

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



YETİŞKİNLERDE DUYGU DÜZENLEMENİN, BENLİK
SAYGISI VE YALNIZLIK DÜZEYİ İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yağmur AKYÜZ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

MAYIS 2024
İSTANBUL

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**YETİŞKİNLERDE DUYGU DÜZENLEMENİN, BENLİK
SAYGISI VE YALNIZLIK DÜZEYİ İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Yağmur AKYÜZ
(211287006)
0009-0004-8704-7043**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

İstanbul 2024



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Jüri Tez Onay Formu

14.05.2024

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu çalışma 14.05.2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

Danışman

İstanbul Gedik Üniversitesi

Doç. Dr. Burcu Rahşan ERİM

Üye (İmza)

İstanbul Gedik Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Elif YILDIRIM

Üye (İmza)

FMV Işık Üniversitesi

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Yetişkinlerde Duygu Düzenlemenin, Benlik Saygısı ve Yalnızlık Düzeyi ile İlişkisinin İncelenmesi ” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.

Yağmur AKYÜZ

ÖNSÖZ

Tez yazma sürecimde, ihtiyacım olduğunda her zaman kendisine ulaşabildiğim ve yardım alabildiğim, tüm bilgi ve deneyimleri ile yol gösteren değerli hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Nurgül Yavuzer'e,

Veri toplama sürecinde bana yardımcı olan tüm arkadaşlarıma, aileme ve bu çalışmaya katılmayı kabul eden gönüllülere,

Akademik eğitimime katkıda bulunan ve her dersimi emekleriyle değerli kılan tüm bölüm hocalarıma ve bu alanda ilerleyebilmem için bana güvenen, desteğini bir an olsun benden esirgemeyen çok kıymetli hocam Yrd. Doç. Dr. Havva Nüket İşiten'e,

Bütün hayatım boyunca hep yanımda olan, bu zamana kadar maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, bana yol gösteren sevgili babam Halil Akyüz 'e, biricik annem Nezahat Akyüz'e ve her zaman yanımda olduğunu bildiğim ve hissettiğim, motivasyon kaynağım olan kardeşim İrem Akyüz'e,

Üniversite hayatım boyunca ve sonrasında desteklerini hep hissettiğim, beni hiç yalnız bırakmayan, her koşulda yanımda duran, destekleyen ve cesaret veren, sevgili dostlarım Merve Ceren Şafak'a ve Lizge Cansu Toğan'a çok teşekkür ederim.

Mayıs 2024

Yağmur AKYÜZ

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ.....	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT.....	xii
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Önemi	8
1.2 Araştırmanın Amacı	9
1.3 Hipotezler	9
1.4 Sayıtlar	10
1.5 Sınırlılıklar	10
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	11
2.1. Duygu Düzenleme.....	11
2.1.1. Duygunun Tanımı.....	11
2.1.2. Duygunun Kuramsal Açıklamaları.....	13
2.1.2.1. Duyguların Evrimsel Teorisi	13
2.1.2.2. James- Lange Duygu Teorisi	13
2.1.2.3. Cannon ve Bard Duygu Teorisi	14
2.1.2.4. Schachter-Singer Duygu Teorisi.....	14
2.1.2.5. Lazarus'un Bilişsel Değerlendirme Teorisi	15
2.1.2.6. Yüz İfadeleri Geri Bildirim Teorisi	15
2.1.3. Duygu Düzenleme	16
2.1.4 Duygu Düzenleme Güçlüğü	20
2.2 Benlik Saygısı	21
2.2.1 Benlik Kavramının Tanımı.....	21
2.2.2 Benlik Saygısı Tanımı	24
2.3. Yalnızlık	27
2.3.1 Yalnızlık Kavramının Tanımı.....	27
2.3.2. Yalnızlık Çeşitleri.....	30
2.3.2.1 Duygusal ve Sosyal Açından Yalnızlık	30
2.3.2.2 Geçici, Durumsal ve Kronik Yalnızlık	30
2.3.2.3. Varoluşsal, Patolojik ve Psikososyal Yalnızlık	31
2.3.2.3 Yalnızlıkla Baş Etme	31
2.4. Değişkenler Arası İlişki.....	31
2.4.1 Duygu Düzenleme ve Benlik Saygısı İlişkisi	31
2.4.2 Duygu Düzenleme ve Yalnızlık İlişkisi	33
2.4.3 Benlik Saygısı ve Yalnızlık İlişkisi	34
3. YÖNTEM.....	37
3.1 Araştırma Grubu.....	37
3.2 Veri Toplama Araçları	37

3.2.1 Demografik Bilgi Formu	37
3.2.2 Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-16 – Kısa Form (DDGÖ-16).....	37
3.2.3 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	38
3.2.4 UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	39
4. ARAŞTIRMANIN BULGULARI	40
4.1 Verilerin Analizi.....	40
4.2 Betimleyici İstatistik	42
4.3 Ölçeklerin Betimleyici Analizi.....	44
4.4 Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	45
4.5 Demografik Özellikler ile Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular.....	46
4.5.1 Cinsiyet ve Duygu Düzenleme Güçlüğü	46
4.5.2 Cinsiyet ve Benlik Saygısı.....	47
4.5.3 Cinsiyet ve Yalnızlık	48
4.5.4 Medeni Durum ve Duygu Düzenleme Güçlüğü	48
4.5.5 Medeni durum ve Benlik Saygısı	49
4.5.6 Medeni durum ve Yalnızlık.....	50
4.5.7 Çalışma Durumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü	50
4.5.8 Çalışma Durumu ve Benlik Saygısı	51
4.5.9 Çalışma Durumu ve Yalnızlık	52
4.5.10 Eğitim Durumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü	52
4.5.11 Eğitim Durumu ve Benlik Saygısı.....	53
4.5.12 Eğitim Durumu ve Yalnızlık	54
4.5.13 Yaşanılan Yer ve Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	54
4.5.14 Yaşanılan Yer ve Benlik Saygısı	56
4.5.15 Yaşanılan Yer ve Yalnızlık.....	56
4.5.16 Gelir Durumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü	57
4.5.17 Gelir Durumu ve Benlik Saygısı	58
4.5.18 Gelir Durumu ve Yalnızlık	59
4.5.19 Yaş ve Duygu Düzenleme Güçlüğü	59
4.5.20 Yaş ve Benlik Saygısı.....	61
4.5.21 Yaş ve Yalnızlık	62
5. TARTIŞMA	63
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	75
6.1 Sonuç	75
6.2 Öneriler.....	77
KAYNAKÇA	78
EKLER.....	94
Ek-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu	94
Ek-2: Demografik Bilgi Formu	96
Ek-3: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği–Kısa Form (DDGÖ–16)	97
Ek-4: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	98
Ek-5: UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	99
ÖZGEÇMİŞ.....	101

KISALTMALAR

ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
çev.	: Çeviren
DDGÖ-16	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form
Ort	: Ortalama
Örn	: Örnek
RBSÖ	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
s.	: Sayfa/sayfalar
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
ve diğ.	: Çok yazarlı eserlerde ilk yazardan sonrakiler

ÇİZELGE LİSTESİ

	Sayfa
Çizelge 4.1: Ölçeklerin Güvenilirlik ve Normallik Analizi Sonuçları	41
Çizelge 4.2: Katılımcılara Ait Cinsiyet Bilgilerine İlişkin Betimsel İstatistikler	42
Çizelge 4.3: Katılımcılara Ait Yaşa İlişkin Betimsel İstatistikler	42
Çizelge 4.4: Katılımcıların Yaş Dağılımı	42
Çizelge 4.5: Katılımcıların Eğitim Durumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	43
Çizelge 4.6: Katılımcıların Medeni Durumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	43
Çizelge 4.7: Katılımcıların Çalışma ve Gelir Durumuna İlişkin Betimsel İstatistikler	43
Çizelge 4.8: Katılımcıların Yaşadığı Yer İlişkin Betimsel İstatistikler	43
Çizelge 4.9: Duygu Düzenleme Güçlüğü Puan Ortalamaları	44
Çizelge 4.10: Rosenberg Benlik Saygısı Puan Ortalamaları	44
Çizelge 4.11: UCLA Yalnızlık Puan Ortalamaları	45
Çizelge 4.12: Pearson Korelasyon Testi Bulguları	45
Çizelge 4.13: Cinsiyete göre Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt boyutları Açısından Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	47
Çizelge 4.14: Cinsiyete göre Benlik Saygısı Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları ...	47
Çizelge 4.15: Cinsiyete göre Yalnızlık Düzeyi Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	48
Çizelge 4.16: Medeni Duruma göre Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt boyutları Açısından Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	49
Çizelge 4.17: Medeni Duruma göre Benlik saygısı Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	50
Çizelge 4.18: Medeni Duruma göre Yalnızlık Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	50
Çizelge 4.19: Çalışma Duruma göre Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt boyutları Açısından Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	51
Çizelge 4.20: Çalışma Duruma göre Benlik Saygısı Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	51
Çizelge 4.21: Çalışma Duruma göre Yalnızlık Düzeyi Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	52
Çizelge 4.22: Eğitim Durumuna Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutları Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları	52
Çizelge 4.23: Eğitim durumuna göre Benlik Saygısı Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları	54
Çizelge 4.24: Eğitim Durumuna Göre Yalnızlık Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları	54
Çizelge 4.25: Yaşanılan Yere Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutları Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları	55
Çizelge 4.26: Yaşanılan Yere göre Benlik Saygısı Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları	56
Çizelge 4.27: Yaşanılan Yere göre Yalnızlık Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları	57

Çizelge 4.28: Gelir Durumuna Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları	58
Çizelge 4.29: Gelir Durumuna Göre Benlik Saygısı Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları	59
Çizelge 4.30: Gelir Durumuna Göre Yalnızlık Düzeyi Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları	59
Çizelge 4.31: Yaşa Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutları Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları	60
Çizelge 4.32: Yaşa göre Benlik Saygısı Tek Yönlü Varyans (Anova) Analizi Sonuçları.....	61
Çizelge 4.33: Yaşa göre Yalnızlık Tek Yönlü Varyans (Anova) Analizi Sonuçları.	62



ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1: Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi	25



YETİŞKİNLERDE DUYGU DÜZENLEMENİN, BENLİK SAYGISI VE YALNIZLIK DÜZEYİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu tez çalışmasında duygu düzenleme güçlüğü, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya 18 yaş ve üzeri 232 Kadın, 173 erkek olmak üzere toplamda 405 kişi katılmıştır. Katılımcılara araştırma kapsamında değişkenlerin incelenmesi için online platformda Gönüllü Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-16, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Yalnızlık Envanteri verilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 20 programı ile analiz edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarının puanı arttıkça benlik saygısı düzeyi azalırken yalnızlık düzeyi artmaktadır. Katılımcıların benlik saygısı düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyi azalmaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Duygu düzenleme, Duygu düzenleme güçlüğü, Benlik saygısı, Yalnızlık düzeyi*

YETİŞKİNLERDE DUYGU DÜZENLEMENİN, BENLİK SAYGISI VE YALNIZLIK DÜZEYİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ABSTRACT

This thesis study aims to examine the relationship between difficulty in emotion regulation, self-esteem and loneliness levels. A total of 405 people, 232 women and 173 men, aged 18 and over, participated in the research. Voluntary Consent Form, Demographic Information Form, Difficulties in Emotion Regulation Scale-16, Rosenberg Self-Esteem Scale and Loneliness Scale were given to the participants on the online platform to examine the variables within the scope of the research. The data obtained was analyzed with the SPSS 20 program. According to the results of the research, it was seen that there was a significant relationship between difficulty in emotion regulation and its sub-dimensions, self-esteem and loneliness levels. As the participants' difficulty in emotion regulation and sub-dimension scores increase, their level of self-esteem decreases and their level of loneliness increases. As the self-esteem level of the participants increases, the level of loneliness decreases.

Key Words: emotion regulation, difficulty in emotion regulation, self-esteem, level of loneliness

1. GİRİŞ

İnsanlar, dünyaya geldikleri andan itibaren, hayatları boyunca çeşitli gelişim dönemlerinden geçmektedirler. Bu gelişim dönemlerinin tek bir boyutu ve modeli yoktur (Özdemir, Özdemir, Kadak, Nasıroğlu, 2012). Genellikle insanların hayatlarında çocukluk dönemi kazançlar ve iyi yönde değişimler, yetişkinlik dönemi ise kayıplar ve kötü yöndeki değişimler olarak görülmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2015). Fiziksel, zihinsel, sosyal, ahlaki açıdan birçok boyutu bulunan bu dönemler bu nedenle birçok kuramcı tarafından farklı açılardan ele alınarak incelenmiştir (Özdemir vd., 2012).

20. Yüzyılın en önemli kuramcılarında biri olan Freud, insanın gelişim sürecini kişilik gelişimi üzerinden ele almıştır. Yetişkinlikte elde edilmiş olan kişilik özelliklerinin oluşumunu, bireyin hayatındaki ilk 5 -6 yıllık süreç içerisinde yaşamış olduğu deneyimlerin sonucunda oluştuğunu savunarak, çocukluk yıllarına odaklanmıştır (Burger, 2006). Freud'a göre bireylerin üst benliğinin ortaya çıktığı altı yaş civarında kişilik gelişimi son bulmaktadır (Özdemir vd. 2012; Burger, 2006). Kendi klinik deneyimleriyle birlikte artan gözlemleri sonucunda ve kendi psikanaliz sürecinde edindiği verilerinde katkısıyla Freud gelişim kuramına önemli katkılar sağlamıştır. Psikolojik olguları cinsel bir çerçeve içerisinde yorumlayan Freud çocukluk döneminde birçok gelişim evresinden geçildiğini, her evrenin yetişkin kişiliğine önemli etkileri olduğunu savunmuştur. Her evrenin ana belirleyici özelliğini cinsel yönden birincil derecede duyarlı bölge olduğunu öne süren Freud bu nedenle bu gelişim dönemine Psikoseksüel gelişim dönemi adını vermiştir (Burger, 2006). Bu dönemi Psikoseksüel gelişim teorisi ile açıklayan Freud, çocuklukta cinsel ve psikolojik gelişimi bir önceki evrenin üzerine eklenerek önceki evrede kazanılan davranışları da özümleyen beş dönem olarak tanımlar (Gençtan, 2002). Her biri yetişkin yaşamı için önemli olan bu dönemler birçok kuramcı için bir çıkış noktası ve çalışmaları için referans olmuştur.

Bu kuramcılardan biri olan ve Freud'un kuramından etkilenerek 1950'li yıllarda psikososyal gelişim kuramı ile gelişimi açıklayan Erik Erikson, gelişimi

açıklarken sadece çocukluk ve ergenlik dönemlerinin üzerinde durmamış, gelişimin bireyin yaşamı boyunca devam ettiğini belirtmiştir. (Burger, 2006). Yaşam döngüsü içerisinde kişilik gelişimini ele alan Erikson herkesin tecrübe ettiği ve her biri yaşamsal önem taşıyan birbirine bağımlı şekilde ilerleyen sekiz aşama olduğunu öne sürmüştür (Başal, 1995). Erikson bu aşamaları hem olumlu hem de olumsuz taraflarıyla ele almış ve gelişim sırasında bireylerin sosyal etkileşim ve beklentilerinin değişimini ve bireylerinin kendilerinin ve sosyal çevrelerinin etkilerini de göz önünde bulundurmuştur (Başal, 1995) Erikson gibi gelişimin yaşam boyu olduğunu kabul eden ve yetişkinlik dönemlerine ait ayrıntılı sınıflama yapan araştırmacılardan Levinson ise bireysel yaşamın gelişimiyle ilgili yaptığı araştırmalar sonucunda yetişkinlik döneminin üzerine yoğunlaşmış ve bu dönemi evrelere ayırmıştır. Levinson ve arkadaşları (1976) 18 - 45 yaş arasındaki erkek katılımcılarla, insan yaşamının birçok bileşenini, kendisi için önemli bireylerle, gruplarla ve kurumlarla olan tüm ilişkilerini kapsayan bir araştırma yapmış ve araştırma sonucuna göre yirmi, otuz ve kırk yaşlarının önemli başlangıç dönemleri olduğunu keşfetmişlerdir. Yirmili yaşlara kadar erkek katılımcıların ailelerinin evinden ayrıldığı, yirmi ile otuz yaşları arasında mesleki olarak alışma süreci geçirerek hayat kurmaya çabaladıkları ve yalnız kalma ile yakın ilişki kurma arasında denge sağlamaya çalıştıklarını ve otuz ile kırk yaşları arasında ise kendilerine yeni bir aile düzeni oluşturduklarını belirtilmiştir (Topçu, 2022). Levinson bu araştırmanın sonucunda ise bireysel yaşam yapısı kuramını oluşturmuş ve daha sonraki yıllarda araştırmasına yetişkin kadın katılımcıları da ekleyerek kuramını geliştirmiştir (Levinson, Darrow, Klein, Levinson, ve McKee, 1976). Yaşam yapısı kuramında Levinson; yaşam akışı, yaşam döngüsü ve yaşam yapısı kavramlarından söz etmektedir. Yaşam akışı kavramı; yaşamın başlangıcından bitişine kadar olan gelişimsel süreci yansıtan ve bu süreç içerisinde bireylerin beklentilerinin, seçimlerinin ve yaşamış oldukları zorlukların tamamının, yaşın aşamalarına göre bir bütün şeklinde ele alınarak oluşmasıdır (Aktu, 2016). Yaşam döngüsü; yaşam akışının bir düzen içerisinde, gelişim ve değişimini ifade etmektedir. Bu döngü içerisinde psikolojik, sosyal, biyolojik faktörlerin etkilediği birçok geçiş evresi bulunmakla birlikte yaşam döngüsü temelde 4 farklı evreden oluşmaktadır. Bu evreler çocuk ve ergenliğinde içinde bulunduğu 17 yaşa kadar olan ön yetişkinlik, 17-45 yaş arasını kapsayan ilk yetişkinlik, 45-65 yaş arasını içine alan orta yetişkinlik ve 65 yaş ve sonrasını kapsayan ileri yetişkinliktir (Levinson, 1986).

Kurama adını da veren yaşam yapısı kavramı ise bireyin kendilik yatırımı ve benlik tasarımı, toplumsal rolleri ve ilişkilerinin tamamını içermektedir. (Aktu, 2016). Levinson yaşam yapısı kuramında yetişkinlik döneminin, aileden ayrılma, yeni sosyal ilişkiler ve yuva kurma, iş hayatına girme ve ilerleme, kendine ait roller tanımlama ve yapılandırmayı içerdiğini belirtir (Levinson vd., 1976; Levinson, 1986). Özellikle ergenliğin sonlandığı ve bireyin daha fazla sorumluluk almaya başladığı ilk yetişkinliğe geçiş evresi ile bireyler hayatlarında hızlı bir değişim ve dönüşüm yaşarlar. İlk yetişkinlik dönemi ile duygusal bağımsızlığa ulaşan yetişkin bireyler, bu dönem itibariyle daha fazla dış dünyaya yönelir ve birçok içsel ve dışsal stres faktörüyle karşılaşır (Havighurst, 1972). Gelişim sürecinin en uzun dönemini kapsayan yetişkinlik döneminde bu nedenle işlevsellikte hem büyüme hem de düşüşler görülür. Bu dönemde psikososyal açıdan bireyler, duygusal gelişim, benlik gelişimi, aile ilişkileri ve sosyal ilişkiler, iş yaşamı, kariyer açısından gelişim gösterirler. Bununla birlikte artan stres ile benlik saygısı, öz sevgi, öz kontrol, topluma uyum, stresle başa çıkma ve duygu yönetme gibi konularda sorunlar yaşayabilmektedirler (Köknel, 2001). Bu durum doğrultusunda yetişkin bireyler psikopatolojik açıdan da riskli konuma gelebilmektedirler. Günlük hayat içerisinde bireyin işlevindeki bozulma ve kendini kötü hissetme hali genel yaşam doyumunu ve buna bağlı olarak da yaşam kalitesini etkilemektedir. Bu sebeple bireyler için bu dönemi sağlıklı bir şekilde geçirebilmek ve kendi ruh hallerini, stres seviyelerini ve olumlu, olumsuz duygusal hallerini yönetmek büyük önem taşımaktadır. Son yıllarda klinik alanda yapılan araştırmalara bakıldığında da özellikle psikopatolojiyi anlamada duygunun öneminin gün geçtikçe arttığı ve bu konu üzerine çok sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir. Günümüzde duygu teorileri ile davranışları ve fizyolojik tepkileri anlamada, karar verme aşamasında, belleği güçlü tutmada ve çevre ile birey arasında gerçekleşen etkileşimde duygunun önemli bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

Duygular, insanların yaşamlarındaki biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan, fizyolojik uyarılmayı, bilişsel süreçleri ve gözle görülebilir olan ifadeleri, sözlü ya da sözsüz davranışsal tepkileri içeren karmaşık sistemlerdir (Groos, 2002; Gerrig ve Zimbardo, 2015; Matsudo ve Hwang, 2013). Günlük hayatta yaşanan olaylara karşı bireyin kendisini hazırlamasını sağlayarak ortaya çıkardığı farklı duygular, kişilerin davranışları üzerinde kapsamlı

bir etki göstermektedir (Koole, 2010). Bu etkiler sayesinde duygular davranışlara yön vermekte ve kişilerin sosyal uyumunu ve ilişkilerini etkilediği gibi yaşam içerisindeki işlevselliğini de etkileyerek olumlu veya olumsuz olmak üzere farklı sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Çoğu zaman olaylara karşı verilen duygusal tepkiler iyi sonuçlar ortaya koyarken, hissedilen duyguların ve ortaya çıkan tepkilerin kişiyi yanılttığı zamanlarda olabilmektedir (Groos, 2002). Dolayısıyla kişilerin bu duyguları doğru şekilde anlayabilmesi, yönetebilmesi ve düzenleyebilmesi, işlevsel bir yaşam sürdürebilmeleri için önemli ve gereklidir. Bu nedenle pozitif zihinsel sağlığa önemli katkı sağladığı düşünülen duygu düzenleme becerileri de son yıllar içerisinde üzerinde önemle durulan bir konu haline gelmiştir.

Duygu düzenleme bireylerin gündelik yaşantılarında ve stresli durumlarla karşılaştıklarında bu süreçte hangi duyguları tecrübe edeceklerini ve bu duyguları nasıl kontrol edeceklerini etkilemektedir (Gratz ve Roemer, 2004). İnsanlar bu süreçte olumlu ve olumsuz duygularını azaltabilirler, artırabilir ya da koruyabilirler (Gross, 1998). Ancak bu duyguları düzenlemede başarısız olurlarsa ve kişiler duygularını yapıcı bir şekilde düzenleyemezlerse uyumsuz başa çıkma becerileri gösterebilirler. Dolayısıyla, kişilerin kendi duygularının düzenlenmesinde güçlük çekmesi, kaçınan davranışlarla veya dikkat dağınıklık şeklinde kendisini gösterebilir ve psikolojik işleyişte, ruhsal sağlıkta ciddi bozulmalara yol açmakla birlikte psikopatolojik rahatsızlıkları da meydana getirebilir (Uzuner, 2022). Bu doğrultuda literatür taraması yapıldığında Akhun (2012), Safrancı(2015) ve Yumuşak(2019)'ın yapmış oldukları araştırmalarda duygu düzenleme güçlüğü psikolojik belirtiler arasındaki ilişki incelemiş ve sonuç olarak duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtileri yordadığı ve birçok belirti ile ilişkili olduğu literatürde yapılan çalışmalarda görülmüştür. Bunlardan bazıları stres ve patolojik internet kullanımı (Yorulmaz, Civgin ve Yorulmaz, 2020), öfke yönetimi (Lotfali, Moradi ve Ektiari, 2016) öz denetim (Gezici, 2022), öz duyarlılık (Yılmaz, Cenkseven Önder, 2020), düşük öz benlik saygısı (Altun ve Atagün, 2019) yeme bozuklukları (Domoff, Sutherland, Yokum ve Gearhardt, 2020) ve uyku bozuklukları (Pickett, Barbaro ve Mello, 2016) depresyon, kaygı ve fonksiyonel olmayan tutumlar (Gülmez,2019; Kurt 2023) anksiyete (Orgeta, 2011) akran, sosyal ve romantik ilişkilerindeki bozulma (Öztürk, Özyurt, Tufan ve Pekcanlar, 2018) ve Travma Sonrası Stres Bozukluğunda

belirti şiddeti ve olumsuz duygulanımı yönetme (Tull, Barret., McMillan. ve Roemer. 2007; Demirkapı, 2013) gibi kişilerin hayatlarını olumsuz yönde etkileyebilecek ve yaşam doyumlarını düşürecek birçok duygusal ve davranışsal sorundur.

Yetişkin bireylerin duygularını fark edebilmesi, tanıyabilmesi, aynı zamanda, kendilerine dair olan olumlu ve olumsuz hisleri anlayabilmeleri, kendileri hakkında bir görüşe sahip olabilmeleri açısından da oldukça önemlidir. Levinson gibi yetişkinlik üzerine çalışma yapan birçok araştırmacı yetişkinlik dönemini, ergenlik ve yaşlılık dönemi arasında geçen bir oluşum süreci ve olgunlaşma dönemi olarak görmektedir (Korkmaz, 1996). Olgun bireyler kendilerinin kim olduklarını ve kişisel özelliklerinin nasıl göründüklerini, kişisel güçlerinin ne olduğunun farkındadırlar. Olgun bireyler durağan değil sürekli değişim ve dönüşüme açık kişilerdir. Yaşanılan olaylara ve çevrelerindeki diğer insanlara uyum sağlayabilirler ve kendilerini geliştirerek yenilerler. Gordon W. Alpport'a (1961) göre olgun kişiliğin özelliği benlik duygusuna sahip olmaktır. Benlik, bireyin kendisi hakkında sahip olduğu algıları ve kendine özgü yargılarıdır (Demiç, 2008; Harter, 2012) Bu algı ve yargılar aynı zamanda çeşitli geri bildirimler, yorumlar ve toplumsal etkileşimler sayesinde gelişmektedir. Benlik kavramının ölçülebilmesi için özellikle benlik saygısı (öz saygı) kavramı üzerinde durulmaktadır.

Benlik saygısı kavramı, kişinin gerçek benlik algısı ile ideal benlik algısı arasındaki farkın değerlendirilerek, bireyin kendisini iyi ya da kötü bir insan olarak değerlendirmesidir (Cevher ve Buluş, 2007). Rosenberg (1965), benlik saygısını, bireyin olumlu ve olumsuz açılardan kendisine yönlendirdiği tutumlar olarak tanımlamıştır. Bireyin benlik saygısının yüksek olması sosyal ortamlarda ve ilişkilerinde pozitif ve rahat olmasını, kendini kabullenmesini sağlamaktadır (Rogers, 1961). Kişi üzerinde olumlu bir kendilik algısı oluşturmaktadır. Yüksek benlik saygısı, girişken olabilmek, güçlü başa çıkma becerilerini kullanmak, mücadeleden vazgeçmemek ve kendini toplum içerisinde değerli biri olarak görme ile ilişkilidir (Güloğlu, Kararımak, 2010). Bununla birlikte düşük benlik saygısı olan bireyler ailesi ve yakınları tarafında sevilmediğini, hak ettiği duygusal karşılığı alamadığını hissederek buna kendini inandırabilirler çünkü benlik saygısının ilk kaynağı, başka kişiler tarafından değer görüyor olmaktır (Körükçü, Gündoğan ve Ogelman, 2014). Bu şekilde düşünmesi bireyin yaşantısında alacağı kararları etkiler ve olay ve durumları anlama, kavrama ve yorumlamada önyargılı davranmalarına sebep olabilir.

Bu önyargılara bağılı olarak bireyler işlevsel olmayan davranışlar gösterebilirler (Hamarta ve Demirbaş, 2009). Bu kapsamda literatüre bakıldığında, benlik saygısı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde çoğunluğun çocukluk ve ergenlik dönemlerini kapsadığı görülmüştür. Bununla birlikte benlik saygısının psikopatoloji ile ilişkisine yönelik araştırmalar dikkat çekmektedir. Düşük benlik saygısının, depresyon, anoreksiya nervoza, bulimia, kaygı, şiddet, madde kötüye kullanımı ve yüksek riskli davranışlar, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozukluğu, şizofreni gibi birçok ruhsal bozukluğun ve sosyal sorunun gelişiminde kritik bir rol oynadığı (Mann, Hosman, Schaalma ve DeVries, 2004; Pehlivan, 2016) ve benlik saygı düzeyi az olan bireylerin kendilerini daha fazla yalnız hissettikleri saptanmıştır (McWhirter, Besett-Alesch, Horibata ve Gat, 2002; Hu, Jin, Hu ve He, 2013; Yöyen, 2017). Benlik saygısı yüksek olan kişilerin, duygusal açıdan daha olgun ve mutlu, daha az yalnız, daha fazla öz-kontrollü olduğu bulunmuştur (Leung ve Sand, 1981). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleme amacıyla yürütülen araştırmada benlik saygısı ile öznel iyi oluşun pozitif yönde ilişkisi olduğu, benlik saygısının öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Doğan ve Eryılmaz, 2013). Yapılan araştırmalar kapsamında benlik saygısı kavramının, kişinin psikolojik sağlığı, kendini doğru değerlendirebilmesi ve sosyal ilişki kurarken gösterdiği etkileşim ve yalnızlık hissi açısından önemli bir yeri vardır. Aynı zamanda yürütülen araştırmalara demografik açıdan bakıldığında da benlik saygısına yönelik önemli bulgulara rastlanmaktadır. Sosyo-ekonomik açıdan benlik saygısına bakıldığında, sosyo-ekonomik seviyesi yüksek olan gençlerin, sosyo-ekonomik seviyesi daha az olan gençlere göre daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduğu saptanmıştır (Rosenberg, 1965). Evliliğin yetişkin bireylerin genel öz-yeterlik ve benlik saygısı düzeyleri üzerinde etkisine bakılan bir araştırmada, yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinde, medeni durum değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evlilerin benlik saygısı düzeyleri bekarlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Parlar, Gençal- Yazıcı, 2017). Korkmaz (1996)'ın çalışmasında, çalışan kadın katılımcıların çalışan erkek katılımcılara göre benlik saygısı düzeyleri daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna ek olarak katılımcıların eğitim ve gelir düzeyinde artma oldukça, benlik saygısı düzeylerinde de artma olduğu gözlenmiştir.

