

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

**DUYGU FARKINDALIĞI VE DUYGU MİTLERİNE
YÖNELİK ÖLÇÜM ARAÇLARININ VE DUYGU
DÜZENLEMeye YÖNELİK BÜTÜNSEL BİR
MÜDAHALE PROGRAMININ GELİŞTİRİLMESİ: BİR
ÖN DEĞERLENDİRME**

Zehra GEM

**Danışman
Prof. Dr. Orçun YORULMAZ**

İZMİR – 2018

TEZ ONAY SAYFASI



YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Duygu Farkındalığı Ve Duygu Mitlerine Yönelik Ölçüm Araçlarının Ve Duygu Düzenlemeye Yönelik Bütünsel Bir Müdahale Programının Geliştirilmesi: Bir Ön Değerlendirme” adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

.../07/2018

Zehra GEM

İmza

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Duygu Farkındalığı Ve Duygu Mitlerine Yönelik Ölçüm Araçlarının Ve Duygu Düzenlemeye Yönelik Bütünsel Bir Müdahale Programının Geliştirilmesi:

Bir Ön Değerlendirme

Zehra GEM

Dokuz Eylül Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Programı

İki aşamadan oluşan bu çalışmanın ilk aşamasında duygu düzenleme konusunda önemli bir yeri olan duygu farkındalığı (Duygu Farkındalığı Anketi: DFA) ve duygu mitlerini (Duygu Mitleri Anketi: DMA) değerlendirmeye yönelik iki ölçüm aracının geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Çevirim içi veri toplama yöntemiyle çalışmaya katılan 421 kişiden çalışmada yer alan duygu farkındalığı, duygu mitleri, duygu düzenleme, aleksitimi, psikolojik esneklik ve kişilik özelliklerini değerlendirmeye yönelik ölçüm araçlarını doldurmaları istenmiştir. Araştırma kapsamında geliştirilen DFA ve DMA için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. DFA'nın 2 faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir: olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım. DMA'nın ise tek faktörlü bir yapıda olduğu görülmüştür. Her iki ölçüm aracının ölçüt bağıntılı geçerliği ve eş zaman geçerliği diğer araçlarla ilişkisine bakılarak test edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre her iki ölçüm aracının da geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında ise duygu düzenlemeye yönelik bütünsel bir müdahale programı olan Bütünsel Duygu Düzenleme Eğitim Programı (B-DEP) geliştirilmiş; ardından, her grupta 7 öğrencinin yer aldığı ön-test, son-test kontrol gruplu bir araştırma deseninde programın etkisine yönelik bir ön değerlendirme yapılmıştır. B-DEP duyguları tanıma, olumsuz duygularla baş etme, olumlu duyguları arttırmaya yönelik çeşitli yöntemlerin uygulamasını

içeren 5 oturumluk bir müdahale programıdır. Tüm katılımcılar uygulamalardan önce ve sonra duygu farkındalığı, duygu mitleri, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik iyi oluşu değerlendiren ölçüm araçlarını doldurmuşlardır. Gruplar arası karşılaştırma analizlerinde sadece duygu mitlerinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Çalışma bulguları duygu farkındalığı, duygu düzenleme ve duygulara dair yanlış inanışların psikolojik iyi oluşa etkisiyle ilgili alanyazın çerçevesinde ele alınarak yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygu Farkındalığı, Duygu Mitleri, Bütünsel Duygu Düzenleme Eğitim Programı, Duygu Düzenleme, Psikolojik İyi Oluş.



ABSTRACT

Master's Thesis

**Development of Questionnaires on Emotion Awareness And Emotion Myths
And an Integrative Intervention Program of Emotion Regulation:**

A Preliminary Examination

Zehra GEM

Dokuz Eylül University

Graduate School of Social Science

Department of Psychology

Psychology Program

In this study composed of two phases. the aim of the first study is to develop and examine psychometric properties of two instrument tools about emotion regulation which assess emotion awareness (Emotion Awareness Questionnaire: DFA) and emotion myths (Emotion Myths Questionnaire: DMA) By using the online data collection method, 421 community adults participated into the study and complete the instrument tools which evaluate emotion awareness, emotion myths, emotion regulation, alexithymia, psychological flexibility and personality traits. Exploratory factor analysis for DFA and DMA was conducted. It was found that DFA has a 2-factor structure: positive affect and negative affect, while DMA has single factor structure. Criterion and concurrent validity were tested for both instruments with help of some other relevant measures and the results of the analyses indicated that both measurement tools are valid and reliable. In the second study, Integrative Intervention Program for Emotion Regulation (I-PER) was first developed and then, a preliminary examination on its effect was conducted in a pre-post test control group research design where there were 7 people in each groups. I-PER is a 5-session intervention program involving various methods to recognize emotions, cope with negative emotions and increase positive emotions. Participants completed instrument tools assessing emotion awareness, emotion myths, emotion regulation difficulty and psychological well-being before and

after intervention. The results of group comparisons showed that there was only a significant difference among the groups in the belief of emotion myths. The findings of the study were interpreted in the light of the literature on emotion awareness, emotion regulation and emotion myths on psychological well-being.

Keywords: Emotion Awareness, Emotion Myths, Integrative Emotion Regulation Training Program, Emotion Regulation, Psychological Well-Being.



**DUYGU FARKINDALIĞI VE DUYGU MİTLERİNE YÖNELİK ÖLÇÜM
ARAÇLARININ VE DUYGU DÜZENLEMeye YÖNELİK BÜTÜNSEL BİR
MÜDAHALE PROGRAMININ GELİŞTİRİLMESİ: BİR ÖN
DEĞERLENDİRME**

İÇİNDEKİLER

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

BİRİNCİ BÖLÜM

DUYGULAR

1.1. DUYGUNUN TANIMI VE DUYGULARIN ÖZELLİKLERİ	4
1.2. DUYGU KURAMLARI	7
1.2.1. James-Lange'in duyu ku ramı	7
1.2.2. Evrim Ku ramı	7
1.2.3. Cannon- Bard Ku ramı	8
1.2.4. İki Faktör Ku ramı	9
1.2.5. Bilişsel Ku ram	9
1.3. DUYGULARIN SINIFLANDIRILMASI	10
1.4. DUYGULARIN PSİKOPATOLOJİLER İLE İLİŐKİŐİ	13

İKİNCİ BÖLÜM

DUYGU DÜZENLEME VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

2.1. DUYGU DÜZENLEME	16
2.1.1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli	19
2.1.2. Duygu Farkındalığı	28
2.1.3. Duygu Mitleri	32
2.2. DUYGU DÜZENLEME MÜDAHALE ÇALIŞMALARI	37
2.3. İYİ OLUŞ	43

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

DUYGU FARKINDALIĞI VE DUYGU MİTLERİ ÖLÇÜM ARAÇLARININ PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

3.1. YÖNTEM	46
3.1.1. Örneklem	46
3.1.2. Veri Toplama Araçları	48
3.1.2.1. Kişisel Bilgi Formu	49
3.1.2.2. Duygu Farkındalığı Anketi (DFA)	49
3.1.2.3. Duygu Mitleri Anketi (DMA)	50
3.1.2.4. Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği (DDSÖ)	51
3.1.2.5. Kabul Eylem Formu-II (KEF-II)	53
3.1.2.6. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)	54
3.1.2.7. Eysenck Kişilik Anketi- Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu (EKA-GGK).	55
3.1.3. İşlem	56
3.1.4. İstatistiksel Analizler	56
3.2. BULGULAR	57
3.2.1. Geliştirilen Ölçüm Araçlarının Geçerlik Analizleri	58
3.2.1.1. Duygu Farkındalığı Anketi (DFA) İle İlgili Analiz Sonuçları	58
3.2.1.2. Duygu Mitleri Anketi (DMA) İle İlgili Analiz Sonuçları	66

3.2.1.3. Araştırmada Kullanılan Ölçüm Araçlarının Güvenirlik Analizleri	69
3.2.1.4. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Genel Bilgiler	71

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BÜTÜNSEL DUYGU DÜZENLEME EğİTİM PROGRAMININ GELİŞTİRİLMESİ VE ÖN DEğERLENDİRME ÇALIŞMASI

4.1. YÖNTEM	72
4.1.1. İşlem	72
4.1.2. Araştırma Deseni	74
4.1.3. Müdahale Programı: B-DEP	75
4.1.4. B-DEP İçeriği	76
4.1.5. Örneklem	77
4.1.6. Veri Toplama Araçları	78
4.1.6.1. Kişisel Bilgi Formu	78
4.1.6.2. Belirti Tarama Listesi-Revize Form (BTL-RF)	78
4.1.6.3. Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DDGÖ)	79
4.1.6.4. Duygu Farkındalığı Anketi (DFA)	79
4.1.6.5. Duygu Mitleri Anketi (DMA)	80
4.1.6.6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİO)	81
4.1.7. İstatistiksel Analizler	81
4.2. BULGULAR	82
SONUÇ	85
KAYNAKÇA	97
EKLER	

KISALTMALAR

B-DEP	Bütünsel Duygu Düzenleme Eğitim Programı
BTL-RF	Belirti Tarama Listesi- Revize Form
DFA	Duygu Farkındalığı Anketi
DMA	Duygu Mitleri Anketi
DDGÖ	Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği
DDSÖ	Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği
EKA-GGK	Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu
KEF-II	Kabul Eylem Formu II
PİO	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
TAÖ-20	Toronto Aleksitimi Ölçeği
örn.	Örneğin

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: Araştırmanın İlk Aşamasındaki Katılımcıların Demografik Bilgilerine Göre Dağılımı	s. 47
Tablo 2: Duygu Farkındalığı Anketi Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları	s.59
Tablo 3: DFA’da Alt Boyut Farklılığı Sonuçları	s.62
Tablo 4: DFA Alt Boyutları İle Diğer Değişkenler Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulgular	s.66
Tablo 5: Duygu Mitleri Anketi Faktör Analizi Sonuçları	s.67
Tablo 6: Ölçüm Araçlarının Güvenirlik Değerleri	s.70
Tablo 7: Ölçüm Araçlarının Betimleyici İstatistik Analizi Sonuçları	s.71
Tablo 8: Araştırmanın Deseni	s.74
Tablo 9: Müdahale ve Kontrol Grubunun Ön ve Son Test Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri	s.84

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Duygunun “Modal Modeli”

s.20

Şekil 2: Duygu Düzenleme Süreci

s.21



EKLER LİSTESİ

Ek 1: 1. Aşama Bilgilendirilmiş Onam Formu	ek s. 1
Ek 2: Kişisel Bilgi Formu	ek s. 2
Ek 3: Duygu Farkındalığı Anketi (DFA)	ek s. 4
Ek 4: Duygu Mitleri Anketi (DMA)	ek s. 6
Ek 5: Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği (DDSÖ)	ek s. 8
Ek 6: Kabul Eylem Formu-II (KEF-II)	ek s. 12
Ek 7: Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)	ek s. 13
Ek 8: Eysenck Kişilik Anketi- Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu (EKA-GGK)	ek s. 14
Ek 9: 2. Aşama Bilgilendirilmiş Onam Formu	ek s. 16
Ek 10: Kişisel Bilgi Formu	ek s. 17
Ek 11: Belirti Tarama Listesi-Revize Form (BTL-RF)	ek s. 18
Ek 12: Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DDGÖ)	ek s. 24
Ek 13: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	ek s. 28

GİRİŞ

Duygular insan yaşamının önemli ve vazgeçilmez bir parçasıdır. Genel olarak tanımlamak gerekirse; duygu, nöral ve hormonal sistemlerin aracılık ettiği, öznel ve nesnel faktörler arasındaki etkileşimlerin karmaşık bir kümesidir; (a) uyarılma hissi, zevk / hoşnutsuzluk gibi duygusal deneyimlere yol açar; (b) değerlendirme, etiketleme ve duygusal olarak ilişkili algısal etkiler gibi bilişsel süreçleri üretir; (c) uyarılma durumunu sağlamak için geniş çaplı fizyolojik uyum sistemini etkinleştirir (d) her zaman olmasa da, çoğunlukla, ifade edici, amaç yönelimli ve düzenlenebilir davranışlara yol açar (R. Kleinginna ve A. Kleinginna, 1981: 371). Duyguların uyumlu bir yaşam için önemli işlevleri bulunmaktadır ve her duygunun iletmek istediği bir mesajı vardır. Duygular farklı yoğunlukta, farklı sıklıkta ve farklı türde olabileceği gibi, ortaya çıktıktan sonraki etkileri kısa veya uzun olabilmektedir. Uyuma yönelik işlevleri olmakla birlikte duygular uygun süre, yoğunluk ve türde olmadıklarında bireylerin çeşitli rahatsızlıklar yaşamalarına yol açmaktadırlar. Bu durumlarda duygu düzenleme yapmak gereklilik haline gelmektedir.

Duygu düzenleme, duygu deneyimlemeyi ve ifade etmeyi artırma ya da azaltmaya hizmet eden bilinçli veya bilinçsiz, otomatik veya istemli, davranışlar, beceriler ve stratejiler olarak tanımlanmaktadır (Calkins ve Leerkes, 2011: 355-373). Duygu düzenleme sürecini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Mevcut çalışmada da ele alınan bu faktörlerden bazıları, duygu farkındalığı ve duygu mitleridir (duygulara dair yanlış inanışlar). Duygu farkındalığı, duyguları tanıma, ayrıştırma, etiketleme ve ifade etme olarak tanımlanmaktadır (Bagby ve diğerleri, 1994: 33-40). Duygu farkındalığının olmadığı ya da düşük olduğu durumlarda bireylerin duygu düzenlemede zorlandığı belirtilmektedir. Başka bir deyişle duygu farkındalığı düşük olan bireylerin yaşadığı duygunun ne olduğunu (örn. öfke, utanç, sevinç, keder olarak etiketleme), ne türde olduğunu (olumlu-olumsuz) ve söz konusu duyguyu ne sıklıkla deneyimlediğini (örn. nadiren veya sıklıkla) ayırt etme konusunda zorlandıkları varsayılmaktadır. Alanyazın incelendiğinde duyguların farklı yoğunluklarda ve sıklıkta çeşitlendikleri dikkat çekmektedir. Ancak dilimizde duyguların yeterince çeşitlenmediği, alanyazın incelendiğinde bu zengin duygu çeşitliliğini değerlendirmeye yönelik ölçüm araçlarının az sayıda olduğu ve var olan ölçüm araçlarının (Watson ve diğerleri, 1988: 1063-1070; Gençöz, 2000: 19-26) ise

az sayıda madde ile duyguların değerlendirilmesine olanak sağladığı görülmektedir. Bu nedenlerle bu çalışma kapsamında çeşitli duygu terimleriyle duygu farkındalığını sıklık bazında değerlendirmeye olanak sağlayan bir ölçüm aracının (Duygu Farkındalığı Anketi; DFA) geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Duygu düzenlemede önemli olan bir diğer faktör ise duygu mitleri yani duygulara yönelik yanlış inanışlardır. Duygu mitleri çeşitli alanlara yönelik olabileceği gibi genel olarak duyguların kendisine, ifade edilmesine ve ifade edildiğinde başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirilmesine yönelik inançlardan oluştuğu söylenebilir. Genel olarak duygulara dair yanlış inanışları olan bireylerin duygu düzenlemede zorlanabilecekleri belirtilmiştir (Rimes ve Chalder, 2010: 285-292; Manser ve diğerleri, 2012: 235-246). Alanyazın incelendiğinde duygu mitlerini değerlendirmeye yönelik kapsamlı bir ölçüm aracının olmadığı ve ülkemizde de buna yönelik alanda bir boşluk olduğu görülmektedir. Bu sebeplerle yine bu çalışma kapsamında duygu mitlerini değerlendirmeye yönelik bir ölçüm aracının (Duygu Mitleri Anketi; DMA) geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bunun yanında son dönemlerde yayınlanan çalışmalarda bazı müdahalelerle bireylerin duygu düzenleme becerilerinin artırılabilirliği ve böylece iyilik hallerinin olumlu yönde etkilenebileceği belirtilmiştir. Bu tür müdahale programlarında duygu farkındalığını artırma, duyguları ifade etme, rahatsızlık veren olumsuz duygularla baş etme veya olumlu duyguları artırma hedeflenmektedir. Ancak alanyazında yer alan bu programlar incelendiğinde çeşitli müdahale programlarının bulunduğu gözlenmekle birlikte pek azının bütünsel bir bakış açısıyla oluşturulduğu görülmüştür. Özellikle de ülkemizde bütünsel ya da tanılar üstü bir yaklaşımla oluşturulmuş bir duygu düzenleme müdahale programına rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışma kapsamında duygu düzenlemeye yönelik bütünsel bir müdahale programı (Bütünsel Duygu Düzenleme Eğitim Programı: B-DEP) geliştirilmiştir. Bu program duyguları tanıma ve ayırıştırma, olumsuz duygularla baş etme ve olumlu duyguları arttırmaya yönelik çeşitli yöntemlerin uygulanmasını içermektedir. Program toplamda 90-120 dk süren 5 ayrı oturumdan oluşmaktadır. Bu programla uyumlu olarak, duygu düzenlemeye katkı sunan becerilerin kazandırılması ve

geliştirilmesinin, bireylerin psikolojik iyi oluş hali üzerinde olumlu yönde etkileri olacağı düşünülmektedir. Ayrıca tanılar üstü bir yaklaşımdan hareketle oluşturulduğu için birçok tanı grubuna da uyarlanarak kullanılabilmesi böylece hem akademik alanda hem de pratik alanda kullanılacak bir rehber olacağı düşünülmektedir.

Böylece mevcut çalışma iki aşamadan oluşmaktadır. Çalışmanın birinci aşamasında Duygu Farkındalığı Anketi ve Duygu Mitleri Anketi' nin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın hipotezleri şu şekilde ifade edilmiştir:

Hipotez 1: Duygu Farkındalığı Anketi (DFA) geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracıdır.

Hipotez 2: Duygu Mitleri Anketi (DMA) geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracıdır.

Araştırmanın ikinci aşaması ise Bütünsel Duygu Düzenleme Eğitim Programı'nın (B-DEP) geliştirilmesi ve etkisinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan bir ön değerlendirmeden oluşmaktadır. Bu amaçla araştırmanın ikinci aşamasındaki hipotezleri şu şekilde belirlenmiştir:

Hipotez 3: B-DEP'e katılan bireylerin uygulama sonrasında ön ölçümlere kıyasla ve kontrol grubuna göre duygu düzenleme gücünün anlamlı düzeyde azalması beklenmektedir.

Hipotez 4: B-DEP'e katılan bireylerin uygulama sonrasında ön ölçümlere kıyasla ve kontrol grubuna kıyasla duygu farkındalığında daha olumlu yönde değişim beklenmektedir.

Hipotez 5: B-DEP'e katılan bireylerin uygulama sonrasında ön ölçümlere kıyasla ve kontrol grubuna göre duygu mitlerine dair inanç puanlarının anlamlı düzeyde azalması beklenmektedir.

Hipotez 6: B-DEP'e katılan bireylerin uygulama sonrasında ön ölçümlere kıyasla ve kontrol grubuna kıyasla psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olması beklenmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

DUYGULAR

Bu bölümde duygunun tanımı ve duyguların genel özellikleri, duyguların nasıl oluştuğu ve meydana geldiğini çeşitli yaklaşımlarla ele alan duygu kuramları, çeşitli araştırmalardan elde edilen duygu sınıflandırmaları ve son olarak duygular ve psikopatolojiler arasındaki ilişkiler detaylı olarak ele alınacaktır.

1.1. DUYGUNUN TANIMI VE DUYGULARIN ÖZELLİKLERİ

Duygu kelimesinin kökeni Latince’de “movere” olup -e ön ekini alarak “emovere” yani hareket anlamına gelen sözcüğe dayanmaktadır. 12. yüzyılda Fransızca da “emouvoir” kışkırtma, hareket anlamlarına gelen kelime, 16. yüzyılda “émotion” duygu kelimesine karşılık kullanılmıştır ve “fiziksel bir rahatsızlık” anlamına gelmektedir. Ancak bu süreçler boyunca duygu kelimesine yönelik “appetites”, “passions,” “affections,” ya da “sentiments” genel olarak tutku, arzu, etkileme-duygulanım, duyarlılık-duygu gibi anlamlara gelen kelimelerin kullanıldığı görülmektedir. “Duygu” kelimesi ancak 19. yüzyıldan beri psikoloji bilimi kapsamında bir kategori olarak ele alınmaya başlanmış ve sistematik bir sorgulamaya konu olmuştur (Dixon, 2012: 338-344). Günümüzde ise Türkçe’de duygu, belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim olarak tanımlanmakta ve duyularla algılama, his ve öz sezi gibi kelimeler ile eş anlamlı kabul edilmektedir. (TDK, 2018).

Duygular insan yaşamının önemli ve vazgeçilmez bir parçasıdır. Gündelik hayatta sıklıkla deneyimlenmelerine rağmen hala üzerinde uzlaşılmış ortak bir duygu tanımı yapmak güçtür (Izard, 2007: 260-280; Werner ve Gross, 2010: 13-37). Duyguya dair bir tanımlama yapmaktaki bu zorluk, duyguların birden çok yapı ve sistem ile ilişkili olmasından kaynaklanır. Alan yazında duygular ile ilgili birçok farklı tanım bulunmakta ve bu kavram çoğu araştırmacı ve kuramcı tarafından farklı boyutlar üzerinden ele alınmaktadır. Ancak Kleinginna ve Kleinginna (1981: 371) tarafından yapılan bir çalışmada ise, alan yazındaki 90’dan fazla tanımlama incelenerek duyguya dair ortak bir tanım önerilmiştir: duygu, nöral ve hormonal

sistemlerin aracılık ettiği, öznel ve nesnel faktörler arasındaki etkileşimlerin karmaşık bir kümesidir; (a) uyarılma hissi, zevk / hoşnutsuzluk gibi duygusal deneyimlere yol açar; (b) değerlendirme, etiketleme ve duygusal olarak ilişkili algısal etkiler gibi bilişsel süreçleri üretir; (c) uyarılma durumunu sağlamak için geniş çaplı fizyolojik uyum sistemini etkinleştirir (d) her zaman olmasa da, çoğunlukla, ifade edici, amaç yönelimli ve düzenlenebilir davranışlara yol açar. Başka bir deyişle duygu genel olarak içsel ya da dışsal uyarıların, birey için önemli olan bir şeyin tehlikede olduğuna işaret etmesi ile ortaya çıkan kısa bir duygudurum şeklidir (Ekman, 1992: 169-200). Duygular uzun süren evrimsel tarih boyunca insanlar için avantajlı olduğu kanıtlanmış, dışsal eylemlere yol açan bir dizi içsel değişimler içermektedir (Damasio, 1999: 112-117). Hatta bu bağlamda günümüzde duygunun öznel deneyim, ifade edici davranış (örn., yüz, bedensel ve sözel vb.) ve fizyolojik tepkileri (örn., kalp hızı, solunum vb.) içeren psikolojik durumların bütünü ifade ettiği ve süreç şeklinde yaşandığı yaygın bir şekilde kabul edilmektedir (Gross, ve Barrett, 2011: 8-16).

Duygular birçok yönden farklı olmakla birlikte birçok özellik çoğu duygu tarafından paylaşılmaktadır. İlk olarak duygular, birey tarafından, bir durum ile karşılaşıldığında kişisel (örn., zarardan kaçınmak), sosyal (örn., başka bir kişiye yardım etmek) ve kültürel (örn., vatanseverlik) hedefler de dahil olmak üzere, bu hedefleri için merkezi bir öneme sahip olarak yorumlanması durumunda ortaya çıkar (Scherer ve diğerleri, 2001: 232-242). İkincisi duygular öznel deneyimler, davranışlar ve fizyolojik süreçler de dahil olmak üzere birçok alanda birbiriyle ilintili değişimleri de içerir (Mauss ve diğerleri, 2005: 175-190). Bu çoklu sistem değişiklikleri (a) tepkinin yoğunluğu veya büyüklüğünü, (b) tepkinin aktif olduğu sürenin miktarı veya süresinin uzunluğu, (c) belli bir zaman aralığında tepkinin kaç kez oluştuğu ya da sıklığı (d) tepki türü veya kategorisi olarak incelenebilir (Davidson, 1998: 307-330). Üçüncüsü, belirli bir durumda ihtiyaçları karşılayacak şekilde ayarlanabilir esnek bir yapıya sahiptirler. Duyguların bu özellikleri, değişiklik veya düzenleme yapmaya izin verir niteliktedir.

Duyguların bu tür özelliklerinin yanı sıra duygusal zorluklara yönelik değerlendirmenin yapılmasını kolaylaştırmak amacıyla duyguları birincil ve ikincil duygular olarak ayırabilmek önem arz etmektedir. Birincil duygular, insanların bir

durum karşısında ilk olarak verdikleri duygusal tepkilerdir ve çok güçlü oldukları için ayırt edilmeleri daha kolaydır (Greenberg, 2002: 154-189). Damasio'ya göre (1994: 13-20) birincil duygular türlerin oluşum sürecinde gelişmiş olup, ani bir tehlike durumunda temel davranışsal tepki eğilimlerini (savaş/ kaç tepkisi gibi) tetiklemek amacıyla daha hızlı ve aktif bir şekilde tepki vermeyi sağlamaktadır. Kimi kaynaklarda ise öfke, üzüntü, korku gibi temel duygular birincil duygular olarak ele alınmaktadır. İkincil duygular ise, birincil içsel süreçlere yönelik ikincil olan ve bunlara karşı savunma olarak görülebilecek tepkilerdir (Fosha, 2000: 114; McCullough ve diğerleri, 1997: 321-336). İkincil duygular, daha önceki düşüncelere ya da duygulara veya bunların karmaşık bir dizisine yönelik duygusal tepkilerden oluşmaktadır (örn., öfke hissetmekten korkma, travmatik bir olay hakkında suçluluk hissetme, bir durum sonucunda üzüleceğini bekleyerek kaygılanma gibi) (Greenberg, 2002: 171).

Duyguların yaşamımızda önemli rolleri vardır. Genel olarak olumsuz duygular birey tarafından deneyimlenmek istenmeyen ve rahatsızlık verici olarak değerlendirilse de var olan bütün duyguların önemli işlevleri olduğu söylenebilir. Duygular önemlidir: çünkü insanlara belli bir durumda önemli bir ihtiyaç, değer ya da hedefin yarar ya da zarara yol açabileceğini bildirirler (Frijda, 1986: 177-178) ve bireylerin kendilerini ve dünyalarını nasıl değerlendirdiklerini gösterirler (Greenberg ve Korman, 1993: 249-265). Bu doğrultuda duygular, mevcut sosyal durumların önemi hakkında bilgi sağlamasının yanı sıra, bu tür durumları ele almak için potansiyel eylemleri yönlendirdiği için sosyal işlevsellik açısından önemlidir (Barrett ve diğerleri, 2001: 713-724). Öte yandan, duygular eleştirel düşüncenin temel bir bileşenidir: nörolojik kanıtlar, şiddetli duygusal bozulmanın bireyleri basit ve somut kararlar veremez hale getirdiğini göstermektedir (Damasio, 1994: 13-40). Çağdaş duygu teorileri, davranışsal, motor ve fizyolojik tepkileri hazırlamada, karar vermeyi kolaylaştırmada, önemli olaylar için belleğin güçlendirilmesinde ve kişilerarası etkileşimlerin müzakeresinde duyguların önemini vurgulamaktadır (Gross ve Thompson, 2007: 3-24).

Sonuç olarak duygular temelde bireyin çevresinde meydana gelen değişikliklere uyum sağlamasını kolaylaştıran önemli işlevlere sahiptir. Hayatta kalma, yaşamı sürdürme, karar verme, kişisel hedeflere ulaşma ve sosyal yapı

içerisinde kalma gibi birçok alanda duygular önemli rol oynar. Olumlu duygular, bireyde olumlu ve istenir hisler uyandırabileceği gibi, olumsuz duygular da insanlarda rahatsızlık hissi uyandırabilir. Ancak temelde tüm duyguların işlevi, insanların çevrelerinde meydana gelen değişikliklere uyum sağlamasına katkıda bulunacak önemli bilgiler iletmektir. Bireyler bu iletilen bilgiler sayesinde hayatta kalabilmekte ve gündelik işlevlerini yerine getirebilecek davranışlar sergileyebilmektedirler.

1.2. DUYGU KURAMLARI

İnsanların neden duygulara sahip oldukları ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerine dair soruları açıklamak üzere birçok kuram geliştirilmiştir. Bu kısımda duyguların oluşumu ve deneyimlenmesini farklı yönleri ile ele alan bu kuramlar tarihsel bir perspektifte anafikirleri çerçevesinde ele alınmaktadır. Her kuramın eksi ve artı yönleri ile birlikte bu konuya farklı bir bakış açısı sunduğu akılda tutulmalıdır.

1.2.1. James-Lange'in duygu kuramı

Birbirinden bağımsız çalışmalar yapan William James ve Carl Lange, çalışmalarının benzer sonuçlara ulaşmalarının ardından fikirlerini James-Lange kuramı olarak bilinen kuram altında birleştirilmiştir. Kurama göre çevredeki dışsal uyaranlar bedende (kalp atışının hızlanması, göz bebeklerinin büyümesi, solunumun sıklaşması gibi) fizyolojik değişimlere neden olur; bu değişimler ise birey tarafından algılanıp beyinde hangi duygunun yaşandığı tespit edildikten sonra duygular meydana gelmektedir (James, 1884: 188-205). Hatta bu kurama göre duygular, fizyolojik değişimlerin farkedilmesiyle ortaya çıkmaktadır (Myers, 2004: 460-464).

1.2.2. Evrim Kuramı

Evrimsel kuramı geliştiren Charles Darwin başlangıçta insan ve hayvanların yüz ifadelerini incelemek üzerine çeşitli çalışmalar yapmıştır. Daha sonraki evrim

kuramcılarını yüz ifadeleri ile ilgili fikirleri duygu ile ilişkili fikirlerle birleştirmiştir. Buna göre duyguların evrimsel süreç içerisinde uyuma yönelik işlevi olduğu için evrimleştiği ve var olduğu ileri sürülmektedir. Darwin (1872:348-367), duyguların uyuma yönelik özelliğe sahip olduğunu, insanlar ve hayvanların hayatta kalmalarını ve çoğalmalarını sağladığı için evrimleştiğini öne sürmüştür. Duygular, karşılaştığımız sorunlara ve fırsatlara karşı çoğunlukla uyarlanabilir tepkiler verebilmeyi kolaylaştırdığından evrim geçirmiştir (Levenson, 1994: 123-126). Sonuç olarak bu kurama göre duygular, çevredeki uyaranlara hızlı bir şekilde tepki verme konusunda bireyi motive ederek başarı ve yaşam şansını artırmaya yardımcı olur. Dolayısıyla, bütün duygular insanın hayatta kalma sürecinde bu yönde etkin bir role sahip olduğundan nesiller boyunca aktarılacak var olmuştur.

Darwin başta olmak üzere evrim kuramcılarını duyguların evrim süreciyle ortaya çıktıklarını kanıtlamak için farklı kültürlerden bireylerle, bir duygu ifadesi olan yüz ifadelerinden yararlanmışlardır. Bu çalışmalarda korku, öfke, mutluluk, tikslenme, şaşkınlık ve üzüntü gibi duyguların evrensel olmalarından dolayı temel duygular olarak nitelenebileceği ve hatta yüz ifadelerinin de evrensel olduğu kanısına varılmıştır. Hatta yüz ifadeleri insanların birinin düşmanlığını veya samimiyetini hızlı bir şekilde yargılayıp başkalarına niyetlerini iletmesine izin vermektedir (Ekman, 2007: 1-17). Sevgi ve aşk duyguları, insanları arkadaş edinmeye ve üremeye yönlendirirken; korku duygusu, insanların tehlike kaynağıyla mücadele etmelerine veya kaçmalarına neden olmaktadır (Ekman, 2007: 150-190). Yanı sıra, diğer insanların ve hayvanların duygularını anlamak da güvenlik ve hayatta kalma açısından işlevsel bir rol oynamaktadır. Çünkü diğerlerinin duygusal ifadelerini doğru bir şekilde yorumlayabilme becerisi ile doğru tepkiler geliştirilerek oluşabilecek tehlikeler öngörülerek önlenir.

1.2.3. Cannon- Bard Kuramı

Fizyolog Walter Cannon (1929: 425, 491), James ve Lange tarafından ortaya atılan fizyolojik uyaranların fark edilip, tepki ortaya çıktıktan sonra duyguların ortaya çıktığı görüşüne karşı çıkmıştır. Cannon'a göre farklı duygulara yol açan beden tepkileri çok benzerdir ve oldukça yavaş değişmektedir.

Cannon ve Philip Bard, daha sonra bedensel tepkilerin ve duygu deneyimlerinin ayrı ayrı, ama eş zamanlı olarak meydana geldikleri fikrinde birleşmişlerdir. Bu kurama göre duyguyu tetikleyici uyarın, sempatik sinir sistemine gider ve bedenin uyarılmasına neden olur. Aynı zamanda, bu uyarı beyin korteksine gider ve duyguların farkında olunmasına neden olur. Yani bu kurama göre “korktuğum için kalbim çarpmaya başladı” denebilir (Myers, 2004: 460-464).

1.2.4. İki Faktör Kuramı

Schachter ve Singer’a göre ise (1962: 379) tetikleyici uyarının bilinçli şekilde yorumlanması duygu deneyiminin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Fiziksel tepkiler ve düşünceler birlikte bir duygu yaratmaktadır. Bu nedenle, duygu fiziksel uyarılma ve bilişsel değerlendirme olmak üzere iki ana bileşenden oluşmaktadır. Bu kuram, fizyolojik uyarılmanın ilk önce gerçekleştiğini ve sonra kişinin bu uyarılmanın sebebini tanımlaması gerektiğini; bu şekilde bir duygunun deneyimlenebileceğini ve etiketlenebileceğini ileri sürer. Bu uyarın, bilişsel olarak yorumlanmış ve etiketlenmiş olan bir duygu ile sonuçlanır ve fizyolojik bir tepkiye yol açar. Sonuç olarak duygusal deneyim, bireyin bedenindeki duyguları nasıl etiketlediğine bağlıdır. Bu sebeple, bu kuram aslında bilişsel bir duygu kuramı örneği olarak da görülebilir.

1.2.5. Bilişsel Kuram

Bilişsel yaklaşımlar duyguları bilişlerden ortaya çıkan kaynaklar olarak ele almaktadır. Bilişsel yaklaşım temelinde duyguları tanımlamak üzere üç farklı görüş ortaya atılmıştır: Eylem-hazırlık kuramı (Action-readiness Theory), Çekirdek-etki kuramı (Core-affect Theory) ve İletişim kuramı (Communicative Theory).

Eylem-hazırlık kuramına göre duygular, belli eylemlere karşı hazırlık durumlarıdır ve her biri belirli bir hedefe öncelik vermeyi sağlar (Frijda, 2011: 416–423). Duruma yönelik yapılan değerlendirme hoşnutluk ya da hoşnutsuzluk hissi uyandırmakta; böylece bireyde kaçma veya yaklaşma eğilimini ortaya çıkarmaktadır. Bu kuram farklı duyguların, hem farklı değerlendirmelere hem de eylem türleri için

farklı hazırlık durumlarıyla ilişkili olduğu iddialarına dayanmaktadır (Moors ve diğerleri, 2013: 119–124).

Çekirdek-etki kuramı duygunun iki boyutlu bir yapı üzerinden değerlendirilebileceğini öne sürmektedir: uyarılma düzeyi ve hazza karşı memnuniyetsizlik (pleasure-displeasure) (Russell, 2003:145–172). Bunun yanında sosyal yapı da duygu oluşumu üzerinde etkili olmaktadır. Korku, öfke gibi duyguların ilk örnekleri sosyal geleneklerden ve kültürel düşüncelerden oluşan duygusal bir olayın deneyimlenmesiyle oluşmaktadır (Oatley ve Johnson-Laird, 2014: 134-140).

İletişim kuramı duyguların hem beyin içerisindeki hem de bireyler arasındaki bir iletişim/etkileşim olduğunu ileri sürmektedir (Wilson-Mendelhall ve diğerleri, 2013: 947–956) Mevcut bir duruma yönelik ortaya çıkan uyarımlar bir değerlendirme sürecini meydana getirir; bu durum beyin içerisinde bir iletişim ve etkileşim yaratır. Yapılan değerlendirmeler ise bilinçli veya bilinçsiz olabilir. Duygular aynı zamanda jestler, beden duruşu, yüz ifadeleri ve sözel anlatımlarla da başkaları ile iletişim halindedir. Duygular genellikle diğer bireylere karşı empati yapmayı ve daha iyi işbirliği ya da çatışma gibi ilişkiler kurmayı ve bu ilişkileri korumayı sağlamaktadır (Oatley ve Johnson-Laird, 2014: 134-140).

Sonuç olarak, bilişsel kuramlara göre duygunun gelişimi için öncelikle tetikleyen bir durum (içsel veya dışsal) olması ve bu duruma yönelik bilişsel bir değerlendirme yapılması gerekmektedir. Bilişsel değerlendirme sonrası ise uyarılma ve duygu eş zamanlı olarak ortaya çıkmaktadır. Meydana gelen duygunun sonucunda da davranışsal tepkiler ortaya çıkmaktadır (Frijda, 1986: 177-178; Lazarus, 1991: 609-637). Örneğin bir silahın patlama sesi, potansiyel olarak tehlikeli bir durum olarak yorumlanır ve hem hızlı kalp atışları hem de titremeler gibi fizyolojik tepkilere ve öznel korku deneyimine yol açar.

1.3. DUYGULARIN SINIFLANDIRILMASI

Alanyazında duygulara yönelik ilginin artmasıyla, duyguların neden ve nasıl ortaya çıktıklarına yönelik kuramlar geliştirmelerinin yanı sıra araştırmacılar, duyguları sınıflandırma ihtiyacı da duymuş ve bu konuda çeşitli çalışmalar

yapmışlardır. Duyguların sınıflandırılması veya kategorize edilmesi konusunda yapılan çalışmalar sonucu çeşitli görüşler öne sürülmüştür. Araştırmacılar duyguları farklı bağlamları temel alarak sınıflandırmışlardır. Bu doğrultuda, bedensel bağlama göre (James, 1884: 188-205), hareket eğilimlerine göre (Arnold, 1960: 426-455), fiziksel bağlama göre (Izard, 1977: 83-92), evrensel yüz ifadelerine göre (Ekman ve diğerleri, 1972: 161- 189), evrim ve biyolojik süreçteki uyuma göre (Plutchik, 1980) veya olumlu-olumsuz (Watson ve diğerleri, 1988: 1063-1070) ayrımına göre sınıflandırmalar yapıldığını görmek mümkündür.

