vd., 2023) . Ancak birey duygularını kontrol etmekte zorlandığında bu durum hem bireyi hem de çevresini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle duyguları anlamak ve onlarla doğru şekilde başa çıkmak hem birey için hem de ilişkileri için büyük önem taşır (Williams vd., 2018).

Son yıllarda yapılan kapsamlı araştırmalar, duygusal tepkiselliğin çeşitli psikopatolojilerle güçlü ve tutarlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu ilişki, özellikle depresyon (Joormann ve Gotlib, 2007; Shapero vd., 2019; Von Klipstein vd.,

2023), genel anksiyete bozukluğu (Biricik vd., 2023; Cisler vd., 2010; Lange vd., 2020), sosyal anksiyete bozukluğu (Förster vd., 2022; Rapee ve Heimberg, 1997) ve hatta travma sonrası stres bozukluğu (Badour & Feldner, 2013; Lee vd., 2021; Tull vd., 2007) gibi çeşitli ruhsal bozukluklarla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bireyler, sıklıkla günlük stres durumlarına karşı orantısız tepkiler verir, duygusal dalgalanmalar yaşar ve duygusal dengelerini sağlamak için uygun olmayan stratejilere başvururlar (Aldao ve diğerleri, 2010; Chapman ve diğerleri, 2006). Bu durum, duygusal tepkiselliğin yalnızca bir mizaç özelliği değil aynı zamanda psikolojik sağlığın korunması ve iyileştirilmesinde önemli bir rol oynadığını ayrıca pek çok psikolojik bozukluğun gelişiminde bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir.

Bireyin kendine özgü tutarlı düşünce, duygu ve davranış kalıplarını ifade eden kişilik özellikleri, bireysel farklılıkların en köklü ve belirleyici boyutlarından biridir (Costa ve McCrae, 1992; McCrae ve Costa, 1999). Kişilik; bireyin çevresiyle etkileşimini, olayları yorumlama biçimini ve stresle başa çıkma yaklaşımlarını etkileyerek duygusal yaşamını şekillendirir. Büyük Beşli Kişilik Modeli (nevrotiklik, dışa dönüklük, açıklık, uyumluluk, sorumluluk), kişilik özelliklerinin duygusal tepkisellik ve psikopatolojiyle ilişkisini açıklamak için ampirik olarak en çok desteklenen çerçevedir (Kotov vd., 2010).

Bu model içerisinde nevrotiklik, bireyin olumsuz duyguları deneyimlemeye, endişelenmeye, gerginlik yaşamaya ve duygusal olarak kararsız olmaya yatkınlığını ifade eder (Watson ve Clark, 1984; Zhou vd., 2025). Nevrotikliği yüksek bireylerin sıklıkla günlük olayları daha tehditkâr algıladıkları, olumsuz bilgilere daha fazla dikkat ettikleri ve stresli durumlara daha güçlü fizyolojik tepkiler verdikleri görülmüştür (Robinson vd., 2025). Bu doğrudan etkileşimler, nevrotikliği yüksek bireylerin neden duygusal tepkiselliklerinin daha yüksek olduğunu açıklamaktadır. Diğer kişilik özellikleri de doğrudan veya dolaylı yollarla duygusal tepkiselliği etkileyebilir. Örneğin: dışadönüklük (pozitif duygulanıma yatkınlık, sosyal olma) daha düşük olumsuz duygusal tepkisellik ve daha iyi duygu düzenleme ile ilişkilidir (Lucas ve Baird, 2004). Sorumluluk (organize olma, kendini disipline etme) ve uyumluluk (işbirlikçi, yardımsever olma) gibi özellikler ise bireyin problem çözme ve sosyal destek arama kapasitesini etkileyerek stresle başa çıkmayı kolaylaştırabilir ve dolaylı yoldan duygusal tepkiselliği azaltabilir (McCrae ve Costa, 1997; Jensen-Campbell vd., 2003).

Kısacası kişilik özellikleri, duyguların nasıl ortaya çıktığını ve nasıl yoğun yaşandığını büyük ölçüde belirler. Örneğin, daha kaygılı ya da hassas yapıya sahip kişiler, stresli durumlarda duygusal olarak daha kolay etkilenebilir. Öte yandan, sosyal ve disiplinli kişiler, zor zamanlarda duygularını daha iyi kontrol edebilir ve destek arayabilir. Bu nedenle, bireyin kendisini ve çevresini daha iyi anlaması için kişilik yapısını tanıması önemlidir. Böylece duygularla başa çıkmak ve ruh sağlığını korumak daha kolay olur.

Ayrıca, sınırda kişilik bozukluğu gibi süreğen duyguyu kontrol edememe ön planda olduğu durumların temelinde de yüksek duygusal tepkisellik yatmaktadır (Chapman 2019; Linehan, 1993; Gratz ve Gunderson, 2006). Bu bireylerde, küçük stres faktörlerine karşı bile orantısız ve yoğun duygusal tepkiler gözlemlenmekte, bu da onların işlevselliklerini ve yaşam kalitelerini olumsuz etkilemektedir. Yüksek duygusal tepkiselliği olan bireylerin, duygusal dengelerini sağlamak için sıklıkla uyumsuz başa çıkma stratejilerine yöneldikleri (örneğin; kaçınma, ruminasyon, kendine zarar verme, madde kullanımı) ve bunun da psikolojik sıkıntıyı daha da artırdığı belirtilmektedir (Aldao vd., 2010; Gratz ve Roemer, 2004; Sun vd., 2023). Bu bulgular, duygusal tepkiselliğin psikopatolojinin anlaşılmasında ve hedefe yönelik müdahalelerin geliştirilmesinde önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır.

Kişilik özelliklerinin duygusal tepkiselliği nasıl etkilediğini anlamak için bu ilişkinin temelinde yatan psikolojik süreçleri incelemek önemlidir. Bu çalışmada kişilik özellikleri ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide stres, anksiyete ve depresyon gibi psikopatolojik durumların önemli aracı roller üstlendiği varsayılmaktadır. Bu üç faktör, duygusal tepkiselliği artıran ve sürdüren temel psikolojik mekanizmalar olarak öne çıkmaktadır:

Stres: Bireyin çevresel taleplerle başa çıkma kapasitesini aşan durumlara karşı gösterdiği fizyolojik ve psikolojik tepkiler bütünüdür (Lazarus ve Folkman, 1984). Kronik veya yoğun stres, bireylerin fizyolojik uyarılma düzeylerini artırarak duygusal tepkiselliklerini şiddetlendirebilir ve olumsuz duyguları daha yoğun ve uzun süreli deneyimlemelerine neden olabilir (Cohen ve vd., 1997; Shapero vd., 2019). Kişilik özellikleri, bireyin stresörleri algılama ve onlara tepki verme biçimini etkileyerek (örneğin; nevrotikliği yüksek bireylerin günlük olayları daha tehditkâr algılaması), stres düzeylerini artırabilir ve bu artan stres düzeyi de duygusal tepkiselliği tetikleyebilir.

Anksiyete: Gelecekteki potansiyel tehditlere karşı hissedilen belirsizlik, endişe, gerginlik ve eşlik eden fizyolojik belirtilerle (örneğin; kalp çarpıntısı, terleme) tanımlanan bir duygu durumudur (Barlow, 2004). Yüksek anksiyete düzeyi, bireylerin çevresel uyaranlara karşı aşırı duyarlı olmasına, dikkatlerini tehdit edici bilgilere yöneltmesine ve bu uyaranlara karşı daha şiddetli ve kontrol edilemez duygusal tepkiler vermesine yol açabilir (Cisler vd., 2010). Özellikle nevroz gibi kişilik özellikleri, bireyin anksiyete eğilimlerini güçlendirerek bu anksiyetenin de duygusal tepkisellik üzerinde güçlü bir aracı etki yaratmasına neden olabilir. Anksiyete, aynı zamanda ruminasyon gibi bilişsel süreçleri tetikleyerek de duygusal tepkilerin süresini uzatabilir (Wells ve Matthews, 1994).

Depresyon: Sürekli düşük ruh hali, ilgi kaybı, enerji düşüklüğü, umutsuzluk, yorgunluk ve bilişsel bozukluklar gibi belirtilerle kendini gösteren yaygın bir duygu durum bozukluğudur (American Psychiatric Association, 2013). Depresyon, duygusal tepkisellik ile güçlü bir şekilde ilişkilidir. Çünkü depresif bireyler genellikle olumsuz duyguları daha yoğun deneyimler, pozitif duygusal tepkilerde azalma gösterirler ve bu duyguları düzenlemekte büyük zorluk çekerler (Joormann ve Gotlib, 2007; Shapero vd., 2019). Kişilik özelliklerinden özellikle nevrozluğun, depresyon eğilimlerini artırdığı ve bu depresyonun da bireyin duygusal tepkiselliğini doğrudan etkileyen bir aracı mekanizma olarak işlev gördüğü düşünülmektedir (Kendler vd., 2002). Depresif bilişler (örneğin; olumsuz otomatik düşünceler, umutsuzluk şemaları) de duygusal tepkiselliği besleyebilir ve bireyin en küçük olumsuz durumlara bile aşırı hüznün veya kolay öfke patlamaları ile tepki vermesine neden olabilir (Beck, 1976).

Özetle; kişilik özellikleri duygusal tepkileri şekillendirirken stres, kaygı ve depresyon gibi durumlar bu tepkilerin şiddetini ve süresini artırabilir. Birey hayatındaki zorluklar karşısında nasıl hissettiği ve tepki verdiği sadece dış etkenlere değil aynı zamanda iç dünyasındaki bu özelliklere de bağlıdır. Bireyin kendisini ve duygularını daha iyi anlaması, bu tür zor duygularla başa çıkmasını kolaylaştırır ve ruh sağlığını korumasına yardımcı olur. Bu yüzden duygusal tepkileri fark etmek ve yönetmek hem birey için hem de bireyin çevresiyle daha sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için büyük önem taşır.

Bu üç psikolojik belirtinin (stres, anksiyete, depresyon), kişilik özellikleri ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide önemli bir köprü görevi gördüğü

varsayılmaktadır. Bir bireyin kişilik yapısı, bu üç psikolojik durumun ortaya çıkışını ve şiddetini etkileyebilir. Bu durumlar da nihayetinde bireyin duygusal tepkisellik düzeyini belirleyebilir. Bu karmaşık etkileşimler, psikopatolojilerin etiyojisini anlamak ve daha etkili müdahale stratejileri geliştirmek için önemlidir.

Araştırma Modelinin Kuramsal Temelleri ve Gerekçesi

Bu araştırma bireylerin kişilik özelliklerinin, psikolojik belirtiler aracılığıyla duygusal tepkisellik üzerindeki etkilerini açıklamayı amaçlayan bir model önermektedir. Modelin temel varsayımı, kişilik özelliklerinin bireyin çevresel uyaranlara ve içsel yaşantılara verdiği duygusal tepkileri hem doğrudan hem de psikolojik belirtiler üzerinden dolaylı olarak etkilediğidir. Bu kuramsal yaklaşım, kişilik özellikleri ile duygusal tepkisellik arasındaki karmaşık ilişkiyi daha iyi anlamamıza olanak tanımaktadır. Araştırma, kişilik özelliklerinin duygusal tepkiselliği doğrudan etkilemek yerine, psikolojik belirtiler aracılığıyla dolaylı bir mekanizma yoluyla etkilediği bir model önermektedir.

Kişilik Özellikleri ve Duygusal Tepkisellik

Beş Faktör Kişilik Modeli (Big Five) bireylerin duygu, düşünce ve davranış eğilimlerini açıklamada yaygın olarak kullanılan bir kuramsal çerçevedir (McCrae & Costa, 2008). Bu modelde kişilik özelliklerinin her biri, bireyin duygusal tepkiselliği üzerinde farklı derecelerde etki yaratmaktadır. Özellikle nevrozizm, bireyin olumsuz duygulara karşı duyarlılığını artırarak, psikolojik belirtiler aracılığıyla duygusal tepkiselliği pekiştiren bir özellik olarak öne çıkmaktadır (Hisler vd., 2020). Nevrotik bireyler, olumsuz duygulara daha duyarlıdır ve stres, kaygı gibi psikolojik belirtilerle daha sık karşılaşır (Ormel vd., 2013). Bu durum, duygusal tepkiselliğin artırılmasına neden olan bir psikolojik mekanizma olarak işlev görmektedir (Chen vd., 2023).

Nevrotikliğin duygusal tepkisellik üzerindeki etkisi, sadece bireylerin stres ve kaygı gibi olumsuz duygusal durumlarla ilişkisinin güçlenmesiyle değil, aynı zamanda bu durumların duygusal esnekliklerini zayıflatmasıyla da ilgilidir. Nevrotik bireyler, çevresel uyaranlara karşı daha yüksek tepkisellik gösterirler, bu durum duygusal tepkilerinin sürekliliğini ve yoğunluğunu artırır (Robinson vd., 2025). Bunun yanı sıra, nevrozikliğin beyindeki duygusal işlem merkezlerini daha hassas hâle getirdiği ve bu durumun bireylerin duygu düzenleme stratejilerini daha az etkili kullanmalarına neden

olduğu saptanmıştır (Grogans vd., 2024). Bu bulgular nevrotikliğin duygusal tepkisellik üzerindeki doğrudan etkilerini açıkça göstermektedir.

Bununla birlikte diğer kişilik özellikleri de duygusal tepkiselliği etkileyebilir. Dışadönüklük bireyin çevresel uyaranlara karşı gösterdiği tepkilerin şiddetini genellikle azaltan bir kişilik özelliğidir (Bendall vd., 2022). Dışadönük bireyler daha olumlu duygular yaşadıkları ve çevrelerinden daha fazla sosyal destek aldıkları için duygu düzenleme becerilerinin daha güçlü olduğu düşünülmektedir (Enkavi vd., 2019). Bu özellik, bireylerin çevresel stresörlere karşı daha az tepkisel olmalarını sağlar ve bu durum duygusal tepkiselliğin azalmasına katkı sağlar.

Uyumluluk ise bireylerin kişilerarası ilişkilerdeki uyum becerilerini ve empati düzeylerini yansıtan bir kişilik boyutudur (Yang & Tu, 2020). Uyumluluğu yüksek bireyler, stresle başa çıkmak için sosyal destek mekanizmalarını daha etkin kullanabilirler, bu da onların duygusal tepkiselliklerini dengelemelerine yardımcı olabilir. Yapılan araştırmalar uyumluluğu yüksek bireylerin, zorlayıcı çevresel uyaranlara karşı daha düşük tepkiler verdiklerini ve duygusal dengenin korunmasına daha yatkın olduklarını göstermektedir (Widiger & Crego, 2019).

Sorumluluk ise bireylerin düzenli, planlı ve hedef odaklı davranış sergileme eğilimi (Boonyapison vd., 2025) olarak tanımlanabilir. Sorumluluk düzeyi yüksek bireyler, duygusal regülasyon konusunda daha başarılıdırlar, çünkü duygusal tepkilerini yönetmeye yönelik daha fazla strateji geliştirirler. Sorumluluk, bireylerin duygu durumlarını daha iyi yönetmelerine olanak tanıırken duygusal tepkiselliklerini kontrol altına almalarına da yardımcı olur (McCrae & Costa, 2008; Strickhouser vd., 2017).

Son olarak deneyime açıklık kişilik boyutu, yeniliklere ve farklı deneyimlere açıklığı ifade eder (Bouazzaoui vd., 2024). Deneyime açıklık, bireylerin duygusal durumları daha esnek bir şekilde değerlendirmelerine ve bu sayede duygusal tepkilerini daha hızlı yönetmelerine olanak tanıyabilir. Bununla birlikte deneyime açıklık düzeyi yüksek bireylerin, duygusal uyaranlara karşı daha yoğun tepkiler verdikleri ancak bu tepkilerin daha kısa sürede azaldığı bulunmuştur (Strickhouser vd., 2017; Widiger & Crego, 2019).

Psikolojik Belirtiler ve Duygusal Tepkisellik

Duygusal tepkisellik, bireylerin çevresel ve içsel uyaranlara karşı gösterdiği duygusal tepkilerin yoğunluğu ve süresiyle tanımlanır. Psikolojik belirtiler, bu tepkilerin şekillendiği ve düzenlendiği temel etkenlerden biridir (Stade & Ruscio, 2022). Özellikle stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik belirtiler, bireylerin duygusal tepkiselliği artıran faktörlerdir (Herres vd., 2018; Ruan vd., 2023). Bu belirtiler bireylerin çevresel uyaranlara karşı gösterdikleri duygusal tepki yoğunluğunun artmasına yol açarak, tepkiselliğin daha yüksek düzeylerde deneyimlenmesine neden olur (Shapero vd., 2016). Anksiyete bozukluğu yaşayan bireyler, günlük yaşamda karşılaştıkları stresli durumlara karşı daha aşırı ve kontrolsüz duygusal tepkiler verebilirler. Bu durum psikolojik sağlıkları üzerinde sürdürülebilir olumsuz etkiler yaratır (Barlow vd., 2014).

Duygusal tepkiselliğin yetersiz duygu düzenleme stratejileriyle arttığı ve psikolojik belirtilerle daha da şiddetlendiği görülmüştür (Chen vd., 2023). Duygu düzenleme, bireylerin duygusal tepkilerini uygun bir biçimde kontrol etmelerini sağlayan bir beceridir (McRae & Gross, 2020). Ancak nevrotik bireyler bu beceride zayıflık gösterir ve bu da daha yoğun, daha uzun süren duygusal tepkilerin ortaya çıkmasına yol açar. Psikolojik belirtiler ise bu duygu düzenleme süreçlerini daha da karmaşık hale getirir ve duygusal tepkinin sürekliliği ile yoğunluğunu artırarak duygusal tepkiselliği tetikleyebilir.

Kuramsal Gerekçe ve Modelin Bilimsel Katkısı

Bu çalışmada önerilen model, kişilik özellikleri ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkinin, psikolojik belirtiler aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Literatürde kişilik özellikleri ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkiler genellikle doğrudan ele alınmış ancak psikolojik belirtiler aracılığıyla dolaylı etki mekanizmalarını açıklayan çalışmalar sınırlıdır (Ormel vd., 2013; Strickhouser vd., 2017;). Bu bağlamda kişilik özelliklerinin psikolojik belirtiler üzerinden duygusal tepkiselliği etkileyeceği hipotezi bu çalışmanın özgün katkısını oluşturmaktadır.

Model, duygusal tepkiselliği sadece psikolojik belirtilerin bir sonucu olarak değil, aynı zamanda kişilik yapılarının dinamik bir etkileşimi olarak ele almayı hedeflemektedir. Kişilik özelliklerinden kaynaklanan olumsuz duygular, psikolojik belirtiler aracılığıyla güçlenerek duygusal tepkiselliği artıran bir mekanizma oluşturur yada kişilik

özelliklerinden kaynaklanan olumlu duygular sayesinde psikolojik belirtilerin etkisini azaltarak duygusal tepkiselliği azaltan bir mekanizma oluşturur. Yani olumlu kişilik özellikleri ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik belirtilerin rolünü açıklamaktadır.

Araştırma Problemi

Duygusal tepkiselliğin çeşitli psikopatolojilerle ilişkisi genel kabul görmesine rağmen bu ilişkinin altında yatan psikolojik mekanizmalar hakkında hala önemli belirsizlikler bulunmaktadır. Özellikle bireyin kalıcı kişilik özelliklerinin duygusal tepkisellik düzeylerini doğrudan etkileyip etkilemediği veya bu etkinin stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik özellikler aracılığıyla gerçekleşip gerçekleşmediği konusu mevcut literatürde yeterince detaylandırılmamıştır.

Mevcut çalışmalar genellikle kişilik özelliklerinin duygusal deneyimler veya genel psikopatolojiyle olan doğrudan korelasyonlarına odaklanırken (Costa ve McCrae, 1992; Kotov vd., 2010) kişilikten duygusal tepkiselliğe giden yol üzerindeki aracı psikolojik mekanizmaların incelenmesi sınırlı düzeyde kalmıştır. Örneğin: Kişilik özellikleri (örneğin; nevrozizm, dışadönüklük vb.) ile yüksek duygusal tepkisellik arasındaki doğrudan ilişkiler ampirik olarak iyi bilinmekle birlikte (Costa ve McCrae, 1992; Nock vd., 2008) bu kişilik özelliklerinin bireylerde stres, anksiyete ve depresyon gibi psikopatolojik durumların gelişimini nasıl tetiklediği ve bu durumların da nihayetinde duygusal tepkisellik düzeylerini nasıl etkilediği yani bu çok adımlı nedensel ilişkilerin ampirik olarak test edilmesi gerekmektedir. Bir bireyin yüksek nevrozizm eğilimi daha fazla stres yaşamasını, anksiyete düzeylerinin artmasını ve depresif semptomlar göstermesini tetikleyebilir. Bu artan psikolojik sıkıntı ise bireyin duygusal olarak daha tepkisel olmasına yol açabilir. Ancak bu zincirleme tepkilerin hangi mekanizmalarla işlediği ve bu aracı değişkenlerin önemleri henüz tam olarak açıklığa kavuşturulmamıştır.

Literatürde kişilik özellikleri ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide stres, anksiyete ve depresyonun aracı rolünü açıkça ortaya koyan kapsamlı ve bütüncül modeller sınırlıdır. Bu eksiklik yüksek düzeyde duygusal tepkiselliğe yönelik geliştirilecek klinik müdahalelerde hangi psikolojik faktörlerin öncelikli olarak ele alınması gerektiğine ilişkin önemli bir belirsizlik yaratmaktadır. Örneğin, nevrozizmi yüksek bir bireyde duygusal tepkiselliği azaltmak için doğrudan stres yönetimi

tekniklerine mi odaklanılmalı, anksiyete azaltıcı yaklaşımlar mı uygulanmalı veya depresif semptomlar mı tedavi edilmelidir? Bu tür soruların yanıtları, aracı mekanizmaların detaylı bir şekilde incelenmesiyle ortaya konulabilir.

Özellikle Türkiye’deki yetişkinler hakkında kişilik özellikleri, stres, anksiyete, depresyon ve duygusal tepkisellik arasındaki bu aracılık ilişkilerini detaylı bir şekilde inceleyen çalışmaların sayısı oldukça kısıtlıdır. Türkiye’de yapılan çalışmalar genellikle değişkenler arasındaki korelasyonlara odaklanmakta ancak bu yapıların birbirleriyle olan etkileşimlerini ve aracılık mekanizmalarını analiz etmemektedir (Keskin, 2023). Kültürel ve toplumsal faktörlerin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş ve duygusal tepkisellik üzerindeki potansiyel etkileri göz önüne alındığında farklı kültürlerde bu ilişkilerin benzer veya farklı örüntüler sergileyip sergilemediğini anlamak kritik önem taşımaktadır (Kitayama ve Markus, 1994; Mesquita ve Frijda, 1992). Bu kültürel boşluk, evrensel ve kültüre özgü psikolojik süreçleri anlamak açısından önemli bir kısıtlılıktır.

Ancak kişilik özelliklerinin duygusal tepkiselliği yalnızca doğrudan mı etkilediği, yoksa bu ilişkinin altında yatan başka psikolojik mekanizmaların olup olmadığı sorusu hala önemli bir araştırma boşluğu olarak durmaktadır. Özellikle kişilik özelliklerinin bireylerde stres, anksiyete ve depresyon gibi yaygın psikopatolojik eğilimlerin gelişimini nasıl tetiklediği ve bu eğilimlerin de duygusal tepkisellik düzeylerini nasıl etkilediği, yani bu ilişkide aracı bir rol oynayıp oynamadıkları konusu yeterince incelenmemiştir. Bu araştırma yetişkinlerin, kişilik özellikleri ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide stres, anksiyete ve depresyonun aracı rolünü ampirik olarak test etmeyi amaçlamaktadır. Elde edilecek bulgular, bu ilişkiyi ağı aydınlatarak hem literatüre önemli katkılar sağlayacak hem de yüksek duygusal tepkiselliği olan bireylere yönelik etkili psikoterapötik süreçlerin yürütülmesi ve önleyici müdahalelerin geliştirilmesi için bilimsel bir zemin oluşturacaktır. Yukarıda detaylandırılan problem durumu ve literatürdeki kritik boşluklar doğrultusunda bu çalışmasının temel araştırma problemi aşağıdaki şekilde formüle edilebilir:

Yetişkinlerde kişilik özellikleri (nevrotiklik, dışa dönüklük, açıklık, uyumluluk, sorumluluk), duygusal tepkisellik düzeylerini hem doğrudan hem de stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik özellikler aracılığıyla nasıl etkilemektedir?

Bu genel araştırma problemi daha spesifik olarak aşağıdaki araştırma sorularına ayrıştırılabilir:

1. Yetişkinlerin duygusal tepkisellik düzeyleri cinsiyete, psikolojik destek alıp almama durumuna ve psikolojik/psikiyatrik tanı alıp almama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
2. Duygusal tepkisellik ile kişilik özellikleri ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Kişilik özellikleri (dışa dönüklük, sorumluluk, uyumluluk, deneyime açıklık ve nevrotiklik) ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik belirtiler (stres, anksiyete ve depresyon) aracı bir rol oynamakta mıdır?

Yukarıda belirtilen literatürdeki önemli boşlukları gidermeyi hedefleyen bu çalışma yetişkinlerde kişilik özellikleri ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik özelliklerin rolünü ampirik olarak incelemeyi amaçlamaktadır. Bu araştırma özellikle kişilik özelliklerinin bireylerin duygusal tepkisellik düzeylerini hem doğrudan etkileyip etkilemediğini hem de bu ilişkinin stres, anksiyete ve depresyon aracılığıyla mı gerçekleştiğini aracılık analizi yöntemini kullanarak analiz edilecektir.

Araştırmanın Önemi

Duygusal tepkisellik Dünyada 1960’larda araştırılmaya başlanmışken Türkiye’de ise bu tarih (2013) çok yenidir. Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde ise sadece 34 çalışma olduğu tespit edilmiş ve bu çalışmalarda genel olarak korelasyon veya gruplar arası farkı inceleyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Duygusal tepkiselliği açıklamaya çalışan araştırmaların sınırlı kaldığı düşünülmektedir. Ancak duygusal tepkisellik bireyin ruh sağlığı etkilediği görülmektedir (Yumuşak, 2019). Bu yüzden duygusal tepkiselliği etkileyen özelliklerin tespit edilmesi ruh sağlığı alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ruh sağlığı alanındaki yapılacak önleme çalışmaları için kaynak olacağı ve gelecekteki araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmekte bu yüzden duygusal tepkiselliğin açıklanması önemlidir.

Bu tez çalışması kişilik özellikleri, stres, anksiyete, depresyon ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkileri aracılık analizi yoluyla inceleyerek hem teorik hem de pratik alanda önemli ve özgün katkılar sağlamayı hedeflemektedir.

Teorik Katkılar

Kişilik ve Duygusal Tepkisellik İlişisine Derinlemesine Bakış: Bu araştırmada, kişilik özelliklerinin (özellikle nevrotiklik) duygusal tepkiselliği hem doğrudan hem de stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik aracı mekanizmalar aracılığıyla nasıl etkilediğini incelenmiştir. Bu, sadece değişkenler arasındaki korelasyonları değil, aynı zamanda altta yatan nedensel yolları da ortaya koyarak kişilik ve duygusal psikoloji alanındaki teorik modellere yeni bir boyut kazandıracaktır (Caspi, 2000; Kotov vd., 2010). Ayrıca duygusal tepkiselliğin gelişimiyle ilgili mevcut modellerin (örneğin, mizaç-stres-psikopatoloji modelleri) daha ayrıntılı bir şekilde şekillenmesine katkı sağlayacaktır (Clark ve Watson, 1991; Kendler vd., 2002)

Transdiagnostik Yaklaşımlara Katkı: Stres, anksiyete ve depresyon gibi faktörlerin kişilik ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide aracı rol oynaması, bu faktörlerin çeşitli psikopatolojilerde ortak süreçler olarak işlev gördüğünü öne süren transdiagnostik hipotezi desteklemektedir (Barlow, 2004; Harvey vd., 2004). Çalışma, söz konusu üç aracı değişkenin ayrı ayrı ve birlikte etkilerini ele alarak, duygusal tepkiselliğin farklı psikolojik sorun durumlarında neden yaygın biçimde gözlemlendiğini anlamaya yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Çoklu Aracılık Modellerinin Ampirik Testi: Araştırma stres, anksiyete ve depresyonun eş zamanlı olarak aracı rol oynayıp oynamadığını test ederek nedensel modellerin ampirik olarak incelenmesine olanak sağlayacaktır. Bu tür çoklu aracılık analizleri, değişkenler arasındaki ilişkilerin daha ayrıntılı ve gerçekçi bir resmini sunar, tek değişkenli analizlerin ötesine geçerek daha derinlemesine bir anlayış sağlar (Preacher ve Hayes, 2008). Bu durum kişilik özelliklerinin duygusal tepkisellik üzerindeki etkisinin sadece tek bir yoldan değil çeşitli psikopatolojik eğilimlerin bir bileşimi aracılığıyla ortaya çıktığını göstermesi açısından önemlidir.

Kültürel Bağlamın Vurgulanması: Özellikle Türkiye'deki yetişkin popülasyonunda kişilik özellikleri stres, anksiyete, depresyon ve duygusal tepkisellik arasındaki bu aracılık ilişkilerini detaylı bir şekilde inceleyen çalışmaların sayısı oldukça kısıtlıdır. Bu araştırma Türkiye'deki psikoloji literatürüne bu alanda kapsamlı ve özgün bir bakış açısı sunarak kültürel ve toplumsal faktörlerin bu ilişkiler üzerindeki potansiyel etkilerini anlamak için bir temel oluşturacaktır. Farklı kültürlerdeki bulguların karşılaştırılmasına olanak sağlayarak evrensel ve kültüre özgü psikolojik dinamiklerin

belirlenmesine yardımcı olacaktır (Kitayama ve Markus, 1994; Mesquita ve Frijda, 1992). Bu, kültürel psikoloji alanına da önemli katkılar sağlayacaktır.

Pratik Katkılar

Hedefe Yönelik ve Kişiselleştirilmiş Müdahale Stratejileri Geliştirme: Elde edilen veriler, ruh sağlığı profesyonellerinin yüksek duygusal tepkiselliğe sahip bireyler için daha hedefli ve kanıta dayalı psikoterapötik müdahaleler geliştirmesine önemli katkılar sağlayacaktır. Kişilik özelliklerinin bireylerin duygusal tepkiselliğini hangi psikolojik mekanizmalar (stres, anksiyete, depresyon) aracılığıyla etkilediğini anlamak klinik uygulamalar için değerli çıkarımlar sunmuştur. Örneğin, nevrozlu bireyde duygusal tepkiselliği azaltmak için doğrudan stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmeye, anksiyete yönetimi tekniklerine veya depresif bilişsel çarpıtmaları hedeflemeye odaklanılması gerektiği konusunda klinik uygulamalara yol göstermesi beklenmektedir (Beck, 1976; Gross, 2015). Bu durum, tedavi sürecinin etkililiğini artırarak bireyselleştirilmiş müdahale yaklaşımlarının önemini vurgulamaktadır.

Önleyici Programların Etkinliğini Artırma: Yüksek duygusal tepkiselliğin çeşitli psikopatolojiler için önemli bir risk faktörü olduğu göz önüne alındığında bu araştırmanın bulguları, özellikle yetişkinler arasında yüksek duygusal tepkiselliğin ve ilgili psikopatolojilerin önlenmesine yönelik programların tasarlanmasına yardımcı olacaktır. Risk altındaki bireyleri erken dönemde belirlemek ve aracı psikolojik faktörlere (stres, anksiyete, depresyon) yönelik müdahaleler geliştirmek psikopatolojilerin ortaya çıkmasını veya şiddetlenmesini önleyebilir. Bu sayede ruh sağlığı hizmetlerinde daha proaktif bir yaklaşımın benimsenmesine zemin hazırlayacaktır.

Klinik Değerlendirme Süreçlerinin Geliştirilmesi: Araştırmanın bulguları, klinisyenlerin danışanlarının duygusal tepkiselliklerini değerlendirirken sadece semptomlara odaklanmak yerine altta yatan kişilik özelliklerini ve aracı psikolojik mekanizmaları (stres, anksiyete, depresyon) da dikkate almalarına yardımcı olabilir. Bu daha bütüncül bireyselleştirilmiş ve etkili tedavi planlarının oluşturulmasına olanak tanıyacaktır. Tanısal süreçlerde bu aracı mekanizmaların incelenmesi daha doğru ve etkili formülasyonların oluşturulmasına olanak tanıyabilir.

Eğitim ve Psikolojik Danışmanlık Alanına Katkı: Yetişkinler popülasyonu üzerinde yapılan bu çalışma, genel ruh sağlığı merkezleri ve psikolojik danışmanlık

birimleri için önemli bilgiler sunacaktır. Bireylerin yaşadığı duygusal zorlukların altında yatan mekanizmaların anlaşılması, bu kurumların sunduğu psikolojik hizmetlerin niteliğini ve etkililiğini artırabilir. Ayrıca stres, anksiyete ve depresyonun yetişkinlerin duygusal sağlığı üzerindeki etkileri konusunda farkındalık yaratmaya yardımcı olacaktır.

Sonuç olarak bu araştırma; kişilik, stres, anksiyete, depresyon ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkileri detaylı bir şekilde inceleyerek hem temel psikolojik süreçlerin anlaşılmasına hem de klinik uygulamaların geliştirilmesine önemli ve özgün katkılar sağlamayı vadetmektedir. Bu çalışma, gelecekteki araştırmalarda yeni hipotezler ve araştırma soruları için zemin oluşturacaktır.



BİRİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ LİTERATÜRÜN İNCELENMESİ

1.1. Duygusal Tepkisellik

İnsan doğasının ayrılmaz bir parçası olan duygular, psikoloji biliminin incelediği önemli konulardan birini oluşturmaktadır. İnsan duyguları ile ilgili en dikkat çeken noktalardan biri ise benzer durumlar ve olaylar karşısında farklı kişilerin verdiği birbirinden çok farklı olabilen duygusal yanıtlardır (Davidson, 1998b). Birçok araştırma ve modele rağmen duygular hakkında henüz açığa çıkmamış pek çok nokta yer almakta ve cevap bulmayı beklemektedir. Bireyler, ilişki ve iletişim içinde bulundukları çevreyle etkileşim halindeyken farklı durumlara bağlı olarak çeşitli davranış kalıpları sergileyebilir ve farklı duygusal deneyimler yaşayabilirler. Bir diğer deyişle bireyler, benzer hatta aynı olayları deneyimleseler bile farklı duyguları hissedebilirler. Bu durum, bireyi ve onun davranışlarını anlamada duygusal süreçlerin ve tepkilerin belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Nock vd., 2008; Schachter ve Singer, 1962). Bu sebeptendir ki psikolojik bozukluklar ile ilgili yapılan ilk ve önemli çalışmalarda bireyin duygu durumu odak noktasına alınmış ve psikopatoloji bu bağlamda değerlendirilmiştir (Beck vd., 1961; Beck vd.,1988; Spielberg vd.,1983).

Bireyin çevresini ve çevresi ile kurduğu etkileşimlerini anlamlandırma sürecinin bir yansıması olan duygular, birey hakkında önemli bilgiler vermektedir. Yapılan araştırmalar duyguları deneyimleme ve düzenlemede yaşanan sorunların pek çok psikolojik bozukluk ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Aldao vd.,2010; Spitzer vd., 2005).

Alanyazın incelendiğinde duygu düzenleme üzerine yapılan pek çok çalışmaya rastlanmaktadır (örneğin; Aldao vd., 2010; Eadeh vd., 2021; Goodman vd., 2023; Sakiris & Berle, 2019; Sloan vd., 2017). Ancak duygu düzenlemenin önemli bir bileşeni olarak kavramsallaştırılan ve bireyin benlik farklılaşmasında önemli bir boyut olan duygusal tepkisellik üzerine yapılan araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte duygusal tepkisellik, duygu düzenlemede zorluklara sebep olabilecek ve duygu düzenleme sürecini olumsuz etkileyecek faktörlerden biridir (Nock vd., 2008).

Duygusal tepkisellik kavramının kökeni Bowen (1974) tarafından oluşturulan Aile Sistemleri Kuramına dayanmaktadır. Bu kurama göre bireyler yaşama başladıklarında diğer aile bireylerine bağımlıdırlar. Bu bağımlılığın değişerek bireylerin kendi kimliklerini oluşturabilmeleri, özerkleşmeleri beklenmektedir (Lee ve Hughey, 2001). Bu süreç bireylerin doğumundan yetişkinliğine kadar devam ederek anne babalarından bağımsızlaşmaları, benliklerinin farklılaşması kavramı ile ifade edilmektedir (Bowen, 1974). Bu bağlamda benlik farklılaşması, kişinin ailesinden duygusal anlamda kopmadan ancak ailesi tarafından da kontrol edilmeden, bağımsız bir şekilde yaşamını ve kendini yönetebilmesini ifade etmektedir (Johnson, 1998).

Benlik farklılaşması, içerisinde pek çok boyutu bulundurmakla birlikte kişinin iç dünyasına yönelik boyutlardan birini oluşturan duygusal tepkisellik de bu kavramın bir alt boyutunda yer almaktadır (Skowron ve Schmitt, 2003). Aynı zamanda benlik farklılaşması, bireylerin duygusal tepkilerini şekillendirirken anne babalarını değil kendi istek ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmakta olduğunu ifade etmektedir (Bowen, 1974).

Duygu düzenleme yapısının ve mizacın bir bileşeni olarak kavramsallaştırılan duygusal tepkisellik; en basit tanımı ile bireylerin duygusal deneyimlerini, neden ve nasıl tepki verdiklerini etkileyebilen ve bu tepkilerin şiddetini, süresini anlamasına yardımcı olan bir kavramdır (Becerra vd., 2013; Nock vd., 2008).

Davidson (1998b), duygusal tepkisellik kavramı ile duygulanım tarzındaki bireysel farklılıkları aynı anlamda kullanarak duygusal tepkiselliği ele almada bireysel farklılıklara vurgu yapmıştır.

Duygulara, bireyin hayatındaki olaylara karşı geliştirmiş olduğu en önemli deneyimleri denilebilir. Kişilerarası ilişkilerden ruh sağlığı alanına kadar her alanda duyguların ifade edilmesi ve baş etme becerileri büyük öneme sahiptir. Ölçer ve diğerlerine (2010) göre bireyin duygulanımlarını çevreye aktarımında, çevrenin beklentileri ve bireyin ihtiyacı da önem göstermektedir.

Duygusal tepkisellik bireyin duygusal uyarıcılara karşı ne derece hassas olduğunu, bu uyarıcılara verdiği duygusal yanıtların gücünü ve yoğunluğunu işaret eder. Aynı zamanda bireyin bu duygusal durumdan ne kadar süre etkilenmeye devam ettiğini yani duygunun kalıcılığını da kapsar (Nock vd., 2008). Başka bir deyişle duygusal tepkisellik

kişinin duyguları ne denli yoğun yaşadığıyla da tanımlanabilir (Macaatee ve Cogle, 2013).

Duygusal tepkisellik başka bir ifadeyle; bireyin kişilik özellikleri ve sosyal çevresi ile ilişkilerinde hissettiği duygular ve bu duyguların sosyal çevresine duygusal şekilde yansımaları olarak nitelendirilir (Yurdakul ve Öner, 2015).

Birey, yaşamı boyunca karşılaştığı olaylar ve durumlara bağlı olarak etkileşimde bulunduğu kişilere yönelik tepkilerini farklılaştırmaktadır. Bu durumun nedeni ise sosyal ve duygusal faktörler olduğu söylenebilir. Eğer bu tepkiler pozitif duygusal tepkisellikle olursa saygı, sevgi ve kişisel güven gibi olumlu duygular artarken; olumsuz negatif tepkisellikte olumsuz duygular (korku, kaygı, saldırganlık ve intihar) artabilir (Wentzel, 1998)

Duygusal tepkiselliğin artması, duygu düzenleme becerilerindeki yetersizliklerle ilişkili olarak davranışsal sorunların gelişimine zemin hazırlayabilir. Ancak bazı durumlarda bu artan tepkisellik, bireyin çevresel tehditlere karşı daha duyarlı olmasını sağlayarak belirli risklerden korunmasına da katkıda bulunabilir (Chapman vd., 2013; Claes vd., 2014). Yani, duyguları dayanılmaz ve saldırgan şekilde deneyimleme eğilimindeki bireyler, duygu düzenleme konusunda daha uyumsuz başa çıkma yanıtları kullanabilirler.

Duygusal tepkisellik bireyin yaşamı için büyük önem taşımaktadır. Psikolojik rahatsızlığın hiper-duygu teorisine göre duygusal ve davranışsal sorunların ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde duygusal uyaranlara karşı daha büyük tepki vermekten kaynaklandığı ifade edilmektedir (Johnson-Laird vd., 2006). Bu anlamda duygusal tepkisellikteki ölçülülük düzeyi bireyin psikolojik sağlığını etkilemektedir.

Birey, doğası gereği çevresiyle etkileşim halinde olma ihtiyacındadır. Bu durum bireyin temel gereksinimi olarak değerlendirilebilir. Bireyin sosyal çevresiyle kurduğu etkileşimler, aldığı geri bildirimler ve ilişkilerin niteliği benlik algısının şekillenmesinde ve öz-değerlendirme süreçlerinde kritik bir referans kaynağı oluşturmaktadır (Kaya ve Siyez, 2010).

Alınan bu geri bildirimlerle kişi yeni duygulanımda yaşamakta ve çoğu zaman duyguları bilişsel ağla birleştirerek davranış olarak yansıtabilir. Bolat, (2002) bireyin yaşadığı ve yaşayabileceği duygusal sorunlarını akılcı olmayan düşüncelere bağlayarak

suçluluk, öfke, faydasız ve akılcı olmayan düşünce ve negatif duygusal tepkileri arasında anlamlı ilişki olduğunu ifade etmektedir.

Bu şekildeki duyguların artması ve azalması durumu bireyin duygularını yönetme kabiliyetine de bağlıdır. Çünkü duyguları yönetmede problem yaşayan bireyin kolay şekilde kaygı, öfke ve depresyon yaşama durumları daha olasıdır.

Duygusal tepkisellik, olumsuz durumlara karşı bir tür haber verici işlev görmesi bakımından aciliyet duygusu barındırır ancak duygu düzenleme süreçlerinden ayrıışan bir yapıya sahiptir. Duygusal tepkisellik, bireyin yaşadığı duyguların yoğunluğunu ve bu duygulara verdiği öznel tepkileri ifade ederken; dürtüsellik, kişinin çevresel uyaranlara ani, sonuçlarını düşünmeden ve planlamadan verdiği bilişsel ve davranışsal tepkiler bütünüdür (Evenden, 1999). Olumsuz aciliyet ise özellikle yoğun negatif duyguları deneyimlerken dürtüsel hareket etme yönelimini ifade etmektedir (Cyders ve Smith, 2008).

Dürtüsellik ve olumsuz aciliyetin tersine engelleyici kontrol, kişinin otomatik ya da alışkanlığa dayalı düşünce ve davranışlarını durdurma ve hedefe ulaşmayı engelleyebilecek tepkilerini bilinçli şekilde kontrol altında tutma yeteneğidir (Diamond, 2013). Bundan dolayı duygusal tepkisellik düzeyliğe eğilimi yüksek olan bireyler, negatif aciliyette yükselme, engelleyici kontrolde ise düşüş sergileyebilirler. Sonuç olarak olumsuz duygusal olumsuzlukta hızlı rahatlama çabası, olumsuz uyumsuz başa çıkmaya neden olabilir. Yapılan çalışmalar, bu kavramsal çerçeveyi desteklemekte ve davranışsal inhibisyonun duygusal tepkisellikle pozitif, dikkat ve davranışsal kontrolün ise duygusal tepkisellikle negatif ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (örneğin; Carl vd., 2014).

Parneix ve diğerleri (2014) araştırmalarında duygusal tepkisellik ile kolay öfkelenme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Fava ve diğerleri (1996)'de benzer şekilde depresyon ile kolay öfkelenme arasında anlamlı bir ilişkinin varlığından bahsetmişlerdir.

Duyguları yönetme süreci; duyguların tanınması, duruma uygun şekilde yönlendirilmesi, farkında olunması ve etkin bir şekilde kullanılması olarak tanımlanabilir. Bu özellikler duygusal olgunluğun bir göstergesidir (Töremen ve Çankaya, 2008). Duygular üzerinde kontrol sahibi olabilmek ve bu konuda başarılı olmak bireyin bazı temel psikolojik beceri ve özelliklere sahip olmasını zorunlu kılar (Yaylacı, 2006). Bu özellikler aşağıda tanımlanmıştır:

Özdenetim: Bireyin duygularını etkin bir şekilde yönetebilmesi, duygusal birikimlerini kontrol altına alabilmesi ve duygusal tepkilerini mantıklı bir şekilde değerlendirip ona göre hareket etmesidir (Gross, 2015).

Öz Bilinç: Bireyin kendisini tanıması, bilmesi ve sahip olduğu zayıf-güçlü duygularının farkında olabilmesidir (Duval & Wicklund, 1972; Silvia & Duval, 2001).

İletişim: Bireylerin açık iletişim kanallarını etkin bir şekilde kullanabilmesiyle tanımlanabilir. Bu süreç, kişinin iletişimde iyimser bir tutum sergilemesini içerir. Ayrıca, etkili bir iletişimde, birey hem kendi duygularını hem de karşı tarafın duygularını olumsuz yargılardan bağımsız bir şekilde anlayarak, sağlıklı bir etkileşim sağlar (Goleman, 2020).

Sosyal Beceriler: Bireyin sahip olduğu yeteneklerini her açıdan gösterebilmesidir. Duygusal ifade becerisine sahip bireyler, hissettiklerini karşı tarafa etkili bir şekilde aktarabilme yeteneğine sahiptir (Mayer vd., 2004).

Empati: Kişinin kendi duyguları ve karşısındaki kişinin duygularını önemseyebilmesi ve bu becerinin özellikle iletişim durumunda kullanılabilmesidir (Decety & Cowell, 2014).

1.1.1. Duygusal Tepkisellik Modelinin (DTM) Bileşenleri

Duygusal Tepkisellik Modeli (DTM), bireylerin çeşitli uyaranlara ve olaylara duygusal olarak nasıl tepki verdiklerini açıklamak için tasarlanmıştır. Fizyolojik, bilişsel ve duygusal tepkilerdeki bireysel farklılıkları içerir. Model, duygusal tepkiselliği üç temel boyut üzerinden tanımlamaktadır: Duyarlılık, yoğunluk ve süreklilik. Bu boyutlar insanların genetik, psikolojik ve bağlamsal faktörlerden etkilenen duygusal deneyimlerinde neden farklılık gösterdiklerini açıklamaya yardımcı olur.

Duyarlılık/Hassiyet

Duyarlılık, duygusal bir tepkinin tetiklendiği eşiği ifade eder ve bir bireyin duygusal uyaranlara ne kadar kolay tepki verdiğini gösterir. Yüksek hassasiyete sahip bireylerin daha az yoğun uyaranlara karşı duygusal tepkiler vermesi muhtemel iken daha düşük hassasiyete sahip bireyler, duygusal tepkileri tetiklemek için daha önemli veya yoğun olaylara ihtiyaç duyabilir (Van Reyn vd., 2014). Duyarlılık hem yatkınlık faktörlerinden (örneğin; nevrozizm gibi kişilik özellikleri) hem de çevresel deneyimlerden (örneğin; çocuklukta stres veya travmaya maruz kalma) etkilenmektedir (Caspi vd., 2003). Araştırmalar, duyarlılığın fizyolojik göstergeler (örneğin; kalp atış hızı

değişkenliği) ve kendi bildirdiği duygusal deneyimler yoluyla ölçülebileceğini göstermektedir (Watson ve Clark, 1984).

Yoğunluk

Yoğunluk, bir uyarıcıya verilen duygusal tepkinin gücünü ifade eder. Genellikle fizyolojik uyarılma ve öznel duygusal deneyimin büyüklüğü ile bağlantılıdır. Yüksek duygusal tepkiselliğe sahip bireyler, güçlü fizyolojik değişiklikler (örneğin; yüksek kalp atış hızı) ve belirgin duygusal deneyimler (örneğin; aşırı sevinç veya derin üzüntü) ile açıklanan yoğun duygusal tepkilere sahip olma eğilimindedir. Araştırmalar, duygusal yoğunluğun dışadönüklük ve nevrotiklik gibi kişilik özelliklerine ve duygusal uyaranların yapısına bağlı olarak bireyler arasında farklılık gösterebileceğini ortaya koymuştur (Larsen ve Ketelaar, 1991; Schimmack, 2001). Güçlü duygular, bilişsel ve davranışsal kalıpları değiştirebildiğinden duygusal tepkilerin yoğunluğu karar verme ve sosyal etkileşimleri de etkiler (Zajonc, 1980).

Süreklilik

Süreklilik, duygusal bir tepkinin zaman içindeki süresini veya kalıcılığını ifade eder. Duygusal tepkilerin ne kadar sürdüğünü ve bireylerin yoğun duygular yaşadıktan sonra başlangıçtaki duygusal durumlarına dönüp dönemediklerini inceler. Duygusal sürekliliği yüksek olan bireyler, yoğun duygusal deneyimleri düzenlemekte ya da bunlardan kurtulmaktan zorlanabilir. Bu da uzun süreli olumsuz duygusal durumlara ya da ruminasyona neden olabilir (Gross ve John, 2003). Bunun aksine duygusal sürekliliği düşük olan bireyler, hızlı bir şekilde toparlanma eğilimindedir ve olumsuz duygulara tutunmayabilirler. Araştırmalar süreklilik boyutun kullanılan stratejilere bağlı olarak uyarlanabilir olduğunu ya da uyumsuz olabilen duygu düzenleme becerileriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Aldao vd., 2010; Gross, 2002).

1.1.2. Boyutlar Arasındaki Etkileşim

Duyarlılık, yoğunluk ve sürekliliğin her biri farklı bileşenler olmakla birlikte birbirleriyle de ilişkilidir. Bu boyutların birleşimi bireyin genel duygusal tepkiselliğini belirler. Örneğin; yüksek hassasiyete ve yoğunluğa sahip bireylerin daha uzun süren aşırı duygusal tepkiler verme olasılığı yüksektir (yani, yüksek süreklilik). Ayrıca duygu düzenleme stratejilerinin etkinliği, duygusal sürekliliğin modüle edilmesinde önemli bir rol oynayabilir ve bazı bireylerin duygusal olaylardan diğerlerine göre daha çabuk

kurtulmasını sağlayabilir (Silvers vd., 2012). Duygusal tepkisellik yalnızca bu boyutlardan değil, aynı zamanda sosyal bağlam, stres düzeyleri ve kültürel normlar gibi dış faktörlerden de etkilenmektedir (Larsen, 2000).

1.2. Kişilik

Kişilik kavramı, yapısının karmaşıklığından dolayı geçmişten bu yana tanımlanması güç olmuştur. Literatür incelendiğinde kişilik kavramının karmaşıklığından dolayı kişilikle ilgili birçok tanım yapıldığı görülmektedir. Kişilik, birey için örgütlenmiş ve nispeten kalıcı, kişinin çevresiyle olan etkileşimlerini ve çevreye uyumunu etkileyen psikolojik özelliklerin ve mekanizmaların kümesidir (Larsen vd., 2017). Kişilik; bireyin duygu, düşünce ve davranış biçimlerinde zaman içinde tutarlılık gösteren ve onu diğer bireylerden ayıran özgün özellikler bütünüdür.

Kişilik kavramı iki temel alana odaklanmaktadır: Birinci alanda belirli kişilik özelliklerinde bireysel farklılıkların anlaşılması amaçlanmaktadır. İkinci alanda ise kişinin çeşitli bölümlerinin bir bütün olarak bir araya nasıl geldiğinin anlaşılmasına çalışılması amaçlanmaktadır (APA, 2013).

Kişilik, bireyin ayırt edici özelliklerini oluşturan davranışsal eğilimlerin ve psikolojik özelliklerin bütünsel yapısını ifade eder. (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Kişilik, bireyin doğumdan başlayarak kazandığı özelliklerle sosyal hayat içerisinde elde ettiği özellikler olarak kendini göstermektedir. Yani kişilik oluşumunda hem kalıtsal yatkınlıklar hem de çevresel koşullar belirleyici rol oynamaktadır (Cervone & Pervin, 2003).

1.2.1. Kişilik Özellikleri

Kişilik özellikleri, bireyin karakteristik ve istikrarlı davranış örüntülerini yansıtan temel psikolojik yapılar olarak tanımlanmaktadır. Bu özellikler bireyler arasında gözlemlenebilir farklılıklar sergilemektedir (Allport, 1961). Costa ve diğerleri (2003), kişilik özelliklerini bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarında sergiledikleri tutarlı örüntüleri yansıtan bireysel farklılıklar olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda kişilik özellikleri bireyi başkalarından ayıran temel ve yapılandırıcı eğilimler bütünüdür. Klimstra (2013) ise kişilik özelliklerini bireyde var olan ve süreklilik gösteren istikrarlı eğilimler olarak ifade etmektedir. McCrae ve Costa (1994) tarafından yapılan tanıma göre kişilik özellikleri; bireyler arasındaki farklılıkları belirleyen, görece kalıcı duygu,

düşünce ve davranış kalıplarını kapsamaktadır. Augustine ve Larsen (2012) de kişilik özelliklerini bireyin yaşantıları ve çevresel etmenlerle etkileşimi doğrultusunda şekillenen, zaman içinde oluşan ve büyük ölçüde tutarlılık gösteren davranış biçimleri olarak değerlendirmektedir.

1.2.2. Beş Faktör Kişilik Kuramı

Beş Faktör Modeli, McCrae ve Costa'nın kişilik tanımı üzerine yaptığı faktör analizi çalışmasının bir sonucu olarak geliştirilmiştir (McCrae ve Costa, 1991). Model, bir bireyin kendi algıladığı kişilik özelliklerinin kültürel deneyimleriyle şekillenen günlük ifadelerle yansıdığı ve bu kişisel farklılıkların kullanılan dildeki farklılıklar aracılığıyla kodlandığı fikrine dayanmaktadır (Somer, 1998). Goldberg (1993)'e göre beş faktör kişilik modelinin uzmanlar tarafından evrensel bir niteliğe sahip olduğu ile ilgili bir görüş birliği vardır. Mcrae ve Costa (1991)'nın farklı kültürlerle yaptığı çalışmada beş faktörlü kişilik modelinin her kültürde doğrulandığı ve evrensel bir yapıyı temsil ettiği vurgulanmıştır. Costa ve McCrae (1992)'ya göre beş faktörlü kişilik modeli, kişilik özelliklerini açıklayan ve ruh sağlığı uzmanları tarafından geniş bir kabul gören kapsamlı bir modeldir.

Beş faktör kişilik kuramına göre kişilik özellikleri nevrotiklik, dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. Ayrıca bu boyutlar evrensel bir niteliğe sahiptir ve ölçme araçlarıyla bu kişilik özelliklerinin ölçülmesi mümkündür (Mcrae ve Costa, 2008).

Deneyime Açıklık: İsteklilik, cesaret, yaratıcılık, entelektüel merak, öğrenme arzusu, değişime açıklık kişinin kendi değerlerini ve otoritelerini sorgulaması, eskiden ve rutinden yeniliğe doğru hareket etme gibi özellikleri kapsar (McCrae ve Costa, 1987). Deneyime açık bireyler çeşitlilik, yaratıcılık ve hayal gücüne ilgi duyma eğilimindedir ve sanata, estetiğe karşı duyarlılık gösterirler. Ayrıca deneyime açıklık düzeyi yüksek bireylerin yeni uyaranlara karşı ilgi gösterme, bilinmeyen keşfetme ve alışılmadık deneyimleri deneyimlemeye yönelik bilişsel ve duygusal bir eğilimleri vardır (McCrae ve John, 1992). Deneyime açıklık boyutu, özgünlük, duygusal açıklık, gelişimsel açıklık, duygusal zeka ve bilişsel esneklik gibi kavramlarla daha da açıklanmaktadır (McCrae ve Costa, 2003).

Deneyime açıklık düzeyi düşük bireyler; yeniliklere karşı isteksiz, durağan yapıda, rutine bağlı kalma eğiliminde, çekingen ve sanat ile estetiğe karşı ilgisiz bir tutum sergilemektedirler. (McCrae ve Costa, 1991).

Sorumluluk: Bireylerin kontrol ve disiplin sahibi olmalarına yönelik özelliklerden oluşmaktadır. Hedefe yönelik çalışma, tutarlı olma, sorumluluk sahibi olma ve düşüncelilik gibi özellikleri tanımlamaktadır (Sayar ve Dinç, 2008). Ek olarak organizasyonları yönetme, detaylı ve titiz olma, başarı ve sabır gibi özellikleri de barındırmaktadır (McCrae ve Costa, 1989). Öz disiplini/sorumluluğu yüksek olan kişiler bir işi eksiksiz yapmak için oldukça zaman ayırırlar, dikkatli ve güvenilir kişilerdir. Sorumluluğu yüksek bireyler üstlendiği işler hakkında planlı, düzenli ve kararlıdır.

Bu özelliğin yüksek seviyelerini sergileyen bireyler güçlü motivasyon, görev yönelimi ve başarı çabası gösterirler. Yüksek puanlar mesleki ve akademik başarıyla ilişkilidir (Burger, 2006). Tersine patolojik uçlarda bu özellik uyumsuz mükemmeliyetçilik, ayrıntılara aşırı dikkat ve düzenliliğe karşı takıntılı-zorlantılı bir ihtiyaç olarak ortaya çıkabilir (Somer vd., 2004). Bu boyuttan düşük puan alanların ise tam tersi yönsüz, plansız, dağınık ve dikkatsiz olabileceklerine yönelik tanımlamalar mevcuttur (McCrae ve Costa, 1992).

Uyumluluk: Çoğunlukla fedakârlık, güven, iş birliği içinde olmak gibi ılımlı/insancıl bir özellik olarak tanımlansa da iki uçtan oluşan bir boyuttur (McCrae ve Costa, 1989). Bir uçta fedakârlık, destekleyicilik, önemsemek gibi özellikler varken; diğer uçta düşmanlık, umursamazlık, benmerkezcilik, kincilik ve kıskançlık gibi özellikler yer almaktadır (Digman, 1990).

Ölçekten yüksek puan alan bireyler uyumluluk boyutunda değerlendirildiğinde; yüksek düzeyde tolerans, güvenilirlik, başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önünde tutma, kişiler arası ilişkilerde uzlaşmacı ve yatıştırıcı bir tutum sergileme eğiliminde oldukları görülmektedir. Buna karşın düşük puan alan bireylerin ise hırçınlık boyutunda düşmanca tutumlar, kuşkuculuk ve çatışmacı davranışlar gösterme eğiliminde oldukları ifade edilebilmektedir. (McCrae ve Costa, 1992; Morris, 2002).

Dışadönüklük: Sosyallik, etkin olmak, neşe ve zevk gibi olumlu duyguları yaşamaya yönelik eğilimlere sahip olmayı içeren geniş bir özellik grubunu kapsayan boyuttur (Costa ve McCrae, 1992). Kişiler arası ilişkilerdeki uyaranların miktarıyla

ilişkili olup güç, liderlik özellikleri, arkadaşça davranma ve istekli olmayı da kapsar (Somer vd., 2002).

Dışadönüklük boyutunun düşük seviyede olması halinde içedönük kişilik yapısı diğer bireylerle sınırlı ve mesafeli sosyal ilişkiler, utangaçlık, sessizlik gibi kişilik özellikleri görülebilir (Benet-Martinez ve John, 1998). Şizoid ve histrionik kişilik bozukluğuna sahip olan bireylerin ayırıcı tanısında da dışadönüklük boyutunun seviyesi önemli bir belirleyicidir (Wiggins ve Pincus, 1989).

Nevrotiklik: Bireyler, yüksek düzeyde nevroitiklikten duygusal istikrara uzanan bir süreklilik üzerinde konumlandırılabilir. Yüksek nevroitiklik; kaygı, depresif semptomlar, öfke ve psikolojik sıkıntılar gibi çeşitli olumsuz duygusal durumları deneyimlemeye eğilimli olma ile tanımlanır. Ek olarak duygu düzenlemeyi tehlikeye atan irrasyonel inançlar ve etkisiz başa çıkma stratejileri gibi uyumsuz bilişsel kalıplarla ilişkilidir (Somer vd., 2002). Nevrotiklik düzeyi yüksek bireyler, gündelik stresörlere karşı daha yoğun duygusal dalgalanmalar yaşabilir ve çevresel uyaranlara karşı daha hassas tepkiler verebilir. Bunun sonucunda psikososyal işlev bozukluğuna karşı daha fazla duyarlılık ortaya çıkar (Gunthert vd., 1999). Ampirik bulgular, üzüntü veya suçluluk gibi bir olumsuz duygusal duruma duyarlılığın, genellikle öfke ve kaygı dâhil olmak üzere diğer olumsuz duygusal durumlara yönelik eğilimlerle birlikte ortaya çıktığını ve nevroitikliğin çok yönlü doğasını yansıttığını göstermektedir (Costa ve McCrae, 1992). Bu geniş kırılganlık nevroitik bireyleri, bozulmuş stres toleransı ve azalmış dayanıklılık da dâhil olmak üzere geniş bir alanda uyumsuz psikolojik tepkilere yatkın hale getirir.

Buna karşılık düşük nevroitiklik seviyelerine sahip bireyler, daha uyarlanabilir duygusal ve davranışsal düzenleme sergilerler. Bu bireyler stres altında soğukkanlılığını koruma eğilimindedir, gelişmiş psikolojik dayanıklılık gösterir ve çevresel taleplerle daha etkili bir şekilde ilgilenirler. Sosyal rahatlık, öz yeterlilik, sabır, yapıcı eleştiriye açıklık ve genel psikolojik sağlamlık gibi yapılarda daha yüksek puan alırken daha düşük seviyelerde stres tepkisi, kaygı, gerginlik ve içe dönüklük gösterirler (Atak, 2013; Gosling vd., 2003). Bu duygusal denge daha iyi kişiler arası işleyişi kolaylaştırır ve olumlu ruh sağlığı sonuçlarının öngörücüsüdür. Bu nedenle nevroitiklik-duygusal denge sürekliliğini anlamak, psikolojik bozukluklara ve uyarlanabilir kapasitelere karşı bireysel kırılganlık farklılıklarını açıklamak için önemlidir.

1.3. Psikolojik Belirtiler

1.3.1. Depresyon

Depresyon, kişinin daha önce zevk aldığı aktivitelerden zevk alma yeteneğinde kalıcı düşüş (WHO, 2017), hayata karşı ilgi ve motivasyonun azalması (Burns, 2016), fonksiyonel kapasitede azalma (APA, 2013) ve genel yaşam kalitesinde belirgin bozulma (Kessler ve Bromet, 2013; WHO, 2017) ile karakterize ciddi bir ruh hali bozukluğudur. Genellikle tekrarlayıcı niteliktedir ve tedavi edilmediği takdirde kronik bir duruma dönüşebilir (Üstün vd., 2004). Depresif epizodlar bağlamında bireyler ölüm veya ölme hakkında müdahaleci düşünceler geliştirebilirler (APA, 2013). Depresyon deneyimine sıklıkla yoğun üzüntü, pişmanlık, suçluluk, kendini eleştirme ve değersizlik duyguları eşlik eder ve bu da bireyin duygusal sıkıntısını ve psikolojik yükünü daha da kötüleştirir (Öztürk ve Uluşahin, 2014; WHO, 2017).

Depresyonun Belirtileri

Depresyon; genellikle üzüntülü bir duygudurum, çaresizlik hissi, içsel boşluk duygusu ve enerji kaybı gibi belirtilerle kendini gösteren psikiyatrik bir rahatsızlıktır. Ancak depresyon sadece özgül bir klinik bozukluk olarak değil aynı zamanda bireylerin yaşamlarının farklı dönemlerinde karşılaştıkları zorluklar sonucunda ortaya çıkabilen bir durum olarak da değerlendirilmektedir (Türkçapar, 2004).

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabının (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5 /DSM-5) tanı ölçütlerine göre (2013) Majör Depresif Bozukluk (MDB) tanısı koyulabilmesi için, art arda en az iki hafta boyunca, neredeyse her gün ve günün büyük bir bölümünde süren depresif duygudurum, ilgi veya zevk kaybı gibi temel belirtilerden biriyle birlikte aşağıdaki semptomlardan en az beşinin varlığı gerekmektedir:

- a. Aşırı uyumak veya uykusuzluk
- b. İştah Azalması veya artması
- c. Gözle görülür kilo kaybı veya kazancı
- d. Psikomotor gerilik veya ajitasyon
- e. Enerji kaybı veya yorgunluk
- f. Değersizlik duyguları

- g. Aşırı veya uygunsuz suçluluk
- h. Konsantre olma veya karar vermede zorluk
- i. Tekrarlayan ölüm düşünceleri veya intihar düşüncesi

Bu semptomlar, bir maddenin veya başka bir tıbbi durumun fizyolojik etkilerine atfedilememelidir.

Depresyonu olan bireyler genellikle yaygın değersizlik ve kendini suçlama düşünceleri yaşarlar. Ek olarak ise bozukluk boyunca umutsuzluk ve karamsarlık duyguları baskındır. Sonuç olarak depresyonu olan bireyler sıklıkla bir dizi fiziksel semptom sergilerler. Bunlar; iştah bozuklukları, uyku düzensizlikleri, libido azalması ve sürekli yorgunluk ile ilgili kiloda önemli değişiklikler içerebilir (Kring vd., 2017; Öztürk ve Uluşahin, 2014).

1.3.2. Anksiyete

Kaygı, açıklanması veya tanımlanması zor bir korku ve endişe duygusudur (Türkçapar, 2004). Bu bağlamda farklı psikolojik fenomenlere atıfta bulundukları için korku ve endişe arasında ayırım yapmak önemlidir. Bu iki kavram sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da algılanan tehdidin doğasına göre birbirlerinden farklılık gösterir. Korku, tipik olarak gerçek veya acil bir tehlikeye yanıt olarak ortaya çıkarken; kaygı ise belirsiz veya beklenen tehditlerle ilişkilidir. Kring ve diğerlerine (2017) göre korku, mevcut ve somut bir tehdide karşı verilen tepki iken; anksiyete, belirsiz veya potansiyel bir tehlike karşısında hissedilen endişe durumudur. Anksiyete durumunda birey, gerçek bir tehdit unsuru bulunmasa dahi aşırı ve orantısız korku tepkileri gösterebilir. Özellikle de “kötü bir şey olabilir” düşüncesi, anksiyete sürecini tetikleyen temel bilişsel kalıplardan biri olarak değerlendirilmektedir (Akdeniz, 2014).

Anksiyete her yaş grubunda ve çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilen yaygın bir duygusal tepkidir. Ancak bu tepki, içinde bulunulan duruma kıyasla aşırı düzeydeyse ve bireyin günlük işlevselliğini olumsuz etkiliyorsa bu durum patolojik olarak nitelendirilir. Bu doğrultuda DSM-5 (2013) anksiyeteyi sınıflandırarak çeşitli anksiyete bozukluklarını tanımlamaktadır.

Anksiyetenin Sınıflandırılması

Anksiyete, APA tarafından yayımlanan DSM-5'te Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında "Anksiyete Bozuklukları" kategorisi altında

sınıflandırılmıştır. DSM-5'e göre anksiyete bozuklukları arasında ayrılık anksiyetesi bozukluğu, panik bozukluk, seçici mutizm, agorafobi, spesifik fobi, sosyal anksiyete bozukluğu (sosyal fobi), yaygın anksiyete bozukluğu, madde/ilaca bağlı anksiyete bozukluğu, başka bir tıbbi duruma bağlı anksiyete bozukluğu ve diğer belirtilmiş veya belirtilmemiş anksiyete bozuklukları sınıflamaları bulunmaktadır.