Benlik saygısı oluşurken kişinin kendini değerlendirmede en önemli ölçütlerinden biri olan çevre etkileşimi ve sosyal ilişkileri aynı zamanda bireyin yalnızlık algısı üzerinde de oldukça etkilidir. Sosyal bir varlık olan insan, günlük yaşantısı içerisinde birçok kişi ile etkileşim içinde bulunur. Bu etkileşim psikososyal açıdan her yaş döneminde çok önemlidir. Bireyin içinde bulunduğu ilişkilerde etkileşimde bulunduğu kişiler ile arasındaki ilişkiden aldığı doyum sosyal hayatın sağlıklı karşılanabilmesi için önemlidir. İlişki içerisinde kaliteli doyum hissetmeyen bireyler kendilerini yalnız hissetmektedir (Burger, 2016). Alan yazın incelendiğinde yalnızlık Peplau ve Perlman'a göre (1984), kişinin olan ilişkisi ile istediği sosyal ilişkisi arasındaki farklar nedeni ile oluşan ve üzücü, öznel, psikolojik bir durumdur. Sosyal ilişkiler insan yaşamının özünü oluşturmaktadır. İnsan sosyal bir varlık olduğu için toplumla bir arada yaşamaya ihtiyaç duyar (Gallioğlu, 2014). Bu nedenle sosyal alanda yaşanan sıkıntılar kişileri olumsuz yönde etkiler. Sosyal ilişkilerin yetersizliği, bu ilişkilerden alınan doyumun düşüklüğü yalnızlık duygusunun temelini oluşturur (Buluş, 1997). Yalnızlık duygusu koşullar değiştikçe azalır artabilir fakat araştırmacılar yalnızlığın değişmeyen bir kişilik özelliği olduğunu da düşünmektedir (Burger, 2016). Yalnızlık yaşayan insanlarda, kaygı, mutsuzluk, dinlenememe, genel bir doyumsuzluk hali ve utanma gibi olumsuz durumlarda gözlenmektedir (Russel Peplau, Cutrona, 1980). Bunlarla birlikte yalnızlık, sosyal ilişkilerde sorun yaşamayı, daha içe dönük ve kaygılı olmayı, depresyona daha yatkın ve reddedilmeye karşı daha duyarlı olarak yetersiz sosyal ilişkiler kurmayı, karar verme zorluğunu, kendinin ya da diğerlerinin zayıflıklarına odaklanmayı ve başkalarına karşı güvenmekte zorluk çekmeyi de içermektedir (Copel, 1988; Russel vd., 1980). Bu bağlamda literatür taraması yapıldığında yalnızlığın özellikle 18 ila 25 yaş arasındaki genç yetişkinler arasında yaygın olduğu (Lauder Mummery ve Sharkey, 2006) görülmüştür. Bununla birlikte diğer araştırmalarda yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık, sosyal ilişki kurma güçlüğü arasında olumlu yönde anlamlı, yalnızlık ile fiziksel çekicilik arasında ise olumsuz yönde bir ilişki olduğu (Lamm ve Stephan 1987), benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelediği başka bir araştırmada; benlik saygısı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu (Yöyen,2017), beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bireyleşme sürecinde algıladıkları ebeveyn tutumları ile duygu düzenleme becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide, beliren yetişkinlerin bireyleşme sürecinde algıladıkları ebeveyn tutumları ile duygu düzenleme becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı

ilişkilerin olduğu yetişkinlerin tek yaşama ve yalnızlık yaşantısı üzerinde sosyal desteğin etkisine bakıldığında yaş artışına bağlı olarak bireylerin sosyal algılarının zayıfladığı ve bu duruma bağlı olarak yalnızlık düzeyinin arttığı bulgulanmıştır (Yeh, 2004).

Literatürde duygu düzenleme, benlik saygısı ve yalnızlık ile ilgili konuları araştıran çalışmalar olmasına karşın, araştırmaların kısıtlı olduğu gözlenmiştir. Literatürdeki söz konusu eksikliğin giderilmesine katkı sağlaması için hedeflenen bu çalışmada bireylerin duygularını düzenlerken yaşadığı güçlüklerin benlik saygısı ve yalnızlık ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda öncelikle, duygu düzenleme, benlik saygısı ve yalnızlık değişkenleri tanıtılmış ve bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisini incelemek üzere literatür gözden geçirilmiştir. Daha sonra araştırmanın amacı üzerinde durulmuştur.

1.1 Araştırmanın Önemi

Yetişkinlik dönemi içerisinde birçok yeni gelişmeyi ve değişimi barındıran bireyin yeni rol ve sorumluluklar altına girdiği, yaşamını kontrol etme gücünü devreye soktuğu bir dönemdir. Bireyin yeni bir kimlik kazandığı ve bu yeni kimliği ile var olmak için mücadele ettiği bu süreçte özellikle duyguların çok önemli bir yeri vardır. Biliş ve düşüncelerdeki değişimle birlikte duygularda da değişimler yaşanmakta ve stres veren yaşam olayları nedeni ile bu duyguları kontrol etmekte zorluklar yaşanabilmektedir. Bireylerin duygularını fark edebilmesi ve kendilerine dair olan olumlu ve olumsuz hisleri anlayabilmeleri, kendileri hakkında bir görüşe sahip olabilmeleri açısından da oldukça önemlidir. Kendi benliklerine dair bir görüşün oluşmasını sağlar. Bununla birlikte bireyin bu dönemde kurduğu sosyal ilişkilerde, oldukça önemlidir. Bireyin kendine dair görüşü ve duygularını etkileyen sosyal ilişkiler bireyde doyum oluşturmadığında yalnızlık hissini oluşmasına sebep olarak bu süreçte aksamalara neden olabilir. Bundan dolayı Klinik Psikoloji alanında yürütülecek olan bu tez çalışmasında gelişim döneminin en uzun süreci olan ve geniş bir yaş aralığını kapsayan yetişkinlik dönemindeki bireyler ile çalışılacak olup bireylerin zihinsel, davranışsal, duygusal ve sosyal ilişkiler açısından hayatlarını önemli ölçüde etkileyen duygu düzenleme güçlüğü, benlik saygısı ve yalnızlık konuları üzerine bir çalışma yürütülecektir. Alanyazında yapılmış olan çalışmalarının kısıtlılığı gözlemlenmiş olup alanyazına katkı sağlamak amacıyla bireylerin duygu

düzenleme güçlükleri, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılacaktır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Yetişkinlerde duygu düzenleme güçlükleri, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaçla şu sorulara cevap aranmaktadır;

1. Duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları, benlik saygısı puanı ve yalnızlık düzeyi arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Duygu düzenleme güçlüğü ve benlik saygısı arasında nasıl bir ilişki vardır?
3. Duygu düzenleme güçlüğü ve yalnızlık arasında nasıl bir ilişki vardır?
4. Benlik saygısı ve yalnızlık arasında nasıl bir ilişki vardır?
5. Duygu düzenleme güçlüğü, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyleri arasında cinsiyet, eğitim düzeyi, yaşanılan yer, çalışma durumu, gelir düzeyi, medeni durum, yaş değişkenleri bakımından anlamlı bir fark var mıdır?

1.3 Hipotezler

H1: Duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Katılımcıların benlik saygısı ile duygu düzenleme güçlükleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H3: Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H4: Katılımcıların benlik saygısı ile yalnızlık düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H5: Yalnızlık düzeyi bekarlarda daha yüksektir.

H6: Benlik saygısı çalışan bireylerde daha yüksektir.

H7: Duygu düzenleme güçlüğü yaşanılan yere göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H8: Duygu düzenleme güçlüğü yaşa göre farklılık göstermektedir.

1.4 Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan kişilerin kullanılan veri toplama araçlarını samimiyetle cevapladıkları varsayılmaktadır.

2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının “Yetişkinlerde Duygu Düzenlemenin, Benlik Saygısı ve Yalnızlık Düzeyi ile İlişkisinin İncelenmesi” konusunun ölçümünde geçerli ve güvenilir yöntemler olduğu varsayılmaktadır.

1.5 Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir;

1. Araştırmanın sonucu olarak elde edilen bulgular, 18 yaş ve üzeri 405 katılımcı araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

2. Araştırmada kadın ve erkek katılımcı sayısı eşit değildir.

3. Araştırma soruları kapsamında katılımcılardan elde edilecek bilgiler araştırmada Duygu Düzenleme Güçlüğü Kısa Form, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), UCLA Yalnızlık Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Duygu Düzenleme

2.1.1. Duygunun Tanımı

Duygu kavramı Latince kökenli bir kelime olan ‘emovere’ kelimesinden türemiştir, hareket etmek anlamına gelen bu kelime duygunun kişiler ve toplumlar arasındaki hareketli yapısına atıfta bulunmaktadır. (Ahmed, 2014, s21). Duygu kavramı ile ilgili alanyazın incelendiğinde duygunun tanımı üzerinde hâlâ tam bir fikir birliği oluşmadığı, duyguların tarih açısından bakıldığında da sabit bir anlamı olmadığı ve duygulara yaklaşımların dönemsel olarak farklılaştığını görülmektedir ancak biyolojik, psikolojik ve davranışsal boyutları içinde bulunduran kapsamlı bir olgu olduğu konusunda ortak görüşe varılarak kavramla ilgili çeşitli, farklı tanımlamalar yapıldığı görülmektedir.

Tarih boyunca ele alınan bu kavram, 1800’lü yıllardan önce çok farklı şekilde anlatılmış ve çeşitli kavramlarla birlikte kullanılmıştır. Bugün modern hali ile kullandığımız duygu tanımının dışında özellikle dini görüşlerin baskın olduğu orta çağda farklı anlamlar içeren “tutku”, “haz”, “sezgi”, “ahlaki duyarlılık” “maneviyat” gibi çeşitli kavramlarla da açıklanmaya çalışılmıştır. (Marinetti, Moore, Lucas, Parkinson, 2011; Dixon, 2012, s.340; Smith, 2015). Nasıl bir doğaya sahip olduğu ile ilgili çokça merak edilen ve 19. Yüzyıl da aydınlanma çağıyla beraber birçok düşünürün ilgisini çekerek üzerinde durduğu bir konu haline gelen duygu kavramı, ‘öfke’, korku’, ‘aşk’ ‘acıma’, ‘kızgınlık’, ‘kıskançlık’ gibi birçok terimi de içinde barındırmıştır (Konstan, 2006, s.29-30). Zihin ve ruh ikiliğinin ön planda olduğu bu dönemde, duygulardan öte ruhtan bahsedilmektedir. Ruhun arzuları genellikle bedenle ilişkilendirilmiştir. Ancak o dönemin ünlü düşünürlerinden Aristoteles ve Platon duyguları bu biçimde ayırmamış ve beden ile zihnin, biliş ile arzunun, algı ile hissin bileşimsel karmaşıklıklarını içeren duygu ve düşüncelerin arasındaki karşılıklı bağlantıları vurgulamışlardır (Price, 2009, s.123). Aristoteles, duyguları insanların düşüncelerini değiştirmelerine sebep olan bir etki olarak açıklarken, duyguyu

tamamen akılcı bir yaklaşım ile ele alan Descartes duygu ile zihin arasındaki çatışmanın üzerinde durmuştur. Descartes'e göre duygular davranışların değeri ve yararının ne olacağına dair olan düşüncelerden kaynaklı olarak ortaya çıkmaktadır yani birey öfkeli olmasına değeceğini düşünüyorsa öfkeleniyordur. Kant ise duygu ve tutkunun zihni dışarıda bırakmasından endişe etmiştir (Konrad ve Hendl, 2001; Descartes, 2017, s.45; Plamper, 2015).

Günümüzde duygu kavramına yönelik tanımlamalara baktığımızda ise kavramın bilimsel açıdan ele alınarak kuramlar çerçevesinde açıklandığı görülmektedir. Fizyolojik açıdan duygulara bakıldığında, merkezi ve otonom sinir sistemlerinden gelen fizyolojik tepkileri içerdiği ve bu nedenle biyolojik bir yapıya sahip olduğu görülmektedir (Matsudo ve Hwang, 2013). Aynı zamanda sosyal yapılandırmacılaran Averill, duyguların psikolojik ve sosyal faktörler tarafından ortaya çıkarıldıkları için sosyal bir yapıları olduğunu ve duyguların sadece filogenetik geçmişimizin kalıntıları olmadığını savunmuştur. Bu nedenle duyguların sadece fizyolojik açıdan açıklanamayacağını, duyguların sosyal düzeyde analiz edilebileceğini vurgulamıştır (Averill, 1980; Matsudo ve Hwang, 2013). Sosyolojik açıdan bakıldığında duygular, sosyal ve kültürel olarak öğrenilen ürünler olarak tanımlanmaktadır.

İnsanların uyumları için önemli olan duygular, kişilerin bütün gelişim alanlarına da etki etmektedir. İnsanların davranışlarıyla ilgili neyin iyi ya da kötü olduğu hakkında bilgi vererek ve karmaşık yapıda olan sosyal davranışlar için esnek modeller oluşturarak insanların etkileşimine katkıları bulunmaktadır (Gross, 1999). İnsanların davranışlarında bir değişim oluşabilmesi için o davranışın oluşmasına sebep olan duygunun ne olduğunun fark edilebilmesi önemlidir. Bu doğrultuda yürütülen bilimsel çalışmalar kişilerin davranışlarına neden olan bilinçli veya bilinçli olmayan duyguların varlığını ortaya çıkarmıştır. Duygular, insanları sosyal açıdan birlikte tutan, ilişkilere dair öncelik sırasını bulmasına yardım eden, çevresi ile etkileşim kurmasını sağlayan, karar verme, etkileşim kurma, dikkat ve davranışları düzenleme gibi sistemler için önemli işlevsel roller oynayan bir deneyimdir (Çam ve Soylu, 2021). Duyguların anlamları sosyal olarak öğrenildikçe insanlar anlamaya başlamaktadır. Sosyolojik teorisyenlere göre duyguların ne anlama geldiğini anlayabilmek için insanların sosyal anlamda neleri başarabildiğine odaklanılmalıdır. Böylece duyguların nasıl, ne zaman ve kim tarafından yaşanacağı ve ifade

edileceğini kültürel olarak ortaya koyan özel kural sistemleri anlaşılabilir (Cornelius 2000).

Genel olarak, duygusal deneyimin fiziksel ve zihinsel yönleri arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan duygu teorilerinin birçok farklı açıdan çok yönlü şekilde ele alındığını görülmektedir, davranışsal ve bedensel tepkileri anlamada, karar almada, belleği güçlü tutmada ve çevreyle olan etkileşimde duygunun önemli bir etmen olduğunu vurgulayan bu teoriler duygu kavramını anlama da önemli bir rol oynamaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

2.1.2. Duygunun Kuramsal Açıklamaları

2.1.2.1. Duyguların Evrimsel Teorisi

Charles Darwin duygunun ne olduğunu anlamak için yaptığı çalışmalarla duygu teorisyenleri arasında öncü isimlerden biri olmuştur. Darwin duyguları, insanların hayatta kalabilmeleri ve doğa ile uyum içinde yaşayabilmelerine yardımcı olan bir fonksiyon olarak ele almıştır bu nedenle duyguların evrensel olduğunu ve her canlıda benzer tarzda duyguların var olduğunu savunmuştur. Evrimsel duygu teorisinde duyguların, insanların bir uyarıcı karşısında hızlı şekilde cevap verebilmesini sağladığını da savunmaktadır. Darwin, İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi (The Expression of the Emotions in Man and Animals) adlı kitabında insanların ve hayvanların duygu değişimlerini incelemiş ve duyguların içgüdüsel olarak geliştiğine, kalıtsal olduğuna vurgu yapmıştır (Darwin, 1872). Darwin'in bu görüşü 1960'lı yıllarda Paul Ekman tarafından ele alınmış ve çok sayıda kültür karşılaştırmalı araştırmalar yapılarak desteklenmiştir (Ekman, 1984). Paul Ekman ve arkadaşları (1972) yapmış oldukları çalışmalar doğrultusunda bu duyguların mutluluk, üzüntü, korku, tiksinti, kızgınlık ve şaşırma olarak temellendirmişlerdir (Cornelius, 2000). Bu duyguların evrensel olarak aynı yüz ifadeleri ile ifade edildiğini belirten Ekman ve arkadaşları bu duyguları temel duygular olarak sınıflandırmışlardır (Ekman, Friesen ve Ellsworth. 1972).

2.1.2.2. James- Lange Duygu Teorisi

Duygu kavramını ilk defa modern ve kapsayıcı bir şekilde açıklayan William James ise duyguyu bedende gerçekleşen değişimlerle eşleştirmiştir. James, "What is Emotion? (1884) adlı makalesinde duygu kavramını, bilişsel ve sosyal boyutlardan

ziyade somatik süreçlerle ilişkilendirmiş ve duyguların bedendeki değişiklikler olmadan açıklanamayacağını, bedende meydana gelen değişimlerin duyguları oluşturduğunu vurgulamıştır (Carrette, 2004). James'e göre "Ağladığımız için üzgün, vurduğumuz için kızgın, titrediğimiz için korkmuş hissederiz:" (James, 1890). Bu nedenle duygu oluşumunun bedensel geri dönüş nedeniyle olduğunu savunan bu görüşe James ve Lange'in duygu kuramı adı verilmiştir. James- Lange Duygu Kuramı William James (1884) ve Carl Lange (1885) tarafından geliştirilmiştir.

Carl Lange, James ile aynı yıllarda, benzer fikirleri ortaya atmış ve duyguları harekete geçiren şeyin dışsal uyarıların, beyne farklı duyuşal ve motor geri dönüt göndererek bireyde fizyolojik olarak bazı tepkilere neden olduğunu ve duyuşal tepkinin ortaya çıkmasının, bedensel tepkilerin ne şekilde yorumlandığı ile alakalı olduğunu savunmuştur (LeDoux, J., 1998; Gerrig ve Zimbardo, 2015). Bu kuram periferik bir kuram olarak görülmüş ve iç organsal tepkilerin duygu oluşumunda en önemli rolü üstlendiği vurgulanmıştır. Kuram merkezi sinir sistemi karşısında otonom sinir sistemi eylemlerine dayandırılmıştır (Gerrig ve Zimbardo, 2015).

2.1.2.3. Cannon ve Bard Duygu Teorisi

Walter Cannon, James ve Lange kuramında bu açıdan birtakım eksiklikler olduğunu düşünerek eleştirmiş ve itirazlarda bulunmuştur. İç organsal hareketliliğin duygu oluşumuna neden olmadığını, deney için kullanılan hayvanların organlarının merkezi sinir sisteminden ameliyat ile ayrıldıktan sonra da duyuşal olarak tepki vermeye devam ettiğini belirtmiştir (Cannon,1987). Aynı dönemde onun gibi düşünen bir diğer fizyolog Philip Bard da duygunun oluşumunda uyarının eş zamanlı iki etkisinin olduğunu, hem sempatik sinir sistemi tarafından uyarılmaya hem de korteks aracılığıyla öznel duygu deneyimine neden olduğunu ileri sürmüştür (Gerrig ve Zimbardo, 2015). Bu iki fizyolog 'un görüşü Cannon-Bard duygu kuramını ortaya çıkarmıştır. Bu kurama göre duyuşal reaksiyonlar ve bedensel tepkiler, birbirinden ayrı olarak ama aynı anda ortaya çıkmaktadır ve bununla birlikte benzer tarzda fizyolojik tepkiler farklı duygulara yol açabilmektedir (Cannon, 1927).

2.1.2.4. Schachter-Singer Duygu Teorisi

James-Lang ve Canon-Bard teorilerine baktığımızda her iki teorinin de duygu ve davranışlar arasındaki ilişkiye odaklandığını görülmektedir. Bu kuramlar gibi

bilişsel değerlendirme teorisi olan Schachter-Singer Duygu Teorisi de duygu oluşumunda, dışarıdaki bir uyarıcının bireyi etkilemesi sonucunda önce fizyolojik bir uyarılma meydana geldiğini ancak bireyin bu uyarılmayı duygu olarak belirtmesi için bilişsel bir değerlendirme yapması gerektiğini savunmaktadır (Schachter ve Singer, 1962).

Bireyde oluşan, terleme, göz bebeğinin büyümesi, gözlerin yaşarması, kalp atışının hızlanması gibi fiziksel tepkiler, dışarıdan gelen uyarıcı ile ilişkili olduğu kadar bireyin uyarılmayı bilişsel olarak nasıl yorumladığıyla da ilişkilidir (Kurt,2023).

2.1.2.5. Lazarus'un Bilişsel Değerlendirme Teorisi

Lazarus'un Bilişsel Değerlendirme Teorisine baktığımızda duygu deneyiminin oluşmasının ilk şartının düşünce oluşumu olduğu görülmektedir. Kurama göre nötr bir uyaran karşısında önce bireyin düşünceleri ortaya çıkar ve bu düşünceler bilişsel bir çerçeveden geçerek anlam kazanır daha sonrasında fizyolojik tepkiler ortaya çıkar ve bunlara aynı zamanda duygular eşlik eder (Lazarus, 1982) Lazarus'un Bilişsel Değerlendirme Teorisine göre zihinsel değerlendirme bilinçli, amaçlı ve mantıklı olmalıdır aynı zamanda duygular, düşünceler bakımından bir sebep ve sonuç görevi görebilir (Turan Ağca, 2019).

2.1.2.6. Yüz İfadeleri Geri Bildirim Teorisi

Bu teori yüz ifadelerini duyguları deneyimlemenin bir parçası olarak açıklamaktadır. Darwin (1872) ve James (1890) gibi teorisyenler yaptıkları çalışmalarda yüz ifadelerini oluşturan fizyolojik süreçlerin, duyguların oluşmasında rol aldığını ileri sürmektedir (Manusov, 2015). Paul Ekman da yüz ifadelerinin tüm insanlarda 'yüz dili' konusuna örtüştüğünü savunmaktadır (Ekman 1984, 1994). Darwin'in çalışmalarını ilerleterek birtakım duyguların bütün insanlarda evrensel olduğunu kanıtlayan Ekman, beynin bir duygu oluştuğunda o duyguya yönelik belli bir ifadeyi üretmek için hangi yüz kaslarının çalışacağını bundan dolayı da yüz kaslarının hareketlerinin de evrensel olduğunu savunmuştur (Ekman ve Friesen, 1971).

2.1.3. Duygu Düzenleme

İnsanların hayatlarına anlam katan, kişisel olarak önemli görülen durumlara, algılanan zorluk ve fırsatlara göre bireyin ihtiyaçları hakkında bilgi veren duygular, bireysel, kişilerarası, sosyal ve kültürel olarak birçok işleve katkıda bulunmaktadır (Cumming ve Sanders, 2019). Bireyin kendi iç dünyasıyla ilgili bilgi vermede ve gelecek yaşantısındaki davranışlarını da belirlemede önemli ölçüde rol oynamaktadır (Frijda, 1986). Duygunun dışarıdan algılanan bir uyarıcıya karşı, ortaya çıkacak olan davranışa uygun bir zemin hazırladığı da düşünülmektedir. Ancak bireyin içerisinde bulunduğu duruma uygun olmayan bir biçimde ortaya çıkması halinde duygular bireyin işlevselliğini zarara uğratabilir ve bireyin hayatında olumsuz psikolojik ve fiziksel sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu doğrultuda duyguların olumsuz olan etkilerini azaltmak ve ortadan kaldırmak için duygu düzenleme kavramı  ne çıkmaktadır.

Duygu düzenleme, bireyin gelişiminin ilk yıllarından itibaren başlayıp yaşamı boyunca devam eden, çok yönlü ve kapsamlı bir süreçtir (Rosen ve Epstein, 2010). Bireyin bilinçli ya da bilinçsiz olarak yoğunluğundan hoşnut olmadığı duygularını, kendisini rahatsız etmeyecek seviyeye getirerek şekillendirdiği ve düzenlediği, duygularına dikkat ettiği, duygusal tepkilerinin yoğunluğunu ve süresini yönetebildiği bir süreç olan duygu düzenleme, köken olarak Psikoanalitik bakış açısına ve stresle baş etmeye dayanmaktadır (Rottenberg ve Gross, 2003; Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011). Psikoanalitik teorilere göre duygu düzenleme, bedenin ihtiyaçları ile içsel ve dışsal faktörlerden etkilenerak üretilen duygular arasındaki çatışmayı azaltmak için kullanılan bir tekniktir. (Duy ve Yıldız, 2014). Psikoanalitik yaklaşımda, yaşanan bütün olumsuz duyguları anksiyete kavramı ile ele alan Freud, anksiyeteyle baş etme sürecini duygu düzenleme yerine kullanmıştır ve buna ilişkin olarak duygu düzenleme becerilerinin kazanılmasını bireylerin gelişimsel sürecinin önemli bir başarısı olarak g rmuşt r. Bununla birlikte, Freud'a göre duygu düzenleme yetişkinlikte günlük işleyiş içinde kesinlikle gereklidir (Freud, 1993).

Günümüzde yürütülen çalışmalar ile modern yaklaşımlar duygu düzenlemenin psikoanalitik yaklaşımdan farklı yönleri olduğunu ortaya koymaktadır. Bütün başa çıkma yöntemleri duygu düzenlemenin alanına girmektedir. Bireyin istenmeyen düzeyde yaşadığı bir duygusal yoğunlukla başa çıkabilmesi için duygu düzenleme, bireyin karşılaştığı durumlarda kullandığı adaptif veya adaptif olmayan

bir strateji kullanımını ifade etmektedir (Leahly ve diğ., 2011). Duygu ile başa çıkma yöntemlerinin tümü olarak da tanımlanabilmektedir. Duygu ile baş etme stratejilerine bakıldığında iki yönteminin olduğu görülmektedir. Bu yöntemler problem odaklı baş etme ve duygu odaklı baş etme yöntemleridir. Problem odaklı baş etme yönteminde birey olumsuz duyguya neden olan durumu azaltmaya ya da tamamen ortadan kaldıracak davranışlara yönelirken, duygu odaklı baş etme yönteminde birey olumsuz duyguya sebebiyet veren durumu kabullenmeye veya o durumdan tamamen uzaklaşmaya yönelmektedir (Folkman, 1984; Koole, 2009). Yürütülen çalışmalara göre yaşanan durum kişinin kontrolü altında olduğunda kişi problem odaklı baş etme tarzını, durum kişinin kontrolü altında olmadığı ise duygu odaklı baş etme tarzını tercih etmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Problem odaklı baş etme tarzının tercih edilmediği durumlarda kişi, yaşadığı duygularıyla baş edemeyebilir ve hissettiği kaygıları bir kriz haline gelerek bireylerin yaşadıkları durumdan kaçınmalarına sebep olabilir (Gençöz, 1998). Bununla birlikte duygu düzenleme süreçlerinde görülen farklılıklar dışında bu süreçlerde ortak bazı noktalar da bulunmaktadır. Gross bu ortak noktaların özelliğini üç şekilde açıklamaktadır. Bunlar düzenleyici süreçlerin etkinleştirilmesi için bir hedefin varlığı, düzenleyici süreçlerin dahil edilmesi ve duygu yoğunluğunun yeniden düzenlenmesidir (Gross, 2014).

Gross'a göre duygu düzenleme süreci bireyin yaşamının amacı değil bir araçtır ve bireyin sağlıklı bir işlevsel hayat sürdürebilmesi için karşılaşılan durumlara göre hem olumlu hem de olumsuz duygularını yaşaması gerekmektedir. Gross, duygu düzenlemeyi bireyin duygusal tepkilerini gözlemleme, kontrol etme ve değiştirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Duyguların nasıl düzenlendiğini açıklamak için geliştirdiği Duygu Düzenleme Süreç Modelinde, Gross iki temel duygu düzenleme stratejisi olduğunu savunmuştur. Bunlar öncül-odaklı duygu düzenleme stratejisi ve tepki-odaklı duygu düzenleme stratejisidir Gross'a göre Öncül odaklı olan stratejiler, bireyin davranışsal ve psikolojik tepkileri etkin hale gelmeden kullanılan ve duyguların sürecini ilk aşamada değiştiren stratejilerdir.