Konuşma dili olarak birçok dilde sayısız duygu terimi bulunmasına karşın, bunları sınıflandırarak damıtma işlemi hep ilgi çeker olmuştur. Bu ilginin çıktılarında biri de temel duyguların neler olduğu merakıdır. Temel duyguların farklı kültürlerde benzer yüz ifadeleri ile gözlenebilir olmaları ve bu duyguların birbirinden farklı uyarımlar sonucu farklı tepkilere yol açtıkları belirtilmiştir. Örnek vermek gerekirse, Paul Ekman ve Wallace V. Friesen 1972’de Papua Yeni Gine’deki Fori kabilesiyle yaptıkları çalışmalarda bazı duyguların evrensel olarak yüz ifadeleriyle sergilendiğine dair ipuçları elde etmişlerdir. Farklı kültürden katılımcılar ile yapılan çalışmalar sonucunda ise altı temel duygunun varlığından söz edilmektedir: mutluluk, şaşkınlık, öfke, korku, üzüntü ve küçümseme ile birlikte tiksinti (Ekman ve diğerleri, 2013: 161-163). Bu çalışmalara dayanarak bu duyguların evrensel yüz ifadelerinin benzer olması ve bu anlamda birbirlerinden ayırt edilebilir özelliklere sahip olmaları sebebiyle temel duygular olarak kabul edilmeleri için yeterince kanıt olduğu belirtilmiştir (Ekman, 1992: 550-553). Ontony ve Turner (1990: 315-331) ise bu gibi temel evrensel duyguların olamayacağını, duyguların kültüre özgü olarak sınırlı kalacağını, çünkü yapılan sınıflandırmaların daha çok batılı ülkelere uygun olduğunu belirtmişlerdir.

Izard ise bebeklerin yüz ifadeleri üzerinde yaptığı çalışmalar sonucunda yüz ifadelerine bağlı olarak 10 temel duygunun varlığından (sevinç, ilgi- heyecan, hayret, üzüntü, öfke, öğrenme, küçümseme, korku, utanma ve suçluluk) söz ederken (Izard, 1977: 83-92), Frijda (1987: 115-143) arzu, mutluluk, merak, hayret, şaşkınlık, keder duygularının temel olarak kabul edilebileceğini ileri sürmüştür. Plutchik’in (2001: 344-350) birçok Psikolojiye Giriş kitabında geçen sınıflandırmasına göre ise üç boyutlu bir yapı kullanarak sekiz temel duygu (kabul, öfke, beklenti, tiksinti, sevinç,

koru, üzüntü ve hayret) ve bu duyguların altında yoğunluklarına göre değişerek birbiriyle bağlantılı farklı duygular yer almaktadır. Koni şeklindeki yapının altında yer alan daireye doğru yaklaştıkça duyguların yoğunlukları artmakta ve yan yana yer alan duyguların birbirleriyle bağlantılı olduğu belirtilmektedir.

Bir diğer duygu sınıflandırmasına göre duyguları olumlu-olumsuz (pozitif-negatif) ve düşük-yüksek uyarılma gibi iki kutuplu bir eksen değerlendirme yapmak mümkündür (Russell ve ark., 2009: 1259-1283; Watson ve ark., 1999: 820-838). Buna göre, örneğin duygular hoş-nahoş olmalarına göre sınıflandırılmakta ve duyguların farklı yoğunluklarda ortaya çıktığı belirtilmektedir. Bu doğrultuda yapılan çalışmalarda pozitif ve negatif duygulanım olarak adlandırılan boyutların duygulanım ile ilişkili durumları (duygudurum veya uyku bozuklukları gibi) açıklığa kavuşturacağı düşünülmektedir. Duyguların bu şekilde iki boyutlu olarak değerlendirilmesinin daha yaygın olduğu ve birçok çalışmada bu tür bir değerlendirmeye yer verildiği söylenebilir. Olumlu ve olumsuz duygulanımı iki boyutta değerlendirmek adına Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Positive and Negative Affect Schedule: PANAS) geliştirilmiştir ve alanda sıklıkla kullanılmaktadır (Watson ve diğerleri, 1988: 1063-1070). Birçok psikopatolojinin de rahatsızlık verici olumsuz duygularla ilişkili olduğu bilinmektedir. Örneğin majör depresif bozukluk yoğun çökkün duygudurumla ilişkili olan üzüntü, hayal kırıklığı gibi duygularla ilişkili iken, kaygı bozukluklarından sosyal fobi, yaygın kaygı bozukluğu, panik bozukluk gibi bozukluklar ise kaygı, huzursuzluk ve gergin hissetme gibi olumsuz duygularla ilişkili olduğu söylenebilir (APA, 2013: 63-98). Ayrıca olumsuz duygular sonucu ortaya çıkan tepkiler, fizyoloji ve sağlık üzerinde kısa ve / veya uzun süreli etkilere de sahip olabilir. Kaygı, öfke ve depresyon gibi kronik olarak yüksek düzeyde negatif duyguların deneyimlenmesi, sigara, aşırı alkol tüketimi, daha fazla vücut kitlesi ve daha düşük fiziksel aktivite (Kawachi ve diğerleri, 1996: 2090-2095; Spielberger ve Jacobs, 1982: 396 – 403) gibi olumsuz sağlık davranışlarıyla ilişkili olduğu rapor edilmiştir.

Aksine olumlu duyguların ise daha çok olumlu duygudurumla ilişkili olduğu ve psikolojik iyi oluş halini ve sağlığı desteklediği birçok çalışmada yer almaktadır. Olumlu duyguların, fiziksel sağlığın gelişmesi ve iyileşmesini, bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağladığı (Futterman ve diğerleri, 1994: 499 –511); güveni ve şefkati

güçlendirdiği; sosyal bağlılığı güçlendirdiği ve depresif belirtilere karşı tampon oluşturduğu (Fredrickson, 2001: 218–226) ve insanların stresten kurtulmasına yardımcı olduğu belirtilmektedir (Ong ve diğerleri, 2006: 730-749). Hatta Olumlu duyguların, olumsuz duyguların istenmeyen etkilerini bile geri alabilme etkisi olduğu belirtilmiştir (Weytens ve diğerleri, 2014: 1-6).

Nihayetinde gündelik hayatımızda deneyimlediğimiz çeşitli sıklık ve yoğunluktaki duyguların çeşitli bakış açılarıyla sınıflandırılabilirdiği görülmektedir. Bu sınıflandırma yaklaşımlarının duyguların benzer özelliklerine ve/veya ayırışan özelliklere göre yapıldığı tespit edilmiştir. Bu tür duygu sınıflandırmaları, duygusal durumla ilişkili problemlerin ve psikopatolojilerin değerlendirilmesine katkı sunma konusunda önemli bir yere sahiptir.

1.4. DUYGULARIN PSİKOPATOLOJİLER İLE İLİŞKİSİ

Duygular yaşamımız için önemli bazı işlevlere sahip olmakla birlikte, bazı durumlarda işlevselliklerini kaybederek uyum bozucu bir hale gelebilmektedirler. Duyguların ruhsal bozukluklarla olan ilişkisi çok uzun zamandan beri araştırmacıların ilgi odağı olmuş ve çeşitli çalışmalarda yer edinmiştir. Felsefi düşünür olan Aristo duygular doğru bir şekilde ifade edildiklerinde, doğru zamanda sonlandıklarında, doğru zamanda ortaya çıktıklarında ve var olan durumla doğrudan ilişkili olduklarında duyguların adaptif olduklarını belirtmiştir; buna göre duygunun yoğunluğu, süresi, sıklığı veya türünün problemlili olmasının psikopatoloji ile ilişkili olduğu kanısına varılmıştır (Gross ve Jazaieri, 2014: 387-401). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, beşinci baskısında (DSM-5; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) yer alan tüm tanı türlerinin hemen hemen hepsinde bir tür duygu bozukluğu göze çarpmaktadır. Bu rahatsızlıklar hem olumlu hem de olumsuz duyguların yarattığı duygusal rahatsızlıkları içermektedir. Belirgin biçimde duygularla ilişkili sıkıntıları içeren bozuklukların spesifik duygularla ilişkileri ve yarattıkları rahatsızlıklar aşağıda sıralanmaktadır.

En belirgin biçimde duygularla ilişkili sıkıntıların eşlik ettiği tanı sınıflandırmalarından biri kaygı bozukluklarıdır. Kaygı bozuklukları yelpazesi altında bulunan çeşitli ruhsal bozukluklara yoğun kaygı, endişe, korku ve tiksintinin

eşlik ettiği belirtilmektedir (APA, 2013: 113-128; Barlow, 1991: 58-71; Farach ve Mennin, 2007: 243-261). Daha spesifik olarak bozukluklara bakıldığında, özgül fobilerde belirli bir nesneye yönelik belirgin ve sürekli korku, panik bozukluğu olan bireylerin var olan durumlara yönelik uygunsuz uyarılma, yoğun korku ve rahatsızlık hissi (Clark, 1988: 71-89; Werner ve Gross, 2010: 13-37), sosyal fobi de yüksek düzeyde stres ve diğerleri tarafından değerlendirilme korkusu ve genel kaygı bozukluğunda ise sürekli ve yaygın kaygı, endişe ve stres bu bozuklukların temel belirtileri arasında yer almaktadır (Clark ve diğerleri, 1994: 103-116; Mauss ve diğerleri, 2004: 631-642).

DSM-5'te yeni bir başlık altında ele alınan obsesif-kompulsif bozukluk ve ilişkili bozukluklardan: Obsesif kompulsif bozukluk belirgin kaygı ve stres gibi rahatsızlık veren duygularla ilişkili iken, trikotillomani (deri yolma) ise gerginlik ve yolma sonrası ise rahatlama hissi ile ilişkilidir (APA, 2013: 129-141).

Duygu durumdaki rahatsızlıklar ile ilişkili bozukluklardan bir diğeri olan depresif bozuklukların daha çok çökkün duygu durum ve anhedoni başlığı altında toplanan üzüntü, hayal kırıklığı, suçluluk, pişmanlık gibi duyguların yoğun bir şekilde deneyimlendiği belirtilmektedir. Majör depresyon bozukluğunda deneyimlenen çökkün duygu durumuyla ilişkili duyguların hem yoğunluğunun hem de süresinin tanı konmasında önemli bir yeri bulunduğu belirtilmiştir (APA, 2013: 91-115; Clark ve Watson, 1991: 316-336; Rottenberg, 2005: 167-170). Bipolar bozuklukta ise bireyin depresif dönemde çökkün duygudurum ve bağlantılı olarak düşük aktivasyon ya da mani döneminde ise çöşkun duygudurum ve yüksek aktivasyon deneyimlediği belirtilmektedir (APA, 2013: 63-71; Henry ve diğerleri, 2005: 167-170). Bu bozuklukta deneyimlenen duyguların süresinin uzun veya kısa olması ya da yoğunluğunun fazla olması problem yaratmaktadır (Gross ve Jazaieri, 2014: 387-401).

Birçok duygunun yoğun ve sürekli olarak rahatsızlık yarattığı bozukluklardan olan TSSB yoğun stresle birlikte, travmatik anının istemsiz bir biçimde tekrarlı olarak zihne gelmesi ve aşırı uyarılmışlık gibi belirtilerden dolayı yoğun olumsuz duygulanıma (örn., kaygı/korku) sebep olmaktadır. Travmatik anının tekrarlı olarak hatırlamasından dolayı deneyimlenen olumsuz duygulanımın sıklığının da artmasına yol açmaktadır. Sinirlilik, öfke, sıkıntı, anhedoni ve baskılanan çeşitli duygular bu

bozukluğun temel belirtileri arasında yer almaktadır (Badour ve diğerleri, 2011: 400-417; Pitman ve diğerleri, 1987: 970-975; Rothbaum ve diğerleri, 1992: 455-475).

Şizofreni ve diğer psikotik bozuklukların da bir tür duygusal sıkıntıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu bozukluklarda duygusal küntlük ve anhedoni (zevk alamama), belirgin olarak duygusal tepkilerin ortaya çıkmaması ya da yoğun ve saldırgan bir şekilde ortaya çıkması ile birlikte görülmektedir. Şizofreni, sanrılar, varsanılar, düzensiz konuşma, aşırı derecede anormal psikomotor davranış (örn., katatoni) ve negatif semptomlar (örn., sınırlı duygulanım, irade kaybı) ve sosyal ve mesleki işlevsellikteki bozukluklarla (APA, 2013: 43-62) ilişkilidir. Bu tür bozukluklarda sosyal etkileşim esnasında bireyin deneyimlediği duygunun duruma uygun olmadığı görülmektedir (üzüntü gösterilmesini gerektiren bir durumda öfke tepkisinin ortaya çıkması gibi), bu açıdan duygunun türü bu patoloji açısından önem arz etmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014: 393; Kring ve Bachorowski, 1999: 575-599).

Çeşitli kişilik bozukluklarında da bazı duygu temelli sıkıntılar deneyimlenmektedir. Paranoid kişilik bozukluğu hızlı ve uygunsuz öfke tepkisi; Şizoid kişilik bozukluğunda duygusal küntlük, duygusal soğukluk; Şizotipal kişilik bozukluğu uygunsuz ya da kısıtlanmış duygulanım ve aşırı sosyal kaygı; Antisosyal kişilik bozukluğu pişmanlık ve rahatsızlık duygularının eksikliği; Borderline kişilik bozukluğu uygunsuz yoğun öfke veya öfkeyi kontrol etme zorluğu nedeniyle duygusal dengesizlik; Histrionik kişilik bozukluğu hızla değişen duygular ve duyguların sığ ifade edilmesi; Narsistik kişilik bozukluğu empati eksikliği; Çekingen kişilik bozukluğu eleştiriden, onaylanmama veya reddedilmekten korkma; Bağımlı kişilik bozukluğu yalnız bırakılma korkusu gibi duyguların yarattığı sıkıntılar ile ilişkilidir (APA, 2013: 327-339 ; Kring, 2008: 691-705).

Özetle bütün duyguların uyumlu bir yaşam için çeşitli işlevleri, bizlere iletmek istedikleri mesajları vardır. Ancak deneyimlenen duygunun süresinin olması gerektiğinden uzun veya kısa olması, rahatsızlık verici ya da duruma uygun olmayan türde olması ve sıklığının fazla veya az olması durumlarında çeşitli psikolojik sıkıntılar yaşanmasına yol açabileceği görülmektedir. Bu nedenle duygu düzenleme konusu gündeme gelmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

DUYGU DÜZENLEME VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

Bu bölümde duygu düzenleme ve duygu düzenleme süreç modelinin yanı sıra, duygu düzenlemede önemli bir yere sahip olan duygu farkındalığı, duygu mitleri ve psikolojik iyi oluş gibi duygu düzenleme ile ilişkili faktörlerden söz edilecektir.

2.1. DUYGU DÜZENLEME

Gündelik yaşamımızda birçok olumlu veya olumsuz/rahatsızlık verici olarak değerlendirebileceğimiz duygular deneyimlemekteyiz. Deneyimlenen bu duygular çeşitli yoğunlukta ve sıklıkta olabilmektedir. Her duygunun yaşamımızda uyum yapmamıza katkı sunduğu yönleri olmakla birlikte bazı durumlarda işlevselliklerini kaybederek uyum bozucu olabilmektedirler. Böylesi bir durumda uyum yapmayı devam ettirebilmek için duyguların düzenlenmesi konusu gereklilik haline gelmektedir.

Gross'a göre (1998: 271-299) duygu düzenleme, insanların hangi duygulara sahip olduğunu, bu duyguların ne zaman ortaya çıktığını ve bu duyguları nasıl deneyimlendiğini ve/veya ifade edildiğini etkileyen süreçler olarak tanımlanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007: 3-24). Calkins ve Leerkes ise (2011: 355-373) duygu düzenlemeyi, duygu deneyimlemeyi ve ifade etmeyi artırma ya da azaltmaya hizmet eden bilinçli veya bilinçsiz, otomatik veya istemli, davranışlar, beceriler ve stratejiler olarak tanımlamaktadır. Duygu düzenleme, kontrol edilemeyen duyguların olumsuz etkilerinin öngörülerek zayıflatılması veya engellenmesinin yanı sıra beklenen avantajlı etkilerden dolayı duygunun artırılması anlamına da gelmektedir (Frijda ve Mesquita, 1998: 289).

Duygu düzenleme yapmaya yönelik ihtiyacın hangi durumlarda ve ne sebeple ortaya çıktığına yönelik olarak bazı görüşler öne sürülmüştür. Gross ve Jazaieri'ye göre (2014: 387-401) deneyimlenen her duygunun uyum yapmaya yönelik işlevleri olmakla birlikte belirli bir durum için uygun olmayan yoğunluk, süre, sıklık ya da tipte olduklarında ve uyumsuz biliş ve davranışlara yol açtıklarında işlevselliklerini kayb ettikleri için duygu düzenleme ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Başka bir çalışmada

ise duygu düzenlemenin, bireyin örtük ya da açık bir şekilde, duygu üretim sürecini etkilemeyi hedeflediğinde ortaya çıktığı ileri sürülmektedir (Gross, Sheppes ve Urry, 2011: 765-781). Bunun yanında duygu düzenleme sürecinin nasıl işlediğine yönelik olarak da çeşitli görüşler sunulmuştur. Bazı araştırmalar, stratejik nedenlerden dolayı günlük hayatta genç yetişkinlerin çoğunlukla, olumsuz duyguları azaltmayı ve olumlu olanları arttırmayı amaçladıklarını gösterse de (Gross ve diğerleri, 2006: 13-35), bireylerin bazen olumsuz duygularını arttırma ve olumlu duygularını azaltmaya yönelik düzenleme yaptıklarına dair bulgular da söz konusudur (örn., Ford ve Tamir, 2012: 685-689; Tamir, 2009: 101-105; Tamir ve diğerleri, 2008: 324-328; Wood ve diğerleri, 2003: 556-580). Örneğin ciddi bir toplantı esnasında akla gelen bir şeyden dolayı gülme isteği oluşabilir; fakat sosyal duruma uygun davranmayı sağlayabilme nedeniyle gülme tepkisinin baskılanabileceği bildirilmiştir. Sonuç olarak, duygu düzenlemenin olumlu veya olumsuz duyguların artırılması ya da azaltılması olarak tanımlanması daha uygun bir yaklaşım olarak görülebilir.

Duygu düzenlemede temel prensip, bilinçli veya bilinçsiz olarak bir denge bulmayı sağlamaktır. Genel anlamda, duyguların hiçbiri kesin olarak tatmin edici veya yetersiz değildir. Çünkü duygular her zaman bireysel hedefler tarafından belirlenen durum ve tepki ile ilişkilidir. Genel anlamda duygular, bireyin kendisi ile ilgili duygusal hassasiyetleri ve motivasyonları doğrultusunda değerlendirdiği olaylara/durumlara verdiği tepkiler olarak ele alınmaktadır (Frijda ve Mesquita, 1998: 273). Bir kişinin duyguları olumlu ya da olumsuz olabilmekte ve duygular birey tarafından çok uzun ya da çok şiddetli (ya da her ikisi de) hissedildiğinde, strese yol açarak bireyin zihnine ve bedenine zarar vermekte ve keyif hissetmesini önlemektedir. Rahatsızlık uyandıran nahoş duyguların (nefret, öfke, korku, kıskançlık, yalnızlık, üzüntü, kaygı gibi), belirli durumlarda bir kişi için çok yararlı işlevleri olsa bile, çok uzun süre bu duyguların deneyimlenmesi yüksek oranda strese ve çeşitli psikolojik sıkıntılara neden olabilmektedir. Bazı kesitsel çalışmalar öfke, tiksinti, üzüntü, suçluluk ve kaygı gibi olumsuz duyguların stresi tetiklediğini ve bu özellikleri ile depresif bozukluklar, kaygı bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk gibi psikopatoloji belirtileri ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Du ve diğerleri, 2018: 1-5; Vatan, 2017: 45-62). Öte yandan, mutluluk, heyecan ve umut gibi duyguların ise olumlu olarak nitelendirilmelerine rağmen deneyimlenme sürelerinin çok uzun ve /

veya güçlü olmaları durumunda rahatsızlık hissinin oluşmasına yol açabileceği de belirtilmektedir (Lunkka, 2014: 17). Bu nedenle, duygu düzenlemenin en önemli rolünün, kişinin zihnini zorlayan duyguları düzenleme ve bilişsel esneklik/yumuşatma yeteneğini geliştirmek olduğu öne sürülmüştür (Ciarrochi ve diğerleri, 2001: 201-230).

Duygu düzenlemeye insanların neden ihtiyaç duyduğunu anlamak için çeşitli araştırmacılar ardındaki motivasyona odaklanılması gerektiğini düşünmüşlerdir. Bu bağlamda, kimi araştırmacılar duygu düzenleme yapma ihtiyacının altında hazcılığa dayanan bir yön olduğunu belirtmişlerdir (örn., Barret, 1996: 47-68; Gross ve diğerleri, 2006: 13-35; Tamir, 2009: 101-105). Buna göre birey acı verici duygu deneyimlerinden kaçarken istedik sonuçlara yol açacak duygu deneyimine yaklaşma tepkisi sergilemektedir. Örnek vermek gerekirse hoş olmayan bir olaydan nötr veya olumlu düşüncelere ya da faaliyetlere dikkatin çekilmesi, olumsuz etkenlerin etkisinin hızlı bir şekilde hafiflemesini sağlayabilir ve bu nedenle de hedonik güduları tatmin edebilir. Öte yandan, hazcılık karşıtı görüşe göre ise insanlar olumsuz duygularını arttırma ve olumlu duygularını azaltmayı hedeflerler, çünkü insanlar daha acı verici algılanan olumsuz duyguları önledikleri takdirde, nispeten daha az acı verici algılanan olumsuz duyguları arttırmayı tercih edebilir (Tamir, 2016: 199-222). Yaygın kaygı bozukluğu olan bireylerle yapılan bazı çalışmalarda, bozukluktan yakınan bireyler genellikle endişelerini sürdürmek için motive oldukları; bu motivasyonun onların daha kötü öznel deneyimlerinden uzak durmalarına yardımcı olduklarına inandıkları bildirilmiştir (Borkovec, Alcaine ve Behar, 2004: 77-108). Benzer şekilde, endişenin bu bireyler için işlevinin ne olduğu hakkında açıkça sorulduğunda da yaygın kaygı bozukluğu olan bireyler, endişe etmenin, onları kaçınmak istedikleri olumsuz duygusal yüklerden koruduğu ve dikkati dağıtmaya yardımcı olduğunu rapor etmiştir (Borkovec ve Roemer, 1995: 25-30).

Bir diğer görüş motivasyonel nedenlerle duygu düzenleme yapmaktır. Bu doğrultuda bir duygunun deneyimlenmesi sonucunda ortaya çıkan davranış daha çok gelecekte hazzı en üst düzeye çıkarıp, acıyı en aza indirmeye yönelik olabilmektedir (Higgins, 2014: 34-67). Bu görüş, daha çok performans temelli nedenlerle yapılan duygu düzenlemeleri kapsar görünmektedir. Yapılan bir çalışmada öfke ya da

kaygının performans için iyi olduğuna inanan atletik koşucuların bir kısmı bir yarışmadan önce öfke ya da kaygılarını arttırarak başarıya ulaştıklarını bildirirken, öfke ya da kaygının performansa zarar verdiğini bildirenlerin bir yarışmadan önce bu duyguları azaltmaya çalıştıkları bildirilmiştir (Lane ve diğerleri, 2011: 445-451). Bu görüş hazcı görüşe göre daha uzun süreli etkilerle ilişkili görünmektedir. Sonuç olarak insanlar, hazcılık görüşüne göre anlık sonuç beklentisi nedeniyle ya da hazcılık karşıtı görüşe göre olumsuz sonuçlara hazır olma isteği sebebiyle, sosyal istenirlik ve sosyal duruma uygun hareket etmeyi sağlamak amacıyla duygu düzenleme yapar görünmektedir.

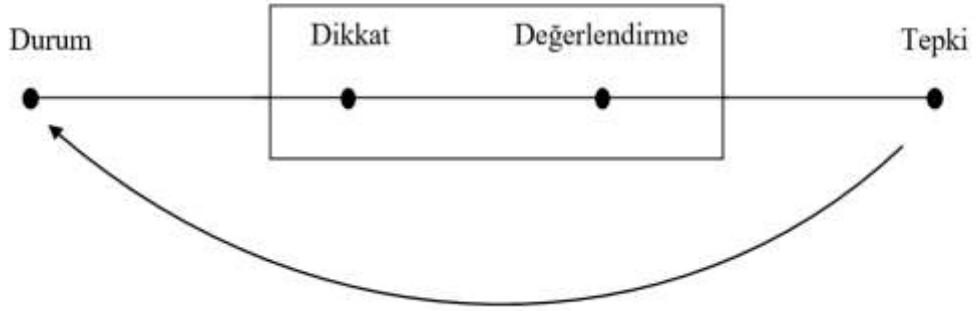
Özetle duygu düzenleme gündelik yaşamda deneyimlediğimiz olumlu veya olumsuz duyguları arttırmaya veya azaltmaya yönelik, bilinçli ve/veya bilinçsiz, istemli ve/veya istemsiz, içsel ve/veya dışsal, örtük ve/veya açık bir şekilde yapılan düzenlemeleri içermektedir. Duygu düzenleme ihtiyacının ortaya çıkmasında deneyimlenen duyguların yoğunluğunun ve sıklığının duruma göre fazla olmaları etkili olmakla birlikte, bu ihtiyaç bireylerin art alandaki motivasyonlarına göre şekillenmektedirler.

2.1.1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Duygu düzenleme süreç modeli, neredeyse bu kavramla özdeşleştirilmiş bir araştırmacı olan Gross'un (Barret, Ochsner ve Gross, 2007: 173-217; Gross, 1998a: 224-237) duygu üretim sürecini tanımlayan duygunun "modal" modeline (bakınız Şekil 1) dayanmaktadır. "Modal" model duygunun özellikleri ve duyguların nasıl oluştuğu yani nasıl meydana geldikleri hakkında bilgiler sunmaktadır. Model duygunun temel özelliklerini de içeren durum-dikkat-değerlendirme-tepki aşamalarından oluşmaktadır. Şekilde de görülebildiği gibi bu aşamalar psikolojik olarak ilişkili içsel veya dışsal tetikleyici bir durum veya olay ile başlamaktadır (Gross ve Thompson, 2007: 4-6). İçsel tetikleyici, aklımızdan geçen bir düşünce veya vücutta oluşan bir yanma hissi olabilirken; dışsal tetikleyici, bir başkasıyla yapılan olumlu/olumsuz bir sohbet veya ses, gürültü gibi dış fiziksel koşullar gibi farklı uyaran/uyaranlar olabilir. Dikkat aşamasında ise bireyin var olan bu tetikleyicilere dikkat göstermesi gerekmektedir. Kişinin hedefleri ve amaçları

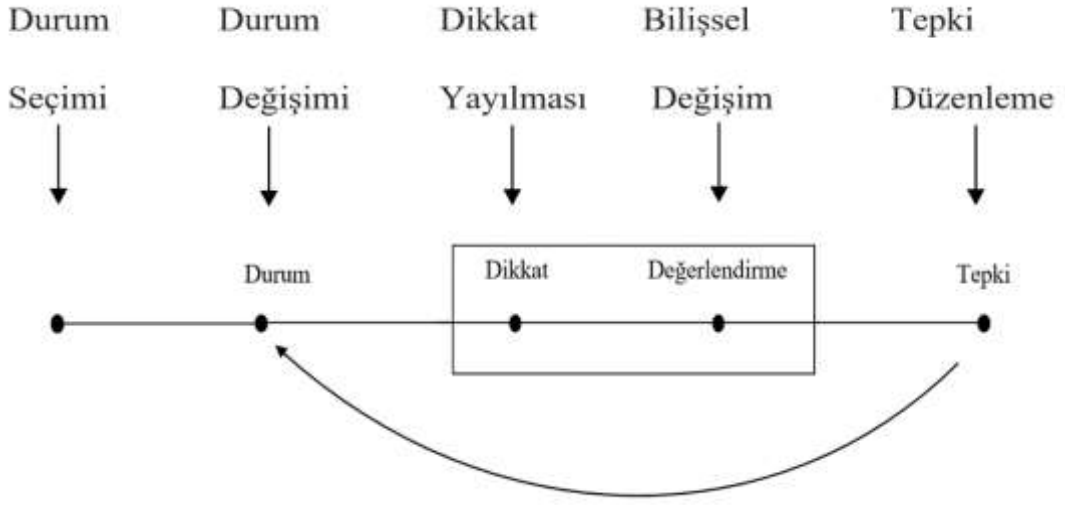
doğrultusunda var olan uyarıcılara yaptıkları yorumlar da değerlendirme aşamasını oluşturmaktadır. Bu aşamalar sonucunda deneyimsel/ fizyolojik/ davranışsal öğeleri içeren bir tepki ortaya çıkmaktadır. Ortaya çıkan bu tepki de durumun kendisinde değişiklik meydana getirir. Buna göre duygu, durumu değiştirir, durum da bir sonraki durumun değişmesine neden olur. Bu model haricinde duygunun en önemli özelliklerinden biri de duygunun esnek olmasıdır. Duygular hızlı/yavaş, yoğun/daha az yoğun bir duruma geçerek zaman içerisinde değişebilirler. Duygunun var olan bu özelliği duygu düzenleme yapabilmeyi sağlamaktadır (Werner ve Gross, 2010: 13-37).

Şekil 1: Duygunun “Modal Modeli”



Duygu düzenleme süreç modeli yukarıda sözü edilen duygunun “modal” modelindeki aşamalara paralel olacak şekilde (1) durum seçimi; (2) durum değişimi; (3) dikkat yayılması; (4) bilişsel değişim; ve (5) tepki düzenleme olmak üzere beş süreç olarak tanımlanmaktadır (bakınız Şekil 2). Duygu düzenleme süreç modeli duygunun modal modeli aşamalarına denk gelen bu süreçlerden herhangi birine (veya birden fazla aşmaya) yapılan bir müdahale sonucu ortaya çıkacak duyguların veya bu duyguların etkisinin değişimlenebileceğine dair bilgiler sunmaktadır.

Şekil 2: Duygu Düzenleme Süreci



Kaynak: Gross ve Thompson, 2007

Durum seçimi, bireyin arzu ettiği veya istenmedik duygulara neden olacağını beklediği bir duruma girme olasılığını artıran veya azaltan harekete geçme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte bireylerin var olan duruma/olaya/nesneye yaklaşma veya kaçınma göstermesi beklenir. Var olan durum sonucunda arzu edilen duygunun ortaya çıkacağı beklentisi oluşursa bireyler yaklaşma eğilimi göstererek durum içerisine girmiş olacaklardır (Mikolajczak ve diğerleri, 2009: 245–273; Werner ve Gross, 2010: 13-37). Tam aksine arzu edilmeyen bir duygunun ortaya çıkacağı beklentisi oluştuğunda ise durumdan kaçınma tepkisi oluşacaktır. Örneğin bireyin olumlu bir duygu elde edeceği düşüncesiyle evde zaman geçirmek yerine müzik festivaline gitmeye karar vermesi. Durum seçiminde geçmiş deneyimlerin var olan durum üzerinde etkisinin olması, duygusal etkinin uzun veya kısa süreli etkisinin olacağı beklentisi ve kişinin duruma yönelik önyargılarının olması bu süreçte önem teşkil etmektedir (Gross ve Thompson, 2007: 11). Bireyler bu durumlara göre duygusal etki çıkaracak bir durumun içerisine girip girmeme kararı alırlar.

Durum değişimi, durumun ortaya çıkardığı duygusal etkiyi değiştirme amacıyla durumda yapılan düzenlemeleri ifade etmektedir. Durum seçiminde düzenleme içsel veya dışsal olabilir iken; durum değişiminde dışsal bir düzenleme

(çevresel bir düzenleme gibi) söz konusudur (Gross, 2015: 1-26). Örneğin kalabalık bir ortamda var olan gürültünün etkisini azaltmak için kulaklık takarak birey çevresel bir düzenleme yapmakta ve olumsuz duygu deneyimini engelleyebilir. Hatta yaşam boyu gelişim motivasyonu teorisine göre (Heckhausen ve diğerleri, 2010: 32-60) durum değişimi uyum için kilit bir özelliğe sahiptir. Birey böylesi bir düzenlemeyi yaparak bulunduğu ortama daha kolay uyum yapabilmektedir. Ancak bu tür bir düzenleme her zaman uyumu kolaylaştırmayabilir. Çeşitli kaygı bozukluklarından muzdarip bireyler geliştirdikleri güvenlik davranışları sonucu sosyal teması engelleyebilmekle (Werner ve Gross, 2010: 13-37) birlikte var olan sorunun şiddetlenmesine de katkıda bulunabilmektedir.

Bir başka düzenleme yöntemi olan dikkat yayılması ise, olay/durumların birçok yönü olduğunu ve bireylerin duygularını etkilemek için belirli bir durum içinde dikkatlerini nasıl yönlendirdiklerini ifade etmektedir. Bu tür bir duygu düzenlemenin özellikle durumları seçme veya değiştirmemizin mümkün olmadığı durumda kullanıldığı söylenmektedir (Gross, 2015: 1-26). Bu düzenleme türünü bebeklikten itibaren kullanabildiğimizden diğerlerinden belirgin olarak ayırabilmek mümkündür (Manian ve Bornstein, 2009: 1410-1418; Rothbart ve diğerleri, 1992: 7-23;). Dikkat yayılmasının en yaygın olarak kullanılan şekilleri de dikkat dağıtma ve ruminasyon olarak rapor edilmektedir. Dikkat dağıtma dikkatin durumun farklı bir yönüne odaklanması iken, ruminasyon duyguyu ortaya çıkaran duruma yönelik düşünce ve hisleri tekrarlı olarak zihninden geçirme olarak tanımlanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007: 12). Ruminasyon daha çok olumsuz düşünce ve hislerin zihinden geçirilmesi olarak tanımlansa da olumlu yönde de kullanılabilir (Feldman ve diğerleri, 2008: 507-525).

Bilişsel değişim yönteminde ana fikir, duygusal etkinin değiştirilmesi için duruma yönelik değerlendirmenin değişmesidir. Bilişsel değişim içsel bir duruma ya da dışsal bir duruma yönelik yorumun değişimlenmesiyle duygusal etkide değişime yol açabileceği bilinmektedir (Gross, 2015: 1-26). Özetle, bu süreçte içsel bir düzenleme söz konusudur. Bu bağlamda gündelik yaşamda sıklıkla bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi kullanılmaktadır. Bu stratejinin kullanılmasının olumlu duygusal deneyim, iyi oluş ve sosyal işlevselliğin yükselmesini sağladığı ve böylece

ruhsal sağlığını pozitif yönde etkilediği belirtilmektedir (Cutuli, 2014: 175; Meyer ve diğerleri, 2012: 964-969).

Diğer yöntem olan tepki düzenlemede, artık duygusal tepki ortaya çıktıktan sonra bu tepkinin davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik öğelerine müdahale edilmesi veya değişimlenmesi olarak tanımlanabilir. Bu anlamda en yaygın kullanılan duygu düzenleme stratejisi de bastırma olabilir. Bastırma bireyin duygularını gizlemesi, duygu deneyimini engellemesi ya da azaltmasına yönelik yaptığı girişimler olarak tanımlanabilir (Gross 2015: 1-26; Gross ve Levenson, 1993: 970–986;). Öfke hisseden bir çalışanın işini kaybetmemek için amirine bu duygusunu göstermemesi durumunda olduğu gibi bu strateji sosyal süreçte uyum yapmayı kolaylaştırabilir. Öte yandan, durum her zaman böyle olmayabilir; sosyal etkileşim süreçlerinde duygu düzenlemenin etkisini inceleyen bir çalışmada sosyal etkileşim süreci boyunca (bir gruba bastırma stratejisi kullanma konusunda yönerge verilmiş karşılığında yer alan biriyle iletişime geçmelerini içeren bir durum yaratıldığı belirtilmiştir). Bastırma stratejisi kullanan bireylerle etkileşime geçen bireylerin daha fazla stres yaşadıkları (kan basıncında artış) ifade edilmiştir (Butler ve diğerleri, 2003: 48–67). Böylece sosyal işlevselliği bozan bir etkiye de neden olabileceği söylenmektedir.

Yukarıda açıklanan duygu düzenleme yöntemlerinin ilk dördü (1) duygusal tepkiden önce: öncül-odaklı düzenleme ve sonuncusu (2) duygusal tepkiden sonra: tepki-odaklı düzenleme olmak üzere iki zaman dilimine ayrılmıştır. Buna göre durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması ve bilişsel değişim öncül odaklı düzenleme, tepki düzenleme süreci ise tepki odaklı düzenleme olarak sınıflandırılmaktadır. Öncül-odaklı stratejiler, olumlu ya da olumsuz duygusal deneyimi arttırmak veya azaltmak için var olan durumun yeniden değerlendirilmesi, durumun ya da durumun anlamının değiştirilmesi olarak adlandırılır. Bu duygu düzenleme süreçlerinde henüz deneyimsel/fiziksel/davranışsal öğeleri içeren duygusal bir tepki meydana gelmemekte; bu süreçten sonra duygusal tepki meydana gelmektedir. Uyum sağlamaya yönelik duygu düzenlemede, duygu farkındalığı ve duyguları anlamlandırma önemli bir yere sahip olup, duygusal deneyimleri düzenleme ve değiştirmenin yanı sıra onları gözlemlemeyi ve değerlendirmeyi de sağlamaktadır (Thompson ve Calkins, 1996: 163-182). Tepki odaklı stratejiler ise, duygu ve bununla bağlantılı deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepkilerin

başladığı zaman kullanılan stratejiler ve bunların düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır.

Duygu düzenlemenin çoğunlukla uyuma yönelik bir işleve sahip olduğu düşünülmesine rağmen, duygu düzenlemede yaşanan zorlukların birçok psikopatoloji ile ilişkili gibi görünmektedir. Yapılan bir çalışmada; psikopatolojilerde yaşanan duygu düzenleme zorluklarının yaygınlığı incelenmiş ve DSM-IV-TR'de yer alan 176 bozukluğun her birine belli bir kodlama sistemi (olumlu-olumsuz duygu deneyimi/ ifadesi, duygu düzenleme gücüğü var mı, yok mu şeklinde kodlanmıştır) bu konuda eğitilmiş uzmanlardan tarafından uygulanmıştır (Jazaieri, Urry ve Gross, 2014: 584-599). Başka bir çalışmada da psikopatolojiler duygu düzenleme güçlüklerine göre sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmada: duygusal rahatsızlıklar duygusal değer bozuklukları, duygusal yoğunluk/ regülasyon bozukluğu ve duygusal kopukluk olmak üzere üç tipe ayrılmakta; bu başlıklarda kendi altında birçok alt başlığa tekrar ayrılmaktadır. Örneğin, duygusal değer bozuklukları hoş ve hoş olmayan duygular olarak ikiye, hoş olmayan duygular da aşırılık ve olumlu duygularda eksiklik gibi alt başlıklara bölünmektedir. Böylece psikopatolojiler ve duygu düzenleme ilişkileri ortaya konmaktadır. Bu araştırmalardan elde edilen bilgilere göre psikopatolojilerin tahminen % 40 ile % 75 oranında duygu ve duygu düzenleme ile ilgili problemlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Berenbaum ve diğerleri 2003: 206-226; Jazaieri ve diğerleri, 2013: 584-599; Kring ve Werner, 2004: 359-385; Werner ve Gross, 2010: 13-37).