Anksiyetenin Belirtileri

Anksiyete tipik olarak fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal semptomlarla kendini gösterir (Beck vd., 2005). DSM-5, her anksiyete bozukluğu alt tipi için belirli kriterleri özetlese de yaygın anksiyete belirtileri şunları içerebilir:

- a. Kaçınma davranışları
- b. Midede boşluk hissi
- c. İştahsızlık
- d. Baş ağrısı
- e. Kalp çarpıntısı
- f. Ağız kuruluğu
- g. Titreme veya titreme
- h. Zihinsel karmaşa veya kafa karışıklığı
- i. Uykuya dalmakta zorluk
- j. Aşırı terleme
- k. Huzursuzluk veya gerginlik
- l. Nefes darlığı
- m. Konsantre olma zorluğu
- n. Kontrolü kaybetme korkusu
- o. Göğüste sıkışma hissi (Beck vd., 2005; Türkçapar, 2004)

1.3.3. Stres

Stres, organizmanın içsel veya dışsal faktörlere yanıt olarak verdiği fizyolojik ve psikolojik tepkilerin bir sonucu olarak ortaya çıkan bir durumdur (Asif vd., 2020). Bu

faktörler, bireyin yaşamında değişiklik veya baskı yaratan her türlü şey olabilir. Stres genellikle vücutta bir alarm tepkisi oluşturur ve kişinin daha uyanık, dikkatli ve tepki vermeye hazır hissetmesine yol açar. Bu süreç, tehlikeli bir durumla karşılaşıldığında hayatta kalmamıza yardımcı olan evrimsel adaptasyonun bir parçasıdır (Yasmin vd., 2020).

Eğer stresli bir deneyim, başarıya katkı sağlıyor ve refahı artırıyorsa bu durum olumlu stres olarak değerlendirilir. Buna karşın zarar veya mutsuzluk yaratıyorsa olumsuz stres olarak sınıflandırılır (Çalışkan vd., 2018).

Stres Belirtileri

Stresin belirtileri fizyolojik, bilişsel, psikolojik ve davranışsal şekillerde ortaya çıkabilir.

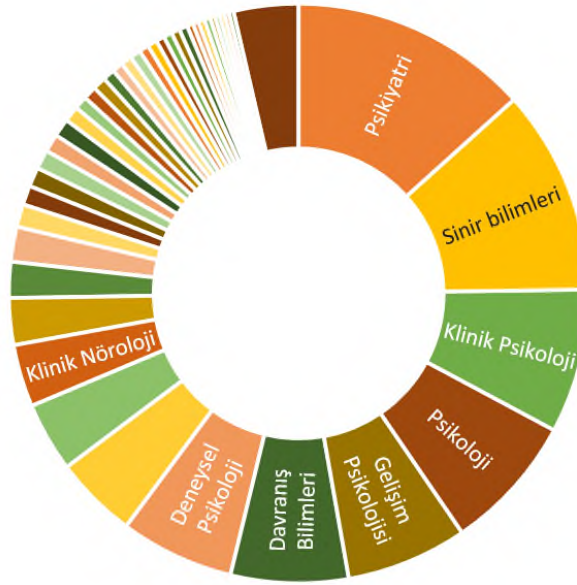
- **Stresin fizyolojik belirtileri:** Fizyolojik belirtiler arasında artmış kalp atış hızı, yüksek kan basıncı, kas gerilimi, sindirim sorunları, yorgunluk, ağızda kuruluk, iştahsızlık, sık idrara çıkma, baş ağrısı, mide bulantısı, terleme, titreme vb. belirtiler yer alır,
- **Stresin psikolojik belirtileri:** Psikolojik belirtiler; anksiyete, depresyon, özgüvende azalma, huzursuzluk ve uyku problemlerini içermektedir,
- **Stresin bilişsel belirtileri:** Bilişsel belirtiler; konsantrasyon bozukluğu, unutkanlık, karar vermede ve öğrenmede güçlük, kaygılı düşünceler, yargı yeteneğinde bozulma şeklinde sıralanabilir,
- **Stresin davranışsal belirtileri:** Davranışsal belirtiler, yeme ve uyku alışkanlıklarında değişiklik, sigara, alkol veya madde kullanımı, hızlı konuşma, saldırganlık, erteleme, işi veya okulu bırakma, sosyal izolasyon, tırnak yeme, intihar girişimi vb. belirtilerdir (Smith vd., 2015)

Stres, anksiyete ve depresyon arasında pozitif bir ilişki olduğu, stresin anksiyete ve depresyon gelişimine neden olduğu bilinmektedir (Rathnayake ve Ekanayaka, 2016). Stresin oluş nedenine bağlı en genel tepki anksiyetedir. Travma kaynaklı stres yaşayan kişilerde “travma sonrası stres bozukluğu” olarak adlandırılan ve ağır anksiyete belirtilerinin görüldüğü tablo ortaya çıkmaktadır. Strese neden olan yaşam olaylarının devam etmesi, bireyin bunlarla baş etmede problem yaşaması ve stresörlere verilen bilişsel ve biyolojik tepkiler ise depresyonun başlamasına ve yoğunlaşmasına yol açmaktadır (LeMoult, 2020).

1.4. Duygusal Tepkisellikle İlgili Yapılan Çalışmalar

Duygusal Tepkisellikle ilgili çalışmalar incelendiğinde Uluslararası yayınlar için Web of Science veri tabanı baz alınmıştır. Web of Science veri tabanına göre indeksli dergilerde toplam 778 çalışma bulunmaktadır (Tunç, 2024). Duygusal tepkisellikle ilgili uluslararası çalışmaların başlangıcı 1960'lara dayanmaktadır ve son yıllarda dünyada duygusal tepkisellikle ilgili çalışmalar artmıştır. Yapılan çalışmaların araştırma alanları Şekil 1.1'de gösterilmiştir:

Şekil 1.1: Uluslararası Araştırmaların Çalışma Alanları

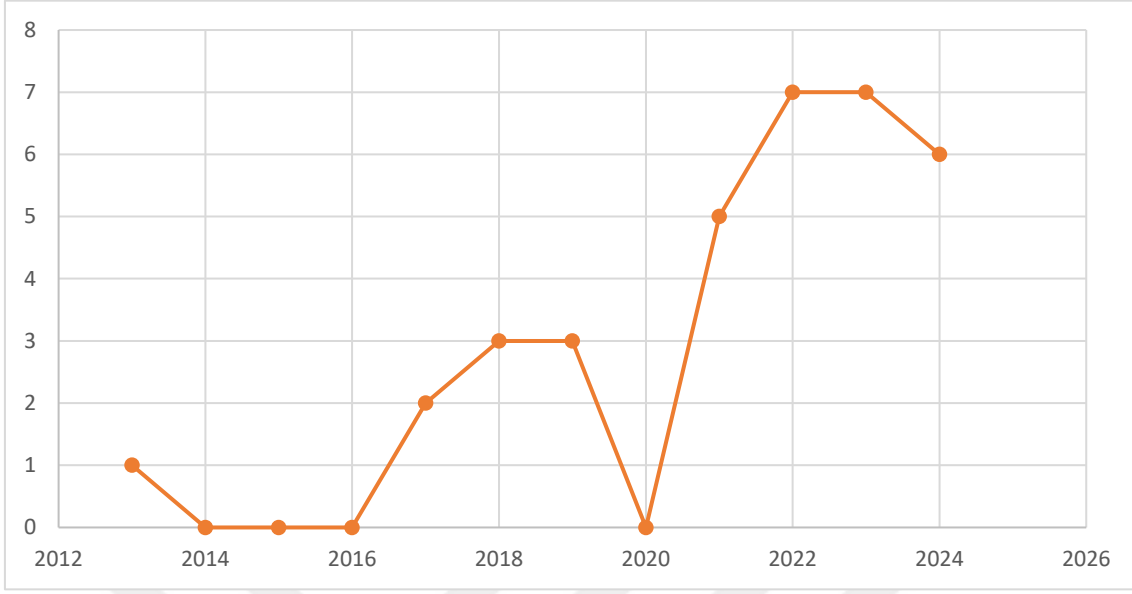


Kaynak: (Tunç, 2024)

Şekil 1'e göre Web of Science'ta yer alan uluslararası yayınların araştırma alanları içerisinde en çok araştırma yapılan alan psikiyatri ($f = 199$) olmuştur. Bunu sırasıyla: sinir bilimleri ($f = 171$), klinik psikoloji ($f = 120$), psikoloji ($f = 114$), gelişim psikolojisi ($f = 101$), davranış bilimleri ($f = 98$) ve deneysel psikoloji ($f = 95$) takip etmiştir. (Tunç, 2024).

Ulusal yayınlar için Dergipark ve Yöktez incelendiğinde ise yayın sayısı ve yılları şekil 1.2.' de gösterilmiştir:

Şekil 1. 2: Ulusal Yayınların Yıllara Göre Dağılımı



Şekil 1.2. gösterildiği üzere ulusal düzeyde toplam 34 yayın bulunmaktadır. Bu yayınların 10'u makale iken 24'ü lisansüstü tezidir ve ilk yayın 2013 (f=1) yılında yapılmış, sonrasında 2017'e kadar bu konuda hiç yayın yapılmamasına rağmen 2020 yılına kadar yayın sayısında artış başlamış ama 2020 yılında yine hiç yayın yapılmamıştır. Sonrasında ise 2021 (f=5) ve 2022 ve 2023 (f=7) yayın 2024 (f=6) yayın yapılmış ve araştırma sayısı artmıştır. Son üç yılda yapılan yayın sayısı (f=20) toplam yayının (f=34) %59'sını oluşturmaktadır.

Duygusal tepkisellik ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde ilk başlarda duygu düzenleme süreçlerinin bir bileşeni olarak ele alınmıştır (Keskin, 2023).

Calkins ve diğerleri (1999) annelerden ve 24 aylık bebeklerinden oluşan bir örnekleme bebeklik döneminde akranların sosyal davranışlarını yordamada duygu düzenleme yolları ve duygusal tepkiselliğin rolünü araştırmışlardır. Bunun için örneklem, deneysel bir süreç izlenerek iki farklı durumda değerlendirilmiştir. Örnekleme oluşturan bireylerin laboratuvarı ilk ziyaretlerinde çocuklar bireysel olarak değerlendirilmiştir. Bu esnada çocuklara bir dakikalığına oynamaları için ilgilerini çekebilecek elektronik müzik içeren bir oyuncak verilmiş ve sonrasında geri alınarak yerine çocukların açamadığı bir kutu önlerindeki masaya konulmuştur. Çocukla herhangi bir etkileşim kurmadan yanında oturan annelere ise çocuğun verdiği tepkinin normal olup olmadığı sorulmuştur. Bir diğer durumda ise çocuğa yüksek bir sandalye verilerek görevliyi beklemesi ve ona özel bir oyuncak getireceği söylenmiştir. Yine annelere çocuğun bu duruma verdiği tepkinin

normal olup olmadığı sorulmuştur. Bu iki deney sonrası annelere çocuklarının davranışlarını değerlendirecekleri bir form verilmiştir. İkinci değerlendirmede ise çocuklar aynı cinsiyetten bir diğer çocuk ve anne ile değerlendirme için bir oyun odasına alınmışlardır. Annelerden çocuklarıyla etkileşime geçmeden oturmaları ancak çocuklara normalde verdikleri gibi tepki vermeleri istenmiş, diğer çocuk ile de o isterse iletişime geçebileceği belirtilmiş ve birtakım görevleri (serbest oyun, sınırlı kaynaklarla serbest oyun, iş birliği yapma, oyuncak ile oynama) yerine getirirlerken gözlemlenmişlerdir. Yapılan gözlem ve ölçümlerin sonucu göstermektedir ki; duygusal tepkisellik ve duygu düzenleme çatışma ve iş birliği gibi iki farklı sosyal davranışın önemli birer yordayıcısıdır. Bu sonuç, erken çocukluk dönemi duygu düzenleme becerilerinin kazanımının sosyal yeterlilik edinimi açısından önemini göstermektedir.

Palonca Roman ve diğerleri (2017) ise yetişkinlerle yaptığı çalışmada duygusal tepkisellik düzeyleri yüksek kişilerin mutluluk ve sevgi gibi duygularını ifade etmede zorlandıklarını bulmuşlardır. Aynı zamanda yetişkinlerin hayatlarında onları destekleyen, seven bireylerin olması yetişkinlerin stres durumlarında duygusal tepkiselliklerini düşürmektedir (LeBLanc vd., 2016).

O'Neill ve diğerleri (2004), kişilerarası stres oluşturan yaşantı ve durumlara yönelik duygusal tepkiselliği depresyon için bir kırılganlık faktörü olarak ele aldıkları çalışmalarında üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme çalışmışlardır. Çalışma başlangıcında üniversite öğrencilerinden alınan ilk ölçümlerde depresyon ve nevrozizm değerlendiren bir ölçek kullanılmıştır. Çalışma sonuçları, günlük kişilerarası stres faktörlerine yönelik duygusal tepkiselliğin depresif belirtilerin bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Nock ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen duygusal tepkisellik ölçeği, duygusal tepkisellik kavramının anlaşılmasında önemli bir çalışmadır. Ölçek çalışmalarında elde edilen önemli bir sonuç, psikopatoloji ve intihar amacı taşımayan kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

McLaughlin ve diğerleri (2010), duygudurum ve kaygı bozukluklarının gelişimi ve strese yönelik duygusal tepkiselliği çocukluk dönemi sosyal çevresi ile ilişkilendirmişlerdir. Araştırma sonuçları doğrultusunda erken yetişkinlik dönemi yüksek

düzey duygusal tepkiselliğin olumsuz çocukluk çevresi ve yetişkinlikteki duygudurum ve kaygı bozuklukları ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Çalışmalarında Lavin ve diğerleri (2019), kötü muameleye maruz kalan çocukların kötü muamele görmeyen akranlarına kıyasla önemli ölçüde daha yüksek düzeyde duygusal tepkisellik sergilediklerini bulmuşlardır. Bu çocuklar ayrıca daha agresif davranışlar sergilemişler ve daha yüksek düzeyde olumsuz duygular yaşamışlardır.

Bağlanma stillerine odaklanan bir çalışmada güvenli bağlanmanın duygusal tepkisellik ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu da güvenli bağlanmaya sahip bireylerin daha düşük düzeyde duygusal duyarlılık ve uçuculuk sergileme eğiliminde olduğunu göstermektedir (Fraley ve Shaver, 1997).

Başka bir çalışmada duygusal tepkisellik ile bipolar bozukluk, sinirlilik, depresyon ve hipomani durumları arasında orta düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Parneix vd., 2013).

İntihar girişiminde bulunan bireylere odaklanan araştırmalarda, intihar etmeye çalışan bireylerin diğer bireylere göre daha yüksek düzeyde duygusal tepkiselliğe sahip olduğunu göstermiştir (Polanco-Roman vd., 2017).

Olumsuz çocukluk deneyimlerinin özellikle erken yetişkinlikte artan duygusal tepkiselliğe eşlik ettiğini ve yaşamın sonraki aşamalarında kaygı ile duygudurum bozukluklarını tetiklediği gösterilmiştir (McLaughlin vd., 2010).

Shapero ve diğerleri (2016), 127 ergenden oluşan bir örneklemede duygusal tepkisellik ile içselleştirme belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçları, etkili duygu düzenleme tarzlarının duygusal tepkiselliği azaltarak psikopatoloji üzerinde etkili olduğunu göstererek duygu düzenlemenin psikopatoloji üzerinde önemli etkisini göstermesi açısından önem taşımaktadır. Çalışmada duygusal tepkisellik bir kişilik özelliği bağlamında ele alınarak, duygusal tepkisellik ve sosyal açıdan stres yaratabilecek bir duruma verilen tepkinin kaygı ve depresif belirtiler ile doğrudan ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise duygusal tepkisellik kavramının son zamanlarda araştırılan bir kavram olduğu ve bununla birlikte yapılan araştırmaların uluslararası literatüre göre daha sınırlı olduğu görülmektedir.

Duygusal tepkisellik kavramının araştırma konusu olarak incelenmesinde Seçer ve diğerklerinin (2013) uyarladığı duygusal tepkisellik ölçeğı öncü çalışmalardan biri olmuştur. Ölçeğın orijinal formu Nock ve diğerkleri (2008) tarafından bireylerin kişilerarası ilişkilerde sergiledikleri duygusal tepkisellik düzeylerini ve yoğunluğunu değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğın Türkçe uyarlaması Seçer ve diğerkleri (2013) tarafından gerçekleştirilmiş olup, orijinal ölçeğın psikometrik özellikleri korunarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. DTÖ, toplamda 17 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır: Duygusal Tepkisellik, Duygusal Hassasiyet, ve Psikolojik Dayanıklılık.

Ölçekten alınabilecek toplam puan 17 ile 68 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar duygusal tepkisellik ve hassasiyetin yüksek, psikolojik dayanıklılığın ise düşük olduğunu göstermektedir.

Dökmeci (2017) ebeveyn kabul reddi ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide öz anlayışı aracı değişken olarak incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, öz anlayışın algılanan anne-baba reddi ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğunu göstermektedir.

Cengiz (2017) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde duygusal tepkisellik, bilişsel arpıklık ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiş; bilişsel çarpıklıkların duygusal tepkiselliğı anlamlı olumlu bir şekilde açıkladığı ve duygusal tepkiselliğın depresif belirtiler üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmüştür. Benzer şekilde ergenlerden oluşan bir örnekleme yapılan bir başka çalışmada madde kullanım davranışlarında duygusal tepkiselliğın de önemli bir rol oynadığı bulunmuştur (Bilaç vd., 2021).

Yaşar-Ekici, Balcı (2018) tarafından yapılan bir araştırmada okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik ve duygusal tepkisellik düzeyleri ele alınmıştır. Araştırma sonuçları, öğretmen adaylarının duygusal tepkisellik düzeylerindeki azalmanın bilişsel esneklik düzeylerinin yükselmesiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda duyguların sağlıklı şekilde düzenlenebilmesinde bilişsel süreçlerin önemine dikkat çekilmektedir.

Zaferoğlu (2018) ergenlerden oluşan bir örnekleme duygusal tepkisellik ve obsesif kompulsif belirtilerin (OKB) ilişkisini ve bu ilişkide duygu düzenleme

becerilerinin aracılık rolünü ele almıştır. Çalışmada obsesif kompulsif belirtilerin duygusal tepkisellik tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Duygusal tepkisellik ile kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar incelendiğinde bu değişkenler arasında anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Evli bireylerle gerçekleştirilen bir çalışmada depresyon, stres ve kaygı düzeyleri ile duygusal tepkisellik arasında pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Öte yandan, çift uyumu ile duygusal tepkisellik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu çalışmada ayrıca kadınların erkeklere kıyasla duygusal tepkisellik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Polat & İlhan, 2018).

Karaoğlu (2018) tarafından yapılan bir çalışmada duygusal tepkiselliğin babalar ve yetişkin kızları arasındaki ilişkiye etkisi incelenmiştir. Bulgular algılanan ebeveynlik stilleri ile duygusal tepkisellik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Reddetme ve aşırı korumacı ebeveynlik tarzlarının duygusal tepkisellik ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Başka bir çalışmada algılanan ebeveynlik ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişki de otoriter, bağımlı ve ihmalkâr ebeveynlik tarzlarının duygusal tepkisellik ile pozitif ilişkili olduğunu, demokratik ebeveynliğin ise duygusal tepkisellik ile anlamlı bir negatif korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur. Aşırı korumacı ve reddeden ebeveynlik tarzlarının yine duygusal tepkisellik ile anlamlı pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Keskin, 2023).

Çakmak (2018) örnekleminin üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada duygusal tepkisellik ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre duygusal tepkisellik ile kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stili arasında pozitif yönde ilişki varken duygusal tepkisellikle psikolojik sağlık arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bağlanma stilleri ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkiyi ele alan bir diğer çalışmada duygusal tepkisellik ile kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stili artasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Akoğlu Günbatan, 2022). Bu çalışmada ayrıca duygusal tepkisellik ile duygusal yeme davranışı arasında da anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur.

Savaş (2019) ergenlerle yaptığı çalışmada duygusal tepkisellik ile öznel iyi oluş ve OKB arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre OKB ve öznel iyi oluşun duygusal tepkiselliği yordadığı bulunmuştur. Aynı zamanda OKB ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolü de tespit edilmiştir.

Özen (2021) öğretmenlerden oluşan bir örnekleme duygusal öz-yeterlik ve duygusal tepkiselliği incelemiştir. Araştırma sonuçları duygusal öz yeterlik ve duygusal tepkisellik arasında negatif bir ilişki olduğunu, duygusal öz yeterlik düzeyi yüksek olan öğretmenlerin duygusal tepkisellik düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir.

Öztürk (2021) romantik ilişkisi olan bireylerle yürüttüğü çalışma sonuçlarına göre ise duygusal tepkisellik ile dürtüsellik, terk edilme, intihar davranışı, yoğun öfke, psikoz borderline kişilik ve duygularında kararsızlık arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Aytaş (2022) suç geçmişi olan ve olmayan çocukların duygusal tepkisellik ve psikolojik iyi oluşları hakkında gerçekleştirdiği çalışmada çocukların duygusal ve psikolojik iyi oluşları ile duygusal tepkisellik arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Suç geçmişi olan çocuklarda içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenlemenin duygusal tepkiselliğin %37'sini yordadığını tespit etmiştir.

Bayrı ve Özdemir (2022) tarafından yapılan çalışmada ise duygusal tepkiselliğin özel yetenekli çocukların yetersizlik algısını ve psikolojik kırılganlıklarını etkilediği görülmüştür.

Çavdar (2022) tarafından yürütülen çalışma ise öğretmen adayları üzerinde yapılmış, öğretmen adaylarının internet bağımlılıklarıyla duygusal tepkisellikleri arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Bağımlılık düzeyi arttıkça duygusal tepkisellik düzeylerinin arttığı da görülmüştür. Öğretmen adayları ile yapılan bir diğer çalışma ise Yaşar Ekici ve Balcı (2019) tarafından yapılmıştır. Bu araştırma sonucuna göre öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça duygusal tepkisellik düzeyleri düşmektedir.

Günlü (2023) yetişkin örnekleme ile yaptığı çalışmada duygusal tepkisellikle ikili ilişkilerde güven ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre ikili ilişkilerde güven ile duygusal tepkisellik arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

1.4.1. Duygusal Tepkisellik ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler

1. Nevrotiklik ve Duygusal Tepkisellik: Nevrotiklik; kaygı, üzüntü ve sinirlilik gibi olumsuz duyguları yaşama eğiliminin yüksek olduğu beş büyük kişilik özelliğinin bir boyutudur (Costa ve McCrae, 1992). Nevrotiklik düzeyi yüksek bireyler, özellikle stres faktörleri veya tehditler gibi olumsuz uyarılara karşı artan duygusal tepkisellik gösterebilirler. Bu artan tepkisellik, duygusal dengesizliğin artmasına depresyon, anksiyete gibi psikolojik bozukluklara yatkınlığın artmasına neden olur (Larsen ve

Ketelaar, 1989). Nevrotik bireylerin, üzüntü ve umutsuzluk duygularını derinleştirebilen ve depresif semptomları daha da kötüleştirebilen ruminasyon gibi uyumsuz duygusal tepkiler gösterdikleri ortaya konmuştur (Nolen-Hoeksema, 2000). Olumsuz duygusal tepkilerin düzenlenmesindeki güçlük, nevrotik bireylerin olumsuz duygusal durumları daha uzun süre deneyimleme eğiliminde olmaları nedeniyle, nevrotikliği duygudurum bozuklukları için önemli bir risk faktörü haline getirir (Watson ve Clark, 1984). Ayrıca nevrotikliğin stres duyarlılığı ile pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Bu nevrotiklik düzeyi yüksek bireylerin stres faktörlerini daha yoğun ve kalıcı olarak algıladıkları anlamına gelir (Brewin, 2003).

2. Dışadönüklük ve Duygusal Tepkisellik: Dışadönüklük, bir başka temel kişilik özelliği olup içe dönük bireylere göre sosyal etkileşimleri arama ve olumlu duyguları daha yoğun yaşama eğilimi ile ilişkilidir (Costa ve McCrae, 1992). Dışadönük bireyler, olumlu uyarılara özellikle sosyal etkileşimlere karşı daha yüksek duygusal tepkisel davranışlar sergilerler, bu durum sevinç ve heyecan gibi olumlu duygusal tepkilerin daha yoğun yaşanmasına neden olur (Watson ve Clark, 1997). Bu duygusal tepki sadece olumlu duygularla sınırlı değildir; dışadönük bireyler, olumsuz olaylara da daha güçlü duygusal tepkiler verir. Ancak olumlu duygular stresin olumsuz etkilerini hafifletebilir ve bu durum bireylerin duygusal zorluklardan daha hızlı üstesinden gelmesine yardımcı olur (Lucas, vd., 1996). Bu bağlamda dışadönüklerin ödüllendirici uyarılara karşı daha fazla duygusal tepki vermesi uzun süreli olumsuz duygulardan korunmaya yardımcı olur ve iyi oluşu artırır (Tamir, 2005). Araştırmalar dışadönüklüğün daha yüksek yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleriyle olumlu bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Çünkü dışadönük bireyler daha sık olumlu duygusal durumlar yaşarlar (Diener, 2000).

3. Sorumluluk ve Duygusal Tepkisellik: Büyük beşli kişilik modeline göre sorumluluk; bireylerin davranışlarında düzenli, hedef odaklı ve disiplinli olma eğilimini ifade eder (McCrae ve Costa, 1991). Sorumlu bireyler, planlama ve hedef belirleme gibi etkili duygu düzenleme stratejilerini kullanma eğiliminde oldukları için genellikle daha düşük duygusal tepkisellik ile tanımlanırlar (Roberts vd., 2001). Strese tepki olarak duyguları düzenleme yeteneği, sorumlu bireylerin strese karşı daha dayanıklı olmalarının ve yoğun duygusal rahatsızlıklar yaşamalarının daha az olmasının temel nedenlerinden biridir (Graziano vd., 2007). Ayrıca sorumlu bireyler zor durumlarla karşılaştıklarında stres faktörlerini ele almak için problem çözme ve yapıcı stratejilere odaklanarak daha

etkili başa çıkma mekanizmaları sergilerler (O'Connor ve O'Connor, 2004). Aynı zamanda araştırmalar sorumluluğun depresyon ve anksiyete ile negatif bir korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur (Antón-Ruiz vd., 2025). Bu durum bireylerin etkili duygu düzenleme stratejileri kullanması sayesinde daha düşük düzeyde psikolojik sıkıntı yaşadıklarını göstermektedir (Roberts vd., 2007).

4. Uyumluluk ve Duygusal Tepkisellik: Uyumluluk; şefkat, empati ve başkalarıyla işbirliği yapma eğilimi ile karakterize edilen bir kişilik özelliği olarak tanımlanır (McCrae ve Costa, 1991). Uyumlu bireyler sosyal etkileşimlere, özellikle iş birliği, anlayış veya şefkat içerenlere karşı olumlu duygusal tepkiler gösterir (Robinson vd., 2024). Bu bireyler olumlu duygusal deneyimlerine katkıda bulunan sıcaklık ve empatiyi daha fazla yaşamaktadırlar. Ayrıca uyumluluk daha etkili duygu düzenleme ile ilişkilidir ve bu özelliğe sahip bireyler hem olumlu hem de olumsuz duyguları daha başarılı bir şekilde yönetme yeteneğine sahiptir (Roberts vd., 2007). Uyumlu bireyler, kişilerarası çatışmalara tepki olarak aşırı duygusal tepkiler verme olasılığı daha düşüktür ve sosyal stres faktörleriyle daha iyi başa çıkabilirler, bu durumda psikolojik iyilik hallerini artırır (Harmon-Jones ve Winkielman, 2007). Sosyal bağlamlarda duygu düzenleme yeteneği, uyumlu bireylerin psikolojik sıkıntıya ve gergin ilişkilere katkıda bulunabilecek düşmanlık gibi uyumsuz duygusal tepkilerden kaçınmalarını sağlar (McCrae, 1996).

5. Deneyime Açıklık ve Duygusal Tepkisellik: Deneyime açıklık; merak, yaratıcılık ve yeni deneyimler yaşama isteği ile ilişkilidir (McCrae, 1996). Deneyime açıklık düzeyi yüksek bireyler, duygusal durumlarına daha duyarlı oldukları ve daha geniş bir duygu yelpazesi yaşama eğiliminde oldukları için hem olumlu hem de olumsuz duygusal uyaranlara karşı daha güçlü duygusal tepkiler verirler (John vd., 2008). Bununla birlikte yüksek deneyime açıklık duygusal farkındalığı ve düzenlemeyi de kolaylaştırır çünkü bu özelliği yüksek olan bireyler daha fazla duygusal içgörüyeye sahip olma eğilimindedir ve bu da yoğun duygusal deneyimleri daha etkili bir şekilde yönetmelerini sağlar (McCrae, 1996). Araştırmalar, deneyime açıklık düzeyi yüksek bireylerin olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltmaya ve duygusal dengeyi korumaya yardımcı olan yeniden değerlendirme gibi daha uyumlu duygu düzenleme stratejileri kullandıklarını ortaya koymuştur (DeYoung vd., 2010). Ek olarak, açıklık düzeyi yüksek bireyler

duyguları hakkında yansıtıcı düşünme eğilimindedir; bu da onların duygusal durumlarını daha iyi anlamalarına ve düzenlemelerine olanak tanır (Costa ve McCrae, 1992).

1.4.2. Duygusal Tepkisellik ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler

1. Duygusal Tepkisellik ve Depresyon: Duygusal tepkisellik, depresyonun gelişimi ve sürdürülmesinde önemli bir faktördür. Duygusal tepkiselliği yüksek bireyler, stres faktörlerine karşı yoğun duygusal tepkiler verebilirler ve bu durum depresif belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olabilir (Aldao vd., 2010). Duygusal tepkisellik özellikle olumsuz olaylara karşı depresif dönemlerin devamlılığıyla bağlantılı olan ruminasyon gibi uyumsuz duygu düzenlemeye yol açabilir (Nolen-Hoeksema, 2000). Ruminasyon yani rahatsız edici düşünce ve duygulara tekrar tekrar odaklanma, olumsuz duygusal durumları şiddetlendirir ve depresyonun kronikleşmesine neden olur (Robinson ve Alloy, 2003). Ayrıca araştırmalar yüksek duygusal tepkiselliğin zayıf duygu düzenleme ile birleştiğinde depresyon gelişme riskinin arttığını göstermektedir. Duygusal tepkilerini yönetmekte zorlanan bireyler uzun süreli duygusal sıkıntılarla başa çıkmakta daha fazla zorluk çekerler (Gross, 2002).

2. Duygusal Tepkisellik ve Anksiyete: Duygusal tepkisellik anksiyete bozukluklarının gelişiminde önemli bir rol oynar. Duygusal tepkiselliği yüksek bireyler, stresli durumları tehdit olarak algılama eğilimindedir ve bu durumda korku, endişe ve gerginlik gibi abartılı duygusal tepkilere yol açabilir (O'Bryan vd., 2017). Bu artan duygusal tepkiler, genel anksiyete bozukluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu dahil olmak üzere anksiyete bozukluklarının gelişmesine sebep olur. Örneğin, sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler sosyal durumlarda korku ve utanç gibi yoğun duygusal tepkiler yaşama eğilimindedir, bu durum kaçınma davranışlarını şiddetlendirir ve anksiyetenin şiddetini artırır (Schneier, 2003). Araştırmalar, duygusal tepkiselliğin anksiyete belirtilerinin şiddeti ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (O'Bryan vd., 2017). Çünkü algılanan tehditlere daha güçlü tepki veren bireyler daha yoğun ve kalıcı anksiyete yaşama eğilimindedir (O'Bryan vd., 2017). Bu nedenle etkili duygu düzenleme becerilerinin kullanılması anksiyeteyi yönetmek ve anksiyete bozukluklarının kronikleşmesini önlemek için gerekli görülmektedir (Gross ve Munoz, 1995).

3. Duygusal Tepkisellik ve Stres: Duygusal tepkisellik ile stres arasındaki ilişki mevcut literatürde ayrıntılı bir biçimde ortaya konmuştur. Yüksek duygusal tepkisellik gösteren bireyler, stres faktörlerini daha ezici veya tehdit edici olarak algılama

eğilimindedir ve bu durum strese karşı duygusal tepkilerini yoğunlaştırır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu artan duygusal tepki stresin süresini uzatabilir ve stresin psikolojik ve fizyolojik etkisini artırabilir (Gross ve Munoz, 1995). Ek olarak duygusal tepkisellik kronik stresin gelişiminde önemli bir rol oynayabilir. Duygu düzenleme yeteneği zayıf olan bireyler, stres faktörleri üzerinde aşırı düşünme eğiliminde olup bu durum uzun süreli sıkıntı ve duygu düzensizliğe yol açar (Brewin, 2003). Araştırmalar, duygusal tepki verme yeteneğinin yetersiz duygu düzenleme stratejileriyle birleştiğinde travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi stresle ilişkili ruh sağlığı bozukluklarının gelişmesine yol açabileceğini göstermektedir (Brewin, 2003). Strese verilen duygusal tepkileri düzenleme yeteneği, stresin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak ve uzun vadeli psikolojik hasarı önlemek için önemli bir faktör olarak görülmektedir (Gross ve Munoz, 1995).

Tablo 1.1: Duygusal Tepkisellikle Diğer Değişkenlerin İlişkisi Gösteren Sonuçlar

Değişkenler	Duygusal Tepkisellik İlişkisi	Kaynaklar
Nevrotiklik	↑ Duygusal tepkisellik; Depresyon, Anksiyete, Stres	↑ (Brewin, 2003; Larsen ve Ketelaar, 1989; Watson ve Clark, 1984)
Dışadönüklük	↓ Duygusal tepkisellik; İyi oluş hali	↑ (Lucas vd.,1996; Tamir, 2005)
Sorumluluk	↓ Duygusal tepkisellik; ↓ Psikolojik belirtiler	(McCrae ve Costa, 1991; Roberts vd., 2001)
Uyumluluk	↓ Duygusal tepkisellik; ↑ Uyum becerileri	(McCrae, 1996; Robinson vd., 2024)
Deneyime Açıklık	↓ Duygusal tepkisellik;	(John vd., 2008; McCrae, 1996)
Depresyon	↑ Duygusal tepkisellik;	(Aldao vd., 2010; Nolen-Hoeksema, 2000)
Anksiyete	↑ Duygusal tepkisellik;	(O'Bryan vd., 2017; Schneier, 2003)
Stres	↑ Duygusal tepkisellik;	(Gross ve Munoz, 1995; Lazarus ve Folkman, 1984)

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama süreci, araştırma sürecinde kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analiz süreçleriyle ilgili bilgiler bulunmaktadır.