İkinci strateji olan tepki odaklı stratejiler ise bireyin davranışlarında ve duygularında bir tepki oluştuktan sonra o duygunun kontrol altında olması için kullanılan stratejilerdir (Gross, 1998). Duygu Düzenleme Süreç Modelinde, beş duygu düzenleme stratejisine yer veren Gross bu stratejileri; durum seçimi, durum

düzenlemesi, dikkat odağı, bilişsel değişim ve tepki düzenleme olduğunu belirtmiştir (Gross, 2007).

Durum seçimi: Duygunun ayarlanabilmesi için iki ya da daha fazla seçenek arasında karar verme durumudur.

Durum düzenlemesi: Yaşanılan durumun şartlarının düzenlenip, durumun var ettiği duygudan kaçınmak için değiştirme, farklılaştırma yoluna gitmesidir

Dikkat odağı: Bir durumun birden fazla yönü vardır. Duygusal cevabın düzenlenebilmesi için dikkatin bir noktaya odaklanmasıdır.

Bilişsel değişim: Bir durumun odaklanılan tarafına bakış açısına göre yöneltilen anlamlar arasından bir tanesinin seçilmesi ve o duruma yönelik hissettiklerini değiştirmek için olayı farklı bir şekilde değerlendirmesidir. Bilişsel değişim, duygusal tepkiyi azaltmak için kullanılmaktadır. Bununla birlikte duygusal tepkinin arttığı veya tamamen duygunun değiştiği de görülmektedir.

Tepki düzenleme: ortaya çıkan duygu sonrasında oluşan duygu tepkisini düzenleme çabasıdır. Kısaca duygu dışavurumunun, azalması veya artmasıdır.

Bu duygu düzenleme modelindeki aşamaların ilk dördü öncül odaklı stratejilerdir (Gross, 2002). Gross'un bu modeline göre iki yöntem vardır. Duygu oluşumu aşamasında baskılama ve yeniden değerlendirme. Baskılamada bireyde oluşan hissini dışavurumunun bastırılması söz konusudur (Gross, 1998). Bilişsel yeniden değerlendirmede ise birey, duygu tam oluşmadan ortaya çıkabileceği düşünülen duygusal etkiyi azaltmak amacıyla durumu tekrar değerlendirir. Yapılan araştırmalarda, baskılama yönteminin diğerlerinden daha çok kullanıldığı ve bu stratejinin hem olumlu duygudurumunu hem de olumsuz duygudurumunu azalttığı görülmüştür. Bununla birlikte negatif duygudurumunu azaltmada pozitif duygudurumu azaltmaya göre daha az etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca yeniden değerlendirme stratejisinin, duygudurumunda negatif olan duyguları azaltırken pozitif olanları arttırdığı (Gross, 2002)

Duygu düzenleme ile ilgili farklı tanımlamalar da yapılmaktadır. Larsen ve Prizmic (1999) duygu düzenleme sürecini bireyde olumlu duyguların artırılması, olumsuz olan duyguların ise mümkün olduğunca azaltılması olarak tanımlar. Thompson (1994), duygu düzenlemenin duygusal hedeflerin yoğun ve süreğen olmayan özelliklerini izlemek, değerlendirmek ve değiştirmekle sorumlu olan içsel

ve dışsal süreçlerden oluştuğunu vurgular. Gratz ve Roemer, duygu düzenlemeyi daha kapsamlı bir şekilde kavramlaştırmak için, önceki çalışmalara dayanarak, duyguları düzenleme becerisinin çeşitli bileşenlerden oluştuğunu öne sürmüşlerdir. Bu bileşenler "farkındalık ve bilinçsizlik" içermektedir. Duyguları anlama, duyguları kabul etme, dürtüsel davranışları kontrol etme yeteneği ve bireysel hedeflere ulaşmak için duygusal tepkileri istenildiği gibi modüle etmek için duruma uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanma yeteneği ve amaçlar doğrultusunda hareket edebilme becerisi olarak tanımlamışlardır (Gratz ve Roemer 2004, s. 42). Farklı çalışmalar, duygu düzenlemeyle ilgili süreçlere, özellikle de duyguları istenildiği gibi yukarı ve aşağı yönde düzenleme becerisine odaklanmıştır (Hamilton ve diğ. 2009). Araştırmacılar, farkındalık yaklaşımlarının duygu düzenlemede etkili olduğunu belirtmişlerdir. Carmody, Vieten ve Astin (2007), olumsuz duygulanımda, farkındalığın fonksiyonel olabileceğini belirterek duygu düzenlemenin, farkındalık ve kabul temelli yaklaşımların önemli olduğunu vurgulamaktadırlar. Aldao ve arkadaşlarına göre ise duygu düzenleme "uyumsuz" olan duygular yerine "uyarlanabilir" olan duyguların konması değil, çevreye uyarlanabilir tepkiler üretmek için her duygunun dinamiklerinin etkilenmesi gerektiğini savunur (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

Duygu düzenleme süreci, duygunun düzenlenmesi gerekli olan durumların talepleri ve bireyin kaynaklarına göre şekillenir. İkisi arasında denge kurulmasında rol alan bireyin kişilik özellikleri ve bir olay karşısında geliştirdiği davranış gibi değişkenler, bireylerin duygu düzenleme becerileri arasında farklar görülmesine neden olmaktadır (Konuk, 2021). Duygu düzenleme süreci, bireyin düşünce ve durumlara karşı vereceği duygusal tepkilerin yoğunluk derecesini, ne zaman tepki göstereceğini ve dinamik süreçlerini büyük ölçüde etkilemektedir. Bu nedenle bu süreç içerisinde duyguların niteliklerinde birtakım değişimler yaşanmaktadır. Duygunun ne olacağı ne zaman ve nasıl deneyimleneceği ne şekilde ifade edileceği büyüklüğü, şiddeti ve nasıl sonlanacağı değişebilmektedir (Gross 1998; Gross ve Thompson, 2007). Bireyde var olan bir duygunun yoğunluğunun artmasını, azaltılmasını veya o duygunun aynı şekilde korunmasını sağlamakla birlikte duygu düzenleme süreci bireyin duygularını daha ılımlı bir noktaya taşıyabilir ve bireyin kendi duyguları ile başa çıkmasını sağlar (Leahly, Tirch ve Napolitano, 2011).

Duygu düzenlemenin gelişimi, sosyal açıdan yeterlilik, akademik alandaki başarı ve psikolojik iyi oluş açısından önemi nedeniyle erken sosyalleşmenin temel amaçlarından biri olup aynı zamanda ebeveyn-çocuk ilişkileri açısından da oldukça önemlidir (Saarni, 1999). Aynı zamanda teorik modeller, başarılı duygu düzenlemeyi bireyin sağlıklı bir durumda olması, akademik ve iş hayatında verimli olması ve daha iyi sosyal ilişkiler kurması ile ilişkilendirirken öbür taraftan, duygu düzenlemede yaşanan zorlukları da majör depresif bozuklukla, bipolar bozuklukla, yaygın anksiyete bozukluğuyla, sosyal anksiyete bozukluğuyla, yeme bozuklukları ve alkol ile ilgili bozukluklarla ve benzeri tarzda çeşitli birçok psikopatolojiler ile ilişkilendirmiştir. Duygu düzenleme ile sıklıkla ilişkilendirilen işlevsiz stratejiler arasında duyguların veya istenmeyen düşüncelerin ifadesinin bastırılması, kaçınma, inkar ve ruminasyon yer alır. Bu stratejiler olumsuz duygusal deneyimi değiştirmemekte ve azaltmamaktadır aksine arttırmaktadır. Bu işlevsiz stratejiler psikopatoloji gelişimi için risk faktörleri olarak kabul edilmekte ve çeşitli psikolojik semptomla ilişkilendirilmektedir. (Hatzenbuehler, Nolen-Hoeksema ve Dovidio, 2009).

2.1.4 Duygu Düzenleme Güçlüğü

Bireylerin duygularını, yaşadıkları duruma uygun olmayan bir şekilde ve yoğunlukta hissetmesine karşın duygularını düzenleyememesi veya yanlış şekilde düzenlemesi duygu düzenleme güçlüğüne ortaya çıkarmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Duygular, bireyin hayatında büyük önem ve etkiye sahip olduğu için doğru biçimde düzenlenmemesi ya da düzenlemede güçlük yaşaması bireyin sosyal ilişkilerini, kendi psikolojik iyi oluşunu, iletişimini ve diğer insanlar ile olan etkileşimini ve buna bağlı olarak da günlük hayattaki işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve bireylerin yaşam kalitesini düşürebilmektedir.

Duygu düzenleme sırasında bireyler duygularını izler, duygularının farkındadır, duygularını organize ederek değerlendirir ve duygularının değişmesinden sorumlu olan amaca yönelik içsel ve dışsal işlemleri yapar (Thompson, 2011). Ancak duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler, duygulara dair bir farkındalığa sahip değildir. Duygularını tanımada, anlamada ve kabul etmede eksiklik yaşarlar. Duruma uygun duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında, olumsuz duyguları yaşarken dürtüleri kontrol etmede zorluk çeker ve

olumsuz duyguları deneyimlerken davranışların kontrolü sağlayamazlar (Gratz ve Roemer, 2004). Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin bireyin öğrenilmiş davranış, tutum ve değerlerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Duygu düzenleme becerisinde yaşanan bu zorluklar olumsuz duygu deneyimlerini arttırırken olumlu olan duygu deneyimlerini azaltmaktadır. Bunun sonucunda ise uyumsuz davranış örüntüleri ortaya çıkmaktadır (Gross ve Munoz, 1995; Leahy ve diğ., 2011). Linehan (1993)'e göre duygu düzenleme güçlüğü, duygusal tepkileri yönetmedeki eksiklik, duygusal uyarılara karşı yüksek duyarlılık ve çoğu zaman güçlü ve uzun süreli tepkilerin birleşimidir (Demirkapı, 2013).

Duygu düzenleme güçlüğü iki şekilde gerçekleşmektedir. Birey duygularını aşırı şekilde veya yetersiz biçimde düzenler. Yeterince düzenlemediğinde içgüdüsel davranışlar göstererek saldırgan ifadeler açığa çıkartır, aşırı düzenlediğinde ise suçluluk, anksiyete, utanç gibi bireyi zorlayan içsel süreçler ortaya koymaktadır. (Wenar ve Kerig, 2000).

Duygu düzenleme birçok psikolojik belirtinin araştırılmasında önemli bir yere sahiptir. Duyguların hafıza, karar verme gibi bilişsel süreçler üzerindeki etkisi göz önüne alındığında ruh sağlığının temel öğelerinden biri olduğu kabul edilebilir (Gross ve Munoz, 1995). Bu bağlamda bireyin, duyguları üzerindeki kontrolünü kaybetmesi ve duygu düzenleme güçlüğü yaşaması bireyin bu temel alanlarda yaşamını zorlayacaktır. Duygu düzenleme sürecinde yaşanan güçlük üzerine yapılan araştırmalarda; duygu düzenleme güçlüğü travma sonrası stres bozukluğu (Ehring ve Quack, 2010), yeme bozuklukları (Monell , Högdahl,, Mantilla, ve Birgegard., 2015), yetişkin bireylerde aşırı alkol tüketimi ve maddenin kötüye kullanımı, kaygı ve duygudurum bozuklukları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Duyguları etkili bir şekilde düzenleme yeteneği sağlıklı kabul edilirken, duygu düzenleme güçlüğü ise sağlıksız olarak değerlendirilmektedir (John ve Gross, 2004).

2.2 Benlik Saygısı

2.2.1 Benlik Kavramının Tanımı

Benlik(self), bilinçli şekilde ya da bilinçaltında bireyin kendisi ile ilgili algıları, kendini kim ve ne olarak gördüğüdür (Branden, 1995/2023 s.34). Kişiliğinin

öznel olan tarafıdır. Bireyin kendine dönük ve diğer kişiler ile arasında, davranış ve ilişkilerini güdüleyen, düzenleyen ve bunlara yardımcı olan dinamik zihinsel bir yapıdır (Gerrig ve Zimbardo, 2015). 1890'lı yıllarda William James öncülüğünde incelenmeye başlanan benlik kavramı, birçok kuramcı tarafından da ele alınmış olup günümüzde psikoloji literatüründe oldukça sık karşılaşılan, önemli bir kavram haline gelmiştir. Yıllar içerisinde benlik kavramını ele alan kuramcılar, benlik kavramını farklı ifadelerle açıklamışlardır. Benlik yerine Sherif ve Cantril "ego", Allport, "proprium" Erikson ise "kimlik" kavramlarını kullanmışlardır (Korkmaz, 1996).

Benlik kavramının ilk savunucusu olan James'e göre kimliğimizle ilişkilendirdiğimiz her şey benliğimizin bir parçası haline gelmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2015). Nesne olarak benlik kavramının bireyin kendisi ile ilgili bilgisi ve değerlendirmesini karşıladığını belirten James benliği iki bölüme ayırarak incelemektedir. I - Özne olarak ben, Bilinen benlik ve ME – Nesne olarak ben., Bilinen benlik. Bunlar benliğin farklı yönleri olmakla birlikte ayrı iki şey değildir. Özne olan ben dinamik bilinç sürecini ve benliğin farkında oluşunu içerirken, nesne olan ben ise kişinin kendisini tanımlayacağı şeylerin toplamından oluşmaktadır. Nesne olarak ben üç bölüme ayrılmaktadır. Bunlar kişinin fiziki gücü, bedeni ve mal varlığı gibi maddesel özelliklerini içeren Maddesel Benlik, bireyin başkaları tarafından değerlendirilmesini içeren Sosyal Benlik ve bireyin duygu ve arzularını içeren Ruhsal Manevi Benliktir (Korkmaz,1996).

Ego ve benlik yapılarının bir birleşimi olan "proprium" kavramı ile benlik kavramını açıklayan Allport, benliği oluşturan 7 temel unsurdan söz etmektedir (Epstein, 1973). Allport' a göre bu unsurlar; Bedensel Duyum (Bedensel Benlik), Kendini Tanıma (Ben Kimliği), Egoyu Geliştirme ve Benlik Saygısı, Ego Sınırlarının Genişlemesi (Ego Extensions), Mantıksal Süreçler ve Akılcı Olma, Benlik İmgesi, Kendini Bulma Motivasyonu ve Uygun Çaba göstermedir. Bu unsurlar zaman içerisinde bir araya gelerek bir bütün oluşturmaktadır (Allport, 1955).

Benlik kavramı, bireyin kendine dair bilinçli algılarından oluşmaktadır. İnsan yaşamının birçok noktasında, duygusal ve bilişsel değişkenler bireyin benlik kavramına katkıda bulunmaktadır. Benlik kavramı, insanların kendileriyle ilgili tüm algıları ve ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına yaşam içindeki etkileşimlerinin aracı olduğu için önemlidir. Etkili bir benlik, kişinin ister çevresinden isterse kendisinden

kaynaklansın, deneyimlerini gerçekçi olarak algılamalarına, diğer bir deyişle deneyimlere açık olmalarına olanak tanımaktadır Psikolojik açıdan bakıldığında benlik, bireyin çevresini algılaması, değerlendirmesi, yapılandırması ve çevresine karşı tepki vermesinin en büyük temelidir (Kulaksızoğlu, 2004: 98-99). Bununla birlikte benlik gelişiminde sosyal ilişkilerin ve kişiler arası iletişimin de çok büyük etkisi bulunmaktadır. Bireyin kendi ile ilgili görüşleri kadar diğerlerinin de bireye dair görüşleri ve ona yansıttıkları özellikler de benliğin oluşumunda büyük rol oynamaktadır (Özen ve Gülaçtı, 2010). Çevrenden alınan geri bildirimlere dayanarak benlik gelişim göstermektedir (Korkmaz,1996). Özellikle birey için kendisine yakın olan kişilerin tutumu çok önemlidir. Onu hoşnut eden veya hayal kırıklığına uğratan çeşitli deneyimler sonucunda birey, kendine yönelik değer verme duygusu geliştirir. Bu duygu, başkalarının onu değerlendirmesi sonucu gelişir ve oluştuktan sonra, diğer insanların onu gerçekten ne şekilde değerlendirdiğinin bir önemi olmadan varlığını sürdürür ve bireyin bütün davranışlarını etki eder (Temel, Aksoy 2001: 20-21). Rogers'a göre benlik, bireyin kendisine dair algılarının örgütlenmiş halidir. Bireyin çevredeki kişiler ile etkileşim içinde olması, kendisine dair farkındalığının artmasına ve kendisiyle ilgili olumlu ya da olumsuz değerlendirme yaparak kendisi için hedefler oluşturmaya fayda sağlar (Gazioğlu, 2015).

Cooley, benlik kavramını sosyolojik bağlamda ele almış ve 'ayna benlik' kavramını ortaya çıkarmıştır. Ayna benlik Cooley'e göre bireyin kendisini tanımlaması, başkalarının onu görme durumuna göre şekillenmektedir. Cooley, bireyin eş, sevgili, anne, baba, işveren, iş arkadaşlarının her biriyle etkileşim sırasında farklı bir benlik ürettiğini ve oluşan bu benliğin, etrafındaki kişilerin beklentilerine göre şekillenen bir ürün olduğunu ifade etmektedir (Demir,2020).

Benlik kavramı ergenlik döneminde ve ilk yetişkinlik dönemlerinde oldukça önemli olan dinamik ve yaşam boyunca devam eden bir süreç içinde gelişir. Diğer insanlarla olan etkileşimlerden veya kendi duygularımız ve düşüncelerimizle gerçekleştirdiğimiz içsel diyalogumuzdan ortaya çıkar. Disiplin ve sevgi aracılığıyla anne ve babadan, uygun olan davranışı sergileme baskısıyla yaşıtlardan ve birçok farklı olaydan etkilenir. Buna karşılık olarak da ruhsal ve bedensel sağlığı, diğerleriyle ilişkileri, akademik alanda başarıyı ve kariyer seçimini etkileyebilir. Her şey yolunda gittiğinde çeşitli parçalar bir araya gelir ve kapsayıcı bir benlik kavramı oluşur (Gander, Gardiner, 2004: 492-493).

Rosenberg, benlik kavramını üç boyutta değerlendirmiştir. Bunlar; mevcut benlik, arzu edilen benlik ve sunulan benliktir. Mevcut benlik kavramı, bireyin kendisini nasıl gördüğü ile ilişkidir. Arzu edilen benlik, bireyin kendisini nasıl görmek istediğiyle ve sunulan benlik kavramı ise bireyin kendisini diğer insanlara ne şekilde göstermek istediğiyle ilişkilidir. Rosenberg'e göre, bireylerin mevcut benlikleri ile arzuladıkları benlikleri birbirine ne kadar yakın olursa benlik saygısı düzeyleri de o kadar yüksek olacaktır (Karaboğa, 2011). Bu açıdan önemli olan unsur, bireyin bu durumu nasıl değerlendirdiği ve dış uyaranlara karşı duygusal tepkilerin ne ölçüde ortaya çıktığıdır. İdeal benlik ile bireyin algıladığı benlik saygısı arasında farklılıklar olması kaçınılmazdır (Pişkin, 2003).

2.2.2 Benlik Saygısı Tanımı

Benlik saygısı (Self-esteem), benlik kavramının beğenilip beğenilmemesinden oluşmaktadır ve benliğin önemli bir parçasıdır. Benlik, bireyin kendini algılayış biçimiyken benlik saygısı, kişinin kendisini algılayış biçimi ile ilgili duygu, düşünce ve kendisini nasıl değerlendirdiğini gösteren bir yargıdır (Yörükoğlu, 1993; İnanç ,1997). Literatürde farklı terimler ile ifade edilen bu kavram sıklıkla özsaygı (Self-respect), özgüven (Self-confidence), benlik imgesi (Self-image), benlik değeri (Self-worth), kendini değerlendirme (Self-evaluation) şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Benlik saygısı kavramı içerisinde saygı duymanın yanı sıra kişinin kendisine güven duymasını ve kendisini benimseyerek değer vermesini de içermektedir (Korkmaz, 1996) Benlik saygısı, bebeklik döneminden itibaren temel ihtiyaçların sevgi, ilgi ve empatik bir yaklaşımla tutarlı ve sürekli olarak karşılanması ile oluşmaktadır ve gelişmesinde üç temel ana kaynak bulunmaktadır. Bunlar; başkalarının saygısı, yeterlilik ve bireyin bu iki kaynağı kendisi için değerlendirmesidir (Sacks, 1996; Cotton, 1985). Benlik saygısı, çocukluktan yetişkinliğe kadar sağlıklı gelişimin önemli bir bileşenidir.

Rosenberg (1965) benlik saygısını bireyin kendisine yönelik olan olumlu ve olumsuz tutumu olarak açıklamaktadır. Rosenberg'e göre benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesinin bir sonucudur. İki boyutu olduğunu söylediği benlik saygısını yüksek ve düşük benlik saygısı olarak ayırmıştır. Bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda edindiği yargılar, benlik saygısının düzeyi açısından belirleyicidir. (Rosenberg, 1986). Rosenberg'e göre, yüksek benlik saygısına sahip

bireyler, kendilerine saygı duyar ve kendilerini değerli görürler. Düşük benlik saygısına sahip bireyler ise kendilerini sürekli kalıplaşmış bir şekilde olumsuz görmektedirler (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil., 2009:35).

Coopersmith (1967) benlik saygısını, bireyin kendisini yeterli, önemli, başarılı ve değerli olarak algılaması olarak tanımlarken, Adler'e göre benlik saygısı, duygular arasında olan bir geçiştir. Bu geçişin aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna doğrudur. (Eşer, 2005) Maslow (1954), benlik saygısını, temel bir insan ihtiyacı olarak ortaya koymaktadır. İhtiyaçlar hiyerarşisinde kendini gerçekleştirme ihtiyacının altında üstten ikinci sırada yer alan saygı/değer görme benlik saygısının tatmini, kendine güven, güç, yetenek, başarı, yeterli olma, değerlilik duygularını sağlar. Benlik saygısının engellenmesi aşağılık, çaresizlik, zayıflık duygularına neden olmaktadır



Şekil 2.1: Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Benlik saygısının düşük veya yüksek olması durumu ise bireyin kendine yönelttiği değerler doğrultusunda oluşmaktadır. Benlik saygısının birbiri ile ilişkili olan iki bileşeni mevcuttur. İlki hayatın zorlukları karşısında temel güven duygusudur: özyeterlilik, diğeri ise kendini mutlu olmaya değer görmektir: kendinden emin olmak (Branden, 1995/2023 s.46) Bireyin düşündüğü, konuştuğu ve yaptığı her şey dünyaya karşı bakışını, diğer insanların ona karşı bakışını, hayatı ile ilgili yaptığı seçimlerini, sevgi alma verme becerisini ve hayatında değişmesi gerekenleri değiştirebilmek için harekete geçme gücünü etkilemektedir (Sanford ve Donovan, 1984).

Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler, yüksek derecede kendini değerli hissedenden ve kendine güveni olan insanlardır. Ayrıca, iyi ilişkilere sahiptirler, insanların üzerinde olumlu izlenim bırakırlar, sosyal ortamlar içerisinde bulduklarında konuşmaya isteklidirler (Baumeister, Campell, Kruger ve Vohs, 2003). Bu kişiler, kendilerini olumlu olarak değerlendirir ve güçlü olduklarını düşündükleri yönleri hakkında kendilerini iyi hissederler. Bu kişiler kendine güven ve inanç, girişkenlik, güçlü başa çıkma becerileri, iyimserlik, başarıma isteği, mücadeleden vazgeçmeme, zorluklardan yılmama, gibi olumlu niteliklere sahiptirler.(Üstündağ, Demir, Zengin ve Gül, 2007). Bu nitelikler sayesinde kişiler arası ilişkilerde diğer kişilere karşı daha güvenli yaklaşımlar sergilerler ve kurulan ilişkileri daha doyurucu ve sağlıklı bir şekilde sürdürürler. Yüksek benlik saygısına sahip olmak, kendinden emin bir şekilde yaşama uygun olduğunu hissetmektir (Branden,1995/2023, s.47)

Yapılan araştırmalar, benlik saygısı yüksek olan bireylerin, kendilerini olumlu algılama, onurlarını tehdit eden olaylara karşı daha savunmacı olma, kontrol duygusuna sahip olma, sorun odaklı faaliyetlere yönelme gibi özelliklere sahip oldukları fikrini destekler niteliktedir (Schütz, 1998),

Düşük düzeyde benlik saygısı olan bireyler ise kendilerine karşı güvensizdirler. Fikirlerinin kabul görmeyeceğini düşünerek endişe ederler ve kendilerini ifade etmekten kaçınarak, sessizliği ve yalnızlığı tercih ederler. Başarısızlıklardan kolaylıkla etkilenerek duygusal tepkiler vermektedirler. Bu durum onların sosyal ilişkilerini kısıtlar ve başkaları ile nitelikli ilişkiler kurmalarının önüne geçer. Benlik saygısı düşük olan bireyler kendilerinden hoşnutsuzdurlar ve kendilerini beğenmekte zorlanırlar, başkasına bağımlı ve utangaç olma eğilimi gösterirler (Dilek, 2007; Tayisi, 2000). Benlik saygısı düşük olan bireyler önemli kararlar vermede zorluklar yaşamaktadır. Genellikle seçimlerinin sonuçlarını tahmin edemezler çevrelerinden kolaylıkla etkilenirler ve yaşadıkları zorluklar karşısında kararlarından çabuk vazgeçerler.

Yapılan araştırmalarda düşük benlik saygısının depresyonla, yeme bozukluklarıyla ve kaygı gibi içsel problemlerle ,derslerde başarısızlıkla ve okuldan ayrılma, madde kullanımı, şiddet, anti-sosyal davranışlar ve suç gibi dışsal problemlerle ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur (Mann vd. 2004; Donnellan, vd.,

2005). Bununla birlikte özsaygı seviyesi düşük bireylerin kendilerini daha çok yalnız hissettikleri bulunmuştur (McWhirter vd., 2002).

Benlik saygısına etki eden faktörlere bakıldığında çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantıların, benliğin sağlıklı şekilde gelişmesini ciddi şekilde etkilediği görülmektedir. Araştırmacılar, çocukken görülen kötü davranışların düşük benlik saygısı, düşük öz şefkat ve yüksek dış kontrol odağı ile ilişkili olduğunu saptamışlardır (Bolger ve Patterson, 2001). Ergenlik döneminin de benlik saygısı bakımından riskli bir dönem olduğu söylenebilir. Ergenlik döneminden önce benlik saygısını oluşturan ve bunu sürdüren bireyler, bu dönem içerisinde yeniden kendi kimliklerini ve benliklerini değerlendirerek kim olduklarını, nasıl bir insan olduklarını veya olacaklarını, duygu ve düşüncelerini gözden geçirirler. Ergenlik öncesi dönemde benliğin nasıl geliştiği, ergenlik döneminde ve sonrasında benlik saygısı gelişimini etkiler ve destekler. Ergenlik döneminde olan bir gencin benlik saygısı, aile ortamı, ebeveyn ilişkileri, sosyal çevresi ve kurumsal çevre gibi birçok faktörden etkilenir (Yörükoğlu, 1993). Ergenlik döneminde gencin fiziksel görünümünün iyi bir durumda olması, çekici olması, çevresi tarafından benimsenerek kabul görmesi, anne ve babadan ayrılarak bağımsız bir kimlik oluşturması olumlu benlik saygısının unsurlarındandır. Bu dönemde bireyin benliği ortaya çıkarak şekillenmekte ve önem kazanmaktadır. Ortaya çıkan bu benlik ömür boyu devam etmektedir (Sacks, 1996).

Benlik saygısı çocukluk ve ergenlik sürecinin nasıl bir ortamda ve aile içinde geçtiği, ebeveynin çocuk üzerindeki ilgisi ve tutumu, cinsiyet unsuru, baba mesleği, öğretmenler ile kurulan ilişkiler, bireyin fiziksel özellikleri, sosyal çevresi, sosyo-ekonomik düzeyi gibi birçok faktörden etkilenmektedir (Yörükoğlu, 1993; Yavuzer,2000).

2.3. Yalnızlık

2.3.1 Yalnızlık Kavramının Tanımı

İnsanlar hayatları boyunca diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurma ihtiyacı duymaktadır. Birey kendini bildiğinden beri toplum gerçeğini de bilmekte ve o toplumun içinde var olduğu sürece o toplumu etkileyip etkilenmektedir (Kağıtçıbaşı,1988). Ancak bireyler bazen ailevi ve toplumsal ilişkilerinde yaşadıkları

sorunlardan dolayı çevrelerinden soyutlanarak kendisine sıkıntı veren durum ve kişilerden uzaklaşarak yalnızlığı tercih etmektedirler. Aynı zamanda sosyal ilişkilerdeki yaşadıkları sorunlar nedeniyle insanlar yalnızlaşırken bazen de depresif ruh halinde olmalarından kaynaklı kendilerini yalnız hissedebilirler. Onaylanma, kabul görme, arkadaşlık ve bir yere ait olma ihtiyaçları tam olarak karşılanmadığında birey kendini ötekileştirerek soyutlayabilir (Özel ve İnak, 2021).