Psikopatolojilerle yüksek oranda ilişkili olan duygu düzenleme güçlükleri, duygu düzenleme süreçlerinde işlevsel olmayan stratejilerin kullanılmasıyla, uyum bozucu sonuçların doğmasına ve böylelikle psikopatolojilere yol açabileceği belirtilmektedir. İşlevsel olmayan stratejilerden biri olan kaçınmanın duygu düzenlemede önemli bir yeri olduğu ve bazı psikopatolojilerle ilişkili olduğu görülmüştür. Örneğin çekingen kişilik bozukluğundaki bireylerin sürekli olarak uyumsuz kaçınma stratejisini kullandıkları belirtilmektedir (Campbell ve Barlow, 2007: 542-559). Güvenli durumlardan sürekli olarak kaçınma patolojik korkuyu devam ettirmekte; psikososyal işlevselliği olumsuz etkilemekte ve yaşam kalitesini düşürmektedir. Kaçınmanın, bireylerin sosyal, akademik, mesleki ve boş zaman aktivitelerini zenginleştirmeye yönelik etkinliklere katılmamasına ve bunun da öfke,

suçluluk, utanç ya da üzüntü duygusuna yol açabileceği gibi, bazı durumlarda ilgili sıkıntıdan kurtulmuş olsalar bile negatif duygularda genel bir artış hissetmelerine de yol açabileceği belirtilmektedir (Werner ve Gross, 2010: 22).

Dikkat dağıtma stratejisi de bireyin düşüncelerini durumun sıkıntı veren belirtilerinden uzaklaştırmak için pozitif veya nötr faaliyetlere dikkatini yönlendirmesini içermektedir (Lyubomirsky ve diğerleri, 1998: 166-177; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995: 176-190). Dikkat dağıtmanın bir yönü duygunun deneyimlenmesini önlemek için bireyin duygularını tetikleyen görsel veya işitsel bir olaydan dikkatini uzaklaştırmasını içermektedir. Bilişsel dikkat dağıtma ise, bireyin halihazırda duygu meydana gelmişken duygu ya da duygu üretme sürecinden dikkatini uzaklaştırması olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel dikkat dağıtma stresli bir durum sonrası daha hızlı fizyolojik iyileşme (Vickers ve Vogeltanz-Holm, 2003: 331-348), azalmış depresif duygudurum (Trask ve Simon, 1999: 231-246) ve daha kısa süreli depresif belirtiler (Nolen-Hoeksema, Morrow ve Fredrickson, 1993: 92-104) gibi daha olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Yeme bozukluğu klinik bir düzeyde olmayan bir grupta yapılan deneysel bir çalışmada dikkat dağıtma stratejisi kullanan kadınların daha fazla yiyecek alımı yaptıkları gözlenmiştir (Long ve diğerleri, 2011: 350-356). Dikkat dağıtma, uyumlu bir duygu düzenleme stratejisi olarak ele alınırken, otomatik ve sürekli olarak kullanılması, işlevsiz hale gelerek uyumsuz bir baş etmeye yol açabilmektedir (Werner ve Gross, 2010: 25-26). Campell ve Barlow'a göre (2007: 542-559) düşük düzeyde dikkat dağıtma kullanımı işlevsel iken, sürekli ve yineleyici şekilde dikkat dağıtma işlevsel olmamaktadır çünkü; kaygı verici düşüncelerle baş etme ve problem çözme için harekete geçmeyi engellemektedir (Hunt, 1998: 361-384).

Duygu düzenleme için bir başka önemli bir faktör olan ruminatif düşünce, deneysel çalışmalarda gözlemlendiği gibi, üzücü ve depresif duygudurumun uzamasına ve derinleşmesine, olumsuz düşüncenin artmasına, problem çözme becerisinin kullanılmasının engellenmesine neden olurken klinik depresyonun ve yeni depresyon dönemlerinin başlangıcını öngördüğü belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema ve diğerleri, 2008: 400-424; Watkins, 2008). Sık sık ruminasyon yapan kişiler, duygusal durumlarını aktif olarak değiştiremezler ve böylece duygular olumsuz etkilerini kaybetmezler (Nolen-Hoeksema ve diğerleri, 2008: 400-424). Ruminasyon,

şiddetli ve uzun süreli sıkıntı ile ilişkili olduğu ve hem depresyon hem de anksiyete belirtilerini yordadığı belirtilmiştir (Nolen-Hoeksema, 2000: 504).

Yapılan boylamsal bir çalışmada telefon aracılığıyla iletişime geçildikten sonra görüşmeye gelmeyi kabul eden 1132 bireyden ruminasyon stratejisi kullanımı ve depresyon semptomları değerlendirmeyi hedefleyen öz bildirim ölçeklerini doldurmaları istenmiştir. 1 yıl sonra aynı bireylerden alınan tekrarlı ölçüm sonuçlarına göre kronik ruminasyonun bireyin sosyal desteğini kaybetmesine ve sonuç olarak depresif duruma dönmesine yol açtığı belirtilmiştir (Nolen-Hoeksema, 2000: 504-511). Başka bir boylamsal çalışmada kalp rahatsızlığı sebebiyle operasyon geçiren 65 yatan hasta ile operasyon sonrası hastaneden çıkışta ve operasyondan 4 ay sonra olmak üzere iki görüşme yapılmış ve duygu odaklı ruminasyon kullanan bireylerin diğerlerine göre duygu düzenlemede zorluk yaşadıkları ve baş etmede kötü oldukları bulunmuştur (Fritz, 1999: 1-6). Yapılan boylamsal çalışmaların sonucuna göre ruminasyona yatkın insanların daha yüksek psikopatolojik belirtilere sahip olduğu görülmektedir. Ruminasyon gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması, depresif bozukluklar ve anksiyete bozuklukları, şizofreni ve borderline kişilik bozukluğu da dahil olmak üzere birçok psikolojik bozukluklarla ilişkilidir (Kring ve Werner, 2004: 359-385). Ruminasyon stratejisini kullanan bazı bireyler, yeme bozukluğu semptomlarına ve tanılarına yol açan, kendi öz farkındalıklarından kaçmak için aşırı yemek yemeğe yönelebilirler (Heatheron ve Baumeister, 1991: 86-108; Nolen-Hoeksema ve diğerleri, 2007: 198-207).

Bilişsel kuramlar, depresyon ve kaygının özünde uyumsuz değerlendirme süreçleri olduğunu belirtmişlerdir (Beck, 1976: 20-32; Clark, 1988: 71-89; Salkovskis, 1998: 33-50). Kişilerarası işlevsellik ve iyi oluş alanlarında, bilişsel yeniden değerlendirmenin daha iyi psikolojik sağlıkla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Yapılan bir çalışmada bilişsel yeniden değerlendirme alışkanlıklarını kullanan bireylerin daha düşük depresyon belirtileri gösterdiği; daha memnun, iyimser ve daha yüksek benlik saygısı, kişisel gelişim, kendini kabullenme, baş etme becerileri, özerklik hissi ve daha iyi kişilerarası ilişkiler sergilemiştir. (Garnefski ve diğerleri, 2001: 1311-1327; John ve Gross, 2004: 1301-1334).

Genel olarak uyumlu duygu düzenleme biçimlerindeki (bilişsel yeniden değerlendirme gibi) bireysel farklılıklar duygusal işlevsellik, sosyal etkileşim ve iyi

oluş için olumlu sonuçlara sahipken, uyum bozucu duygusal düzenleme biçimindeki (bastırma gibi) bireysel farklılıklar, duygusal, sosyal ve iyi oluş için bazı olumsuz sonuçlara sahip olduğu ileri sürülmektedir (Gross ve John, 2003: 348). Duygu düzenleme süreçlerinin deneysel olarak çalışıldığı çalışmalarda genel olarak, bilişsel yeniden değerlendirme, fizyolojik aktivasyonda herhangi bir artış olmaksızın, olumsuz duygu deneyimi ve olumsuz duygu ifadesini azaltarak, duygulanım üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Buna karşın bastırma, olumsuz duygu deneyiminin artması, öznel duygu deneyimini değiştirmemesi ve fizyolojik aktivasyonu artırması gibi çeşitli olumsuz etkilere sahip olduğu da belirtilmektedir (örn., Brans ve diğerleri, 2013: 926-939; Gross, 2002: 281-291; Gross ve Levenson, 1993: 95-103). Bunların yanında bilişsel yeniden değerlendirme değişmeyen ya da geliştirilmiş davranışsal bellek performansı ile sonuçlanırken, dışavurumcu baskılamanın bellek performanslarını bozduğu belirtilmiştir (Hayes ve diğerleri, 2010: 230; Richards ve Gross, 1999: 1033-1044; Sheppes ve Meiran, 2007: 1518-1532).

Duygu düzenleme stratejilerini kullanmada bazı çalışmalarda cinsiyete göre farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Erkeklerin, kadınlara göre daha fazla problem çözme, ifade etme, bastırma ve dışa vurma duygu düzenleme stratejileri kullandıklarını, diğerlerini suçlamayı, aktif adımlar atmamayı ve egzersiz gibi dikkat dağıtıcı veya kaçınma faaliyetlerinde bulunmayı tercih ettikleri görülmektedir (Brody ve diğerleri, 2002: 204-208; Cramer, 2002: 81-128; Gross ve John, 2003: 348-362). Kadınların daha fazla sosyal destek stratejisi kullandıkları ve raporladıkları; kendilerini suçlama gibi içselleştirme stratejileri; aktif adımlar atmaktan ziyade, olumsuz etkilere dikkat çeken, pasif bir şekilde odaklanmayı içeren duygu odaklı stratejiler ve duygusal odaklı stratejiler (Cramer, 2002: 81-128; Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001: 37-47; Thayer ve diğerleri, 1994: 910) kullandıkları belirtilmiştir. Başka bir çalışmada da, kadınlar nötr veya depresif duygudurum deneyimlediklerinde duygu düzenlemeye yönelik olarak ruminasyon stratejilerini seçerken, öfke hissettiklerinde dikkat dağıtma stratejisini kullanmayı tercih ettikleri bildirilmiştir (Rusting ve Nolen-Hoeksema, 1998: 790-803).

Kültürlerarasındaki farklılıklar da bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde farklılaşmalara yol açabilmektedir. Matsumoto ve arkadaşları (1998: 147-165)

tarafından yapılan kültürlerarası bir çalışmada Amerika, Japonya, Güney Kore ve Rusya olmak üzere dört farklı kültürde bireylerin aileleri, yakın arkadaşları, iş arkadaşları ve yabancılara olan etkileşimlerinde olumlu (mutluluk) ve olumsuz duygularını (öfke, hor görme, iğrenme, korku, şaşkınlık ve üzüntü) nasıl sergiledikleri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre; Rus, Güney Kore ve Japon örneklemelerinin tüm gruplarla etkileşimlerinde bütün duyguları sergileme üzerinde kontrol uyguladıkları, Amerikalıların ise yabancılara olan etkileşimlerinde daha çok olumsuz duyguları üzerinde kontrol (örn., maskeleye, nötr olma) uyguladıkları belirtilmiştir. Aynı çalışmada kültürün etkisi kontrol edildiğinde duyguları sergileme kurallarında cinsiyet açısından farklılık olduğu da bulunmuştur. Buna göre, kadınların öfke, hor görme ve iğrenme üzerinde erkeklere göre daha fazla kontrol uyguladıkları; erkeklerin ise kadınlara göre korku ve şaşkınlık üzerinde daha fazla kontrol uyguladıkları belirtilmiştir.

Özetle, duygunun modal modeli ve duygu düzenleme süreç modeli duyguları ve duygu düzenlemeye yönelik geniş bilgiler sunmakta ve bu konudaki anlamlandırmamızı arttırmaktadır. Duygu düzenleme genel olarak uyum yapmayı kolaylaştıran süreçler olarak tanımlansa da bu süreçlerde kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin az veya bazılarının fazla kullanılmasıyla psikopatolojilerin ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde rol oynar gibi görünmektedirler. Ayrıca kullanılan birçok duygu düzenleme stratejisinin cinsiyete, kültüre ve bireysel farklılıklara göre farklılaştığı ve psikopatolojilerin ortaya çıkması ve sürdürülmesinde rol oynadığı belirtilmektedir. Dolayısıyla duygu düzenleme uyuma yönelik ya da uyum bozucu işlev gösterebilmekte, bu konuda da çeşitli faktörler etkili olmaktadır. Duygu farkındalığı ve bireylerin duygular hakkındaki çeşitli inançlarını içeren duygu mitleri bu faktörler arasında sayılabilir. Bu nedenle izleyen bölümde duygu farkındalığı ve duygu mitleri ele alınacaktır.

2.1.2. Duygu Farkındalığı

Uyumlu bir duygu düzenlemenin en önemli bileşenlerinden biri duyguları tanımlama, ayrıştırma ve etiketleme gibi süreçlere karşılık gelen durum, duygu farkındalığıdır. Duygu farkındalığı temelde duygular hakkında düşünmek değil;

duyguları hissetmek ve fark etmek olarak görülebilir. Duygular hissedildiği takdirde ifade edilmesi mümkün olabilmekte ve bu durum duygu farkındalığının önemli bir bileşen olduğunu göstermektedir (Greenberg, 2008: 88-101). Leahy'e göre (2002: 177-191) duygularla baş etmenin yollarından biri duyguları etiketleme, yani duyguları tanımlamaktır. Duyguları tanıma, ayrıştırma ve etiketleyebilme bireylerin sosyal ve duygusal alanlarda uygun tepkiler geliştirebilmelerini ve olumlu duygusal deneyimler biriktirerek dayanıklılığı güçlendirebileceği belirtilmektedir. Bunun yanında deneyimlenen duygular olumsuz olsalar bile, duyguları tanımlayıp etiketleme yapabilmek duygulara yönelik kabulü arttırarak uyum yapma yeteneğini arttırabilir gibi görünmektedir.

Duygu farkındalığını değerlendirmek için alanda çeşitli ölçüm araçları bulunmaktadır. Sık kullanılan araçlardan biri olan Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin (Bagby ve diğerleri, 1994: 33-40; Güleç ve diğerleri, 2009: 214-220) alt ölçeklerinden olan duygu tanımada zorlanma ve tanımlamakta zorlanma ile duygu farkındalığındaki güçlük değerlendirilmektedir. Bu tür zorluklar yaşayan bireylerin sosyal ve duygusal alanlarda kaçınma tepkilerinin ortaya çıkmasına ve psikolojik esnekliğin yok olmasına yol açabileceği, böylelikle çeşitli psikopatolojilere zemin hazırlayabileceği belirtilmektedir. Rieffe ve meslektaşları (2007: 95-105) tarafından çocuk ve ergenler için geliştirilmiş olan Duygu Farkındalığı Ölçeği (Emotion Awareness Questionnaire) duygu farkındalığını (1) duyguları ayrıştırma, (2) duyguların sözel paylaşımı, (3) duyguları saklamamak, (4) duyguların bedensel farkındalığı, (5) diğerlerinin duygularına katılma ve (6) duygu analizi olmak üzere altı boyut üzerinden değerlendirilebileceğini önermektedir. Alandaki bu ölçüm araçlarının duygu farkındalığını çeşitli boyutlar üzerinden ele aldığı ve duygu farkındalığını anlamlandırmayı kolaylaştırdığı görülmektedir.

Duygu farkındalığı, uyuma yönelik duygu düzenlemesi için yaygın olarak kabul edilen bir ön koşul olarak görülebilir (Lambie ve Marcel, 2002: 219-259). Duyguların ve aynı zamanda ortaya çıktıkları bağlamın farkındalığı, uyuma yönelik duygu düzenlemesi için güçlü bir destektir (Barrett ve diğerleri, 2001: 713-724; Farb ve diğerleri, 2014: 548-567). Duygu düzenleme açık ya da örtük olsa da duygu farkındalığı hem mevcut stratejileri hem de bunları kullanma esnekliğini geliştirmektedir. Duygu farkındalığı olmadan, kompleks duygu-düzenleme

stratejileri ile uğraşmak çok daha zordur ve mevcut olan stratejilerin kullanımı (örn., bastırma) daha az etkili olabilmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014: 393). Farkındalığın düşük olması ya da deneyimlenen duyguların netliğinin azalması, bireylerin, var olan sosyal durumla etkin bir şekilde başa çıkmak için uygun tepki stratejilerini seçmelerini zorlaştırabilir (Barrett ve diğerleri, 2001: 713-724). Salovey ve meslektaşları (1995: 125-154) duygusal farkındalığı yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre rahatsızlık yaratan bir uyarının ardından ruminatif düşüncelerin daha fazla azaldığı ve olumlu duygudurumun gelişmesini öngörebileceğini ileri sürmektedir. Bu bağlamda duygu farkındalığı duygusal deneyimden kaçınmanın üstesinden gelmeyi de içerebilmektedir (Greenberg, 2008: 88-101). Yapılan deneysel bir çalışmada duygu farkındalığının önemini vurgulamaktadır. Bu çalışmaya göre, bireylerin duyguları yüz ifadeleriyle doğru eşleştirme görevi verilmiş ve sonucunda duygu farkındalığı düşük olanların yüksek olanlara göre yüz ifadelerini doğru şekilde eşleştirme görevinde daha kötü performans sergiledikleri görülmüştür. Dolayısıyla, kendi duygularını ayırtmakta, tanımlamakta ve diğerlerinin duygusal deneyimlerini işlemekte zorlanan bireylerin, yoğun olumsuz duygularla baş etmede zorlanmasının daha olası olduğu düşünülebilir (Szczygiel ve diğerleri, 2012: 433-437).

Duygu farkındalığı konusu psikopatolojiler açısından da önem arz etmektedir. Örneğin Majör Depresif Bozukluk, Kaygı Bozuklukları, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) gibi farklı psikopatolojilerden yakınan bireylerin duygu farkındalığında problem yaşadıkları bilinmektedir. Duygu farkındalığının temel problem olduğu en bariz sorun olan aleksitimi, kişinin kendi duygularını doğru bir şekilde tanımaması, tanımlayamaması ve ifade edememesi, ayrıca bedensel duyuları hislerden ayırt etmede zorlanma olarak tanımlanmakta ve bu bozukluğa sahip bireylerin duygu farkındalığının düşük olduğu belirtilmektedir (Bagby ve Taylor, 1997: 26-45). TSSB tanısı almış bireylerin TSSB belirti düzeyleri ile duygu farkındalığı ve duyguları tanımlamaktaki zorluklar arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu (Fukunishi ve diğerleri, 1996: 121-127) ve TSSB ile ilişkili depresyonun da belirleyicisi olabileceği belirtilmektedir (Monson ve diğerleri, 2004: 275-279). Fakat bazı çalışmalarda (Frewen ve diğerleri, 2012: 152; Tull ve diğerleri,

2007: 303-313) duygu farkındalığı ile TSSB belirtileri ve belirti şiddeti arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Ergenlerde duygu farkındalığının depresyon ve kaygı belirtileriyle ilişkisinin incelendiği bir başka çalışmada duygu farkındalığında zorluk yaşayanların daha fazla belirti rapor ettiği belirtilmiştir (Sendzik ve diğerleri, 2017: 687-700). Yapılan boylamsal bir çalışmada 7-16 yaş aralığındaki çocukların duygu farkındalığı düzeyleri, depresyon ve kaygı ölçümleri alınmış ve devamında 3'er ay aralıkla ölçümler tekrarlanmıştır. Bir yıl sonunda duygu farkındalığı düzeylerinin depresyon ve kaygı belirtilerini yordadığı belirtilmiştir. Hatta bu nedenle, duygu farkındalığının tanılar üstü bir faktör olarak ele alınabileceği önerilmiştir (Kranzler ve diğerleri, 2016: 262-269).

Bulimiya nervoza bozukluğu olan ve depresyon belirtileri olan ergenlerde duygu farkındalığı güçlüğünün normal gruba göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışmada bulimia nervoza tanılı grubun, depresyon belirtileri olan grup ve normal örneklemden oluşan gruba göre duygularını etiketleme görevlerini içeren görüşmede, duygularını etiketlemek için daha uzun zaman harcadıkları belirtilmiştir (Sim ve Zeman, 2004: 760-771). Bir başka ruhsal rahatsızlık olan şizofrenik bozukluk tanısı almış bireylerde ise duygu farkındalığı ve duygu düzenleme stratejilerinin ilişkisinin öz bildirim ölçümleri alınarak incelendiği çalışmada, tanılı bireylerin sağlıklı grubuna göre duygularını tanıma ve tanımlamada önemli zorluklar yaşadıkları ve duygularını düzenlemek için daha az yeniden değerlendirme ve daha fazla baskılama stratejisi kullandıkları belirtilmiştir. Ayrıca şizofreni hasta grubu arasında, daha iyi sosyal işlevselliğe sahip olanların, duygularını daha iyi tanıyıp, tanımlayabildikleri ve yönetebildikleri, ayrıca daha fazla bilişsel yeniden değerlendirme ve daha az baskılama kullandıkları rapor edilmiştir (Kimhy ve diğerleri, 2012: 193-201)

Duygu farkındalığının çeşitli bozukluklarla ilişkili olması nedeniyle, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Diyalektik Davranışçı Terapi (DBT) gibi çeşitli terapi yöntemlerinde temel olarak danışanların duygularına yönelik farkındalık kazanmaları hedeflenmektedir (Greenberg, 2008: 88-101). Randomize kontrollü bir deneysel çalışmada fibromiyalji tanısı almış bireylere yönelik hazırlanmış duygu farkındalığı ve ifade programı sonuçlarına göre, duyguların farkında olmak, daha fazla uyumu

arttıran duyguların deneyimlenmesini ve ifade edilmesini böylece daha doğrudan ve dürüst kişiler arası ilişkilerin oluşmasını, merkezi sinir sisteminin güçlenmesini ve semptomların iyileşmesini sağlamaktadır (Lumley ve diğerleri, 2017: 2354-2363). Duygu farkındalığını destekleyici girişimlerin bireylerin diğer insanların duygularını tanınmasında etkili olduğu; böylece gruplar üzerinde olumlu etki yaratacağı belirtilmiştir (Chen ve Pu, 2014: 347-348). Ülkemizde yapılan bir çalışmada da (Kuzucu, 2006: 112) üniversite örnekleminde oluşan bir gruba duyguları tanıma ve ifadeye etmeye yönelik hazırlanmış 12 haftalık bir müdahale programı uygulanmış; plasebo grubuna öğretmenlik mesleğinde sorumlu olacakları yönetmelikleri tanıtan 10 haftalık bir eğitim programı, kontrol grubuna da hiçbir uygulama yapılmamıştır. Araştırmanın sonucuna göre programa katılanların, plasebo ve kontrol gruplarına göre duygu farkındalıklarında anlamlı bir artış olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, duygu farkındalığını artırmayı hedefleyen bir diğer müdahale Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı temelinde hazırlanan 10 haftalık duygusal farkındalık eğitim programı 12 kişilik normal örneklemden oluşan deney grubuna uygulanmış, kontrol grubuna ise hiçbir uygulama yapılmamıştır. Uygulama sonucunda eğitim programına katılan bireylerin iyi oluş puanlarında artış olduğu ifade edilmiştir (Gençoğlu, 2012: 153).

Sonuç olarak duygu farkındalığı duyguları tanımlama, ayırıştırma ve etiketleme becerisi olarak tanımlanmakta ve uyumlu bir duygu düzenleme için ön koşul olarak kabul edilmektedir. Duygu farkındalığında yaşanan zorlukların uyumlu bir duygu düzenleme yapmayı zorlaştırdığı araştırmalarca rapor edilmektedir. Böylelikle çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde önemli bir etken olduğu öne sürülmektedir. Bu tür nedenlerle duygu farkındalığını arttırma girişimleri çeşitli terapi yaklaşımlarının ve müdahale programlarının hedefi haline gelmektedir.

2.1.3. Duygu Mitleri

Duyguları uyumlu olarak düzenleme becerisi, sağlıklı bir yaşam için önemlidir ve çoğu psikopatolojinin temelinde duygu düzenleme güçlüğü söz konusudur (Werner ve Gross, 2010: 13-37). Duygu düzenleme sürecini olumsuz

olarak etkileyen faktörlerden biri de duygulara yönelik inanışlar/mitlerdir. Duygu inanışları, duygulara dair doğru ya da yanlış olabilecek düşünceleri barındıran inanışlar olarak ele alınmaktadır. Öte yandan duygu mitleri ise duygulara dair doğru olduğu kabul edilen çoğunlukla yanlış inanışlar olarak değerlendirilmektedir. Mitler genel olarak doğru olup olmadığı test edilmeden doğru olarak kabul edildikleri için yanlış olma ihtimali yüksek olabilmektedir.

Alanyazın incelendiğin genel olarak duygu mitleri duyguların kendisine, deneyimlenmesine ve ifade edilme biçimine veya ifade edildiğinde diğerleri tarafından algılanma biçimi gibi farklı durumlara ilişkin çeşitli ön inançları içermektedir. Örnek vermek gerekirse duyguların kabul edilemez, uygunsuz, kontrol edilemez, değişemez olması gibi genel inançlar olabileceği gibi olumsuz duyguların yıkıcı olacağı düşünülmesi, deneyimlenmek istenmemesi veya deneyimlendiğinde kontrol etmede zorluk yaşanmasına yönelik gibi belli türde duygulara özel olabilmektedir.

Bu tür inançlara ilişkin çeşitli kuramlar farklı açıklamalar sunmaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşımlar, olumsuz düşünce ve duyguların deneyimlenmesi veya ifade edilmesinin “kabul edilemez” olduğuna yönelik inanışların, psikopatolojilerin geliştirilmesi ve belirtilerin sürdürülmesinde merkezi bir rol oynayabileceği ve tedavi sürecini olumsuz yönde etkileyebileceğini ileri sürmektedir (örn., Dobson, 2009: 226-253; Surawy ve diğerleri, 1995: 535-544). Duyguların ifade edilmesinde, diğerleri tarafından olumsuz olarak değerlendirilme kaygısı sosyal fobi, panik bozukluk ve agorafobi gibi bozuklara sahip bireylerin güvenlik arayışına girmelerine yol açabilmekte ve bu tür güvenlik arayışı davranışları da var olan problemlerinin artmasına ve bireyin rahatsızlığına yönelik öz farkındalık gelişiminin engellenmesine yol açabilmektedir (Clark ve Wells, 1995: 69-93; Rimes ve Chalder, 2010: 285-292; Salkovskis ve diğerleri, 1999: 559-574). Rimes ve Chalder (2010: 285-292) duyguları deneyimleme ve ifade etmeye yönelik olarak duyguların kabul edilemez olduğuna dair inanışlar ile kronik yorgunluk sendromu, depresyon ve kaygı bozukluğu gibi çeşitli psikopatolojiler arasında anlamlı korelasyon olduğunu ve bir şekilde ortaklaştıklarını, bu nedenle de bu inanışların tanılar üstü bir faktör olarak ele alınabileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca olumsuz duyguları deneyimlemenin ya da ifade etmenin kabul edilemez olduğuna dair inançlar yeme bozuklukları

(Corstorphine, 2006: 448-461), depresif bozukluklar ve kaygı bozuklukları (Campbell-Sills ve diğeri, 2006: 1251-1263) ve kronik yorgunluk sendromu (Rimes ve Chalder, 2010: 285-292) gibi farklı psikopatolojik belirtiler ile yakından ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Üstbilişsel kurama göre ise (Wells, 2000: 1-13), duygu ve düşünce gibi içsel durumlara dair inanışlar, psikopatolojilerin sürdürülmesinde merkezi bir rol oynamaktadır. Buna göre bu gibi inanışlar olumsuz duygu düzenleme stratejisi kullanılmasına yol açmakta ve bireylerin iyileşme sürecine olumsuz yönde etki etmektedir. Üstbilişsel kuram çerçevesinde geliştirilen Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlevler modeli (S-REF; Wells ve Matthews, 1996: 881-888) duygu hakkındaki inançların, psikolojik iyi olma haline (bireyin kendisi ve çevresiyle uyum içinde olması) ve zihinsel durumlara dair inançların psikolojik olarak nasıl etkilendiğini tanımlamaktadır. Manser ve meslektaşları (2012: 235-246) da duygu mitlerini üst bilişsel bir yapı olarak ele almaktadır. Bundan hareketle geliştirdikleri ölçüm aracında (Beliefs about Emotions Questionnaire: Manser ve diğeri, 2012: 235-246) duygulara dair inanışları (a) ezici ve kontrol edilemez; (b) utanç verici ve irrasyonel; (c) geçersiz/uygunsuz ve anlamsız; (d) işe yaramaz; (e) zarar verici ve (f) bulaşıcı olmak üzere altı başlık altında değerlendirilebileceğini ifade etmişlerdir. Özellikle duyguların, ezici ve kontrol edilemez, irrasyonel ve zarar verici olduğuna dair inanışların duyguların deneyimlemesini engelleyebileceği belirtilmiştir. Benzer şekilde duyguların ezici ve kontrol edilemez olduğuna dair inanışlara sahip insanların duyguları hissetmekte ve sergilemekte zorluk yaşayabilecekleri belirtilmektedir. Duyguların zarar verici ve bulaşıcı olduğuna dair inanışların bireylerde kaçınma tepkisinin ortaya çıkmasına yol açabileceği rapor edilmiştir. Bu boyutlarla ilişkili yaşanan bu zorlukların genel olarak duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olduğu ve majör depresif bozukluk, kaygı bozuklukları ve sınırda kişilik bozukluklarının semptomlarını anlamada yardımcı olduğu da belirtilmiştir.

Biyososyal kurama göre (Linehan, 1987: 261-276; Linehan, 1993: 97-165) yetişkinlik döneminde duyguların geçersiz/uygunsuz olduğuna ve kontrol edilmesi gerektiğine dair inanışlar, bireylerin ebeveynleri tarafından erken çocukluk dönemlerinde gösterdikleri duygusal tepkilerin yanlış/hatalı/gerçeklikle uyumsuz veya patolojik olarak değerlendirilmesinden kaynaklanmaktadır. Bilişsel davranışçı

model temelinde benzer şekilde eleştirel ve tutarsız bir aile ikliminde büyüyen bireylerin duyguların “kötü”, “riskli” ya da “tehlikeli” olduğuna ve deneyimlenmemesi gerektiğine dair çeşitli inanışlar geliştirebilir (Corstorphine, 2006: 448-461).

Yakın zamanda ileri sürülen duygusal şema yaklaşımına göre (Leahy, 2002: 177-190) ise, duygusal durumun etkilerine yönelik inançların aktive olmasıyla bireylerin duygusal deneyimlere farklı tepkiler verdikleri belirtilmektedir. Bu kuram bireylerin duygularını farklı bir şekilde kavramsallaştırdıklarını ve 14 boyuttan (suçluluk, onaylanma, yüksek değerler, anlaşılabilirlik, akılcılık isteği, duygulara yalın şekilde bakış, uzlaş, kontrol edilemezlik, hissizlik, ruminasyon, süreklilik, hisleri kabullenme, dışavurum ve suçlama) oluşan farklı duygusal şemalara sahip olduklarını iddia etmektedir. Leahy, duyguların kontrol edilemez olduğuna veya bazı duygular karşısında kontrolü kaybetme hissine kapılabileceğine dair inançlarla ortaya çıkan sorunları vurgulayarak, kontrol edilemezliğin duygusal şema için önemli bir boyut olduğunu belirtmiştir. Hatta psikopatolojilere özgü inançlardan söz etmek de mümkündür. Örneğin bir başka kuram olan Zihin kuramı temelinde (Bateman ve Fonagy, 2004a: 55-60) sınırdaki kişilik bozukluğu olan bireylerin duygularını kafa karıştırıcı, bulaşıcı, dayanılmaz veya potansiyel olarak tehlikeli veya zarar verici olarak ve duyguları açıklanamaz, kontrol edilemez ve anlamsız olarak (Bateman ve Fonagy, 2004b: 36-51) değerlendirdikleri ifade edilmiştir. Bu tür inançların, bu kişilik bozukluğunda bireylerin duygularını düzenlemede zorluklar yaşamalarına katkıda bulunduğu ileri sürülmüştür.

Duygulara dair inanışlara yönelik fikirler öne süren bu yaklaşımlar temelinde bu inanışların etkisini değerlendirmek üzere çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalardan biri, duyguların sabit ve değiştirilemez olduğu veya aksi yönde duyguların değiştirilmesinin öğrenilebileceğine dair zıt iki görüşü temel almaktadır. Bu çalışmada Tamir ve meslektaşları (2007: 731-744) tarafından 2 maddesi duyguların değiştirilebilir, 2 maddesi ise duyguların değiştirilemez/sabit olduğuna dair ifadeler içeren duygulara dair inanışları değerlendirmeye yönelik bir ölçüm aracı geliştirilmiş (Implicit Belief about Emotion Scale) ve bunun çeşitli psikolojik süreçlerle olan ilişkisi incelenmiştir. Üniversiteye girmeden önce duyguların değiştirilemez olduğuna inanan öğrencilerin duygu düzenleme öz-yeterliliğinin

düşük olduğu ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini daha az kullandıkları belirtilmiştir. Üniversitenin birinci yılının sonunda ise psikolojik iyi oluş halinin ve sosyal uyumlarının düşük, depresyon belirtilerinin ise yüksek olduğu belirtilmiştir.

Yapılan kesitsel bir çalışmada da duyguların kontrol edilemez olduğuna dair inanışlara sahip bireylerin kaçınma temelli stratejiler kullandığı, bu durumun psikolojik stresi artırarak bireylerin psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir. Aynı çalışmada duyguların kontrol edilemeyeceğine inanan kişilerin davranışsal kaçınma (örn., sıkıntı yaratabilecek durumlara maruz kalmayı önlemek için bir şeyden kaçınmak gibi) veya bilişsel kaçınma (örn., hoş olmayan bedensel duyular, düşünceler, hatıralar ve duygulardan kaçmak için bir deneyim hakkındaki düşünceleri ya da duyguları reddetmek, en aza indirmek ya da bastırmak) stratejilerini kullandıkları görülmüştür (De Castella ve diğerleri, 2017: 1-23). Çevirim içi veri toplama yöntemiyle yapılan başka bir çalışmada ise, olumsuz duyguları deneyimlemenin ve ifade etmenin kabul edilemez olduğuna dair güçlü inançların, daha fazla duygusal kaçınma ve daha az öz-şefkat ve destek arayışı ile ilişkili olduğu ve daha yüksek depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Sydenham ve diğerleri, 2017: 73-78). Sonuç olarak duyguların kontrol edilemez olduğuna dair inanışlar, bireylerin uyumsuz kaçınma temelli stratejilere yönelmesi, psikolojik yardım arama olasılığını azaltması ve duygu düzenleme stratejilerini uygulama fırsatlarından kaçınmaları gibi olumsuz sonuçlar doğurabildiği belirtilmektedir.

Özetlemek gerekirse, yukarıda detaylı olarak verildiği gibi çeşitli yaklaşımlar temelinde duygu mitlerinin çeşitli alanlara yönelik olduğu ve çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Genel olarak duygu mitlerinin duyguların deneyimlenmesi, ifade edilmesini engelleyebileceği ve duygu düzenleme süreçlerini olumsuz bir yönde etkileyerek duygu düzenleme güçlüklerine yol açabileceği belirtilmiştir. Yapılan çalışmaların sonucuna göre, bu güçlükler çeşitli psikopatolojilerle yakından ilişkili gibi görünmektedir.

2.2. DUYGU DÜZENLEME MÜDAHALE ÇALIŞMALARI

Duygu ve duygu düzenlemede yaşanan sıkıntılar birçok psikopatolojinin öncülü ya da sürdürücüsü olarak hizmet ettiği düşünüldüğünden bu tür sorunların çözümüne yönelik çeşitli yaklaşımlar bazı öneriler sunmaktadır. Bu sebeple, duygu düzenlemede yaşanan sıkıntılar birçok terapi müdahalesinin ve geliştirilmiş müdahale programlarının hedef noktası olabilmektedir. Genel olarak psikoterapi yaklaşımları aslında bir bileşen olarak bu değişkeni de içermekte veya spesifik olarak bu kavrama odaklı programlar önerilmektedir.

Psikopatolojilerde duygu düzenlemeye yönelik yapılan çalışmaların genel amacı, amaç yönelimli davranışların etkili kullanımı (Cameron ve diğerleri, 2005: 584–589; Hay ve diğerleri, 2006: 401–408), kaçınma ve bastırmanın azalması (Stanton ve Snyder, 1993; Traue ve Pennebaker, 1993: 146-163), pozitif bilişsel değişiklikler (olumsuz olarak değerlendirilen olay, durum veya duyguları yeniden değerlendirme yoluyla olumluya dönüştürme) (Pakenham, 2005: 123–132; Sears ve diğerleri, 2003: 487–497) ve tepki düzenleme aktiviteleri (Baider ve diğerleri, 1994: 340–347) ile bireylerin uyum becerilerini geliştirmektir.