2.1. Araştırmanın Deseni

Bu çalışmada yetişkinlerin duygusal tepkisellikleriyle ilgili olduğu düşünülen kişilik özellikleri (nevrotiklik, gelişime açıklık, sorumluluk, dışadönüklük ve uyumluluk) ve psikolojik belirtilerin (stres, anksiyete ve depresyon) ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada bu kapsamda ilişkisel bir çalışmadır (Fraenkel vd., 2012). İlişkisel çalışmada iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiye bakılır, bu sayede ilişkinin yönü ve ilişkinin derecesi belirlenir (Mertens, 2019). Aynı zamanda çalışmada kişilik özellikleri ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik belirtilerin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

2.2. Araştırma Modeli

Araştırma kapsamında Yapısal Eşitlik Modellemesi ve regresyon analizi temelinde aracılık analizi yapılmıştır. Bu kapsamda Hayes'in Model 4'ü kullanılmıştır. Model 4, aracılık dolaylı etki ve doğrudan etkiyi aynı anda test eder. Model 4'göre:

Bağımsız Değişken (X): Modelde bağımsız değişken, aracı değişken üzerinden bağımlı değişkene etki eder.

Aracı (M): Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini aracılık eder. Bu değişken, bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi yönlendirir.

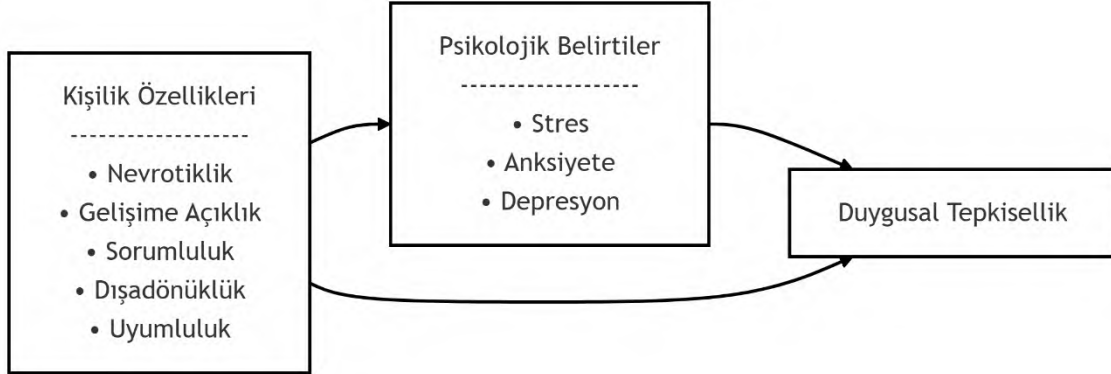
Bağımlı Değişken (Y): Modelin çıktısı, bağımsız değişkenin dolaylı etkisi ve doğrudan etkisi ile etkilenen bağımlı değişkendir (Hayes, 2022).

Şekil 2.1: Model 4



Kaynak: Hayes (2022)

Şekil 2.2: Önerilen Araştırma Modeli



2.3. Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni, Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üzeri yetişkin bireyleri kapsamaktadır. Bu doğrultuda, çevrim içi veri toplama yoluyla farklı şehirlerden toplam 564 kişiden veri toplanmıştır. Katılımcılara ulaşmak amacıyla kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, öncelikle belirli kriterlere uyan bireylerle başlanarak bu bireylerin çevrelerindeki uygun katılımcıları araştırmaya yönlendirmesi yoluyla örneklemin genişletilmesini esas alır (Biernacki & Waldorf, 1981).

Toplanan verilerden 51 katılımcı kontrol maddesine yanlış yanıt verdiği, iki katılımcı 18 yaşından küçük olduğu ve sekiz katılımcı ise uç değer olarak belirlendiği için analiz dışı bırakılmıştır.

Veri analizi, kriterleri karşılayan toplam 503 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 26.75; standart sapması 7,85 olarak bulunmuştur. Katılımcıların %69,6’sı (n = 350) kadın, %30,4’ü (n = 153) erkektir.

Tablo 2. 1: Yetişken Katılımcıların Demografik Özellikleri

		N=503	
		N	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	350	69.9
	Erkek	153	30.4
Medeni Durum	Bekar	274	54.5
	İlişkisi var (sevgili, sözlü, nişanlı)	117	23.3
	Evli	107	21.3
	Boşanmış	5	1
Eğitim Durumu	Lise ve Öncesi	163	32.4
	Ön Lisans	30	6.0
	Lisans	234	46.5
	Lisansüstü	76	15.1
Gelir	0-17002	275	54.7
	17003-34004	76	15.1
	34003-51006	121	24.1
	51007 ve üzeri	31	6.2
Psikolojik Destek Alma Durumu	Destek Alan	181	36
	Destek Almayan	322	64
Psikiyatrik Tanı Alma Durumu	Tanı Alan	63	12.5
	Tanı Almayan	440	87.5

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yürütülebilmesi için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'nun 22.02.2024 tarihli ve 02 sayılı oturumunda alınan 02/01 sayılı kararı ile (Sayı: E-88012460-050.04-340159) etik kurul izni alınmıştır.

Veriler, çevrim içi veri toplama aracı olan Google Form üzerinden araştırmacı tarafından oluşturulan form yoluyla elde edilmiştir. Formda bilgilendirilmiş onam formu, demografik bilgi formu ve araştırmada kullanılacak ölçme araçları yer almıştır. Katılımcılar, öncelikle bilgilendirilmiş onam formunu okuyarak onay vermiş ve gönüllülük esasına göre araştırmaya katılmışlardır.

Veri toplama süreci yaklaşık 73 gün sürmüştür ve bu süreçte araştırmacı formun yaygınlaştırılması ve katılımcıların bilgilendirilmesi konusunda aktif rol üstlenmiştir.

Sosyal medya ve çevrim içi gruplar aracılığıyla katılımcılara ulaşılmıştır. Araştırmaya katılmak istemeyen bireyler olmuş; ancak katılım tamamen gönüllülük esasına dayandığı bilgisi katılımcılara aktarılmış gönüllü olmayan bireyler araştırmaya dahil edilmemiştir.

Araştırmada kullanılan demografik bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, ölçme araçları olarak Duygusal Tepkisellik Ölçeği (Seçer vd., 2013), Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği (Sümer ve Sümer, 2005) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (Sarıçam, 2018) kullanılmıştır.

2.5. Veri Toplama Araçları

2.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen formda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini, psikolojik destek alma durumlarını, psikiyatrik tanı alma durumlarını içeren sorular bulunmaktadır.

2.5.2. Duygusal Tepkisellik Ölçeği (DTÖ)

Duygusal Tepkisellik Ölçeği (DTÖ), Nock ve diğerleri (2008) tarafından bireylerin kişilerarası ilişkilerde sergiledikleri duygusal tepkisellik düzeylerini ve yoğunluğunu değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Seçer ve diğerleri (2013) tarafından gerçekleştirilmiş olup, orijinal ölçeğin psikometrik özellikleri korunarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Yapısal Özellikler:

DTÖ, toplamda 17 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır:

1. Duygusal Tepkisellik (7 madde)
2. Duygusal Hassasiyet (5 madde)
3. Psikolojik Dayanıklılık (5 madde)

Ölçek, dörtlü Likert tipi bir yanıt formatına sahiptir: "Tamamen katılıyorum" (4), "Katılıyorum" (3), "Katılmıyorum" (2) ve "Hiç katılmıyorum" (1). Ölçekten alınabilecek toplam puan 17 ile 68 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar duygusal tepkisellik ve hassasiyetin yüksek, psikolojik dayanıklılığın ise düşük olduğunu göstermektedir.

Güvenirlik Analizleri:

Ölçeğin güvenirliğini değerlendirmek amacıyla iç tutarlılık (Cronbach's alpha), iki yarı test güvenirliği ve test-tekrar test güvenirliği analizleri yapılmıştır:

Toplam ölçek için: Cronbach's $\alpha = .82$, İki yarı güvenirlik = .81 ve Test-tekrar test güvenirliği = .83 olarak bulunmuştur.

Alt boyutlar için ise Duygusal Hassasiyet: $\alpha = .76$, iki yarı = .70, test-tekrar test = .82, Duygusal Tepkisellik: $\alpha = .71$, iki yarı = .78, test-tekrar test = .79 ve Psikolojik Dayanıklılık: $\alpha = .82$, iki yarı = .78, test-tekrar test = .82 olarak bulunmuştur.

Yapılan analizler, DTÖ'nün yüksek düzeyde güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmada hesaplanan genel ölçeğin Cronbach's α değeri $\alpha = .93$, alt boyutlar için ise Duygusal Hassasiyet: $\alpha = .88$, Duygusal Tepkisellik: $\alpha = .87$, ve Psikolojik Dayanıklılık: $\alpha = .78$ olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmanın sonuçları ölçeğin iç tutarlılığının kat sayılarının yüksek olduğunu desteklemektedir.

2.5.3. Beş Faktör Kişilik Ölçeği (BFKÖ)

Beş Faktör Kişilik Ölçeği (BFKÖ), Benet-Martinez ve John (1998) tarafından "The Big Five Inventory" adıyla geliştirilmiş olup, kişiliğin beş temel boyutunu ölçen 44 maddelik bir ölçme aracıdır. Ölçek, araştırmacılar için pratik ve kısa bir değerlendirme sağlamak amacıyla tasarlanmıştır ve şu kişilik boyutlarını ölçmektedir: nevrotiklik, dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk.

Ölçeğin Yapısal Özellikleri: Nevrotiklik sekiz madde, Dışadönüklük sekiz madde, Uyumluluk dokuz madde, Sorumluluk dokuz madde ve Deneyime Açıklık on madde olup ölçekte 5'li Likert tipine göre (1) kesinlikle katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) ne katılıyorum ne de katılmıyorum, (4) katılıyorum ve (5) kesinlikle katılıyorum şeklinde yapılmıştır. Schmitt ve diğerleri (2007) tarafından yapılan uluslararası çalışmada, ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach alfa) güvenirlik katsayıları şu şekilde bulunmuştur: Nevrotiklik: .79, Dışadönüklük .77, Deneyime açıklık .76, Uyumluluk .70 ve Sorumluluk .78 olarak bulunmuştur.

BFKÖ'nün Türkçe uyarlaması, Sümer ve Sümer (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında, ölçeğin geçerlik ve güvenirlik özellikleri incelenmiş ve orijinal ölçekle tutarlı sonuçlar elde edilmiştir.

Sümer ve diğerleri (2005) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise Türk örneklemini için Cronbach α güvenirlik katsayılarının .64 ile .77 arasında değiştiği bildirilmiştir.

Mevcut çalışmada ise iç tutarlık kat sayıları şöyledir: Nevrotiklik .83, Dışadönüklük .86, Uyumluluk .67, Sorumluluk .77, Deneyime açıklık .79 ve toplam ölçek .72 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu göstermektedir.

2.5.4. Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği-21 (DASS-21):

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS), Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiş olup orijinal formu 42 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 21 maddelik kısa formunun Türkçe uyarlaması Sarıçam (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplam 21 maddeden oluşmaktadır ve üç boyuttan (depresyon, anksiyete, stres) oluşmakta ve her boyut 7'ser madde ile ölçülmektedir. Ölçek 4'lü Likert tipi göre hazırlanmıştır (0: Hiçbir zaman- 3: Her zaman). Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır ve puan aralığı 0-3 arasında değişmektedir. Bu çalışmada, ölçeğin psikometrik özellikleri kapsamlı bir şekilde incelenmiştir.

Uyarlama çalışmasında iki temel geçerlik yöntemi uygulanmıştır:

Yapı Geçerliği: Faktör analizi yöntemiyle ölçeğin üç boyutlu yapısı doğrulanmıştır.

Ölçüt Geçerliği: DASS-42 ile DASS-21 arasında yapılan korelasyon analizlerinde pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla iki farklı yöntem kullanılmıştır:

İç Tutarlılık Katsayıları (Cronbach alfa katsayıları): Depresyon alt boyutu: $\alpha = 0,87$, Anksiyete alt boyutu: $\alpha = 0,85$ ve Stres alt boyutu: $\alpha = 0,81$ olarak bulunmuştur.

Test-Tekrar Test Güvenirliği için korelasyon katsayılarına bakılmış: Depresyon: $r = 0.68$, Anksiyete: $r = 0.66$ ve Stres: $r = 0.61$ bulunmuştur.

Mevcut çalışmada İç Tutarlılık Katsayıları (Cronbach alfa katsayıları): Depresyon alt boyutu: $\alpha = 0,87$, Anksiyete alt boyutu: $\alpha = 0,80$ ve Stres alt boyutu: $\alpha = 0,80$ olarak bulunmuştur. Toplam ölçeğin iç tutarlılık katsayısı: $\alpha = 0,92$ olarak bulunmuştur.

2.6. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizi öncesinde veri setinde katılım koşulu sağlamayan iki veri, kontrol sorularının hatalı olduğu 51 veri ve son olarak sekiz veri uç değer olduğu için araştırmadan çıkarılmıştır. Daha sonra veri setinde aykırı değerlerin belirlenmesi gibi normallik varsayımlarını doğrulamak amacıyla çeşitli ön analizler gerçekleştirilmiştir. Bu

doğrultuda verilerin normallik varsayımlarını karşılayıp karşılamadığına bakmak için tek ve çok değişkenli normallik analizleri yapılmıştır.

Verilerin normallik analizleri ve betimsel istatistiksel sonuçları için SPSS 25 programı kullanılmış, aracılık analizleri için SPSS Process Macro 4.1 kullanılmış ve araştırmanın temel modelinin doğrulanması için ise AMOS 24 programında model test edilmiştir. Kişilik özellikleri (nevrotiklik, gelişime açıklık, özdenetim, dışadönüklük ve uyumluluk) ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik belirtilerin (depresyon, anksiyete ve stres) aracı rolünün olup olmadığını tespit edebilmek için bootstrap yöntemi kullanılmış ve 5.000 yeniden örnekleme yoluyla analizler gerçekleştirilmiştir. Bootstrap temelli aracılık analizlerinde, elde edilen %95 güven aralığı (GA) değerinin sıfır (0) değerini içermemesi, ilgili aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve araştırma hipotezinin desteklendiğini göstermektedir (MacKinnon vd., 2004).

2.6.1. Tek Değişkenli Normallik Analizi

Veri analizinde önce tek değişkenli normalliğe bakılmıştır. Tek değişkenli normallik için çarpıklık ile basıklık değerleri incelenmiştir. Araştırma da kullanılan değişkenlerin çarpıklık ile basıklık değerleri -1 ile +1 aralığında olduğu tespit edilmiştir. George ve Mallery (2010) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında, Tabachnick ve Fidell'e (2012) göre ise -1,5 ile +1,5 arasında olması gerekmektedir. Bu sonuçlara göre tek değişkenli normalliğin sağlandığı görülmüştür. Aşağıda değişkenleri çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir.

Tablo 2. 2: Ölçme Araçlarına İlişkin Çarpıklık Basıklık Değerleri

	N	Min	Max	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Dışadönüklük	503	1.13	5.00	3.3477	.86015	-.368	-.376
Sorumluluk	503	1.56	5.00	3.6797	.66078	-.360	-.205
Uyumluluk	503	1.67	5.00	3.7018	.58161	-.406	.143
Deneyime Açıklık	503	1.80	5.00	3.7726	.61174	-.599	.039
Nevrotiklik	503	1.00	4.88	2.9264	.86731	-.021	-.664
Depresyon	503	.00	3.00	.9537	.69561	.750	-.080
Anksiyete	503	.00	2.57	.7149	.56520	.909	.559
Stres	503	.00	2.86	1.0463	.58944	.526	-.137
Duygusal Tepkisellik	503	.20	9.00	4.2639	1.85355	.312	-.562

2.6.2. Çok Değişkenli Normallik ve Doğrusallık Analizleri

Araştırmanın çok değişkenli normalliği tespit etmek için Tabachnick ve Fidel (2012) tarafından önerilen kriterlere bakılmıştır. Çok değişkenli normallik varsayımının değerlendirilmesi amacıyla Mahalanobis uzaklık metriği kullanılarak potansiyel aykırı değerlerin tespiti gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda veri setinin çok değişkenli dağılımı içerisinde istatistiksel olarak anlamlı sıra dışı gözlemlerin varlığı analiz edilmiştir.

Ayrıca modelde yer alan bağımsız değişkenler arasındaki çoklu doğrusal bağlantı probleminin tespitine yönelik olarak Varyans Şişirme Faktörü (VIF- Variance Inflation Factor) analizleri yürütülmüştür. Söz konusu analizler, bağımsız değişkenler arasındaki yüksek korelasyonun model tahminleri üzerinde yaratabileceği istatistiksel sorunların belirlenmesinde önemlidir.

Bunlara ek olarak modelin temel varsayımlarından biri olan doğrusallık hipotezi test edilmiş ve bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusal formda olup olmadığı incelenmiştir.

Öncelikle veri setindeki çok değişkenli normalliği değerlendirmek ve aykırı gözlemleri tespit etmek amacıyla Mahalanobis uzaklığı (D_m) analizi yapılmıştır. Mahalanobis uzaklık değeri hesaplarken bağımsız değişken sayısına göre değişmektedir. Araştırma bağımsız değişken olarak kişilik özellikleri (nevrotiklik, gelişime açıklık,

özdenetim, dışadönüklük ve uyumluluk) kullanılmıştır. Tabachnick and Fidel'e (2012) göre 5 bağımsız değişken yer aldığı Mahalanobis uzaklık değeri için belirlenen kritik değer olan $D_m > 20.52$ 'dir. Veri setinde bu değeri sağlamayan sekiz uç değer araştırmadan çıkarılmıştır.

Modelin geçerliliğini sağlamak için, bir diğer analize geçilmiştir. Bu doğrultuda, bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağıntı olup olmadığını belirlemek için VIF (Varyans Enflasyon Faktörü) analizleri gerçekleştirilmiştir. Field (2009) tarafından önerilen kriterlere göre, tolerans değerlerinin .20'nin üzerinde, VIF değerlerinin ise 10'un altında olması, çoklu doğrusal bağıntı olmadığını göstermektedir.

Elde edilen analiz sonuçlarına göre, tüm bağımsız değişkenler için tolerans değerleri .32 ile .79 arasında, VIF değerleri ise 1.26 ile 3.12 arasında değişim göstermektedir. Bu bulgular, modelde anlamlı bir çoklu doğrusal bağıntı problemi bulunmadığını ortaya koymaktadır. Bağımsız değişkenler arasındaki ilişki, kabul edilebilir düzeyde olup, değişkenlerin birbirinden bağımsız olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2.3: Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Çoklu Bağlantılılık Test Sonuçları

Değişkenler	Tolerans	VIF
Dışadönüklük	,716	1,397
Sorumluluk	,756	1,323
Uyumluluk	,765	1,308
Deneyime Açıklık	,768	1,303
Nevrotiklik	,448	2,234
Depresyon	,399	2,507
Anksiyete	,441	2,265
Stres	,321	3,116

2.6.3. Çoklu Bağıntı Analizi

Araştırmada kullanılan değişkenler arasında çoklu bağıntı olup olmadığı incelenmiştir. Çoklu bağıntının tespit edilmesi için değişkenler arasındaki korelasyon değerine bakılmıştır. Değişkenler arasında .90 üzerinde bir korelasyon varsa bu çoklu bağıntılılığa sebep olmaktadır (Kline, 2011). Araştırmanın değişkenleri arasındaki korelasyon değerleri incelendiğinde .16 ile .73 arasında olduğu bulunmuştur. Değişkenler

arasındaki korelasyon değeri .90'dan büyük olmadığı için çoklu bağıntı sorunu olmadığı tespit edilmiştir.

2.6.4. Eş Varyanslılık Analizi

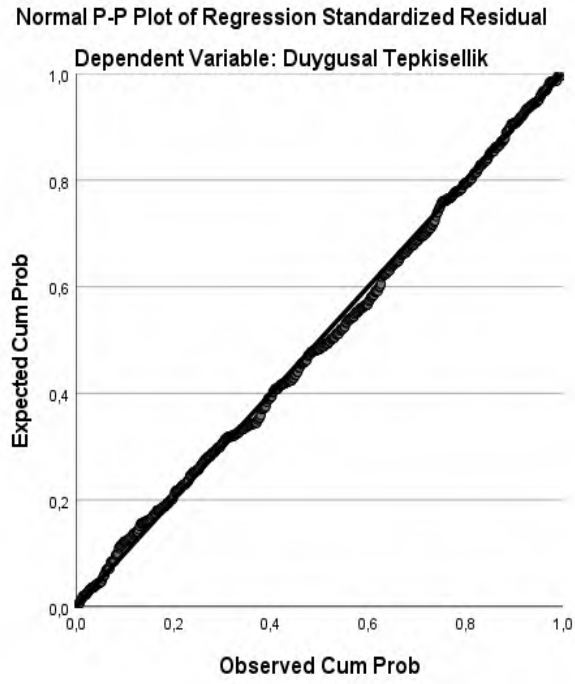
Araştırmada önerilen modelde bulunan değişkenler arasında çoklu normallik varsayımı incelerken eş varyanslılığında incelenmesi gerekmektedir.

Eş varyanslılık (homoscedasticity), regresyon analizinde temel varsayımlardan biridir ve bağımsız değişkenlerin tüm değerleri için hata terimlerinin varyansının sabit olması durumunu ifade eder (Osborne ve Waters, 2012). Başka bir ifadeyle bu varsayım bağımlı değişkene ait tahminlerin regresyon doğrusu etrafında eşit dağılım gösterdiğini ve hata varyansının sistematik olarak artmadığını ya da azalmadığını öngörür. Eş varyanslılığın sağlanmaması (heteroscedasticity) durumunda, model tahminlerinin güvenilirliği ve istatistiksel testlerin geçerliliği olumsuz etkilenebilir. Eş varyanslılığı tespit edebilmek için bağımlı değişken duygusal tepkiselliği ve bağımsız değişkenler kişilik özellikleri (nevrotiklik, gelişime açıklık, özdenetim, dışadönüklük ve uyumluluk) ve psikolojik belirtiler (stres, anksiyete ve depresyon) kullanılarak çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi sonucunda P-P Plot Grafiği ve Saçılma Grafiği incelenmiştir.

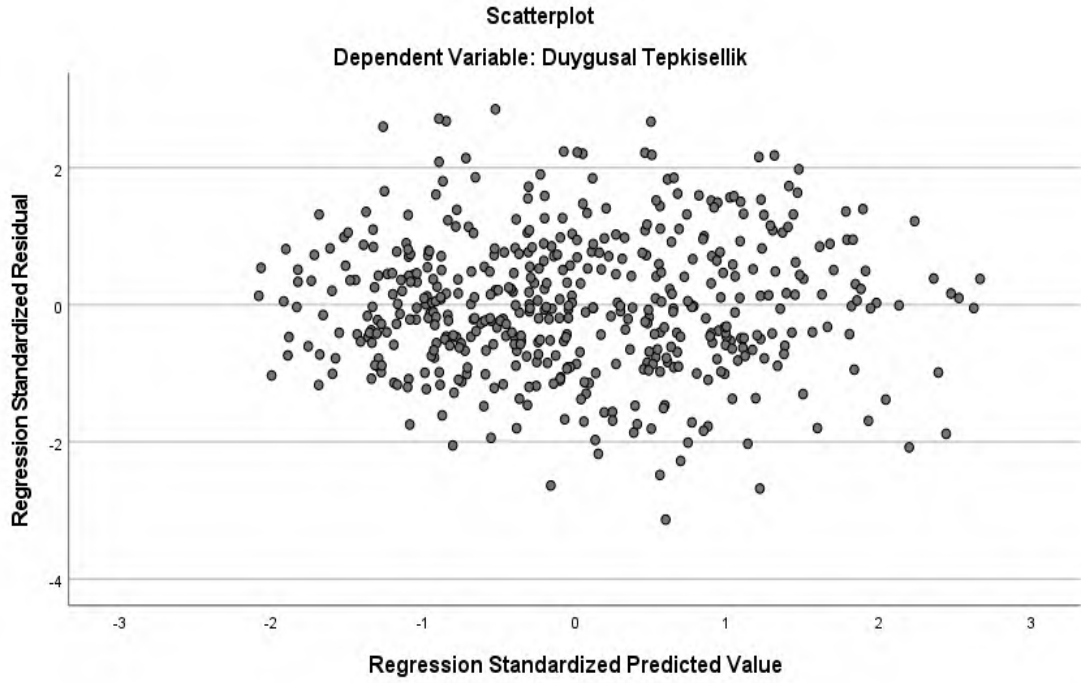
P-Plot Grafiği hata terimlerinin normal dağılıma uygun olup olmadığına bakılmıştır. P-Plot Grafiğinde noktaların hepsi çizgi üzerinde veya etrafında olduğu tespit edilmiştir. Bu durum verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermekte ve bu sayede normallik varsayımı karşılanmaktadır.

Ayrıca değişkenler arasında doğrusal ilişki varsayımı, Saçılma Grafiği (scatterplot) kullanılarak incelenmiştir. Grafikte noktalar eşit aralıklarla dağılmış, artıkların bağımsız değişken boyunca sabit bir varyans sergilediği gözlemlenmiştir. Bu durum, regresyon modelinin eş varyanslılık varsayımını karşıladığını düşündürmektedir.

Şekil 2.3: P-P Plot grafiği

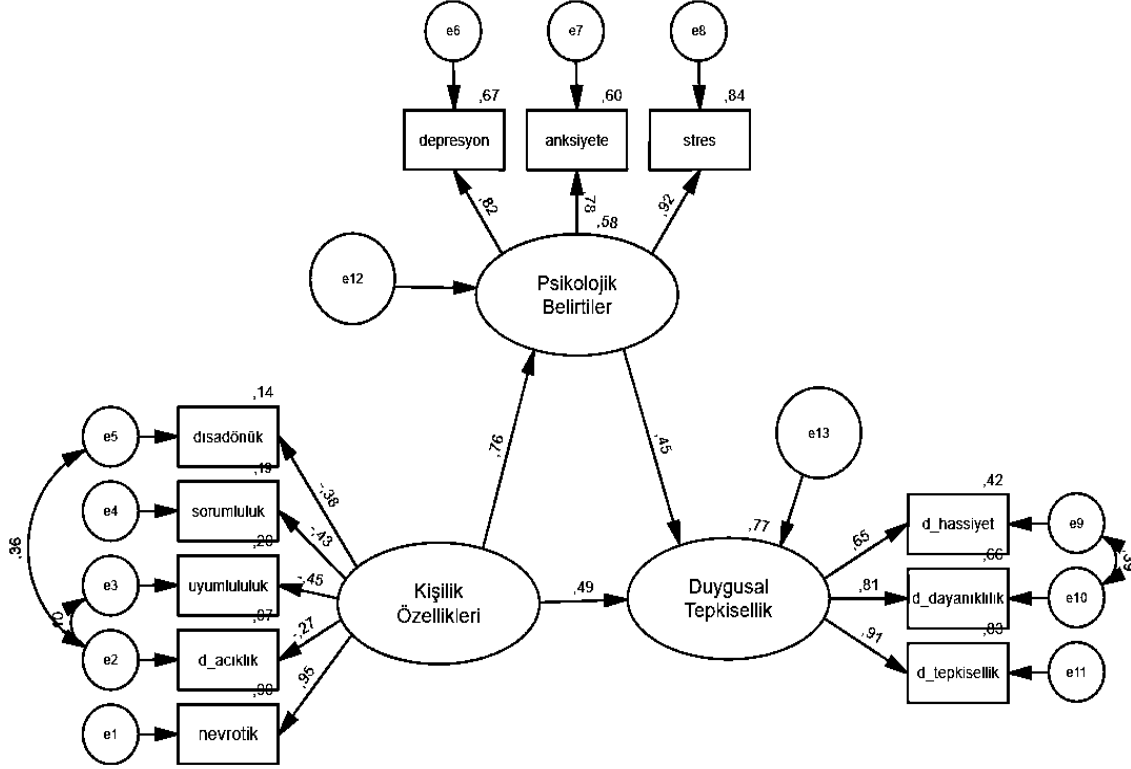


Şekil 2.4: Saçılma Grafiği



2.6.5. Geçerlilik Analizi

Şekil 2.5: Kişilik Özellikleri ile Duygusal Tepkisellik Arasındaki İlişkide Psikolojik Belirtilerin Aracı Rolüne İlişkin Yapısal Eşitlik Modellemesi



Araştırma kapsamında sunulan modelin test edilmesi için Yapısal Eşitlik Modellemesine göre model analiz edilmiştir. Kişilik özelliğinin duygusal tepkisellik üzerindeki etkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracı rolünü incelemek amacıyla bootstrap tabanlı aracılık analizi uygulanmıştır. Analizlerde, %95 güven aralıkları (GA), anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir. Oluşturulan modelin uyum indekslerini değerlendirmek için χ^2/df , CFI, GFI, SRMR ve RMSEA değerlerine bakılmıştır.

Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, modelin kabul edilebilir uyum gösterdiğini ortaya koymuştur: $\chi^2/df = 4.01$, CFI = 0.955, GFI = 0.950, AGFI = .900, NFI = .941, TLI=.935, SRMR = 0.052, RMSEA = 0.080 (95% GA [0.075, 0.085]). Tüm uyum indeksleri kabul edilebilir sınırlarda olduğundan, ölçüm modelinin geçerli olduğu kabul edilmiştir (Hu ve Bentler, 2009). Detaylı sonuçlar tablo 2.4' de verilmiştir.

Tablo 2.4: Modelin Uyum İndeksi Sonuçları

Uyum İndeksler	Sonuçlar	Kabul Edilebilir Aralık	Mükemmel Aralık	Yorum	Kaynak
χ^2/df	4.01	<5	≤ 3	Kabul edilebilir	Kline (2015)
CFI	0.955	≥ 0.90	≥ 0.95	Mükemmel uyum	Hu ve Bentler (2009)
GFI	0.950	≥ 0.85	≥ 0.95	Mükemmel uyum	Jöreskog ve Sörbom (1993)
AGFI	.900	≥ 0.80	≥ 0.90	Mükemmel uyum	Hu ve Bentler (1998)
NFI	.935	≥ 0.90	≥ 0.95	İyi uyum	Bentler ve Bonett (1980)
TLI	.941	≥ 0.90	≥ 0.95	İyi uyum	Turker ve Lewis (1973)
RMSEA	0.080	≤ 0.08	≤ 0.05	Kabul edilebilir	Browne ve Cudeck (1993)
SRMR	0.0521	≤ 0.08	≤ 0.05	İyi uyum	Hu ve Bentler (2009)

Model uyum indekslerini sağladığı için modelin aracılık analizi sonuçları incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre;

Kişilik özellikleri, duygusal tepkiselliği $\beta=0.828$ gibi çok yüksek bir etkiyle açıklıyor. Bu, modelin açıklayıcı gücünün yüksek olduğunu gösterir ($R^2 > \%50$ beklenir).

Doğrudan etkiler incelendiğinde, Kişilik $\rightarrow$ Psikolojik Belirtiler: $\beta = .760$ ($p<.001$), Psikolojik Belirtiler $\rightarrow$ Duygusal Tepkisellik: $\beta = .449$ ($p<.001$) ve Kişilik $\rightarrow$ Duygusal Tepkisellik: $\beta = .487$ ($p<.001$).

Dolaylı Etkiler incelendiğinde, Kişilik $\rightarrow$ Psikolojik Belirtiler $\rightarrow$ Duygusal Tepkisellik:

$\beta = .760 \times .449 = .342$ ($p<.001$) bulunmuştur. Sonuç olarak kişilik özelliklerinin duygusal tepkiselliğe etkisinde psikolojik belirtilerin aracılık rolü olduğu bulunmuştur ($\beta=0.341$, $p<0.001$, $\%95$ CI [0.274, 0.408]). Doğrudan etkinin (c') anlamlılığını koruması ($\beta=0.487$, $p<0.001$), başka aracı mekanizmaların varlığını düşündürmektedir (Hayes, 2022). Tabloda 2.5'te doğrudan ve dolaylı etkiler gösterilmiştir.

Tablo 2. 5: Yapısal Eşitlik Modellemesi Sonuçları

Yol	β	p	%95 GA (AS-ÜS)
Kişilik Özellikleri → Psikolojik Belirtiler (a)	0.760	<0.001	[0.682, 0.838]
Psik. Belirtiler → Duygusal Tepkisellik (b)	0.449	<0.001	[0.361, 0.537]
Kişilik Özellikleri→ Duygusal Tepkisellik (c')	0.487	<0.001	[0.392, 0.582]
Dolaylı Etki (a x b)	0.341	<0.001	[0.274, 0.408]
Toplam Etki (c' + a x b)	0.828	<0.001	[0.761, 0.895]

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında yürütülen hipotezlerin istatistiksel analiz sonuçları bulunmaktadır. Araştırmada, duygusal tepkisellik düzeylerinin cinsiyete göre, psikolojik destek alıp almama durumuna göre ve psikiyatrik tanısı olup olmama duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin sonuçlar, korelasyon sonuçları ve aracılık analizi sonuçları yer almaktadır.

3. 1. Birinci Hipotezin Sonuçları

Tablo 3.1: Yetişkinlerin Cinsiyete göre Duygusal Tepkisellik Puanlarına ait Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	X	df	SS	t	p
Duygusal Tepkisellik	Kadın	350	4,57	501	1,82	5,804	,000*
	Erkek	153	3,56	501	1,73		

*p<0,001

Testin sonucu Tablo 3.1’de verilmiştir bu sonuçlara göre; duygusal tepkisellik puan ortalamaları cinsiyete göre incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre duygusal tepkisellik puanları cinsiyete göre anlamlı olarak değişmektedir. Kadınların duygusal tepkisellik puan ortalamalarının ($\bar{x}=4,57$ ss=1,82) erkeklerin duygusal tepkisellik puan ortalamalarından ($\bar{x}=3,56$ ss=1,73) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde daha yüksektir. ($t_{501}=5,804$, $p<.001$, Cohen’s $d= 1,79$, %95 GA= [,369; ,755]).