Perlman ve Peplau (1981)'a göre yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinin niceliksel veya niteliksel açıdan önemli ölçüde yetersiz olması ve bireyin arzu ettiği ile gerçek ilişkileri arasında oluşan farklardan kaynaklanarak ortaya çıkan, hoş olmayan bir deneyimdir. Burada bireylerin algılarına ve değerlendirmelerine odaklanılmaktadır. Bireylerin değerlendirme yaparken kullandıkları ölçütler gerçek dışı veya çarpıtılmış olabilir. Bilişsel kuramcılara göre, bireylerin yalnızlıklarının nedeni olumsuz yönde olan benlik algıları ve neden yalnız olduklarına dair olan düşünceleri de diğer önemli faktörlerdir (Duy 2003)

Birçok kuramcı Perlman ve Peplau' nun bu tanımlamasından etkilenecek yalnızlığı üç şekilde açıklamaktadır. İlk açıklama yalnızlığın bireyin sosyal açıdan ilişki eksikliğinden kaynaklanmasıdır. Bireyin mevcut olan sosyal ilişkilerinin arzu ettiği ilişkiler ile uyumsuz olması yalnızlığı etkilemektedir. İkincisi, yalnızlık kişiye özel olan bir deneyimdir yani birey kendisini kalabalık bir ortamın içindeyken de yalnız hissedebilmektedir. Üçüncüsü ise yalnızlığın bireyi rahatsız eden bir durum olduğudur. Başka bir deyişle, birey hoşlanmadığı ya da yeterli görmediği bir sosyal ilişki içerisinde olduğunda yalnızlık hissetmektedir (Demirli, 2007). Bununla birlikte yalnızlık olgusunun tanımlamalarında kuramcıların açıklamaları kendilerine ait olan klinik gözlem ve deneyimlerine dayanmaktadır. Bundan dolayı yalnızlığın tanımı ve sebeplerini açıklayan kuramlar arasında ortak bir görüş hakim değildir.

Weiss (1973, 1987) yalnızlığı, bebekleri anne ve babalarına bağlayan sisteminin, yetişkinlik döneminde geliştirilen duygusal- bilişsel-algısal sistemin bir ifadesi olarak tanımlamaktadır. Yalnızlığın iki türü olduğunu belirten Weiss bunlar, duygusal ve sosyal yalnızlık olarak ayırmıştır. Duygusal yalnızlık, bireyin ailesi ve yakın çevresi ile olan ilişkisini içeren yalnızlık türüyken sosyal yalnızlık ise sosyal ortamlardaki arkadaşlıklarla ilgili olan yalnızlık durumunu ifade etmektedir. DiTommaso ve Spinner (1997) duygusal yalnızlığı tanımlarken iki farklı konu

başlığı olarak ele almışlardır. Bunlar romantik duygusal yalnızlık ve ailesel duygusal yalnızlıktır.

Young, yalnızlığı bilişsel-davranışçı yaklaşımla ele alarak tanımlamıştır. Young'a göre yalnızlık, tatmin edici sosyal ilişkilerin yokluğu veya bireyin algıladığı yokluk ve gerçekte olan yokluk veya bireyin algıladığı yokluğa eşlik eden psikolojik yönden zorlanma belirtileridir (Duy,2003).

Klein, yalnızlığın patolojik bir durum olduğunu ve "İçsel yalnızlık" olarak da bilinen yalnızlığın, kişi sevilsen ve kendisini seven insanlar tarafından çevrelense bile onu etkileyebileceğini belirtir. (Duy, 2003). Bu içsel yalnızlık; Ulaşılması imkânsız olan mükemmel bir içsel duruma duyulan arzunun bir sonucu olarak tanımlanmıştır (Duy,2003).

Yalnızlık tanımları, yalnızlığın insanların hoşuna gitmeyen ve istenmeyen bir duygu olduğunu göstermektedir. Yalnızlığa dönemsel olarak bakıldığında psikanalitik temelli teorilerdeki yaygın inanış, çocuklukta anneyle yaşanan deneyimlerin yaşamın sonraki dönemlerini şekillendirdiği yönündedir. Kişiliğin temellerinin çocukluk döneminde oluştuğunu açıklayan psikoseksüel kişilik teorisi kişinin yalnızlık durumunu ve yakın ilişkiler kurabilme becerisini üç aşamada açıklanmaktadır. Çocuğun sosyal ilişki kurduğu ilk kişi birincil bakım verenini yani genellikle annesidir. Yaşamın ilk yılına denk gelen oral dönemde çocuğun duygusal ve fizyolojik ihtiyaçlarının karşılandığı, anne-çocuk arasındaki bağın niteliğinin çocuğun duygu ve tutumlarının gelişmesinde belirleyici bir faktör olarak rol oynadığına inanılmaktadır. Bu dönem de çocuk anneye güven duymayı öğrenir ve bu güveni gelecek ilişkilerinde de gösterir (Geçtan, 2002). Oral dönem sonrasında gelen anal dönemde çocuğun tuvalet eğitimi anneyi tatmin edecek şekilde başarıyla tamamlanırsa çocuk bağımsız ve özerk özelliklerini kazanarak bu özellikleri ilerleyen yıllarda ilişkilerine yansıtacaktır. Sonrasında Freud'un genital dönem olarak adlandırdığı ve Erikson'un 18- 35 yaş arası genç yetişkinlik dönemlerine kadar sürdüğü süreçte başarılı olması durumunda birey özgürce diğer bireylerin etkileşim kurmasına ve sevmesine olanak tanır. Erikson bu dönemi, gelişim sürecinde bireyin kişisel ilişkiler kurduğu aşama olarak tanımlar. Eğer bu süreç içerisinde birey başarısız olursa Erikson'a göre kişi izolasyon ve yalnızlık yaşar (Corey, 2008). Bununla birlikte yetişkinlik döneminde yaşanan yalnızlığın nedeni olarak bireyin ailesi ile olan ilişkileri, sosyal çevresi ve yaşadığı diğer sorunlar gösterilebilir (Arslan

Hamarta, Özyeşil ve Saygın, 2011). Aynı zamanda ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin yalnızlık nedeniyle fiziksel ve psikolojik olarak zarar görme riski altında olduğu söylenebilir (Polat ve Geçici, 2020). Yalnızlık, yetişkinler arasında refah ve başarının önündeki engellerden biri olarak kabul edilmektedir (Aung Nurumal ve Bukhari, 2017).

İnsanların benlik ve başkalarına dair algısının yalnızlık duygusunun gelişimini önemli ölçüde etkilediği tespit edilmiştir. Yalnızlık yaşayan kişilerin kendilerini ve başkalarını olumsuz değerlendirdikleri ve başkalarından olumsuz değerlendirilme beklentilerine sahip oldukları için bunun içe kapanma, yabancılaşma ve sosyal ilişkilerde sorunlar yaşamaya sonuçlandığı ileri sürülmektedir (Jones ve diğerleri, 1981). Yalnız insanlar sosyal çevreyi tehditkâr olarak değerlendirebilir ve sosyal deneyimlerinin olumsuz olacağını varsayabilirler (Hawkley ve Cacioppo, 2010)

2.3.2. Yalnızlık Çeşitleri

2.3.2.1 Duygusal ve Sosyal Açıdan Yalnızlık

Yakın ilişkilerin yokluğu veya kaybından kaynaklanan yalnızlık türüne duygusal yalnızlık adı verilmektedir (Oruç, 2013). Duygusal yalnızlık; başkalarıyla duygusal bağ ve bağlılık eksikliğini, yani yalnızlığın niteliğini ifade eder (Qualter ve Munn, 2002). Diğer insanlarla ya da toplumla iletişim kuramama sonucu ortaya çıkan yalnızlık türüne de sosyal yalnızlık adı verilmektedir (Cengiz, 2021).

2.3.2.2 Geçici, Durumsal ve Kronik Yalnızlık

Geçici yalnızlık hafif, geçici ve etkisi kısa süreli olan bir yalnızlık türüdür. Durumsal yalnızlık, önceden iyi olan bir ilişkinin ayrılık, ayrılma, taşınma gibi yaşam olayları nedeniyle bozulması ve ilişkinin geçmişe göre daha az olumlu hale gelmesiyle ortaya çıkan yalnızlık türüne denmektedir (Çakır ve Çakır, 2011). Durumsal yalnızlığa üzüntü, acı ve doyumсузлук duyguların eklenmesi ile daha olumsuz ve ağır bir deneyime dönüşen yalnızlık türüne ise kronik yalnızlık denmektedir. Kronik yalnızlık durumlarında bireyler en az iki yıl boyunca olumlu sosyal ilişki içerisinde bulunamazlar (Çakır ve Çakır, 2011).

2.3.2.3. Varoluşsal, Patolojik ve Psikososyal Yalnızlık

Sevilen kişinin, nesnenin ya da herhangi bir ilişkinin kaybı olmadan yaşanan varoluşsal yalnızlık duygusudur. Doğuştan tüm insanlarda mevcuttur ve literatürde birincil yalnızlık olarak da adlandırılmaktadır (Çetin ve Anuk, 2020). Patolojik yalnızlık, özellikle psikotik bireylerin yaşadığı, bilişsel yeteneklerde ve buna bağlı duygusal durumlardaki bozulmalarla ilişkili bir yalnızlık türü iken, psikososyal yalnızlık, genellikle geçici bir ayrılık veya değişimle bağlantılı olarak yaşanan bir yalnızlık türüdür. (Çetin ve Anuk, 2020).

2.3.2.3 Yalnızlıkla Baş Etme

Perlman ve Peplau'ya (1981) göre olumlu ilişkiler kurmak yalnızlığı önleyebilir. Sosyal ilişkilerde arzu edilen ilişki ile gerçekte yaşanan ilişki arasındaki uçurumun büyümesini önlemek ve bir ilişki içerisindeyken beklenti ve ihtiyaçların karşılanma düzeyini dengelemek yalnızlık duygusunu önleyici olacaktır. Bununla birlikte mutlu olmak için çevreyi, arkadaşları ve işi seçme kriterleri değiştirebilir (Perlman ve Peplau, 1981).

2.4. Değişkenler Arası İlişki

2.4.1 Duygu Düzenleme ve Benlik Saygısı İlişkisi

Benlik saygısı kişinin kendini değerlendirerek benliğini onaylamasıdır bu nedenle kişinin hayatında önemli bir rol oynayarak yaşam kalitesini etkiler (Bajaj, Gupta ve Pande, 2016). İnsanların, duygu, düşünce ve davranışlarının ileride doğru tahmin edilebilmesinde ve çeşitli tecrübelerle insanların kendilerine dair edindikleri hisler olarak tanımlanır (Jonathon, Keith ve Kathleen, 2001). Özellikle yetişkinliğe geçiş ile birlikte kişinin üstlendiği yeni rol ve sorumluluklarla, kişi yeni bir kimlik süreci yaşamaktadır. Bu süreç içerisinde birçok sorun ile karşılaşabilmekte ve bu nedenle birtakım olumsuz his ve olumsuz düşünce içine girebilmektedir. Kişi olumsuz hisleri nedeniyle sevilmediğini, hak ettiği duygusal karşılığı alamadığını düşünebilir. (Cotton,1967; Özkan,1994). Kişinin bu olumsuz olan duygularını yönetebilmesi kendisine, çevresine ve yaşanılan bir olaya karşı vereceği tepkilerini etkileyebilmektedir. Bu nedenle kişinin yaşamında duygu düzenlemenin önemli bir yeri vardır. Duygu düzenleme, kişinin duygularını değiştirme sürecidir. Bireyler duygularını birçok şekilde değiştirebilir ve duygu düzenlemenin bu farklı yönlerinin

kişinin özsaygısı üzerinde farklı etkileri olabilir(Gomez, Quiñones-Camacho, Davis, 2018)

Literatürde duygu düzenleme ve benlik saygısı üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında;

Gomez, Quiñones-Camacho ve Davis'in (2018) 91 katılımcı ile duygu düzenleme ve benlik saygısı üzerine yürüttüğü çalışmada olumsuz duyguları değiştirmeye yönelik stratejiler, düşük benlik saygısıyla ilişkilendirilmiş ve duygu düzenleme güçlüğü ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Shekhar ve Pangotra'nın 150 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmasında duygu düzenleme güçlüğü ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Altun ve Atagün(2019) araştırmalarında, sınır kişilik bozukluğu olan bireyler ile çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmada bireylerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin yükseldikçe uyumlu başa çıkma stratejilerinin azaldığını görülmüştür. Bununla birlikte düşük öz benlik saygısının duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğu ve duygu düzenleme güçlüğü'nün, olumsuz duygulanımı etkilediği saptanmıştır.

Başka bir çalışmada ise annen ve çocuğun duygu düzenlemesi arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Annelerin, duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olması ve düşük nevrotiklik düzeyine sahip olmaları çocuklarının gelişim düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve sosyal işlevselliğiyle ilişkili bulunmuştur (Bilge ve Sezgin, 2020).

Gültekin (2017) tarafından, peripartum/postpartum döneminde bulunan kadınlar ve bu dönemde bulunmayan kadınlarla karşılaştırılması yapılarak incelen araştırmada, her iki grupta duygu düzenleme güçlüğü toplam puanları ile benlik saygısı ile arasındaki ilişkide ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Uzuner (2022), Üniversite öğrencisi kadınlarda ortorektik eğilimler, duygu düzenleme güçlükleri, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi üzerine yaptığı araştırmasında, duygu düzenleme güçlükleri bakımından katılımcıların ortoreksiya nervoza puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmekle birlikte duygu düzenleme güçlükleri ile psikolojik dayanıklılık ve benlik

saygısı arasındaki ilişkiler incelendiğinde, negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

2.4.2 Duygu Düzenleme ve Yalnızlık İlişkisi

Duyguların yaşamdaki etkisi, duygusal işleyişin düzenlenmesini oldukça önemli bir hale getirmektedir. Duygu düzenleme, kişinin duygusal ifadesini ve tepkilerini yönetme, değiştirme ve değerlendirme yeteneğidir (Gross, 1998, 2002, 2008). Duygular aktif durumda olduğunda, bireylerin kararlarını yönlendirmekte ve olaylara karşı uyumunu desteklemektedirler (Greenberg, 2010). Aynı zamanda birçok kararın ve davranışın üzerinde etkisi olduğu gibi sosyal ilişkilerde, sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurabilme yeteneğinde ve bireyin çevreye uyumu açısından oldukça etkilidirler. Yapılan çeşitli çalışmalar, sosyal ilişkilere sahip olmanın duyguların düzenlenmesini kolaylaştırdığını göstermektedir. Sosyal ilişkiler yaşamın içerisinde merkezi bir noktada bulunmaktadır. Kurulan sosyal ilişkiler duyguların düzenlenmesine yardımcı olmakta ve bireyler olumsuz duygularını başka insanlarla paylaşarak stres seviyesinin azaltmaktadır (Beckes ve Coan, 2011; Lepore, Fernandez-Berrocal, Ragan ve Ramos, 2004; Lepore, Ragan ve Jones, 2000; Rimé, 2009). Bundan dolayı bireyin başkalarıyla bağlantı kurma duygusu bozulduğunda, bağlanmaya yönelik evrimsel bir dürtü olarak yalnızlık duyguları ortaya çıkar (Levy-Gigi ve Shamay-Tsoory, 2017). Yalnızlık, bireyin ilişkilerinin kalitesinin olumsuz değerlendirilmesi olarak kavramsallaştırılır; istenilen ve gerçek ilişkiler arasında bir tutarsızlık olduğuna dair öznel algıdır (Perlman ve Peplau, 1981). Aynı zaman da yalnızlık hissi kaygı, depresyon ve sevilmeme korkusu gibi bazı olumsuz duygularla ilişkilidir (Wright, 2005). Bu nedenle yalnızlık duygusu bireyler için her zaman zorlayıcı bir sorun olarak görülmektedir. bireyin yalnızlık duygusunun altında yatan duygunun farkında olması ve bu duyguyu doğru şekilde düzenleyebilmesi son derece önemlidir.

Literatür incelendiğinde bu duruma yönelik yapılan araştırmalarda; kendilerini yalnız hisseden bireylerin kendilerine yardımcı olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanma eğiliminde olduklarını göstermektedir. (Hawkley, Thisted ve Cacioppo, 2009; Marroquín, Czamanski-Cohen, Weihs ve Stanton, 2016; Marroquín ve Nolen-Hoeksema, 2015; Kearns ve Creaven, 2017). Bununla birlikte yetişkinlerde yalnızlığın, bastırma gibi duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile

daha çok ve bilişsel yeniden değerlendirme gibi duygu düzenleme stratejilerinin kullanımıyla daha az ilişkili olduğu görülmektedir (Marroquín ve NolenHoeksema, 2015; Hawkley ve diğ., 2009; Kearns ve Creaven, 2017). Bu sonuçlar yalnızlığın, insanların duygularını etkili bir şekilde düzenleme yeteneğini etkilediği ortaya koymaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde yürütülen bir çalışmada da duygu düzenleme becerileri ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Sonuç olarak duygu düzenleme becerileri ve yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Sarpkaya, 2022).

Aynı zamanda duygu düzenleme güçlüğüne yönelik yapılan araştırmalarda duygu düzenleme güçlüğü ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu da görülmektedir (Nikmanesh, Kazemi, Hüsrevi, 2015; Eres, Lim, Lanham, Jillard ve Bates, 2021; Tatsi, Kamal, Turvill ve Holler, 2019; Saruhan, 2018; Bilge ve Sezgin, 2020).

2.4.3 Benlik Saygısı ve Yalnızlık İlişkisi

Benlik saygısı bireyin kendisini değerlendirmesinin bir sonucu olduğu gibi başkalarının değerlendirmelerinden de etkilenebilmektedir (Körükçü, Gündoğan ve Ogelman, 2014). Öteki ile iletişim ve etkileşim ihtiyacı içerisinde olan insan kendisine yapılan yorumlardan etkilendiği için benlik saygısı düzeyinde değişimler yaşayabilir. Başkalarının saygısını duyma, olumlu duygusal etkileşim içinde bulunma isteği bireyin benlik saygısını etkiler (Kohut, 1971; Cotton, 1985). Bununla birlikte, benlik saygısının düşük olmasının da birçok patolojinin ortaya çıkmasında etken olduğu gibi bireylerin sosyal ilişkilerinde kısıtlılıkla ve yalnızlıkla ilişkili olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir. Bu bağlamda benlik saygısı ve yalnızlık üzerine yapılmış çalışmalar incelendiğinde;

Norveç'te yaşayan 15-21 yaş arası 1816 genç ile yürütülen araştırmada yalnızlık, benlik saygısı, yaşam tatmini ilişkisini araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre benlik saygısıyla yalnızlık düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Moksnes vd. 2022).

Kırsal bölgede yaşayan 387 ergen ile çalışılan araştırmada benlik saygısı ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi odaklanılmıştır. Kırsal bölgede yaşayan ergenlerin, yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte

yalnızlık ile benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişkili olduğu saptanmıştır (Woodward ve Frank,1988).

Benlik saygısı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi, özellikle açık ve örtük benlik saygısı arasındaki farklılıkların yalnızlıkla ilişkili olup olmadığını araştırmak amacıyla yürütülen araştırmada 113 lisans öğrencisi katılmıştır. Bulgular, açık (ancak örtülü olmayan) öz saygısı yüksek bireylerin yalnızlığının daha düşük olduğunu gösterdi. Ayrıca lisans öğrencilerinin yalnızlık duygularının açık ve örtük benlik saygısı arasındaki farklılığın yönü ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu saptanmıştır (Hu, Jin, Hu ve He, 2013)

Lin ve Fan (2022) 17-25 yaş arasında Çin de yaşayan gençlerle reddedilme duyarlılığı, yalnızlık, benlik saygısı ve sosyal anksiyetenin ilişkisini araştırmışlardır. Çıkan sonuçlara göre benlik saygısı, yalnızlık, sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Hintli 100 üniversite öğrencisi ile yalnızlık, utangaçlık, benlik saygısı ve dışa dönüklük üzerine yapmış oldukları çalışmada kadınların erkeklere göre daha düşük benlik saygısına sahip olduğunu ve yalnız kadınların düşük özsaygıya daha az sahip olduğunu saptamışlardır. Bununla birlikte dışa dönüklük özelliğinin yalnız olan kadınlarda erkeklere kıyasla daha az olduğu tespit edilmiştir (Kamath ve Kanekar 1993)

194 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri araştırmada yalnızlık, benlik kavramı ve uyum arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır. Üniversite öğrencilerinden elde edilen bulgulara göre yalnızlık ile olumsuz benlik algısının ve bireyin kendine çok fazla odaklı olmasının ilişkili olduğu saptanmıştır. Yüksek yalnızlık düzeyine sahip olan bireylerin, bedenlerini, cinsiyetlerini, sağlıklarını ve görünüşlerini olumsuz olarak değerlendirdikleri ve sosyal ilişkilerinde yeterlilik hislerinin düşük olduğu tespit edilmiştir (Goswick ve Jones, 1981).

200 üniversite öğrencisi ile yürütülen bir başka çalışmada benlik saygısının duygusal olgunluk ile ilişkisine bakılmıştır. Benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin, benlik saygısı düşük olanlara göre, duygusal açıdan daha olgun olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte bu kişilerin daha mutlu, daha az yalnız, kendisini daha iyi denetlenebilen ve daha realist arzulara sahip kişiler oldukları saptanmıştır (Leung ve Sand, 1981).

Yöyen (2017) yaptığı araştırmasında üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiş, araştırmaya göre benlik saygısı ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.



3. YÖNTEM

3.1 Araştırma Grubu

Çalışmaya 18 yaş üstü bireyler davet edilmiş olup, 232 'si (%57) Kadın, 173'ü (%43) erkek olmak üzere toplamda 405 kişi dahil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 37,30 bulunmuştur. Katılımcıların, 10'u (%2, 5) ilkokul mezunu 76'sı (%18,8) lise mezunu, 265'i (%65,4) üniversite ve 54'ü (%13,3) yüksek lisans / doktora mezunudur. Bekar sayısı 200 (%49,4), evli sayısı 205 (%50,6)'dir. Katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu verilmiş olup tamamen gönüllü kişiler arasından örneklem grubu oluşturulmuştur. Çalışmanın örnekleme online şekilde, kartopu yöntemi ile ulaşılmıştır. Çalışmaya ilkokul mezunu olmayan ve 18 yaşın altındaki kişiler dahil edilmemiştir. Katılımcılara demografik bilgi formundan sonra sırasıyla Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-16, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanmış olup, çalışma ortalama olarak 15 dakika sürmüştür.

3.2 Veri Toplama Araçları

3.2.1 Demografik Bilgi Formu

Bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri (yaş, çalışma durumu, medeni durum, eğitim durumu, sosyo-ekonomik düzeyi ve yaşadıkları yer) katılımcılara sorulmuştur.

3.2.2 Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-16 – Kısa Form (DDGÖ-16)

Ölçek Gratz ve Roemer(2004) tarafından 36 maddeden oluşan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin (DDGÖ), 2016 yılında Bjureberg ve diğ. tarafından kısa form olarak geliştirilmiştir halidir. Ölçeğin orijinal hali 5 alt boyut olmak üzere toplam 16 maddeden oluşmaktadır; bu alt ölçekler “açıklık”, “amaçlar”, “dürtü”, “stratejiler” ve “kabul etmeme” olarak adlandırılmaktadır. Duygusal tepkilerin

anlaşılmaması (açıklık) (1. ve 2. madde) , duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (kabul etmeme) (9., 10. ve 13. madde), etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (stratejiler) (5., 6., 12., 14. ve 16. madde), olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde zorluk yaşama (dürtü) (4., 8. ve 11. madde), olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama (amaçlar) (3., 7. ve 15. Madde). Ölçek kişinin öz bildirimine dayanmaktadır.

Ölçekte ters kodlanan madde yoktur Likert tipinde puanlanmaktadır. 1 (hemen hemen hiç) ile 5 (hemen hemen her zaman) arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan puan en az 16 iken en yüksek puan ise 80'dir. Ölçek puanının yüksek olması daha şiddetli duygu düzenleme güçlüğünün olduğunu göstermektedir. 2016 da Bjureberg ve diğ. tarafından oluşturulan bu ölçeğin iç geçerliliğinin Cronbach Alfa değeri .92 bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği $r = .85$ olarak bulunmuştur. Rugancı tarafından 2008 yılında Türkçeye uyarlanan ölçeğin kısa formu Yiğit, İ. ve Guzey-Yiğit, M. tarafından 2017 de Türk kültürüne uyarlanmıştır ve ölçeğin Cronbach Alfa değeri .92 olarak bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin kısa formdaki 5 alt boyutun iç geçerliliğini saptamak için hesaplanan Cronbach Alfa değerinin .78 ile .87 arasında değiştiği gözlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa değeri .92 bulunmuştur.

3.2.3 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Ölçek Morris Rossenberg (1963) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte benlik saygısını ölçmek amacıyla kişi kendi kendini değerlendirmektedir. A.B.D.'de lise öğrencileri ile yapılan çalışmada ölçek güvenilirliği test edilen ölçek 12 alt boyuttan ve toplam 63 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; "Benlik Saygısı"(10 madde), "Kendilik Kavramının Sürekliliği"(5 madde), "İnsanlara Güven Duyma"(5 madde), "Eleştiriye Duyarlılık" (3 madde), "Depresif Duygulanım"(6 madde), "Hayalperestlik"(4 madde), "Psikosomatik Belirtiler"(10 madde), "Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme" (3 madde), "Tartışmalara Katılabilme Derecesi" (2 madde), "Ana-Baba İlgisi"(7 madde), "Babayla İlişki"(6 madde), "Psşik İzolasyon"(2 madde) olarak adlandırılmaktadır. Ölçekteki ilk 10 madde Guttman ölçekleme tekniğine göre direkt benlik saygısını ölçmektir. (örn. "*Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.*") Benlik Saygısı alt testinde her ifade 4"lü

Likert tipinde (çok doğru, doğru, yanlış, çok yanlış) seçenekler içermektedir. Değerlendirme yapılırken, olumlu ifadelerde “çok doğru” seçeneği 4 puan, “çok yanlış” seçeneği 1 puan; olumsuz ifadelerde ise tam tersi olacak şekilde hesaplanır. Ölçekten alınan puan en az 10 iken en yüksek puan ise 40’tır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olmasının bireyin benlik saygısı düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Benlik saygısı alt boyutunun maddelerinden 1. 2. 4. 6. 7. maddeler olumlu, 3. 5. 8. 9. 10. maddeler olumsuz yüküldür. Ölçeğin Türkiye’deki ilk güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından adölesanlarla yapılmıştır. Yetişkinler için güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları ise 1996 yılında Korkmaz tarafından 300 yetişkin birey ile yapılmış. Ölçeğin, Benlik Saygısı alt testinde güvenilirlik kat sayısı .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin diğer tüm alt alanlarındaki toplam iç tutarlılığa bakıldığında Cronbach Alfa değerinin .07 ile .70 arasında değiştiği gözlenmiştir. Araştırmada sadece benlik saygısını ölçen birinci alt ölçek kullanılacaktır. Ölçeğin bu çalışmada hesaplanan Cronbach Alfa değeri .87 bulunmuştur.

3.2.4 UCLA Yalnızlık Ölçeği

Yalnızlık düzeylerini ölçmek için 1978’de Russel, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilen ölçek 10’u düz, 10’u ters olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlanmasında olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddeler 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20 ve olumsuz ifadeleri içeren maddeler ise 2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18’dir. Ölçek sosyal ilişkiler ile ilgili duygu veya düşünce belirten durumları bireylerin ne sıklıkla yaşadıklarını 4’lü likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmeleri istenmektedir. Ölçekten alınacak puanlar en düşük 20, en yüksek 80’dir. Ölçeğin orijinalinde yapılan geçerlik çalışmasında, Beck Depresyon Envanteri ve benzer tarzda olan ölçekler ile ölçeğin geçerliğini saptamışlar ve geçerlik katsayısını .67 olarak bulmuşlardır. Ülkemizde ilk kez Yaparel (1984) tarafından kullanılan ölçeğin geçerlilik çalışmasında sadece Beck Depresyon Envanteri kriter olarak alındığı için 1989 yılında Demir tarafından ölçeğe yeni bir geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Çalışma 72 kişi üzerinden hesaplanmıştır ve yapılan çalışma sonucunda ölçeğin iç tutarlılığı ile ilgili analizlerde cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Ölçeğin beş hafta sonra yapılan test tekrar test güvenilirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışma için Cronbach Alfa değeri .85 olarak saptanmıştır.

4. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Bu bölümünde araştırma grubundan elde edilen verilerin istatistiksel analiz sonuçları tablolar halinde verilerek açıklamaları ile sunulmaktadır.