Psikoterapi kuramlarına genel olarak bakıldığında uygulamada çeşitli ruhsal sorunlara (majör depresif veya kaygı bozuklukları gibi) yönelik etkililiği kanıtlanmış olan bilişsel terapi yaklaşımı bireyin çeşitli hatalı biliş, inanış ve işlevi bozulan duygularını hedef alarak bireylerin bir şekilde duygu düzenleme yapılmasını sağlamaktadır (örn., Beck ve diğerleri: 2011: 5-20; Dobson, 1992: 94-130). Bu bağlamda duygu düzenleme stratejilerden biri olan bilişsel yeniden değerlendirme bilişsel terapi yaklaşımının özel olarak odaklandığı yöntemlerden biri örnek olarak gösterebilir. Bir başka yaklaşım olan ve BDT yaklaşımından temel olarak oluşturulmuş terapi yaklaşımlarından biri olan Şema Terapi duygu düzenleme problemlerini, olumsuz erken dönem deneyimlerin bir sonucu olarak görmektedir (örn., güvenli bağlanma, çocuk istismarı veya duygusal ihmal eksikliği) (Young ve diğerleri, 2003: 5-60; Leahy, 2016: 82-88). Bu olumsuz deneyimler, duygulara yönelik korkulara yol açabilmekte, duyguların ve işlevsel olmayan üst-bilişsel şemaların duyguların anlamlandırılmasını engelleyebilmektedir. Bu tür sorunlara yol açan olumsuz deneyimlerin ele alınmasıyla, duygu düzenlemenin gelişeceği

varsayılır. Erken dönem travmatik deneyimlerin işlemlenmesi (travmatik olayın anlamlandırılması), duygusal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüklerine yönelik temel olarak empati çatışması, sandalye diyalogları ve hayal yeniden yazma gibi deneyimsel teknikler kullanılmaktadır (Fassbinder ve diğerleri, 2016: 1373). Yanı sıra, Duygu Düzenleme Terapisi bilişsel-davranışçı, kabul, diyalektik, farkındalık temelli ve duygu odaklı gibi terapi yaklaşımlarının temel tedavi bileşenleri ve bunlardan elde edilen bulgulardan oluşturulmuş bir yaklaşımdır. Bu müdahale yaklaşımında bazı bozukluklara yönelik duyguları tanıma ve ayırıştırma, duyguları kabul etme becerisi geliştirme, duygusal kaçınma stratejilerini azaltma hedeflenmektedir (Mennin, 2006: 95-105; Mennin ve Fresco, 2014: 469-490). Budist bir öğretisi olarak ortaya çıkıp, çağdaş psikolojide yer edinen Farkındalık Temelli Terapi (Mindfulness Therapy) yaklaşımı ise Budist geleneğinin meditasyon tekniklerinden faydalanarak, farkındalığı arttırmak, duygusal sıkıntılara ve uyumsuz tepkilere katkıda bulunan zihinsel süreçlere uyumlu tepki verme üzerine inşa edilmiş bir yaklaşım olarak benimsenmiştir (Bishop, 2002: 71-83). Farkındalık bilinçli ve yargısız bir biçimde dikkatin o andaki deneyimlere yönlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2003:144-156). Farkındalık eğitimi, duygusal dengeyi geliştirmenin, algıyı belirsizleştiren ve yargılamayı bozan alışkanlık kalıplarının azaltılmasını sağlayacak çeşitli teknik ve uygulamaların yer aldığı bir terapi yaklaşımıdır (Kabat-Zinn, 2009: 36-176; Segal ve diğerleri, 2002: 57-169). Temel olarak Farkındalık Temelli Terapi’de dikkatin düzenlenerek var olan andaki deneyime devam etmeye, böylece şimdiki zamanda zihinsel olayların daha fazla fark edilmesine izin verilmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca, bireyin o andaki deneyimlerine yönelerek, merak, açıklık ve kabul ile ilişkili bir yönelmeyi sağlamaktadır (Bishop ve diğerleri, 2004: 230-241). Bu yaklaşımın temelini oluşturan farkındalığın duygu düzenleme ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda yaygın kaygı bozukluğu (Roemer ve diğerleri, 2009: 142-154), depresif bozukluklar veya farklı kişilik bozukluklarındaki depresyon semptomlarının azaltılmasında (Lynch, 2006: 217-236) bazı uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin (bastırma ve ruminasyon) kullanımının ve olumsuz etkilerinin azaltılmasında olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir (Linehan ve diğerleri, 2007: 581-614; Wiveka ve diğerleri, 2004: 433-455).

Duygu düzenlemeye yönelik bir diğer görüş Diyalektik Davranışçı Terapi (Linehan, 1993: 97-165) yaklaşımından gelmektedir. Bu terapi yaklaşımı önceleri intihar riski yüksek olan bireylere yönelik olarak geliştirilse de daha sonra, borderline kişilik bozukluğu olan bireylerin tedavisine yönelik olarak revize edilmiştir. Borderline kişilik bozukluğunda temel problem bireylerin duygularını düzenlemede güçlük yaşamalarıdır. Bu terapi yaklaşımının amacı bireylerin duygularını tanıma ve duygulara yönelik toleransı artırma gibi yöntemlerle duygu düzenleme becerisini geliştirmektir. Yapılan çalışmalarda borderline kişilik bozukluğu dışında, yeme bozukluğu (Safer ve diğerleri, 2001: 632-639; Telch ve diğerleri, 2001: 1061-1065), majör depresyon bozukluğu (Lynch ve diğerleri, 2003: 33-45) madde bağımlılığı (Linehan ve diğerleri, 1999: 279-292), kendine zarar verme (Comtois ve diğerleri, 2007: 406-414; McCann ve diğerleri, 2007: 112-144) gibi çeşitli problemler karşısında uyumlu duygu düzenlemeye yönelik etkili bir terapi yaklaşımı olduğu belirtilmiştir.

Bu tür psikoterapi kuramlarının ötesinde, bu konuda güncel bir başka gelişmeden de söz etmek gereklidir. 1980'li yıllara kadar birçok bozukluğu birbirinden ayırtılabilen özelliklerine vurgu yapılırsa da bu yıllardan itibaren birçok psikopatolojinin ortak bazı faktörleri paylaştığı ileri sürülmüştür (Barlow ve diğerleri, 431-449; Beck, 1985: 145-189; Foa ve Kozak, 1986: 20-35). Bu ortak faktörler: biyolojik ve psikolojik incinebilirlik gibi etiyolojik faktörler, pozitif duygulanımda azalma ve negatif duygulanımda artış olması, ortak kişilik özellikleri (örn., nörotisizm), benzer nörolojik faktörler ve yüksek oranda eş tanıların olmasıdır. Biyolojik incinebilirliğe genetik yatkınlıklar; psikolojik incinebilirliğe ise öğrenilmiş olumsuz inanışlar veya uyumsuz davranışlar örnek verilebilir. Genel olarak kaygı bozukluklarında ve duygu durum bozukluklarında pozitif duygulanımın azaldığı, negatif duygulanımın ise arttığı belirtilmektedir. Yine nörotisizm kişilik özelliğinin birçok bozuklukta karşılaşılan ortak bir faktördür. Nörolojik çalışmalardan elde edilen bulgulara göre; limbik sistem yapılarındaki aktivasyon artışlarının ve kortikal bölgelerde meydana gelen hasarların kaygı bozuklukları, duygudurum bozuklukları ve TSSB gibi bozukluklarda benzer şekilde görüldüğü ve ortak nörolojik faktörler olarak kabul edilebileceği belirtilmiştir. Bir diğer faktör de birçok bozuklukta eş tanının olmasıdır: kaygı bozukluğu olan bireylerin yaklaşık %50'sinin başka bir

kaygı bozukluğu daha olduğu (Brown ve diğerleri, 2001: 585) ve aynı zamanda depresif bozukluklarla eş tanı görülme oranı da yaklaşık %50 olduğu (Regier ve diğerleri, 1998: 24–28) belirtilmektedir. Bu nedenlerle Barlow ve Allen (2004: 205-230), McEvoy ve Nathan (2008: 20-31), Mansel ve Shafran (2008: 6-19) gibi araştırmacılar çeşitli bozuklukların altında yatan ortak faktörlerin ele alınarak terapiye dahil edilmesi gerektiği fikrinden hareketle BDT yaklaşımını temel alan tanılar üstü bir bakış çerçevesinde müdahale programları geliştirmişlerdir. Tanılar üstü bütünsel yaklaşımlar duygu düzenlemesine yönelik bütüncü bir bakış açısıyla çeşitli yaklaşımların teknik ve yöntemlerini birleştirmeyi hedef almaktadır.

Duygusal tepkiyi arttırmaya yönelik eğilimler ve duygusal deneyimleri olumsuz olarak görme eğiliminin artmasıyla ilişkili olduğu ve duygusal tepkiyi değiştirmeye, bunlardan kaçınma veya kontrol etme çabalarının psikopatolojilerde ortak etiyolojik faktörlerden olduğu belirtilmektedir (Farchione ve diğerleri, 2012: 666-678). Bu nedenlerle tanılar üstü yaklaşım bu tür bozuklukların altında yatan ortak etiyolojik faktörlere müdahale edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu görüşten hareketle Barlow ve meslektaşları, Duygusal Bozuklukların Tanılar Üstü Tedavisi için Birleştirilmiş Protokol'ü geliştirmiştir (Barlow ve diğerleri, 2011: 43-156). Duygu odaklı bilişsel davranışçı bir yaklaşım olan bu protokol 18 hafta, yaklaşık 1 saat süren bireysel seans biçiminde uygulanmakta; çeşitli kaygı ve tek uçlu duygudurum bozuklukları, birçok somatoform ve dissosiyatif bozukluk gibi güçlü duygusal bileşenlere sahip olabilecek bozukluklara uygulanacak şekilde tasarlanmıştır (Farchione ve diğerleri, 2012: 666-678). Bu yaklaşım, duyguların doğası, düşünce, fiziksel duyum ve davranışlar hakkında farkındalığı arttırma, uyumsuz bilişsel değerlendirmeleri yeniden yapılandırmak, duygularla ilişkili uyumsuz tepki eğilimlerini değiştirmek, duygulardan kaçınmayı önleme ve duyguya maruz bırakma gibi yöntemleri içermektedir (Barlow ve Craske, 1989: 261–282; Barlow ve diğerleri, 2004: 205–230). Farklı bozukluklarda uygulanan bu psikoterapinin TSSB (Varkovitzky ve diğerleri, 2018: 210-230; Borderline Kişilik Bozukluğu (Lopez ve diğerleri, 2015: 522-533) majör depresif ve kaygı bozuklukları (Boswell ve diğerleri, 2014: 1060; Bullis, 2015: 295-321; Craske, 2012: 749-753) gibi bazı bozukluklarda semptomların azaldığı ve tedavide etkili olduğu belirtilmiştir.

Duygu düzenleme gibi bir terimden söz ederken 1980’lerde temelleri Sue Johnson tarafından atılıp, Leslie Greenberg ve Robert Elliot gibi araştırmacılar tarafından geliştirilen Duygu-Odaklı Terapi yaklaşımından (Emotion-Focused Therapy) söz etmeden olmaz; bu yaklaşım duygusal deneyimleri anlamlandırma, duyguları anlama, düzenleme, kabul etme, duyguların ifade edilmeleri ve dönüştürölmelerini hedef almaktadır. Hayatta kalma ve gelişmeye yardımcı olan doğuştan gelen ve düzenlenebilir bir yapı olarak görölen evrimsel bir duygu anlayışına dayanır. Bu yaklaşıma göre duygular bireyi kendi ihtiyaçları hakkında bilgiler sunarak onları tanımayı sağlamakta ve bir eyleme geçmeye yönlendirmektedir (Greenberg, 2011: 60-123). Bu terapi yaklaşımının TSSB (Paivio ve diğerleri, 2010: 353-366; Paivio ve Pascual-Leone, 2010 :32-64), yeme bozuklukları (Dolhanty ve Greenberg, 2007: 97-116; Robinson ve diğerleri, 2015: 75-82), kaygı bozuklukları (Newman ve diğerleri, 2011: 171), kişilerarası problemler, majör depresyon bozukluğu (Dessaulles ve diğerleri, 2003: 345-353) ve evlilikle ilişkili problemler (Greenberg ve Goldman, 2008: 351-364) için kanıta dayalı bir tedavi yaklaşımı olduğu belirtilmektedir. Terapi yaklaşımının hem bireysel hem de çift terapileri için etkili olduğu belirtilmektedir.

Bu bağlamda, Berking ve Schwarz tarafından Duygulanım Düzenleme Eğitimi (Affect Regulation Training) duygu düzenleme üzerine geliştirilen çeşitli teknik ve egzersizlerle oluşturulmuş bir müdahale programı geliştirilmiştir (2014: 529-547) ve bu program kapsamında katılımcıların nefes egzersizi, kas gevşeme, duyguların yeniden yapılandırılması gibi çeşitli becerileri öğrenmeleri hedeflenmektedir. Duygu düzenleme alanında geliştirilen bu program farklı bozukluklara sahip gruplar üzerinde uygulanmakta olup, programın nörobilimsel yönünün baskın olduğu görölmektedir. Yapılan çalışmalarda çeşitli bozukluklara sahip gruplara (majör depresyon bozukluğu, uyum bozuklukları, panik bozukluk, TSSB, somatoform ağrı bozukluğu ve distimi tanılı bireyler) 6 haftalık kısaltılmış ART ve BDT birlikte uygulanmış ve sadece BDT uygulanan gruba göre daha fazla etkili olduğu belirtilmiştir (Berking ve diğerleri, 2008: 1230–1237). Major depresyon bozukluk tanısı olan bireylere uygulanan bu eğitimin bireylerin depresif semptomlarını azalttığı (Ehret ve diğerleri, 2014: 20-31); medikal olarak açıklanamayan somatik problemlerden yakınan bireylerde programın BDT ile

birleştirilmiş halinin etkili olduğu bildirilmiştir (Gottschalk ve diğerleri, 2014: 13-21). Fakat programın tanılar üstü olarak değerlendirilebilmesi için daha fazla farklı klinik gruplarla çalışma yapılması gerektiği ifade edilmiştir (Berking ve Lukas, 2015: 207-210).

Bu doğrultuda Olumlu Duygu Düzenleme (Positive Emotion Regulation) (Weytens ve ark., 2014: 1-11) ise olumlu duyguların artırılarak olumsuz duyguların azalacağı fikri üzerinden oluşturulmuş bir müdahale programından da söz edilmesi gerekir. Bir çalışmada müdahale gurubuna olumlu duygu düzenleme programı uygulanmış, kontrol gruplarından birine loving-kindness mediation (daha soyut veya kavramsal olan gelecekteki olayları simüle etme) programı ve bekleme listeli kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Grupların karşılaştırılmaları sonucunda çalışma kapsamında programın yeterli düzeyde etkili olduğu; ancak bunu desteklemek için daha fazla çalışma yapılması gerektiği de belirtilmiştir. Ayrıca yapılan çalışmanın üniversite öğrenci örnekleminde yapıldığı bunun da genellenebilirliği etkileyebileceği ifade edilmiştir (Quoidbach ve diğerleri, 2015: 1-40).

Türkiye de son dönemlerde duygu düzenleme konusunda yapılan çalışmaların arttığı görülse de, doğrudan duygu düzenleme müdahalesine yönelik çalışmaların az sayıda olduğu görülmektedir. Bu kavramla ilgili olarak kabul edilebilecek bazı müdahale çalışmalarının belirli bir alana yönelik (örn., mükemmelliyetçilik gibi; Altunbaş, 2014: 20-150) ya da duyguları tanıma ve ifade etmeye yönelik psikoeğitim programı (Kuzucu, 2006: 50-178) ile sınırlı olduğu görülmektedir. Bazı müdahale çalışmaları ise belli bir bozukluğa özgü (örn., travmatize olmuş gençler; Pür, 2014: 697-701) ya da belirli özelliklere sahip gruplara (örn., ikiz çocuklara sahip anneler; Yaman, 2016: 62-135) yönelik geliştirilmiş müdahaleler olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, duygu düzenlemeye yönelik çeşitli yaklaşımlar temelinde farklı müdahale programlarının geliştirildiği ve duygu düzenlemeyi olumlu yönde etkileyeceğine dair çalışmalar mevcuttur. Yurtdışında ve yurtiçinde yapılan benzer çalışmalarda da duygu düzenlemeyi hedef alan çalışmalarda genel anlamda bireylerin olumlu duygulanım düzeylerinin artması, duygu düzenleme becerilerinin kazanılması ve psikopatoloji belirtilerinde azalma gibi sonuçlara etki edebileceği belirtilmiştir.

2.3. İYİ OLUŞ

Psikolojik müdahale programlarının etkilerini değerlendirmek üzere yapılan ampirik çalışmalarında çoğunlukla olası etkileri ve farkı değerlendirmek üzere bazı sonuç değişkenlerine (örn., psikopatoloji belirtileri, olumlu ve olumsuz duygulanım, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, iyimserlik, duyguları tanıma ve ifade etme becerisi) odaklanılmıştır. Giriş bölümünün bu kısmında da, bu çalışmada odaklanılan sonuç değişkenlerinden biri olarak iyi oluş kavramı ele alınmıştır. Son dönemde dünyada ve ülkemizde ruh sağlığının olumlu tarafına yönelik çalışmalara olan ilginin arttığı görülmektedir. Ruh sağlığının olumlu yönlerini çalışmak üzerine iyi oluş kavramı üzerinde durulduğu görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization, 2001: 3-18), pozitif ruh sağlığını “kişinin kendi yeteneklerini gerçekleştirdiği, yaşamın normal stresleriyle başa çıkabileceği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabileceği ve yaşadığı topluluğa katkıda bulunabileceği bir refah hali” olarak tanımlamıştır. Alanyazınında iyi oluş temel olarak öznel iyi oluş (yaşam doyumunu ve kalitesine yönelik) ve psikolojik iyi oluş (zorlu yaşam olaylarına yönelik baş etmeyi güçlendirme, bireyin potansiyellerini ortaya çıkararak hayatı anlamlı kılmaya çabalaması) olmak üzere iki başlık altında incelendiği rapor edilmiştir (Telef, 2013: 374-384). Ryff (1989: 1069-1081) iyi oluşu tanımlamak için kendini gerçekleştirme üzerine yapılan çalışmalardan yola çıkarak, eudaimonia iyi oluş (kendini gerçekleştirmeye odaklanır) ve hedonik iyi oluş (acıdan kaçma, zevk elde etmeye odaklanır) kavramlarını ortaya atmıştır. Devam eden çalışmalarda her iki kavramın da psikolojik iyi oluşun önemli boyutları olduğu belirtilmiştir (Huta ve diğerleri, 2012: 399-404; Ryff ve Singer, 2006: 1103-1119). Psikolojik iyi oluş, kendini doğrulama, kendini gerçekleştirme ve bu doğrultuda doğru olanı yapma, önemli hedefler peşinde koşma ve birisinin becerilerini geliştirmeyi vurgulayan kavramlarla ilgilidir (Seligman, 2002; Sheldon ve Elliot, 1999; Warr, 2007). Diener (1984) öznel iyi oluşu, kişinin kendi yaşam kalitesinin, hem duygusal hem de bilişsel değerlendirmelerinden oluşması şeklinde tanımlamaktadır. Yaşam doyumunu ve çoğunlukla olumlu duyguların deneyimlenmesini de öznel iyi oluşun iki önemli bileşeni olarak tanımlamaktadır (Diener, 1999: 276-302).

İyi oluş, genellikle mutluluk (hedonik bakış açısı) ve bireysel ve toplumsal yaşamda optimal etkililikle (övgüsel bakış açısı) olumlu duyuşsal durumların bir bileşimi olarak işlev gören bir kavram olarak nitelendirilmektedir (Deci ve Ryan, 2008: 1-11). Psikolojik iyi olma hayatın yolunda gitmesi, iyi hissetmek ve etkili işlevsellikle ilişkilidir. Sürdürülebilir iyi oluş, her zaman iyi hissetmek anlamına gelmez; rahatsızlık veren duygular (örn., hayal kırıklığı, başarısızlık, keder) yaşamın normal bir parçası olarak görmek ve bu olumsuz ya da rahatsızlık veren duygularla başedebilmek, uzun süreli iyi oluş için çok önem arz etmektedir. Bununla birlikte, olumsuz duyguların sık sık ya da çok uzun deneyimlenmesi ve kişinin gündelik yaşamında işlev görme yeteneğini etkilemesi durumunda psikolojik iyi olma hali tehlikeye gireceği ileri sürülmüştür (Huppert, 2009: 137-164). Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan insanlar, mutlu, yetenekli, iyi desteklenmiş, yaşamdan memnun hissederlerken; aynı zamanda psikolojik iyi oluşun yüksek olması daha iyi fiziksel sağlık ile ilişkili olumlu sonuçları içermektedir (Huppert, 2009: 137-164; Winefield ve ark., 2012: 3-10). Ayrıca psikolojik iyi oluş ile olumlu ruhsal ve fiziksel sağlık arasında olumlu yönde ilişki olduğu ve psikolojik iyi oluş halinin ruhsal ve fiziksel sağlığın bozulmasında önleyici bir etkisinin olduğu da belirtilmektedir.

Psikolojik iyi oluş ile çoğu psikopatoloji belirtileri arasında ters yönde bir ilişki bulunmaktadır. Örneğin: depresif bozukluklar ve duygudurum bozuklukları (Greenspoon ve diğerleri, 2010: 81-108; Sin ve Lyubomirsky, 2009: 467-487) şiddet, madde kullanımı (MacDonald ve diğerleri, 2005: 1495-1518), obsesif kompulsif bozukluk (Stengler-Wenzke ve diğerleri, 2006: 662-668), travma (Rosenman, 2002: 515-520) gibi çeşitli psikopatoloji belirtileri ve psikolojik sorunlar arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Yani psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu durumlarda psikopatoloji belirtilerinde azalma olmaktadır.

Duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda, kronik kaçınma ve bastırma kullanımı yalnızlık, özgün olamama ve kopukluk duygularına katkıda bulunurken (John ve Gross, 2004: 1301-1334); aynı zamanda diğerleri ile daha az yakın ilişkiler; daha düşük yaşam doyumu ve refah düzeyi; daha düşük sosyal ve duygusal destek seviyelerini de yordadığı belirtilmektedir (Gross ve John, 2003: 348-362; John ve Gross, 2004: 1301-1334). Bilişsel yeniden yapılandırma stratejisinin kullanımının artması, daha yüksek pozitif

psikolojik iyi oluş düzeyini yordarken, ifade edici baskılama stratejisinin kullanımının artmasının ise, psikolojik iyi oluşu negatif yönde etkilediği belirtilmiştir (Gross ve John, 2003: 348-362; Haga ve diğerleri, 2009: 271-291; Schutte ve diğerleri, 2009: 21-31).

Olumlu duygu düzenleme ve iyi oluş üzerine yapılan çalışmalarda genel olarak, olumlu duyguların geliştirilmesinin, yaşam doyumunu arttırdığı, gelecekteki olumlu duyguları deneyimleme olasılığını artıracak ve negatif olana karşı dayanıklılığı güçlendiren kalıcı kaynaklar oluşturmaya yardımcı olduğu belirtilmektedir (Fredrickson, 2001: 218-226; Fredrickson ve Branigan, 2005: 313-332).

Psikolojik iyi oluş çeşitli değişkenlerle ilişkili olmakla birlikte, farklı yaklaşımlara dayanan müdahale çalışmalarıyla psikolojik iyi oluşun artırılması mümkündür. Yapılan bir çalışma sonucunda olumsuz duygulanım, olumlu etkinliklere katılım ve uzun süreli memnuniyetin psikolojik iyi oluşa sosyal katılım, hobiler yetiştirme, planlı olma, uyumlu duygusal tepki geliştirmeyi sağlayarak katkısı olduğu belirtilmektedir (Beiser, 1974: 320-327). Kanser hastalarında uygulanan farkındalık temelli bir müdahale programının hastaların duygudurum bozukluklarında ve streslerinde düşüş olduğunu ve psikolojik iyi oluşlarını arttırdığı belirtilmiştir (Brown ve Ryan, 2003: 822-848). Psikolojik iyi olma hali fiziksel şartların ve hastalıkların önlenmesinde ve iyileşmesinde rol oynar gibi görünmekte ve bu yüzden yaşam beklentisinde bir artışa katkıda bulunmaktadır (Vazquez ve diğerleri, 2009: 15-27). Kalp hastalarında iyi oluşun artmasına yönelik uygulanan bir müdahale programında kalp hastalığı olanların daha iyi sağlık davranışlarına yol açtığı ve hastalığın gidişatını olumlu anlamda etkilediği belirtilmiştir (Huffman ve diğerleri, 2017: 443-450).

Özetle psikolojik iyi oluş bireylerin yaşam kalitesi, kendisi ve çevresiyle uyumunu arttıran pozitif yöndeki bir psikolojik değişkendir. Yukarıda özetlenen çalışmalarda olduğu gibi psikolojik iyi oluş psikopatoloji belirtilerin azaltılmasında veya psikopatolojilerin ortaya çıkmasında bir dayanıklılık oluşturmaktadır. Yapılan çeşitli müdahale çalışmalarıyla da psikolojik iyi oluşun artırılması da mümkündür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

DUYGU FARKINDALIĞI VE DUYGU MITLERİ ÖLÇÜM ARAÇLARININ PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmada Duygu Farkındalığı Anketi ve Duygu Mitleri Anketi olmak üzere iki ölçüm aracının geliştirilmesi, psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Her iki ölçüm aracının geliştirilme süreçlerinden söz edildikten sonra, “Duygu Farkındalığı Anketi geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracıdır” ve “Duygu Mitleri Anketi geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracıdır” hipotezleri test edilecektir.

3.1. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın örneklemiyle ilgili genel bilgiler verildikten sonra, veri toplama araçları tanıtılacaktır. Daha sonra işlem bölümünde çalışmanın nasıl yürütüldüğüyle ilgili bilgiler verilecektir. Son olarak istatistiksel analizler bölümünde de çalışmada kullanılan istatistiksel analizlerden söz edilecektir.

3.1.1. Örneklem

Araştırmanın ilk aşamasında geliştirilen Duygu Farkındalığı Anketi ve Duygu Mitleri Anketi'nin psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla toplamda 438 katılımcıya çevirim içi veri toplama yöntemiyle ulaşılmıştır. Araştırma linki çeşitli sosyal medya kanallarından ilan ve duyurular aracılığıyla paylaşılarak kişiler çalışmaya katılmaya davet edilmişlerdir. Araştırmaya katılım için 18 yaş ve üstü olma, en az okur-yazar olma ve anket çalışmasını tamamlamak için psikiyatrik/nörolojik bir rahatsızlığın olmaması koşulları aranmıştır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla araştırma esnasında psikiyatrik bir tanının olması ve bu sebeple, hali hazırda bir psikiyatrik ilaç (kaygı ve/veya depresyon tanısı nedeniyle kaygı giderici ve antidepresan) kullandığını belirten 14 katılımcı homojenliği sağlamak üzere veri setinden çıkarılmıştır. Ayrıca araştırmadaki değişkenler açısından tek ve çok değişkenli uç değerleri belirleme işleminde 3 katılımcının uç

değerlere sahip oldukları saptanmış ve veri setinden çıkarılmışlardır. Sonuç olarak çeşitli koşulları sağlamadığı belirlenen kişilerin çıkarılması ile araştırmanın ilk aşamasının nihai örneklemini 421 (339 kadın, 82 erkek) kişi oluşturmaktadır; geliştirilen iki ölçüm aracının psikometrik özelliklerini incelemek üzere analizlere bu grubun verisi ile devam edilmiştir.

Örneklemin demografik özellikleri incelendiğinde Türkiye'nin değişik şehirlerinde yaşayan katılımcıların, yaşları 18 ile 67 arasında değişmekte olup yaş ortalamasının 27.79 (Ss. = 7.82) olduğu görülmektedir. Katılımcıların verdiği bilgilere çoğunluk bazında bakıldığında % 78.4'ünün bekar olduğu, % 58'inin lisans ve lisansüstü düzeyinde eğitimi olduğu ve % 80.8'inin orta gelir düzeyini oluşturduğu görülmektedir. Örnekleme ait ayrıntılı demografik bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1: Araştırmanın İlk Aşamasındaki Katılımcıların Demografik Bilgilerine Göre Dağılımı

Değişkenler	Ortalama	Ss
Yaş	27.84	7.85
Min.-Max	17-67	
Değişkenler	Frekans	(Yüzde)
Cinsiyet		
Kadın	339	(80.5)
Erkek	82	(19.5)
Medeni durum		
Bekar	330	(78.4)
Evli	91	(21.6)
Eğitim düzeyi		
Lise mezunu	177	(42)
Üniversite mezunu	165	(39.2)
Lisansüstü eğitim	79	(18.8)

Tablo 1: Araştırmanın İlk Aşamasındaki Katılımcıların Demografik Bilgilerine Göre Dağılımı (Devamı)

Gelir düzeyi

Düşük	54 (12.8)
Orta	340 (80.8)
Yüksek	27 (6.4)

Çalışma durumu

Çalışmıyor	198 (47)
Kamu ve özel sektör	223 (53)

Psikiyatrik tanı

(Bugüne kadar alınan) Evet	71 (16.9)
Hayır	350 (83.1)

Psikiyatrik rahatsızlık tanıları

Kaygı bozukluğu	18 (4.3)
Depresyon	36 (8.5)
Panik bozukluk	4 (0.9)
TSSB	3 (0.7)
OKB	4 (0.9)
Diğer	6 (1.4)

Not: TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu, OKB: Obsesif Kompulsif Bozukluk

3.1.2. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmanın bu aşaması için kullanılan ölçüm araçlarının tanıtımı yapılacak ve psikometrik özelliklerine dair ayrıntılı bilgi verilecektir.

3.1.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, meslek, çalışma durumu gibi sosyodemografik özelliklerini tanımlayıcı sorular ve psikiyatrik tanı ve psikiyatrik ilaç kullanımına yönelik araştırmacılar tarafından hazırlanmış sorulardan oluşmaktadır. KBF Ek 2’de yer almaktadır.

3.1.2.2. Duygu Farkındalığı Anketi (DFA)

Duygu Farkındalığı Anketi (DFA), bireylerin farklı duygulara dair farkındalığını sıklık bazında detaylı ve kapsamlı bir şekilde değerlendirmeyi sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. Alanyazındaki çeşitli yayınların incelenmesi sonucu oluşturulmuş anket 70 maddeden oluşan bir öz-bildirim ölçüm aracıdır. Ankette yer alan maddeler Likert tipi bir derecelendirme ile değerlendirilmekte olup, “Hemen hemen hiç=0, Nadiren=1, Bazen=2, Sıklıkla=3 ve Her zaman=4” şeklinde puanlanmaktadır. Katılımcılardan ankette yer alan duyguları ne sıklıkta deneyimlediklerini belirtmeleri istenmektedir.

Alanyazın incelendiğinde az sayıda (10 olumlu, 10 olumsuz) duygu terimi içeren bir ölçüm aracıyla (Watson ve diğerleri, 1988: 1063-1070; Gençöz, 2000: 19-26) ya da duygu durum bellek tutarlığı gibi daha çok bilişsel çalışmalarda kullanılmak üzere hazırlanan duygu durum sıfat çiftlerinden oluşan bir liste (Er, 2006: 21-44) ile duygu durumun değerlendirildiği görülmektedir. Ayrıca dilimizde farklı duyguların ifadesinde kullanılan terimlerin bu duyguların yoğunluğu göz önünde bulundurularak yeterince çeşitlenmediği görülmekte ve bu alandaki boşluk dikkat çekmektedir. Bu nedenlerle geliştirilen bu ölçüm aracı ile daha kapsamlı ve ayrıntılı değerlendirme yapmak hedeflenmektedir. Bu bağlamda, alanyazın incelendiğinde duyguların çeşitli yoğunluk ve sıklıkta çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Ölçüm aracının maddelerinin hazırlanma sürecinde yapılan çeşitli araştırmacıların çalışmaları sonucu oluşturduğu duygu sınıflandırmalarında yer alan duygu terimleri (Atlasofemotions, 2018; Plutchik, 2001: 344-350) ve alandaki ölçüm araçları (Positive and Negative Affect Scale: PANAS, Gençöz, 2000: 19-26) incelenmiştir. DFA Ek 3’te yer almaktadır.

Bu çalışmada DFA'nın geçerlik ve güvenilirliğine yönelik analizler yapılmıştır. Ölçüm aracının psikometrik özelliklerine bir sonraki bölüm olan bulgular kısmında detaylı olarak yer verilecektir. Elde edilen bulguları kısaca özetlemek gerekirse; yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda anketin iki boyutlu bir yapı sergilediği görülmüştür: Olumsuz duygulanım ($\alpha = .98$), olumlu duygulanım ($\alpha = .95$). Alt boyutlardan alınan puan ortalamalarının birbirinden farklı olduğu görülmektedir: olumlu duygulanım puan ortalamaları olumsuz duygulanım alt boyutundan daha yüksek olarak bulunmuştur. İki alt boyut arasındaki korelasyonlar incelendiğinde negatif yönde ($r = -.52$, $p < .001$) anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Eş zaman geçerliğini değerlendirmek amacıyla DFA'nın, duygu mitleri, aleksitimi, psikolojik esneklik, duygu düzenleme ve kişilik özellikleri gibi değişkenlerle olan korelasyonları incelenmiş ve beklenen yönde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir.

3.1.2.3. Duygu Mitleri Anketi (DMA)

Duygu Mitleri Anketi (DMA) bireylerin duygulara, duyguların deneyimlenmesine ve ifade edilmesine dair olumsuz inançlara (mitler) inanış düzeylerini ayrıntılı olarak değerlendirmek amacıyla alanyazındaki yayınların incelenmesi sonucunda geliştirilmiştir. Anket 17 maddeden oluşan bir öz-bildirim ölçüm aracıdır. Anketi oluşturan maddeler “Hiç katılmıyorum=1 ile Tamamen katılıyorum=7” uçlarına sahip 7’li likert tipinde bir derecelendirmeye değerlendirilmektedir. Bireylerin ankette yer alan maddelere ne ölçüde katıldıklarını ya da katılmadıklarını belirtmeleri istenmektedir.

Alanyazındaki yayınlar incelendiğinde duygu mitleri/inanışlarının, duyguların dayanılmaz olduğuna yönelik mitleri değerlendiren ölçüm aracıyla (Rimes ve diğerleri, 2010: 285–292), duygu düzenlemeye yönelik inanışları içeren üstbilişsel bir yapı olarak değerlendiren ifadelerle (Manser ve diğerleri, 2012: 235–246) ve duyguların sabit/ değiştirilemez veya değiştirilebilir olup olmadığını birkaç madde ile değerlendirmeye yönelik ölçüm aracıyla (Tamir, 2007: 731-744) değerlendirildiği görülmektedir. Ülkemizde duygulara dair inanışları değerlendirmeye yönelik bir ölçüm aracına rastlanmamış ve bu alanda bir boşluk olduğu görülmüştür. Bu nedenlerle geliştirilen ölçüm aracının duygu düzenlemede önemli bir işlevi olan

duygu mitlerinin hem genel olarak var olan hem de kültüre özgü inanışlarını detaylı olarak değerlendirmek hedeflenmiştir.

Ölçüm aracının maddelerinin oluşturulma sürecinde yapılan alanyazın incelemelerinde genel olarak duygu mitlerinin: duygunun kendisi, deneyimlenmesi ve ifade edilmesi gibi farklı alanlara yönelik olumsuz ve çoğunlukla gerçekçi olmayan inanışlardan oluştuğu tespit edilmiştir. Duygunun kendisine yönelik mitler olumsuz bir duygunun zarar verici olabileceğine dair bir inanış olabilirken, duyguları deneyimlemeye yönelik mitler ise örneğin; olumsuz duyguların deneyimlenmesinin kişinin kontrolünü kaybetmesine yol açacağını düşünmesi gibi inanışlar olabilir. İfade edilmesine yönelik olarak da örneğin; diğerleri tarafından onaylanmayacak duyguların deneyimlenmemesi veya ifade edilmemesi gerektiğine dair inanışlar olabilmektedir. DMA Ek 4’te sunulmuştur.

Bu çalışmada ölçüm aracının geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmış ve analizlerden elde edilen bulgular detaylı olarak bir sonraki bölüm olan bulgular bölümünde sunulmuştur. Bu bulgulara özetle değinmek gerekirse: yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçüm aracının tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik analizinde tek faktörlü yapının iç tutarlık katsayısı (Cronbach alfa) .90 olarak hesaplanmıştır. Eş zaman geçerliği değerlendirmek amacıyla anketin, olumlu-olumsuz duygulanım, aleksitimi, psikolojik esneklik, duygu düzenleme ve kişilik özellikleri gibi değişkenlerle olan korelasyonları incelenmiş ve beklenen yönde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir.

3.1.2.4. Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği (DDSÖ)

Schutte, Manes ve Malouff (2009: 21-31) tarafından geliştirilen ölçüm aracı, Gross ve Thompson’ın (2007: 3-24) öne sürdüğü; (1) durum seçimi, (2) durum değişimi (3) dikkat yayılması, (4) bilişsel değişim, (5) deneyimsel tepki düzenleme, (6) davranışsal tepki düzenleme ve (7) fiziksel tepki düzenleme gibi duygu düzenleme süreçlerini değerlendirme amacıyla geliştirilmiştir. DDSÖ, duygu düzenleme süreçlerinden her biri 4 maddeyle temsil edilmekte ve 4 maddeden 2’si negatif duyguları azaltmayı, diğer 2’si ise pozitif duyguları artırmayı içeren 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçüm aracı 7’li likert tipi derecelendirme (1= hiç

katılmıyorum ile 7= tamamen katılıyorum) ile değerlendirilen ölçekte, ilk 16 madde öncül-odaklı duygu düzenleme süreçlerini, kalan 12 madde ise tepki-odaklı duygu düzenleme süreçlerini kapsamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar duygu düzenlemenin daha iyi düzeylerde olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe formu için geçerlik ve güvenirlik çalışması Aka (2011: 1-248) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) .91; öncül-odaklı duygu düzenleme süreçleri boyutu için (ilk 16 madde) iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) .86; tepki-odaklı duygu düzenleme süreçleri boyutu için (diğer 12 madde) iç tutarlılık katsayısı ise (Cronbach alfa) .83 olarak hesaplanmıştır. Guttman iki yarım test güvenirliği ise öncül-odaklı duygu düzenleme süreçleri için .88, tepki-odaklı duygu düzenleme süreçleri için ise .85 olarak bildirilmiştir. Ölçeğin eş zaman geçerliği için ile DDSÖ'nün Öncül odaklı düzenleme süreçleri boyutunun, Duygu Düzenleme Ölçeği (DGÖ)'nin yeniden değerlendirme alt ölçeği arasında pozitif yönde ($r = .47, p < .01$), Duygusal Yaklaşım Baş Etme Ölçeği ile pozitif yönde ($r = .31, p < .01$) korelasyonlar bulunmuştur. Tepki odaklı duygu düzenleme süreçleri alt boyutunun DGÖ'nün alt boyutu yeniden değerlendirme ile pozitif yönde ($r = .44, p < .01$) ve Beyaz Ayı Supresyon Envanteri ile pozitif yönde ($r = .19, p < .01$) ve Duygusal Yaklaşım Baş Etme Ölçeği ile pozitif yönde ($r = .30, p < .01$) korelasyonlar elde edildiği belirtilmiştir. Kriter geçerliği değerlendirmek için de Duygusal Yaklaşım Baş Etme Ölçeğinden alınan puanlara göre “yüksek duygusal baş etme” ve “düşük duygusal baş etme” şeklinde %50'lik iki grup belirlenmiş ve gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu belirtilmiştir ($F(2, 525) = 27.25, p < .001$; Wilks' $\Lambda = .91$; $\eta^2 = .09$). “Yüksek duygusal baş etme” grubunun öncül-odaklı duygu düzenleme stratejilerinin “düşük duygusal baş etme” grubuna göre daha fazla kullandığı tespit edilmiştir. Ölçeğe Ek 5'te yer verilmiştir.

Duygu düzenleme ile hem olumlu ve olumsuz duygulanım düzeyleri arasındaki ilişki hem de duygulara dair olumsuz inanışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla, yani DFA ve DMA'nın geçerliğini değerlendirmek amacıyla ölçek setinde yer almaktadır.