Tablo 3.2: Yetişkinlerin Psikolojik Destek Alma Durumlarına göre Duygusal Tepkisellik Puanlarına ait Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Değişken	Psikolojik Destek Alma Durumu	N	X	df	SS	t	p
Duygusal Tepkisellik	Destek Alıyor	181	4,60	501	1,82	5,804	,002*
	Destek Almıyor	322	4,07	501	1,84		

*p<0,05

Testin sonucu Tablo 3.2’de verilmiştir bu sonuçlara göre; duygusal tepkisellik puan ortalamaları psikolojik destek alma durumuna göre incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre duygusal tepkisellik puanları psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı olarak değişmektedir. Psikolojik destek alan bireylerin duygusal tepkisellik puan

ortalamalarının ($\bar{x}=4,60$ $ss=1,88$), psikolojik destek almayan bireylerin duygusal tepkisellik puan ortalamalarından ($\bar{x}=4,07$ $ss=1,84$) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde daha yüksektir. ($t_{501}=3,107$, $p<.001$, Cohen's $d= 1,83$, %95 GA= [,106; ,471]).

Tablo 3.3: Yetişkinlerin Psikolojik/Psikiyatrik Tanı Alma Durumlarına göre Duygusal Tepkisellik Puanlarına ait Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Değişken	Psikolojik Destek Alma Durumu	N	X	df	SS	t	p
Duygusal Tepkisellik	Tanısı var	63	4,78	501	1,86	2,374	,018*
	Tanısı yok	440	4,19	501	1,84		

* $p<0,05$

Testin sonucu Tablo 3.3'de verilmiştir bu sonuçlara göre; duygusal tepkisellik puan ortalamaları psikolojik/psikiyatrik tanı alma durumuna göre incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre duygusal tepkisellik puanları psikolojik/psikiyatrik tanı alma durumuna göre anlamlı olarak değişmektedir. Psikolojik/Psikiyatrik tanı alan bireylerin duygusal tepkisellik puan ortalamalarının ($\bar{x}=4,78$, $ss=1,86$), Psikolojik/Psikiyatrik tanı almayan bireylerin duygusal tepkisellik puan ortalamalarından ($\bar{x}=4,19$, $ss=1,84$) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde daha yüksektir. ($t_{501}=3,107$, $p<.001$, Cohen's $d= 1,84$, %95 GA= [,055; ,584])

3. 2. İkinci Hipotezin Sonuçları

Tablo 3.4: Araştırmaya İlişkin Değişkenlere Ait Korelasyon Testi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Dışa dönük	-								
2.Sorumluluk	,29**	-							
3.Uyumluluk	,19**	,24**	-						
4.Deneyime Açıklık	,40**	,24**	,18**	-					
5.Nevrotiklik	-,34**	-,38**	-,44**	-,24**	-				
6.Depresyon	-,32**	-,39**	-,27**	-,17**	,54**	-			
7.Anksiyete	-,20**	-,24**	-,27**	,01	,53**	,65**	-		
8.Stres	-,21**	-,26**	-,32**	,01	,64**	,72**	,72**	-	
9.D. T.	-,24**	-,19**	-,24**	-,17**	,73**	,57**	,55**	,66**	-
Ortalama	3,34	3,69	3,70	3,77	2,92	,95	,71	1,04	4,26
Standart Sapma	,86	,66	,58	,61	,86	,69	,56	,58	1,85

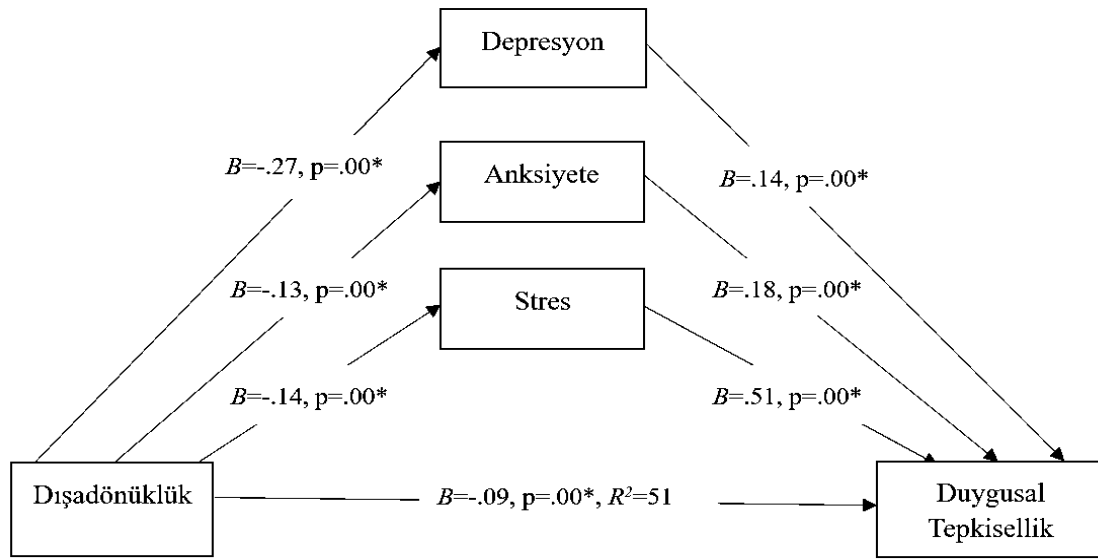
** $p<0,001$; * $p<0,05$ (DT=Duygusal Tepkisellik)

Korelasyon testi sonuçları 3.4’de verilmiştir. Bu sonuçlara göre duygusal tepkisellik ile dışadönüklük ($r=-,24$), sorumluluk ($r=-,19$), uyumluluk ($r=-,24$) ve deneyime açıklık ($r=-,17$) arasında negatif yönden anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygusal tepkisellik ile nevroitiklik ($r=,73$), depresyon ($r=,57$), anksiyete ($r=,55$) ve stres ($r=,66$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

3. 3. Üçüncü Analiz Sonuçları

3.1.1. Model 1

Şekil 3. 1: Dışadönüklük Kişilik Özelliklerine Ait Aracılık İlişkilerinin Sonuçları



* $p<0,05$, Doğrudan Etki=-.09, $p<0,05$; Dolaylı Etki=-.13, $p<0,05$; Toplam Etki=-.22, $p<0,05$

Modelin sonuçları incelendiğinde dışadönüklük kişilik özelliğinin duygusal tepkisellik üzerindeki etkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracı rolünü incelemek amacıyla bootstrap tabanlı aracılık analizi uygulanmıştır. Analizler, %95 güven aralıkları (GA) ve standart hatalar (SH) ile raporlanmış olup, anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Dışadönüklüğün duygusal tepkisellik üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta=-.09$, SH= .024, %95 GA [-.144; -.042], $p=.00$). Sonuçlar Tabloda sunulmuştur. Tablo 3.5’te Model Bileşenleri incelendiğinde;

Dışadönüklük, depresyon ($\beta =-.27$, $p= .000$), anksiyete ($\beta =-.13$, $p=.000$) ve stres ($\beta =-.14$, $p=.0010$) ile negatif ilişkilidir.

Depresyon ($\beta = .14, p = .003$), anksiyete ($\beta = .18, p = .002$) ve stres ($\beta = .51, p = .000$) duygusal tepkisellik ile pozitif ilişkilidir. Üç farklı aracı değişkenin (depresyon, anksiyete, stres) anlamlı dolaylı etkilerini ortaya koymaktadır:

Dışadönüklük $\rightarrow$ Depresyon $\rightarrow$ Tepkisellik yolundaki dolaylı etki negatif ve anlamlıdır ($\beta = -.037, SH = .015, \%95 \text{ GA } [-.072; -.005], p = .029$).

Dışadönüklük $\rightarrow$ Anksiyete $\rightarrow$ Tepkisellik yolundaki dolaylı etki de negatif ve anlamlıdır ($\beta = -.023, SH = .010, \%95 \text{ GA } [-.041; -.002], p = .023$).

Dışadönüklük $\rightarrow$ Stres $\rightarrow$ Tepkisellik yolundaki dolaylı etki de negatif ve anlamlıdır ($\beta = -.071, SH = .017, \%95 \text{ GA } [-.105; -.036], p = .001$).

Dışadönüklüğün tepkisellik üzerindeki toplam etkisi negatif ve anlamlıdır ($\beta = -.22, SH = .035, \%95 \text{ GA } [-.289; -.158], p = .000$).

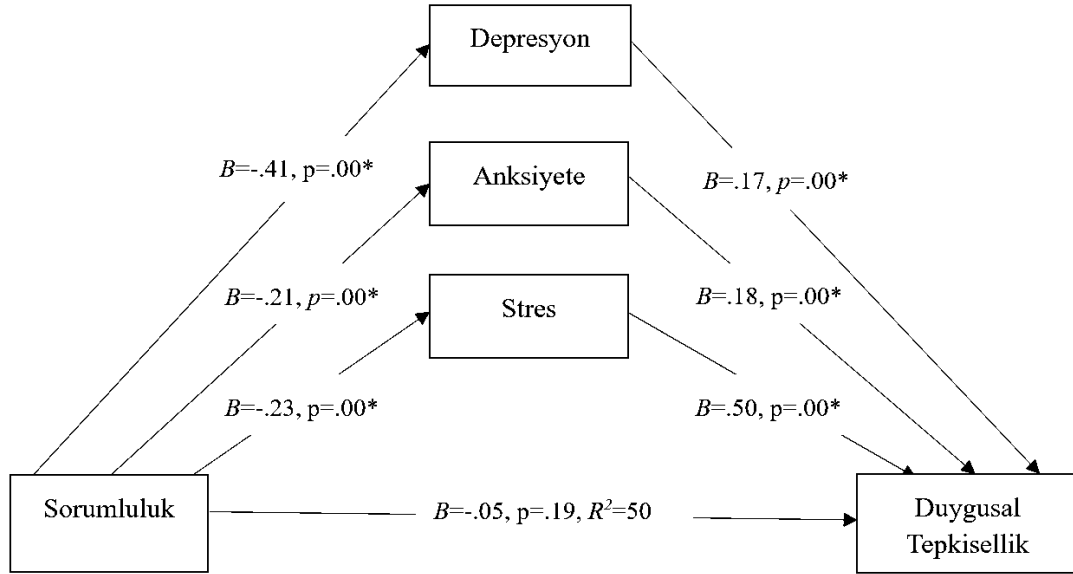
Bu durumda hem doğrudan etkinin hem dolaylı etkinin anlamlı olmasından dolayı aracılı değişkenler (depresyon, anksiyete ve stres) aracılık etkisi göstermektedir. Stres dolaylı etkisi diğer aracı değişkenlerden daha büyük olması ($\beta = -.07$), dışadönüklük ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide stres en güçlü aracı değişkendir.

Tablo 3. 5: Dışadönük Kişilik Özelliği ile Duygusal Tepkisellik Arasındaki Depresyon, Anksiyete Stresin Aracılık İlişkilerinin Sonucu

		β	SH	%95 GA		<i>t</i>	<i>p</i>
				AS	ÜS		
Dolaylı Etki	Dışadönük $\Rightarrow$ Depresyon $\Rightarrow$ D. Tepkisellik	-.037	.016	-.072	-.005	-2.19	.029
	Dışadönük $\Rightarrow$ Anksiyete $\Rightarrow$ D. Tepkisellik	-.023	.010	-.041	-.002	-2.28	.023
	Dışadönük $\Rightarrow$ Stres $\Rightarrow$ D. Tepkisellik	-.071	.017	-.105	-.036	-4.02	.001
Model Bileşenleri	Dışadönük $\Rightarrow$ Depresyon	-.27	.036	-.336	-.193	-7.25	.001
	Depresyon $\Rightarrow$ D. Tepkisellik	.14	.056	.035	.256	2.48	.013
	Dışadönük $\Rightarrow$ Anksiyete	-.13	.031	-.191	-.065	-4.07	.001
	Anksiyete $\Rightarrow$ D. Tepkisellik	.18	.059	.053	.285	2.99	.003
	Dışadönük $\Rightarrow$ Stres	-.14	.030	-.199	-.079	-4.61	.001
	Stres $\Rightarrow$ D. Tepkisellik	.51	.068	.375	.643	7.42	.001
Doğrudan Etki	Dışadönük $\Rightarrow$ D. Tepkisellik	-.09	.024	-.144	-.040	-3.73	.000
Toplam Etki	Dışadönük $\Rightarrow$ D. Tepkisellik	-0.22	.035	-.289	-.158	-6.35	.000

3.1.2. Model 2

Şekil 3. 2: Sorumluluk Kişilik Özelliklerine Ait Aracılık İlişkilerinin Sonuçları



* $p < 0,05$, Doğrudan Etki=-.05, $p > 0,05$; Dolaylı Etki=-.22, $p < 0,05$; Toplam Etki=-.27, $p < 0,05$

Modelde sorumluluk kişilik özelliğinin duygusal tepkisellik üzerindeki etkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracı rolünü incelemek amacıyla bootstrap tabanlı aracılık analizi uygulanmıştır. Analizler, %95 güven aralıkları (GA) ve standart hatalar (SH) ile raporlanmış olup, anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Sorumluluğun duygusal tepkisellik üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($\beta = -.05$, SH=.035, %95 GA [-.115; .023], $p = .19$). Bu bulgu, sorumluluk ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkinin tamamen aracı değişkenler aracılığıyla açıklandığını göstermektedir. Sonuçlar Tabloda sunulmuştur. Tablo 3.6'da Model Bileşenleri incelendiğinde;

Sorumluluk, depresyon ($\beta = -.41$, $p = .000$), anksiyete ($\beta = -.21$, $p = .000$) ve stres ($\beta = -.23$, $p = .000$) ile negatif ilişkilidir.

Depresyon ($\beta = .17$, $p = .001$), anksiyete ($\beta = .18$, $p = .002$) ve stres ($\beta = .50$, $p = .000$) duygusal tepkisellik ile pozitif ilişkilidir. Analiz sonuçları, üç aracı değişkenin (depresyon, anksiyete, stres) de anlamlı dolaylı etkilerini ortaya koymaktadır:

Sorumluluk → Depresyon → Tepkisellik yolundaki dolaylı etki negatif ve anlamlıdır ($\beta = -.07$, SH = 0.023, %95 GA [-.101; -.021], $p = .003$).

Sorumluluk → Anksiyete → Tepkisellik yolundaki dolaylı etki negatif ve anlamlıdır ($\beta=-.03$, SH=.014, %95 GA [-.064; -.009], $p = .005$).

Sorumluluk → Stres → Tepkisellik yolundaki dolaylı etki negatif ve anlamlıdır ($\beta=-.12$, SH= 0.023, %95 GA [-.162; -.069], $p = .000$).

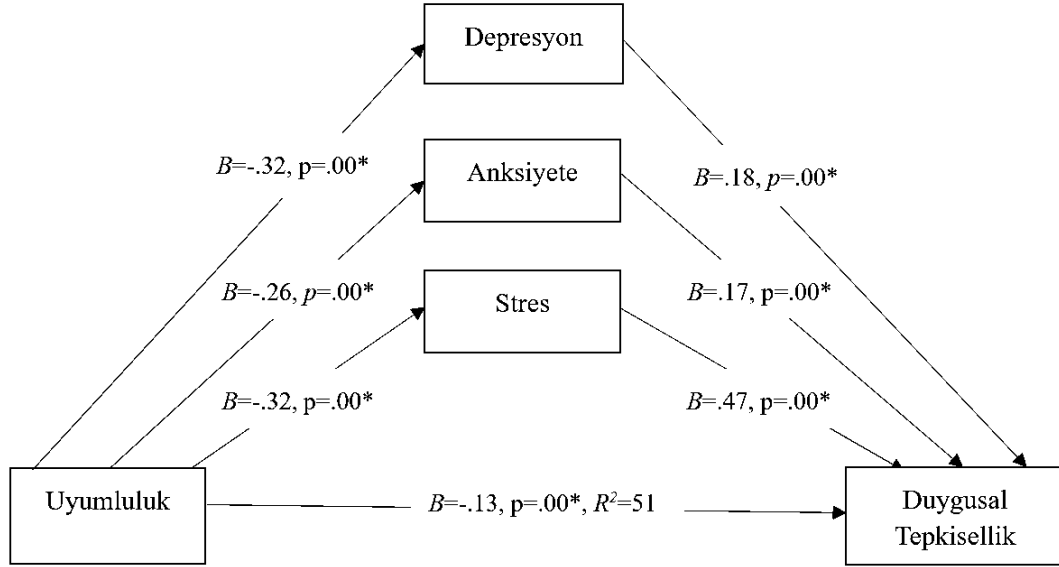
Sonuç olarak doğrudan etkinin anlamlı olmaması, depresyon, anksiyete ve stresin aracılık rolü oynadığını göstermektedir. Stresin dolaylı etkisinin diğerlerinden daha büyük olması ($\beta = -0.12$), sorumluluğun duygusal tepkisellik üzerindeki etkisinde stresin en önemli aracı değişken olduğu göstermektedir.

Tablo 3. 6: Sorumluluk Kişilik Özelliği ile Duygusal Tepkisellik Arasındaki Depresyon, Anksiyete Stresin Aracılık İlişkilerinin Sonucu

		β	SH	%95 GA		t	p
				AS	ÜS		
Dolaylı Etki	Sorumluluk ⇒ Depresyon⇒ D. Tepkisellik	-.07	.023	-.011	-.021	-2.90	.003
	Sorumluluk ⇒ Anksiyete⇒ D. Tepkisellik	-.03	.014	-.064	-.009	-2.64	.005
	Sorumluluk ⇒ Stres ⇒ D. Tepkisellik	-.12	.024	-.162	-.069	-4.88	.000
Model Bileşenleri	Sorumluluk ⇒ Depresyon	-.41	.041	-.487	-.325	-9.87	.000
	Depresyon ⇒ D. Tepkisellik	.17	.052	.062	.268	3.14	.001
	Sorumluluk ⇒ Anksiyete	-.21	.037	-.281	-.134	-5.88	.000
	Anksiyete ⇒ D. Tepkisellik	.18	.059	.061	.292	3.00	.002
	Sorumluluk ⇒ Stres	-.23	.038	-.030	-.157	-6.14	.000
	Stres ⇒ D. Tepkisellik	.50	.064	.371	.062	7.66	.000
Doğrudan Etki	Sorumluluk ⇒D. Tepkisellik	-.05	.035	-.115	.023	-1.28	.198
Toplam Etki	Sorumluluk ⇒D. Tepkisellik	-0.26	.045	-.351	-.180	-6.07	.000

3.1.3. Model 3

Şekil 3.3: Uyumluluk Kişilik Özelliklerine Ait Aracılık İlişkilerinin Sonuçları



* $p < 0,05$, Doğrudan Etki = $-.13, p < 0,05$; Dolaylı Etki = $-.25, p < 0,05$; Toplam Etki = $-.38, p < 0,05$

Modelde uyumluluk kişilik özelliğinin duygusal tepkisellik üzerindeki etkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracı rolünü incelemek amacıyla bootstrap tabanlı aracılık analizi uygulanmıştır. Analizler, %95 güven aralıkları (GA) ve standart hatalar (SH) ile raporlanmış olup, anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Uyumluluğun duygusal tepkisellik üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta = -0.13$, $SH = .040$, %95 GA $[-.206; -.049]$, $p = .001$). Bu bulgu, uyumlu bireylerin daha düşük duygusal tepkisellik sergilediğini göstermektedir. Sonuçlar Tabloda sunulmuştur. Tablo 3.7’de Model Bileşenleri incelendiğinde;

Uyumluluk, depresyon ($\beta = -.32, p = .000$), anksiyete ($\beta = -.26, p = .00$) ve stres ($\beta = -.32, p = .000$) ile negatif ilişkilidir.

Depresyon ($\beta = .18, p = .001$), anksiyete ($\beta = .17, p = .003$) ve stres ($\beta = .47, p = .000$) duygusal tepkisellik ile pozitif ilişkilidir. Analiz sonuçları, üç aracı değişkenin (depresyon, anksiyete, stres) de anlamlı dolaylı etkilerini ortaya koymaktadır:

Uyumluluk → Depresyon → Tepkisellik yolundaki dolaylı etki negatif ve anlamlıdır ($\beta = -.06$, $SH = 0.018$, %95 GA $[-.092, -.019]$, $p = .003$).

Uyumluluk → Anksiyete → Tepkisellik yolundaki dolaylı etki negatif ve anlamlıdır ($\beta = -.04$, SH = 0.017, %95 GA [-.077, -.009], $p = .012$).

Uyumluluk → Stres → Tepkisellik yolundaki dolaylı etki negatif ve anlamlıdır ($\beta = -.15$, SH = 0.027, %95 GA [-.204, -.097], $p = .000$).

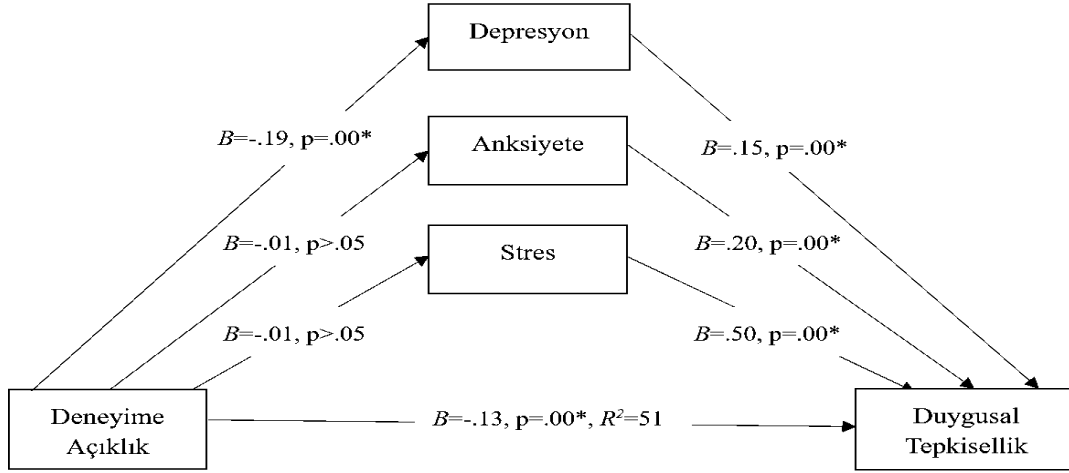
Uyumluluğun tepkisellik üzerindeki toplam etkisi negatif ve anlamlıdır ($\beta = -.38$, SH = 0.050, %95 GA [-.478, -.280], $p = .000$). Bu durumda hem doğrudan etkinin hem dolaylı etkinin anlamlı olmasından dolayı aracılı değişkenler (depresyon, anksiyete ve stres) aracılık etkisi göstermektedir. Stresin dolaylı etkisinin diğerlerinden daha büyük olması ($\beta = -.15$), uyumluluğun duygusal tepkisellik üzerindeki etkisinde stresin en önemli aracı değişken olduğu göstermektedir.

Tablo 3. 7: Uyumluluk Kişilik Özelliği ile Duygusal Tepkisellik Arasındaki Depresyon, Anksiyete Stresin Aracılık İlişkilerinin Sonucu

		β	SH	%95 GA		t	p
				AS	ÜS		
Dolaylı Etki	Uyumluluk ⇒ Depresyon ⇒ D. Tepkisellik	-.06	.018	-.092	-.019	-3.02	.003
	Uyumluluk ⇒ Anksiyete ⇒ D. Tepkisellik	-.04	.017	-.077	-.009	-2.52	.012
	Uyumluluk ⇒ Stres ⇒ D. Tepkisellik	-.15	.027	-.204	-.097	-5.55	.001
Model Bileşenleri	Uyumluluk ⇒ Depresyon	-.32	.053	-.424	-.214	-5.98	.000
	Depresyon ⇒ D. Tepkisellik	.18	.050	.076	.273	3.49	.000
	Uyumluluk ⇒ Anksiyete	-.26	.044	-.345	-.169	-5.73	.000
	Anksiyete ⇒ D. Tepkisellik	.17	.057	.056	.282	2.93	.003
	Uyumluluk ⇒ Stres	-.32	.040	-.403	-.241	-7.88	.000
	Stres ⇒ D. Tepkisellik	.47	.068	.336	.603	6.88	.000
Doğrudan Etki	Uyumluluk ⇒ D. Tepkisellik	-.13	.040	-.206	-.049	-3.21	.000
Toplam Etki	Uyumluluk ⇒ D. Tepkisellik	-0.38	.050	-.478	-.280	-7.52	.000

3.1.4. Model 4

Şekil 3. 4: Deneyime Açıklık Kişilik Özelliklerine Ait Aracılık İlişkilerinin Sonuçları



* $p < 0,05$, Doğrudan Etki=-.13, $p < 0,05$; Dolaylı Etki=-.07, $p < 0,05$; Toplam Etki=-.20, $p < 0,05$

Modelde deneyime açıklık kişilik özelliğinin duygusal tepkisellik üzerindeki etkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracı rolünü incelemek amacıyla bootstrap tabanlı aracılık analizi uygulanmıştır. Analizler, %95 güven aralıkları (GA) ve standart hatalar (SH) ile raporlanmış olup, anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Deneyime açıklığın duygusal tepkisellik üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta = -.13$, SH = .036, %95 GA [-.198, -.053], $p = .000$). Bu bulgu, deneyime açık bireylerin daha düşük duygusal tepkisellik sergilediğini göstermektedir. Sonuçlar Tabloda sunulmuştur. Tablo 3.8’de Model Bileşenleri incelendiğinde;

Deneyime açıklık, ile depresyon ($\beta = -.19$, $p = .000$) negatif ilişkilidir. Deneyime açıklık ile anksiyete ($\beta = -.01$, $p = .862$) ve stres ($\beta = -.01$, $p = .062$) arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Depresyon ($\beta = 0.15$, $p = .000$), anksiyete ($\beta = .20$, $p = .000$) ve stres ($\beta = 0.50$, $p = .000$) duygusal tepkisellik ile pozitif ilişkilidir.

Analiz sonuçları, üç aracı değişkenden depresyon anlamlı dolaylı etkisini ortaya koymaktadır:

Deneyime Açıklık → Depresyon → Tepkisellik yolundaki dolaylı etki negatif ve anlamlıdır ($\beta = -0.03$, SH = .012, %95 GA [-.054, -.004], $p = .022$).

Deneyime Açıklık → Anksiyete → Tepkisellik yolundaki dolaylı etki anlamlı değildir ($\beta = .00$, SH = .009, %95 GA [-.019, .018], $p = .862$).

Deneyime Açıklık → Stres → Tepkisellik yolundaki dolaylı etki etki anlamlıdır ($\beta = -0.04$, SH = .021, %95 GA [-.082, -.001], $p = .049$). Her ne kadar stresin dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı görünse de ($p = .049$; $p < .05$), deneyime açıklık ile stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, aracılık analizinin temel koşullarından biri olan "bağımsız değişkenin aracı değişkeni anlamlı bir şekilde yordaması" ilkesinin ihlal edildiğini göstermektedir. Bu nedenle, stresin dolaylı etkisinden söz etmek metodolojik olarak uygun değildir (Baron & Kenny, 1986; MacKinnon vd., 2007).

Sonuç olarak, Deneyime açıklığın tepkisellik üzerindeki toplam etkisi negatif ve anlamlıdır ($\beta = -0.20$, SH = .047, %95 GA [-0.291, -0.103], $p = .001$). Dolaylı etkilerin toplamı (-.07) ile doğrudan etkinin (-0.13) toplamı, toplam etkiyi (-0.20) açıklamaktadır.

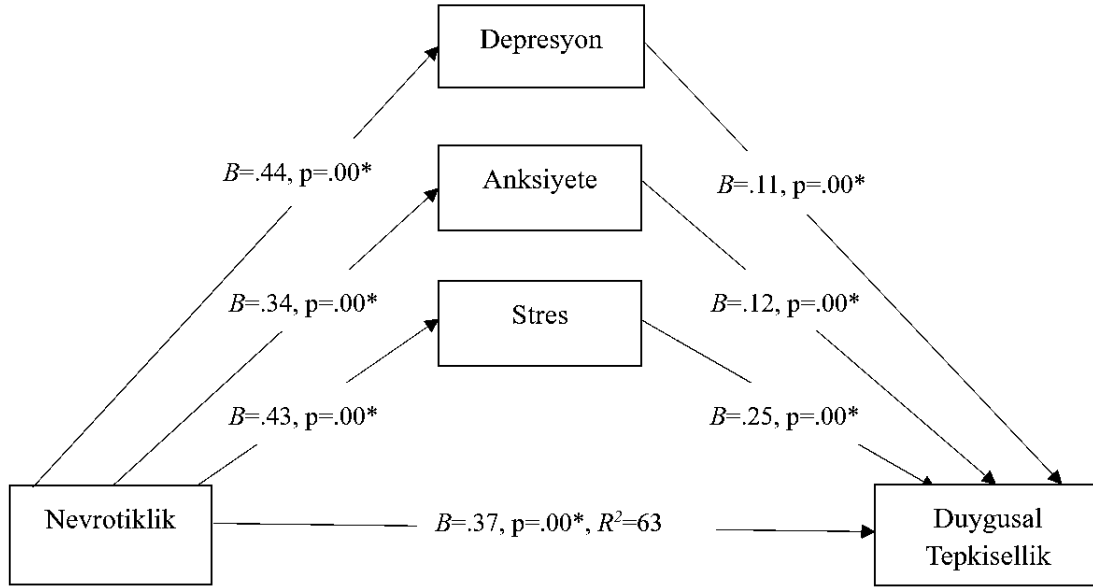
Doğrudan etkinin anlamlı olması ve sadece depresyonun anlamlı aracılık etkisi göstermesi, modelde sınırlı aracılık olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. 8: Deneyime Açıklık Kişilik Özelliği ile Duygusal Tepkisellik Arasındaki Depresyon, Anksiyete Stresin Aracılık İlişkilerinin Sonucu

		β	SH	%95 GA		t	p
				AS	ÜS		
Dolaylı Etki	Deneyime A.⇒ Depresyon⇒D. Tepkisellik	.03	.012	-.054	-.004	-2.28	.022
	Deneyime A.⇒ Anksiyete ⇒D. Tepkisellik	.00	.008	-.019	.018	-1.65	.862
	Deneyime A.⇒ Stres ⇒ D. Tepkisellik	-.04	.020	-.082	-.001	-1.91	.049
Model Bileşenleri	Deneyime Açıklık ⇒ Depresyon	-.19	.050	-.292	-.094	-3.81	.000
	Depresyon ⇒ D. Tepkisellik	.15	.050	.052	.249	3.01	.000
	Deneyime Açıklık ⇒ Anksiyete	-.01	.043	-.093	.077	-0.16	.862
	Anksiyete ⇒ D. Tepkisellik	.20	.059	.086	.320	3.38	.000
	Deneyime Açıklık ⇒ Stres	-.01	.039	-.158	-.002	-2.02	.062
	Stres ⇒ D. Tepkisellik	.50	.064	.336	.620	7.65	.000
Doğrudan Etki	Deneyime Açıklık ⇒Duygusal Tepkisellik	-.13	.036	-.198	-.053	-3.44	.000
Toplam Etki	Deneyime Açıklık ⇒Duygusal Tepkisellik	-0.20	.047	-.291	-.103	-4.12	.000

3.1.5. Model 5

Şekil 3.5: Nevrotiklik Kişilik Özelliklerine Ait Aracılık İlişkilerinin Sonuçları



* $p < 0,05$, Doğrudan Etki=.37, $p < 0,05$; Dolaylı Etki=.20, $p < 0,05$; Toplam Etki=.57, $p < 0,05$

Modelde uyumluluk kişilik özelliğinin duygusal tepkisellik üzerindeki etkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracı rolünü incelemek amacıyla bootstrap tabanlı aracılık analizi uygulanmıştır. Analizler, %95 güven aralıkları (GA) ve standart hatalar (SH) ile raporlanmış olup, anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Nevrotikliğin duygusal tepkisellik üzerindeki doğrudan etkisi pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta = 0.37$, SH = .032, %95 GA [.305; .431], $p = .000$). Sonuçlar Tabloda sunulmuştur. Tablo 3.9’da Model Bileşenleri incelendiğinde;

Nevrotiklik, depresyon ($\beta = .44$, $p = .000$), anksiyete ($\beta = .34$, $p = .000$) ve stres ($\beta = .43$, $p = .000$) ile pozitif ilişkilidir.

Depresyon ($\beta = .11$, $p = .000$), anksiyete ($\beta = .12$, $p = .012$) ve stres ($\beta = .25$, $p = .000$) duygusal tepkisellik ile pozitif ilişkilidir.

Analiz sonuçları, üç aracı değişkenin de anlamlı dolaylı etkilerini ortaya koymaktadır:

Nevrotiklik → Depresyon → Tepkisellik yolundaki dolaylı etki pozitif ve anlamlıdır ($\beta = .05$, SH = .019, %95 GA [.012; .087], $p = .010$).

Nevrotiklik → Anksiyete → Tepkisellik yolundaki dolaylı etki pozitif ve anlamlıdır ($\beta = .04$, SH = .017, %95 GA [.064; .076], $p = .019$).

Nevrotiklik → Stres → Tepkisellik yolundaki dolaylı etki pozitif ve anlamlıdır ($\beta = .11$, SH = .028, %95 GA [.052; .163], $p = .000$).