4.1 Verilerin Analizi

Çalışma bu bölümünde elde edilen veriler SPSS 20 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Örnekleminde 405 katılımcının olduğu bu çalışmada veri analizi öncesinde eksik değerler, uç değerler ve hatalı işaretlemeler incelenmiştir. Buna göre veriler analiz için elverişli hale getirilmiştir. Hipotezler test edilmeden önce uygulanacak olan testlerden hangisinin uygun olduğunu bulmak amacıyla verilerin normal dağılıp dağılmadığına bakılmıştır. Normallik dağılımının kontrol ederken değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılımı karşılama şartlarına dair alanyazında farklı görüşler yer almaktadır. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2010) çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile 1 arasında yer aldığı durumları, George ve Mallery (2016) bu değerlerin -2 ile 2 arasında yer alırken normallik için yeterli olduğuna belirtirken örneklem büyüklüğünün 200'den fazla olduğu durumlarda parametrik ve nonparametrik testlerin sonuçlarında çok fazla sapmalar olmayacağı (Field, 2013) yönünde görüşler bulunmaktadır. Bu çalışmada normallik varsayımının sağlanması için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile 2 arasında yer alması koşulu kabul edilmiştir. Katılımcıların demografik bilgilerinin yüzdelerle dağılımlarının belirlenmesi için frekans analizi kullanılmıştır. Ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistik olarak ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Ölçek puanlarına ilişkin hipotez testleri uygulanmadan önce verilerin güvenilir olup olmadığı güvenilirlik analizi ile incelenmiştir. Araştırmada kullanılan 3 ölçeğinde güvenilirliğin belirlenmesi için Cronbach Alpha değeri hesaplanmıştır. Cronbach Alpha değerinin bulunması ile ölçeklerin ölçmek istediğimiz özelliklerinin her zaman aynı şekilde ölçebilme durumu incelenmiştir. Cronbach Alpha değerinin 0,70'den büyük olması ölçeğin güvenilir olduğunun kabul edilebileceği bir referans noktasıdır

(Fraenkel & Wallen; 2006). Çalışmada kullanılan ölçeklerin hepsinde Cronbach Alpha katsayısı 0,70'den büyük bulunmuş olup sonuçlar Çizelge 4.1' de gösterilmiştir.

Çizelge 4.1: Ölçeklerin Güvenilirlik ve Normallik Analizi Sonuçları

Ölçek		Cronbach's Alpha (α)	Çarpıklık	Basıklık
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Açıklık	,690	,943	1,206
	Amaçlar	,775	,630	-,040
	Dürtü	,799	,859	,354
	Stratejiler	,867	,793	,200
	Kabul etmeme	,781	1,045	,829
	Toplam puan	,925	,811	,591
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Toplam puan	,871	-,328	,151
UCLA Yalnızlık Ölçeği	Toplam puan	,864	,357	-,471

Çizelge incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin açıklık, amaçlar, dürtü ve kabul etmeme alt boyutlarının orta düzeyde güvenilir olduğu ($80 > \alpha > 60$), stratejiler alt boyutu ve toplam ölçek puanının ise yüksek düzeyde güvenilir olduğu ($\alpha > 80$) görülmektedir. Rosenberg benlik saygısı ölçeği ve Ucla Yalnızlık ölçeğinin toplam ölçek puanlarına bakıldığında ise her iki ölçeğinde yüksek düzeyde güvenilir olduğu saptanmıştır.

Çalışmada katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları, benlik saygısı ve yalnızlık düzey puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile 2 arasında yer almaktadır. Bu değerlere göre değişkenlerin normal dağılıma uygun olduğu varsayılmış olup normal dağılıma uygun olan veriler için parametrik analiz yöntemleri kullanılmaktadır. Ölçeklerden alınan puanlar için demografik değişkenlerin iki kategoriden oluştuğu durumlarda Independent Samples T test kullanılırken, üç ve daha çok kategorili demografik değişkenlerde tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) yararlanılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark olduğunda, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post hoc test olarak Tukey testi kullanılmıştır. Katılımcılara uygulanan ölçeklerin arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson

Korelasyon analizi yapılmıştır. Anlamlı tespit edilen ilişkinin düzeyi için ise r değeri 0,00 ile 0,30 arasında düşük, 0,30 ile 0,70 arasında orta ve 0,70 ile 1,00 arasında yüksek olarak alınmıştır (Büyüköztürk, 2012).

4.2 Betimleyici İstatistik

Araştırmaya katılan kişilerin 232'si (%57) Kadın, 173'ü (%43) erkektir. Toplamda 405 kişiden oluşan katılımcıların demografik bilgileri aşağıdaki Tablolarda gösterilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 37,30 (SS = 13,125), Trimmed mean 36 olarak bulunmuş olup katılımcılara ait en küçük yaş 18, en büyük yaş ise 73'dir. Katılımcıların, 10'u (%2,5) ilkokul mezunu 76'sı (%18,8) lise mezunu, 265'i (%65,4) üniversite ve 54'ü (%13,3) yüksek lisans / doktora mezunudur. Bekar sayısı 170 (%42), evli sayısı 205 (%50,6), boşanmış kişi sayısı 18 (%4,4) ve dul kişi sayısı 12'dir (%3). Çalışan kişi sayısı 273 (%67,4), çalışmayan kişi sayısı ise 132'dir (%32,6). Köyde yaşayan kişi sayısı 13 (%3,2), kasabada yaşayan kişi sayısı 11 (%2,7) şehirde yaşayan kişi sayısı 212(%52,3) metropolde yaşayan kişi sayısı 169'dur (%41,7).

Çizelge 4.2: Katılımcılara Ait Cinsiyet Bilgilerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Cinsiyet	Sayı	%
Kadın	232	57
Erkek	173	43

Çizelge 4.3: Katılımcılara Ait Yaşa İlişkin Betimsel İstatistikler

	Ortalama	SS	Trimmed	Minimum	Maksimum
Yaş	37,30	13,125	36	18	73

Katılımcıların yaş ortalaması 37,30 (SS = 13,125), Trimmed mean 36 olarak bulunmuş olup katılımcılara ait en küçük yaş 18, en büyük yaş ise 73'dir

Çizelge 4.4: Katılımcıların Yaş Dağılımı

Değişken	Gruplar	Sayı	%
Yaş	18-27 yaş	127	31,4
	28- 37 yaş	94	23,2
	28-47 yaş	74	18,3
	48 yaş ve üzeri	110	27,2

Katılımcıların 127'si (%31,4) 18- 27 yaş, 94'ü (%23,2) 28-37 yaş 74'ü (%18,3)28-47 yaş ve 110'u (27,2) 48 yaş ve üzeridir.

Çizelge 4.5: Katılımcıların Eğitim Durumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Eğitim Durumu Sayı	Sayı	%
İlköğretim	10	2,5
Lise	76	18,8
Üniversite	265	65,4
Yüksek lisans/ doktora	54	13,3

Katılımcıların, 10'u (%2,5) ilköğretim mezunu 76'sı (%18,8) lise mezunu, 265'i (%65,4) üniversite ve 54'ü (%13,3) yüksek lisans / doktora mezunudur.

Çizelge 4.6: Katılımcıların Medeni Durumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Medeni Durum	Sayı	%
Bekar	200	49,4
Evli	205	50,6

Bekar sayısı 200 (%49,4), evli sayısı 205 (%50,6)'dir

Çizelge 4.7: Katılımcıların Çalışma ve Gelir Durumuna İlişkin Betimsel İstatistikler

Çalışma Durumu	Sayı	%
Çalışan	273	67,4
Çalışmayan	132	32,6

Gelir Durumu	Sayı	%
Kötü	78	19,3
Orta	257	63,5
İyi	70	17,3

Çalışan kişi sayısı 273 (%67,4), çalışmayan kişi sayısı ise 132'dir (%32,6). Gelir durumu kötü olan kişi sayısı 78(%19,3) orta olan 257(%63,5) ,iyi olan 70 (%17,3) 'dir

Çizelge 4.8: Katılımcıların Yaşadığı Yer İlişkin Betimsel İstatistikler

Yaşadığı Yer	Sayı	%
Köy	13	3,2
Kasaba	11	2,7
Şehir	212	52,3
Metropol	169	41,7

Köyde yaşayan kişi sayısı 13 (%3,2), kasabada yaşayan kişi sayısı 11 (%2,7) şehirde yaşayan kişi sayısı 212(%52,3) metropolde yaşayan kişi sayısı 169'dur (%41,7).

4.3 Ölçeklerin Betimleyici Analizi

Çizelge 4.9: Duygu Düzenleme Güçlüğü Puan Ortalamaları

	<i>N</i>	<i>ORT.</i>	<i>SS.</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	405	34,73	11,842	16	77
Açıklık	405	4,16	1,558	2	10
Amaçlar	405	7,73	2,840	3	15
Dürtü	405	6,15	2,698	3	15
Stratejiler	405	10,60	4,490	5	24
Kabul etmeme	405	6,09	2,745	3	15

Araştırmaya katılanların duygu düzenleme güçlüğü toplam ortalaması 34,73 (Ss=11,842, Min=16, Max =77) çıkmıştır. Açıklık ortalaması 4,16 (Ss=1,558 Min=2, Max =10), amaçlar ortalaması 7,73 (Ss=2,840, Min=3, Max =15), dürtü ortalaması 6,15 (Ss=2,698, Min=3, Max =15), stratejiler ortalaması 10,60 (Ss=4,490, Min=5, Max =24), kabul etmeme ortalaması 6,09 (Ss=2,745 Min=3, Max =15), olarak saptanmıştır.

Çizelge 4.10: Rosenberg Benlik Saygısı Puan Ortalamaları

	<i>N</i>	<i>ORT.</i>	<i>SS.</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
ROSENBERG BENLİK SAYGISI	405	30,98	5,198	13	40

Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puan ortalaması 30,98 (SS=5,198

Min=13, Max =40) olarak bulunmuştur.

Çizelge 4.11: UCLA Yalnızlık Puan Ortalamaları

	<i>N</i>	<i>ORT.</i>	<i>SS.</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
UCLA YALNIZLIK	405	39,36	9,887	23	72

Katılımcıların Ucla Yalnızlık Ölçeği puan ortalaması 39,36 (Ss=9,887, Min=23, Max =72) olarak saptanmıştır.

4.4 Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Çalışma kapsamında katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Analiz öncesinde değişkenlerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığı çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden kontrol edilmiştir.

Çizelge 4.12: Pearson Korelasyon Testi Bulguları

		DDG	Açıklık	Amaçlar	Dürtü	Stratejiler	Kabul Etmeme	Benlik Saygısı	Yalnızlık Düzeyi
DDG	R	1							
Açıklık	R	,640**	1						
Amaçlar	R	,805**	,520**	1					
Dürtü	R	,825**	,426**	,574**	1				
Stratejiler	R	,921**	,506**	,653**	,706**	1			
Kabul Etmeme	R	,800**	,409**	,514**	,585**	,681**	1		
Benlik Saygısı	R	-,469**	-,311**	-,269**	-,375**	-,450**	-,461**	1	
Yalnızlık	R	,422**	,320**	,186**	,395**	,392**	,417**	-,515**	1

**p<.01 düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilenler
DDG: Duygu Düzenleme Güçlüğü

Pearson Korelasyon Testine göre katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre duygu düzenleme güçlüğü ile benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,469$ $p<0,01$). Benlik saygısı ile Duygu Düzenleme güçlüğü alt boyutlarından açıklık($r = -,311$ $p<0,01$), amaçlar($r = -,269$ $p<0,01$), dürtü($r = -,375$ $p<0,01$), stratejiler($r = -,450$ $p<0,01$) ve kabul etmeme ($r = -,461$ $p<0,01$) alt boyutlarının tümü ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ile

yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = ,422$ $p < 0,01$).

Yalnızlık değişkeninin, Duygu Düzenleme güçlüğü alt boyutlarından açıklık ($r = ,320$ $p < 0,01$), amaçlar ($r = ,186$ $p < 0,01$), dürtü ($r = ,395$ $p < 0,01$), stratejiler ($r = ,392$ $p = ,001$), kabul etme ($r = ,417$ $p < 0,01$) alt boyutları ile arasındaki ilişkiye bakıldığında, pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Son olarak ise verilene göre katılımcıların benlik saygısı ile yalnızlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. ($r = -,515$; $p < 0,01$).

4.5 Demografik Özellikler ile Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait

Bulgular

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu ve yaş gibi demografik özelliklerine göre ölçeklerden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için Bağımsız Gruplar T Test analizi ve Tek Yönlü Varyans (Anova) analizi uygulanmıştır.

4.5.1 Cinsiyet ve Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu Düzenleme Güçlüğü düzeyi ve tüm alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılıklarını incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar T Test analiz uygulanmıştır. Sonuçlara göre Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ve alt boyutlarından açıklık, amaçlar, stratejiler ve kabul etmeme cinsiyete göre farklılaşmamaktadır ($p > .05$). Dürtüler Alt boyutunda ise kadınlarda (ort = 5,88 SS =2,76), erkeklere (ort =6,51 SS =2,57) göre daha düşük puan ortalamaları bulunmuştur ($t(403) = -2,356$), $p = .019$)

Çizelge 4.13: Cinsiyete göre Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt boyutları Açısından Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

<i>CİNSİYET</i>		<i>N</i>	<i>ORT.</i>	<i>SS.</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
DDGÖ-TOPLAM	Kadın	232	34,01	12,13	-1,418	,157
	Erkek	173	35,69	11,40		
AÇIKLIK	Kadın	232	4,13	1,56	-,466	,641
	Erkek	173	4,20	1,55		
AMAÇLAR	Kadın	232	7,69	2,81	-,282	,778
	Erkek	173	7,77	2,88		
DÜRTÜLER	Kadın	232	5,88	2,76	-2,356	,019
	Erkek	173	6,51	2,57		
STRATEJİLER	Kadın	232	10,23	4,49	-1,899	,058
	Erkek	173	11,09	4,44		
KABUL ETMEME	Kadın	232	6,07	2,83	-,153	,878
	Erkek	173	6,12	2,62		

DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

4.5.2 Cinsiyet ve Benlik Saygısı

Benlik saygısının cinsiyet değişkenine göre farklılıklarını incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar T Test analiz uygulanmıştır. Sonuçlara göre kadınlar ve erkekler arasında benlik saygısında istatistiki anlamda bir farklılaşma görülmemektedir ($p>.05$).

Çizelge 4.14: Cinsiyete göre Benlik Saygısı Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

<i>CİNSİYET</i>		<i>N</i>	<i>ORT.</i>	<i>SS.</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
RBSÖ TOPLAM	Kadın	232	31,27	5,40	1,299	,195
	Erkek	173	30,59	4,88		

4.5.3 Cinsiyet ve Yalnızlık

Yalnızlık değişkeninin cinsiyet değişkenine göre farklılıklarını incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar T Test analiz uygulanmıştır. Sonuçlara göre kadınlarda (ort = 37,51 SS =9,16), erkeklere (ort =41,83 SS =10,30) göre yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre erkeklerin kadınlara göre yalnızlık düzeyi daha yüksek bulunmuştur ($t(403)=-4,374$, $p=.000$)

Çizelge 4.15: Cinsiyete göre Yalnızlık Düzeyi Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

	<i>CİNSİYET</i>	<i>N</i>	<i>ORT.</i>	<i>SS.</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
UCLA YALNIZLIK TOPLAM	Kadın	232	37,51	9,16	-4,374	,000
	Erkek	173	41,83	10,30		

4.5.4 Medeni Durum ve Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu Düzenleme Güçlüğü düzeyi ve tüm alt boyutlarının medeni durum değişkenine göre farklılıklarını incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar T Test analiz uygulanmıştır. Sonuçlara göre bekarların (ort = 36,99 SS =12,65) evlilere (ort = 32,52 SS =10,56) göre daha yüksek duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür ($t(403)= 3,852$, $p=.000$). Alt boyutlara bakıldığında Duygu düzenleme güçlüğü'nün tüm alt boyutlarında da anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Buna göre açıklık alt boyutunda bekarların (ort = 4,40 SS =1,67) evlilere (ort = 3,93 SS =1,39) göre daha yüksek ($t(403)=3,081$ $p=.002$), amaçlar alt boyutunda bekarların (ort = 8,28 SS =3,02) evlilere (ort = 7,19 SS =2,54) göre daha yüksek ($t(403)=3,921$ $p=.000$), dürtüler alt boyutunda bekarların (ort = 6,57 SS =3,05) evlilere (ort = 5,75 SS =2,23) göre daha yüksek ($t(403)=3,073$ $p=.002$), stratejiler alt boyutunda bekarların (ort =11,30 SS =4,82) evlilere (ort = 9,92 SS =4,03) göre daha yüksek ($t(403)=3,114$ $p=.002$) ve kabul etmeme alt boyutunda bekarların (ort = 6,45 SS =2,87) evlilere (ort = 5,74 SS =2,57) göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu saptanmıştır ($t(403)=2,612$, $p=.009$).

Çizelge 4.16: Medeni Duruma göre Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt boyutları Açısından Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

<i>MEDENİ DURUM</i>		<i>N</i>	<i>ORT.</i>	<i>SS.</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
DDGÖ-TOPLAM	Bekar	200	36,99	12,65	3,852	,000
	Evli	205	32,52	10,56		
AÇIKLIK	Bekar	200	4,40	1,67	3,081	,002
	Evli	205	3,93	1,39		
AMAÇLAR	Bekar	200	8,28	3,02	3,921	,000
	Evli	205	7,19	2,54		
DÜRTÜLER	Bekar	200	6,57	3,05	3,073	,002
	Evli	205	5,75	2,23		
STRATEJİLER	Bekar	200	11,30	4,82	3,114	,002
	Evli	205	9,92	4,03		
KABUL ETMEME	Bekar	200	6,45	2,87	2,612	,009
	Evli	205	5,74	2,57		

DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

4.5.5 Medeni durum ve Benlik Saygısı

Benlik saygısının medeni durum değişkenine göre farklılıklarını incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar T Test analiz uygulanmıştır. Yapılan analizlere göre benlik saygısının medeni duruma göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Bekar katılımcıların (ort = 30,02 SS =4,03) evli katılımcılara göre daha düşük benlik saygısı puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. (t(403)=-3,705 , p=.000)

Çizelge 4.17: Medeni Duruma göre Benlik saygısı Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

	<i>Medeni Durum</i>	<i>N</i>	<i>ORT.</i>	<i>SS.</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
RBSÖ TOPLAM	Bekar	200	30,02	5,93	-3,705	.000
	Evli	205	31,91	4,17		

RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

4.5.6 Medeni durum ve Yalnızlık

Yalnızlık değişkeninin medeni durum değişkenine göre farklılıklarını incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar T Test analiz uygulanmıştır. Yapılan analizlere göre bekar ve evli bireyler arasında yalnızlık değişkeninde göre istatistiki anlamda bir farklılaşma görülmemektedir ($p>.05$).

Çizelge 4.18: Medeni Duruma göre Yalnızlık Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

	<i>Medeni Durum</i>	<i>N</i>	<i>ORT.</i>	<i>SS.</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
UCLA YALNIZLIK TOPLAM	Bekar	200	39,49	10,64	,255	,799
	Evli	205	39,23	9,11		

4.5.7 Çalışma Durumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu Düzenleme Güçlüğü toplam puanı ve tüm alt boyutlarının medeni durum değişkenine göre farklılıklarını incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar T Test analiz uygulanmıştır. Sonuçlara göre Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ve alt boyutlarından açıklık, dürtüler, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutlarında çalışan bireyler ve çalışmayan bireyler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Bununla birlikte amaçlar alt boyutunun çalışma durumuna göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Çalışan katılımcıların (ort = 7,74 SS =2,90) çalışmayan katılımcılara (ort = 7,70 SS =2,71) göre puan ortalaması daha yüksek bulgulanmıştır ($t(403)=,155$ $p=.047$).

Çizelge 4.19: Çalışma Duruma göre Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt boyutları Açısından Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

	<i>ÇALIŞMA DURUMU</i>	<i>N</i>	<i>ORT.</i>	<i>SS.</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
DDGÖ-TOPLAM	Çalışan	273	34,99	11,97	,645	,519
	Çalışmayan	132	34,18	11,59		
AÇIKLIK	Çalışan	273	4,18	1,59	,352	,058
	Çalışmayan	132	4,12	1,49		
AMAÇLAR	Çalışan	273	7,74	2,90	,155	,047
	Çalışmayan	132	7,70	2,71		
DÜRTÜLER	Çalışan	273	6,25	2,65	1,017	,310
	Çalışmayan	132	5,95	2,78		
STRATEJİLER	Çalışan	273	10,62	4,50	,162	,871
	Çalışmayan	132	10,55	4,47		
KABUL ETMEME	Çalışan	273	6,20	2,82	1,162	,246
	Çalışmayan	132	5,86	2,56		

DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

4.5.8 Çalışma Durumu ve Benlik Saygısı

Benlik saygısının çalışma durumuna göre farklılıklarını incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar T Test analiz uygulanmıştır. Yapılan analizlere göre benlik saygısının çalışan ve çalışmayan bireyler arasında istatistiki anlamda farklılaşmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

Çizelge 4.20: Çalışma Duruma göre Benlik Saygısı Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

	<i>Çalışma Durumu</i>	<i>N</i>	<i>ORT.</i>	<i>SS.</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
RBSÖ TOPLAM	Çalışan	273	31,24	5,03	1,427	.810
	Çalışmayan	132	30,43	5,50		

RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

4.5.9 Çalışma Durumu ve Yalnızlık

Yalnızlık değişkeninin çalışma durumu değişkenine göre farklılıklarını incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar T Test analiz uygulanmıştır. Yapılan analizlere göre çalışan ve çalışmayan bireyler arasında yalnızlık düzeyinde istatistiki anlamda bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Çizelge 4.21: Çalışma Duruma göre Yalnızlık Düzeyi Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Çalışma Durumu		N	ORT.	SS.	T	P
UCLA YALNIZLIK TOPLAM	Çalışan	273	39,53	9,94	,496	,620
	Çalışmayan	132	39,01	9,79		

4.5.10 Eğitim Durumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü

Eğitim Durumuna göre duygu düzenleme güçlüğüne ve tüm alt boyutlarına bakılmış olup, Duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. İnceleme için tek yönlü varyans (Anova) analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların eğitim durumuna göre duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ve alt boyutları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Yapılan analizlerin sonuçları Çizelge 4.22’de gösterilmektedir.

Çizelge 4.22: Eğitim Durumuna Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutları Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları

EĞİTİM DURUMU		N	ORT	SS	ANOVA TESTİ	
					F	P
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ TOPLAM	İLKOKUL	10	33,90	11,83	.018	,997
	LİSE	76	34,82	11,69		
	ÜNİVERSİTE	265	34,74	11,47		
	YÜKSEK LİSANS ve ÜSTÜ	54	34,72	14,01		
TOPLAM		405	34,73	11,84		
AÇIKLIK	İLKOKUL	10	4,40	1,57	1,006	,390
	LİSE	76	3,95	1,43		
	ÜNİVERSİTE	265	4,25	1,54		
	YÜKSEK LİSANS ve ÜSTÜ	54	4,00	1,79		

TOPLAM	405	4,16	1,55		
---------------	-----	------	------	--	--

Çizelge 4.22: (Devamı) Eğitim Durumuna Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutları Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları

EĞİTİM DURUMU		N	ORT	SS	ANOVA TESTİ	
					F	P
AMAÇLAR	İLKOKUL	10	7,30	2,35	.946	,419
	LİSE	76	7,28	2,76		
	ÜNİVERSİTE	265	7,83	2,80		
	YÜKSEK LİSANS ve ÜSTÜ	54	7,96	3,18		
TOPLAM		405	7,73	2,84		
DÜRTÜLER	İLKOKUL	10	5,60	2,11	1,018	,384
	LİSE	76	6,68	3,08		
	ÜNİVERSİTE	265	6,11	2,56		
	YÜKSEK LİSANS ve ÜSTÜ	54	5,85	2,86		
TOPLAM		405	6,15	2,69		
STRATEJİLER	İLKOKUL	10	10,20	4,66	.113	,952
	LİSE	76	10,84	4,29		
	ÜNİVERSİTE	265	10,54	4,38		
	YÜKSEK LİSANS ve ÜSTÜ	54	10,59	5,29		
TOPLAM		405	10,60	4,49		
KABUL ETMEME	İLKOKUL	10	6,40	3,43	,256	,857
	LİSE	76	6,17	2,64		
	ÜNİVERSİTE	265	6,01	2,69		
	YÜKSEK LİSANS ve ÜSTÜ	54	6,31	3,04		
TOPLAM		405	6,09	2,74		

4.5.11 Eğitim Durumu ve Benlik Saygısı

Eğitim Durumuna göre benlik saygısına bakılmış olup, benlik saygısının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. İnceleme için tek yönlü varyans (Anova) Analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların eğitim durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($F_{(3,404)}=4,937$, $p=,002$). Bulgulara göre hangi grupların arasından anlamlı fark olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tukey testine göre eğitim durumu değişkeninde lise ve üniversite (2,240*) mezunları ile lise ve yüksek lisans (3,146*) mezunları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre üniversite ve yüksek lisans mezunu olan katılımcıların lise mezunu olan katılımcılara

göre benlik saygısı düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Yapılan analizler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Çizelge 4.23: Eğitim durumuna göre Benlik Saygısı Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları

EĞİTİM DURUMU		N	ORT	SS	ANOVA TESTİ	
					F	P
BENLİK SAYGISI	İLKOKUL	10	31,20	3,76	4,937	,002
	LİSE	76	29,04	5,61		
	ÜNİVERSİTE	265	31,28	4,89		
	YÜKSEK LİSANS ve ÜSTÜ	54	32,19	5,68		
TOPLAM		405	30,98	5,19		

4.5.12 Eğitim Durumu ve Yalnızlık

Eğitim Durumuna göre yalnızlık değişkenine bakılmış olup, yalnızlık değişkeninin eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. İnceleme için tek yönlü varyans (Anova) analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların eğitim durumu ile yalnızlık değişkeni ($F_{(3,404)} = 3,387$), $p = ,018$) arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Hangi grupların arasından anlamlı fark olduğunu anlamak amacıyla yapılan Tukey testine göre lise ve üniversite (3,474*) ile lise ve yüksek lisans (5,061*) mezunlarının yalnızlıkla arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Buna göre lise mezunlarının üniversite ve yüksek lisans mezunlarına göre yalnızlık düzeyleri daha yüksektir.

Çizelge 4.24: Eğitim Durumuna Göre Yalnızlık Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları

EĞİTİM DURUMU		N	ORT	SS	ANOVA TESTİ	
					F	P
YALNIZLIK	İLKOKUL	10	38,80	8,48	3,387	,018
	LİSE	76	42,39	10,78		
	ÜNİVERSİTE	265	38,92	9,38		
	YÜKSEK LİSANS ve ÜSTÜ	54	37,33	10,52		
TOPLAM		405	39,36	9,88		

4.5.13 Yaşanılan Yer ve Duygu Düzenleme Güçlüğü

Yaşanılan yere göre duygu düzenleme güçlüğüne ve tüm alt boyutlarına bakılmış olup, duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarının yaşanılan yere göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. İnceleme için tek yönlü varyans (Anova)

analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların yaşadığı yer ile duygu düzenleme gücü toplam puanı ve alt boyutlarından açıklık, amaçlar, dürtüler ve stratejiler açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Bununla birlikte yaşanan yer ile kabul etmeme ($F_{(3,404)}=4,273$), $p=.006$) değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre hangi grupların arasından anlamlı fark olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tukey testine göre kasabada yaşayanlar ile metropolde yaşayanlar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır (2,395*). Yapılan analizlerin sonuçları Çizelge 4.25 de gösterilmektedir.

Çizelge 4.25: Yaşanılan Yere Göre Duygu Düzenleme Gücü ve Alt Boyutları Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları

Yaşanılan Yer		N	ORT	SS	ANOVA TESTİ	
					F	P
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ TOPLAM	Köy	13	38,31	9,90	2,069	,104
	Kasaba	11	41,00	12,61		
	Şehir	212	35,12	11,71		
	Metropol	169	33,56	11,96		
TOPLAM		405	34,73	11,84		
AÇIKLIK	Köy	13	3,85	1,34	,999	,393
	Kasaba	11	4,73	1,79		
	Şehir	212	4,23	1,51		
	Metropol	169	4,07	1,61		
TOPLAM		405	4,16	1,55		
AMAÇLAR	Köy	13	7,85	2,76	,127	,944
	Kasaba	11	8,00	2,40		
	Şehir	212	7,65	2,93		
	Metropol	169	7,80	2,76		
TOPLAM		405	7,73	2,84		
DÜRTÜLER	Köy	13	6,77	2,38	1,843	,139
	Kasaba	11	7,18	2,75		
	Şehir	212	6,32	2,75		
	Metropol	169	5,83	2,62		
TOPLAM		405	6,15	2,69		
STRATEJİLER	Köy	13	12,23	4,00	2,462	0,62
	Kasaba	11	12,91	4,03		
	Şehir	212	10,79	4,42		
	Metropol	169	10,08	4,56		
TOPLAM		405	10,60	4,49		
KABUL ETMEME	Köy	13	7,62	2,14	4,273	,006
	Kasaba	11	8,18	3,06		
	Şehir	212	6,13	2,58		
	Metropol	169	5,79	2,88		
TOPLAM		405	6,09	2,74		

4.5.14 Yaşanılan Yer ve Benlik Saygısı

Yaşanılan yere göre benlik saygısı değişkenine bakılmış olup, benlik saygısının yaşanılan yere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. İnceleme için tek yönlü varyans (Anova) analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların yaşadığı yer ile benlik saygısı ($F_{(3,404)}=6,342$), $p=,000$) arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bulgulara göre hangi grupların arasından anlamlı fark olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tukey testine göre kasabada yaşayanlar ile şehirde yaşayanlar (4,121*) ve kasabada yaşayanlar ile metropolde yaşayanlar (5,504*) ve şehirde yaşayanlar ile metropolde yaşayanlar (1,383*) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Buna göre şehirde yaşayan katılımcıların kasabada yaşayan katılımcılara ve metropolde yaşayan katılımcıların hem kasabada hem de şehirde yaşayan katılımcılara göre benlik saygısının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılan analizler aşağıdaki Çizelge 4.26’da verilmiştir.