3.1.2.5. Kabul Eylem Formu-II (KEF-II)

Bond ve meslektaşları (2011) tarafından bireylerin psikolojik esnekliğini ya da deneyimsel kaçınma düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 7 maddeden oluşmakta ve her madde, “(1) hiçbir zaman doğru değil” ile “(7) daima doğru” uçlarına sahip, 7 birimli Likert tipi derecelendirme üzerinden yanıtlanmaktadır. Katılımcılardan bu ifadelerin kendi durumlarına ne düzeyde uygun olduklarını belirtmeleri istenmektedir. Ölçekte yer alan maddeler (1) deneyimlenmesi istenmeyen duygu ve düşüncelere yönelik isteksizliği (örn., “Hislerimden korkarım;” “Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim”), ve (2) “şimdi ve burada” olma ve istenmeyen durumlar söz konusu olduğunda değer yönelimli davranış sergileme güçlüğü (örn., “Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor;” “Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor”) yansıtmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik esnekliğin azaldığına ve deneyimsel kaçınmanın arttığına işaret etmektedir. Ülkemizde ölçeğin Türkçe formu için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı (Cronbach alfa) .84 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve elde edilen uyum indeksleri RMSEA= 0.08, SRMR= 0.02, CFI= 0.97, GFI= 0.97, NFI= 0.96 olarak bulunduğu belirtilmiştir. Uyum geçerliği için, KEF-II ölçeğinin Ruminatif Düşünce Stilleri Ölçeği ile pozitif yönde ($r=.57, p<.001$) ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ile pozitif yönde ($r=.67, p<.001$) korelasyonlar olduğu rapor edilmiştir. Eş zaman geçerliği için ise KEF-II ile Beck Depresyon Envanteri ile pozitif yönde ($r=.63, p<.001$), Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ile pozitif yönde ($r=.53, p<.001$) Panik Bozukluk Şiddet Ölçeği ile pozitif yönde ($r=.67, p<.001$) ve Padua Envanteri - Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu ile ($r=.67, p<.001$) korelasyonları elde edilmiştir. Ölçüm aracı Ek 6’da yer verilmiştir.

Duygusal esneklik düzeyinin, olumlu -olumsuz duygulanım ve duygu mitlerine yönelik inanç düzeyleri ile ilişkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda Duygu Farkındalığı Anketi ve Duygu Mitleri Anketi’nin geçerliğini test etmek için ölçek setine dahil edilmiştir.

3.1.2.6. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Bagby, Taylor ve Parker (1994: 33-40) tarafından bireylerin aleksitimi düzeyini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Aleksitimi, bireylerin kendi duygularını doğru bir şekilde tanımaması, tanımlayamaması ve ifade edememesi, ayrıca bedensel duyuları hislerden ayırt etmede zorlanma olarak tanımlanmaktadır. 20 maddeden oluşan ölçekte, Duygularını Tanımada Güçlük (TAÖ-1), Duyguları Söze Dökmede Güçlük (TAÖ-2) ve Dışa-Dönük Düşünme (TAÖ-3) olmak üzere 3 alt ölçek bulunmaktadır. Her madde, “(1) hiçbir zaman” ile “(5) her zaman” uçlarına sahip, 5 birimli Likert tipi derecelendirme ile değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe aleksitimi eğiliminin arttığına işaret etmektedir. Ölçekten 61 puan ve üstü puan alanlar aleksitimi eğilimi olanlar, 61 puanının altında puan alanlar ise aleksitimi eğilimi olmayanlar olarak değerlendirilmektedir. Ülkemizde ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması, Güleç ve meslektaşları (2009: 214-220) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinalinde olduğu gibi Türkçe formunun da üç faktör yapısına sahip olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık (Cronbach alfa) katsayısı ölçeğin toplamı için .78, alt ölçeklerin iç tutarlık katsayısı (Cronbach alfa): TAÖ-1 .80, TAÖ-2 için .57, TAÖ-3 için ise .63 olarak hesaplanmıştır.

Yapı geçerliğini test etmek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerlerinin RMSEA= 0.08, GFI= 0.87, AGFI= 0.84, $\chi^2= 564.09$ olarak bulunduğu rapor edilmiştir. χ^2 değeri dışında uyum indekslerinin uygun olduğu belirtilmiştir. Bunun yanında alt ölçeklerin birbiriyle olan korelasyonları incelenmiştir. TAÖ-1 ile TAÖ-2 arasında pozitif yönde ($r= .53$, $p < .01$), TAÖ-1 ile TAÖ-3 arasında pozitif yönde ($r= .12$, $p < .05$) ve TAÖ-2 ile TAÖ-3 arasında pozitif yönde ($r= .36$, $p < .01$) korelasyonlar bulunduğu belirtilmiştir. TAÖ-20 Ek 7’de yer almaktadır.

Aleksitimi eğiliminin, olumlu-olumsuz duygulanım düzeyleri ve duygu mitleri ile ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Sonuç olarak; DFA ve DMA ölçüm araçlarının geçerliğini değerlendirmek amacıyla ölçek setine dahil edilmiştir.

3.1.2.7. Eysenck Kişilik Anketi- Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu (EKA-GGK).

Francis ve arkadaşları (1992) tarafından Eysenck Kişilik Anketi (Eysenck, ve Eysenck, 1975) ve aynı anketin kısa formu (48 madde) (Eysenck, Eysenck ve Barrett, 1985: 21-29) gözden geçirilerek oluşturulan anket, kişiliği dışadönüklük, nörotisizm ve psikotisizm olmak üzere 3 ana faktörde değerlendirmektedir. Ayrıca, anketin uygulanması sırasındaki yanlılığı engellemeyi ve geçerliliği ile ilgili kontrolü sağlamak amacıyla oluşturulan yalan söyleme alt ölçeği de yer almaktadır. 24 maddeden oluşan ankette, her bir faktör 6 madde ile değerlendirilmekte ve her bir soruya Evet(1)- Hayır(0) şeklinde cevap verilmesi istenmektedir. Her alt boyuta karşılık gelen bir kişilik özelliği için alınabilecek puan 0 ile 6 arasında değişmektedir. Ülkemizde ölçeğin Türkçe formu için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Karancı, Dirik ve Yorulmaz (2007: 1-8) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) dışa dönüklük, nörotisizm, psikotisizm ve yalan boyutları için sırasıyla .78, .65, .42, .64 ve test-tekrar test tutarlılığı ise yine sırasıyla .84, .82, .69 ve .69 olarak hesaplanmıştır. EKA-GGK' nin eş zaman geçerliliğini değerlendirmek amacıyla EKA-GGK' nin kendi alt ölçekleri ile Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu'nun alt boyutları (Perris ve diğerleri, 1980: 265-274; Dirik ve diğerleri, 2004: 149), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg, 1965: 61; Çuhadaroğlu, 1986) ve Korku Tarama Envanteri (Arrindell, 1980: 229-242; Dirik ve diğerleri, 2004: 149) gibi ölçüm araçlarıyla anlamlı korelasyonları olduğu ve ölçeğin eş zaman geçerliğinin olduğu belirtilmiştir. Ölçüm aracı Ek 8'de mevcuttur.

Kişilik özelliklerinin, olumlu-olumsuz duygulanım düzeyleri ve duygulara dair yanlı inanışlar ile ilişkisini değerlendirmek amaçlanmıştır. Böylelikle de Duygu Farkındalığı Anketi ve Duygu Mitleri Anketi' nin geçerliliğini test etmek amacıyla ölçek setine dahil edilmiştir.

3.1.3. İşlem

Bu çalışmada duygu farkındalığını değerlendirmek amacıyla Duygu Farkındalığı Anketi ve duygu mitlerine yönelik inanışları değerlendirebilmek amacıyla da Duygu Mitleri Anketi geliştirilmiştir. Anketlerin oluşturulma süreci tez danışmanı, klinik psikolojide doktora öğrencisi olan 4 uzman psikolog ve 1 yüksek lisans öğrencisinden oluşan 6 kişilik bir ekiple, ilgili alanyazın incelenmesi sonucu yapılan değerlendirmelerle anket maddeleri oluşturulmuştur. Daha sonra araştırma kapsamında kullanılan diğer ölçüm araçlarının Türkçe formlarının uyarlamalarını yapan kişilerden ölçeklerin kullanımı için izin istenmiş ve onayları alınmıştır. Çalışmaya başlamadan önce Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi' den 08.09.2017 tarih ve 3 karar sayılı kararıyla araştırmayı yapmak için etik kurul izni alınmıştır.

Araştırma verilerini toplama işleminden önce araştırma ile ilgili anket formları “docs.google.com” adlı çevirim içi siteye yüklenmiştir. Araştırma verilerini toplamak amacıyla farklı sosyal medya siteleri üzerinden araştırma linki paylaşarak katılımcılar çalışmaya davet edilmişlerdir. Link aracılığıyla çalışmaya dahil olan katılımcılardan ilk olarak araştırmanın içeriğine dair detaylı bilgileri içeren formu okuduktan sonra çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair onam vermeleri istenmiştir. Bilgilendirilmiş onam formu Ek 9'da yer almaktadır. Araştırmanın sonuçları hakkında bilgi almak isteyen katılımcılardan mail adreslerini yazarak bilgi alabileceklerine dair bilgi verilmiştir. Gönüllü olan katılımcılar araştırma ile ilgili ölçüm araçlarını doldurmuşlardır. Verilerin toplanmasından sonra veriler internet sitesinden alınarak analizler öncesi veri temizliği sürecine geçilmiştir.

3.1.4. İstatistiksel Analizler

Araştırmadaki verilerin analizi için SPSS (Statistical Package for Social Science) 23 programı kullanılmıştır. Analizlere başlamadan önce veri girişleri yapılmış ve daha sonra tek ve çok değişkenli uç değerleri belirlemek amacıyla analizler yapılarak veri temizleme yapılmıştır.

Araştırma kapsamında, geliştirilen ölçüm araçlarının psikometrik özellikleri incelenmiştir. Her iki ölçüm aracının yapı geçerliği ve faktör yapılarını incelemek amacıyla Açımlayıcı Faktör Analizi ile Temel Bileşenler Analizi ve Varimax Döndürme işlemi yapılmıştır.

Her iki ölçüm aracının sosyodemografik değişkenlere (cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi) göre farklılaşma olup olmadığını değerlendirmek amacıyla tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır.

DFA' nın ölçüt bağıntılı geçerliği değerlendirmek için alt boyutlarının birbirinden farklı olup olmadığını belirlemek amacıyla tekrarlı ölçümler için varyans analizi kullanılmıştır. Eş zaman geçerliğini değerlendirmek amacı ile de veri setinde yer alan ölçüm araçlarının toplam ve alt boyutları arasındaki puan ortalamalarına Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Benzer şekilde DMA' nın eş zaman geçerliğini değerlendirmek amacıyla diğer ölçüm araçları ve alt boyutları arasındaki puan ortalamalarının Pearson korelasyon analiziyle korelasyonları incelenmiştir.

Ayrıca her bir ölçüm aracının ve alt boyutlarının güvenilirliklerini belirlemek için iç tutarlık katsayısı (Cronbach alfa) ve iki yarı güvenilirliği değerleri hesaplanmıştır. Son olarak katılımcıların araştırmada yer alan ölçüm araçlarından aldıkları puan ortalamaları ve standart sapma değerlerine yönelik betimleyici istatistiksel analizler yapılmıştır.

3.2. BULGULAR

Bu bölümde, öncelikle DFA'nın psikometrik özellikleri ve ilişkili değişkenlere dair bulgulara yer verilecektir. Ardından DMA' nın psikometrik özellikleri ve ilişkili değişkenlere yönelik bulgulara değinilecektir. Daha sonra da araştırmada yer alan tüm ölçüm araçlarının güvenilirlik değerlerine ve betimleyici istatistiklerine yönelik bulgular sunulacaktır.

3.2.1. Geliştirilen Ölçüm Araçlarının Geçerlik Analizleri

Bu kısımda geliştirilen DFA ve DMA ile ilgili yapı geçerliği, ölçüt bağıntılı geçerlik ve eş-zaman geçerliği için yapılan analizlerin sonuçları verilmektedir.

3.2.1.1. Duygu Farkındalığı Anketi (DFA) İle İlgili Analiz Sonuçları

DFA'nın yapı geçerliğini incelemek amacıyla öncelikle örneklem sayısının yeterli olup olmadığı değerlendirmek için Kaiser-Meyer-Olkin ve faktör analizi için uygun olup olmadığını değerlendirmek amacıyla da Bartlett testi uygulanmıştır. Analizler sonucunda KMO değerinin 0.944 olduğu, Bartlett testi sonucuna göre X^2 değerinin $p < .001$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmüş ve anketin faktör analizi için uygun olduğu kabul edilmiştir. Ardından faktör yapısını belirlemek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (Explanatory Factor Analysis) ile Temel Bileşenler Yöntemi (Principal Components Analysis) ve Dik Döndürme Yöntemi (Varimax) kullanılarak değerlendirme yapılmış ve sonucunda 24 faktörün önerildiği görülmüş ve açıkladıkları toplam varyansın % 70.39 olduğu görülmüştür. Ancak incelenen screeplot grafiğinde 2 faktörden sonraki faktörlerin açıkladıkları toplam varyansın düşük olduğu ve maddelerin anlamlı bir biçimde dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu nedenlerle ölçüm aracının iki boyutlu haline karar verilmiştir. Analiz başlangıcında ankette 135 tane duygu terimi yer alırken, yapılan ilk analizin sonucunda maddelerden bazılarının faktör yüklerinin düşük olması, birden fazla faktöre yüklenmeleri, iç tutarlık bulgularının oldukça yüksek olması, çok sayıda madde olması ve anlamca örtüşen maddelerin olması sebepleriyle faktör yükleri kesme alt noktası olarak muhafazakâr davranılmış ve .60 olarak belirlenmiş ve sonuç olarak DFA'nın 70 maddelik son hali elde edilmiştir. Faktörlerde yer alan maddelerin oluşturduğu ortak temaya göre alt boyutlar olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olarak isimlendirilmiştir. İki faktörlü yapı toplam varyansın % 51.17'sini açıklamıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen ölçeğin faktör yapısı, faktör yükleri, her bir faktörün açıkladığı varyans ve toplam varyans bulguları Tablo 2'de yer almaktadır.

DFA alt boyutlarına bakıldığında olumsuz duygulanım olarak adlandırılan birinci faktörün toplam varyansın % 33.60'nı açıkladığı görülmektedir. Birinci faktör 35., 38., 44., 48., 50., 53., 54., 59., 76., 79., 80., 81., 82., 83., 84., 85., 86., 87., 88., 89., 90., 91., 92., 93., 94., 95., 96., 97., 98., 99., 101., 103., 104., 105., 106., 107., 108., 109., 113., 114., 121., 122., 123., 124., 125., 127., 130., 131., 132. ve 133. olmak üzere toplam 50 maddeden oluşmaktadır. Olumlu duygulanım olarak isimlendirilen ikinci faktör ise toplam varyansın % 17.58'ini açıklamaktadır. İkinci faktör 1., 4., 5., 6., 7., 10., 11., 12., 13., 14., 15., 17., 18., 19., 28., 64., 66., 71., 73. ve 135. olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmaktadır.

Tablo 2: Duygu Farkındalığı Anketi Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Maddeler	Faktör 1 Olumlu Duygulanım	Faktör 2 Olumsuz Duygulanım
86. Hüsrana uğramış	.77	-.28
96. Kırgın	.75	-.20
88. Gücenmiş	.74	-.15
131. Kızgın	.74	-.10
92. Küskün	.74	-.22
90. İsyankar	.73	-.13
98. Savunmasız	.73	-.25
85. Hüzünlü	.72	-.29
132. Hayal kırıklığı	.71	-.27
89. Çaresiz	.70	-.32
82. Kederli	.70	-.30
83. Öfkeden deliye dönmüş	.70	
123. Korkmuş	.70	-.14
114. Şoka uğramış	.69	
94. Değersiz	.69	-.29

Tablo 2: Duygu Farkındalığı Anketi Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları (Devamı)

84. İstirap	.69	-.29
130. Bıkkın	.69	-.32
93. Güçsüz	.69	-.30
108. Harap bitap	.68	-.22
97. Melankolik	.68	-.21
91. Mutsuz	.68	-.36
80. Tedirgin	.68	-.19
124. Bunalmış	.68	-.31
122. Sinirli	.68	
95. Tükenmiş	.68	-.32
133. Kışkırtılmış	.67	
107. Reddedilmiş	.67	-.22
104. Göz ardı edilmiş	.67	-.25
106. Usanmış	.66	-.34
44. Öfkeli	.66	-.11
48. Sıkıntılı	.66	-.29
54. Şüpheli	.66	
79. Ürkmüş	.65	-.14
103. Kafası karışık	.65	-.23
81. Kabahatli	.65	-.23
125. Nefret dolu	.64	-.18
113. Şüpheli	.64	
87. Kınama	.64	
53. Terk edilmiş	.63	-.24
105. Çıldırılmış	.63	
109. Üzüntülü	.63	-.24

Tablo 2: Duygu Farkındalığı Anketi Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları (Devamı)

76. Kendine acıma	.63	-.24
101. Zavallı	.63	-.18
127. Umutsuz	.62	-.33
50. Gergin	.62	-.22
121. Yalnız	.62	-.31
38. Tetikte	.62	
99. Asabi	.62	
59. İğrenmiş	.61	
35. Rahatsız	.60	-.23
11. Neşeli	-.25	.81
12. Sevinçli	-.24	.80
18. Coşkun		.77
13. Keyifli	-.31	.77
71. Eğlenceli	-.17	.74
66. Enerjik	-.17	.73
17. Arzulu		.73
7. Hevesli	-.15	.70
19. Hoşnut	-.31	.69
10. Aktif	-.11	.69
15. İlham dolu	-.13	.69
6. Umut dolu	-.14	.68
64. Güçlü	-.14	.68
1. Mutlu	-.33	.67
14. Dinç	-.22	.67
5. Heyecanlı	-.12	.66
135. Zevk	-.21	.63

Tablo 2: Duygu Farkındalığı Anketi Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları (Devamı)

4. İlgili	-.19	.62
73. Güvende	-.27	.61
28. Sempati		.60
Açıklanan Varyans	% 33.60	% 17.58
Toplam Açıklanan Varyans	% 33.60	% 51.17

Faktör yapısı belirlenen DFA'nın Ölçüt-bağıntılı geçerliği değerlendirmek amacıyla DFA'nın kendi alt boyutlarının birbirinden farklı olup olmadıkları incelenmiştir. Alt boyutları karşılaştırmak amacıyla tekrarlı ölçümler için ANOVA analizi kullanılmıştır. Analiz sonucuna göre alt boyutlardan alınan puan ortalamaları birbirinden anlamlı şekilde farklılık göstermektedir (Wilks' $\Lambda = .69$, $F(1, 420) = 191.25$, $p < .001$). Diğer deyişle, katılımcıların daha sıklıkla olumlu duygular rapor etme eğiliminde olduğu görülmektedir. Analiz sonucuna ilişkin bulgular Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3: DFA'da Alt Boyut Farklılığı Sonuçları

	Ort.	Ss	F(df ₁ , df ₂)
Olumlu Duygulanım	2.11	.69	9116.38(1, 420)**
Olumsuz Duygulanım	1.25	.77	

Wilks' Lambda= .69, F(1, 420)= 191.25**

** $p < .001$

Faktör yapısının ardından DFA boyutlarının bazı sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere bir dizi analiz yapılmıştır. Aşağıda sıralanan sosyodemografik değişkenlerle ilişkili tüm analizlerde çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. İlk olarak DFA alt boyutlarında cinsiyete göre bir farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan Box's test ($p > .05$) değerine göre gruplar boyunca her iki boyut için kovaryans matrislerinin eşit olduğu ve Levene testi ($p > .05$) sonucuna göre ise gruplar arası

varyans eşitliğinin sağlandığı görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre cinsiyetin (K=339, E=82) olumlu ve olumsuz duygulanım üzerindeki ana etkisi istatistiksel açıdan anlamlı değildir ($F(2, 418) = 1.07, NS$; Wilks' $\Lambda = 0.99$, partial $\eta^2 = .005$). Yani kadınların ve erkeklerin hem olumlu hem olumsuz duygulanım düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ardından medeni durumun olumlu ve olumsuz duygulanım alt boyutlarında farklılaşma olup olmadığı MANOVA testi yapılarak incelenmek istenmiştir. Box's test ve Levene testlerinin sonucuna göre gruplar boyunca her boyutun kovaryans matrislerinin eşit olduğu ve gruplararası varyansların eşit olduğu görülmüştür. Yapılan analiz sonucuna göre medeni durumun (Bekar= 330, Evli= 91) duygulanım düzeyleri üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur ($F(2, 418) = 3.99, p < .05$; Wilks' $\Lambda = 0.98$, partial $\eta^2 = .019$). MANOVA analizinden sonra tek değişkenli etkileri incelemek amacıyla Bonferroni düzeltmesi yapılmış ($.05/2$) ve p değeri $.025$ 'ten düşük olan değerler anlamlı olarak kabul edilmiştir. Buna göre olumlu duygulanım düzeyinde medeni durumun etkisinin anlamlı olmadığı bulunurken; olumsuz duygulanım boyutunda gruplar arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur [$F(1, 419) = 7.79, p < .01$; $\eta^2 = .018$]. Puan ortalamalarına bakıldığında bekarların (M= 1.30) evlilere (M=1.05) göre daha fazla olumsuz duygu rapor ettikleri görülmüştür. Benzer şekilde DFA'nın alt boyutlarında eğitim düzeylerine göre farklılaşma olup olmadığını incelemek için MANOVA yapılmıştır. Analize geçilmeden önce dağılımın eşit olmamasından dolayı örneklem gruplarındaki sayıların birbirine yakın olması amacıyla eğitim düzeyleri lise ve öncesi mezunu (n= 177), üniversite mezunu (n= 165) ve lisansüstü eğitim alanlar (n= 79) olmak üzere 3 kategori olarak düzenlenmiştir. Analiz sonucunda eğitim düzeyinin olumlu ve olumsuz duygulanım alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür ($F(4, 834) = 1.41, NS$; Wilks' $\Lambda = 0.98$, partial $\eta^2 = .007$). Başka bir deyişle eğitim düzeyine göre olumlu ve olumsuz duygulanım arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Son olarak, alt boyutlarda 3 düzeyli gelir düzeylerine göre karşılaştırmalar yapmak için yine MANOVA kullanılmıştır. Box's test ve Levene testi sonuçlarına göre gruplar boyunca her iki boyut için kovaryans matrislerinin eşit olduğu ve gruplar arası varyans eşitliğinin sağlandığı görülmüştür. Analiz sonucuna göre, gelir düzeylerinin olumlu ve olumsuz duygulanım üzerindeki ana etkisi anlamlı değildir ($F(4, 834) = 2.21, NS$; Wilks' $\Lambda = 0.97$, partial $\eta^2 = .010$). Yani gelir

düzeyine göre olumlu ve olumsuz duygulanımda gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Özetle, sosyodemografik değişkenlerin olumlu ve olumsuz duygulanım düzeyleri arasındaki farklılaşmaların incelendiğinde; cinsiyete göre rapor edilen olumlu ve olumsuz duygular arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Medeni duruma göre olumsuz duyguların rapor edilmesinde fark olduğu bekar bireylerin evli bireylere göre daha fazla olumsuz duygu rapor ettikleri görülmüştür; ancak rapor edilen olumlu duyguların sıklığında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Eğitim düzeylerine ve gelir düzeyine göre de rapor edilen olumlu ve olumsuz duygulanımdaki fark anlamlı değildir.

DFA'nın eş zaman geçerliğini değerlendirmek amacıyla DFA'nın alt boyutları arasında ve duygu düzenleme süreçleri, duygu mitleri, aleksitimi, kişilik özellikleri, psikolojik esneklik arasında korelasyon analizi yapılmıştır. Bu amaçla DFA ile DDSÖ'nün toplam puanı, DMA'nın toplam puanı, TAÖ-20'nin toplam puanı, EKA-GGK'nın alt boyutlarından (dışadönüklük, nörotisizm ve psikotizm) alınan puanlar ve KEF-II'nin toplam puanı arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır.

Öncelikle DFA'nın alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, beklenen şekilde olumlu duygulanım ile olumsuz duygulanım arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur ($r = -.52, p < .001$). Buna göre olumlu duygulanım artarken olumsuz duygulanım azalmakta ya da tam tersi olduğu görülmektedir. DFA'nın alt boyutlarının DDSÖ'nün toplam puanıyla korelasyonlarına bakıldığında olumlu duygulanım ile pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili iken ($r = .39, p < .001$), olumsuz duygulanım ile negatif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmektedir ($r = -.23, p < .001$). Yani daha iyi duygu düzenleme yaptıkça, olumlu duygulanım da artmaktadır; ancak duygu düzenleme daha iyi yapıldığında olumsuz duygulanım azalmaktadır. Yanı sıra, DFA'nın alt boyutları ile DMA'nın toplam puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında, olumlu duygulanım ile negatif yönde anlamlı bir ilişki varken ($r = -.21, p < .001$), olumsuz duygulanım ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir ($r = .41, p < .001$). Bu da, duygulara dair yanlı mitlerde artış oldukça olumlu duygulanımda azalma, olumsuz duygulanımda ise artış olduğuna işaret etmektedir. Son olarak, TAÖ-20 toplam puanı ile DFA'nın alt boyutlarından

olumlu duygulanım arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -.32, p < .01$), olumsuz duygulanım ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .41, p < .001$). Diğer bir deyişle, beklenen şekilde aleksitimi eğilimi (yani duyguları tanımada ve ifade etmekte zorlanma) arttıkça olumlu duygulanımda azalma, olumsuz duygulanımda ise artış görülmektedir.

DFA ve alt boyutlarının diğer değişkenler ile ilişkilerine bakıldığında EKA-GGK'nın alt boyutları dışadönüklük, nörotisizm ve psikotizm alt boyutlarının puan ortalamaları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Olumlu duygulanım ile dışadönüklük arasında pozitif yönde anlamlı ($r = .32, p < .001$), nörotisizm ile negatif yönde anlamlı ($r = -.42, p < .001$) bir ilişki bulunurken psikotizm ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Olumsuz duygulanım ile dışadönüklük arasında negatif yönde ve anlamlı ($r = -.22, p < .001$), nörotisizm ile pozitif yönde ve anlamlı ($r = .58, p < .001$) ve psikotizm ile de pozitif yönde ($r = .13, p < .01$) ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre dışadönüklük arttıkça olumlu duygulanımda artış, olumsuz duygulanımda ise azalma görülmektedir. Nörotisizm arttıkça ise olumlu duygulanımda azalma, olumsuz duygulanımda ise artış olduğu; benzer şekilde psikotizm arttıkça da olumsuz duygulanımda da artış olduğu görülmektedir. Son olarak, DFA'nın alt boyutları ile KEF-II'nin toplam puan arasındaki ilişkiye bakıldığında, olumlu duygulanım alt boyutu ile KEF-II arasında negatif yönde ($r = -.36, p < .001$), olumsuz duygulanım ile ise pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmektedir ($r = .60, p < .001$). Bu da, psikolojik esnekliğin azalıp, deneyimsel kaçınmanın artması ile olumlu duygulanımın azaldığı, olumsuz duygulanımın ise arttığı anlamına gelmektedir. Sonuç olarak yapılan analizlerden elde edilen bulgular DFA'nın eş zaman geçerliği desteklediği kabul edilebilir.

Tablo 4: DFA Alt Boyutları İle Diğer Değişkenler Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulgular

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.DFA-Olumlu duygulanım									
2.DFA-Olumsuz duygulanım	-.52**								
3. DDSÖ	.39**	-.23**							
4. DMA	-.21**	.41**	-.02						
5. TAÖ-20	-.32*	.41**	-.16**	.43**					
6. Dışadönüklük	.32**	-.22**	.09	-.19**	-.18**				
7. Nörotisizm	-.42**	.58**	-.20**	.29**	.28**	-.24**			
8. Psikotizm	.04	.13**	-.04	-.02	.03	.04	.00		
9. KEF-II	-.36**	.60**	-.14**	.50**	.48**	-.31**	.55**	-.02	

* p< .01, ** p< .001

Not: DDSÖ: Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği. DMA: Duygu Mitleri Anketi, TAÖ-20: Toronto Aleksitimi, KEF-II: Kabul Eylem Formu-II.

3.2.1.2. Duygu Mitleri Anketi (DMA) İle İlgili Analiz Sonuçları

Bu kısımda geliştirilen DMA'nın geçerliğine yönelik yapılan analiz sonuçları verilmektedir. Öncelikle DMA'nın yapı geçerliğini incelemek ve faktör yapısını belirlemek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (Explanatory Factor Analysis) ile Temel Bileşenler Yöntemi (Principal Components Analysis) ve Dik Döndürme Yöntemi (Varimax) kullanılarak analiz yapılmıştır. Analiz sonucunda Scree plot grafiği incelenmiş ve madde dağılımında özdeğeri 1'den büyük olan maddelere göre anketin tek faktörlü bir yapıda değerlendirilmesinin doğru olacağına karar verilmiştir. Ankette başlangıçta 31 madde yer alırken, bazı maddelerin görece düşük faktör yüklerine sahip olmaları, madde toplam korelasyonları ve ölçüm aracındaki madde sayısının kısıtlı olması sebebi ile bu sefer daha liberal davranılarak kesme

noktası.50 olarak belirlenmiş ve faktör yükü bu değerin altında olan anket maddeleri çıkarılmış; nihayetinde DMA'nın 17 maddelik hali elde edilmiştir. Tek faktörlü yapı toplam varyansın % 40.93'ünü açıklamakta olduğu görülmüştür. Yapılan Açımlayıcı Faktör analizi sonucuna göre tek faktörde toplanan maddelerin faktör yükleri ve açıkladığı toplam varyansa ilişkin bulgular Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5: Duygu Mitleri Anketi Faktör Analizi Sonuçları

Maddeler	Faktör
17. Duygular zayıflık belirtisidir	.75
31. Duygularımı başkaları ile paylaşmam benim güçsüz olduğum anlamına gelir	.72
21. Olumsuz duygular hissettiğimi başkaları ile paylaşırsam benim güçsüz olduğumu düşünürler	.72
18. Sadece zayıf insanlar duygusaldır	.72
19. Olumsuz duygular hissettiğimi başkaları ile paylaşmamalıyım	.71
2. Duyguları göstermek güçsüzlüktür	.66
27. Duygusal olmak demek kontrolden çıkmak demektir	.64
24. Sadece olumlu duygular hissetmeliyim	.64
20. Duygularımı görmezden gelmeli mantığıma göre hareket etmeliyim	.64
7. Eğer başkaları hissettiğim bir duyguyu mantıksız bulursa, bu o duyguyu hissetmemin yanlış olduğu anlamına gelir	.62
16. Sadece olumlu duygular yararlıdır	.60
29. Eğer başkaları duygularımı onaylamazsa, bu şekilde hissetmemem gerekir	.59
11. Duyguları bastırmak onlarla baş etmenin en iyi yoludur	.58
15. Olumsuz duygular kötüdür	.58
28. Tüm acı veren duygular olumsuz tutumların sonucudur	.56
4. Olumsuz bir duygu hissetmek yıkıcıdır ve bana zarar verir	.56
14. Olumsuz duygularıyla asla baş edemem	.53
Toplam Açıklanan Varyans	% 40.93

Faktör analizinin ardından bir dizi sosyodemografik değişken grubuna göre DMA puanları arasındaki farklar incelenmiştir. İlk olarak cinsiyete göre DMA’da farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre, erkeklerin duygu mitleri puan ortalamaları (N = 339, Ort. 2.36, Ss.= 0.88) kadınların duygu mitleri puan ortalamalarına (N = 82, Ort.=2.09, SS= 0.83) göre anlamlı düzeyde yüksektir ($t(419) = -2.62, p < .01$). Buna göre erkeklerin kadınlara göre daha fazla duygulara yönelik yanlış duygu inancına sahip olduğu görülmektedir. Yanı sıra, demografik değişkenlerden biri olan eğitim düzeyine göre DMA’dan alınan puanlarda farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Lise mezunu (n= 177), üniversite mezunu (n= 165) ve lisansüstü eğitim alanların (n= 79), DMA’dan aldıkları puan ortalamaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak karşılaştırılmış ve gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur [$F(2,418) = 12.13, p < .001$]. Hangi grupların birbirinden farklı olduğuna bakmak için post-hoc karşılaştırmalar yapılmıştır. Analiz sonuçları, lise mezunu (M = 2.37, Ss. = 0.90), üniversite mezunları (M = 2.03, SS = 0.78) ve lisanüstü eğitim alanların (M = 1.88, SS = 0.74) duygu mitlerine inanç düzeyinde ifade edilmiş sırasıyla anlamlı bir fark bulunmuştur. Diğer deyişle, eğitim seviyesi arttıkça duygulara dair inanışların azaldığı görülmektedir. Ayrıca gelir düzeyine göre DMA’dan alınan puanlara göre değişiklik olup olmadığını incelemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak gruplar karşılaştırılmış ve düşük (N=54), orta (N=340) ve yüksek (N=27) gelir grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur [$F(2,418) = 2.35, p < .05$]. Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu incelemek için yapılan post-hoc karşılaştırmalarına göre, düşük gelir düzeyine (M = 1.60, SS = 0.46) sahip grup ile yüksek gelir düzeyine (M = 1.36, SS = 0.53) sahip grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunurken, orta gelir düzeyine (M = 1.49, SS = 0.48) sahip grup ile diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yani, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin orta gelir düzeyine sahip bireylere göre daha fazla duygulara dair yanlış inanışları olduğu söylenebilir. Ancak orta gelir grubundaki bireylerin duygulara dair yanlış inanışları diğer gruplardan farklılaşmamaktadır.

Özetlemek gerekirse, erkekler kadınlara göre daha fazla duygulara dair yanlış inanışlara sahipken, eğitim seviyesi arttıkça duygulara dair yanlış inanışlarda azalma olmaktadır. Düşük gelir düzeyine sahip olan bireylerin de orta ve yüksek gelir

düzeyine sahip bireylere göre daha fazla yanlı duygu inanışları olduğu tespit edilmiştir.

DMA'nın eş zaman geçerliliğini değerlendirmek amacıyla DMA ile duygulanım düzeyleri, duygu düzenleme süreçleri, aleksitimi, kişilik özellikleri ve psikolojik esneklik değişkenleri arasında Pearson Korelasyonu analizi yapılmıştır. Analize ilişkin bulgular, bir önceki bölümde yer alan Tablo 4'te görülebilir. Daha önceki bölümde detaylı olarak verildiği için burada kısaca belirtmek gerekirse, DFA'nın boyutları ile DMA arasındaki korelasyon sonuçlarına göre duygu mitlerine inanış arttıkça olumsuz duygulanım artmakta, olumlu duygulanım ise azalmaktadır. DDSÖ ile DMA arasında beklenenin aksine anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = .02$, NS). DMA ile TAÖ-20'den alınan puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r = .43$, $p < .001$); beklenen şekilde, aleksitimi eğilimi arttıkça duyguların kendisine, ifade edilmesine ve duyguların başkaları ile paylaşılması dair yanlı inançlar da artmaktadır. EKA-GGK'nın alt boyutları ile DMA'dan alınan puanlar arasındaki ilişkiye bakıldığında, DMA ile dışadönüklük puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r = -.19$, $p < .001$), nörotisizm ile DMA arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken ($r = .29$, $p < .001$), psikotizm boyutu ile anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Yani nörotisizm arttıkça duygu mitleri artmakta, dışadönüklük arttıkça ise mitlere inanç azalmaktadır. Son olarak, KEF-II ile DMA puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .50$, $p < .001$). Buna göre duygu mitlerine inanç arttıkça, psikolojik esneklik azalmakta, deneyimsel kaçınmada artış olmaktadır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular DMA'nın eş zaman geçerliliğini destekler gibi görünmektedir.

3.2.1.3. Araştırmada Kullanılan Ölçüm Araçlarının Güvenirlik Analizleri

Öncelikle araştırma kapsamında geliştirilmiş olan DFA ve DMA ölçüm araçları için iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Daha sonra çalışmada kullanılan diğer ölçeklerin toplam ve alt boyutları için iç tutarlılık katsayıları (Cronbach alfa) ve iki yarı güvenirlilik katsayıları hesaplanmıştır. Güvenirlilik analizlerine yönelik bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

DFA' nın toplamı için iç tutarlık katsayısı .94, alt boyutlardan olumlu duygulanım için .95, olumsuz duygulanım için ise .98 olarak hesaplanmıştır. İki yarı güvenilirliği katsayısı olumlu duygulanım alt boyutu için .93, olumsuz duygulanım alt boyutu için ise .94 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak DFA' nın toplam ve alt boyutları için hesaplanan iç tutarlılık katsayılarının oldukça yüksek olduğu görülmektedir. DMA'nın toplam iç tutarlık katsayısı değeri .90 ve iki yarı güvenilirliği katsayısı ise .88' dir. Diğer ölçüm araçları değerlendirildiğinde genel olarak kabul edilebilir değerlere sahip oldukları görülmektedir. Ancak EKA-GGK' nın psikotizm ve yalan söyleme alt boyutlarının güvenilirlik katsayılarının sınırda kabul edilebilir değerlere sahip olduğu görülmektedir. Bu değerler ölçeğin hem orijinal (Francis ve diğerleri, 1992: 443-449) hem de uyarlama (Karancı ve diğerleri, 2007: 1-8) çalışmalarının bulgularıyla tutarlıdır.

Tablo 6: Ölçüm Araçlarının Güvenirlik Değerleri

Ölçüm Araçları	İç Tutarlık Katsayısı α	İki Yarı Güvenirliği Katsayısı
DFA	.94	-
DFA Alt boyutları		
Olumlu Duygulanım	.95	.93
Olumsuz Duygulanım	.98	.94
DMA	.90	.88
DDSÖ Toplam	.93	.84
KEF-II	.88	.84
TAÖ-20 Toplam	.83	.35
EKA-GGK		
Dışadönlük	.82	.83
Nörotisizm	.71	.79
Psikotizm	.30	.36
Yalan Söyleme	.63	.64

3.2.1.4. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Genel Bilgiler

Katılımcıların, bu araştırmada doldurdıkları tüm ölçüm araçlarından aldıkları puanların ortalama, standart sapma, çarpıklık-basıklık ve ölçüm araçlarından alınan minimum-maksimum değerler için betimsel istatistik analizleri yapılmıştır. Analiz sonucuna yönelik bulgular Tablo 7’de yer almaktadır.

Bütün ölçüm araçlarına ait çarpıklık-basıklık değerlerinin olağan aralıklarda olduğu görülmektedir.