Sonuç olarak Nevrotikliğin tepkisellik üzerindeki toplam etkisi pozitif ve anlamlıdır ($\beta = 0.57$, SH = .024, %95 GA [0.517, 0.614], $p = .000$). Dolaylı etkilerin toplamı (0.20) ile doğrudan etkinin (0.37) toplamı, toplam etkiyi (0.57) açıklamaktadır. Dolaylı etkinin anlamlı olması, depresyon, anksiyete ve stresin aracılık rolü oynadığını göstermektedir. Stresin dolaylı etkisinin diğerlerinden daha büyük olması ($\beta = 0.11$), nevroitikliğin duygusal tepkisellik üzerindeki etkisinde stresin en kritik mekanizma olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 3.9: Nevrotiklik Kişilik Özelliği ile Duygusal Tepkisellik Arasındaki Depresyon, Anksiyete Stresin Aracılık İlişkilerinin Sonucu

		β	SH	%95 GA		t	p
				AS	ÜS		
Dolaylı Etki	Nevrotiklik ⇒ Depresyon ⇒ D. Tepkisellik	.05	.019	.012	.087	2.58	.010
	Nevrotiklik ⇒ Anksiyete ⇒ D. Tepkisellik	.04	.017	.064	.076	2.35	.019
	Nevrotiklik ⇒ Stres ⇒ D. Tepkisellik	.11	.028	.052	.163	3.79	.000
Model Bileşenleri	Nevrotiklik ⇒ Depresyon	.44	.028	.380	.492	15.32	.000
	Depresyon ⇒ D. Tepkisellik	.11	.042	.030	.197	2.66	.005
	Nevrotiklik ⇒ Anksiyete	.34	.024	.295	.391	14.00	.000
	Anksiyete ⇒ D. Tepkisellik	.12	.051	.020	.221	2.40	.012
	Nevrotiklik ⇒ Stres	.43	.022	.390	.477	19.53	.000
	Stres ⇒ D. Tepkisellik	.25	.063	.123	.377	3.90	.000
Doğrudan Etki	Nevrotiklik ⇒ D. Tepkisellik	.37	.032	.305	.431	11.46	.000
Toplam Etki	Nevrotiklik ⇒ D. Tepkisellik	.57	.024	.517	.614	22.94	.000

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Birinci Hipotez: Yetişkinlerin duygusal tepkisellik düzeyleri cinsiyete, psikolojik destek alıp almama durumuna ve psikolojik/psikiyatrik tanı alıp almama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

- **Cinsiyete göre duygusal tepkisellik:**

Bu çalışma sonuçlarına göre kadınların duygusal tepkisellik düzeylerinin erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulunmuştur. Etki büyüklüğünün yüksek bir değerde bulunması, bu farkın yalnızca istatistiksel değil aynı zamanda klinik ve pratik açıdan da önemli olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, cinsiyet temelli duygusal tepkisellik farklılıklarına ilişkin güncel literatürle paralellik göstermektedir. Yapılan çalışmalarda (örneğin: Akyıldız, 2019; Charbonneau vd., 2009; Çakmak, 2018; Günlü, 2023; Polanco-Roman vd., 2017) kadınların duygusal tepkisellik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bunun birden çok sebebi olabilir. Öncelikle kadınların duygusal tepkisellik puanların daha yüksek olmasında genetik faktörler etkili olmuş olabilir. Çünkü nörobilimsel araştırmalar, kadınların duygusal uyaranlara karşı daha güçlü nöral tepkiler verdiğini ortaya koymaktadır. Stevens ve Hamann (2012), kadınların duygusal yüz ifadeleri ve olumsuz uyaranlara karşı amigdala aktivitesinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde, Whittle ve diğerleri (2011), ergen kızlarda amigdala ve prefrontal korteks bağlantılarının erkeklerden farklı işlediğini ve bunun duygu düzenlemeye etki ettiğini tespit etmişlerdir. Son dönem araştırmalarda, özellikle hipotalamus-hipofiz-gonadal aksın duygusal işleme üzerindeki etkilerine dikkat çekilmiş, östrojenin serotonin reseptörlerini artırarak tepkiselliği yükselttiği (Albert, 2015), testosteronun ise amigdala aktivitesini baskılayıcı etkide bulunduğu gösterilmiştir (Hermans vd., 2008). Ayrıca oksitosin sistemindeki cinsiyet farklılıklarının sosyal bağlamlardaki duygusal yanıtları düzenlemede önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Rilling & Young, 2014).

Bir diğer faktör ise psikolojik etmenler olabilir. Brody (1999), kadınların hem olumlu hem de olumsuz duyguları daha yoğun yaşadığını ve daha açık biçimde ifade ettiğini belirtmiştir. Kring ve Gordon (1998), bu durumun evrimsel temelli olabileceğini, kadınların sosyal bağ kurma ve bakım verme gibi işlevler nedeniyle duygusal sinyallere karşı daha duyarlı evrimleşmiş olabileceğini öne sürmüştür. Nolen-Hoeksema (2012) ise

bu farklılıkların biyolojik etkenlerle birlikte toplumsal cinsiyet rolleri gibi sosyokültürel faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıktığını ifade etmiştir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar da bu sosyokültürel faktörleri desteklemektedir. Chaplin ve Aldao (2013), çocukluk döneminde kız çocuklarının duygularını ifade etmeye daha fazla teşvik edildiklerini, buna karşın erkek çocuklarının ise duygularını bastırmaya yönlendirildiklerini belirtmiştir. Bu sosyal öğrenme süreci, yetişkinlikte duygusal tepkisellik düzeylerinde gözlenen farklılıkların temelini oluşturabilir. 2024 yılında yapılan yeni bir çalışmada da ebeveynlerin duygusal sosyalizasyon biçimlerinin, kız ve erkek çocuklarda farklı duygusal gelişim örüntülerine neden olduğu ve bu durumun yetişkinlikteki duygusal duyarlılıkla ilişkili olduğu bildirilmiştir (Portengen vd., 2024).

Klinik psikoloji literatürü de bu farklılıkları desteklemektedir. Eaton ve diğerleri (2012), kadınlarda depresyon ve anksiyete gibi duygusal bozuklukların daha yaygın görülmesinin, kadınların duygusal tepkisellik düzeylerinin daha yüksek olmasıyla ilişkili olabileceğini belirtmiştir. McRae ve diğerleri (2008) kadınların daha çok ruminasyon, erkeklerin ise bastırma gibi farklı duygu düzenleme stratejileri kullandığını göstermiştir.

Sonuç olarak bu çalışmada elde edilen bulgular duygusal tepkisellikteki cinsiyet farklılıklarının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Biyolojik eğilimler, nörolojik işleme farklılıkları, toplumsal sosyalleşme süreçleri ve kültürel normlar bu farklılıkların oluşumunda birlikte rol oynamaktadır. Cinsiyete dayalı duygusal tepkisellik farklılıklarını anlamak için bu etkenlerin etkileşimli biçimde değerlendirilmesi önemlidir.

- **Psikolojik destek alıp almama durumuna göre duygusal tepkisellik:**

Bu çalışmada psikolojik destek alan bireylerin duygusal tepkisellik düzeylerinin, destek almayan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, psikolojik yardıma başvuran bireylerin duygusal olarak daha yoğun ve hassas tepkiler verdiklerini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar duygusal tepkiselliği yüksek bireylerin psikolojik destek arayışına daha yatkın olduklarını ortaya koyan literatürle tutarlılık göstermektedir.

Gross'un (2015) Duygu Düzenleme Kuramına göre duygusal tepkiselliği yüksek bireyler duygularını yönetmede zorluk yaşarlar ve bu durum bireylerin psikolojik yardım arayışlarını artırabilir. Aldao ve Dixon-Gordon'un (2014) meta-analiz çalışması da benzer şekilde duygusal tepkisellik düzeyinin anksiyete ve depresyon gibi psikolojik

bozukluklarla pozitif ilişkili olduğunu, bu durumda bireylerin daha fazla terapi ihtiyacı duyduğunu göstermektedir. Bu bulgular, psikolojik destek alan bireylerde daha yüksek duygusal tepkisellik gözlemlenmesini açıklamaktadır.

Ayrıca literatürde psikolojik desteğin uzun vadede duygusal tepkisellik üzerinde azaltıcı bir etkisinin olabileceğine dair bulgular da bulunmaktadır. Özellikle Linehan (1993) tarafından geliştirilen Diyalektik Davranış Terapisi (DBT), bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirerek duygusal tepkiselliği azaltmayı amaçlar. Nitekim DBT uygulamalarında zamanla duygusal tepkisellik düzeylerinde anlamlı düşüşler gözlenmiştir (Neacsiu vd., 2010). Benzer şekilde Berking ve Wupperman (2012) duygu düzenleme odaklı müdahalelerin bireylerin duygusal hassasiyetini ve tepkiselliği düzeylerini belirgin biçimde azalttığını ortaya koymuştur.

Sonuç olarak psikolojik destek alan bireylerin duygusal tepkisellik düzeylerinin yüksek çıkması beklenen bir durumdur. Terapi sürecinde duygusal tepkisellik üzerinde çalışması gereken bir durumdur. Çünkü duygusal tepkiselliğin yüksek olması beraberinde çeşitli sorunları da getirebilir.

- **Psikolojik/psikiyatrik tanı alıp almama durumuna göre duygusal tepkisellik:**

Bu çalışmada elde edilen diğer bulguya göre ise psikolojik ya da psikiyatrik tanı almış bireylerin duygusal tepkisellik düzeylerinin, tanı almamış bireylere kıyasla anlamlı biçimde daha yüksektir. Etki büyüklüğünün yüksek bir düzeyde bulunması, bu ilişkinin yalnızca istatistiksel değil; aynı zamanda klinik açıdan da son derece önemli olduğunu göstermektedir. Bu sonucuna göre duygusal tepkisellik, psikolojik/psikiyatrik bozukluklar açısından belirgin bir risk faktörü ya da eşlik eden belirti olabilir.

Duygusal tepkiselliğin psikopatolojiyle ilişkisini ele alan çalışmalar, bu sonucu destekler niteliktedir. Kring ve Sloan (2009), duygusal tepkiselliği yüksek bireylerin psikiyatrik bozukluk geliştirme olasılıklarının daha fazla olduğunu ve bu bireylerin klinik yardım arayışlarının da daha yaygın olduğunu belirtmiştir. Özellikle depresyon ve anksiyete gibi yaygın duygudurum bozuklukları bireylerin duygusal tepkilerini hem yoğunlaştırmakta hem de daha uzun süreli kılmaktadır (Joormann & Siemer, 2011; Nolen-Hoeksema, 2012).

Köhler ve diğerleri (2017) depresyonlu bireylerin duygusal tepkilerini düzenlemekte zorlandığını ve bunun hem bilişsel işleyiş hem de günlük işlevsellik

üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermiştir. Benzer şekilde anksiyete bozukluğu olan bireylerin, düşük düzeyli stresörlere dahi aşırı duygusal tepkiler verdikleri ve bu durumun duygu düzenleme becerilerini zorlaştırdığı tespit edilmiştir (McTeague vd., 2010). McTeague ve diğerlerinin çalışması, anksiyete bozukluğu olan bireylerin sosyal ve çevresel uyarıcılara karşı daha yüksek duyarlılık gösterdiğini ve stresli durumlarla başa çıkmakta güçlük yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Kring ve Sloan (2009) tarafından geliştirilen "Duygusal Aşırı Tepkisellik Modeli", psikopatolojinin gelişiminde duygusal tepkilerin yoğunluğu ve süresinin belirleyici bir rol oynadığını savunmaktadır. Bu model, çalışmada gözlemlenen yüksek duygusal tepkisellik düzeylerini açıklamak açısından önemli bir kuramsal temel sunmaktadır. Aynı zamanda Linehan'a (1993) göre borderline kişilik bozukluğunun temelinde duygusal tepkisellik vardır. Yoğun duygusal dalgalanmalar ve dürtüsellik yaşayan bireylerde borderline kişilik bozukluğunu tetiklenmektedir (Crowell vd., 2009).

Bu bulgular, yerel literatürle de örtüşmektedir. Öztürk (2021), borderline kişilik özellikleri, psikoz ve duygusal kararsızlık gibi tanısal belirtiler ile duygusal tepkisellik arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulmuştur. Balaban'da (2023) duygusal tepkisellik düzeylerinin kişilik bozukluklarıyla ilişkili olduğunu ve bu özelliğin psikopatolojik süreçlerde belirleyici olabileceğini belirtmiştir.

Sonuç olarak bu bulgular psikolojik ya da psikiyatrik tanı almış bireylerin duygusal tepkisellik düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu ve bu durumun yalnızca istatistiksel değil, aynı zamanda klinik açıdan da dikkate değer olduğunu ortaya koymaktadır.

İkinci Hipotez: Duygusal tepkisellik ile kişilik özellikleri ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Çalışma sonuçlarına göre duygusal tepkisellik ile kişilik özellikleri ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Duygusal tepkisellik ile dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık arasında negatif bir ilişki vardır. Literatürdeki araştırmaların sonuçları ile bu araştırmanın sonuçları örtüşmektedir. (örneğin: Gökdağ vd., 2024; Lucas & Baird, 2004; Robinson vd., 2024). Bu sonuçlar aynı zamanda duygu düzenleme literatürüyle büyük ölçüde örtüşmektedir. John ve Gross (2004) tarafından yapılan çalışmada yüksek dışadönüklük ve sorumluluk düzeyine sahip bireylerin duygularını daha etkili bir şekilde düzenleyebildikleri gösterilmiştir. Bu kişilik

özellikleri, bireylerin hem olumlu sosyal etkileşimler kurabilmesini hem de stresli durumlarda duygusal tepkilerini kontrol altında tutabilmesini kolaylaştırmaktadır.

Özellikle uyumluluk özelliğiyle duygusal tepkisellik arasındaki negatif ilişki, Baumeister ve diğerleri (2005) tarafından bireylerin sosyal uyum sağlama becerileri bağlamında açıklanmıştır. Uyumluluğu yüksek bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha esnek, işbirlikçi ve çatışmalardan kaçınmaya yönelik davranışlar sergiledikleri ve bu sayede duygusal tepkilerini daha sağlıklı biçimde düzenleyebildikleri ifade edilmiştir (Robinson vd., 2024).

Duygusal tepkisellik ile nevrotiklik, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında güçlü pozitif ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda literatürde yapılan çalışmalar incelediğinde ise benzer sonuçlar bulunmaktadır. (örneğin: nevrotiklik için Lücke vd., 2024; Mladenović vd., 2021, depresyon için Balaban ve Bilge, 2021; Cengiz, 2017; Nolen-Hoeksema vd., 2008, stres için Potter vd., 2025, anksiyete için Carthy vd., 2010). Transdiagnostik modeller, farklı psikolojik bozuklukların ortak risk faktörlerine odaklanır. Bulgular transdiagnostik psikopatoloji modeli örtüşmekte ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtilerle olan yakın ilişkisini vurgulamaktadır (Harvey vd., 2004). Allen ve diğerleri (2014) tarafından yürütülen çalışmada da benzer korelasyon sonuçları bulunmuş ve yüksek duygusal tepkiselliğin psikolojik bozukluklar için ortak bir risk faktörü olduğu belirtilmiştir.

Kring ve Sloan (2009) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Modeli'ne göre yüksek düzeyde duygusal tepkisellik, psikopatolojinin gelişimi ve sürdürülmesinde merkezi bir rol oynamaktadır. Özellikle nevrotiklik ile duygusal tepkisellik arasındaki güçlü ilişki, Lahey (2009) tarafından yapılan boylamsal çalışmalarla da desteklenmiştir. Bu araştırmalar, yüksek nevrotiklik puanına sahip bireylerin olumsuz duygusal uyaranlara karşı daha yoğun ve uzun süreli tepkiler verdiklerini ve bu durumun psikopatoloji gelişme riskini artırdığını göstermiştir.

Sonuç olarak araştırma bulguları duygusal tepkisellik ile hem kişilik özellikleri hem de psikolojik belirtiler arasında anlamlı ve sistematik ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık gibi olumlu kişilik özellikleri ile duygusal tepkisellik düzeyleri arasında negatif ilişki varken; nevrotiklik, depresyon, anksiyete ve stres ile duygusal tepkisellik arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular duygusal tepkiselliğin bireyin kişilik özellikleri ve ruh

sağlığı durumu ile sistematik olarak ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle nevrotiklik gibi kişilik özellikleri ile yüksek duygusal tepkisellik düzeylerinin birlikte görülmesi, psikopatolojilerin transdiagnostik doğasına işaret etmektedir. Bu bağlamda duygusal tepkisellik, bireyin stresörlere karşı geliştirdiği duygusal yanıtların niteliğinde belirleyici ve risk artırıcı bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Üçüncü Hipotez: Kişilik özellikleri (dışa dönüklük, sorumluluk, uyumluluk, deneyime açıklık ve nevrotiklik) ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik belirtiler (stres, anksiyete ve depresyon) aracı bir rol oynamakta mıdır?

- **Model 1:** Dışa dönüklük ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik belirtiler (stres, anksiyete ve depresyon) aracı bir rol oynamakta mıdır?

Dışadönüklük kişilik özelliğinin duygusal tepkisellik üzerindeki etkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracılık rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgular dışadönüklüğün duygusal tepkisellik üzerinde hem doğrudan bir etkisinin bulunduğunu hem de bu etkinin psikolojik belirtiler aracılığıyla dolaylı olarak da gerçekleştiğini ortaya göstermektedir. Oluşan model duygusal tepkiselliğin %51'ini açıklamaktadır. Yüksek dışadönüklük düzeyine sahip bireylerin duygusal tepkisellik düzeylerinin daha düşük olduğu; bu ilişkinin ise özellikle depresyon, anksiyete ve en belirgin şekilde stres aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiği saptanmıştır.

Psikolojik belirtiler; depresyon, anksiyete ve stres tek başına ele alındığında ise duygusal tepkiselliği arttırmaya yönelik bir etkileri vardır. Çünkü psikolojik belirtiler duygusal tepkisellikle pozitif yönde anlamlı ilişkidir (Von Klipstein vd., 2023; Wong vd., 2024). Algılanan stresin ve negatif duygu durumunun (depresyon, anksiyete) birbirini güçlendiren bir sarmal oluşturduğu bulunmuştur; bu sarmal duygusal tepkisellik anlamında daha yüksek duyarlılık ve yoğunluk ile sonuçlanmaktadır (Feng vd., 2023). Ancak dışadönüklük aracı değişkenleri üzerinde azaltıcı bir etkisi vardır. Dışadönüklüğün yüksek olması hem psikolojik belirtileri (depresyon, anksiyete ve stres) hem de duygusal tepkiselliği düşürmektedir. Başka bir ifadeyle, dışadönük bireylerde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin daha düşük olması, duygusal tepkiselliğin azalmasını sağlayan bir koruyucu mekanizma işlevi görmektedir.

Bu bulgular literatürde dışadönüklüğün pozitif duygulanım, sosyal bağlılık ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkilendirildiği çalışmalarla örtüşmektedir (Watson & Clark, 1997). Aynı zamanda dışadönük bireylerin duygu düzenleme becerilerinin daha güçlü

olması (Gross & John, 2003) duygusal tepkisellik düzeylerinin düşmesine sebep olabilir. Özellikle dışadönüklüğün stres ile negatif yönde ilişkili olduğu ve bu kişilik özelliğinin stres karşısında bireyleri koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğü son çalışmalarla da doğrulanmaktadır (O’Riordan vd., 2023).

Stresin dolaylı etkisinin diğer aracı değişkenlere kıyasla daha büyük olması, dışadönüklüğün stres düzeylerini azaltarak duygusal tepkisellik üzerindeki etkisini göstermektedir. Dışadönük bireylerin daha düşük stres düzeyleri göstergesi ve stresin duygusal tepkisellik üzerindeki güçlü pozitif etkisi bu sonucu açıklamaktadır. Bu sonuç dışadönük bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin daha gelişmiş olduğu yönündeki literatürle uyumludur (Connor-Smith ve Flachsbart, 2007). O’Riordan ve diğerlerinin (2023) yaptığı çalışmada dışadönük bireylerin akut stres karşısında hem fizyolojik hem de öznel stres tepkilerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Rogala ve diğerleri (2021), dışadönüklüğü yüksek bireylerin stres altındaki bilişsel performanslarının daha az etkilendiğini ortaya koymuştur. Bu sonuçlar stresin dışadönüklük ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide güçlü bir aracı rol oynayabileceğini desteklemektedir.

Depresyon ve anksiyete aracılığıyla ortaya çıkan dolaylı etkiler de anlamlı bulunmuştur. Dışadönüklük düzeyinin yüksek olması, depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmakta ve bu da duygusal tepkiselliği dolaylı olarak azaltmaktadır. Bu sonuç dışadönüklüğün psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini gösteren çalışmalarla tutarlıdır (Anglim vd., 2020; Yu vd., 2024).

Toplam etki açısından, dışadönüklüğün duygusal tepkisellik üzerinde genel olarak azaltıcı bir rol oynadığı söylenebilir. Elde edilen bulgular dışadönüklüğün psikolojik belirtiler üzerindeki etkilerini hem doğrudan hem de dolaylı yollarla gerçekleştiğini ortaya koymuştur. Dolaylı etkiler ele alındığınsa ise dışadönüklüğün psikolojik belirtiler üzerinde azaltıcı bir etkisi vardır bu sayede duygusal tepkiselliği de azalttığı tespit edilmiştir.

- **Model 2:** Sorumluluk ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik belirtiler (stres, anksiyete ve depresyon) aracı bir rol oynamakta mıdır?

Sorumluluk kişilik özelliğinin duygusal tepkisellik üzerindeki etkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracılık rolleri incelenmiştir. Analiz bulgularına göre

sorumluluğun duygusal tepkisellik üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmamış, ancak depresyon, anksiyete ve stres aracılığıyla dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yani sorumluluk ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkinin tamamen aracı değişkenler (depresyon, anksiyete ve stres) yoluyla açıklandığını göstermektedir. Oluşan model duygusal tepkiselliğin %50'sını açıklamaktadır.

Sorumluluğun depresyon, anksiyete ve stres ile negatif yönde ilişkili olması (örneğin: Vujičić ve Randelović, 2017) psikolojik sağlamlık ve iyi oluşla (örneğin: Anglim vd., 2020) pozitif ilişkili olması bulguları desteklemektedir. Sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin psikolojik sorunlara karşı daha dirençli olduğu; stres, depresyon ve kaygı düzeylerinin düşük olduğu gösterilmiştir (Strickhouser vd., 2017). Bu durum duygusal tepkiselliği dolaylı yoldan azaltan bir mekanizma olarak değerlendirilebilir. Psikolojik belirtilerin duygusal tepkisellik üzerindeki pozitif etkileri ise devam etmektedir.

Dolaylı etki analizleri sonucunda depresyon, anksiyete ve stres aracılığıyla elde edilen etkiler anlamlı bulunmuş; ancak stresin aracılık etkisinin depresyon ve anksiyeteden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, stresin dışavurumu ile duygusal tepkisellik arasındaki yakın ilişkiyi ve sorumluluğun stres azaltıcı rolünü vurgulamaktadır. Yapılan çalışmalar sorumluluk özelliğinin stres karşısında daha uyumlu başa çıkma stratejileri ile bağlantılı olduğunu ve bu kişilik özelliğinin stresin olumsuz etkilerini hafiflettiğini göstermektedir (Komarraju & Nadler, 2013; Oshio vd., 2018). O'Riordan ve diğerlerinin (2023) yürüttüğü çalışmada sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin stresli durumlara karşı daha düşük fizyolojik tepki verdiği ve duygu düzenleme kapasitelerinin daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Benzer şekilde, Rogala ve arkadaşları (2021), bireylerin kişilik özelliklerinin -özellikle sorumluluk düzeyinin- stres altındaki bilişsel performans ve duygusal tepkiler üzerinde belirleyici bir rol oynadığını belirtmektedir. Sorumlu bireylerin daha düşük depresyon düzeyleri bildirmesi ve depresyonun duygusal tepkiselliği artırması dolaylı etkiyi açıklamaktadır. Bu sonuç Kotov ve diğerleri (2010) tarafından yapılan meta-analiz sonuçlarıyla örtüşmektedir. Sorumluluk özelliğiyle beraber planlı ve disiplinli yaşam tarzının depresyon riskini azalttığı görülmüştür. Sorumluluk ile anksiyete arasındaki negatif ilişki ve anksiyetenin duygusal tepkisellik üzerindeki pozitif etkisi, bu dolaylı etkiyi oluşturmaktadır. Bu

sonuçlar sorumlu bireylerin belirsizlik karşısında daha az kaygı deneyimledikleri yönündeki literatürü desteklemektedir (Duggan vd., 2014).

Bu bağlamda elde edilen bulgular, sorumluluğun duygusal tepkisellik üzerinde doğrudan bir etkisi olmamasına rağmen psikolojik belirtileri etkileyerek duygusal tepkiselliği azaltıcı bir işleve sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

- **Model 3:** Uyumluluk ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik belirtiler (stres, anksiyete ve depresyon) aracı bir rol oynamakta mıdır?

Uyumluluk kişilik özelliğinin duygusal tepkisellik üzerindeki etkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracılık etkileri incelenmiştir. Oluşan model duygusal tepkiselliğın %51'ini açıklamaktadır. Analiz bulgularına göre, uyumluluğun duygusal tepkisellik üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve anlamlıdır. Yani uyumluluğu yüksek bireylerin duygusal tepkisellikleri düşmektedir. Bu bulgu literatürde uyumluluğun empati, şefkat, iş birliğine açıklık ve çatışmadan kaçınma gibi sosyal davranışlarla ilişkili olduğu ve bu özelliklerin duygusal uyarıcılara verilen tepkileri düzenlemeye yardımcı olduğu görüşüyle örtüşmektedir (Lahey, 2009; Von Klipstein vd., 2023). Sosyal ilişkilerde olumlu davranışlar sergileyen, affediciliği ve anlayışı yüksek bireylerin daha az duygusal tepkisellik gösterdiği vurgulanmıştır (Kok vd., 2013; McCullough vd., 2014; Von Klipstein vd., 2023). Sonuçlar, Graziano ve diğerleri (2007) tarafından öne sürölen "uyumluluk-duygusal uyum modeli" ile de tutarlıdır. Bu modele göre uyumlu bireyler sosyal ilişkilerde daha uyumlu davranışlar sergileyebilmekte ve duygusal tepkilerini daha etkili şekilde düzenleyebilmektedir. Uyumluluğun duygusal tepkiselliği etkilediğine dair birçok çalışma mevcuttur (Barańczuk, 2019; akmak Tolan vd., 2022; Graziano ve Tobin, 2013). Bu durum uyumluluk özelliğinin duygusal tepkisellik için önemli bir işlevi olduğu göstermektedir ve çalışmanın sonuçları ile tutarlıdır.

Uyumluluğun depresyon, anksiyete ve stres ile olan negatif ilişkileri kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerine dair bulgularla tutarlıdır. Strickhouser ve diğerleri (2017) tarafından yapılan bir meta-analiz, uyumluluğun daha düşük psikolojik sıkıntı, daha fazla yaşam doyumu ve azalmış anksiyete düzeyleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Chen ve diğerleri (2022) uyumluluğun “stresle başa çıkma esnekliği” ve “stresi meydan okuma olarak görme” zihniyetiyle pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Yani uyumluluk kişilik özelliği

psikolojik belirtileri (depresyon, anksiyete ve stres) anlamlı olarak düşürmektedir. Bunun sonucunda dolaylı etkilerde duygusal tepkiselliği azaltmaktadır.

Özellikle, uyumluluğun stres üzerinden duygusal tepkisellik üzerindeki dolaylı etkisi depresyon ve anksiyete göre daha güçlüdür. Bu durum uyumlu bireylerin stres karşısında daha sakin kalabildiklerini ve bu özelliklerinin duygusal tepkiselliklerini azaltabildiğini göstermektedir (Aguirre vd., 2024; Luo vd., 2022). Uyumluluk, pozitif başa çıkma stratejileri (örneğin; sosyal destek arama, iş birliği kurma) ile bağlantılı olduğundan, stres düzeyinin düşmesiyle duygusal tepkiselliğin de azalmasına katkıda bulunabilir (Javaras vd., 2012).

Depresyon ve anksiyete yoluyla ortaya çıkan dolaylı etkiler de anlamlı bulunmuştur. Aguirre ve diğerleri (2024) uyumluluğun duygu düzenleme becerilerini (özellikle bastırma yerine yeniden değerlendirme kullanımı) güçlendirdiğini ve bu durumun depresif belirtileri azalttığını göstermiştir. Uyumlu bireylerin daha düşük depresyon düzeyleri bildirmesi ve depresyonun duygusal tepkiselliği artırması, bu dolaylı etkiyi açıklamaktadır. Bu bulgu, uyumluluğun sosyal destek sistemlerini güçlendirerek depresyon riskini azalttığı yönündeki çalışmalarla uyumludur (Cukroiec vd., 2008). Uyumluluk düzeyi yüksek bireyler, daha az düşmanca algı geliştirdikleri ve kişilerarası ilişkilerde daha pozitif davrandıkları için anksiyete düzeyleri de daha düşük olmaktadır (Costa & McCrae, 1992; Rothbart & Bates, 2006). Cisler ve diğerleri (2010) anksiyeteyi yönetme yeteneğinin, duygusal tepkisellik üzerinde doğrudan etkisi olduğunu ve anksiyetesi yüksek bireylerin daha yoğun duygusal tepkiler verdiklerini belirtmişlerdir.

Toplam etkinin yüksek ve anlamlı olması uyumluluğun duygusal tepkiselliği hem doğrudan hem de dolaylı yollarla azaltan güçlü bir kişilik özelliği olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlara göre uyumlu bireylerin hem doğrudan duygusal tepkisellik düzeylerinin düştüğünü hem de uyumluluk özelliği sayesinde psikolojik belirtileri etkileyerek duygusal tepkiselliği azaltıcı bir işleve sahip olduğunu göstermektedir.

- **Model 4:** Deneyime açıklık ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik belirtiler (stres, anksiyete ve depresyon) aracı bir rol oynamakta mıdır?

Deneyime açıklığın duygusal tepkiselliğe etkisini depresyon, anksiyete ve stres aracılığıyla inceleyen modelde, doğrudan etki anlamlı ve negatif bulunmuştur. Oluşan model duygusal tepkiselliğin %51'ini açıklamaktadır Dolaylı etkilere incelendiğinde ise

sadece depresyonun dolaylı etkisi olduğu görülmüştür. Bu durum deneyime açıklık özelliğinin psikolojik belirtilerinden büyük ölçüde bağımsız olarak duygusal süreçleri etkilediğini göstermektedir. Bu bulgu, McCrae ve Costa'nın (1997) Beş Faktör Kişilik Teorisi'ndeki deneyime açıklık tanımıyla uyumludur. Bu teoriye göre deneyime açık bireyler yeni deneyimlere daha uyumlu yaklaşmakta ve duygusal uyaranları daha bütüncül bir perspektifle değerlendirebilmektedir. Deneyime açıklık özelliklerinden açık fikirlilik ve içsel farkındalık düzeyi yüksek bireylerin duygusal uyaranlara karşı daha düşük tepkisellik gösterdiğini tespit edilmiştir (DeYoung vd., 2007). Yani deneyime açıklık düzeyinin yüksek olması duygusal tepkiselliği azaltan koruyucu bir faktör işlevi görmektedir (Ivcevic & Brackett, 2015).

Deneyime açıklık ile depresyon arasında anlamlı negatif ilişki bulunurken anksiyete ve stres ile aralarında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Aynı zamanda çalışmanın korelasyon analizi sonuçlarında duygusal tepkisellik ile stres ve anksiyete arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Literatürde ise Gong ve diğerlerinin (2023) çalışmasında açıklık ile anksiyete arasında zayıf ilişki olduğu bulunmuş, Dudde'nin (2024) çalışmasında deneyime açıklığın stres algısını doğrudan etkilemediğini tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre stres ve anksiyetenin dolaylı etkisinin olmaması beklenen bir durumdur. Depresif belirtiler ile duygusal tepkisellik arasındaki güçlü pozitif ilişki bulunmaktadır (Bylsma vd., 2008). Aynı zamanda ise deneyime açıklık ile duygusal tepkisellik arasında negatif ilişki vardır ve bu sonuçlar mevcut çalışma ve literatürle uyumludur (Gökdağ vd., 2024). Buna göre deneyime açıklığın depresyona karşı koruyucu işlevi gördüğü ve bu sayede duygusal tepkiselliğin zayıflamasına aracılık ettiği söylenebilir. Yani deneyime açık bireylerin depresyon düzeyleri azaldıkça, duygusal tepkisellik düzeylerinin de azalabileceğini göstermektedir.

Toplam etkinin doğrudan ve dolaylı etkinin bileşenleriyle uyumlu olması, modelin yapısal tutarlılığını ortaya koymaktadır. Sonuçlar deneyime açıklığın sınırlı aracılık modeliyle duygusal tepkiselliği etkileyebileceğini ve bu etkide depresyonun belirleyici rol oynadığını göstermektedir.

- **Model 5:** Nevrotiklik ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik belirtiler (stres, anksiyete ve depresyon) aracı bir rol oynamakta mıdır?

Nevrotikliğin duygusal tepkiselliğe etkisini depresyon, anksiyete ve stres aracılığıyla inceleyen modelde doğrudan ve dolaylı etki anlamlı pozitif bulunmuştur. Oluşan model duygusal tepkiselliğin %63'ünü açıklamaktadır. Nevrotikliğin, duygusal tepkisellik üzerinde güçlü bir etkisi olduğu ve bu özelliğin duygusal tepkiselliği artırdığı bulunmuştur. Bu sonuç nevrotik eğilime sahip bireylerin duygusal istikrarsızlığa ve negatif duygu yaşantılarına yatkın olmalarından dolayı duygusal uyaranlara karşı daha tepkisel bir eğilim sergilediklerini doğrulamaktadır. Duygusal tepkiselliği yüksek bireylerde duygusal uyaranlara karşı daha hızlı, yoğun ve uzun süreli tepkiler verme ve verdikleri tepkiler genelde öfke, üzüntü, korku gibi olumsuz duygular baskındır (Preece vd., 2018). Yani nevrotikle ile duygusal tepkisellik benzer özellikler göstermektedir. Literatürdeki çalışmalarda da nevrotikle ile duygusal tepkisellik arasında pozitif ilişki olduğu göstermektedir (örneğin: Grogan vd., 2024; Hisler vd., 2020; John ve Srivastava, 1999; Widiger ve Oltmanns, 2017). Literatürde nevrotikliğin duygusal tepkisellikle ilişkisini inceleyen meta-analitik çalışmalarda benzer yönde sonuçlar sunmaktadır (Jeronimus vd., 2013; Luo vd., 2022). Ek olarak deneysel analizlerde yüksek nevrotiklik düzeyinin hem duygusal yoğunluk hem de değişkenlik açısından negatif duygu deneyimini artırdığı görülmüştür (Lücke vd., 2024).