Çizelge 4.26: Yaşanılan Yere göre Benlik Saygısı Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları

Yaşanılan Yer		N	ORT	SS	ANOVA TESTİ	
					F	P
BENLİK SAYGISI	Köy	13	28,62	3,30	6,342	,000
	Kasaba	11	26,45	2,46		
	Şehir	212	30,58	5,04		
	Metropol	169	31,96	5,38		
TOPLAM		405	30,98	5,19		

4.5.15 Yaşanılan Yer ve Yalnızlık

Yaşanılan yere göre yalnızlık değişkenine bakılmış olup, yalnızlık değişkeninin yaşanılan yere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. İnceleme için tek yönlü varyans (Anova) analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların yaşadıkları yer ile yalnızlık değişkeni ($F_{(3,404)}=10,728$) $p=,000$) arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulgulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre köyde yaşayanlar ile şehirde yaşayanlar (10,684*), köyde yaşayanlar ile metropolde yaşayanlar (13,929*) ve şehirde yaşayanlar ile metropolde yaşayanlar (3,245*) arasında yalnızlık bakımından anlamlı bir farklılık görülmektedir. Köyde yaşayanların şehirde ve metropolde yaşayanlara göre yalnızlık düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda şehirde yaşayanların metropolde yaşayan katılımcılara

oranla daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Yapılan analizler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Çizelge 4.27: Yaşanılan Yere göre Yalnızlık Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları

Yaşanılan Yer		N	ORT	SS	ANOVA TESTİ	
					F	P
YALNIZLIK	Köy	13	51,00	10,42	10,728	,000
	Kasaba	11	42,27	11,21		
	Şehir	212	40,32	9,63		
	Metropol	169	37,07	9,25		
TOPLAM		405	39,36	9,88		

4.5.16 Gelir Durumu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü

Gelir durumuna göre duygu düzenleme güçlüğüne ve tüm alt boyutlarına bakılmış olup, Duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarının gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. İnceleme için tek yönlü varyans (Anova) analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların gelir durumu ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ve alt boyutlarından açıklık, dürtüler ve stratejiler açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Bununla birlikte gelir durumu ile amaçlar ($F_{(3,404)}=5,540$) $p=,004$) alt boyutu ve kabul etmeme ($F_{(3,404)}=3,819$) $p=,023$ alt boyutu ile arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre hangi grupların arasından anlamlı fark olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tukey testine göre amaçlar alt boyutunda kötü gelir düzeyi ile orta gelir düzeyi (1,178*) ve kötü gelir düzeyi ile iyi gelir düzeyi (1,179*) arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Kabul etmeme alt boyutunda da kötü gelir düzeyi ile orta gelir düzeyi (,864*) ve kötü gelir düzeyi ile iyi gelir düzeyi (1,119*) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi azaldıkça amaçlar ve kabul etmeme alt boyutlarının puan ortalamalarının arttığı saptanmıştır. Yapılan analizlerin sonuçları Çizelge 4.28 de gösterilmektedir.

Çizelge 4.28: Gelir Durumuna Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları

Gelir Durumu		N	ORT	SS	ANOVA TESTİ	
					F	P
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ TOPLAM	Kötü	78	37,49	13,16	2,702	,068
	Orta	257	34,19	11,41		
	İyi	70	33,64	11,56		
TOPLAM		405	34,73	11,84		
AÇIKLIK	Kötü	78	4,38	1,71	1,159	,315
	Orta	257	4,08	1,52		
	İyi	70	4,20	1,48		
TOPLAM		405	4,16	1,55		
AMAÇLAR	Kötü	78	8,68	2,89	5,540	,004
	Orta	257	7,50	2,80		
	İyi	70	7,50	2,71		
TOPLAM		405	7,73	2,84		
DÜRTÜLER	Kötü	78	6,09	2,21	,221	,802
	Orta	257	6,21	2,70		
	İyi	70	5,99	2,70		
TOPLAM		405	6,15	2,69		
STRATEJİLER	Kötü	78	11,50	4,93	2,004	,136
	Orta	257	10,42	4,31		
	İyi	70	10,24	4,55		
TOPLAM		405	10,60	4,49		
KABUL ETMEME	Kötü	78	6,83	3,35	3,819	,023
	Orta	257	5,97	2,55		
	İyi	70	5,71	2,54		
TOPLAM		405	6,09	2,74		

4.5.17 Gelir Durumu ve Benlik Saygısı

Gelir Durumuna göre benlik saygısına bakılmış olup, benlik saygısının gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. İnceleme için tek yönlü varyans (Anova) analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların eğitim durumu ile benlik saygısı ($F_{(3,404)}=4,922$) $p=,008$) arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bulgulara göre hangi grupların arasından anlamlı fark olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tukey testine göre kötü gelir durumu ile iyi gelir durumu (2,574*) ve orta gelir durumu ile iyi gelir durumu (1,775*) arasında anlamlı bir fark vardır. Buna göre gelir seviyesi arttıkça benlik saygısının yükseldiği görülmektedir

Çizelge 4.29: Gelir Durumuna Göre Benlik Saygısı Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları

Gelir Durumu		N	ORT	SS	ANOVA TESTİ	
					F	P
BENLİK SAYGISI	Kötü	78	30,03	5,15	4,922	,008
	Orta	257	30,82	5,16		
	İyi	70	32,60	5,06		
TOPLAM		405	30,98	5,19		

4.5.18 Gelir Durumu ve Yalnızlık

Gelir durumuna göre yalnızlık değişkenine bakılmış olup, yalnızlık değişkeninin yaşanılan yere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. İnceleme için tek yönlü varyans (Anova) analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların gelir durumu ile yalnızlık değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgulanmıştır ($p>.05$).

Çizelge 4.30: Gelir Durumuna Göre Yalnızlık Düzeyi Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları

Gelir Durumu		N	ORT	SS	ANOVA TESTİ	
					F	P
YALNIZLIK	Kötü	78	39,59	9,00	,497	,609
	Orta	257	39,58	9,88		
	İyi	70	38,29	10,85		
TOPLAM		405	39,36	9,88		

4.5.19 Yaş ve Duygu Düzenleme Güçlüğü

Yaşa göre duygu düzenleme güçlüğüne ve tüm alt boyutlarına bakılmış olup, Duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. İnceleme için tek yönlü varyans (Anova) analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların yaş ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ($F_{(3,404)}=10,801$, $p=,000$), ve alt boyutlarından açıklık ($F_{(3,404)}=8,113$, $p=,000$) amaçlar ($F_{(3,404)}=11,57$, $p=,000$), dürtüler ($F_{(3,404)}=5,65$, $p=,001$), stratejiler ($F_{(3,404)}=6,91$, $p=,000$) ve kabul etmeme($F_{(3,404)}=5,91$, $p=,001$) değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Sonuçlara göre hangi grupların arasından anlamlı fark olduğunu tespit etmek amacıyla Tukey testi yapılmıştır. Buna göre Duygu düzenleme güçlüğünde 18-27 yaş arasındaki katılımcılar ile 28 -37 yaş arasındaki katılımcılar (5,201*), 18-27 yaş arasındaki katılımcılar ile 38-47 yaş arasındaki katılımcılar (6,357*) ve 18-27 yaş arası ile 48 yaş ve üzeri katılımcılar (8,021*) arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Katılımcıların yaşı arttıkça duygu

düzenleme güçlüğü de artmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından DDGÖ-AÇIKLIK bakıldığında 18-27 yaş arası katılımcılar ile 28 -37 yaş arasındaki katılımcılar (,574*), 18-27 yaş arası katılımcılar ile 38-47 yaş arasındaki katılımcılar (,642*) ve 18-27 yaş arası ile 48 yaş ve üzeri katılımcılar (,951*) arasında ; DDGÖ - AMAÇLAR bakıldığında da 18-27 yaş arası katılımcılar ile 28 -37 yaş arasındaki katılımcılar (1,648*), 18-27 yaş arası katılımcılar ile 38-47 yaş arasındaki katılımcılar (1,368*) ve 18-27 yaş arası ile 48 yaş ve üzeri katılımcılar (1,918*) arasında; DDGÖ-DÜRTÜLER bakıldığında 18-27 yaş arası katılımcılar ile 38-47 yaş arasındaki katılımcılar (1,089*) ve 18-27 yaş arası ile 48 yaş ve üzeri katılımcılar (1,341*) arasında; DDGÖ-STRATEJİLER bakıldığında 18-27 yaş arası katılımcılar ile 38-47 yaş arasındaki katılımcılar (2,125*) ve 18-27 yaş arası ile 48 yaş ve üzeri katılımcılar (2413*) arasında ve son olarak DDGÖ- KABUL ETMEME alt boyutuna bakıldığında 18-27 yaş arası katılımcılar ile 38-47 yaş arasındaki katılımcılar (1,132*) ve 18-27 yaş arası ile 48 yaş ve üzeri katılımcılar (1,398*) arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Yapılan analizlerin sonuçlarına göre yaş arttıkça duygu düzenleme güçlüğünde ve alt boyutların puan ortalamalarında azaldığı görülmektedir. Çizelge 4.31’de gösterilmektedir.

Çizelge 4.31: Yaşa Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutları Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları

	YAŞ	N	ORT	SS	ANOVA TESTİ	
					F	P
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ TOPLAM	18-27	127	39,28	12,83	10,801	,000
	28-37	94	34,07	11,59		
	38-47	74	32,92	10,14		
	48 ve üzeri	110	32,25	10,34		
TOPLAM		405	34,73	11,84		
AÇIKLIK	18-27	127	4,67	1,70	8,113	,000
	28-37	94	4,10	1,52		
	38-47	74	4,03	1,41		
	48 ve üzeri	110	3,72	1,34		
TOPLAM		405	4,16	1,55		
AMAÇLAR	18-27	127	8,88	3,03	11,57	,000
	28-37	94	7,23	2,71		
	38-47	74	7,51	2,34		
	48 ve üzeri	110	6,96	2,62		
TOPLAM		405	7,73	2,84		

Çizelge 4.31: (Devamı) Yaşa Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutları Tek Yönlü Varyans (Anova) Analiz Sonuçları

YAŞ		N	ORT	SS	ANOVA TESTİ	
					F	P
TOPLAM		405	7,73	2,84		
DÜRTÜLER	18-27	127	6,91	3,24	5,65	,001
	28-37	94	6,05	2,50		
	38-47	74	5,82	2,40		
	48 ve üzeri	110	5,57	2,12		
TOPLAM		405	6,15	2,69		
STRATEJİLER	18-27	127	11,98	4,91	6,91	,000
	28-37	94	10,53	4,28		
	38-47	74	9,85	4,14		
	48 ve üzeri	110	9,56	4,00		
TOPLAM		405	10,60	4,49		
KABUL ETMEME	18-27	127	6,83	3,06	5,91	,001
	28-37	94	6,16	2,76		
	38-47	74	5,70	2,23		
	48 ve üzeri	110	5,44	2,46		
TOPLAM		405	6,09	2,74		

4.5.20 Yaş ve Benlik Saygısı

Yaşa göre benlik saygısına bakılmış olup, benlik saygısının yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. İnceleme için tek yönlü varyans (Anova) analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların yaşı ile benlik saygısı ($F_{(3,404)}=7,070$, $p=,000$) arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bulgulara göre hangi grupların arasından anlamlı fark olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tukey testine göre 18-27 yaş arası katılımcılar ile 38-47 yaş arasındaki katılımcılar (2,059*) ve 18-27 yaş arası ile 48 yaş ve üzeri katılımcılar (2,977*) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Katılımcıların yaşı arttıkça benlik saygının da arttığı saptanmıştır.

Çizelge 4.32: Yaşa göre Benlik Saygısı Tek Yönlü Varyans (Anova) Analizi Sonuçları

YAŞ		N	ORT	SS	ANOVA TESTİ	
					F	P
BENLİK SAYGISI	18-27	127	29,44	5,87	7,070	,000
	28-37	94	30,96	5,01		
	38-47	74	31,50	4,91		
	48 ve üzeri	110	32,42	4,19		
TOPLAM		405	30,98	5,19		

4.5.21 Yaş ve Yalnızlık

Yaşa göre yalnızlık değişkenine bakılmış olup, yalnızlık değişkeninin yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. İnceleme için tek yönlü varyans (Anova) analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların yaşı ile yalnızlık değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgulanmıştır($p>.05$)

Çizelge 4.33: Yaşa göre Yalnızlık Tek Yönlü Varyans (Anova) Analizi Sonuçları

		YAŞ	N	ORT	SS	ANOVA TESTİ	
						F	P
YALNIZLIK	18-27	127	38,80	10,60	,892	,445	
	28-37	94	40,72	11,37			
	38-47	74	38,57	9,11			
	48 yaş ve üzeri	110	39,37	7,99			
TOPLAM		405	39,36	9,88			

5. TARTIŞMA

Araştırma Sorusu 1: Duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları, benlik saygısı puanı ve yalnızlık düzeyi arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Çalışma kapsamında katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Pearson Korelasyon Testine göre katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ve araştırmanın temel hipotezi olan “Duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi kabul edilmiştir. Shekhar, Chandra ve Pangotra (2017)’nin Ergenlerde duygu düzenleme güçlüğü, yalnızlık ve özsaygı üzerine yaptığı çalışma ile de bulgular uyusmaktadır.

Araştırma Sorusu 2: Duygu düzenleme güçlüğü ve benlik saygısı arasında nasıl bir ilişki vardır?

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları ile benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Literatürde yapılan çalışmalar mevcut araştırmayla paralellik göstermektedir. Shekhar, Chandra ve Pangotra (2017) Gültekin (2017) ve Uzuner (2022)’in çalışmaları da duygu düzenleme güçlüğü ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Benlik saygısı bireyin hayatında duygusal durumundan, zorluklara karşı uyum sağlamasına ve stresle mücadele etmesine kadar birçok açıdan önemli rol oynamaktadır (Lazarević, Lazarević & Orlić, 2017, s. 240). Yüksek benlik saygısı literatürde iyi başa çıkma mekanizmalarıyla ve kişinin kendisi için daha yüksek standartlar belirlemesiyle ilişkili bulunmuştur. (Baumeister, Campbell, Krueger ve Wohs, 2003). Aynı zamanda duygu düzenleme güçlükleri alanyazınına göre yaşamın zorluklarının oluşturduğu stres faktörlerine karşı güçsüz ve yetersiz stratejiler barındırmaktadır. Bu sebeple bireyin yüksek benlik saygısına sahip olması olumsuz duygularını anlama, kontrol etme, yönetme ve düzenlemede zorluk yaşamasını

azaltabilir. .Bu doğrultuda araştırmanın bulgularına göre 2 numaralı hipotez olan “Katılımcıların benlik saygısı ile duygu düzenleme güçlükleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır” hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırma Sorusu 3: Duygu düzenleme güçlüğü ve yalnızlık arasında nasıl bir ilişki vardır?

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır. Alanyazını incelendiğinde bu konu üzerine yapılmış çalışmaların kısıtlılığı gözlenmiştir. Nikmanesh , Kazemi ve Hüsrevi'nin (2015) İranda üniversite öğrencileri ile yalnızlık ve duygu düzenleme güçlükleri ile madde kullanımı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada da mevcut çalışmayla paralel sonuçlar ortaya çıkmıştır. Saruhan'ın (2018) genç yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlık ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına baktığımızda sosyal ve duygusal yalnızlık ile duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte sosyal ve duygusal yalnızlığı, duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından stratejiler, açıklık ve farkındalık alt boyutlarının yordadığı görülmüştür. Shekhar ve Pangotra (2017)'nin çalışmasında da duygu düzenleme güçlüğü arttıkça yalnızlık düzeyinin de arttığı bulgulanmıştır. Sonucun böyle çıkmasının nedenin duyguların anlaşılmasında ve kontrolünde zorluk yaşamanın, bireylerin sosyal ortamlarda kaygılanması ve o ortamlardan kaçınma isteğinin bulunmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Aydın (2018) tarafından sosyal kaygı ve duygu düzenleme güçlüğü üzerine yapılan çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal kaygı arasında bir ilişki olduğu ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin kaygı ve kaçınma düzeylerinin, yaşamayan bireylerle karşılaştırıldığında daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Bireylerin çekindiği ve korku duydukları sosyal çevrelerde olmaktan kaçınması, bireyin sosyal, iş ve aile yaşamını olumsuz etkileyerek yalnızlık duygusuna sebep olabilmektedir (Weeks, Heimbergand ve Rodebaugh, 2008).

Bu bulgulardan hareketle 3 numaralı hipotez olan “Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.” Hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırma Sorusu 4: Benlik saygısı ve yalnızlık arasında nasıl bir ilişki vardır?

Katılımcıların benlik saygısı ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Literatüre bakıldığında bulguların Yaşar(2007), Yöyen (2016), Woodward ve Frank (1988), Moksnes vd.(2022,) Softa (2015), Abe (2004) ve Knox ve arkadaşlarının (2007) çalışmaları ile örtüştüğü görülmektedir. Sonucun böyle çıkma nedeni Sembolik etkileşimci kurama göre bakıldığında şöyle açıklanabilir; Bireyler kendilerini toplumla etkileşimleri aracılığıyla tanımlamaktadırlar. Bu tanımlama aşaması bazen sosyal kabul ile şekillenirken bazen tamamen sosyal reddedilmeyle oluşabilmektedir. Bununla birlikte bireyin toplumdaki görüşe nasıl tepki verdiği önemlidir. Toplum ile arasındaki etkileşim bireyin benlik saygısını ve toplum ile sürekli olarak bütünleşmesini etkilemektedir. Sosyal çevrenin değerlendirmesi bireyin kendilik algısında fark yaratabilir ve bireyin benlik saygısının azalmasına yol açabilir (Yörükoğlu, 1993). Düşük benlik saygısına sahip olan bireyler kendilerini yetersiz hissettikleri için ilişkileri başlatmak ve geliştirmekte zorlanabilir ve özgüven ve sosyal becerilerden yoksun olabilirler bu sebeple yalnız kalmayı veya iletişimi tamamen kesmeyi tercih edebilirler (Geçtan, 1990, s. 75-76; Hoffmann, Powlishta ve White, 2004). Araştırmanın 4 numaralı hipotezi olan “Katılımcıların benlik saygısı ile yalnızlık düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.” Hipotezi kabul edilmiştir

Araştırma Sorusu 5: Duygu düzenleme güçlüğü, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyleri arasında cinsiyet, eğitim düzeyi, yaşanılan yer, çalışma durumu, gelir düzeyi, medeni durum, yaş değişkenleri bakımından anlamlı bir fark var mıdır?

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların cinsiyet değişkeninin duygu düzenleme güçlüğünde ve alt boyutlarından açıklık, amaçlar, stratejiler ve kabul etmeme de anlamlı bir fark yaratmadığı bulunmuştur. Ancak dürtüler alt boyutunda erkeklerin aldığı puan kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır. Yani erkekler duyguları nedeniyle davranışlarını kontrol etmekte kadınlara göre daha fazla zorlanmaktadırlar. Duygu düzenleme güçlüğü açısından bu araştırma bulguları Yılmaz ve Cenkseven (2020) , Ünal (2021) , Gezer (2022) ve Kurt (2023)'un bulguları ile tutarlı görülmüştür. Dürtüler alt boyutundaki farklılığın nedenin ise erkeklerin toplum içerisinde ve ebeveynleri tarafından kadınlara göre yetişme tarzındaki farklılıklardan

kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Toplumdaki kalıplaşmış cinsiyet algısı, basmakalıp yargılar, inançlar ve şemalar bu sonuç üzerinde önemli bir etmen olabilir. Ragins ve Winkel (2011) yayınladıkları “Gender, Emotion and Power in Work Relationship” isimli makalede erkek ve kadınların iş hayatında göstermeleri beklenen duygu kalıplarının farklılık içerdiğine dikkat çekmektedir. Kadınların korku, üzüntü, şaşkınlık, kırgınlık gibi olumsuz, neşe ve şefkat gibi olumlu duyguları göstermesi beklenirken; erkeklerin öfke, kararlılık ve inatçılık gibi olumsuz, güven ve gurur gibi olumlu duyguları göstermelerinin beklendiğini ifade etmişlerdir. Sumbas ve Erdemir’in (2021) toplumsal cinsiyet rolleri ve duygu düzenleme üzerine yürüttüğü araştırmada da bu durumu destekleyici sonuçlar ortaya çıkmış ve toplumsal cinsiyet rolleri ile duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte literatürde erkeklerin kadınlara göre daha fazla dışsallaştırılmış davranışlar (saldırgan davranışlar, madde kullanımı vb.) sergilediği de görülmektedir (Berke, Reidy, Zeichner,2018) Bu durum erkeklerin dürtülerini kontrol etmekte zorlandığının da bir göstergesi olarak görülebilir.

Benlik saygısı açısından cinsiyet değişkenine bakıldığında kadın ve erkekler arasında benlik saygısı düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Çalışmanın bulgularıyla literatür kıyaslandığında veri kısıtlılığı olduğu ve farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Özkan(1994), Erdinç (1995), Korkmaz (1996) ve Çuhadaroğlu(1985) yaptıkları çalışmalarda kadınların erkeklere oranla daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını bulgularken Güngör (1989), Turanlı(2010) ve Aktaş(2016) çalışmalarında mevcut araştırmaya paralel olarak cinsiyet değişkeni ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulgulamamıştır. Dinç (1992) ve Hatipoğlu(1996) ise araştırmalarında erkek ergenlerin benlik saygısı puanlarının kızlardan daha yüksek olduğunu saptamıştır. Quatman ve Watson (2001) da araştırmasında erkeklerin benlik saygısı puanlarının, kızlardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Literatürdeki bu farklılığın çalışılan gruplar, eğitim düzeyi ve katılımcı sayısı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Mevcut çalışmada da kadın ve erkeklerin benlik saygı düzeylerinde farklılık olmamasının eğitim seviyelerinin yüksek olmasının etkisi olduğu düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkeninin yalnızlık düzeyinde etkisine bakılmış olup, anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bir başka ifadeyle kadın ve erkek katılımcıların yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu ve erkeklerin kadınlara oranla

daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip oldukları bulgulanmıştır. Literatür incelendiğinde yapılan çalışmalarda cinsiyet ve yalnızlık arasındaki ilişki de literatürde çelişkili bulgular olduğu görülmüştür. Araştırmaların bazılarında (Borys ve Perlman, 1985; Demir, 1990; Russell, 1996; Şentürk ve Kirazoğlu, 2010; Buluş,1996; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008) mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte olarak erkeklerin kızlardan; bazılarında ise kızların erkeklerden daha fazla yalnızlık düzeyine sahip olduğu sonucu elde edilmiştir (Galanaki ve Kalantzi Azizi, 1999; McWhirter, 1997). Araştırma sonucunun böyle çıkmasının nedeni geleneksel olarak öğretilen cinsiyet rolleri ve kadın ile erkeklere duygusal tepkilerini göstermenin farklı şekilde öğretilmesi olabilir. Erkeklere toplumsal yapının oluşturmuş olduğu sosyal baskılar nedeniyle ilişki kurmakta zorlanabilir ve bu durum yalnızlığa sebep olabilir.

Katılımcıların medeni durumlarına göre bakıldığında, bekar ile evli katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasından anlamlı bir fark olduğu ve bekar katılımcıların duygu düzenleme güçlük düzeylerinin evli katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları ile medeni durum arasındaki farka bakıldığında da tüm alt boyutlarda bekar olan katılımcıların evli olan katılımcılara oranla daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Literatürde duygu düzenleme güçlüğü'nün medeni duruma göre incelemesiyle ilgili verilerin sınırlılığı gözlenmiş olup, Karataş (2019)'ın yapmış olduğu araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ve medeni durum arasında yapılan analizler neticesinde iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiş. Kurt (2023)'un yapmış olduğu çalışma incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü'nün medeni durum açısından farklılaştığı ve sonucun mevcut araştırma ile uyduğu görülmüştür. Bu doğrultu da bulguların böyle çıkmasının nedeni duygu düzenlemenin kişiler arası etkileşimlerle ilişkilendirilmiş olmasıdır (Werner ve Groos, 2010) Duygular kurulan etkileşimler sayesinde ortaya çıkmaktadır. Bundan dolayı duygu düzenleme söz konusu olduğunda kişiler arası şartlarda etkili olmaktadır ve insanlar eşleri ile duygularını paylaşarak onlardan duygusal destek sağlayabilir ve bu durumda duygu düzenlemede zorluk yaşamalarını azaltır.

Medeni durumun benlik saygısına etkisine bakıldığında, bekar ve evli katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu, bekar katılımcıların benlik saygı düzeyinin evli katılımcılara oranla daha düşük olduğu

saptanmıştır. Bulgular alan yazında yer alan çalışma bulguları ile uyusmaktadır; ilgili çalışmalarda, Ceviz (2009), Parlar ve Gençal Yazıcı(2017), Pekmezci(2010) evli bireylerin benlik saygı düzeylerinin bekar bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sonuçların bu şekilde çıkmasının nedeninin evli olan bireylerin eşlerinden destek ve kabul görüyor olması ile ilişkili olabileceği ve bundan dolayı benlik saygısı düzeylerinin arttığı düşünülmektedir.

Medeni durumun yalnızlık düzeyi ile arasındaki ilişkiye bakıldığında ise anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı görülmüştür. Literatürdeki çalışmalarla bakıldığında Yıldırım, Engin ve Yıldırım'ın (2011) çalışmasında, bekarların yalnızlık düzeyinin evlilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Mevcut araştırmada çıkan sonuçları eşlerin birbirlerine verdikleri psikososyal destek düzeyinin etkilediği ve bununla birlikte bireylerin arkadaş çevresi, aile ilişkileri ve romantik ilişkileri ile de bağlantısı olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın 5 numaralı hipotezi olan 'Yalnızlık düzeyi bekarlarda daha yüksektir' hipotezi reddedilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin çalışma durumu göz önüne alındığında duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarından ; açıklık, stratejiler, dürtüler ve kabul etmeme alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı ancak amaçlar alt boyutunda çalışan katılımcıların çalışmayan katılımcılara göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu bulunmuştur. Bu durum çalışan bireylerin görevlerini yerine getirmede daha çok zorlandıklarını göstermektedir. Literatüre incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü'nün çalışma durumu ile arasındaki ilişki bakımından sınırlı veriye ulaşılmış olup Yumuşak'ın (2019) yapmış olduğu çalışmada, çalışmayan kişilerin duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamaları, çalışan kişilere göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Çalışma durumunun benlik saygısı ve yalnızlık düzeyi üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı bulunmuştur. Benlik saygına yönelik literatür incelendiğinde yapılan çalışmalarda çalışma durumuna dair veri kısıtlı bulunmuş olup Turanlı(2010)'nın yaptığı çalışmada anlamlı bir fark bulunmamış diğer çalışmalarda meslek değişkenine bakıldığı görülmüştür. Ancak çıkan sonuçlarda meslek değişkeni ile benlik saygısı arasında da anlamlı bir ilişki olmadığı da saptanmıştır(Parlar ve Gençal Yazıcı, 2017). Yalnızlık düzeyi ile çalışma durumu arasındaki ilişkiye bakıldığında Güler ve Özgörüş (2021) ve Hudaynazarova, Avşaroğlu, Nurkoyuncu ve Başarıkan (2021)'in çalışmalarında mevcut araştırma ile uyumlu sonuçlar

bulgulandığı görülmektedir. Çalışma durumunun bireyin bir yere ait olma hissi, çalıştıkları yerden ve koşullardan memnun olma durumunun benlik saygısını etkileyeceği düşünülmüştür. Ancak insanların kendilerini bireysel olarak farklı açılardan geliştirmesi ve öz değerlendirme yeteneklerinin gelişmiş olmasının etkisinin bu sonucu etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Araştırmanın 6 numaralı hipotezi olan ‘Benlik saygısı çalışan bireylerde daha yüksektir’ hipotezi reddedilmiştir.