Tablo 7: Ölçüm Araçlarının Betimleyici İstatistik Analizi Sonuçları

Değişkenler	Ort.	Ss.	Çarpıklık-Basıklık	Min-Max
DFA	104.81	33.59	.554/.042	34-234
DFA Alt boyutları				
Olumlu Duygulanım	42.26	13.89	-.220/.152	0-79
Olumsuz Duygulanım	62.55	38.63	.595/-.211	1-190
DMA	36.48	14.45	1.080/1.627	17-102
DDSÖ Toplam	134.16	25.83	-.770/1.543	42-190
KEF-II	20.20	8.53	.677/.002	7-49
TAÖ-20 Toplam	46.71	9.30	.291/-.026	24-78
EKA-GGK				
Dışadönüklük	3.79	2.05	-.561/-1.036	0-6
Nörotisizm	3.07	1.90	-.042/-1.111	0-6
Psikotizm	1.76	1.13	.255/-.262	0-5
Yalan Söyleme	3.13	1.75	-.118/-.936	0-6

Not: DFA: Duygu Farkındalığı Anketi, DMA: Duygu Mitleri Anketi, DDSÖ: Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği, KEF-II: Kabul Eylem Formu-II, TAÖ-20: Toronto Aleksitimi Ölçeği, EKA-GGK: Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BÜTÜNSEL DUYGU DÜZENLEME EĞİTİM PROGRAMININ GELİŞTİRİLMESİ VE ÖN DEĞERLENDİRME ÇALIŞMASI

Çalışmanın bu bölümünde duygu düzenlemeye yönelik bütünsel bir müdahale programının geliştirilmesi (Bütünsel Duygu Düzenleme Eğitim Programı; B-DEP) ve buna yönelik bir ön değerlendirme çalışmasının yapılması amaçlanmaktadır. Çalışma için ön-test son-test müdahale ve kontrol gruplu bir yarı deneysel desen dizayn edilmiştir. Müdahale grubuna B-DEP programı 5 oturum olarak uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Bu bağlamda tezin hipotezleri doğrultusunda B-DEP etkisi ile ilgili analiz bulguları verilecektir. Akışta öncelikle işlem başlığı yer alacak ve bu başlık altında müdahale ve kontrol gruplarının oluşturulması, deneysel desenin belirlenmesi, örneklem ve veri toplama araçlarının tanıtılmasından sonra istatistiksel analizlerden söz edilecektir. Daha sonra analizlerden elde edilen bulgular ilgili bulgular bölümünde sunulacaktır.

4.1. YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın bir diğer ana amacı olan duygu düzenlemeye yönelik geliştirilen bir müdahale programı olan Bütünsel Duygu Düzenleme Eğitim Programı'na (B-DEP) dair bilgiler sunulmaktadır. Çalışmanın bu kısmı bir müdahale programının etkisine dair bir ön çalışma niteliğinde olduğundan geleneksel yöntem formatı yerine önce İşlem alt başlığı verilecek, örneklem ve program özellikleri bu alt başlık altında ayrıca sunulacak; en son da ölçüm araçlarına dair bilgiler verilecektir.

4.1.1. İşlem

Araştırmanın ikinci aşamasında geliştirilen B-DEP'in ön değerlendirmesini yapmak amacıyla öncelikle Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Etik Kurul'undan çalışmaya yapabilmek için etik kurul izni alınmıştır. Daha sonra Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi ve Tınaztepe kampusu yakınında yer alan bir

öğrenci yurduna asılan ilanlar ve Dokuz Eylül Üniversitesi'nde eğitim gören öğrenci topluluklarına ait farklı sosyal medya hesaplarından 5 haftalık duyguları tanıma ve duyguları düzenleme becerilerini içeren eğitim programının (B-DEP) yapılacağı araştırma duyurusu aracılığıyla ile öğrenciler çalışmaya davet edilmiştir. Öğrenciler duyuruda yer alan mail adresine mail attıktan sonra araştırmacılar tarafından hazırlanan ve Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Belirti Tarama Listesi-Revize Form'undan (BTL-RF) oluşan ön değerlendirme formlarının yer aldığı araştırma web sayfasının linki katılımcılara gönderilmiş ve formları doldurmaları istenmiştir. Araştırmaya katılım için Dokuz Eylül Üniversitesi öğrencisi olma, 18 yaş üstü olma, oturumlara katılımı engelleyecek düzeyde herhangi nörolojik ve psikiyatrik bir rahatsızlığının olmaması ve bu genel bir müdahale programının ön çalışması niteliğinde olduğu için hali hazırda psikiyatrik bir tanı gerekçesiyle ilaç kullanmama gibi şartlar aranmıştır. Araştırmaya katılmak için toplamda 36 kişi başvuru yapmış ve ön değerlendirme formlarını doldurmuştur.

Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla psikiyatrik bir tanısı olup, ön değerlendirme amacıyla gönderilen Belirti Tarama Testi toplam puanı üzerinden yapılan değerlendirmeyle belirti şiddeti oldukça yüksek olan ve psikiyatrik ilaç kullandığını belirten 1 katılımcıya ve psikiyatrik ilaç kullandığını ve psikolojik destek aldığını belirten 1 katılımcıya çalışmaya dahil edilmeyeceği bilgisi verilmiştir. Çalışmada yanlılık oluşmasını önlemek amacıyla psikoloji bölümü öğrencilerinden yalnızca hazırlık ve birinci sınıf öğrencilerinin alınması planlanmıştır. Bu doğrultuda başvuru yapan katılımcılardan 1 kişi psikoloji ikinci sınıf öğrencisi olması sebebiyle çalışmaya dahil edilmemiş ve duyguları tanımaya yönelik kitap, makale, film ve dizi gibi kaynaklar içeren araştırma ekibi tarafından oluşturulmuş öneri listesi mail aracılığıyla gönderilmiştir.

Formları doldurduktan sonra program oturumlarına dahil olmak için uygun günlerin belirlenmesi amacıyla geriye kalan 33 kişiye mail aracılığı ile bilgilendirme yapılmıştır. Mail bilgilendirmesinden sonra belirlenen günlerde uygun olduğunu belirten toplamda 7 (1 erkek, 6 kadın) kişi müdahale grubuna atanmıştır. Ayrıca başvuruda bulunarak uygun olanlar arasından 7 kişi de (2 erkek, 5 kadın) başka bir tarihte yapılması planlanan eğitim için katılabileceklerini belirttikten sonra kontrol grubu olarak bekleme listesine atanmışlardır. Müdahale ve kontrol grupları

oluşturulurken BTL-RF toplam puanları ortalamaları birbirine benzer olan kişilerin atanmasına özen gösterilmiştir. Ayrıca belirlenen müdahale ve kontrol gruplarının BTL-RF testinden aldıkları puan ortalamalarının birbirinden farklı olup olmadıklarını test etmek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi analizi yapılmış ve gruplar arası anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($t(12) = .49, p > .05$).

4.1.2. Araştırma Deseni

Araştırmada ön-test ve son-test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın deseni Tablo 8’de yer almaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni Bütünsel Duygu Düzenleme Eğitim Programı (B-DEP), bağımlı değişkenleri ise katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, olumlu ve olumsuz duygulanım düzeyleri, duygu mitlerine inanış düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleridir. Araştırmanın müdahale ve bekleme listesi kontrol grubuna uygulama başlamadan önce ve uygulama bitiminde Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği, Duygu Farkındalığı, Duygu Mitleri Anketi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır.

Tablo 8: Araştırmanın Deseni

Grup	Ön-test	İşlem	Son-test
Müdahale Grubu	DDGÖ, DFA, DMA, PİO	Bütünsel Duygu Düzenleme Eğitim Programı (B-DEP)	DDGÖ, DFA, DMA, PİO
Kontrol Grubu	DDGÖ, DFA, DMA, PİO	DDGÖ, DFA, DMA, PİO

Not. DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği, DFA: Duygu Farkındalığı Anketi, DMA: Duygu Mitleri Anketi, PİO: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

4.1.3. Müdahale Programı: B-DEP

Araştırmanın müdahale grubuna 90-120 dakika süren 5 oturumdan oluşan duyguları tanıma ve ifade etme, olumsuz duygularla baş etme ve olumlu duyguları arttırmaya yönelik duygu düzenleme becerilerini kazandırmayı hedefleyen eğitim programı uygulanmıştır. Programın orijinal uygulaması 5 hafta olarak belirlenmiş olsa da ders döneminin sonlanması ile öğrencilerin oturumlara devam edememesine böylelikle uygulamaların katılımcı kaybı olmadan yapılabilmesi için oturumların 3 haftada tamamlanması uygun görülmüştür. Böylece oturumlar ilk hafta bir oturum, sonraki iki hafta ikişer oturum olmak üzere 5 oturumluk program üç haftada tamamlanmıştır. Kontrol grubu ise daha sonraki bir tarihte uygulama yapılacağı bilgisi verilerek bekleme listesine alınmış ve bu süreçte herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Uygulama oturumları 2018 Mayıs ayında ilk hafta bir gün sonraki iki haftanın belirlenmiş iki günü olmak üzere üç haftada, Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi C Blok'ta yer alan Uygulamalı Psikoloji Laboratuvarı'nda gerçekleştirilmiştir.

Bütünsel Duygu Düzenleme Eğitim Programı; Gross' un (1998a: 224-237; 1998b: 271-299) duygu düzenleme süreç modeli çerçevesinde geliştirilen bir müdahale programıdır. Bu program bireylerin duyguları tanıma ve ayrıştırma, duyguların doğası ve işlevi, duygu mitleri, duygu düzenlemenin doğası ve duygu düzenleme süreci hakkında bilgi sahibi olmayı sağlayacak psikoeğitim ve olumsuz duygularla baş etme ve olumlu duyguları arttırmaya yönelik çeşitli teknik ve yöntemleri içeren oturumlardan oluşmaktadır. Program sonucunda katılımcıların duyguları tanıma ve ifade etme becerilerinin artması, içerikte yer alan çeşitli teknik ve yöntemlerle uyumlu duygu düzenleme becerilerinin kazandırılarak psikolojik iyi oluş düzeylerinin artması beklenmektedir. Program Dokuz Eylül Üniversitesi öğretim üyelerinden Prof. Dr. Orçun Yorulmaz danışmanlığında ve doktora öğrencileri Araş. Gör. Özge Erarslan İnceç, Araş. Gör. Pelin Bintaş Zörer, Uzm. Psk. Sıla Derin, Uzm. Psk. Gamze Gültekin ve yüksek lisans öğrencisi Araş. Gör. Zehra Gem tarafından hazırlanmıştır. Programın içeriği oluşturulurken duygu düzenleme süreç modeli temelinde (Gross, 2008; Gross, 2014), Bilişsel Davranışçı Yaklaşım (Beck, 2001; D'Zurilla ve Nezu 2010; David Barlow, 2014; Jacobson, 1964), Farkındalık Temelli Terapi (Mindfulness Based Therapy: Scott ve Briere, 2016;

Saulsman ve Nathan, 2012), Duygulanım Düzenleme Eğitimi (Affect Regulation Therapy: ART: Berking ve Whitley, 2014), Diyalektik Davranışçı Terapi (Dialectical Behavior Therapy: DBT: Dykstra ve Charlton, 2008; Linehan, 2015), Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) (Hayes ve Smith, 2005),Psikodrama (Altınay, 1998) gibi farklı terapi yaklaşımlarının teknik ve yöntemlerinden yararlanılmıştır.

4.1.4. B-DEP İçeriği

Duygu düzenleme süreç modeli çerçevesinde geliştirilen programda temel olarak; duygular hakkında detaylı bilgilerin aktarılması ve katılımcıların duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmektedir.

Program, 5 oturumdan oluşmaktadır. Her oturum 2 bölüm içermekte ve toplamda 90-120 dakika süreli olmak üzere her bir bölüm yaklaşık 45-50 dakika sürmektedir. İki bölüm arasında oturuma 15 dakikalık ara verilmektedir. Her oturum ilgili konuların sunum, uygulama formları vb materyalle anlatılması, oturuma uygun oyun ve uygulamalar ve ekstra yazılı materyalden oluşmaktadır. Ayrıca oturumlar, klinik psikoloji alanında ve program konusunda uzman iki terapist eşliğinde yürütülmektedir.

1. Oturum

- Grup  yelerinin tanışmasını sağlamak amacıyla bazı oyunlar oynanır.
- Süreçle ilgili genel bilgilendirmeler yapılır.
- Duygular hakkında genel bilgiler verilir.

2. Oturum

- Duygularla ilişkili genel bilgiler verilmeye devam edilir.
- Duygu düzenleme hakkında genel bilgilendirme yapılır.

3. Oturum

- Duygu düzenlemeye yönelik belirlenen konu hakkında bilgilendirme yapılır.
- Duygu düzenlemeye dair çeşitli becerileri kazandırmaya yönelik egzersizler yapılır.
- Uygulama formları aracılığıyla becerilerin pekiştirilmesi sağlanır.

4. Oturum

- Oturum için belirlenen duygu düzenleme konusyla ilgili bilgilendirme yapılır.
- Çeşitli oyun ve uygulamalarla duygu düzenleme becerilerinin öğrenilmesi sağlanır.
- Uygulama formları aracılığıyla becerilerin pekiştirilmesi sağlanır.

5. Oturum

- Tüm oturum boyunca aktarılan bilgilerin özetlemesi yapılır.
- Sürece yönelik geri bildirimler verilir.

4.1.5. Örneklem

Grupların demografik özellikleri incelendiğinde müdahale grubunun yaş ortalaması 19.14 (Ss.=1.07), kontrol grubunun yaş ortalaması ise 20.57 (Ss.=2.88)'dir. Müdahale grubunda 1 erkek, 6 kadın öğrenci yer alırken; kontrol grubunda 2 erkek, 5 kadın öğrenci yer almaktadır. Müdahale grubunda yer alan öğrencilerin tamamı psikoloji bölümü öğrencisi olup 4 tanesi hazırlık sınıfında, 3 tanesi ise 1. sınıf öğrencisidir. Kontrol grubunda yer alan öğrencilerden 4 tanesi psikoloji bölümünün hazırlık ve 1. sınıfında eğitim görmekte olup, 2 tanesi sosyoloji ve mühendislik bölümlerinde 2. sınıfta eğitime devam etmekte ve 1 tanesi de mühendislik bölümünde yüksek lisans öğrencisidir. Her iki grupta yer alan öğrencilerin tamamı birinci öğretimde eğitime devam etmektedirler.

4.1.6. Veri Toplama Araçları

Araştırmada uygulamanın etkisini değerlendirmek amacıyla kişisel bilgi formu, ön-test ve son-test için kullanılan ölçüm araçları tanıtılacaktır.

4.1.6.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim gördükleri bölüm ve sınıf gibi sosyodemografik özellikleri ve psikiyatrik tanı, ilaç ve psikolojik destek alıp almadıklarına yönelik sorulardan oluşan form hazırlanmıştır. Form Ek 10'da yer almaktadır

4.1.6.2. Belirti Tarama Listesi-Revize Form (BTL-RF)

Derogotis (1977: 280-289) tarafından geliştirilen Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R adıyla da bilinir) psikolojik sıkıntıları ve psikopatolojilerin 1) belirti düzeyini saptama, 2) belirti düzeylerindeki değişimleri değerlendirme, 3) klinik olarak yordamalarda bulunma, 4) DSM tanı kriterlerini belirlemede kolaylık sağlama amacıyla oluşturulmuş 90 maddelik bir öz bildirim ölçüm aracıdır. Ölçüm aracında yer alan maddeler Hiç (0), Çok Az (1), Orta Derece (2), Oldukça Fazla (3) ve İleri Derecede (4) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, daha ileri düzeyde psikolojik belirtilere işaret etmektedir. Ölçüm aracı toplam puanın yanı sıra, 9 belirti boyutu olan; 1) somatizasyon, 2) obsesif kompulsif, 3) kişilerarası duyarlılık, 4) depresyon, 5) kaygı, 6) düşmanlık, 7) fobik kaygı, 8) paranoid düşünce, 9) psikotizm ile ilişkili alanlarda değerlendirme yapmayı sağlamaktadır. 10. boyut diğer boyutlar altında yüklenmeyen, suçluluk duygularıyla ilişkili yeme ve uyku bozukluklarına yönelik ek maddelerden oluşmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Dağ (1991: 5-12) tarafından yapılmış ve ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) .97 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tüm alt ölçeklerin birbirleriyle olan korelasyonların .51 ile .91 değerleri arasında değişmektedir. Ölçeğin, alt testlerinin test-tekrar test güvenilirliği .63 ile .84 arasında değişmektedir. Ölçeğin geçerliğini değerlendirmek amacıyla MMPI (Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri) kullanılmış ve MMPI ve SCL-90-R alt ölçekleri arasındaki korelasyonlar .40 ve .59 arasında değişmektedir. Kılıç (1991: 45-

52) da listenin genç örneklemi ve farklı gruplara uygulanabilir olduğunu belirtmiştir. Ölçüm aracı Ek 11’de yer almaktadır.

4.1.6.3. Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DDGÖ)

Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DDGÖ) duygu düzenleme güçlükleri düzeyini belirleme ve ölçmeyi amaçlayan ölçek Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. 5’li likert tipinde bir derecelendirme ile (0= Neredeyse hiçbir zaman 4= Neredeyse Her zaman) değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar duygu düzenlemede güçlük yaşandığına işaret etmektedir. DDGÖ (farkındalık) duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması, (açıklık) duygusal tepkilerin anlaşılmasında, (kabul etmeme) duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, (stratejiler) etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim, (dürtü) olumsuz duygular deneyimlerken dürtü kontrolünde güçlük yaşama, (amaçlar) olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 5., 9., 20., 22. ve 24. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlanması, Rugancı (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısının .94 olduğu ve alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayılarının .75-.90 arasında değiştiği bildirilmiştir. DDGÖ’ nün test- tekrar test güvenilirliği .83, Guttman yarıya bölme güvenilirlik katsayısı ise .95 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin eş zaman geçerliği için DDSÖ ve Kısa Semptom Envanteri ile yüksek ve pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulunmuştur ($r = .62, p < .001$). Cinsiyet etkisi kontrol edildikten sonra Kısa Semptom Envanteri’ den yüksek puan alanlar ile düşük puan alanların DDSÖ alt ölçeklerinde farklılaştıkları görülmektedir. Sonuç olarak, Türkçe DDGÖ’nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu bildirilmiştir. Ölçeğe Ek 12’ de yer verilmiştir.

4.1.6.4. Duygu Farkındalığı Anketi (DFA)

Araştırma ekibi tarafından geliştirilen ve duygulara dair farkındalığını sıklık bazında değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçüm aracı 5’li Likert tipinde derecelendirmeyle (0=Hemen hemen hiç, 4= Her zaman) değerlendirilen 70

maddeden oluşmaktadır. Ankete dair ayrıntılı bilgi, yukarıda bulunan ve bu çalışmanın anket geliştirme kısmında yer alan kısımda bulunabilir. Anketin olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Olumlu duygulanım 20 duygu terimi (mutlu, neşeli gibi), olumsuz duygulanım boyutu ise 50 duygu terimi (öfkeli, üzüntülü gibi) olmak üzere toplamda 70 duygu terimini içermektedir. Olumlu duygulanım alt boyutundan alınan yüksek puanlar olumlu duygulanımın yüksek olduğunu, olumsuz duygulanım alt boyutundan alınan yüksek puanlar ise olumsuz duygulanımın yüksek olduğunu belirtmektedir. DFA'nın toplam, olumlu ve olumsuz duygulanım alt boyutları için tatminkar düzeyde içsel tutarlık katsayıları elde edilmiştir. Geçerlik için alt boyut farkları, duygu düzenleme, aleksitimi, kişilik özellikleri ve kabul-eylem gibi değişkenler ile ilişkileri incelenmiş, beklenen yönde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. DFA bu çalışmada geliştirildiği ve incelendiği için daha ayrıntılı bilgi araştırmanın ilk aşamasındaki ölçüm araçlarının geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesini içeren bulgular kısmında bulunabilir. DFA Ek 2'de sunulmuştur.

4.1.6.5. Duygu Mitleri Anketi (DMA)

Araştırma ekibi tarafından geliştirilen ve duyguların kendisine, duyguların ifade edilmesine ve ifade edildiğinde başkaları tarafından değerlendirilme biçimi gibi bireylerin yanlış duygu mitlerine inanç düzeylerini değerlendirmeyi hedefleyen bu anket, 7'li Likert tipinde derecelendirmeyle (1=Hiç katılmıyorum, 7=Tamamen katılıyorum) değerlendirilen 17 maddeden oluşmaktadır. Anketten alınan yüksek puanlar bireylerin duygulara dair mitlere olan inanış düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Toplam puan olarak kullanılan anketin iyi düzeyde iç tutarlık katsayısına sahip olduğu ve duygu düzenleme, aleksitimi, kişilik özellikleri ve kabul-eylem gibi değişkenler ile anlamlı korelasyonlar olduğu görülmüştür. DMA, bu çalışma kapsamında geliştirildiği ve psikometrik özellikleri ayrıntılı olarak ele alındığı için bu konuda daha ayrıntılı bilgi araştırmanın ilk aşamasındaki ölçüm araçlarının geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesini içeren bulgular kısmında bulunabilir. DMA Ek 3'te yer almaktadır.

4.1.6.6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİO)

Diener ve meslektaşları (2009: 247-266) tarafından geliştirilen 8 maddelik Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, olumlu ilişkiler, yetkinlik ve yeterlilik hissi, hayatın anlamlı ve amaçlı olması gibi insan işlevselliğinin önemli yönlerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. 7'li likert tipi derecelendirme (1=Kesinlikle katılmıyorum ile 7=Kesinlikle katılıyorum) ile değerlendirme yapılmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanlar 8 ile 56 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin psikolojik kaynaklara ve güce sahip olduğu ve psikolojik iyi oluşunun yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2011: 374-384) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan, iç tutarlılık katsayısı .80; test tekrar test güvenilirliği ise .86 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği belirtilmektedir. Ölçeğin benzer ölçek geçerliğini test etmek için Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği'nin alt boyutları ile korelasyonları incelenmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri'nin alt boyutlarından bireysel gelişim ile .29, özerklik ile .30, yaşam amaçlarıyla .38, diğerleri ile olumlu ilişki ile .41, çevresel hakimiyet ile .53, öz-kabul ile .56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile .56 olmak üzere anlamlı korelasyonlar bulunduğu belirtilmiştir. Ayrıca İhtiyaç Doyumu Ölçeği'nin alt boyutlarından özerklik ile .30, ilişkili olma ile .57, yeterlik ile .69, ve toplam ihtiyaç doyumu ile .73 olmak üzere anlamlı ilişkiler olduğu rapor edilmiştir. Ölçek Ek 13'te sunulmuştur.

4.1.7. İstatistiksel Analizler

Araştırmada, B-DEP programının katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü, duygulanım düzeyleri, duygu mitlerine inanışları düzeyi ve psikolojik iyi olma hali üzerinde etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Gruplarda yer alan katılımcıların sayısının az olması sebebiyle karışık desen ANOVA analizi kullanılamamıştır. Bu doğrultuda programın etkili olup olmadığını incelemek için, gruplar arası ön-test ve son-test ölçümleri Bağımsız Örneklemeler için t-testi (Independent Samples t-test) ile karşılaştırılmıştır. B-DEP eğitimine katılanların ön-test ve son-test ölçümleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını değerlendirmek amacıyla ise Bağımlı Örneklemeler

için t-testi (Paired Samples t-test) kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS (Statistical Package for Social Science) 23 programı kullanılmıştır.

4.2. BULGULAR

Bu bölümde B-DEP'in etkisini değerlendirmek üzere yapılan ön çalışmadaki analizler ve nihayetinde elde edilen bulgular sunulmuştur. Daha evvel de söz edildiği gibi, katılımcılar az sayıda olduğu ve çalışma bir ön çalışma olarak görülebileceği için ilgili değişkenler için t-testi analizleri kullanılmıştır. Öncelikle araştırmada uygulama öncesi müdahale ve kontrol grupları arasında ön-test ölçümleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını değerlendirmek amacıyla iki grubun ön-testleri karşılaştırılmıştır. Bu analiz için bağımsız örneklem için t-testi kullanılmıştır. Beklenen şekilde, DDGÖ'den alınan ön-test ölçümünde müdahale grubunun puan ortalamaları ile kontrol grubunun puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(12) = .53, NS$). DFA'nın alt boyutları olan olumlu duygulanım ($t(12) = 1.32, NS$) ve olumsuz duygulanım ($t(12) = -1.58, NS$) ön-test puan ortalamalarında müdahale ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde, DMA ve PİO ön-test puan ortalamalarının gruplar arasında anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur (sırasıyla $t(12) = 1.25, NS$; $t(12) = 1.48, NS$). Elde edilen tüm bu bulgular sonucunda müdahale ve kontrol gruplarının uygulama öncesi araştırmanın değişkenleri açısından benzer özelliklere sahip gruplar olduğu söylenebilir.

Müdahalenin etkisini değerlendirmek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi analizi kullanılarak müdahale ve kontrol grupları arası son test puanları arasında karşılaştırma yapılmıştır. Öncelikle müdahale ve kontrol gruplarının DDGÖ son-test puan ortalamaları karşılaştırılmış ve anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(12) = .19, NS$). Benzer şekilde, DFA'nın alt boyutlarından olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım son-test puan ortalamalarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (sırasıyla $t(12) = 1.30, NS$; $t(12) = -1.26, NS$). Aynı şekilde, DMA ve PİO son-test puan ortalamalarında gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (sırasıyla $t(12) = -.89, NS$; $t(12) = 2.06, NS$).

Uygulanan eğitim programının etkisinin incelenmesi amacıyla müdahale grubunun ön-son test puanları arasında farklılığı değerlendirmek amacıyla eşleştirilmiş t-testi analizi kullanılmıştır. Müdahale grubunun DDGÖ ön-test ve son-test ölçümleri arasında aritmetik olarak farklılık olduğu görülse de, bunun anlamlı olmadığı görülmüştür ($t(6) = 1.16$, NS). DFA'nın olumlu ve olumsuz duygulanım alt boyutunda müdahale grubunun ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(6) = -.03$, NS; $t(6) = 1.55$, NS). Ayrıca PİO ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında aritmetik olarak fark bulunsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t(6) = -1.56$, NS). Öte yandan, müdahale grubunun DMA ön-test ve son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(6) = 4.02$, $p < .05$). Başka deyişle, uygulama sonucunda katılımcıların duygulara dair yanlı inanışlarında azalma meydana gelmiştir.

Kontrol grubunun ön ve son-test ölçümleri arasındaki farkı değerlendirmek üzere de bir dizi eşleştirilmiş t-testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, DDGÖ, DFA'nın olumlu ve olumsuz duygulanım alt boyutlarında, DMA ve PİO ön ve son-test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır: (Sırasıyla: ($t(6) = .31$, NS), ($t(6) = .42$, NS), ($t(6) = .22$, NS), ($t(6) = .85$, NS), ($t(6) = -.22$, NS)).

Özetle, müdahale ve kontrol gruplarının duygu mitleri değerleri dışında ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Yine de ilgili değişkenlerdeki müdahale ve kontrol gruplarının ön ve son test değerlerine bakıldığında müdahale grubu lehine görsel ve aritmetik olarak bir fark olsa da, bu farkın istatistiksel olarak anlamlılığa ulaşmadığı görülmektedir. Tablo 9'da Müdahale ve kontrol grubunun ön ve son test puan ortalamaları ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 9: Müdahale ve Kontrol Grubunun Ön ve Son Test Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

Ölçüm araçları		Müdahale Grubu	Kontrol Grubu
		Ort. (SS)	Ort. (SS)
DDGÖ	Ön-test	1.78 (.40)	1.64 (.59)
	Son-test	1.60 (.43)	1.57 (.37)
Olumlu Duygulanım	Ön-test	2.14 (.60)	1.69 (.66)
	Son-test	2.14 (.69)	1.48 (1.15)
Olumsuz Duygulanım	Ön-test	1.46 (.36)	1.75 (.32)
	Son-test	1.23 (.47)	1.68 (.85)
DMA	Ön-test	2.78 (.44)*	2.41 (.64)
	Son-test	1.76 (.63)*	2.08 (.71)
PİO	Ön-test	5.25 (.46)	4.20 (1.82)
	Son-test	5.59 (.35)	4.30 (1.61)

* p < .05

SONUÇ

Duygu düzenlemeye yönelik yapılan bu çalışma iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada duygu düzenlemede önemli bir yere sahip olan, duygu farkındalığını sıklık üzerinden değerlendirmek üzere Duygu Farkındalığı Anketi ve uyumlu bir duygu düzenleme yapılmasında olumsuz etkisi olduğu düşünülen, duygulara yönelik yanlış inanış düzeyini değerlendirmek üzere Duygu Mitleri Anketi geliştirilmiştir. Çalışmanın birinci aşamasında bu iki ölçüm aracının güvenilirlik ve geçerliği çalışılmıştır. Bu bölümde elde edilen bulgular değerlendirilecek ve alanyazındaki çalışmalar çerçevesinde tartışılacaktır.

Araştırmanın ikinci aşamasında duygu düzenlemeye yönelik geliştirilen bir müdahale programı olan Bütünsel Duygu Düzenleme Eğitim Programı'nın (B-DEP) etkisini değerlendirmek üzere müdahale ve kontrol gruplu ön-test son-test yarı deneysel desenli bir ön değerlendirme çalışması yapılmıştır. Bu bölümde elde edilen bulgular ilgili alanyazın ve Duygu Düzenleme Süreç Modeli (Gross, 1998a: 224-237; Gross 1998b: 271-299) çerçevesinde tartışılacaktır.

Birinci Aşama: DFA ve DMA'nın Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi

DFA'nın Psikometrik Özellikleri: DFA çeşitli duygu terimlerinin yer aldığı ve duygu farkındalığını sıklık bazında değerlendirmeyi sağlayan bir ölçüm aracıdır. 5'li Likert tipinde bir derecelendirmeye değerlendirilen ölçüm aracı 70 maddeden oluşmaktadır. Aracın geçerlik ve güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla çeşitli analizler yapılmıştır. Yapı geçerliğini test etmek amacıyla yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi ile Temel Bileşenler Analizi ve Varimax Döndürme işlemi sonucunda ölçüm aracının iki boyutlu haline karar verilmiştir. Analizler sonucunda alt boyutlarda yer alan maddelerin olumlu ve olumsuz duygular olarak net bir şekilde ayrıştığı görülmüştür. Bu nedenle, alt boyutlar olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olarak isimlendirilmiştir. Analizler sonucunda alt boyutlarda yer alan maddelerin olumlu ve olumsuz duygular olarak net bir şekilde ayrıştığı görülmüştür. Bu sonuçlar ölçüm aracının yapı geçerliğini destekler niteliktedir. Ölçüm aracının tamamının ve alt boyutlarının güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa ve

iki yarı güvenilirlik değerlerinin, ölçüm aracının yüksek düzeyde içsel tutarlığa sahip olduğu göstermiştir. Ancak anketin toplam ve alt boyutları için iç tutarlık katsayılarının bu oranda yüksek olması ilk bakışta iyi olarak görülebileceği gibi aynı zamanda dikkati de çekmektedir. Bu durum için ise çeşitli gerekçeler ileri sürülebilir. Bunlardan biri DFA’da yer alan maddelerin sıklık ve yoğunluklarına göre birbirinden ayrılan birçok duygu teriminden oluşması olabilir. Cortina’ya (2003: 98-104) göre madde sayısı 20 üzerinde olan ölçüm araçlarında madde korelasyonlarının düşük olması durumunda bile .70 üzerinde bir güvenilirlik değeri elde edilebilmektedir. Ayrıca DFA’yı oluşturan maddeler çeşitli yoğunluk ve sıklıkta olan duyguları temsil etse de bu durum katılımcılar tarafından maddelerin yeterince ayrıştırılmamasına ve böylece maddeler arası korelasyonların yüksek olmasına neden olmuş olabilir. Maddeler arası korelasyonun yüksek olması durumunda .80 üzerinde bir güvenilirlik değeri elde edilebileceği belirtilmiştir (örn., Cortina, 2003: 98-104). Ayrıca olumsuz duygu başlığı altında tematik olarak örtüşme gösteren 50 madde olduğu görülürken; olumlu duygulanım altında 20 madde olduğu görülmektedir. Bu durum doğal olarak anketin geliştirilmesi esnasında aday maddeleri belirleme sürecinden kaynaklanıyor olabilir. Örneğin anketin hazırlanma sürecinde dilimizde olumsuz duygu terimlerinin sayıca fazla olduğu gözlenmiştir. Bunun başka dillerde (örn., İngilizce ve İspanyolca) de benzer olduğu gösteren bulgular mevcuttur (Schrauf ve Sanchez, 2004: 266-284). Olumsuz duygulara yönelik daha fazla duygu teriminin olmasının, olumsuz duyguların daha kolay dikkat çekmesi, zihnin olumsuz bilgiye ve bu bilginin işlenmesine yönelik yanlılığı ile ilişkili olabilir. Kuramsal açıdan, örneğin evrimsel yaklaşıma göre, evrimsel süreçte varoluşu sürdürmeye katkısı olduğu için olumsuz bilgi ve duygulara yönelik bir yanlılık olduğundan söz edilirken (Nesse, 1990: 261–289); çoğu deneysel çalışmada da olumsuz bilgiye yönelik zihinsel bir yanlılık olduğuna dair kanıtlar sunulmuştur (Ito ve diğerleri, 1998: 887-900; Schupp ve diğerleri, 2004: 189-200; Cunningham ve diğerleri 2004: 1717–1729). Bu nedenlerle gelecek çalışmalarda anketin boyutlarının ele alınarak gerek duyulursa yeniden değerlendirilmesi farklı bir bakış açısı sunabilir.

Öte yandan, alanyazında incelenen benzer bir ölçüm aracında duygulanımın daha az sayıda madde ile değerlendirildiği görülmektedir (örn., Olumlu Olumsuz Duygudurum Ölçeği'nde 10'ar madde; Watson ve diğerleri, 1988: 1063-1070;

Gençöz, 2000: 19-26). Ancak duyguların çeşitli yoğunluk ve sıklıkta ayrıştığı ve çeşitlendiği ve konuşma dilinde de farklı yoğunluktaki duygular için çok farklı terimler olduğu, çeşitli araştırma verileriyle desteklenmektedir. Örneğin Plutchik (2001: 344-350) tarafından oluşturulan duygu çemberi incelendiğinde 8 temel duygunun altında yoğunluk ve sıklıklarına göre ayrışan duygu çeşitliliğine vurgu yapıldığı görülmektedir. Yine benzer şekilde 5 temel duygunun yanında, yoğunluklarına göre duyguların çeşitlendiğini göstermektedir (Atlasofemotions, 2018). Bu görüşler temelinde aslında duygu terimlerinde büyük bir zenginlik olduğu, fakat gündelik kullanımda bu zenginliğin göz ardı edildiği; bunun da farkındalık ile ilgili olduğu söylenebilir. Bu çalışmada, geliştirilen DFA' da var olan bu terim çeşitliliği ile bireylerin daha kapsamlı ve detaylı duygu durum değerlendirmesine olanak sağlanacağı düşünülmektedir.

Duygu durum değerlendirmesinin birçok psikopatoloji ve sıkıntı ile ilişkili olduğu bilinmektedir (örn., Garnefski ve diğerleri, 2001: 1311-1327; John ve Gross, 2004: 1301-1334; Kring ve Werner, 2004: 359-385; Nolen-Hoeksema, 2000: 504-511). Yaşanan bu sıkıntılara yönelik detaylı bir duygulanım profili oluşturmak hem daha doğru ve kapsamlı bir değerlendirme imkanı sunacak hem de terapilerde bireylerin deneyimledikleri duygusal zorlukların hangi duygular etrafında toplandığını değerlendirmeyi sağlayabilir. Böylece hangi alana müdahale edilmesi gerektiği konusunda da terapistlere kolaylık sağlayacağı düşünülmektedir.

DFA'nın önce kendi içinde alt boyutları arasında ve sonrasında bazı sosyodemografik değişkenlerde farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Bu kısımda ise bu değişkenler arasında özellikle klinik açıdan yansımaları olabilecek sonuçlar tartışılmıştır. Öncelikle duygulanımlar boyutları arasında katılımcıların daha fazla olumlu duygu rapor ettikleri görülmüştür. Klinik olmayan örneklerde olumlu ve olumsuz duygulanımı değerlendiren benzer çalışmalarda da katılımcıların genel olarak olumlu duyguları daha fazla rapor ettikleri bildirilmiştir (Watson ve diğerleri, 1988: 1063-1070; Crawford ve Henry, 2004: 245-265). Gelecek çalışmalarda anketin alt boyutlarının tanımlı gruplarla ele alınarak klinik örnekteki farklılıkların değerlendirilmesi gerekmektedir. Araştırma sonuçlarına göre yaş arttıkça olumsuz duygulanımda azalma olduğu ancak olumlu duygulanımda değişiklik olmadığı görülmüştür. Bu durum bazı çalışmalarla örtüşmektedir (Stanley ve Isaacowitz,

2011: 318-330; Barrick ve diğeri, 1989: 421-429; Gross ve Levenson, 1997: 590-599; Löckenhoff ve diğeri, 2008: 92-99). Yaşla birlikte olumsuz duygulanımın azalması çeşitli faktörlerle açıklanmaktadır. Bunlardan biri, yaşla birlikte bireylerin yaşam motivasyonlarında değişiklik olmasıdır: yani kısıtlı bir zamanları olduğunu bilmenin bireylerin olumsuz duyguları deneyimlemeye yönelik eğilimlerini azalttığı belirtilmektedir. Bir diğeri faktörün ise yaşla birlikte artan yaşam deneyiminden dolayı olumsuz yaşam olaylarına yönelik etkili duygu düzenleme yollarının daha fazla kullanılması olduğu belirtilmektedir. Cinsiyet ve duygulanım ilişkisine bakıldığında cinsiyetler arasında olumlu ve olumsuz duygulanımda farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bu duruma kadın (n= 339) ve erkek (n=82) sayısının eşit olmasının neden olabileceği düşünülmüştür. Evli ve bekarlar arasındaki duygulanım farklılıkları incelendiğinde, bekarlar evlilere göre daha fazla olumsuz duygu rapor ederken olumlu duygulanımda gruplar arasında fark bulunmamıştır. Bu durum bekar bireylerin evlilere göre daha fazla olumsuz duygulanıma sahip olduğunu gösteren çalışmaların (Bradshaw, 2009; Can ve Boyraz, 2011: 186) sonuçları ile örtüşmektedir.