Aracılık analizleri, nevrotikliğin yalnızca duygusal tepkisellik üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını, aynı zamanda bu etkiyi depresyon, anksiyete ve özellikle stres aracılığıyla dolaylı olarak da artırdığını ortaya koymaktadır. Dolaylı etkiler arasında en güçlü dolaylı etki stres üzerinden gerçekleşirken depresyon ve anksiyete daha zayıf olmakla birlikte anlamlı etkiler sunmaktadır. Bu sonuçlar nevrotikliğin stres kaynaklı duygusal deneyimin ve psikolojik belirtinin duygusal tepkisellikle ilişkisini güçlü biçimde destekler (Ormel vd., 2013; Widiger & Oltmanns, 2017). Bu durum, duygu düzenleme süreçlerinin zayıf olmasıyla da açıklanabilir. Nörobiyolojik düzeyde de desteklenen bu mekanizma, nevrotik bireylerde amigdala-prefrontal korteks bağlantısının zayıflamasıyla açıklanmaktadır; bu da duyguların üst düzey kontrolünü zorlaştırır ve stres karşısında aşırı tepkiselliğe neden olur (Cremers vd., 2010; Shackman vd., 2009).

Toplam etkiyle doğrudan ve dolaylı etkilerin toplamı arasında gözlemlenen güçlü uyum modelin yapısal bütünlüğünü ve sonuçların iç tutarlılığını desteklemektedir. Bu bulgu, nevrotiklik düzeyinin yalnızca bireyin temel kişilik özelliklerinden kaynaklanan doğrudan etkiler yoluyla değil aynı zamanda depresyon, anksiyete ve özellikle stres gibi

psikolojik belirtiler aracılığıyla da duygusal tepkisellik üzerinde anlamlı bir artışa neden olduğunu göstermektedir.

Özellikle stres aracılığının diğer değişkenlere kıyasla daha güçlü bir etkiye sahip olması nevrotik bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerinde belirgin yetersizlikler yaşadığını ve bu durumun duygusal tepkisellik düzeylerini yükselttiğini görülmektedir.

Sonuçlar

Kadınların duygusal tepkisellik düzeylerinin erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Bu farkın biyolojik (hormonlar), nörolojik (amigdala aktivitesi), toplumsal cinsiyet rolleri ve sosyal faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Kadınlar, duygusal sinyallere karşı daha duyarlı olup daha yüksek duygusal tepkilerini gösterebilirler.

Psikolojik destek alan bireylerin duygusal tepkisellik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygusal tepkiselliği yüksek bireylerin terapi ve psikolojik destek arayışına daha yatkın oldukları bulunmuştur. Psikolojik destek, uzun vadede duygusal tepkiselliği azaltabilir.

Psikolojik ya da psikiyatrik tanı almış bireylerin duygusal tepkisellik düzeylerinin tanı almayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Duygusal tepkiselliğin, psikolojik bozuklukların bir belirtisi ya da risk faktörü olabilir.

Duygusal tepkisellik ile dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık gibi kişilik özellikleriyle negatif yönde ilişkilidir. Yüksek dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık ve uyumluluk, duygusal tepkisellikle negatif yönde ilişkili iken, nevrotiklik, depresyon, anksiyete ve stres duygusal tepkisellik ile pozitif yönde ilişkilidir. Bu durum kişilik yapısının duygusal tepkilerin düzenlenmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik belirtiler, duygusal tepkisellik ile güçlü bir pozitif ilişkiye sahiptir. Bu sonuçlar duygusal tepkiselliğin psikopatolojik bir belirti olabileceğini göstermektedir.

Dışadönüklük düzeyi yüksek olan bireylerde duygusal tepkisellik daha düşük bulunmuştur. Dışadönüklüğün duygusal tepkiselliği etkilerken depresyon, anksiyete ve özellikle stres düzeylerinin aracılığıyla dolaylı etkilediği tespit edilmiştir. Dışadönük

bireylerin stres, depresyon ve anksiyete seviyelerinin daha düşük olduğu için duygusal tepkisellik düzeyleri de azalır.

Sorumluluk düzeyinin duygusal tepkisellik üzerinde doğrudan etkisi bulunmamıştır. Ancak depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik belirtiler aracılığıyla dolaylı etkiler gözlemlenmiştir. Sorumluluk, özellikle stresin olumsuz etkilerini azaltarak duygusal tepkiselliği dolaylı olarak azaltmaktadır.

Uyumluluğun duygusal tepkisellik üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkisi anlamlıdır. Uyumluluğu yüksek bireylerin duygusal tepkisellikleri daha düşüktür. Psikolojik belirtiler özellikle stres, uyumluluğun duygusal tepkiselliği azaltıcı etkilerini güçlendirmektedir.

Deneyime açıklığın duygusal tepkisellik üzerindeki doğrudan etkisi negatif yöndedir. Deneyime açıklık, psikolojik belirtilerden sadece depresyonu azaltarak duygusal tepkiselliği dolaylı olarak da azaltmaktadır.

Nevrotikliğin duygusal tepkisellik üzerindeki etkisi pozitif ve güçlüdür. Nevrotiklik düzeyi yüksek bireylerde duygusal tepkisellik düzeyi de yüksektir. Stres, depresyon ve anksiyete aracılığıyla dolaylı etkiler gözlemlenmiştir ve stres, bu ilişkide en güçlü aracı değişkendir. Nevrotiklik bireylerin stresle başa çıkma kapasitesindeki zayıflık, duygusal tepkiselliği artırmaktadır.

Öneriler

Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda duygusal tepkisellik alanında klinik uygulamalara, rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerine, psikolojik müdahalelere ve gelecek araştırmalara yönelik aşağıdaki öneriler sunulabilir:

Duygusal tepkiselliği yüksek bireyler (özellikle kadınlar ve psikolojik destek alan gruplar) için Diyalektik Davranış Terapisi (DBT) ve Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT) temelli duygu düzenleme eğitimleri yaygınlaştırılmalıdır. Bu terapiler, bireylerin yoğun duygusal tepkilerini tanımlarına ve daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Yüksek nevrotiklik özelliğine sahip bireylerde duygusal tepkisellik ve psikopatoloji riski artırmaktadır. Okul ve iş yerlerinde duygusal zekâ eğitimleri ve stres yönetimi programları uygulanarak bu bireylerin duygusal tepkisellik düzeyleri azaltılabilir.

Kadınların duygusal tepkisellik düzeylerinin erkeklerden yüksek olması, klinik değerlendirmelerde cinsiyet faktörünün dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Duygusal tepkisellikteki cinsiyet farklılıklarının altında yatan nörohormonal süreçler (örneğin; östrojen, oksitosin, testosteron) daha detaylı araştırılmalıdır. fMRI ve genetik çalışmalar, bu farklılıkların nöral temellerini aydınlatmada kritik rol oynayabilir. Bu farklılığın yapılacak araştırmalarda göz önünde bulundurulması önerilir.

Psikolojik destek alan bireylerde duygusal tepkiselliğin zamanla nasıl değiştiği, terapinin etkililiğini değerlendirmek için izlenmelidir. Özellikle DBT ve mindfulness(bilinçli farkındalık) temelli müdahalelerin uzun vadeli etkileri ölçülmelidir.

Duygusal tepkisellik, kişilik özellikleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen boylamsal çalışmalar yapılmalıdır. Bu tür araştırmalar, nedensel ilişkilerin daha net anlaşılmasını sağlayacaktır.

Psikolojik destek türlerinin duygusal tepkisellik üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde inceleyen çalışmalar yapılmalıdır. Örneğin, bilişsel-davranışçı terapi, psikodinamik terapi veya diyalektik davranış terapisi gibi farklı terapi yöntemlerinin etkileri karşılaştırılabilir.

Psikolojik destek alan bireylerde duygusal tepkiselliğin zamanla nasıl değiştiği izlenmeli ve terapinin etkililiği değerlendirilebilmelidir. Özellikle, terapi sürecinin başlangıcından sonrasına kadar, duygusal tepkisellikteki değişimlerin gözlemlenmesi önerilir.

Duygusal tepkiselliği yüksek bireyler için özel müdahale programları geliştirilmelidir. Özellikle stres, depresyon ve anksiyete ile başa çıkmayı öğrenmek için beceri geliştirme programları faydalı olabilir.

Duygusal tepkiselliğin biyolojik temelleri üzerine daha fazla araştırma yapılabilir. Örneğin, beynin belirli bölgelerindeki aktivasyon ve hormonların duygusal tepkisellik üzerindeki etkileri daha ayrıntılı olarak incelenebilir.

Duygusal tepkiselliğin cinsiyete göre değiştiği bulunsu da araştırmada kadın katılımcıların erkeklere oranla daha fazla olması bu sonuçların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmalarda cinsiyet dağılımının daha dengeli olacak şekilde planlanması, duygusal tepkisellik düzeylerinin cinsiyete göre daha sağlıklı karşılaştırılmasına olanak sağlayacaktır.

Bu çalışmada verilerin öz-bildirim temelli toplanmış olması belli sınırlılıkları da beraberinde getirmektedir. Gelecek araştırmalarda bu tür yanlılıkları en aza indirmek amacıyla, sadece öz-bildirim yöntemlerine dayanmayan veri toplama stratejilerine yer verilmesi önerilmektedir. Bu kapsamda yapılandırılmış ya da yarı yapılandırılmış görüşmelerin yanı sıra gözlem temelli değerlendirmeler kullanılması elde edilecek bulguların güvenilirliğini ve geçerliliğini artıracaktır.

Araştırma sonuçlarına göre duygusal tepkiselliği açıklayan birden fazla faktör olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda aracı değişken olarak kullanılan psikolojik belirtilerin dışında aracılık etkisi olduğu düşünülen stresle başa çıkma stilleri, duygu düzenleme becerileri, çocukluk çağı travmaları, bilişsel çarpıtmalar erken dönem uyumsuz şemalar, anne baba tutumları, öz anlayış, psikolojik iyi oluş, duygusal zeka, benlik saygısı ve bilgi işleme stilleri ile ilgili de araştırmalar yapılabilir.

Sınırlılıklar

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmada da belli sınırlılıklar bulunmaktadır. Çalışma, belirli bir coğrafi bölgede ve sınırlı demografik özelliklere (yaş, eğitim düzeyi, sosyoekonomik statü) sahip katılımcılarla yürütülmüştür. Bu durum, bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır.

Örnekleme klinik popülasyonun (psikiyatrik tanı alan bireyler) oranının düşük olması patolojik duygusal tepkisellikle ilgili sonuçların yorumlanmasını sınırlandırmıştır.

Verilerin öz-bildirim ölçekleriyle toplanmış olması, sosyal beğenirlik yanlılığı ve katılımcıların kendi duygusal durumlarını değerlendirmedeki sübjektiflik riskini beraberinde getirmiştir.

Kesitsel araştırma deseni kullanılması nedeniyle değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin yorumlanması tam olarak mümkün olmamıştır.

Psikolojik destek alan bireylerin duygusal tepkisellik düzeylerinin yüksek çıkmasının nedenini açıklayabilmek için alınan desteğin içeriği ve türüne ilişkin daha ayrıntılı bilgilere ihtiyaç duyulmaktadır. Örneğin, yalnızca terapi alan bireyler ile terapiye ek olarak ilaç tedavisi gören bireyler arasında tepkisellik düzeyleri açısından farklılıklar olabilir.

Çalışma, toplumsal cinsiyet ve psikolojik etmenlerin etkilerini vurgulasa da kültürel farklılıklar tam olarak göz önünde bulundurulmamıştır. Toplumun değerleri ve

kültürel normları bireylerin duygusal tepkiselliklerini ve kişilik özelliklerini önemli ölçüde etkileyebilir.

Katılımcıların hormon düzeyleri, genetik yatkınlıklar veya çocukluk çağı travma öyküleri gibi önemli faktörlerin ölçülmemes, bulguların yorumlanmasında eksikliklere neden olmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık %70'i kadın, %30'u ise erkektir. Bu durum sonuçların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır.



KAYNAKÇA

- Aguirre, P., Michelini, Y., Bravo, A. J., Pautassi, R. M., & Pilatti, A. (2024). Association between personality traits and symptoms of depression and anxiety via emotion regulation and distress tolerance. *PLOS ONE*, 19(7), e0306146. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306146>
- Akdeniz, S. (2014). *Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekanın incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Akoğlu Günbatan, M. (2022). *Bağlanma stilleri ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Akıyıldız, D. (2019). *Yas tepkilerinin algılanan eş desteği, duygusal baskılama ve duygusal tepkisellik ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Albert, P. R. (2015). Why is depression more prevalent in women? *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 40(4), 219-221. <https://doi.org/10.1503/jpn.150205>
- Aldao, A., & Dixon-Gordon, K. L. (2014). Broadening the scope of research on emotion regulation strategies and psychopathology. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(1), 22-33. <https://doi.org/10.1080/16506073.2013.816769>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, K. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. V. (2014). Personality, counterfactual thinking, and negative emotional reactivity. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 147-154. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.011>
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. Holt.
- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 146(4), 279-323.
- Antón-Ruiz, J. A., Sánchez-Romero, E. I., Cuevas-Caravaca, E., Bernabé-Castaño, M., & López-Navas, A. I. (2025). Personality Traits, Coping Styles and Sociodemographic Variables as Risk Factors for Mental Health Problems in Emerging Adults. *Preprints*. <https://doi.org/10.20944/preprints202502.1214.v>
- APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th edition (DSM-5)*. American Psychiatric Association.
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan journal of medical sciences*, 36(5), 971-976. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873>
- Atak, H. (2013). On-Maddeli Kişilik Ölçeği'nin Türk Kültürü'ne Uyarlanması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50, 312-319.
- Augustine, A. A., & Larsen, R. J. (2012). Is a trait really the mean of states?. *Journal of Individual Differences*, 33(3), 131-137. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000083>
- Aytaş, A. D. (2022). *Suç geçmişi olan ve olmayan çocuklarda duygu düzenleme, duygusal tepkisellik ve duygusal-psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

- Badour, C. L., & Feldner, M. T. (2013). Trauma-related reactivity and regulation of emotion: Associations with posttraumatic stress symptoms. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 44(1), 69-76. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.07.007>
- Barańczuk, U. (2019). The five factor model of personality and emotion regulation: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 139, 217-227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.025>
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford press.
- Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Carl, J. R., Bullis, J. R., & Ellard, K. K. (2014). The nature, diagnosis, and treatment of neuroticism: Back to the future. *Clinical Psychological Science*, 2(3), 344–365. <https://doi.org/10.1177/2167702613505532>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of personality and social psychology*, 88(4), 589-604. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.88.4.589>
- Bayrı, H., & Özdemir, P. (2022). Özel yetenekli öğrencilerin duygusal tepkisellik, öz-yeterlik ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesi: bir karma yöntem çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(81), 1-20. <https://doi.org/10.17755/esosder.878181>
- Becerra, R., & Campitelli, G. (2013). Emotional reactivity: Critical analysis and proposal of a new scale. *International Journal of Applied Psychology*, 3(6), 161-168. DOI: 10.5923/j.ijap.20130306.03
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T., & 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>
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books/Hachette Book Group.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(6), 893-897. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, 4(6), 561-571. doi:10.1001/archpsyc.1961.01710120031004
- Benet-Martínez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of personality and social psychology*, 75(3), 729-750. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.729>
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588–606. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.88.3.588>
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current opinion in psychiatry*, 25(2), 128–134. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503669>

- Biernacki, P., & Waldorf, D. (1981). Snowball Sampling: Problems and Techniques of Chain Referral Sampling. *Sociological Methods & Research*, 10(2), 141–163. <https://doi.org/10.1177/004912418101000205>
- Bilaç, Ö., Önder, A., Kavurma, C., Eslek, A., Uzunoğlu, G., Sapmaz, Ş. Y., & Kandemir, H. (2021). Madde kullanan ergenlerin problem çözme, karar verme becerileri, duygusal tepkisellik düzeyleri ve anne tutumlarının değerlendirilmesi: Olgu-kontrol çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(1), 17-25. <https://doi.org/10.5080/u25055>
- Biricik, Y. S., Karababa, B., & Sivrikaya, M. H. (2023). The relationships between emotional reactivity and psychological adaptation skills: a study on elite level athletes. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 4(2), 573-586. <https://doi.org/10.53016/jerp.v4i2.139>
- Bolat, K.Z. (2002). *Anne-baba saldırganlığı ile lise öğrencilerinin saldırganlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Boonyapison, K., Sittironnarit, G., & Rattanaumpawan, P. (2025). Association between the big five personalities and academic performance among grade 12 students at international high school in Thailand. *Scientific Reports*, 15(16484). 1-7. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-01038-7>
- Bouazzaoui, B., Fay, S., Alibrand, E., Martinez, L., Pinard, F., Kerhardy, N., Onsekiz, T., & Tacconnat, L. (2024). Openness to experience, a personality trait that reduces susceptibility to memory age-based stereotype threat. *Frontiers in Psychology*, 15(1399131). 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1399131>
- Bowen, M. (1974). Alcoholism as viewed through family systems theory and family psychotherapy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 233, 115–122. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1974.tb40288.x>
- Brewin, C. (2003). *Posttraumatic stress disorder: Malady or myth?*. Yale University Press.
- Brody, L. R. (1999). *Gender, emotion, and the family*. Harvard University Press.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. İçinde K. A. Bollen & J. S. Long (Ed.), *Testing structural equation models* (ss. 136-162). Sage.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (İ. D. Erguvan Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burns, D. (2016). *İyi hissetmek*. (Çev. Tuncer, E., Mestçioğlu, Ö., Atak, İ.E., Acar, G.). Psikonet Yayınlar
- Bylsma, L. M., Morris, B. H., & Rottenberg, J. (2008). A meta-analysis of emotional reactivity in major depressive disorder. *Clinical Psychology Review*, 28(4), 676–691. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.10.001>
- Canli, T., Zhao, Z., Desmond, J. E., Kang, E., Gross, J., & Gabrieli, J. D. E. (2001). An fMRI study of personality influences on brain reactivity to emotional stimuli. *Behavioral Neuroscience*, 115(1), 33–42. <https://doi.org/10.1037/0735-7044.115.1.33>
- Carl, J. R., Fairholme, C. P., Gallagher, M. W., Thompson-Hollands, J., & Barlow, D. H. (2014). The effects of anxiety and depressive symptoms on daily positive emotion regulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36, 224-236. <https://doi.org/10.1007/s10862-013-9387-9>
- Carthy, T., Horesh, N., Apter, A., & Gross, J. J. (2010). Patterns of emotional reactivity and regulation in children with anxiety disorders. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 23-36. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9167-8>
- Caspi, A. (2000). The child is father of the man: Personality continuities from childhood to adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 158–172. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.158>

- Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Harrington, H., & Poulton, R. (2003). Influence of life stress on depression: Moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*, 301(5631), 386–389. <https://doi.org/10.1126/science.1083968>
- Cengiz, S. (2017). *Ergenlerde duygusal tepkisellik, bilişsel çarpıtmalar ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2022). *Personality: Theory and research* (15 .bs.). John Wiley & Sons.
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 139(4), 735-765. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0030737>
- Chapman, A. L. (2019). Borderline personality disorder and emotion dysregulation. *Development and Psychopathology*, 31(3), 1143–1156. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000658>
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). *Solving the puzzle of borderline personality disorder: A guide to understanding and treatment*. Guilford Press.
- Chapman, A.L., Dixon-Gordon, K.L. & Walters, K.N., (2013). Borderline personality features moderate emotion reactivity and emotion regulation in response to a fear stressor. *J. Exp. Psychopathol.* 4 (5), 451–470. <https://doi.org/10.5127/jep.031612>
- Charbonneau, A. M., Mezulis, A. H., & Hyde, J. S. (2009). Stress and emotional reactivity as explanations for gender differences in adolescents' depressive symptoms. *Journal of youth and adolescence*, 38(8), 1050-1058. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9398-8>
- Chen, L., Liu, X., Weng, X., Huang, M., Weng, Y., Zeng, H., Li, Y., Zheng, D., & Chen, C. (2023). The emotion regulation mechanism in neurotic individuals: The potential role of mindfulness and cognitive bias. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 896. <https://doi.org/10.3390/ijerph20020896>
- Chen, L., Qu, L., & Hong, R. Y. (2022). Pathways linking the big five to psychological distress: exploring the mediating roles of stress mindset and coping flexibility. *Journal of Clinical Medicine*, 11(9), 2272. <https://doi.org/10.3390/jcm11092272>
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T., & Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 32, 68-82. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9161-1>
- Claes, L., Smits, D., & Bijttebier, P. (2014). The Dutch version of the emotion reactivity scale. *European Journal of Psychological Assessment*. 30(1), 73-79. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000171>
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316-336.
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1997). *Measuring stress: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press.
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080–1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>
- Costa Jr, P. T., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings. *Journal of personality and social psychology*, 81(2), 322-331
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Psychological Assessment Resources.

- Cremers, H. R., Demenescu, L. R., Aleman, A., Renken, R., van Tol, M. J., van der Wee, N. J., ... & Roelofs, K. (2010). Neuroticism modulates amygdala—prefrontal connectivity in response to negative emotional facial expressions. *Neuroimage*, 49(1), 963-970. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2009.08.023>
- Crowell S.E., Beauchaine T.P., Linehan M.M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: Elaborating and extending Linehan's theory. *Psychol Bull*, 135(3). 495-510. <https://doi.org/10.1037/a0015616>
- Cukrowicz, K. C., Franzese, A. T., Cheavens, J. S., & Lynch, T. R. (2008). Personality traits and perceived social support among depressed older adults. *Aging & Mental Health*, 12(5), 662–669. <https://doi.org/10.1080/13607860802343258>
- Cyders, M. A., & Smith, G. T. (2008). Emotion-based dispositions to rash action: positive and negative urgency. *Psychological bulletin*, 134(6), 807-828. <https://doi.org/10.1037/a0013341>
- Çakmak, Ö. N. (2018). *Bağlanma stilleri ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Çalışkan S, Aydoğan S, Işıklı B, Metintaş S, Yenilmez F, Yenilmez Ç (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve ilişkili olabilecek faktörlerin değerlendirilmesi. *Eskişehir Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi*, 3(2): 39-49.
- Çavdar, E. (2022). *Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı ile sorumluluk ve duygusal tepkisellik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Davidson, R. J. (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition & Emotion*, 12(3), 307-330. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/026999398379628>
- Davidson, R. J. (1998). Anterior electrophysiological asymmetries, emotion, and depression: Conceptual and methodological challenges. *Psychophysiology*, 35(5), 607-614. <https://doi.org/10.1017/S0048577298000134>
- Decety, J., & Cowell, J. M. (2014). The complex relation between morality and empathy. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(7), 337–339. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.04.008>
- DeYoung, C. G., Hirsh, J. B., Shane, M. S., Papademetris, X., Rajeevan, N., & Gray, J. R. (2010). Testing predictions from personality neuroscience: Brain structure and the big five. *Psychological science*, 21(6), 820-828. <https://doi.org/10.1177/0956797610370159>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, 64(1), 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual review of psychology*, 41(1), 417-440.
- Dökmeci, M. (2017). *Self-compassion as a mediator between parental acceptance-rejection and emotional reactivity among university students* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Dudde, A. K. (2024). *Relationship between openness and perceived stress through the mediator of active coping among university students* (Yayımlanmamış bitirme tezi), University of Twente
- Duggan, K. A., Friedman, H. S., McDevitt, E. A., & Mednick, S. C. (2014). Personality and healthy sleep: the importance of conscientiousness and neuroticism. *PloS one*, 9(3), e90628. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090628>
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. Academic Press.

- Eadeh, H. M., Breaux, R., & Nikolas, M. A. (2021). A meta-analytic review of emotion regulation focused psychosocial interventions for adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(4), 684–706. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34275057>
- Eaton, N. R., Keyes, K. M., Krueger, R. F., Balsis, S., Skodol, A. E., Markon, K. E., ... & Hasin, D. S. (2012). An invariant dimensional liability model of gender differences in mental disorder prevalence: Evidence from a national sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 282-288. <https://doi.org/10.1037/a0024780>
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3-4), 169-200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Enkavi, A. Z., Eisenberg, I. W., Bissett, P. G., Mazza, G. L., MacKinnon, D. P., Marsch, L. A., & Poldrack, R. A. (2019). Large-scale analysis of test-retest reliabilities of self-regulation measures. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(12), 5472–5477. <https://doi.org/10.1073/pnas.1818430116>
- Evenden J. (1991). Impulsivity: a discussion of clinical and experimental findings. *Journal of Psychopharmacology*. 13(2), 180-192. <https://doi.org/10.1177/026988119901300211>
- Fava, M., Davidson, K., Alpert, J. E., Nierenberg, A. A., Worthington, J., O'Sullivan, R., & Rosenbaum, J. F. (1996). Hostility changes following antidepressant treatment: relationship to stress and negative thinking. *Journal of Psychiatric Research*, 30(6), 459-467. [https://doi.org/10.1016/S0022-3956\(96\)00034-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3956(96)00034-9)
- Feng, G., Xu, X., & Lei, J. (2023). Tracking perceived stress, anxiety, and depression in daily life: a double-downward spiral process. *Frontiers in psychology*, 14, 1114332. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1114332>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage.
- Förster, K., Kurtz, M., Konrad, A. ve Kanske, P. (2022). Duygulanım Bozukluklarında Duygusal Reaktivite, Duygu Düzenleme ve Sosyal Duygular: Tedavi Yaklaşımlarına Bilgi Veren Nöral Modeller. *Zeitschrift Für Klinische Psychologie Und Psychotherapie* , 51 (1), 11–25. <https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000648>
- Fraenkel, J.R., W., Wallen, N. E. & Hyun, H.H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. McGraw Hill.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of personality and social psychology*, 73(5), 1080-1091.
- George, D. ve Mallery, P. (2024). *IBM SPSS Statistics 29 step by step: A simple guide and reference* (18. bs.). Routledge.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2012). *Psikolojiye giriş-psikoloji ve yaşam*. (G. Sart, Çev.). Nobel Yayınları.
- Goldberg, L.R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48(1), 26-34.
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gong, J., Li, Y., Niu, B., Liu, X., Wang, Y., Zhou, B., & Hai, M. (2023). The relationship between openness and social anxiety: the chain mediating roles of social networking site use and self-evaluation. *BMC psychology*, 11(391). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01412-y>
- Goodman, F. R., Peckham, A. D., Kneeland, E. T., Choate, A. M., Daniel, K. E., Beard, C., & Björgvinsson, T. (2023). How does emotion regulation change during psychotherapy? A daily diary study of adults in a transdiagnostic partial hospitalization program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 91(12), 731–743. <https://doi.org/10.1037/ccp0000838>
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. (2003). A Very Brief Measure of the Big Five Personality Domains. *J Res in Pers*, 1(37), 504-528. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)

- Gökdağ C., Yüvrük E., & Becerra R. (2024). Measuring Emotional Reactivity: Reliability and Validity of the Turkish Versions of the Perth Emotional Reactivity Scale (PERS) and its Short Form (PERS-S). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(1), 262-280. <https://doi.org/10.18863/pgy.1539548>
- Gratz, K. L., & Gunderson, J. G. (2006). Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for women with borderline personality disorder. *Behavior Therapy*, 37(1), 25-35. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2005.03.002>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Graziano, W. G., & Tobin, R. M. (2013). The cognitive and motivational foundations underlying agreeableness. İçinde M. D. Robinson, E. R. Watkins, & E. Harmon-Jones (Ed.), *Handbook of cognition and emotion* (ss. 347–364). Guilford Press.
- Graziano, W. G., Habashi, M. M., Sheese, B. E., & Tobin, R. M. (2007). Agreeableness, empathy, and helping: A person $\times$ situation perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(4), 583–599. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.4.583>
- Grogans, S. E., Hur, J., & Shackman, A. J. (2024). Neuroticism/Negative Emotionality is Associated with Increased Reactivity to Uncertain Threat in the Bed Nucleus of the Stria Terminalis, Not the Amygdala. *Journal of Neuroscience*, 44(32), 1-18. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1868-23.2024>
- Grogans, S. E., Hur, J., Barstead, M. G., Anderson, A. S., Islam, S., Kim, H. C., ... & Shackman, A. J. (2024). Neuroticism/negative emotionality is associated with increased reactivity to uncertain threat in the bed nucleus of the stria terminalis, not the amygdala. *Journal of Neuroscience*, 44(32), 1-18. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1868-23.2024>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. İçinde J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 3-24). Guilford Press.
- Gunthert, K. C., Cohen, L. H., & Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of personality and social psychology*, 77(5), 1087-1100.
- Günlü, Ü. N. (2023). *Duygusal tepkisellik ve çocukluk çağı ruhsal travmaları ile ikili ilişkilerde güven ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Harvey, A. G., Watkins, E., Mansell, W., & Shafran, R. (2004). *Cognitive behavioral processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment*. Oxford University Press.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (3. baskı). The Guilford Press

- Hermans, E. J., Ramsey, N. F., & van Honk, J. (2008). Exogenous testosterone enhances responsiveness to social threat in the neural circuitry of social aggression in humans. *Biological Psychiatry*, 63(3), 263-270. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.05.013>
- Herres, J., Caporino, N. E., Cummings, C. M., & Kendall, P. C. (2018). Emotional reactivity to daily events in youth with anxiety disorders. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(4), 387–401. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1472492>
- Hisler, G. C., Krizan, Z., DeHart, T., & Wright, A. G. C. (2020). Neuroticism as the intensity, reactivity, and variability in day-to-day affect. *Journal of Research in Personality*, 87(103964). 1-11 <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.103964>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (2009). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hu, L.-T., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3(4), 424–453. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.3.4.424>
- Ivcevic, Z., & Brackett, M. A. (2015). Predicting creativity: Interactive effects of openness to experience and emotion regulation ability. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 9(4), 480–487. <https://doi.org/10.1037/a0039826>
- Javaras, K. N., Schaefer, S. M., van Reekum, C. M., Lapate, R. C., Greischar, L. L., Bachhuber, D. R., ... & Davidson, R. J. (2012). Conscientiousness predicts greater recovery from negative emotion. *Emotion*, 12(5), 875–881. <https://doi.org/10.1037/a0028105>
- Jensen-Campbell, L. A., Gleason, K. A., Adams, R., & Malcolm, K. T. (2003). Interpersonal conflict, agreeableness, and personality development. *Journal of personality*, 71(6), 1059-1086. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.7106007>
- Jensen-Campbell, L. A., Knack, J. M., & Gomez, H. L. (2010). The psychology of nice people. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(11), 1042-1056. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00307.x>
- Jeronimus, B. F., Riese, H., Sanderman, R., & Ormel, J. (2014). Mutual reinforcement between neuroticism and life experiences: a five-wave, 16-year study to test reciprocal causation. *Journal of personality and social psychology*, 107(4), 751-764. <https://doi.org/10.1037/a0037009>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. İçinde L. A. Pervin & O. P. John (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (2.bs., ss. 102–138). Guilford Press.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. İçinde O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (ss. 114-158). The Guilford Press.
- Johnson Jr, W. E. (1998). Paternal involvement in fragile, African American families: Implications for clinical social work practice. *Smith College Studies in Social Work*, 68(2), 215-232. <https://doi.org/10.1080/00377319809517525>
- Johnson-Laird, P. N., Mancini, F., & Gangemi, A. (2006). A hyper-emotion theory of psychological illnesses. *Psychological review*, 113(4), 822-841. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.113.4.822>

- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2007). Emotion regulation in depression: The role of cognitive inhibition. *Clinical Psychology Science and Practice*, 14(3), 282-287. <https://doi.org/10.1080/02699930903407948>
- Joormann, J., & Siemer, M. (2011). Affective processing and emotion regulation in dysphoria and depression: Cognitive biases and deficits in cognitive control. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 13-28. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00335.x>
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour research and therapy*, 86, 35-49. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Scientific software international.
- Karaoğlu, T. (2018). *Baba ve yetişkin kızları arasındaki ilişkide duygusal erişilebilirlik ve algılanan ebeveyn biçiminin yetişkin kadınlarda duygusal tepkisellik ve dürtüsel davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Kaya, A., & Siyez, D.M. (2010). KA-Sİ çocuk ve ergenler için empatik eğilim ölçeği: Geliştirilmesi, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Education and Science*, 35(156), 110-125.
- Kendler, K. S., Gardner, C. O., & Prescott, C. A. (2002). Toward a comprehensive developmental model for major depression in women. *American Journal of Psychiatry*, 160(9), 1673-1681. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.7.1133>
- Keskin, M. (2023). *Genç Yetişkinlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Yordayıcıları Olarak Algılanan Ebeveyn Tutumları, Öz Anlayış ve Duygusal Tepkisellik* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi
- Kessler, R. C., & Bromet, E. J. (2013). The epidemiology of depression across cultures. *Annual review of public health*, 34(1), 119-138. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031912-114409>
- Kitayama, S., & Markus, H. R. (1994). *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence*. American Psychological Association.
- Klimstra, T. (2013). Adolescent personality development and identity formation. *Child Development Perspectives*, 7(2), 80-84. <https://doi.org/10.1111/cdep.12017>
- Kline, R. B. (2011). *Hypothesis testing. principles and practice of structural equation modeling* (3.bs.). The Guilford Press.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4.bs.). Guilford Press.
- Koenigsberg, H. W., Harvey, P. D., Mitropoulou, V., Schmeidler, J., New, A. S., Silverman, J. M., & Siever, L. J. (2002). Characterizing affective instability in borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 159(5), 784-788. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.5.784>
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algae, S. B., Brantley, M., & Fredrickson, B. L. (2013). How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132. <https://doi.org/10.1177/0956797612470827>
- Komarraju, M., & Nadler, D. (2013). Self-efficacy and academic achievement: Why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter? *Learning and Individual Differences*, 25, 67-72. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.01.005>
- Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F., & Watson, D. (2010). Linking “big” personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(5), 768-821. <https://doi.org/10.1037/a0020327>

- Köhler, C. A., Freitas, T. H., Maes, M. D., De Andrade, N. Q., Liu, C. S., Fernandes, B. S., ... & Carvalho, A. (2017). Peripheral cytokine and chemokine alterations in depression: a meta-analysis of 82 studies. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 135(5), 373-387. <https://doi.org/10.1111/acps.12698>
- Kring, A. M., & Caponigro, J. M. (2010). Emotion in schizophrenia: where feeling meets thinking. *Current directions in psychological science*, 19(4), 255-259. <https://doi.org/10.1177/0963721410377599>
- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 686-703. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.686>
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C., & Neale, J. N. (2017). *Anormal psikolojisi* (12.Baskı). (M. Şahin, Çev.). Nobel.
- Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64(4), 241-256. <https://doi.org/10.1037/a0015309>
- Lange, J., Dalege, J., Borsboom, D., van Kleef, G. A., & Fischer, A. H. (2020). Toward an Integrative Psychometric Model of Emotions. *Perspectives on Psychological Science*, 15(2), 444-468. <https://doi.org/10.1177/1745691619895057>
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological inquiry*, 11(3), 129-141. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_01
- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 132-140. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.132>
- Larsen, R. J., Buss, D. M., Wismeijer, A., Song, J., & van den Berg, S. M. (2017). *Personality Psychology: Domains of Knowledge About Human Nature*. McCraw Hill Education.
- Lavin, M., Marvin, K., Mclarney, A., Nola, V., & Scott, L. (1999). Sensation seeking and collegiate vulnerability to Internet dependence. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 425-430. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.425>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- LeBlanc, N. J., Unger, L. D., & McNally, R. J. (2016). Emotional and physiological reactivity in complicated grief. *Journal of Affective Disorders*, 194, 98-104. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.01.024>
- Lee, H. Y., & Hughey, K. F. (2001). The relationship of psychological separation and parental attachment to the career maturity of college. *Journal of Career Development*, 27, 279-293. <https://doi.org/10.1023/A:1007855104473>
- Lee, K. H., Lee, H. Y., Park, I., Lee, Y. J., Kim, N., Jeon, S., ... & Kim, S. J. (2021). Neural correlates of emotional reactivity and regulation in traumatized North Korean refugees. *Translational psychiatry*, 11(452), 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01579-1>
- LeMoult, J. (2020). From stress to depression: Bringing together cognitive and biological science. *Current Directions in Psychological Science*, 29(6), 592-598. <https://doi.org/10.1177/0963721420964039>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.