Eğitim durumunun katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları üzerinde anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığı bakıldığında katılımcıların duygu düzenleme güçlük düzeyleri ve alt boyutlarında eğitim durumu bakımından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu bağlamda literatür incelendiğinde, Karataş (2019) ve Kurt(2023)’un çalışmaları mevcut araştırma ile paralellik gösterirken, Gezer(2022)in çalışmasında üniversite mezunu olan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü seviyesinin lisansüstü eğitim mezunu olan katılımcılardan anlamı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların eğitim durumunun benlik saygısı düzeyinde anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığına bakıldığında katılımcıların benlik saygısı düzeyinde anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür. Eğitim durumu değişkeninde lise ve üniversite mezunları ile lise ve yüksek lisans mezunları arasında benlik saygı düzeyinde fark olduğu görülmüştür. Betimsel istatistiklere göre eğitim grupları içinde üniversite mezunları ile yüksek lisans mezunlarının lise mezunlarına göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu saptanmıştır. Alan yazındaki çalışmalara bakıldığında Parlar ve Gençal Yazıcı (2017), Çelikbaş ve diğ.(2019), Keleş Altun ve Atagün(2019) ve Uzuner(2021) benlik saygısı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamazken, Korkmaz(1996) yetişkin örneklem için benlik saygısı ölçeğinin güvenilirlik geçerlilik çalışmasını yaptığı araştırmasında üniversite mezunlarının lise mezunlarına, lise mezunlarının ortaokul ve ilkokul mezunlarına göre benlik saygısının farklılaştığını ve eğitim seviyesi yükseldikçe benlik saygı düzeyinin de yükseldiğini tespit etmiştir. Turanlı (2010) da çalışmasında eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısının da arttığını bulmuştur. İnsanlar zihinsel ve bedensel açıdan saygınlıkla ilgili doyuma ulaşmak için kişisel gelişimlerine yönelik çalışmalar yaparak benlik saygı düzeyini yükseltebilirler (Köknel, 1999, s. 52). Kişisel gelişimde eğitimin oldukça önemli bir yeri olduğu için benlik saygısını da olumlu

yönde etkilediği düşünülmektedir.

Eğitim durumunun yalnızlık düzeyinde anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığına bakıldığında lise mezunları ile üniversite mezunları ve lise mezunları ile yüksek lisans mezunları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Buna göre lise mezunlarının yalnızlık düzeyi üniversite ve yüksek lisans mezunlarının yalnızlık düzeyi göre daha yüksek bulunmuştur. Alan yazınında eğitim durumu ile yalnızlık arasındaki ilişkide çelişkili bulgulara rastlanmıştır. Karlıdağ(2019) anlamlı bir ilişki olmadığını bulgulamışken Hudaynazarova ve diğ.(2021) çalışmalarında ön lisans mezunu bireylerin lisans ve yüksek lisans mezunlarına göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğunu bulmuşlardır. Araştırmanın sonuçlarının böyle çıkmasının nedeninin eğitim düzeyi yüksek insanların yalnızlıkla daha iyi baş ederek yalnızlığı gidermeye dair çözümler geliştirebildikleri düşünülmektedir (Yıldırım vd., 2011).

Yaşanılan yere göre katılımcıların duygu düzenleme güçlük düzeyi ve alt boyutlarında anlamlı bir fark olup olmadığına bakıldığında katılımcıların duygu düzenleme güçlük düzeyleri ve alt boyutlarından açıklık, amaçlar, stratejiler ve dürtüler de anlamlı bir fark görülmemiştir ancak kabul etmeme alt boyutunda kasabada yaşayanlar ile metropolde yaşayanlar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Buna göre kasabada yaşayanlar metropolde yaşayanlara göre daha yüksek puan ortalamalarına sahiptir. Kasabada yaşayanlar duygularını kabul etmeyerek duygularından daha fazla rahatsızlık duymaktadırlar. Literatür incelendiğinde ise veri sınırlılığı gözlenmekle birlikte Kurt (2023)'un yapmış olduğu araştırmasında Büyükşehirde yaşayan katılımcıların duygu düzenlemede daha fazla zorlandığı bulgusunu elde etmiştir. Duygu düzenleme anlık ortaya çıkan bir süreçtir, Metropolde yaşayan bireyler daha fazla günlük yaşam zorluğu ile karşılaşmakta ve bunlar ile başa çıkmak için stratejiler geliştirmektedir. Bu nedenle kasaba gibi daha küçük yerlerde yaşayan ve insan etkileşimi ve yaşam zorluğu daha az olan bireylerin duygularını kabul etmekte daha fazla zorluk yaşadığı düşünülebilir. Araştırmanın 7. hipotezi olan ‘ Duygu düzenleme güçlüğü yaşanılan yere göre anlamlı farklılık göstermektedir.’ hipotezi reddedilmiştir.

Yaşanılan yere göre katılımcıların benlik saygısı düzeylerine bakıldığında yaşanılan yer değişkeninde kasaba ile şehir, kasaba ile metropol ve şehir ile metropol grupları arasında benlik saygı düzeyi bakımından anlamlı bir fark olduğu

görülmüştür. Yaşanılan yer değişkeninde göre benlik saygı düzeyi bakımından şehir grubu, kasaba grubundan ve metropol grubu hem kasaba hem de şehir grubundan daha yüksek puanlara sahiptirler. Literatüre bakıldığında Korkmaz (1996), Aktaş (2010) , Parlar ve Gençal Yazıcı (2017)'nin çalışmalarında yaşanılan yere göre benlik saygısı düzeyinde farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bireyin yaşadığı yer eğitim olanakları, çalışma koşulları ve sosyal çevresi açısından etkilidir. Mevcut araştırma sonucunun durumun şehir ve metropoldeki imkanların fazlalığı nedeniyle olduğu düşünülmektedir.

Yaşanılan yere göre katılımcıların yalnızlık düzeyine bakıldığında köy grubu ile şehir grubu, köy grubu ile metropol grubu ve şehir grubu ile metropol gruplarının yalnızlık düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Köyde yaşayanların şehirde ve metropolde yaşayanlara oranla, şehirde yaşayanlarında metropolde yaşayanlara oranla daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında yapılan çalışmalarda veri kısıtlılığı dikkat çekmiştir. Özdemir ve Tartar'ın (2019) araştırmasında yaşanılan yer ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı bulgulanmıştır. Mevcut araştırmada çıkan sonucun sosyal iletişim ağının yetersizliğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Gelir durumuna göre duygu düzenleme güçlük düzeyi ve alt boyutlarında anlamlı bir fark olup olmadığına bakıldığında duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarından açıklık, stratejiler ve dürtülerde anlamlı bir fark görülmezken amaçlar ve kabul etmeme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Buna göre amaçlar ve kabul etmeme alt boyutlarında kötü gelir düzeyi ile orta gelir düzeyi ve kötü gelir düzeyi ile iyi gelir düzeyi ile arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi azaldıkça amaçlar ve kabul etmeme alt boyutlarının puan ortalamalarının arttığı görülmüştür. Gelir durumuna yönelik araştırmalara bakıldığında Akhun (2012), Saruhan (2018), Ünal (2021) tarafından yapılan çalışmalarda gelir durumu değişkenine göre duygu düzenleme güçlüğü istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Yumuşak'ın (2019) araştırmasında ise iyi gelir durumuna sahip olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü puanı düşük bulunmuştur. Gelir durumu bireyin imkan ve olanaklarını etkilemektedir. Alanyazında yer alan çalışmalar gelirin duyguları, duygu durumunu, duygu düzenlemeyi etkilediğini göstermektedir (Dooley ve Stewart, 2007). Gelir durumunun düşüklüğünden kaynaklanabilecek olumsuz duygular ve yetersiz başa

çıkma stratejileri, duygu düzenlemeyi olumsuz etkilemektedir (Yılmaz ve Bilgiç, 2009)

Gelir durumuna göre benlik saygısı düzeyinde anlamlı bir fark olup olmadığına bakıldığında kötü gelir düzeyi ile orta gelir düzeyi ve kötü gelir düzeyi ile iyi gelir düzeyi ile arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi arttıkça benlik saygısı düzeyi de artmaktadır. Alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında Aktaş (2016), Parlar ve Gençal Yazıcı(2017)'nin çalışmalarında gelir düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir Özkan'ın (1994) çalışmasında mevcut araştırma ile benzer sonuçlar görülmektedir. Gelir düzeyindeki artışın aynı zamanda mesleki statü ile de ilişkili olmasının benlik saygısını etkilediği düşünülmektedir. Benlik saygısı mesleki statüyle pozitif ilişkilidir (Bachman & O'Malley, 1977; Kammeyer-Mueller, Judge ve Pic-colo, 2008). Araştırma sonuçları literatürü destekler niteliktedir.

Gelir durumuna göre yalnızlık düzeyinde anlamlı bir fark olup olmadığına bakıldığında gelir durumuna göre yalnızlık düzeyinde farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde Avşaroğlu ve diğ., (2021) ile Yılmaz ve diğ.(2008) yapmış oldukları çalışmalarda gelir düzeyi ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişki olduğu ve gelir düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin de arttığı bulunmuştur. Saruhan (2018) ile Özdemir ve Tatar'ın (2019) araştırmalarında ise mevcut araştırma ile aynı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Araştırmanın sonucunun bireyin iletişim kurduğu sosyal çevre ile etkileşiminin doyurucu olması ve sosyal destek görüyor olabilmemesinden ve beklentilerinin karşılanıyor olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Yaşa göre duygu düzenleme gücüne ve tüm alt boyutlarına bakıldığında, duygu düzenleme gücünü ve alt boyutlarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların yaş ile duygu düzenleme gücünü ve tüm alt boyutları açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre Duygu düzenleme gücünde ve alt boyutlarında 18-27 yaş arasındaki katılımcılar ile 28 -37 yaş arasındaki katılımcılar , 18-27 yaş arasındaki katılımcılar ile 38-47 yaş arasındaki katılımcılar ve 18-27 yaş arası ile 48 yaş ve üzeri katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Katılımcıların yaşı arttıkça duygu düzenleme gücünün azaldığı görülmektedir. Literatürde bakıldığında Orgeta (2009) duygu düzenleme ve yaş farklılıklarının özgüllüğüne dair

yaptığı araştırmasında genç yetişkinlerin yaşlılara göre daha fazla duygu düzenlemede zorluk yaşadığını tespit etmiştir. Budak'ın (2017) internet bağımlılığının kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü ve yaşam doyumunun ilişkisini araştırdığı çalışmasında da duygu düzenleme güçlüğü ile yaş arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yumuşak'ın (2019) çalışmasında da duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından kabul etmeme ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve 20 yaş altı bireylerin daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür. Artan yaş, duygu düzenleme stratejilerinin gelişmesi ile ilişkilendirilmiştir. Bireyin yaşı arttıkça, öfkenin içsel deneyimi üzerinde daha fazla düzenleyici kontrol sergilediği ve mutluluk ve üzüntünün dışsal ifadesi üzerinde düzenleyici kontrolün arttığı görülmüştür. (Gross ve diğ., 1997). Çalışmanın sonuçları literatür ile tutarlıdır. Araştırmanın 8. hipotezi olan 'Duygu düzenleme güçlüğü yaşa göre farklılık göstermektedir.' hipotezi kabul edilmiştir.

Yaşa göre benlik saygısına bakılmış olup, benlik saygısının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Katılımcıların yaşı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bulgulara göre 18-27 yaş arası katılımcılar ile 38-47 yaş arasındaki katılımcılar ve 18-27 yaş arası ile 48 yaş ve üzeri katılımcılar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Katılımcıların yaşı arttıkça benlik saygısının da arttığı saptanmıştır. Orth, Robins ve Widaman (2012) Benlik Saygısının Yaşam Boyu Gelişimi ve Kişiyeye Etkilerinin Önemli Yaşam Sonuçları üzerine yürüttükleri çalışmalarında 12 sene boyunca süren bir araştırma yürüterek benlik saygısının ergenlik, genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik döneminde artma eğiliminde olduğunu ve 51 yaşında zirveye ulaşarak daha sonra yaşlılıkta azaldığını bulgulamışlardır. 16 yaşından 51 yaşına kadar artış görülürken 51 yaşından 97 yaşına kadar azalma görülmektedir. Mevcut çalışmanın bulguları literatürle uyumludur. İlerleyen yaşla birlikte benlik saygısının gelişmesinin nedeninin bireylerin olgunlaşarak kendilerini geliştirmesi ve daha fazla hayat tecrübesi kazanmaları olduğunu düşünülmektedir.

Yaşa göre yalnızlık değişkenine bakılmış olup, yalnızlık değişkeninin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların yaşı ile yalnızlık değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgulanmıştır. Literatüre bakıldığında yapılan çalışmalarda elde edilen farklı sonuçlar dikkat çekmektedir. Hawley, Buecker, Kaiser ve Luhman (2022) Genç

yetişkinlikten yaşlılığa yalnızlık: Yalnızlıktaki yaş farklılıklarının açıklanması üzerine yaptıkları araştırmada yaş ile yalnızlık arasında doğrusal olmayan bir ilişki olduğunu ve çeşitli yordayıcıların (kötü sağlık, yalnız yaşama, az sosyal etkileşim vb.) yalnızlıktaki yaş farklılıklarını açıklamaya yardımcı olduğunu bulmuştur. Bununla beraber yaşa göre yalnızlık düzeyinde bir farklılık saptanmamıştır. Yapılan diğer çalışmalara bakıldığında, üç farklı yaş düzeyinde yalnızlık üzerine araştırma yapan Schultz ve Moore (1988) lise çağındaki gençlerin en yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğunu ve Shovestul ve diğ.(2020) yalnızlık için risk faktörleri üzerine yaptıkları araştırmasında 19 yaşında yalnızlığın zirveye çıktığı ve daha sonrasında azaldığını saptamışlardır. Mevcut araştırmada yaşa göre yalnızlık düzeyinde bir farklılaşma olmamasının sebebinin her yaşta yalnızlığı etkileyebilecek faktörlerin (örn; sosyal ilişkilerden haz almama, aidiyet kuramama, ayrılık, yalnız yaşama, sosyal ilişkideki insanların kaybedilmesi-ölümü vb.) bulunması olduğu düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

- Araştırma sonucuna göre katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları, benlik saygısı ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarının puanı arttıkça benlik saygısı düzeyi azalırken yalnızlık artmaktadır.
- Katılımcıların benlik saygısı düzeyi arttıkça yalnızlık azalmaktadır.
- Duygu düzenleme güçlüğü dürtü alt boyutu cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir ve erkeklerin kadınlara göre dürtü kontrol güçlüğü daha yüksektir.
- Yalnızlık cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir. Erkeklerin yalnızlık düzeyi kadınlardan daha yüksektir.
- Duygu düzenleme güçlüğü ve tüm alt boyutları medeni duruma göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir. Bekarların duygu düzenleme güçlüğü evlilere göre daha yüksektir.
- Benlik saygısı medeni duruma göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir. Bekarların benlik saygısı düzeyi evlilere göre daha düşüktür.
- Duygu düzenleme güçlüğü amaçlar alt boyutu çalışma durumuna göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir. Çalışan katılımcıların hedefe yönelik davranışlarda zorluk yaşama düzeyi çalışmayan katılımcılara göre daha yüksektir.
- Benlik saygısı eğitim durumuna göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir. Eğitim seviyesi yükseldikçe benlik saygısı düzeyi de artmaktadır.

- Yalnızlık, eğitim durumuna göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir. Lise mezunlarının yalnızlık düzeyi üniversite ve yüksek lisans mezunlarına göre daha fazladır.
- Yaşanılan yere göre duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme alt boyutu istatistiksel olarak farklılık göstermektedir. Kasabada yaşayanlar ile metropolde yaşayanlar arasında fark görülmektedir. Kasabada yaşayanların duygusal tepkileri kabul etmeme düzeyi metropolde yaşayanlara göre daha yüksektir.
- Benlik saygısı yaşanılan yere göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir. Şehirde yaşayanların benlik saygısı düzeyi kasabada yaşayanlara, metropolde yaşayanların benlik saygısı düzeyi hem şehirde hem de kasabada yaşayanlara göre yüksektir.
- Yalnızlık yaşanılan yere göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir. Köyde yaşayanların şehirde ve metropolde yaşayanlara oranla, şehirde yaşayanlarında metropolde yaşayanlara oranla daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür
- Gelire göre duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından amaçlar ve kabul etmeme de istatistiksel olarak farklılık görülmektedir. Gelir seviyesi azaldıkça hedefe yönelik davranışlarda zorluk yaşama düzeyi ve duygusal tepkileri kabul etmeme düzeyi artmaktadır.
- Gelire göre benlik saygısı düzeyinde istatistiksel olarak farklılık görülmektedir. Gelir arttıkça benlik saygısı düzeyi de artmaktadır.
- Duygu düzenleme güçlüğü ve tüm alt boyutları yaşa göre farklılık göstermektedir. Yaş arttıkça duygu düzenleme güçlüğü azalmaktadır.
- Benlik saygısı yaşa göre farklılık göstermektedir. Yaş arttıkça benlik saygısı artmaktadır. Benlik saygısı düzeyi en yüksek 48 yaş ve üzeri grubundadır.
- Yalnızlık düzeyinin yaşa göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Çalışmanın tüm bulgularının klinik ve sosyal alanda etkisi bulunmaktadır. Klinik psikoloji alanında yürütülen bu tez çalışmasında, bireylerin duygusal, sosyal ve davranışsal alanda kendisini iyi hissetmesinde, psikolojik sağlamlılığında, iyi yaşam sürmede, sağlıklı ilişkiler kurmada ve problem çözme becerilerinde önemli rol

oynayan duygu d¼zenleme g¼çlüğü, benlik saygısı ve yalnızlık konuları birlikte ele alınarak birbirleriyle ilişkilerinin saptanmıştır. Bu doğrultuda psikoterapilerde iyileştirmeye yol açan müdahale, koruma ve önleme alanlarında programların geliştirilmesine ve alandaki uzmanlara yardımcı olacak veriler sunmaktadır.

4.2 Öneriler

Bu araştırmada elde edilen bulguların sonraki çalışmalara ışık tutması adına ileride bu konu üzerine araştırma yapmak isteyen araştırmacılara bazı önerilerde bulunulmuştur.

- Çalışmanın daha kapsamlı bir hale getirilebilmesi ve karşılaştırma yapılabilmesi için yetişkinlerle birlikte ergen grubunun da çalışmaya dahil edilmesi önerilmektedir.
- Çalışmaya katılan tüm katılımcılar sağlıklı kabul edilmiştir. İleride yapılacak çalışmalarda psikopatolojinin etkisine bakılarak çalışma genişletilebilir.
- Çalışmada duygu düzenlemeye yönelik bulgular duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ile ölçülmüştür. İleride yapılacak çalışmalarda bireylerin hangi duygu düzenleme stratejilerini kullandıklarına da bakılarak araştırma genişletilebilir.
- Duygu düzenleme, benlik saygısı ve yalnızlık ile ilgili ileri yaş dönemine yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Demografik değişkenlere açısından ele alınmayan değişkenler ile çalışma genişletilebilir.(örn: yalnız yaşama durumu, meslek grubu vb.)

KAYNAKÇA

- Abe, J.A.A. (2004). Self-Esteem, Perception of Relationships and Emotional Distress: A CrossCultural Study. *Personal Relationships*, 11(2), 231–247.
- Allport, G. W. (1955). *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality* (Vol. 20). Yale University Press.
- Aktaş, U. (2016). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygı düzeyleri ile atılganlık düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi).
- Ağca, N. (2019). Duygu Düzenleme Eğitiminin Genç Sporcuların Duygu Düzenleme Becerileri ve Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Üzerindeki Etkisi. (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Ahmed, S. (2014). *Duyguların kültürel politikası*. (Sultan Konut, Çev.). İstanbul: Sel Yayınları.
- Akhun, M. (2012). Üniversite Öğrencilerinde, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Benlik Kurguları, Ayrılma-Bireyleşme Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Psikolojik Belirtilerle İlişkisi(Doktora Tezi).Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aktu, Y. (2016). Levinson'un kuramında ilk yetişkinlik döneminin yaşam yapısı. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 8(2), 162-177.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*.
- Altun, İ. K., ve Atagün, M. İ. (2019). Sınır kişilik bozukluğunda benlik saygısı, duygu düzenleme güçlüğü ve duygulanım ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(5), 506-514.
- Arslan, C., Hamarta, E., Özyeşil, Z. ve Saygın, Y. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Kimlik Statüleri Açısından İncelemesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 89- 99.
- Aung, K., Nurumal, M. S., ve Bukhari, W. N. S. W. (2017). Loneliness among elderly in nursing homes. *International Journal for Studies on Children, Women, Elderly and Disabled*, 2, 72-78.
- Averill, J. R. (1980). A Constructivist View Of Emotion. In R. Plutchik ve H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, Research And Experience*,1, 305-339.

- Aydin, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences, 94*, 96-100.
- Başal, H. Asude. 1995. Gelişim Kuramlarının Uygulanabilirliğine İlişkin Bir Yordama. *Uludağ Eğitim Fakültesi Dergisi*. c. 10. s. 1: 29-32.
- Baumeister, RF, Campbell, JD, Krueger, JI ve Vohs, KD (2003). Yüksek benlik saygısı daha iyi performans, kişilerarası başarıya, mutluluğa veya daha sağlıklı yaşam tarzlarına neden olur mu? *Kamu yararına psikoloji bilimi*, 4 (1), 1-44.
- Baumeister, RF, Campbell, JD, Krueger, JI ve Vohs, KD (2005). Benlik saygısı mitini çürütüyor. *Scientific American*, 292 (1), 84-91.
- Beckes, L., & Coan, J. A. (2011). Social baseline theory: The role of social proximity in emotion and economy of action. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(12), 976-988. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00400.x>
- Bilge, Y., & Sezgin, E. (2020). Anne ve çocuk duygu düzenleme arasındaki ilişkide annenin kişilik özelliklerinin ve bağlanma stillerinin aracı rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(3), 310-318.
- Bolat, B. A. Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizlerinin Karşılaştırılması: Bir Uygulama. *İstatistik Araştırma Dergisi*, 6(1), 96-110.
- Boateng GO, Neilands TB, Frongillo EA, Melgar-Quinonez HR and Young SL (2018) Best Practices for Developing and Validating Scales for Health, Social, and Behavioral Research: A Primer. *Front. Public Health* 6:149. doi: 10.3389/fpubh.2018.00149
- Bolger, KE ve Patterson, CJ (2001). Çocuğa kötü muameleden akran reddine kadar gelişimsel yollar. *Çocuk gelişimi*, 72 (2), 549-568.
- Borys, S. ve Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 63-74.
- Branden, N. (2023). Özsaygının altı prensibi: kendini değerli hissetmenin psikolojisi. 1. basımdan çeviri. (Çev. Deniz Tekin). *İstanbul: Diyojen Yayıncılık*
- Buluş, M. (1996). *Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (3), 82-90.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. Erguvan Sarıoğlu, İD). *İstanbul: Kaknüs Yayınları.*
- Cannon, W. B. 1927. The James-Lange theory of emotion: A critical examination and an alternative theory. *American Journal of Psychology* 39: 106-24.

- Cannon, W. B. (1987). The James-Lange theory of emotions: a critical examination and an alternative theory. *The American journal of psychology*, 100(3/4), 567-586.
- Carmody, T. P., Vieten, C. ve Astin, J. A. (2007). Negative affect, emotional acceptance, and smoking cessation. *Journal of Psychoactive Drugs*, 39(4), 499-508. doi: 10.1080/02791072.2007.10399889
- Carrette, J. (2004). Passionate belief: William James, emotion and religious experience. In *William James and The Varieties of Religious Experience* (pp. 79-94). Routledge.
- Cengiz, R. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(8-3), 318-333. <https://doi.org/10.33468/sbsebd.229>
- Cevher, F. N., ve Buluş, M. (2007). Benlik kavramı ve benlik saygısı: önemi ve geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 2(1), 52-64.
- Ceviz, F. H. (2009). *Orta yaş ve yaşlılıkta dindarlık, mistik tecrübe ve benlik saygısı* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Coopersmith S. *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: Freeman, 1967.
- Copel, L.C. (1988). Loneliness: A conceptual model. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Nursing*, 26(1),14-19.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cornelius, R. R. (2000). Theoretical Approaches To Emotion, Speech and Emotion, September 5-7.
- Cornelius R. R. (2000) Theoretical approaches to emotion. *Proceedings of the ISCA Workshop on Speech and Emotion: A Conceptual Framework for Research*, 3–109.
- Cotton NS: A developmental model of self-esteem regulation. *New York, Direction in Psychiatry Yol 5*, 198'5.
- Cummings, J. A., ve Sanders, L. (2019). *Introduction To Psychology*. Saskatoon, SK: University Of Saskatchewan Open Press. <https://Openpress.usask.ca/Psy120121>
- Çakar, U., Arbak, Y. (2004). “Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zekâ İlişkisi ve Duygusal Zekâ”, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 6, Sayı 3, ss.83-98., s.27.
- Çakır, V. ve Çakır, V. (2011). Yalnızlık ve televizyon kullanımı. *Selçuk İletişim*, 7(1), 131-147. <https://dergipark.org.tr/en/pub/josc/issue/19023/200598>
- Çam, M. O., ve Taş Soylu G. (2021). Duygu düzenleme ve psikiyatri hemşireliğine yansımaları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(2), 192-206.
- Çelikbaş, B., Özdemir, H., ve Tatar, A. (2019). Genç yetişkinlerde benlik saygısının yordanmasında Beş Faktör Kişilik Modeli'nin rolünün incelenmesi. *Journal of Human and Social Sciences*, 2(2), 281-296.

- Çetin, C. ve Anuk, Ö. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (Vol. 2). Ankara: Pegem Akademi.
- Çuhadaroğlu ÇF: Gençlerde benlik saygısı ile ilgili bir araştırma. XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi (serbest bildiri). Çukurova üniversitesi Tıp Fak. Ekim 1985. s.107-108.
- Darwin C., *The Expression of the Emotions in Man and Animals* John, Murray Publishing, London, 1872, s. 349-350.
- Descartes, R. (2017). *Felsefenin ilkeleri*. (Mesut Akın, Çev.). İstanbul: Say Yayınları. 2017.
- Demiç, S. (2006), İlköğretimde ve orta öğretimde uygulanan rehberlik çalışmalarının öğrencilerin benlik algıları üzerindeki etkisi. (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü). Niğde Üniversitesi
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, A. (1990). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demir, A. E. (2020). Benlik Yanılsaması: Sosyal Beyin, Kimliği Nasıl Oluşturur?. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 9(2)
- Demirkapı, E. Ş. (2013). Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın).
- Demirli, A. (2007). Cinsiyetin, bağlanma tipinin ve aile yapısının üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi üzerindeki rolü. *Orta Doğu Teknik Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., ve Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk Çağı Travmalarının, Kimlik Gelişimi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4).
- Dinç F. (1992). Cinsiyetleri Farklı Lise Öğrencilerinin Benlik Algısı Düzeylerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dixon, T. (2012). Emotion: The history of a key word in crisis. *Emotion Review*, 4(4), 338-344.
- DiTommaso, E., ve Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and individual differences*, 22(3), 417-427.
- Domoff, S.E., Sutherland, E.Q., Yokum, S. ve Gearhardt, A.N. (2020). Adolescents' addictive phone use: Associations with eating behaviors and adiposity. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 28-61. [doi:10.3390/ijerph17082861](https://doi.org/10.3390/ijerph17082861)

- Doğan, T., ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.
- Dooley, M., & Stewart, J. (2007). Family income, parenting styles and child behavioural–emotional outcomes. *Health economics*, 16(2), 145-162.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., ve Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological science*, 16(4), 328-335.
- Duy, B. (2003). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Duy, B. ve Yıldız, M.A. (2014). Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*; Cilt 5, Sayı 41.
- Ehring, T. ve Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior Therapy*, 41, 587–598.
- Ekman, P., Friesen, W. V. Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of personality and social psychology*, 1971, 17(2), 124.
- Ekman, P, Friesen WV, Ellsworth PC (1972) *Emotion in the Human Face*. New York, Pergamon Press.
- Ekman, P. (1984). Expression and the Nature of Emotion. In Scherer, K. ve Ekman, P. (Eds.), *Approaches to Emotion* (pp. 319-343). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Ekman, P. E., ve Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford University Press
- Epstein, S. (1973). Benlik kavramının yeniden ele alınması: Veya bir teorinin teorisi. *Amerikalı Psikolog*, 28 (5), 404–416. <https://doi.org/10.1037/h0034679>
- Eres, R., Lim, M. H., Lanham, S., Jillard, C., ve Bates, G. (2021). Loneliness and emotion regulation: Implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 46-56.
- Erdinç, G. A. (1995). İzmir İli Lise Öğrencilerinde Benlik İmajı-Başarı İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eşer, H. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Dini İnanç ve Benlik Saygısı İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Field, A. (2013) *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics: And Sex and Drugs and Rock “N” Roll*, 4th Edition, Sage, Los Angeles, London, New Delhi.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839.