Eş zaman geçerliği değerlendirmek amacıyla DFA alt boyutları ile çalışmada yer alan ölçüm araçları ve alt boyutları arasındaki korelasyonlar incelenmiş ve tüm ölçüm araçlarıyla beklenen yönde düşük ve orta düzeyde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre daha iyi duygu düzenleme yaptıkça olumsuz duygulanım azalmakta, olumlu duygulanım ise artmaktadır. Bu bulgu benzer çalışmaların bulguları ile tutarlıdır (Garnefski ve diğeri, 2001: 1311–1327; Kashdan ve diğeri, 2008: 429–440; Wante ve diğeri, 2017: 1-15; Vogt ve diğeri, 2015: 1-5). Ayrıca duygulara dair yanlış inanışlar arttıkça olumlu duygulanımda azalma, olumsuz duygulanımda ise artış olmaktadır. Yapılan bir çalışmada duygu düzenlemede zorlanmanın ikincil etkisi olarak olumsuz duygulanımın arttığı belirtilmiştir (Trincas ve diğeri, 2016: 1682- 1699). Alanyazında aleksitimi eğilimi arttıkça olumsuz duygulanımda artış, olumlu duygulanımda ise azalma olduğu da belirtildiğinden (Lumley ve diğeri, 1994: 156-162; Lundh ve Simonsson-Sarnecki, 2001: 483–510; Bailey ve Henry, 2007:13-20) bu çalışmadaki aleksitimi ile ilgili elde edilen sonuçlar da makul görünmektedir. Ayrıca bu çalışmada kişilik özellikleri ile duygulanım ilişkisine bakıldığında

özellikle nörotisizm eğilimi arttıkça olumsuz duygulanımın artarken olumlu duygulanımın azaldığı; dışadönüklük arttıkça da olumlu duygulanımın artarken, olumsuz duygulanımın azaldığı görülmüştür. Bu durum da, alanyazındaki benzer çalışma sonuçları ile paraleldir (Costa ve McCrae, 1995; Işık ve Üzbe, 2015: 587-595; John ve Gross, 2004: 1301– 1334; Miller ve diğerleri, 2009: 873-877). Son olarak, alanyazında psikolojik esneklik arttıkça olumsuz duygulanım azaldığı ve olumlu duygulanım arttığı belirtilmiş; (Conrath ve diğerleri, 2012: 99; Hulbert-Williams ve Storey, 2016: 2513-2521) benzer şekilde, bu çalışmada da bu görülmüştür. Sonuç olarak, bu bulguların ölçüm aracının eş zaman geçerliğini desteklediği söylenebilir.

DMA'nın Psikometrik Özellikleri: Duygulara yönelik yanlı inanışları değerlendirmek amacıyla geliştirilen bu ölçüm aracı 7'li Likert tipinde bir derecelendirmeye sahip olup 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçüm aracının geçerliği ve güvenilirliğini test etmek amacıyla çeşitli analizler yapılmıştır. Öncelikle DMA'nın yapı geçerliğini incelemek ve faktör yapısını belirlemek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi yapılsa da, anketin tek faktörlü bir yapıda olduğu ve iç tutarlık katsayısı ile iki yarı güvenilirliği değerinin iyi olduğu görülmüştür. Bu verilerin ölçüm aracının yapı geçerliğini ve güvenilirliğini desteklediği düşünülmektedir. Faktör analizinin ardından bir dizi sosyodemografik değişkende DMA grup farkı incelenmiştir. İlk olarak cinsiyete göre DMA'da farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Analiz sonucuna göre, erkeklerin kadınlara göre daha fazla duygulara yönelik yanlı inanca sahip olduğu görülmektedir. Ancak alanyazında bu konuda yapılan çalışmalarda kadınlar ve erkekler arasında bir farklılıktan söz edilmese de, (De Castella ve diğerleri, 2017: 1-23; Rimes ve Chalder, 2010: 285-292; Manser ve diğerleri, 2012: 235-246) bu çalışmadaki böyle bir farklılığın kültür veya cinsiyet rollerinin etkisiyle ortaya çıktığı ileri sürülebilir. Örneğin kültürümüzde erkekler duyguları deneyimleme ve ifade etme konusunda daha az teşvik edilmektedirler (“Erkekler ağlamaz”, “kadınlar duygularını daha rahat gösterir” gibi). Dolayısıyla, cinsiyetler arası duygulara yönelik bu tür algılar ve inançlar böylesi bir farka katkıda bulunuyor olabilir. Gelecekteki çalışmalarda bu konunun daha ayrıntılı ele alınması daha net bilgiler sağlayabilir Ayrıca demografik değişkenlerden bir diğeri olan eğitim düzeyine göre DMA'da alınan puanlarda

farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Lise mezunu, üniversite mezunu ve lisansüstü eğitim alanların, DMA'dan aldıkları puan gruplar arasında anlamlı olarak farklılaşmıştır. Buna göre, eğitim seviyesi arttıkça duygulara dair yanlış inanışların azaldığı görülmektedir. Bu durum Manser ve diğerlerinin (2012: 235-246) bulgularıyla örtüşmektedir.

DMA'nın eş zaman geçerliğini değerlendirmek amacıyla DMA ile duygu farkındalığı, duygu düzenleme süreçleri, aleksitimi, kişilik özellikleri, kabul ve eylem değişkenleri arasındaki korelasyonlar incelenmiş ve beklenen yönde görece düşük veya orta düzeyde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. DFA'nın boyutları ile DMA arasındaki korelasyon sonuçlarına göre duygu mitlerine inanış arttıkça olumsuz duygulanım artmakta, olumlu duygulanım ise azalmaktadır. Benzer çalışmalar da yanlış inanışlar ile olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiyi desteklemektedir (Veilleux ve diğerleri, 2015: 86-100; Tamir ve diğerleri, 2007: 731-744). Duygulara dair yanlış inanışlar ile duygu düzenleme süreçleri arasında beklenenden farklı olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazında genel olarak duygulara dair böylesi yanlış inanışların olmasının adaptif duygu düzenleme yapmayı engelleyebileceği ve duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkili olabileceği belirtilmiştir (De Castella ve diğerleri, 2017: 1-23; Corstorphine, 2006: 448-461; Manser ve diğerleri, 2012: 235-246). Bu çalışmada anlamlı bir ilişkinin bulunmaması duygulara dair yanlış inanışlara sahip olan bireylerin farklı duygu düzenleme stratejileri kullanmalarından, henüz güçlük boyutunda zorluk yaşamadıklarından veya mitlere yönelik çok güçlü inanç düzeyine sahip olmamalarında dolayı ortaya çıkmış olabilir. Ancak bu çalışmada duygu mitlerinin hangi stratejilerle ilişkili olduğu ele alınmamıştır. Gelecek çalışmalarda duygu düzenleme stratejileri ve duygu mitleri arasındaki ilişkinin ele alınması gerekir. Ayrıca bu çalışmada DMA ile ilişkisi incelenen bir diğer değişken olan aleksitimi eğilimi arttıkça duygulara dair yanlış inanışlarda artış olduğu görülmüştür. Yani duygulara dair farkındalıkta ve ifade etmekte zorlanma duygulara dair yanlış inanışlarla ilişkilidir. Bu ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmalar olmasa da duygulara dair yanlış inanışların, duyguların deneyimlenmesini engelleyebileceği dolayısıyla duygu farkındalığının gelişmesini engelleyebileceği belirtilmektedir (Corstorphine, 2006: 448-461). Ardından, kişilik özellikleri ile DMA arasındaki ilişkiye bakıldığında dışadönüklük arttıkça duygulara

dair yanlı inanışlarda azalma olduğu, nörotisizm arttıkça ise duygu mitlerinin artış olduğu bulunmuştur. Alanyazında duygulara dair yanlı inanışlar ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen benzer çalışmalara rastlanmasa da genel olarak nörotisizmin olumsuz ve yanlı bilişlerle olumlu yönde ilişkili olduğu, dışadönüklük için ise durumun tam tersi olduğu belirtilmektedir (Calkins ve diğerleri, 2013: 133-143; Sibilias ve diğerleri, 1995: 263-270). Son olarak, psikolojik esneklik ve duygulara dair yanlı inanışların ilişkisi incelenmiş ve duygulara dair yanlı inanışlar arttıkça psikolojik esnekliğin azaldığı tespit edilmiştir. Alanyazında yine bu ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmasa da duygu mitlerinin genel olarak katı inanç yapıları olabileceği ve bireylerin doğal şekilde duygu deneyimlemelerini etkileyebileceği, böylece psikolojik esnekliği de etkileyebileceği düşünülmektedir. Özetle yapılan analizlerden elde edilen bu bulgular, DMA'nın eş zaman geçerliliğini destekler gibi görünmektedir.

Duygulara dair yanlı inanışlara yönelik çalışmalar alanyazında yeni bir konu olduğu için çeşitli değişkenlerle olan ilişkilerine dair yeterli veri bulunmamaktadır. Bu nedenle, gelecek çalışmalarda kişilik özellikleri, psikolojik esneklik ve duygu farkındalığı gibi değişkenlerin ele alınarak daha fazla veriye ulaşılması daha net bir tablo sağlayabilir.

İkinci Aşama: Bütünsel Duygu Düzenleme Eğitim Programının Geliştirilmesi ve Ön Değerlendirmesine Yönelik Çalışma

Duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin deneyimledikleri duygusal sıkıntıları azaltmak ve psikolojik iyi oluşlarını arttırmak amacıyla çeşitli müdahale programlarının etkili olabileceği belirtilmektedir. Bu nedenle, araştırmanın ikinci aşamasında Bütünsel Duygu Düzenleme Eğitim Programı (B-DEP) geliştirilmiş ve programın etkisini değerlendirmeye yönelik bir ön çalışma yapılmıştır. Programın değerlendirilmesi amacıyla ön ve son test ölçümlü müdahale ve kontrol gruplu yarı deneysel bir desen uygulanmıştır. Her iki grupta da psikiyatrik bir tanısı olmayan 7 üniversite öğrencisi yer almıştır. Program sonucunda müdahale ve kontrol grupları çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılmışlardır. Bu amaçla çeşitli hipotezler test

edilmiştir. Aşağıda her hipotezi test etmeye yönelik yapılan analizlerden elde edilen bulgular tartışılacaktır.

B-DEP uygulanmasının katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerine olan etkisine yönelik B-DEP'e katılan bireylerin uygulama sonrasında ön ölçümlere kıyasla ve kontrol grubuna göre duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinde azalma olması beklenmiştir. Fakat müdahale grubunun ön-test ve son-test sonuçları ile müdahale ve kontrol grubunun son-test karşılaştırmalarında ilk olarak duygu düzenleme güçlüklerinde aritmetik ve görsel olarak fark olsa görülse de, bu farklılığın anlamlı düzeye ulaşmadığını söylemek gerekir. Duygu düzenleme güçlüğü puanlarında beklendiği gibi düşüş olmamasının ise, uyumlu bir duygu düzenlemenin belirli becerilerin öğrenilmesi ve bunların davranış ve düşüncelerde belirli bir takım değişiklikler yaratması ile ilişkili olmasından kaynaklanabilir. Ayrıca Prochaska'ya (Prochaska ve diğerleri, 1992: 1102; Prochaska ve Velicer, 1997: 38-48) göre davranış değişikliğinin gerçekleşmesi belirli bir zaman alır. Bununla bağlantılı olarak, uygulama öncesi ve sonrası alınan ölçümler arasında yalnızca 3 hafta bulunmasının bu türden bir davranış ve düşünce değişikliğini yaratacak kadar yeterli bir zaman olmadığı düşünülmektedir. Davranış ve düşüncede değişikliğin gerçekleşebilmesi, tekrarlı olarak öğrenilen becerilerin pratik yapılmasını da gerektirmektedir (Prochaska ve Velicer, 1997: 38-48; Marra, 2004: 153-178; McKay ve diğerleri, 2010: 175-422; Berking ve Schwarz, 2014: 113-121). Ancak daha önce belirtildiği gibi çeşitli nedenlerden dolayı uygulamalar 5 haftada birer oturum yapılarak tamamlanması gerekirken ilk hafta bir, sonraki iki hafta ikişer oturum yapılarak toplamda 3 haftada tamamlanmıştır. Aynı hafta içerisinde yapılan iki oturum arasında yalnızca bir gün bulunmasının da seanslar arası ödev olarak verilen egzersizlerin yapılmasına engel teşkil ettiği bilgisi katılımcılardan gelen geri bildirimlerden edinilmiştir. Son olarak, gruplarda yer alan katılımcı sayılarının kısıtlı olmalarının da sonuçları anlamlı bulunmasını etkilediği düşünülmektedir.

B-DEP uygulamasının duygu farkındalığı üzerindeki etkisi ile ilgili olarak uygulama sonrası müdahale grubunun ön ölçümlere ve kontrol grubuna kıyasla duygu farkındalığında daha olumlu yönde değişim olması beklenmiştir. Diğer deyişle, programa katılanların olumlu duygulanımlarında artış, olumsuz duygulanımların da ise azalma olması beklenmiştir. Fakat müdahale grubunun ön ve

son test puan karşılaştırmalarında bulunan fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Olumlu ve olumsuz duygulanımda beklenen yönde değişimler görsel olarak gözlenebilse de bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Müdahale ve kontrol grubunun son-test ölçümleri karşılaştırıldığında benzer şekilde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Beklenen yönde bir değişimin olmamasının bir önceki paragraftaki gibi, duygulanımın çeşitli faktörlerden etkilenmesi ve bazı duyguların kısa sürede değişebilir olmaması ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Son-test ölçümlerinin alındığı dönemin öğrencilerin final sınavlarına denk gelen haftası olması sebebiyle duygulanımda beklenen yönde bir değişim olmadığı düşünülmektedir. Özellikle böylesi stresli dönemlerde öğrencilerin olumsuz duygulanımlarında artış olması olağan bir durumdur (Giacobbi ve diğerleri, 2007: 261-274; Tomaka ve diğerleri, 1993: 248-260; Tugade ve Fredrickson, 2004: 320-333).

Programın katılımcıların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine gelince B-DEP'e katılan bireylerin uygulama sonrasında ön ölçümlere kıyasla ve kontrol grubuna kıyasla psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olması beklenirken maalesef ki, psikolojik iyi oluşları sonuçları müdahale grubunun aleyhine yönelik olarak bir değişim gözlene de bunun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu durumla ilişkili olarak yine diğer değişkenler ile ilgili gerekçeler ileri sürülebilir. Ayrıca psikolojik iyi oluş etkileyen kişilik özellikleri (Friedman ve Kern, 2014: 719-742), akademik başarı (Javadi-Pashaki ve Darvishpour, 2018: 7-20) ve sosyal ilişkiler (Norvilitis ve Reid, 2012: 1-6) gibi bu çalışmada ele alınmayan ve katılımcıların yaşamlarını etkileyen diğer birçok faktör süreci ve sonucu etkilemiş olabilir.

Programın duygu mitleri üzerinde değişiklik yaratıp yaratmadığı konusunda ise B-DEP'e katılan bireylerin uygulama sonrasında ön ölçümlere kıyasla ve kontrol grubuna göre duygu mitlerine dair inanç puanlarının düşük olması beklenmiştir. Beklenen şekilde, B-DEP sonrasında müdahale grubunun duygulara dair yanlış inanışlarında düşüş olmuştur. Öte yandan, alanyazında doğrudan duygu düzenleme müdahalelerinin duygulara dair inanışların üzerindeki etkisini ele alan çalışmalara rastlanmadığını söylemek gerekir. Bu açıdan bu çalışma bir ilk olacaktır. Yine de, bu inanışların duygu düzenlemeye yönelik çoğu terapi yönteminde ele alınan bir faktör

olduğu görülmektedir (Dobson, 2009: 226-253; Catanzaro ve diğerleri, 2000: 757-788; Fassbinder, 2016: 1373; Greenberg, 2011: 60-123; Wells, 2000: 1-13).

Genel olarak, programın değerlendirilmesi sonucu bazı değişkenlerde beklenen yönde anlamlı sonuçların elde edilmemesinin çeşitli nedenlerini özetlemek gerekirse, öncelikle araştırma grubunun sayısının az olması, müdahale ve kontrol gruplarına atanan kişi sayılarının az olması, müdahale ve kontrol grubunun sosyodemografik özellikleri açısından farklı grup kompozisyonları sergilemeleri (yaş ve cinsiyet, öğretime devam edilen bölümler açısından gruplar arası farklılık), değişimin zaman alması ve değişime hazırlık, müdahale süresince dış dünyadaki yaşamışlıklar ve katılımcılara dair diğer özellikler gibi birçok durum etkili olmuş olabilir. Bunun yanında gruplarda tanısı olan bireyler yerine normal örneklemden olan öğrencilerin olması ve ölçüm araçlarından alınan puan ortalamalarının düşük olması da sonuçlarda etkili olmuş olabilir. Ayrıca son ölçümlerin öğrencilerin final sınavlarının olduğu haftaya denk gelmesi de sonuçlar üzerinde etkili olmuş olabilir. Elbette bu durum için birçok gerekçe sunulabilse de, nihayetinde biri hariç sonuç değişkenlerinde fark görülmediği de bir gerçektir. Yine de, bu çalışmada programa yönelik bir ön değerlendirme yapıldığı akılda tutulmalı ve daha ayrıntılı değerlendirmelerin ve bu eksikliklerin göz önünde alınacağı gelecek çalışmalar ile daha verimli sonuçlar alınabileceği hesaba katılmalıdır.

Çalışmanın sınırlılıkları: Araştırmanın birinci aşamasında, veri toplama yöntemi olarak çevrim içi veri toplama yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde daha çok internet kullanımı olan bireylerin ve çalışmaya daha fazla ilgi gösteren kişilerin çalışmaya dahil olmasını sağlamış olabilir. Bu nedenle araştırmanın sonuçlarına etki etmiş olabilir. Ayrıca çalışmada öz-bildirim ölçüm araçlarının kullanılmış olması sosyal istenirlik durumunun ortaya çıkmasına ve bireylerin kendilerini olduklarından daha farklı sunmalarına yol açmış olabilir. Ayrıca veri setinde yer alan ölçüm araçlarının toplam madde sayılarının görece fazla olması sebebiyle, sonlara doğru katılımcıların motivasyon ve dikkatlerinde azalma olabileceği ve bu durumun sonuçlar üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan veri toplama amacıyla kullanılan çevrim için siteden kaynaklı olarak ölçüm araçları hep aynı

sırada sunulduğu için bireylerin son sıralarda yer alan ölçüm araçlarına verdikleri cevapların etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın ikinci aşamasında ise, uygulamaya dahil olan gruplarda yer alan katılımcıların sayısının 7 kişi ile sınırlı olmasının hem programı değerlendirmesini hem de genel sonuçları etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca programın değerlendirilmesi için tanısı olmayan öğrencilerden oluşan bir gruba uygulanmasının da sonuçları etkilediği düşünülmektedir. Programın planlanan zaman aralıklarından farklı olarak uygulanması da sınırlılık yaratan faktörlerden biridir. Bir diğer sınırlılık ise çalışmada izleme ölçümünün yer almaması olabilir. Ayrıca programın değerlendirilmesine yönelik kullanılan ölçüm araçlarının sadece duygu düzenleme güçlükleri, duygu farkındalığı, duygu mitleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendiren ölçüm araçlarından elde edilen verilerden oluşması da çalışmanın sınırlılıkları arasında sayılabilir.

Klinik Göstergeler: Çalışmanın birinci aşamasında duygu farkındalığını sıklık bazında değerlendirmeyi amaçlayan Duygu Farkındalığı Anketi (DFA) geliştirilmiş ve alana kazandırılmıştır. Duygulanım düzeylerini değerlendirmeyi sağlayan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğine (Watson ve diğerleri, 1988: 1063-1070; Gençöz, 2000: 19-26) kıyasla bu ölçüm aracının bireylerin daha kapsamlı ve detaylı bir biçimde değerlendirilmesini sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanında duygulara dair yanlış inanışları değerlendirmeyi hedefleyen Duygu Mitleri Anketi de (DMA) geliştirilerek alana kazandırılmıştır. Yapılan alanyazın incelemesi sonucunda dilimizde bu alana yönelik bir ölçüm aracı rastlanmamıştır. DMA'nın bu alandaki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Her iki ölçüm aracının da akademik ve uygulama alanlarındaki çalışmalara katkı sunacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın ikinci aşamasında ise duygu düzenlemeye yönelik olan bütünsel Duygu Düzenleme Eğitim Programı (B-DEP) geliştirilerek alana kazandırılmıştır. Alanda duygu düzenlemeye yönelik bazı programlar bulunsa da Gross'un duygu düzenleme süreç modelini temel alan ve bütünsel bir bakış açısıyla oluşturulmuş müdahale programlarına rastlanmamıştır. Söz konusu eğitim programının bu yönüyle bir ilk olduğu söylenebilir. Geliştirilen bu program bütünsel bir bakış açısı baz alınarak oluşturulduğu için programın spesifik farklı tanı gruplarına uygulanabileceği

düşünülmektedir. Bunun yanında eğitim programının duygu düzenleme konusunda hem akademik alanda hem de uygulamalı alanda çalışan psikologların kullanabileceği bir rehber olabileceği düşünülmektedir.

Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler: Gelecek çalışmalarda öncelikle geliştirilen ve psikometrik özellikleri incelenen Duygu Farkındalığı Anketi ve Duygu Mitleri Anketi'nin farklı klinik ve klinik olmayan geniş örneklemelerde çalışılarak psikometrik özelliklerinin tekrar incelenmesinin ölçüm araçlarının geçerliğine ve güvenilirliğine yönelik daha detaylı bilgi edinilmesini sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca DFA ve DMA'nın duygu düzenleme ile ilgili çeşitli değişkenlerle ilişkilerinin ele alınmasının da duygu düzenleme mekanizmasına nasıl bir katkı sunduklarına yönelik bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

İkinci aşamada geliştirilen Bütünsel Duygu Düzenleme Eğitim Programının, duygu düzenlemeye yönelik bütünsel bir bakış açısıyla oluşturulduğu için farklı tanı gruplarında kullanılabileceği düşünülmektedir. Böylece gelecek çalışmalarda programın uygulanarak değerlendirilmesi ve geliştirilmesi önerilmektedir. Benzer şekilde daha fazla katılımcının olduğu ve birden fazla müdahale ve kontrol grubunun yer aldığı çalışmaların sonuçlarının da programın etkililiği hakkında önemli bilgiler sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Adolphs, R. (2002). Recognizing Emotion From Facial Expressions: Psychological and Neurological Mechanisms. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 1(1): 21-62.

Ahmet, C. (2011). Türk Toplumunda Pozitif ve Negatif Duygu Halinin Sosyo-Demografik Faktörlere Göre İncelenmesi. XI. Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi Sempozyum Kitapçığı (ss. 186). *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü ve Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği*, İzmir.

Aka, B. T. (2011). Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: Symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Altunbaş, G. (2014). *Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Kullanımına ve Mükemmeliyetçi Bilişlerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (ss. 234). Çev. Köroğlu, E., *Hekimler Yayın Birliği*, Ankara.

Arnold, M. B. (1960). Emotion and Personality. *Psychological Aspects* (pp. 426-455). New York: Columbia University Press.

Badour, C. L., Feldner, M. T., Babson, K. A., Smith, R. C., Blumenthal, H., Trainor, C. D., ... ve Olatunji, B. O. (2011). Differential Emotional Responding to Ideographic Cues of Traumatic Interpersonal Violence Compared to Non-Interpersonal Traumatic Experiences. *Journal of Experimental Psychopathology*. 400-417.

Bagby, R. M., ve Taylor, G. J. (1997). Affect Dysregulation and Alexithymia. *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*, 26-45.

Bagby, R. M., Taylor, G. J., ve Parker, J. D. (1994). The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale-II. Convergent, Discriminant, and Concurrent Validity. *Journal of Psychosomatic Research*. 38(1): 33-40.

Baider, L., Uziely, B., ve Kaplan De-Nour, A. (1994). Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery in Cancer Patients. *General Hospital Psychiatry*. 16: 340–347.

Bailey, P. E., ve Henry, J. D. (2007). Alexithymia, somatization and negative affect in a community sample. *Psychiatry research*. 150(1): 13-20.

Barlow, D. H. (1988). *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic* (pp. 431-449). New York: The Guilford Press.

Barlow, D. H., Allen, L. B., ve Choate, M. L. (2004). Toward A Unified Treatment for Emotional Disorders. *Behaviour Therapy*. 35: 205–230.

Barlow, D. H., ve Craske, M. G. (1989). Behavioral Treatment of Panic Disorder. *Behaviour Therapy*. 20(2): 261–282.

Barlow, D. H., Ellard, K. K., Fairholme, C. P., Farchione, T. J., Boisseau, C. L., Allen, L. B., ve Ehrenreich-May, J. (2011). *The Unified Protocol For Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders Client Workbook* (pp. 43-156). New York: Oxford University Press.

Barrett, L. F. (1996). Hedonic Tone, Perceived Arousal, and Item Desirability: Three Components of Self-Reported Mood. *Cognition and Emotion*. 10: 47-68.

Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., ve Benvenuto, M. (2001). Knowing What You're Feeling and Knowing What to Do About It: Mapping The Relation Between Emotion Differentiation and Emotion Regulation. *Cognition ve Emotion*. 15(6): 713-724.

Barrett, L. F., Ochsner, K. N., ve Gross, J. J. (2007). On The Automaticity of Emotion. In J. A. Bargh (Ed.), *Frontiers Of Social Psychology. Social Psychology and The Unconscious: The Automaticity of Higher Mental Processes* (pp. 173-217). New York: Psychology Press.

Barrick, A. L., Hutchinson, R. L., ve Deckers, L. H. (1989). Age effects on positive and negative emotions. *Journal of Social Behavior and Personality*. 4(4): 421-429.

Bateman, A., ve Fonagy, P. (2004a). *Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Mentalization Based Treatment* (pp. 55-60). Oxford: Oxford University Press.

Bateman, A. W., ve Fonagy, P. (2004b). Mentalization-Based Treatment of BPD. *Journal of Personality Disorders*. 18(1): 36-51.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (pp. 5-20). Guilford Press.

Beck, A. T., Emery, G., ve Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* (pp. 145-189). New York: Basic Books.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., ve Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression* (pp. 20-146). New York: Guilford.

Beiser, M. (1974). Components and Correlates of Mental Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*. 320-327.

Berenbaum, H., Raghavan, C., Le, H. N., Vernon, L. L., ve Gomez, J. J. (2003). A Taxonomy of Emotional Disturbances. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10(2): 206-226.

Berking, M., Ebert, D., Cuijpers, P., ve Hofmann, S. G. (2013). Emotion Regulation Skills Training Enhances The Efficacy of Inpatient Cognitive Behavioral Therapy for Major Depressive Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 82 (4): 234–245.

Berking, M., ve Schwarz, J. (2014). Affect Regulation Training. *Handbook of Emotion Regulation*. 207-210.

Bishop, S. R. (2002). What Do We Really Know about Mindfulness-Based Stress Reduction?. *Psychosomatic Medicine*. 64(1): 71-83.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 11(3): 230-241.

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.

Borkovec, T. D., ve Roemer, L. (1995). Perceived Functions of Worry Among Generalized Anxiety Disorder Subjects: Distraction from More Emotionally Distressing Topics? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 26: 25-30.

Borkovec, T., Alcaine, O., ve Behar, E. (2004). Avoidance Theory of Worry and Generalized Anxiety Disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, ve D. S. Mennin (Eds.). *Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice* (pp. 77-108). New York, NY: Guilford Press.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Attachment* (pp. 198-210). New York, NY: Basic Books.

Bradshaw, M. R. (2009). *Emotions in Marriage: Understanding Marital Exchanges and The Impact of Stress* (Unpublished Doctoral Dissertation). Kent, Kent State University.

Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., ve Kuppens, P. (2013). The Regulation of Negative and Positive Affect In Daily Life. *Emotion*. 13: 926–939.

Brody, L., Muderrisoglu, S., ve Nakash-Eisikovits, O. (2002). Emotions, Defenses, and Gender, The Psychodynamics of Gender and Gender Role. *Washington, DC, American Psychological Association*. 204-208.

Brown, T. A., Campbell, L. A., Lehman, C. L., Grisham, J. R., ve Mancill, R. B. (2001). Current and Lifetime Comorbidity of The DSM-IV Anxiety and Mood Disorders in A Large Clinical Sample. *Journal of Abnormal Psychology*. 110 (4): 585–599.

Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84(4): 822-848.

Bullis, J. R., Sauer-Zavala, S., Bentley, K. H., Thompson-Hollands, J., Carl, J. R., ve Barlow, D. H. (2015). The Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Preliminary Exploration of Effectiveness for Group Delivery. *Behavior Modification*. 39(2): 295-321.

Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., ve Gross, J. J. (2003). The Social Consequences of Expressive Suppression. *Emotion*. 3: 48–67.

Cahill, L., Haier, R. J., White, N. S., Fallon, J., Kilpatrick, L., Lawrence, C., ... ve Alkire, M. T. (2001). Sex-Related Difference in Amygdala Activity During Emotionally Influenced Memory Storage. *Neurobiology of Learning and Memory*. 75(1): 1-9.

Calkins, A. W., Hearon, B. A., Capozzoli, M. C., ve Otto, M. W. (2013). Psychosocial predictors of sleep dysfunction: the role of anxiety sensitivity, dysfunctional beliefs, and neuroticism. *Behavioral Sleep Medicine*. 11(2): 133-143.

Calkins, S. D., ve Leerkes, E. M. (2011). Early Attachment Processes and The Development of Emotional Self-Regulation. In K. D. Vohs ve R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (pp. 355-373). New York, NY, US: Guilford Press.

Cameron, L. D., Booth, R. J., Schlatter, M. S., Ziginas, D., Harman, J., ve Benson, S. R. C. (2005). Cognitive and Affective Determinants of Decisions to Attend A Group Psychosocial Support Program for Women with Breast Cancer. *Psychosomatic Medicine*. 67: 584–589.

Campbell-Sills, L., ve Barlow, D.H. (2007). Incorporating Emotion Regulation into Conceptualizations and Treatments of Anxiety and Mood Disorders. In]. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 542-559). New York: Guilford Press.

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., ve Hofmann, S. G. (2006). Effects of Suppression and Acceptance on Emotional Responses of Individuals with Anxiety and Mood Disorders. *Behaviour Research and Therapy*. 44(9): 1251-1263.

Cannon, W. B. (1929). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear, and Rage* (pp. 425, 491). New York: Branford.

Charles, S. T., ve Carstensen, L. L. 2008. Unpleasant Situations Elicit Different Emotional Responses in Younger and Older Adults. *Psychology and Aging*. 23: 495-504.

Chen, Y., ve Pu, P. (2014). Designing Emotion Awareness Interface for Group Recommender Systems. In *Proceedings of The 2014 International Working Conference on Advanced Visual Interfaces* (pp. 347-348). ACM

Chiang, J. J., Bower, J. E., Almeida, D. M., Irwin, M. R., Seeman, T. E., ve Fuligni, A. J. (2015). Socioeconomic status, daily affective and social experiences, and inflammation during adolescence. *Psychosomatic medicine*. 77(3): 256-266.

Chwalisz, K., Diener, E., ve Gallagher, D. (1988). Autonomic Arousal Feedback and Emotional Experience: Evidence from The Spinal Cord Injured. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54(5): 820- 828.

Ciarrochi, J., Chan, A. Y., Caputi, P., ve Roberts, R. (2001). Measuring Emotional Intelligence (EI). In J. Ciarrochi, J.P.Forgas, ve J.Mayer (Eds.), *Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry* (pp. 201-230). Philadelphia, PA, US: Psychology Press/Taylor & Francis.

Clark, D. M. (1988). A Cognitive Model of Panic Disorder. In S. Rachman, ve J. D. Maser (Eds.), *Panic: Psychological Perspectives* (pp. 71-89). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Clark D.M., ve Wells, A.A. (1995). Cognitive Model of Social Phobia. In: Heimberg R.G., Liebowitz, M.R., Hope, D.A., Schneier, F.R., Editors. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment* (pp. 69–93). New York: Guilford Press.

Clark, L.A., ve Watson, D. (1991). Tripartite Model of Anxiety and Depression: Psychometric Evidence and Taxonomic Implications. *Journal of Abnormal Psychology*. 100: 316-336.

Cramer, P. (2002). The Study of Defense Mechanisms: Gender Implications. *The Psychodynamics of Gender and Gender Role*. 81-128.

Craske, M. G. (2012). Transdiagnostic Treatment for Anxiety and Depression. *Depression and Anxiety*. 29(9): 749-753.

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., ve Wadsworth, M. E. (2001). Coping with Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. *Psychological Bulletin*. 127(1): 87-127.

Conrath, J., Schwartz, M., ve Sonty, N. (2012). Acceptance and psychological flexibility mediate the relationship between dispositional affect and pain-related disability. *The Journal of Pain*. 13(4): S99.

Corstorphine, E. (2006). Cognitive–Emotional–Behavioural Therapy for The Eating Disorders: Working with Beliefs about Emotions. *European Eating Disorders Review*. 14(6): 448-461.

Cortina, J. M. (1993). What is Coefficient Alpha? An Examination of Theory and Applications. *Journal of Applied Psychology*. 78: 98-104.

Costa, P. T., ve McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the revised neo personality inventory. *Journal of Personality Assessment*. 64(1): 21-50.

Crawford, J. R., ve Henry, J. D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non- clinical sample. *British journal of clinical psychology*. 43(3): 245-265.

Cunningham, W.A., Raye, C.L., Johnson, M.K. (2004). Implicit and Explicit Evaluation: fMRI Correlates of Valence, Emotional Intensity, and Control in The Processing of Attitudes. *Journal of Cognitive Neuroscience*. 16:1717–1729.

Cutuli, D. (2014). Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression Strategies Role in The Emotion Regulation: An Overview on Their Modulatory Effects and Neural Correlates. *Frontiers In Systems Neuroscience*,8: 175.

Dağ, I. (1991). Belirti Tarama Listesi (Scl-90-R)'nin Üniversite Öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*.

Damasio, A.R. (1994). Descartes'in Yanılgısı. Duygu, Akıl ve İnsan Beyni (ss. 13-20). İstanbul, Varlık Yayınları.

Damasio, A. R. (1999). How The Brain Creates The Mind. *Scientific American*. 281(6): 112-117.

Darwin, C. (1872). *The Expression of The Emotions of Man and Animals* (pp. 348-367). London: John Murray.

Daum, I., Markowitsch, H. J., ve Vandekerckhove, M. (2009). Neurobiological Basis of Emotions. In *Emotions as Bio-Cultural Processes* (pp. 111-138). Springer, New York, NY.

Davidson, R. J. (1998). Affective Style and Affective Disorders: Perspectives from Affective Neuroscience. *Cognition and Emotion*. 12(3): 307-330.

De Castella, K., Platow, M. J., Tamir, M., ve Gross, J. J. (2017). Beliefs about Emotion: Implications for Avoidance-Based Emotion Regulation and Psychological Health. *Cognition and Emotion*. 1-23.

Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*. 9: 1–11.

Derogatis, L. R. (1979). Symptom Checklist-90-Revised (SCL-90-R). *Lyndhurst, NJ: NCS Pearson*.

Dessaulles, A., Johnson, S. M., ve Denton, W. H. (2003). Emotion-Focused Therapy for Couples in The Treatment of Depression: A Pilot Study. *The American Journal of Family Therapy*. 31(5): 345-353.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 125(2): 276-302.

Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., ve Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being. *In Assessing Well-Being* (pp. 247-266). Springer Netherlands.

Dobson, K. S. (Ed.). (2009). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (pp. 226-253). Guilford Press.

Dolhanty, J., ve Greenberg, L. S. (2009). Emotion-Focused Therapy in A Case of Anorexia Nervosa. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 16(4): 336-382.

Du, J., Huang, J., An, Y., ve Xu, W. (2018). The Relationship Between Stress and Negative Emotion: The Mediating Role of Rumination. *Clin Res Trials*. 4: 1-5.

Ehret, A., Kowalsky, J., Rief, W., Hiller, W., ve Berking, M. (2014). Effects of An Intense Affect Regulation Training on Symptoms of Major Depressive Disorder: Study Protocol of A Randomized Controlled Trial. *BMC Psychiatry*. 14: 20–31.

Ekman, P. (1992). An Argument for Basic Emotions. *Cognition and Emotion*. 6(3-4): 169-200.

Ekman, P. (1992). Are There Basic Emotions?. *Psychological Review*. 99(3): 550-553.

Ekman, P. (2007). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life* (pp. 150-190). Macmillan.

Ekman , P. (2018). <http://atlasofemotions.org/> (Erişim Tarihi: 23.06.2018).

Ekman, P., Friesen, W. V., ve Ellsworth, P. (1972). *Emotion in The Human Face: Guide-Lines for Research and An Integration of Findings: Guidelines for Research and An Integration of Findings* (pp. 161- 189). Pergamon.

Eysenck, H.J., Eysenck, S.B. (1975). *Manual of The Eysenck Personality Questionnaire (Adult and Junior)*. Hodder and Stoughton, London.

Eysenck, S.B.G., Eysenck, H.J., Barrett, P. (1985). A Revised Version of The Psychoticism Scale. *Pers Individ Dif*. 6: 21–29.

Elliott, R., Greenberg, L., ve Lietaer, G. (2004). *Research on Experiential Psychotherapy, In Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (pp. 493–539). Edited By Lambert M. New York, John Wiley ve Sons.

Farach, F., ve Mennin, D. S. (2007). Emotion-Based Approaches to The Anxiety Disorders. In]. Rottenberg ve S. L. Johnson (Eds.). *Emotion and Psychopathology: Bridging Affective and Clinical Science* (pp. 243-261). Washington, DC: American Psychological Association.

Farb, N. A., Anderson, A. K., Irving, J. A., ve Segal, Z. V. (2014). Mindfulness Interventions and Emotion Regulation. *Handbook of Emotion Regulation*. 548-567.

Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Thompson-Hollands, J., Carl, J. R., ... ve Barlow, D. H. (2012). Unified Protocol for

Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: A Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*. 43(3): 666-678.

Fassbinder, E., Schweiger, U., Martius, D., Brand-De Wilde, O., ve Arntz, A. (2016). Emotion Regulation in Schema Therapy and Dialectical Behavior Therapy. *Frontiers in Psychology*. 7: 1373.

Feldman, G. C., Joormann, J., ve Johnson, S. L. (2008). Responses to Positive Affect: A Self-Report Measure of Rumination and Dampening. *Cognitive Therapy and Research*. 32: 507–525.

Francis, L. J., Brown, L. B., ve Philipchalk, R. (1992). The Development of An Abbreviated Form of The Revised Eysenck Personality Questionnaire (EPQR-A): Its Use Among Students in England, Canada, The USA and Australia. *Personality and Individual Differences*. 13(4): 443-449.

Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*. 56(3): 218–226.

Freud, A. (1985). *The Analysis of Defense: The Ego and The Mechanisms of Defense Revisited*. International Universities Pressinc, 549-556.

Fresco, D. M., Mennin, D. S., Heimberg, R. G., ve Ritter, M. (2013). Emotion Regulation Therapy for Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*. 20(3): 282-300.

Frijda, N. (1986). *The Emotions. Studies in Emotion and Social Interaction*. New York: Cambridge University Press. 177-178.

Frijda, N. H. (1987). Emotion, Cognitive Structure, and Action Tendency. *Cognition and Emotion*, 1(2): 115-143.

Frijda, N.H. ve Parrott, W.G. (2011) Basic Emotions or Ur-Emotions. *Emot. Rev.* 3: 416–423.

Frijda, N. H., ve Mesquita, B. (1998). The Analysis of Emotions. In *What Develops In Emotional Development?*. (pp. 273-295). Springer, Boston, MA.

Fritz, H. L. (1999). Rumination and Adjustment to A first Coronary Event. *Psychosomatic Medicine*. 61(1): 105.