- Liu, Z., Zhu, Y., Wang, Z., et al. (2023). Daily perceived stress, anxiety, and depression: A cognitive–emotional downward-spiral model. *Frontiers in Psychology*, 14:1114332 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1114332>
- Lovibond, P.F. ve Lovibond, S.H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33 (3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Luca, R. E., Diener, E., & Suh, E. M. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>
- Lucas, R. E., & Baird, B. M. (2004). Extraversion and Emotional Reactivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(3), 473–485. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.3.473>
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, 71(3), 616-628.
- Luo, J., Zhang, B., Cao, M., & Roberts, B. W. (2022). The Stressful Personality: A Meta-Analytical Review of the Relation Between Personality and Stress. *Personality and Social Psychology Review*, 27(2), 128-194. <https://doi.org/10.1177/10888683221104002>
- Lücke, A. J., Schilling, O. K., Kunzmann, U., Gerstorff, D., Katzorreck-Gierden, M., Hoppmann, C. A., ... & Wrzus, C. (2024). Neuroticism, emotional stress reactivity and recovery in daily life: Examining extraversion and openness as moderators. *Journal of Research in Personality*, 109(104474). <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2024.104474>
- Macatee R. J., & Cougle J. R. (2013). The roles of emotional reactivity and tolerance in generalized, social, and health anxiety: a multimethod exploration. *Behavior Therapy*, 44(1), 39– 50. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.05.006>
- MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 593-614. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085542>
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., & Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99–128. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3901_4
- Maltby, J., Day, L., & Macaskill, A. (2010). *Personality, individual differences and intelligence*. Pearson Education.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1991). The NEO personality inventory: Using the five-factor model in counseling. *Journal of Counseling ve Development*, 69(4), 367–372. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1991.tb01524.x>
- McCrae, R. R. (1996). Social consequences of experiential openness. *Psychological Bulletin*, 120(3), 323-337. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.120.3.323>
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs Type Indicator From The Perspective Of The Five-Factor Model Of Personality. *Journal of Personality*, 57(1), 17-40. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1989.tb00759.x>
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and social psychology bulletin*, 17(2), 227-232. <https://doi.org/10.1177/014616729101700217>
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1994). The stability of personality: Observations and evaluations. *Current directions in psychological science*, 3(6), 173-175. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770693>

- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (2008). Empirical and theoretical status of the five-factor model of personality traits. İçinde G. Matthews ve D.H. Saklofske (Ed), *The SAGE handbook of personality theory and assesment* (ss. 273-294). SAGE Publications
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.52.1.81>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford press
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). The Five-Factor Theory of Personality. İçinde O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (3.bs., ss. 159–181). Guilford Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509-516. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.52.5.509>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1999). A five-factor theory of personality. İçinde L. A. Pervin & O. P. John (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (2.bs., ss. 139-153). Guilford Press.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 490–505. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.490>
- McLaughlin, K. A., Kubzansky, L. D., Dunn, E. C., Waldinger, R., Vaillant, G., & Koenen, K. C. (2010). Childhood social environment, emotional reactivity to stress, and mood and anxiety disorders across the life course. *Depression and anxiety*, 27(12), 1087-1094. <https://doi.org/10.1002/da.20762>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J., & Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*, 11(2), 143-162. <https://doi.org/10.1177/1368430207088035>
- McTeague, L. M., Lang, P. J., Laplante, M. C., Cuthbert, B. N., Shumen, J. R., & Bradley, M. M. (2010). Aversive imagery in posttraumatic stress disorder: trauma recurrence, comorbidity, and physiological reactivity. *Biological psychiatry*, 67(4), 346-356. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2009.08.023>
- Mertens, D. M. (2015). *Research and evaluation in education and psychology* (5. bs.) Sage Publications.
- Mesquita, B., & Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: A review. *Psychological Bulletin*, 112(2), 179–204.
- Mladenović, M., Stojanović, N., Stojanović, D., Živković, M., Aleksić, D., Tešanović, G., & Momčilović, V. (2021). Emotional Reactivity and Emotion Regulation Among Young Adults During COVID-19 Lockdown: The Moderating Role of Gender and Engagement in Sports. *Frontiers in Psychology*, 12, 774732. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774732>
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak*. (H. B. Ayvaşık ve M. Sayıl, Çev.). Türk Psikologlar Dergisi Yayınları.
- Munafò, M. R., Brown, S. M., & Hariri, A. R. (2008). Serotonin transporter (5-HTTLPR) genotype and amygdala activation: a meta-analysis. *Biological psychiatry*, 63(9), 852-857. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.08.016>

- Naragon-Gainey, K., & Watson, D. (2014). Consensually defined facets of personality as prospective predictors of change in depression symptoms. *Assessment*, 21(4), 387-403. <https://doi.org/10.1177/1073191114528030>
- Nock, M. K., Wedig, M. M., Holmberg, E. B., & Hooley, J. M. (2008). The emotion reactivity scale: development, evaluation, and relation to self-injurious thoughts and behaviors. *Behavior Therapy*, 39(2), 107-116. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.05.005>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- O'Bryan, E. M., McLeish, A. C., & Johnson, A. L. (2017). The role of emotion reactivity in health anxiety. *Behavior modification*, 41(6), 829-845. <https://doi.org/10.1177/0145445517719398>
- O'Connor, D. B., & O'Connor, R. C. (2004). Perceived changes in food intake in response to stress: The role of conscientiousness. *Stress and Health*, 20(5), 279-291. <https://doi.org/10.1002/smi.1028>
- O'Riordan, A., Young, D. A., Tyra, A. T., & Ginty, A. T. (2023). Extraversion is associated with lower cardiovascular reactivity to acute psychological stress. *International Journal of Psychophysiology*, 189, 20-29. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2023.04.004>
- Ormel, J., Jeronimus, B. F., Kotov, R., Riese, H., Bos, E. H., Hankin, B., Rosmalen, J. G. M., & Oldehinkel, A. J. (2013). Neuroticism and common mental disorders: Meaning and utility of a complex relationship. *Clinical Psychology Review*, 33(5), 686-697. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.04.003>
- Osborne, J. W., & Waters, E. (2002). Four assumptions of multiple regression that researchers should always test. *Practical assessment, research, and evaluation*, 8(1), 1-5. <https://doi.org/10.7275/r222-hv23>
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 127, 54-60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>
- Ozer, D. J., & Benet-Martinez, V. (2006). Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annu. Rev. Psychol.*, 57(1), 401-421. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190127>
- Ölçer, S., Fiş, N. P., Berkem, M., & Karadağ, B. (2010). Astımlı çocukların benlik saygıları ve annelerinin duygu dışavurum düzeylerinin değerlendirilmesi Özgün Araştırma. *Türk Pediatri Arşivi*, 45(2), 44-49. <https://doi.org/10.4274/tpa.45.144>
- Özen, D. E. (2021). *Öğretmenlerde duygusal öz-yeterlik ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Öztürk, G. B. (2021). *Borderline kişilik özelliklerine sahip kişilerin duygusal tepkisellik ve romantik ilişkilerde yakınlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2014). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. (14.bs). Nobel Tıp Kitabevleri.
- Parneix, M., Péricaud, M., & Clément, J. P. (2014). Major depresif dönemler ile ilişkili kolay öfkelenme: Duygudurum bozuklukları ve mizaç ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(2), 106-113.

- Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. İçinde R. Plutchik & H. Kellerman (Ed.), *Emotion: Theory, research, and experience: Theories of emotion* (ss. 3-33). Academic Press.
- Polanco-Roman, L., Moore, A., Tsypes, A., Jacobson, C., & Miranda, R. (2018). Emotion reactivity, comfort expressing emotions, and future suicidal ideation in emerging adults. *Journal of clinical psychology*, 74(1), 123-135. <https://doi.org/10.1002/jclp.22486>
- Polat, K., & İlhan, T. (2018). Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(50), 87-115.
- Portengen, C. M., Harrewijn, A., van Baar, A. L., & Endendijk, J. J. (2024). Gender-differentiated emotion socialization: evoked by child behaviors, parents' neural responses toward gender-stereotype violations, or both? *Parenting*, 25(1), 39–65. <https://doi.org/10.1080/15295192.2024.2426679>
- Potter, S., Bridger, E., Piotrowska, P. J., & Drewelies, J. (2025). *Emotional reactivity to daily positive and negative events in adulthood: The role of adverse childhood experiences*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/emo0001512>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Preece, D., Becerra, R., & Campitelli, G. (2018). Assessing Emotional Reactivity: Psychometric Properties of the Perth Emotional Reactivity Scale and the Development of a Short Form. *Journal of Personality Assessment*, 101(6), 589–597. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1465430>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
- Rathnayake, S., & Ekanayaka, J. (2016). Depression, anxiety, and stress among undergraduate nursing students in a public university in Sri Lanka. *International Journal of Caring Sciences*, 9(3), 1020-1032.
- Rilling, J. K., & Young, L. J. (2014). The biology of mammalian parenting and its effect on offspring social development. *Science*, 345(6198), 771-776. <https://doi.org/10.1126/science.1252723>
- Roberts, B. W., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2001). The kids are alright: Growth and stability in personality development from adolescence to adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 670–683. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.4.670>
- Roberts, B. W., Kuncel, N., Shiner, R. N., Caspi, A., & Goldberg, L. R. (2007). The power of personality: A comparative analysis of the predictive validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes. *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 313–345. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00047.x>
- Robinson, M. D., Irvin, R. L., Asad, M. R., & Fereidouni, H. (2025). Neuroticism's link to threat sensitivity: Evidence from a dynamic affect reactivity task. *Emotion*, 25(4), 884–895. <https://doi.org/10.1037/emo0001462>
- Robinson, M. D., Irvin, R. L., Fereidouni, H., & Klein, R. J. (2024). Feelings as a currency of care: A role for agreeableness in emotional reactivity. *Journal of Personality*, 93(3), 553-566. <https://doi.org/10.1111/jopy.12951>

- Rogala, J., Dreszer, J., Malinowska, U., Waligóra, M., Pluta, A., Antonova, I., & Wróbel, A. (2021). Stronger connectivity and higher extraversion protect against stress-related deterioration of cognitive functions. *Scientific Reports*, 11(1), 17452. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-96718-5>
- Rothbart, M. K. (2011). *Becoming who we are: Temperament and personality in development*. Guilford Press.
- Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (1998). Temperament. İçinde W. Damon & N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (5.bs., ss. 105–176). John Wiley & Sons
- Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2006). Temperament. İçinde N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (6.bs., ss. 99–166). Wiley.
- Ruan Q-N, Chen C-M, Yang J-S, Yan W-J and Huang Z-X (2023) Network analysis of emotion regulation and reactivity in adolescents: identifying central components and implications for anxiety and depression interventions. *Front. Psychiatry*. 14(230807). 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1230807>
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145-172. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.110.1.145>
- Sakiris, N., & Berle, D. (2019). A systematic review and meta-analysis of the Unified Protocol as a transdiagnostic emotion regulation based intervention. *Clinical Psychology Review*, 72, 101751. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101751>
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.274847>
- Savaş, N. (2019). *Ergenlerde obsesif kompulsif bozukluk, duygusal tepkisellik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Sayar, K. ve Dinç, M. (2008). *Psikolojiye Giriş*. Nesir Matbaacılık.
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological review*, 69(5), 379-399. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0046234>
- 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>
- Schimmack, U. (2001). The structure of subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 35(4), 413-437. <https://doi.org/10.1006/jrpe.2001.2336>
- Schmitt, D. P., Allık, J., McCrae, R.R. ve Benet-Martinez, V. (2007). The geografic distribution of big five personality traits: Patterns and profiles of human self- description across 56 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38 (2), 173-212. <https://doi.org/10.1177/0022022106297299>
- Schneier, F. R. (2003). Social anxiety disorder. *BMJ*, 327(7414), 515-516. <https://doi.org/10.1136/bmj.327.7414.515>
- Seçer, İ., Halmatov, S., ve Gençdoğan, B. (2013). Duygusal Tepkisellik Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlilik çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 3(1), 77-89.
- Shackman, A. J., McMenamin, B. W., Maxwell, J. S., Greischar, L. L., & Davidson, R. J. (2009). Right dorsolateral prefrontal cortical activity and behavioral inhibition. *Psychological science*, 20(12), 1500-1506. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02476.x>

- Shapero, B. G., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2016). Emotional reactivity and internalizing symptoms: Moderating role of emotion regulation. *Cognitive therapy and research*, 40, 328-340. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9722-4>
- Shapero, B. G., Stange, J. P., McArthur, B. A., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2019). Cognitive reappraisal attenuates the association between depressive symptoms and emotional response to stress during adolescence. *Cognition and Emotion*, 33(3), 524-535. <https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1462148>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological science*, 22(11), 1391-1396. <https://doi.org/10.1177/0956797611418350>
- Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D., Gross, J. J., Remy, K. A., & Ochsner, K. N. (2012). Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion*, 12(6), 1235-1247. <https://doi.org/10.1037/a0028297>
- Silvia, P. J., & Duval, T. S. (2001). Objective self-awareness theory: Recent progress and enduring problems. *Personality and Social Psychology Review*, 5(3), 230-241. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0503_4
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x>
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 141-163. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>
- Smith, E.E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B.L., Loftus, G.R., Benm, D.J. ve Maren, S. (2015). Stres, sağlık ve stresle başa çıkma. İçinde (Çev. Öznur, Ö. ve Deniz, F.), *Atkinson ve Hilgard psikolojiye giriş* (ss. 492-524). Arkadaş.
- Somer, O., Korkmaz, M. & Tatar, A (2002). Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin Geliştirilmesi- I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Somer, O. (1998). Türkçe'de kişilik özelliği tanımlayan sıfatların yapısı ve beş faktör modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 13(42), 17-32.
- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, O. (2004). *Kuramdan Uygulamaya Beş Faktör Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Envanteri (5FKE)*. Ege Üniversitesi Basımevi.
- Spitzer, C., Siebel-Jürges, U., Barnow, S., Grabe, H. J., & Freyberger, H. J. (2005). Alexithymia and interpersonal problems. *Psychotherapy and psychosomatics*, 74(4), 240-246. <https://doi.org/10.1159/000085148>
- Stade, J. L., & Ruscio, A. M. (2022). A meta-analysis of the relationship between worry and rumination. *Clinical Psychological Science*, 11(3), 552-573. <https://doi.org/10.1177/21677026221131309>
- Stevens, J. S., & Hamann, S. (2012). Sex differences in brain activation to emotional stimuli: A meta-analysis of neuroimaging studies. *Neuropsychologia*, 50(7), 1578-1593. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2012.03.011>
- Strickhouser, J. E., Zell, E., & Krizan, Z. (2017). Does personality predict health and well-being? A metasynthesis. *Health Psychology*, 36(8), 797-810. <https://doi.org/10.1037/hea0000475>
- Sullivan, E. C., James, E., Henderson, L. M., McCall, C., & Cairney, S. A. (2023). The influence of emotion regulation strategies and sleep quality on depression and anxiety. *Cortex*, 166, 286-305. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2023.06.001>

- Sun, T., Yap, Y., Tung, Y. C., Bei, B., & Wiley, J. F. (2023). Coping strategies predict daily emotional reactivity to stress: An ecological momentary assessment study. *Journal of Affective Disorders*, 332, 309-317. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.090>
- Sümer, N. ve Sümer, H. C. (2005). Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği (Yayınlanmamış çalışma).
- Sümer, N., Lajunen, T., & Özkan, T. (2005). Big five personality traits as the distal predictors of road accident involvement. İçinde G. Underwood, (Ed.), *Traffic and transport psychology* (ss. 215–227). Elsevier Inc.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics*. (7.bs.). Pearson.
- Tamir, M. (2005). Don't worry, be happy? Neuroticism, trait-consistent affect regulation, and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 449–461. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.449>
- Töremen, F., & Çankaya, İ. (2008). Yönetimde etkili bir yaklaşım: Duygu yönetimi. *Kuramsal Eğitimbilim*, 1(1), 33-47.
- Tucker, L. R., & Lewis, C. (1973). A Reliability Coefficient for Maximum Likelihood Factor Analysis. *Psychometrika*, 38(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/BF02291170>
- Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., & Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behaviour Therapy*, 38(3), 303–313. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.10.001>
- Tunç, A., & Özpolat, A. R. (2024). Duygusal Tepkiselliğin Bibliyometrik Analizi. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 69-80. <https://doi.org/10.55044/meusbd.1446689>
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Üstün, T. B., Ayuso-Mateos, J. L., Chatterji, S., Mathers, C. ve Murray, C. J. (2004). Global burden of depressive disorders in the year 2000. *The British journal of psychiatry*, 184(5), 386-392. doi: 10.1192/bjp.184.5.386
- Van Reyn, C., Koval, P., & Bastian, B. (2022). Sensory Processing Sensitivity and Reactivity to Daily Events. *Social Psychological and Personality Science*, 14(6), 772-783. <https://doi.org/10.1177/19485506221119357>
- Von Klipstein, L., Servaas, M. N., Lamers, F., Schoevers, R. A., Wardenaar, K. J., & Riese, H. (2023). Increased affective reactivity among depressed individuals can be explained by floor effects: An experience sampling study. *Journal of Affective Disorders*, 334, 370-381. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.04.118>
- Vujičić, M. M., & Randelović, D. J. (2017). Personality traits as predictors of depression, anxiety, and stress with secondary school students of final years. *Zbornik radova Filozofskog fakulteta u Prištini*, (47-3), 217-237. <https://doi.org/10.5937/ZRFFP47-14984>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465-490. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.96.3.465>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. İçinde R. Hogan, J. A. Johnson, & S. R. Briggs (Ed.), *Handbook of personality psychology* (ss. 767–793). Academic Press.
- Watson, D., & Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96(2), 234–254. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.234>
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. Erlbaum.

- Wentzel, K. (1998). Social relationship and motivation in middle school: The role of parents, teacher, and peers. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 202-209. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0663.90.2.202>
- Whittle, S., Yücel, M., Yap, M. B., & Allen, N. B. (2011). Sex differences in the neural correlates of emotion: Evidence from neuroimaging. *Biological Psychology*, 87(3), 319-333. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2011.05.003>
- WHO. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. Geneva: World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>
- Widiger, T. A., & Crego, C. (2019). The Five Factor Model of Personality Structure: An Update. *World Psychiatry*, 18(3), 271–272. <https://doi.org/10.1002/wps.20658>
- Widiger, T. A., & Oltmanns, J. R. (2017). Neuroticism is a fundamental domain of personality with enormous public health implications. *World psychiatry*, 16(2), 144-145. <https://doi.org/10.1002/wps.20411>
- Widiger, T. A., Sellbom, M., Chmielewski, M., Clark, L. A., DeYoung, C. G., Kotov, R., ... & Wright, A. G. (2018). Personality in a hierarchical model of psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 7(1), 77-92. <https://doi.org/10.1177/2167702618797105>
- Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1989). Conceptions of personality disorders and dimensions of personality. *Psychological assessment: A journal of consulting and clinical psychology*, 1(4), 305-316
- Williams, L. M., Gatt, J. M., Schofield, P. R., Olivieri, G., Peduto, A., & Gordon, E. (2009). 'Negativity bias' in risk for depression and anxiety: Brain-body fear circuitry correlates, 5-HTT-LPR and early life stress. *Neuroimage*, 47(3), 804-814. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2009.05.009>
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C., & Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224–254. <https://doi.org/10.1037/pspi0000132>
- Wong, C. S. M., Chan, W. C., Lo, K. W. Y., Chen, E. Y. H., & Lam, L. C. W. (2024). Environmental stress and emotional reactivity: an exploratory experience sampling method study. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1375735. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1375735>
- Yang, D., & Tu, C.-C. (2020). Influence of college students' agreeableness on interpersonal relationships: Moderating role of empathy. *Education and Urban Society*, 53(1), 1–19. <https://doi.org/10.1177/0013124520928609ResearchGate+1Sage Journals+1>
- Yasmin, H., Khalil, S., & Mazhar, R. (2020). COVID 19: Stress management among students and its impact on their effective learning. *International technology and education journal*, 4(2), 65-74.
- Yaşar Ekici F., & Balcı S., (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/ Journal of Higher Education and Science*, 9(1), 65-77.
- Yaylacı, Ö.G. (2006). *Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ*, Hayat Yayınları.
- Yu, M. N., Chang, Y. N., & Li, R. H. (2024). Relationships between Big Five Personality Traits and psychological well-being: A mediation analysis of social support for university students. *Education Sciences*, 14(10), 1050; <https://doi.org/10.3390/educsci14101050>
- Yurdakul, A., & Üner, S. (2015). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin duygusal tepkisellik durumlarının değerlendirilmesi. *Preventive Medicine Bulletin*, 14(4), 300-307.
- Zaferoğlu, M. (2018). *Ergenlerde duygusal tepkisellik ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35(2), 151-175. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.2.151>
- Zhou, Q., Li, X., Wang, J., Shen, F., Tan, Q., Zhang, S., ... & Fu, Y. (2025). Relationship between neurotic personality traits with symptoms of post-traumatic stress disorder in breast cancer patients: with the mediation of self-efficacy and negative coping. *BMC psychology*, 13(282), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02496-4>



EKLER

EK-1.: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 22.02.2024-340159



T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-88012460-050.04-340159
Konu : Etik Kurul Kararı (Abdullah TUNÇ)

22.02.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun **22 Şubat 2024** tarihli ve **02** sayılı oturumunda alınan 02/01 sayılı kararı yazımız ekinde gönderilmiştir. Bilgilerini rica ederim.

Prof.Dr. Haydar EFE
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Başkanı

Ek: Karar 01 (1 Sayfa)

Dağıtım:
Gereği:
Abdullah TUNÇ

Bilgi:
Prof.Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

Bu belge, güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSD547D0E5

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/ehy-ehys>

Adres: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğü Yalınzhağ, yerleşkesi Erzincan Sivas
karayolu 12. km. 34002 Erzincan
Telefon: 444 8 024 - (0446) 226 66 66 Faks: (0446) 226 66 65
e-Posta: rektorluk@erzincan.edu.tr Web: <https://ehy.edu.tr/>
Kop Adresi: erzincanuniv@ehy02.kop.tr

Bilgi için: Şehriban AKKUŞ
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu
Tel No: (0446) 226 6666 - 10061



EK-2.: Demografik Bilgi Formu

- **Yaşınız:**
.....
- **Cinsiyetiniz:**
Kadın () Erkek ()
- **Medeni Durumunuz:**
 1. Bekar ()
 2. İlişkisi var (flört, sevgili, sözlü, nişanlı) ()
 3. Evli ()
- **Eğitim Durumunuz:** (Lütfen en son aldığınız diplomaya göre belirtiniz. Örneğin, üniversite öğrencisi iseniz "lise"yi işaretlemeniz gerekmektedir.)
 1. İlkokul ()
 2. Ortaokul ()
 3. Lise ()
 4. Ön Lisans ()
 5. Lisans ()
 6. Yüksek Lisans ()
 7. Doktora ()
- **Meslek:** (Örneğin: Öğrenci, Çalışmıyor, Öğretmen, Satış Sorumlusu, Kasiyer)
.....
- **Aylık Gelir Durumunuz.**
 1. 0-17002 ()
 2. 17003-34004 ()
 3. 17003-34004 ()
 4. 51007 ve üzeri ()
- **Yaşadığınız şehrin plaka kodu:** (Örneğin: Sivas=58)
.....
- **Daha Önce Psikolojik Destek veya Tedavi aldınız mı?** (Psikolojik Danışman, Psikolog ve Psikiyatri)
Evet () Hayır ()
- **Geçmişte psikiyatrik ya da psikolojik bir rahatsızlık nedeniyle tanı aldınız mı?**
Evet () Hayır ()

EK-3.: Duygusal Tepkisellik Ölçeği Maddeleri

Aşağıda günlük yaşamınıza ilişkin bazı ifadeler verilmiştir. Verilen ifadeleri dikkatlice okuyarak sizin durumunuzu en iyi yansıttığını düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz. 0=Hiçbir zaman 1=Bazen 2= Sık sık 3=Her zaman				
MADDELER	0=Hiçbir zaman	1=Bazen	2= Sık sık	3=Her zaman
1. Üzücü olaylar karşısında çok kolayca duygusallaşırım				
2. Çok küçük şeyler bile beni duygusallaştırır.				
3. Bir duyguyu yaşadığımda çok yoğun yaşarım.				
4. Üzücü bir şey yaşadığımda, uzun bir süre ona kafa yorarım.				
5. Duygularımı çok yoğun yaşarım.				
6. Duygularımda ani iniş-çıkışlar yaşadığım olur.				
7. Bir duyguyu yaşadığımda başka bir duyguyu yaşamak benim için çok zordur.				
8. Duygusal olarak çok çabuk incinirim.				
9. Kötü bir olay yaşadığımda, ruh halim hızlıca değişir.				
10. Çevremdekiler olaylar karşısında sakinliğimi koruyamadığını söyler.				
11. Mantıklı/sağlıklı düşünmekte zorlandığım için kendimi genellikle mutsuz hissederim.				
12. Kızgın olduğumda çevremdekiler beni zor sakinleştirir.				
13. Kendimi genellikle endişeli hissederim.				
14. Diğer insanların önemsemediği şeylere çok kafa yorarım.				
15. Üzücü bir durum karşısında kolayca dağılırım.				
16. Çevremdekiler olaylara aşırı tepki verdiğimi söyler.				
17. Eğer biriyle bir anlaşmazlık yaşarsam, bu durumu kafamdan atmam zaman alır.				

EK-4.: Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği Maddeleri

Aşağıdaki maddeleri son bir haftadaki durumunuza göre cevaplayınız. 0=Hiçbir zaman 1=Bazen ve ara sıra 2=Oldukça sık 3=Her zaman				
MADDELER	0=Hiçbir zaman	1=Bazen ve ara sıra	2=Oldukça sık	3=Her zaman
1-Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim.				
2-Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim.				
3-Hiç olumlu duygu yaşamadığımı fark ettim.				
4-Soluk almada zorluk çektim (örneğin fiziksel egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi).				
5-Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım.				
6-Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim.				
7-Vücudumda (örneğin ellerimde) titremeler oldu.				
8-Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim.				
9-Panikleyip kendimi aptal durumuna düşürecek durumlar nedeniyle				
10-Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım				
11-Kışkırtılmakta olduğumu hissettim				
12-Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi				
13-Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim				
14-Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum.				
15-Panik haline yakın olduğumu hissettim				
16-Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu				
17-Birey olarak değersiz olduğumu hissettim				
18-Alınan olduğumu hissettim				
19-Fiziksel egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim)				
20-Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim				
21-Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım				

EK-5.: Beş Faktör Kişilik Ölçeği

Aşağıda size uyan ya da uymayan birtakım kişilik özellikleri sunulmaktadır. Lütfen aşağıda verilen özelliklerin sizi ne oranda yansıttığını ya da yansıtmadığını belirtmek için size en uygun seçeneği seçiniz.

1 = Hiç katılmıyorum 2 = Biraz katılmıyorum 3 = Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (kararsızım)

4 = Biraz katılıyorum 5 = Tamamen katılıyorum

MADDELER	1 = Hiç katılmıyorum	2 = Biraz katılmıyorum	3 = Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (kararsızım)	4 = Biraz katılıyorum	5 = Tamamen katılıyorum
1. Konuşkan	1	2	3	4	5
2. Başkalarında hata arayan	1	2	3	4	5
3. İşini tam yapan	1	2	3	4	5
4. Bunalımlı, melankolik	1	2	3	4	5
5. Orijinal, yeni görüşler ortaya koyan	1	2	3	4	5
6. Ketum/vakur	1	2	3	4	5
7. Yardımsever ve çıkarıcı olmayan	1	2	3	4	5
8. Biraz umursamaz	1	2	3	4	5
9. Rahat, stresle kolay baş eden	1	2	3	4	5
10. Çok değişik konuları merak eden	1	2	3	4	5
11. Enerji dolu	1	2	3	4	5
12. Başkalarıyla sürekli didişen	1	2	3	4	5
13. Güvenilir bir çalışan	1	2	3	4	5
14. Gergin	1	2	3	4	5
15. Maharetli, derin düşünen	1	2	3	4	5
16. Heyecan yaratabilen	1	2	3	4	5
17. Affedici bir yapıya sahip	1	2	3	4	5
18. Dağınık olma eğiliminde	1	2	3	4	5
19. Çok endişelenen	1	2	3	4	5
20. Hayal gücü yüksek	1	2	3	4	5
21. Sessiz bir yapıda	1	2	3	4	5
22. Genellikle başkalarına güvenen	1	2	3	4	5
23. Tembel olma eğiliminde olan	1	2	3	4	5
24. Duygusal olarak dengeli, kolayca keyfi kaçmayan	1	2	3	4	5
25. Keşfeden, icat eden	1	2	3	4	5
26. Atılgan bir kişiliğe sahip	1	2	3	4	5
27. Soğuk ve mesafeli olabilen	1	2	3	4	5
28. Görevi tamamlanıncaya kadar sebat edebilen	1	2	3	4	5
29. Dakikası dakikasına uymayan	1	2	3	4	5
30. Sanata ve estetik değerlere önem veren	1	2	3	4	5
31. Bazen utangaç, çekingen olan	1	2	3	4	5
32. Hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazik olan	1	2	3	4	5
33. İşleri verimli yapan	1	2	3	4	5
34. Gergin ortamlarda sakin kalabilen	1	2	3	4	5
35. Rutin işleri yapmayı tercih eden	1	2	3	4	5
36. Sosyal, girişken	1	2	3	4	5
37. Bazen başkalarına kaba davranabilen	1	2	3	4	5
38. Planlar yapan ve bunları takip eden	1	2	3	4	5
39. Kolayca sinirlenen	1	2	3	4	5
40. Düşünmeyi seven, fikirler geliştirebilen	1	2	3	4	5
41. Sanata ilgisi çok az olan	1	2	3	4	5
42. Başkalarıyla iş birliği yapmayı seven	1	2	3	4	5
43. Kolaylıkla dikkati dağılan	1	2	3	4	5
44. Sanat, müzik ve edebiyatta çok bilgili	1	2	3	4	5

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad:Abdullah TUNÇ	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Düzce Üniversitesi/Cumhuriyet Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Fakültesi/Fen Edebiyat Fakültesi
Bölümü	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik/Psikoloji
Yüksek Lisans	
Üniversite	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Enstitü Adı	Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Ana Bilim Dalı	
Programı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
Makaleler	
1. Bulut, M. B., & Tunç, A., (2025). Fearful Attachment and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Early Maladaptive Schemas. <i>Pratiques Psychologiques</i> , 1, 1-10. 2. Bulut, M. B., & Tunç, A. (2024). Kovid-19 korkusu, akademik motivasyon ve stresle başa çıkma stilleri: 2021 ve 2022 yılı verilerinin karşılaştırılması. <i>Trakya Eğitim Dergisi</i>, 14(1), 75-86. 3. Tunç, A., & Bulut, M. B. (2024). Kişilerarası duyarlılığı etkileyen psikolojik değişkenler: Bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri (tıp fakültesi öğrencileri üzerine bir çalışma). <i>Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi</i>, (61), 1-14. 4. Tunç, A., & Bulut, M. B. (2024). Fearful Attachment and Suicide Probability: The Mediating Role of Psychological Symptoms on Medical School Students. <i>Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal</i>, 14(72), 63-75. 5. Bulut, M. B., & Tunç, A. (2024). The Job Demands-Resources Scale: A Reliability and Validity Study. <i>Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi</i>, 53(3), 1384-1405. 6. Tunç, A., & Özpolat, A. R. (2024). Duygusal Tepkiselliğin Bibliyometrik Analizi. <i>Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi</i>, 7(2), 69-80. 7. Psikolojik Esneklik ve Öznel İyi Oluşun Baskın Ben Durumlarına Göre Farklılaşmasının İncelenmesi	
Bildiriler	
1. Ege 7th International Conference On Social Sciences, December 24- 25. 2022, “Korkulu Bağlanma ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolünün İncelenmesi” 2. Ege 7th International Conference On Social Sciences, December 24- 25. 2022, “Saplantılı Bağlanma ve Duygusal Dengesizliğin Kişilerarası Duyarlılık Üzerindeki Etkileri”	