- Fraenkel, J. R., ve Wallen, N. E. (2006). How to design and evaluate research in education (6th ed.). New York, NY: McGraw-Hill
- Freud, S. ve Jones, E. (1993). The complete correspondence of Sigmund Freud and Ernest Jones, 1908-1939 (Vol. 1). Harvard University Press.
- Frijda, N. H. (1986). The emotions. Cambridge University Press.
- Gander, M. J., ve Gardiner, H. W. (2004). Child and adolescent development. Onur, B. (Ed.). Ankara: İmge Publications.
- Galanaki, E. P., ve Azizi, A. K. (1999). Loneliness and social dissatisfaction. *Child study journal*, 29(1), 1-22.
- Galioglu, C. (2014). *Beliren yetişkinlerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri ile aile işlevleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Geçtan, E. (1990). Varolus ve Psikiyatri. *İstanbul: Metis Yayınları*.
- Geçtan, E. (2002). Psikanaliz ve Sonrası (16 b.). *İstanbul: Metis Yayınları*.
- Gençöz, T. (1998). Korku: sebepleri, sonuçları ve başatme yolları. *Kriz dergisi*, 6(2), 9-16.
- Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G. (2015). Psikoloji ve Yaşam. 19. Basımdan Çeviri. Çeviren: Yrd. Doç. Dr. Gamze Sart. Nobel Akademik Yayıncılık: Ankara.
- George, D., ve Mallery, P. (2016). IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference (14th ed.). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315545899>
- Gezer, Ş. N. (2022). *Duygu ifade etme becerisi ve duygu düzenleme güçlüğü ile somatizasyon belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (M.S. thesis). Üsküdar Üniversitesi.
- Gezici, Ç. (2022). *Öz denetim becerileri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün incelenmesi* (M.S. thesis). İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Giromini, L., Ales, F., de Campora, G., Zennaro, A., ve Pignolo, C. (2017). Developing age and gender adjusted normative reference values for the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39, 705-714.
- Gomez, T., Quiñones-Camacho, L., & Davis, E. (2018). Building a sense of self: The link between emotion regulation and self-esteem in young adults. *UC Riverside Undergraduate Research Journal*, 12(1).
- Goswick, RA ve Jones, WH (1981). Yalnızlık, benlik kavramı ve uyum. *Psikoloji Dergisi*, 107 (2), 237-240.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology ve Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: An overview. *Turkish Psychological Counselin and Guidance Journal*, 4(33), 1-12.

- Gross, J.J. ve Munoz, R.F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clin Psychol Sci Prac*, 2: 151-164.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-And Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences For Experience, Expression, And Physiology. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition ve emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*(39), 281-291
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook Of Emotion Regulation* (Pp. 3-24). New York, NY, US: Guilford Press
- Güler, K., ve Özgörüş, Z. (2021). Yetişkin bireylerde saldırganlık ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(43), 6635-6661.
- Gülmez, B. (2019). Duygu düzenleme güçlüğü, ruh sağlığı ve bedensel belirti bozuklukları ilişkisinde öz-şefkatin aracı etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Güloğlu, B., ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlılık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Güngör, A. (1989). Lise Öğrencilerinin Öz Saygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gültekin, H. (2017). *Yetişkin bağlanma biçimleri; benlik saygısı; duygu düzenleme ve depresif belirtiler: Ankara ve İstanbul'da peripartum/pospartum döneminde olan ve olmayan kadınlar arasında bir karşılaştırma* (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi).
- Hamarta, E. Arslan, C, Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitim Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hamarta, E. ve Demirbaş, E. (2009). Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(1), 239-247.

- Harter, S. (2012). *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations*. New York: Guilford Press
- Hatipoğlu Z. (1996). *Ergenlik Çağındaki Öğrencilerin Benlik Tasarım Düzeyleri ile Algılanan Anne Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Hatzenbuehler, M. L., Nolen-Hoeksema, S., ve Dovidio, J. (2009). How does stigma “get under skin”? The mediating role of emotion regulation. *Psychological Science*, 20, 1282-1289.
- Havighurst RJ (1972) *Developmental Tasks and Education*, 3rd ed. New York, David McKay Company.
- Hawkey, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi: 10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hawkey, L. C., Thisted, R. A., ve Cacioppo, J. T. (2009). Loneliness predicts reduced physical activity: Cross-sectional & longitudinal analyses. *Health Psychology*, 28(3), 354–363. <https://doi.org/10.1037/a0014400>
- Hawkey, LC, Buecker, S., Kaiser, T. ve Luhmann, M. (2022). Genç yetişkinlikten yaşlılığa yalnızlık: Yalnızlıktaki yaş farklılıklarının açıklanması. *Uluslararası davranışsal gelişim dergisi* , 46 (1), 39-49.
- Hoffmann, M. L., Powlishta, K. K., & White, K. J. (2004). An examination of gender differences in adolescent adjustment: The effect of competence on gender role differences in symptoms of psychopathology. *Sex roles*, 50, 795-810.
- Hu, Y. , Jin, Y. , Hu, C. ve He, H. (2013). Yalnızlık ve Açık ve Örtülü Benlik Saygısı ile İlişkisi. *Psikoloji*, 4, 455-458. <https://doi: 10.4236/psych.2013.45064> .
- Hudaynazarova, A., Avşaroğlu, S., Nurkoyuncu, S., ve Başarıkan, R. (2021). Yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık ve öz-tiksinme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 183-198.
- İnanç, N., (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi.Yüksek Lisans Tezi.
- James, W., Burkhardt, F., Bowers, F., Skrupskelis, I. K. *The Principles Of Psychology*. London: Macmillan, 1890, 1(2).
- Jonathon, D.B., Keith, A.D. & Kathleen, E.C. (2001). From The Top Down: Self-Esteem and SelfEvaluation. *Cognition and Emotion* , 15 (5), 615-631. (2016, Mart, 03)
- John, O. P., ve Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334.<http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>

- Jones WH, Freemon JE, Goswick RA (1981) The persistence of loneliness: self and other determinants. *J Personality*, 49: 27- 48.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem. 1988. *İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Basımevi, 7.Baskı.
- Kamath, M., & Kanekar, S. (1993). Loneliness, shyness, self-esteem, and extraversion. *The Journal of social psychology*, 133(6), 855-857.
- Karaboğa, M. (2011). Çocuklarda bağlanma stilleri ve benlik saygısının aleksitimi üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat*.
- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumunu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Karlıdağ, A. (2023). Yetişkinlerde yalnızlık, duygu düzenleme ve günlük sosyal medya kullanım süresinin incelenmesi.
- Kearns, S. M., & Creaven, A. M. (2017). Individual differences in positive and negative emotion regulation: Which strategies explain variability in loneliness? *Personality and Mental Health*, 11(1), 64–74. <https://doi.org/10.1002/pmh.1363>
- Konuk, S. N. (2021). *Yetişkinlerde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş puanlarının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Konrad, S., Hendl, C. *Duygularla güçlenmek*, Çev: Meral Taştan, Hayat Yayınları, İstanbul, 2001,s.22.
- Konstan, D. (2006). *The emotions of the ancient Greeks: Studies in Aristotle and classical literature*. Canada: University of Toronto Press.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Koole, S.L. (2010). The psychology of emotion regulation: An integrative review. In Jan De Houwer, J. D., ve Hermans, D. (Eds.), *Cognition and Emotion Reviews of Current Research and Theories* (pp.128-168). New York: Psychology Press.
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkinlere yönelik bir benlik saygısı işletiminin güvenilirlik ve geçerlik çalışması* (Yüksek Lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Köknel, Ö. (1999). *Kişilik* (15. Basım). İstanbul: Akdeniz Yayıncılık.
- Köknel, Ö. (2001). *Kimliğini Arayan Gençliğimiz*. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul
- Körükçü, Ö., Gündoğan, A. ve Ogelman, G.H. (2014). Okul Öncesi Eğitimi Öğretmenliği Lisans Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Empatik Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1665-1678.
- Knox, D., Vail-Smith, K., ve Zusman, M. (2007). The Lonely College Male. *International Journal of Men's Health*, 6(3).
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik Psikolojisi*, 6. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi

- Kurt, C. (2023). *Genç bireylerde duygu düzenleme gücü ve işlevsel olmayan tutumların depresif görünümü ile ilişkisi* (Yüksek Lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Lamm, H., Stephan, E. (1987), Alman Üniversite Öğrencileri Arasında Yalnızlık, Sosyal Davranış ve Kişilik, 15, (161-164).
- Larsen, R. J., ve Prizmic, Z. (1999). "Affect Regulation" In Handbook Of Cognition And Emotion, Eds T. Dalgleish And M. J. Power (Chichester: John Wiley And Sons), 40– 45
- Lauder, W., Mummery, K. and Sharkey, S. (2006). Social capital, age and religiosity in people who are lonely. *J. Clinical Nursing*, 15(3) : 334-340.
- Lazarević, L. B., Lazarević, D., & Orlić, A. (2017). Predictors of students' self-esteem: The importance of body self-perception and exercise. *Psihološka istraživanja*, 20(2), 239-254.
- Lazarus, R. S. Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 1982; 37(9), 1019-1024.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. W. D. Gentry (Ed.), *The Handbook of Behavioral Medicine içinde* (285-325. ss.), New York, NY: Guilford,
- Leahy, RL, Tirch, D. ve Napolitano, LA (2011). *Psikoterapide duygu düzenleme: Bir uygulayıcının kılavuzu* . Guilford basım.
- LeDoux, J. E. (1998). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon and Schuster.
- Lepore, S., Fernandez-berrocal, P., Ragan, J., & Ramos, N. (2004). It's not that bad: Social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress. *Anxiety, Stress, & Coping*, 17(4), 341–361. <https://doi.org/10.1080/10615800412331318625>
- Lepore, S. J., Ragan, J. D., & Jones, S. (2000). Talking facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 499–508. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.78.3.499>
- Leung, J. J., & Sand, M. C. (1981). Self-Esteem and Emotional Maturity in College Students. *Journal of college student personnel*, 22(4), 291-99.
- Levinson, DJ, Darrow CM, Klein EB, Levinson, MH ve McKee, B. (1976). Erkeklerin Yetişkin Gelişimindeki Dönemler: 18 ila 45 yaş arası. *Danışman Psikolog* , 6 (1), 21–25. <https://doi.org/10.1177/001100007600600105>
- Levinson DJ (1986) A conception of adult development. *Am Psychol*, 41:3-13.
- Levy-gigi, E., & Shamay-tsoory, S. G. (2017). Help me if you can: Evaluating the effectiveness of interpersonal compared to intrapersonal emotion regulation in reducing distress. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 55, 33–40. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.11.008>
- Lin, Y. ve Fan, Z. (2021). The relationship between rejection sensitivity and social anxiety among Chinese college students: The mediating roles of

- loneliness and self-esteem. *Current Psychology*, 1, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02443-7>
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorders*. Guilford Press, 558 pages.
- Lotfali, S., Moradi; A. Ve Ekhtiari, H. (2017). On the effectiveness of emotion regulation training in anger management and emotional regulation difficulties in adolescents. *Modern Applied Science*, 11(1), 114-123. <http://dx.doi.org/10.5539/mas.v11n1p114>
- Mann, M., Hosman, C.M., Schaalma, H.P. ve DeVries, N.K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372
- Manusov, V. Facial Feedback Hypothesis. *The International Encyclopedia Of Interpersonal Communication*, 2015, 1-5
- Marinetti C., Moore P., Lucas P. ve Parkinson B. (2011) Emotions in Social Interactions: Unfolding Emotional Experience. In: Cowie R., Pelachaud C., Petta P. (eds) *Emotion-Oriented Systems*. Cognitive Technologies. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Marroquín, B., Czamanski-cohen, J., Weihs, K. L., & Stanton, A. L. (2016). Implicit loneliness, emotion regulation, and depressive symptoms in breast cancer survivors. *Journal of Behavioral Medicine*, 39(5), 832–844. <https://doi.org/10.1007/s10865-016-9751-9>
- Marroquín, B., & Nolen-hoeksema, S. (2015). Emotion regulation and depressive symptoms: Close relationships as social context and influence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(5), 836–855. <https://doi.org/10.1037/pspi0000034>
- Maslow, A. H. (1954). The instinctoid nature of basic needs. *Journal of personality*.
- Matsumoto, D. ve Hwang, H. S. (2013). Emotion. In K. D. Keith. (Ed.) *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*. (1st ed.) (pp. 472–474). John Wiley ve Sons, Inc
- Mc Carthy, J.D. ve Hoge, D.R. (1982). Ergenlerin Benlik Saygısına İlişkin Boylamsal Çalışmalarda Yaş Etkilerinin Analizi, *Gelişim Psikolojisi*, 18(3), 372-379.
- McLeod, S. (2018). Jean Piaget’s theory of cognitive development. *Simply Psychology*, 18(3), 1-9.
- McWhirter, B. T. (1997). Loneliness, learned resourcefulness, and self-esteem in college students. *Journal of counseling ve development*, 75(6), 460-469.
- McWhirter, B.T., Besett-Alesch, T.M., Horibata, J., ve Gat, I. (2002). Loneliness in high risk adolescent: The role of coping, self-esteem, and empathy. *Journal of Youth Studies*, 5(1), 69-84.
- Moksnes, U. K., Bjørnsen, H. N., Ringdal, R., Eilertsen, M. B., Espnes, G. A. (2022). Association between loneliness, self-esteem and outcome of life satisfaction in Norwegian adolescents aged 15-21. *Scand. J. Public Health*. 31, 1-8. <https://doi.org/10.1177/14034948221081287>

- Monell, E., Högdahl, L., Mantilla, E. F. ve Birgegard, A. (2015). Emotion dysregulation, self- image and eating disorder symptoms in university women. *Journal of Eating Disorders*, 3(44), 1-11. [doi:10.1186/s40337-015-0083-x](https://doi.org/10.1186/s40337-015-0083-x)
- Morin AJS, Arens AK, Marsh HW. A bifactor exploratory structural equation modeling framework for the identification of distinct sources of construct-relevant psychometric multidimensionality. *Struct Equ Model Multidiscip J.* (2016) 23:116–39. [doi: 10.1080/10705511.2014.961800](https://doi.org/10.1080/10705511.2014.961800)
- Nikmanesh, Z., Kazemi, Y., & Khosravi, M. (2015). Role of feeling of loneliness and emotion regulation difficulty on drug abuse.
- Nolen-Hoeksema S, Aldao A. Gender And Age Differences In Emotion Regulation Strategies And Their Relationship To Depressive Symptoms. *Pers Individ Dif* 2011;51:704-708
- Orgeta, V. (2011). Emotion Dysregulation and Anxiety in Late Adulthood. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(8), 1019-1023. [doi: 10.1016/j.janxdis.2011.06.010](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.06.010)
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 102(6), 1271.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Özer, İ. Ö. (2013). Piaget' nin bilişsel gelişim kuramı ve bir roman kahramanı: Zezé.
- Özen Y., ve Gülaçtı F. (2010) Benlik- Kavramı ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var mı?, *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt:12, Sayı:2, s.21-36.
- Özdemir, H., & Tatar, A. (2019). Genç yetişkinlerde yalnızlığın yordayıcıları: Depresyon, kaygı, sosyal destek, duygusal zeka. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 93-101.
- Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı. *Düşünen Adam*, 7 (3): 4-9
- Öztürk, Y., Özyurt, G., Tufan, A. E. ve Pekcanlar, A. A. (2018). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda duygu düzenleme güçlükleri ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(2), 188-201
- Parlar, H. Ve Gençal-Yazıcı, S (2017). Evli ve bekar yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygılarının incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* Yıl:16 Sayı:31 Bahar 2017/1 s.207-247
- Parrot, W. G. (2001). *Emotions in Social Psychology: Key Readings*, Psychology Press
- Pekmezci, G,U. (2010) Hemşirelerin Örgütsel Bağlılıkları ile Öz yeterlilik Algısı Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Pehlivan, H. (2016). Kadınların Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumunu Artırma: Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Bir Grup Müdahalesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(2),479-492.

- Peplau, L. A., ve Perlman, D. (1984). Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings. In L. A. Peplau ve S.E. Goldston (eds.). Preventing the Harmful Consequences of Severe ve Persistent Loneliness, 13-47. Rockville, MD: National Institute of Mental Health.
- Perlman, D., ve Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56.
- Piaget, J. (2000). Piaget's theory of cognitive development. *Childhood cognitive development: The essential readings*, 2, 33-47.
- Pickett, S. M., Barbaro, N., ve Mello, D. (2016). The relationship between subjective sleep disturbance, sleep quality, and emotion regulation difficulties in a sample of college students reporting trauma exposure. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(1), 25-33. <https://doi.org/10.1037/tra0000064>
- Pişkin, M. (2003). Özsaygı geliştirme eğitimi. İçinde: Y. Kuzgun (Ed.). İlköğretimde Rehberlik. (S.95-123). Ankara: Nobel Yayınları.
- Plamper, J. (2015). The history of emotions, an introduction. (Keith Tribe, Çev.). USA: Oxford University Press. 2015.
- Polat, F. ve Geçici, F. (2020). Yaşlı bireylerin algıladığı yalnızlık düzeyi ile depresyon arasındaki ilişki. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi, 8(1), 72-82. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.704241>
- Price, A. W. (2009). Emotions in Plato and Aristotle. Peter Goldie (Der). The Oxford Handbook of Philosophy of Emotion içinde (s.121-141). New York: Oxford University Press.
- Quatman, T. ve Watson, CM (2001). Ergen benlik saygısında cinsiyet farklılıkları: Alanların araştırılması. *Genetik psikoloji Dergisi*, 162 (1), 93-117.
- Ragins, B. R., & Winkel, D. E. (2011). Gender, emotion and power in work relationships. *Human Resource Management Review*, 21(4), 377-393.
- Rogers, C. R. (1961). On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosen PJ., ve Epstein JN. 2010. A Pilot Study Of Ecological Momentary Assessment Of Emotion Dysregulation In Children. *Journal Of ADHD Related Disorders*, 1(5), 39-52.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent: Self-image. Princeton: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1986). Benlik saygısı araştırması: Fenomenolojik bir düzeltici. Okullarda ayrımcılığın ortadan kaldırılması araştırması: Durum analizinde yeni yönler (s. 175-203). Boston, MA: Springer ABD.
- Rottenberg, J., ve Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science.
- Russell, D., Peplau, L. A., ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, 39(3), 472.

- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford press.
- Sacks J.M.(1996). Roots Of Self-Esteem, *The International Journal of Humanities and Peace*, 2-4.
- Safrancı, B. (2015). Emotional Aspects of Psychological Symptoms: The Roles of Parenting Attitudes and Emotion Dysregulation. Doktora tezi, Orta doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sanford, L. T. ve Donovan, M. E. (1984). Women and self-esteem: Understanding and improving the way we think and feel about ourselves. (*No Title*).
- Sarpkaya, Y. (2022). *Bireyleşme sürecinde algılanan ebeveyn tutumları ile duygu düzenleme becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, TC Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Saruhan, V. (2018). Genç Yetişkinlikte Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Duygu Düzenleme Güçlüğü Açısından İncelenmesi. Marmara Üniversitesi.
- Schultz Jr, N. R., & Moore, D. (1988). Loneliness: Differences across three age levels. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(3), 275-284.
- Şentürk, S. S., ve Kirazoğlu, C. (2010). *Liseli ergenlerin yalnızlık algısının sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bağlamında değerlendirilmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Schachter, S., Singer, J. Cognitive, Social And Physiological Determinants Of Emotional State. *Psychological Review*, 1962, 69, 379-399
- Schütz, A. (1998). Benlik saygısı ile başa çıkma: Birinci şahıs anlatımlarında yüksek ve düşük öz saygıya sahip deneklerin farklı kalıpları. *Avrupa Kişilik Dergisi*, 12, 169-186.
- Shekhar, C. ve Pangotra, A. (2017). Difficulties in emotional regulation, loneliness and self-esteem among adolescence. *Internat. J. Appl. Soc. Sci*, 4, 117-124.
- Shovestul B, Han J, Germine L, Dodell-Feder, D. (2020) Risk Factors for Loneliness: The High Relative Importance of Age versus Other Factors. *PLoS ONE* 15, e0229087.
- Smith, T.W. (2015) *The book of Human Emotions*. New York: Wiley
- Softa, H.K., Karaahmetoğlu, G.U. ve Kılınç, E. (2015). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Yalnızlık Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. *Gümüşhane University Journal of Health Sciences*, 4(2), 227-244.
- Sumbas, E. Z. G. İ., & Erdemir, N. U. R. İ. (2021). Toplumsal cinsiyet algısı ile duygu düzenleme arasındaki ilişki. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (39), 117-125.
- Tatsi, E., Kamal, A., Turvill, A. ve Regina, H. (2019). Yiyecek bağımlılığının belirleyicileri olarak duygu düzensizliği ve yalnızlık. *Sağlık ve Sosyal Bilimler Dergisi*.

- Taysi, E. (2000). Benlik Saygısı, Arkadaşlardan ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek, Üniversitesi Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Temel, Z.F., Aksoy, B.A. (2001).Ergen ve Gelişimi-Yetişkinliğe İlk Adım. Ankara: Nobel Yayınları.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2- 3), 25-52.
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. Emotion Review, 3(1), 53-61
- Topçu, P. (2022). *Yetişkinlik döneminde öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmeyi yordaması* (M.S. thesis). YILDIZ TECHNICAL UNIVERSITY.
- Tull M. T., Barret H. M., McMillan E. S. ve Roemer L. (2007). A Preliminary Investigation of the Relationship Between Emotion Regulation Difficulties and Posttraumatic Stress Symptoms. Behavior Therapy, 38: 303-313.
- Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Uzuner, H. (2022). Kadın üniversite öğrencilerinde Ortoreksiya Nervoza belirtilerinin duygu düzenleme güçlükleri, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. Acıbadem MEHMET Ali Aydınlar Üniversitesi *Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*
- Ünal, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme gücü ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Üstündağ H, Demir N, Zengin N ve Gül A. Stomalı hastalarda beden imajı ve benlik saygısı. J Med Sci. 2007; 27:522-7.
- Weeks, JW, Heimberg, RG, Rodebaugh, TL ve Norton, PJ (2008). Olumlu değerlendirilme korkusu ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması. *Anksiyete Bozuklukları Dergisi* , 22 (3), 386-400.
- Weiss, R. S. (1987). Reflections on The Present State of Loneliness Research. Journal of Social Behaviour and Personality, 2, 1-16.
- Wenar, C. ve Kerig, P., Developmental Psychopathology: From Infancy Through Adolescence, Mcgraw-Hill, 2000
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework.
- Wright S. Loneliness in the workplace. Unpublished Doctoral dissertation. University of Canterbury. 2005
- Weiss, R.S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. The MIT Press
- Yaşar, M.R. (2007). Yalnızlık. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17(1), 237-260

- Yavuzer, H. (2000). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi. İstanbul
- Yeh, S., Chuan, J. (2004). Yalnız Yaşamak, Yaşlılarda Sosyal Destek ve Yalnızlık Hissi, Sosyal Davranış ve Kişilik, 32 (2), 129-139.
- Yildirim, B., Engin, E., & Yildirim, S. (2011). Loneliness and effective factors in alcohol and drug dependence/Alkol ve madde bağımlılarında yalnızlık ve etki eden faktörler. *Journal of Psychiatric Nursing*, 2(1), 25-31.
- Yıldız, B. ve Güllü, A. (2018) Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 9(1), 113-131.
- Yılmaz, Y., ve Cenkseven Önder, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Yordayıcısı Olarak Öz-Duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4), 168–182.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).
- Yiğit , İ ., ve Güzey Yiğit , M. (2019). Türkçe Versiyonunun Psikometrik Özellikleri Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu (DERS-16). *Güncel Psikoloji*, 38 , 1503-1511
- Yorulmaz E, Civgin U ve Yorulmaz O. (2020). What is the role of emotional regulation and psychological rigidity in the relationship between stress and pathological Internet use?. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 33, 71-78. [doi: 10.14744/DAJPNS.2019.00062](https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00062)
- Yörükoğlu, A. (1993). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar (8. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yöyen, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2185-2198.
- Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

EKLER

Ek-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı,

Gedik Üniversitesi, Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi olan Yağmur Akyüz tarafından tez kapsamında yürütülen “**Yetişkinlerde Duygu Düzenlemenin, Benlik Saygısı ve Yalnızlık Düzeyi ile İlişkisinin İncelenmesi**” isimli çalışmaya davet edilmektesiniz. Bu çalışmada bireylerin duygu düzenleme güçlükleri ile benlik saygısı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Katılımcılara çeşitli testler uygulanacaktır ve yaklaşık 15 dakika sürmesi hedeflenmektedir.

Bu çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Araştırmanın doğru bir şekilde amacına ulaşabilmesi için sizden bütün soruları eksiksiz, kimsenin telkini veya baskısı altında olmaksızın, size en uygun cevapları içtenlik ve samimiyetle verecek şekilde cevaplamanız beklenmektedir. Araştırmaya katılmama, katıldıktan sonra herhangi bir neden belirtmeksizin çalışmayı bırakma hakkına sahipsiniz. Bu araştırmada elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak, toplanan veriler toplu olarak değerlendirilecek, kişiye özel analiz ya da bireysel bir inceleme yapılmayacaktır. Kişisel bilgileriniz korunacaktır; sadece araştırma amacıyla toplanan veriler yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili yukarıdaki bilgiler dışında şimdi veya daha sonra merak ettiğiniz bir şey olursa veya daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanızadresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan bilgileri okudum ve davet edildiğim çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Araştırma kapsamında alınan kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir telkin ve baskı

olmaksızın katılmayı ve toplanan verilerin yayın amacı ile kullanabileceğini kabul ediyorum.



Ek-2: Demografik Bilgi Formu

Demografik Soru Formu

1- Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek () Diğer ()

2- Yaşınız:

3- Medeni Durumunuz:

Evli () Bekar () Boşanmış () Dul ()

4- Eğitim Durumunuz:

İlköğretim () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

5- Çalışıyor Musunuz?

Evet () Hayır ()

6- Aylık Gelirinizi Nasıl Değerlendiriyorsunuz?

İyi () Orta () Kötü ()

7 -Nerede Yaşıyorsunuz?

Köy () Kasaba () Şehir () Metropol ()

Ek-3: Duygu Düzenleme G cl g   l eği–Kısa Form (DDGÖ–16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz

<i>Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.</i>	Hemen hemen hiç (%0-10)	Bazen (% 11-35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36- 65)	�oğu zaman (%66-90)	Hemen hemen her zaman (% 91 - 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden �ıkarım.					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka Őeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem i�i yapabileceğim hiçbir Şey olmadığına inanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir Şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

Ek-4: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
A. Çok doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
A. Çok doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
A. Çok doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
A. Çok doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
A. Çok doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
A. Çok doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış
7. Genel olarak kendimden memnunum
A. Çok doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim
A. Çok doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
A. Çok doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum
A. Çok doğru B. Doğru C. Yanlış D. Çok Yanlış

Ek-5: UCLA Yalnızlık Ölçeği

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler bulunmaktadır. Yapmanız gereken, her ifadeye tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü en iyi şekilde ifade eden cevabı işaretlemektir.

1.Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

2.Arkadaşım yok.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

3.Başvurabileceğim hiç kimse yok.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

4.Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

5.Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

6.Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

7.Artık hiç kimseyle samimi değilim.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

8.İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

9.Dışa dönük bir insanım.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

10.Kendime yakın hissettiğim insanlar var.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

11.Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

12.Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

13.Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

14.Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

15.İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

16.Beni gerçekten anlayan insanlar var.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

17.Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

18.Çevremde insanlar var ama benimle değil.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

19.Konuşabileceğim insanlar var.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

20.Derdimi anlatabileceğim insanlar var.

Hiç Nadiren Bazen Sık sık

ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM BİLGİLERİ

- **Lisans:** 2020, FMV Işık Üniversitesi - Fen Edebiyat Fakültesi – Psikoloji
- **Yüksek Lisans:** 2024, Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü-Klinik Psikoloji

İŞ DENEYİMİ / STAJ BİLGİLERİ

2022- 2023 : Kartal Belediyesi/ Kadın ve Aile Hizmetleri (Staj)

2021- 2022: Tanı Terapi Enstitüsü (Staj)

2021: Çadem Psikoloji (Staj)

2019: Kadıköy Sosyal Hizmetler Merkez Müdürlüğü (Staj)

PROJELER:

11. Ulusal Alzheimer Sanal Kongresi (**Sözel Bildiriler-Sunum**)

SERTİFİKALAR

06/2021 : “Aile Danışmanlığı”

01/2021 : “Çocuk ve Okul Odaklı” Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi

01/2021 : “Çocuk Resim Analizi ve Çocuk Çizim Teknikleri”

02/2021 : “Çocuk Değerlendirme Testleri”

06/2022 : “Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI)”

01/2023 - 02/2023 : “Psikodinamik Psikoterapi Eğitimi 1. Modül Otto KERNBERG Oturumları”

02/2023 - 03/2023 : “Psikodinamik Psikoterapi Eğitimi 2. Modül Otto KERNBERG Oturumları”

03/2023 - 06/2023 : “Psikodinamik Psikoterapi Eğitimi 3. Modül Otto KERNBERG Oturumları”

04/2023 - 06/2023 : “Psikodinamik Psikoterapi Eğitimi 4. Modül Otto KERNBERG Oturumları”