Foa, E. B., ve Kozak M. J. (1986). Emotional Processing of Fear: Exposure to Corrective Information. *Psychological Bulletin*. 99: 20-35.

Ford, B. Q., ve Tamir, M. (2012). When Getting Angry is Smart: Emotional Preferences and Emotional Intelligence. *Emotion*. 12: 685– 689.

Fosha, D. (2000). *The Transforming Power Of Affect: A Model For Accelerated Change* (pp. 114). Basic Books.

Fujita, F., Diener, E., ve Sandvik, E. (1991). Gender Differences in Negative Affect and Well-Being: The Case for Emotional Intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61(3): 427-434.

Fukunishi, I., Sasaki, K., Chishima, Y., Anze, M., ve Saijo, M. (1996). Emotional Disturbances in Trauma Patients During The Rehabilitation Phase: Studies of Posttraumatic Stress Disorder and Alexithymia. *General Hospital Psychiatry*. 18(2): 121-127.

Futterman, A. D., Kemeny, M. E., Shapiro, D., ve Fahey, J. L. (1994). Immunological and Physiological Changes Associated with Induced Positive and Negative Mood. *Psychosomatic Medicine*. 56: 499 –511.

Gallo, L. C., ve Matthews, K. A. (2003). Understanding The Association Between Socioeconomic Status and Physical Health: Do Negative Emotions Play A Role?. *Psychological Bulletin*. 129(1): 10-51.

Garnefski, N., Kraaij, V., ve Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*. 30(8): 1311-1327.

Gençoğlu, C. (2012). Duygu Odaklı Terapiye Dayalı Duygusal Farkındalık Eğitiminin Genç Yetişkinlerin İyimserlik Düzeylerine Etkisi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.

Giacobbi Jr, P. R., Tuccitto, D. E., ve Frye, N. (2007). Exercise, affect, and university students' appraisals of academic events prior to the final examination period. *Psychology of Sport and Exercise*. 8(2): 261-274.

Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1): 41-54.

Greenberg, L. S. (2002). Integrating An Emotion-Focused Approach to Treatment into Psychotherapy Integration. *Journal of Psychotherapy Integration*. 12(2): 154-189.

Greenberg, L. S. (2008). The Clinical Application of Emotion in Psychotherapy. *Handbook of Emotions*. 88-101.

Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-Focused Therapy* (pp. 60-123). American Psychological Association.

Greenberg, L. S., ve Goldman, R. N. (2008). *Emotion-Focused Couples Therapy: The Dynamics of Emotion, Love, and Power* (pp. 351-364). Washington, DC: American Psychological Association.

Greenberg, L. S., ve Korman, L. (1993). Assimilating Emotion into Psychotherapy Integration. *Journal of Psychotherapy Integration*. 3(3): 249-265.

Greenspoon, P.J., ve Saklofske, D.H. (2010). Toward An Integration of Subjective Well-Being and Psychopathology. *Soc Indic Res.* 54: 81–108.

Gross, J. J. (1998a). Antecedent and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology.* 74(1): 224-237 .

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

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

Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 223-260). Second Edition, New York, NY: Guilford Press.

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

Gross, J. J., ve Feldman Barrett, L. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *Emotion Review.* 3(1): 8-16.

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

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

Gross, J. J., ve Levenson, R. W. (1993). Emotional Suppression: Physiology, Selfreport and Expressive Behavior. *J. Pers. Soc. Psychol.* 64: 970–986.

Gross, J. J., And Levenson, R. W. (1997). Hiding Feelings: The Acute Effects of Inhibiting Positive and Negative Emotions. *J. Abnorm. Psychol.* 106: 95–103.

Gross, J. J., Richards, J. M., ve John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, ve J. N. Hughes (Eds.), *Emotion Regulation In Families: Pathways To Dysfunction And Health* (pp. 13-35). Washington, DC: American Psychological Association.

Gross, J. J., Sheppes, G., ve Urry, H. L. (2011). Cognition and Emotion Lecture At The 2010 SPSP Emotion Preconference: Emotion Generation and Emotion Regulation: A Distinction We Should Make (Carefully). *Cognition ve Emotion*. 25(5): 765-781.

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: Guilford Press.

Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çıtak, S., Evren, C., Borckardt, J., ve Sayar, K. (2009). Yirmi Soruluk Toronto Aleksimi Ölçeği'nin Türkçe Uyarlamasının Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*. 19(3): 213-219.

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

Hay, J. L., Mccaull, K. D., ve Magnan, R. (2006). Does Worry about Breast Cancer Predict Screening Behaviors? A Meta-Analysis of The Prospective Evidence. *Preventive Medicine*. 42: 401–408.

Hayes, J. P., Morey, R. A., Petty, C. M., Seth, S., Smoski, M. J., Mccarthy, G., ve Labar, K. S. (2010). Staying Cool When Things Get Hot: Emotion Regulation Modulates Neural Mechanisms of Memory Encoding. *Frontiers in Human Neuroscience*. 4: 230.

Heatherton, T. F., ve Baumeister, R. F. (1991). Binge Eating as Escape from Self-Awareness. *Psychological Bulletin*. 110: 86-108.

Heckhausen, J., Wrosch, C., ve Schulz, R. (2010). A Motivational Theory of Life-Span Development. *Psychological Review*. 117: 32–60.

Henry, C., Phillips, M., Leibenluft, E., M'bailara, K., Houenou, J., ve Leboyer, M. (2012). Emotional Dysfunction as A Marker of Bipolar Disorders. *Frontiers in Bioscience (Elite Edition)*. 4: 2722.

Higgins, E. T. (2014). *Beyond Pleasure and Pain: How Motivation Works*. New York, NY: Oxford University Press, 34-67.

Huffman, J. C., Legler, S. R., ve Boehm, J. K. (2017). Positive Psychological Well-Being and Health in Patients with Heart Disease: A Brief Review. *Future Cardiology*. 13(5): 443-450.

Hulbert-Williams, N. J., ve Storey, L. (2016). Psychological flexibility correlates with patient-reported outcomes independent of clinical or sociodemographic characteristics. *Supportive Care in Cancer*. 24(6): 2513-2521.

Hunt, M. G. (1998). The Only Way Outis Through: Emotional Processing and Recovery After A Depressing Life Event. *Behaviour Research and Therapy*. 36(4): 361-384.

Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 1: 137–164.

Huta, V., Pelletier, L.G., Baxter, D., ve Thompson, A. (2012). How Eudaimonic and Hedonic Motives Relate to The Well-Being of Close Other. *Journal of Positive Psychology*. 7: 399–404.

Isik, S., ve Üzbe, N. (2015). Personality Traits and Positive/Negative Affects: An Analysis of Meaning in Life among Adults. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 15(3): 587-595.

Ito, T.A., Larsen, J.T., Smith, N.K., ve Cacioppo, J.T. (1998). Negative Information Weighs More Heavily on The Brain: The Negativity Bias in Evaluative Categorizations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 75: 887–900.

Izard, C.E. (1977). *Human Emotions* (pp. 83-92). New York: Plenum Press.

Izard, C.E. (2007). Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, and A New Paradigm. *Perspectives on Psychological Science*. 2(3): 260-280.

James, W. (1884). What is An Emotion?. *Mind*. 9: 188-205.

Jazaieri, H., Urry, H. L., ve Gross, J. J. (2014). Affective Disturbance and Psychopathology: and Emotion Regulation Perspective. *Journal of Experimental Psychopathology*. 4(5): 584-599.

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

Johnson, S.M., Hunsley, J., Greenberg, L., ve Schlindler, D. (1999). Emotionally Focused Couples Therapy: Status and Challenges. *Clin Psychol Sci Pract*. 6:67-79.

Kabat-Zinn, J., ve Hanh, T. N. (2009). Full Catastrophe Living: Using The Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. *Delta*. 36-176.

Karancı, N., Dirik, G., ve Yorulmaz, O. (2007). Eysenck Kişilik Anketi-Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu'nun (EKA-GGK) Türkiye'de Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 18(3): 1-8.

Kawachi, I., Sparrow, D., Spiro, A., Vokonas, P., ve Weiss, S. T. (1996). A Prospective Study of Anger and Coronary Heart Disease: The Normative Aging Study. *Circulation*. 94(9): 2090-2095.

Kendzor, D. E., Cofta-Woerpel, L. M., Mazas, C. A., Li, Y., Vidrine, J. I., Reitzel, L. R., ... ve Wetter, D. W. (2008). Socioeconomic status, negative affect, and modifiable cancer risk factors in African-American smokers. *Cancer Epidemiology and Prevention Biomarkers*. 17(10): 2546-2554.

Kimhy, D., Vakhrusheva, J., Jobson-Ahmed, L., Tarrier, N., Malaspina, D., ve Gross, J. J. (2012). Emotion Awareness and Regulation in Individuals with Schizophrenia: Implications for Social Functioning. *Psychiatry Research*. 200(2): 193-201.

Kleinginna, R. R., ve Kleinginna, A. M. (1981). A Categorized List of Emotion Definitions, with Suggestions for a Consensual Definition. *Motivation and Emotion*. 5: 345–379.

Kranzler, A., Young, J. F., Hankin, B. L., Abela, J. R., Elias, M. J., ve Selby, E. A. (2016). Emotional Awareness: A Transdiagnostic Predictor of Depression and Anxiety for Children and Adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 45(3): 262-269.

Kring, A. M., ve Werner, K. H. (2004). Emotion Regulation and Psychopathology. *The Regulation of Emotion*. 359-385.

Kuzucu, Y. (2006). Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi.

(Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Leahy, R. L. (2002). A Model of Emotional Schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*. 9(3): 177–190.

Leahy, R. L. (2016). Emotional Schema Therapy: A Meta-Experiential Model. *Australian Psychologist*. 51(2): 82-88.

Lambie, J. A., ve Marcel, A. J. (2002). Consciousness and The Varieties of Emotional Experience: A Theoretical Framework. *Psychological Review*. 109: 219–259.

Lane, R.D.; Schwartz, G.E. (1992). Levels of Emotional Awareness: Implications for Psychotherapeutic Integration. *Journal of Psychotherapy Integration*. 2 (1): 1-18.

Lane, A. M., Beedie, C. J., Davenport, T. J., ve Stanley, D. M. (2011). Instrumental Emotion Regulation in Sport: Relationships between Beliefs about Emotion and Emotion Regulation Strategies Used by Athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 21: 445-451.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and The Coping Process* (pp. 420-466). New York, NY: Mcgraw-Hill.

Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation* (pp. 609-637). New York, NY: Oxford University Press.

Linehan, M.M. (1987). Dialectical Behavior Therapy for Borderline Personality Disorder. *Bulletin of The Menninger Clinic*. 51: 261–276.

Linehan, M.M. (1993). *Cognitive Behavioural Treatment of Borderline Personality Disorder* (pp. 97-165). New York: Guildford Press.

Linehan, M. M., Bohus, M., ve Lynch, T. R. (2007). *Dialectical Behavior Therapy for Pervasive Emotion Dysregulation. Handbook of Emotion Regulation* (pp. 581-614). First Edition, Gross, J.J. (Ed), New York, The Guilford Press.

Linehan, M. M., Schmidt, H., Dimeff, L. A., Craft, J. C., Kanter, J., ve Comtois, K. A. (1999). Dialectical Behavior Therapy for Patients with Borderline Personality Disorder and Drug-Dependence. *The American Journal on Addictions*. 8(4): 279-292.

Linehan, M. M., Suarez, A., ve Allmon, D. (1991). Cognitive-Behavioral Treatment of Chronically. *Arch Gen Psychiatry*. 48: 1060-1064.

Long, S., Meyer, C., Leung, N., ve Wallis, D. J. (2011). Effects of Distraction and Focused Attention on Actual and Perceived Food Intake in Females with Non-Clinical Eating Psychopathology. *Appetite*. 56(2): 350-356.

Lopez, M. E., Stoddard, J. A., Noorollah, A., Zerbi, G., Payne, L. A., Hitchcock, C. A., ... ve Ray, D. B. (2015). Examining The Efficacy of The Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in The Treatment of Individuals with Borderline Personality Disorder. *Cognitive And Behavioral Practice*. 22(4): 522-533.

Löckenhoff, C. E., Costa Jr, P. T., ve Lane, R. D. (2008). Age Differences in Descriptions of Emotional Experiences in Oneself and Others. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 63(2): 92-99.

Lumley, M. A., Downey, K., Stettner, L., Wehmer, F., ve Pomerleau, O. F. (1994). Alexithymia and negative affect: Relationship to cigarette smoking, nicotine dependence, and smoking cessation. *Psychotherapy and psychosomatics*. 61(3-4): 156-162.

Lumley, M. A., Schubiner, H., Lockhart, N. A., Kidwell, K. M., Harte, S. E., Clauw, D. J., ve Williams, D. A. (2017). Emotional Awareness and Expression Therapy, Cognitive Behavioral Therapy, and Education for Fibromyalgia: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Pain*. 158(12): 2354-2363.

Lundh, L. G., ve Simonsson- Sarnecki, M. (2001). Alexithymia, emotion, and somatic complaints. *Journal of Personality*. 69(3): 483-510.

Lunkka, A. (2014). Emotion Regulation Strategies Education Guide Book:-Mental Coaching Guide for China Pioneers.

Lynch, T. R., ve Bronner, L. L. (2006). Mindfulness and Dialectical Behavior Therapy (DBT): Application with Depressed Older Adults with Personality Disorders. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide To Evidence Base And Applications* (pp. 217-236). San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press.

Lynch, T. R., Morse, J. Q., Mendelson, T., ve Robins, C. J. (2003). Dialectical Behavior Therapy for Depressed Older Adults: A Randomized Pilot Study. *The American Journal Of Geriatric Psychiatry*. 11(1): 33-45.

Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., ve Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of Ruminative and Distracting Responses to Depressed Mood on The Retrieval of Autobiographical Memories. *Journal of Personality and Social Psychology*. 75: 166-177.

Lyubomirsky, S., ve Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of Self-Focused Rumination on Negative Thinking and Interpersonal Problem-Solving. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69: 176-190.

Manian, N., ve Bornstein, M. H. (2009). Dynamics of Emotion Regulation in Infants of Clinically Depressed and Nondepressed Mothers. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 50(11): 1410-1418.

Markowitsch, H. J. (1999). Functional Neuroimaging Correlates Of Functional Amnesia. *Memory*, 7(5-6), 561-584.

Marra, T. (2004). *Depressed and anxious: The dialectical behavior therapy workbook for overcoming depression and anxiety*. New Harbinger Publications. 153-178.

Matsumoto, D., Takeuchi, S., Andayani, S., Kouznetsova, N., ve Krupp, D. (1998). The Contribution of Individualism vs. Collectivism to Crossnational Differences in Display Rules. *Asian Journal of Social Psychology*. 1: 147–165.

Mauss, I. B., Wilhelm, F., ve Gross, J. J. (2004). Is There Less to Social Anxiety than Meets The Eye? Emotion Experience, Expression, and Bodily Responding. *Cognition and Emotion*. 18: 631–642.

Mauss, I. B., Levenson, R. W., Mccarter, L., Wilhelm, F. H., ve Gross, J. J. (2005). The Tie That Binds? Coherence among Emotion Experience, Behavior, and Physiology. *Emotion*. 5(2): 175-190.

Mennin, D. S. (2006). Emotion Regulation Therapy: An Integrative Approach to Treatment-Resistant Anxiety Disorders. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 36(2): 95-105.

Meyer, T., Smeets, T., Giesbrecht, T., ve Merckelbach, H. (2012). The Efficiency of Reappraisal and Expressive Suppression in Regulating Everyday Affective Experiences. *Psychiatry Research*. 200(2): 964-969.

Mccann, R. A., Ivanoff, A., Schmidt, H., ve Beach, B. (2007). Implementing Dialectical Behavior Therapy in Residential Forensic Settings with Adults and Juveniles. *Dialectical Behavior Therapy in Clinical Practice: Applications Across Disorders and Settings*. 112-144.

Mccullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., ve Rachal, K. C. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73(2): 321-336.

McKay, M., Wood, J. C., ve Brantley, J. (2010). *The dialectical behavior therapy skills workbook: Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation and distress tolerance*. 175-422.

Mcevoy, P. M., Nathan, P., ve Norton, P. J. (2008). Efficacy of Transdiagnostic Treatments: A Review of Published Outcome Studies and Future Research Directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*. 23(1): 20.

Mikolajczak, M., Tran, V., Brotheridge, C.M., ve Gross, J.J. (2009). Using An Emotion Regulation Framework to Predict The Outcomes of Emotional Labor. *Research on Emotion In Organizations*. 5: 245–273.

Miller, D. J., Vachon, D. D., ve Lynam, D. R. (2009). Neuroticism, negative affect, and negative affect instability: Establishing convergent and discriminant validity using ecological momentary assessment. *Personality and individual differences*. 47(8): 873-877.

Mischel, W., Shoda, Y., ve Rodriguez, M. L. (1989). Delay of Gratification in Children. *Science*. 244: 933–938.

Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak:(Psikolojiye Giriş)*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. 432-435.

Myers, D. G. (2004). *Theories of Emotion* (pp. 460-464). Psychology: Seventh Edition . New York, NY: Worth Publishers.

Nesse, R. M. (1990). Evolutionary Explanations of Emotions. *Human Nature*. 1:261–289.

Newman, M. G., Castonguay, L. G., Borkovec, T. D., Fisher, A. J., Boswell, J. F., Szkodny, L. E., ve Nordberg, S. S. (2011). A Randomized Controlled Trial of Cognitive-Behavioral Therapy for Generalized Anxiety Disorder with Integrated Techniques from Emotion-Focused and Interpersonal Therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 79(2): 171.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*. 109(3): 504.

Nolen-Hoeksema, S., ve Jackson, B. (2001). Mediators of The Gender Difference in Rumination. *Psychology of Women Quarterly*. 25(1): 37-47.

Nolen-Hoeksema, S., ve Morrow, J. (1991). A Prospective Study of Depression and Posttraumatic Stress Symptoms after A Natural Disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61(1): 115.

Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J. ve Fredrickson, B. L. (1993). Response Styles and The Duration of Episodes of Depressed Mood. *Journal of Abnormal Psychology*. 67: 92- 104.

Nolen-Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E., ve Bohon, C. (2007). Reciprocal Relations between Rumination and Bulimic, Substance Abuse, and Depressive Symptoms in Female Adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*. 116: 198-207.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*. 3(5): 400-424.

Oatley, K., ve Johnson-Laird, P. N. (2014). Cognitive Approaches to Emotions. *Trends in Cognitive Sciences*. 18(3): 134-140.

Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., ve Wallace, K. A. (2006). Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation to Stress in Later Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 91(4): 730–749.

Ortony, Andrew; Turner, Terence J. (1990), “What’s Basic About Basic Emotions?”, *Psychological Review*. 97 (3): 315-331.

Paivio, S. C., Jarry, J. L., Chagigiorgis, H., Hall, I., ve Ralston, M. (2010). Efficacy of Two Versions of Emotion-Focused Therapy for Resolving Child Abuse Trauma. *Psychotherapy Research*. 20(3): 353-366.

Paivio, S. C., ve Pascual-Leone, A. (2010). *Emotion-Focused Therapy for Complex Trauma: An Integrative Approach* (pp. 32-64). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Pakenham, K. I. (2005). Benefit Finding in Multiple Sclerosis and Associations with Positive and Negative Outcomes. *Health Psychology*. 24: 123–132.

Pitman, R. K., Orr, S. P., Forgue, D. F., De Jong, J. B., ve Claiborn, J. M. (1987). Psychophysiologic Assessment of Posttraumatic Stress Disorder Imagery in Vietnam Combat Veterans. *Archives of General Psychiatry*. 44(11): 970-975.

Plutchik, R. (2001). The Nature of Emotions: Human Emotions Have Deep Evolutionary Roots, A Fact That May Explain Their Complexity and Provide Tools for Clinical Practice. *American Scientist*. 89(4): 344-350.

Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., ve Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: applications to addictive behaviors. *American psychologist*. 47(9), 1102.

Prochaska, J. O., ve Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American journal of health promotion*. 12(1): 38-48.

Pur, I. G. (2014). Emotion Regulation Intervention for Complex Developmental Trauma: Working with Street Children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 159: 697-701.

Regier, D.A., Rae, D.S., Narrow, W. E., Kaelber, C.T., ve Schatzberg, A.F. (1998). Prevalence of Anxiety Disorders and Their Comorbidity with Mood and Addictive Disorders. *British Journal of Psychiatry Suppl*. 34: 24–28.

Richards, J. M., And Gross, J. J. (1999). Composure At Any Cost? The Cognitive Consequences Of Emotion Suppression. *Pers. Soc. Psychol. Bull*. 25, 1033–1044.

Rieffe, C., Terwogt, M. M., Petrides, K. V., Cowan, R., Miers, A. C., ve Tolland, A. (2007). Psychometric Properties of The Emotion Awareness Questionnaire for Children. *Personality and Individual Differences*. 43(1): 95-105.

Rimes, K. A., ve Chalder, T. (2010). The Beliefs about Emotions Scale: Validity, Reliability and Sensitivity to Change. *Journal of Psychosomatic Research*. 68(3): 285-292.

Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., ve Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and Emotion Regulation Difficulties in Generalized Anxiety Disorder: Preliminary Evidence for Independent and Overlapping Contributions. *Behavior Therapy*. 40(2): 142-154.

Rothbart, M. K., Ziaie, H., ve O'Boyle, C. G. (1992). *Self-Regulation and Emotion in Infancy* (pp. 7–23). In N. Eisenberg ve R. A. Fabes (Eds.), *Emotion and Its Regulation in Early Development*. San Francisco: Jossey-Bass.

Rothbaum, B. O., Foa, E. B., Riggs, D. S., Murdock, T., ve Walsh, W. (1992). A Prospective Examination Of Post-Traumatic Stress Disorder In Rape Victims. *Journal Of Traumatic Stress*, 5(3), 455-475.

Rottenberg, J. (2005). Mood and Emotion in Major Depression. *Current Directions in Psychological Science*. 14(3): 167-170.

Robinson, A. L., Dolhanty, J., ve Greenberg, L. (2015). Emotion-Focused Family Therapy for Eating Disorders in Children and Adolescents. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 22(1): 75-82.

Rosenman, S. (2002). Trauma and Posttraumatic Stress Disorder in Australia: Findings in The Population Sample of The Australian National Survey of Mental Health and Wellbeing. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 36(4): 515-520.

Rugancı, R. N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*. 66(4): 442-455.

Rusting, C. L., ve Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating Responses to Anger: Effects of Rumination and Distraction on Angry Mood. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74: 790–803.

Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything, or Isn't It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 57(6): 1069-1081.

Ryff, C.D. ve Singer, B.H. (2006). Best News Yet on The Six-Factor Model of Well-Being. *Social Science Research*. 35: 1103–1119.

Safer, D. L., Telch, C. F., ve Agras, W. S. (2001). Dialectical Behavior Therapy for Bulimia Nervosa. *American Journal of Psychiatry*. 158(4): 632-634.

Salkovskis, P. M., Clark, D. M., Hackmann, A., Wells, A., ve Gelder, M. G. (1999). An Experimental Investigation of The Role of Safety-Seeking Behaviours in The Maintenance of Panic Disorder with Agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*. 37(6): 559-574.

Salkovskis, P. M. (1998). Psychological Approaches to The Understanding of Obsessional Problems. In R. Swinson (Ed.), *Obsessive-Compulsive Disorder: Theory, Research, and Treatment* (pp. 33-50). New York: Guilford Press.

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. T., ve Turvey, C. C. ve Palfai, T. (1995). Emotional Attention, Clarity, and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using The Trait Meta-Mood Scale. *Emotion, Disclosure, and Health*. 125-154.

Schachter, S., ve Singer, J. (1962). Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. *Psychological Review*. 69(5): 379.

Scherer, K. R., Schorr, A., ve Johnstone, T. (Eds.). (2001). *Appraisal Processes in Emotion: Theory, Methods, Research* (pp. 232-242). Oxford University Press.

Schupp, H.T., Junghöfer, M., Oehmann, A., Weike, A.I., Stockburger, J., ve Hamm, A.O. (2004). The Facilitated Processing Of Threatening Faces: An ERP Analysis. *Emotion*. 4:189–200.

Schutte, N. S., Manes, R. R., ve Malouff, J. M. (2009). Antecedent-Focused Emotion Regulation, Response Modulation and Well-Being. *Current Psychology*. 28(1): 21-31.

Schrauf, R. W., ve Sanchez, J. (2004). The preponderance of negative emotion words in the emotion lexicon: A cross-generational and cross-linguistic study. *Journal of multilingual and multicultural development*. 25(2-3): 266-284.

Schwartz, J. A., ve Koenig, L. J. (1996). Response Styles and Negative Affect among Adolescents. *Cognitive Therapy and Research*. 20(1): 13-36.

Sears, S. R., Stanton, A. L., ve Danoff-Burg, S. (2003). The Yellow Brick Road and The Emerald City: Benefit Finding, Positive Reappraisal Coping and Posttraumatic Growth in Women with Earliest Stage Breast Cancer. *Health Psychology*. 22: 487–497.

Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., ve Gemar, M. C. (2002). The Mindfulness-Based Cognitive Therapy Adherence Scale: Inter-Rater Reliability, Adherence to Protocol and Treatment Distinctiveness. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 9(2): 131-138.

Sendzik, L., Schäfer, J. Ö., Samson, A. C., Naumann, E., ve Tuschen-Caffier, B. (2017). Emotional Awareness in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescence*. 46(4): 687-700.

Sheppes, G., And Meiran, N. (2007). Better Late Than Never? On The Dynamics of Online Regulation of Sadness Using Distraction and Cognitive Reappraisal. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 33: 1518–1532.

Sibilia, L., Picozzi, R., ve Nardi, A. M. (1995). Identifying a psychological profile of Type A behaviour pattern. *Stress Medicine*. 11(1): 263-270.

Sim, L. ve Zeman, J. (2004). Emotion Awareness and Identification Skills in Adolescent Girls with Bulimia Nervosa. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 33 (4): 760-771.

Simon, R. W., ve Nath, L. E. (2004). Gender and Emotion in The United States: Do Men and Women Differ in Self-Reports of Feelings and Expressive Behavior?. *American Journal of Sociology*. 109(5): 1137-1176.

Sin, N. L., ve Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*. 65(5): 467-487.

Spielberger, C. D., ve Jacobs, G. A. (1982). Personality and Smoking Behavior. *Journal of Personality Assessment*. 46: 396 – 403.

Stanley, J. T., ve Isaacowitz, D. M. (2011). Age-related differences in profiles of mood-change trajectories. *Developmental psychology*. 47(2): 318-330.

Stengler-Wenzke, K., Kroll, M., Matschinger, H., ve Angermeyer, M. C. (2006). Subjective Quality of Life of Patients with Obsessive–Compulsive Disorder. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 41(8): 662-668.

Sydenham, M., Beardwood, J., ve Rimes, K. A. (2017). Beliefs about Emotions, Depression, Anxiety and Fatigue: A Mediation Analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 45(1): 73-78.

Szczygieł, D., Buczny, J., Bazińska, R. (2012). Emotion Regulation and Emotional Information Processing: The Moderating Effect of Emotional Awareness. *Personality and Individual Differences*. 52 (3): 433-437.

Tamir, M. (2009). What Do People Want to Feel and Why? Pleasure and Utility in Emotion Regulation. *Current Directions in Psychological Science*. 18: 101–105.

Tamir, M. (2016). Why Do People Regulate Their Emotions? A Taxonomy Of Motives İn Emotion Regulation. *Personality And Social Psychology Review*, 20(3), 199-222.

Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., ve Gross, J. J. (2007). Implicit Theories of Emotion: Affective and Social Outcomes across A Major Life Transition. *Journal of Personality and Social Psychology*. 92(4), 731-744.

Tamir, M., Mitchell, C., ve Gross, J. J. (2008). Hedonic and Instrumental Motives in Anger Regulation. *Psychological Science*. 19: 324 –328.

TDK, Güncel Türkçe Sözlük, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gtsvearama=gtsveguid=tdk.gts.5b14ecc9092731.91143455, (Erişim Tarihi: 04.06.2018)

Telch, C. F., Agras, W. S., ve Linehan, M. M. (2001). Dialectical Behavior Therapy for Binge Eating Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 69(6): 1061-1065.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3).

Thayer, R. E., Newman, J. R., ve McClain, T. M. (1994). Self-Regulation of Mood: Strategies for Changing A Bad Mood, Raising Energy, and Reducing Tension. *Journal of Personality And Social Psychology*. 67(5): 910.

Thompson, R. A., ve Calkins, S. D. (1996). The Double-Edged Sword: Emotional Regulation for Children at Risk. *Development And Psychopathology*. 8(1): 163-182.

Trask, P. ve Sigmon, S. T. (1999). Ruminating and Distracting: The Effects of Sequential Tasks on Depressed Mood. *Cognitive Therapy and Research*. 23: 231-246.

Traue, H. C. ve Pennebaker, J. W. (Eds.). (1993). *Emotion Inhibition and Health* (pp. 46-163). Ashland, OH: Hogrefe And Huber Publishers.

Trincas, R., Bilotta, E., ve Mancini, F. (2016). Specific beliefs about emotions are associated with different emotion-regulation strategies. *Psychology*. 7(13): 1682-1699.

Tomaka, J., Blascovich, J., Kelsey, R. M., ve Leitten, C. L. (1993). Subjective, physiological, and behavioral effects of threat and challenge appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*. 65: 248–260.

Tugade, M. M., ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 86(2): 320–333.

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

Vatan, S. (2017). Duygular ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 9(1): 45-62.

Varkovitzky, R. L., Sherrill, A. M., ve Reger, G. M. (2018). Effectiveness of The Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders among veterans With Posttraumatic Stress Disorder: A Pilot Study. *Behavior Modification*. 42(2): 210-230.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., ve Gómez, D. (2009). Psychological Well-Being and Health. Contributions of Positive Psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*. 5: 15-27.

Vickers, K. S., ve Vogeltanz-Holm, N. D. (2003). The Effects of Rumination and Distraction Tasks on Psychophysiological Responses and Mood in Dysphoric and Nondysphoric Individuals. *Cognitive Therapy and Research*. 27: 331-348.

Watson, D., Clark, L. A., ve Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54(6): 1063-1070.

Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., ve Tellegen, A. (1999). The Two General Activation Systems of Affect: Structured Findings, Evolutionary Considerations, and Psychobiological Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 76: 820–838.

Wells. A. (2000). *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy* (pp. 1-13). Chichester: John Wiley And Sons.

Wells, A., ve Matthews, G. (1996). Modelling Cognition in Emotional Disorder: The S-REF Model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11-12): 881-888.

Werner, K., ve Gross, J.J. (2009) Emotion Regulation and Psychopathology: A Conceptual Framework. In A. Kring ve D. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology* (pp. 13-37). The Guilford Press, New York.

Werner, K., ve Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation And Psychopathology: A Conceptual Framework. In A. M. Kring ve D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation And Psychopathology: A Transdiagnostic Approach To Etiology And Treatment* (Ss. 13-37). New York: Guilford Press.

Weytens, F., Luminet, O., Verhofstadt, L. L., ve Mikolajczak, M. (2014). An Integrative Theory-Driven Positive Emotion Regulation Intervention. *Plos One*. 9(4): E95677.

Wilamowska, Z. A., Thompson-Hollands, J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Farchione, T. J., ve Barlow, D. H. (2010). Conceptual Background, Development, and Preliminary Data from The Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders. *Depression and Anxiety*. 27(10): 882-890.

Wilson-Mendelhall, C.D. (2013). Neural Evidence That Human Emotions Share Core Affective Properties. *Psychol. Sci*. 24: 947–956.

Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., ve Pilkington, R. M. (2012). Psychological Well-Being and Psychological Distress: Is It Necessary to Measure Both?. *Psychology of Well-Being: Theory, Research, and Practice*. 2(1): 3.

Wood, J. V., Heimpel, S. A., ve Michela, J. L. (2003). Savoring Versus Dampening: Self-Esteem Differences in Regulating Positive Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 85: 566–580.

World Health Organisation (2001). The World Health Report-Mental Health: New Understanding (pp. 3-18). New Hope. Geneva: World Health Organisation.

Yaman, K.G. (2016). *İkiz Annelerinde Süreç Modeline Dayalı Duygu Düzenleme Grup Çalışmasının Etkililiği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*. 26(4): 397-408.

Young, J. E., Klosko, S., ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy-A Practitioner's Guide* (pp. 5-60). New York, NY: The Guilford Press.



EKLER

1. Aşama Anket Seti

Ek 1: 1. Aşama Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu çalışma, Dokuz Eylül Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyelerinden Prof. Dr. Orçun YORULMAZ danışmanlığında, doktora öğrencileri Uzm. Psk. Gamze GÜLTEKİN, Arş. Gör. Özge ERARSLAN, Arş. Gör. Pelin BİNTAŞ ZÖRER, Uzm. Psk. Sıla DERİN ve yüksek lisans öğrencisi Arş. Gör. Zehra GEM tarafından ölçek geliştirme amacıyla yapılmaktadır.

Çalışmanın Amacı: Duygular gündelik yaşamın ayrılmaz parçalarıdır ve psikolojik iyilik hali için de etkili belirleyiciler olarak işlev göstermektedir. Ancak hangi duyguların ne sıklıkla yaşandığı, duygularla nasıl baş edildiği ve duygulara dair toplumsal normlar veya mitlerin bu sürece etkileri önemli araştırma konuları olarak varlığını sürdürmektedir. Bu nedenle bu çalışmada, kültürümüzde duygulara yönelik çeşitli mitlerin (inansların) neler olduğu ve bu mitlerin kişilerdeki duygu düzenleme süreçlerine nasıl bir katkısı olduğunu değerlendirebilmeyi sağlayacak ‘‘Duygu Mitleri Anketi’’ ile duygularla baş etme sürecinin önemli aşamalarından biri olan duyguları tanımlamak ve deneyimleme sıklığını değerlendirebilmeye olanak sağlayacak ‘‘Duygu Terimleri Anketi’nin de geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Bu hedeflerle sizden ekte verilen anketleri doldurarak çalışmaya katılmanız rica edilmektedir.

Katılımcı Hakları ve Gizlilik: Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcı herhangi bir sebep belirtmeksizin çalışmayı yarıda bırakma hakkına sahiptir; ancak belirgin bir gerekçeniz yok ise çalışmayı tamamlamanız bizim için önemlidir. Ayrıca çalışmada kimliğinizi belirleyici herhangi özel bir bilgi istenmemektedir; değerlendirme tüm katılımcılar dikkate alınarak yapıp bireysel değerlendirme söz konusu değildir. Uygulama esnasında elde edilecek veriler etik ilkeler gereği tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmadan sorumlu kişiler tarafından incelenecektir. Elde edilecek bilgiler ve araştırma sonuçları toplu olarak, herhangi kişisel bir bilgi içermeksizin sadece bilimsel yayımlarda kullanılacaktır.

Araştırmanın katkısı: Türkiye kültürüne özgü duygulara dair mitlere (inanslara) yönelik anket ve duygu terimlerine yönelik anketin geliştirilmesiyle birlikte bu ölçüm materyallerinin duygu düzenleme ile ilgili araştırmalara yol gösterici olacağı ve yapılacak olan çalışma ve değerlendirmelere de katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Çalışmanın tamamlanması ve boş soru bırakılmaması daha net sonuçlar elde edilmesine yardımcı olacaktır. Bundan dolayı olabildiğince tüm soruları yanıtlamanız önemlidir. Çalışma toplamda yaklaşık olarak 15 ile 20 dakika arasında sürecektir.

Çalışma hakkında Detaylı bilgi: Çalışma hakkında daha ayrıntılı bilgi almak için araştırma ekibinden Araş. Gör. Zehra GEM (e-posta: zehragem@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

Yukarıda verilen bilgileri okudum/ anladım. Çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

TARİH

.././....

Çalışmaya katıldığımız için teşekkür ederiz.

İMZA

.....

Ek 2: Kişisel Bilgi Formu

Yaş:

Cinsiyet :.....

Medeni durum:.....

Eğitim durumu: (eğitiminiz devam ediyorsa devam ettiğiniz öğrenim düzeyinizi, mezun olduysanız en son mezun olduğunuz öğrenim düzeyinizi işaretleyiniz)

Okuryazar

Ortaokul

Üniversite öğrencisi

Yüksek lisans öğrencisi

Doktora öğrencisi

İlk okul

Lise

Üniversite mezunu

Yüksek lisans mezunu

Doktora mezunu

Gelir Düzeyi:

Düşük

Orta

Yüksek

Çalışma durumu: Çalışıyor iseniz belirtiniz (.....)

Çalışmıyor

Bugüne kadar bir uzmana (psikolog, psikiyatrist) giderek psikiyatrik bir tanı aldınız mı?

Evet ise tanınızı yazınız (.....)

Hayır

Bu tanınız devam ediyor mu?

Evet

Hayır

Bu tanı için şuan psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

Evet ise belirtiniz (.....)

Hayır



Ek 3: Duygu Farkındalığı Anketi (DFA)

Son 2 haftayı göz önüne alarak aşağıda verilen duyguları ne sıklıkta hissettiğinizi yanındaki derecelendirmeyi kullanarak belirtin lütfen.

0 = Hemen hemen hiç 1 = Nadiren 2 = Bazen 3 =Sıklıkla 4 =Her zaman

Neşeli	0	1	2	3	4	Şüphe	0	1	2	3	4	Aktif	0	1	2	3	4
Kızgın	0	1	2	3	4	Heyecanlı	0	1	2	3	4	Bıkkın	0	1	2	3	4
Gücenmiş	0	1	2	3	4	Gergin	0	1	2	3	4	Öfkeli	0	1	2	3	4
Küskün	0	1	2	3	4	İğrenmiş	0	1	2	3	4	Eğlenceli	0	1	2	3	4
Sevinçli	0	1	2	3	4	Dinç	0	1	2	3	4	İstirap	0	1	2	3	4
Hüzünlü	0	1	2	3	4	Güçsüz	0	1	2	3	4	Tetikte	0	1	2	3	4
İsyankar	0	1	2	3	4	Asabi	0	1	2	3	4	Zevk	0	1	2	3	4
Coşkun	0	1	2	3	4	Değersiz	0	1	2	3	4	Şoka uğramış	0	1	2	3	4
Kırgın	0	1	2	3	4	Umut dolu	0	1	2	3	4	Üzüntülü	0	1	2	3	4
Hayal kırıklığı	0	1	2	3	4	Rahatsız	0	1	2	3	4	Hevesli	0	1	2	3	4
Öfkeden deliye dönmüş	0	1	2	3	4	Ürkmüş	0	1	2	3	4	Çıldırılmış	0	1	2	3	4
Hoşnut	0	1	2	3	4	Mutlu	0	1	2	3	4	Reddedilmiş	0	1	2	3	4
Hüsrana uğramış	0	1	2	3	4	Melankolik	0	1	2	3	4	Keyifli	0	1	2	3	4
Tedirgin	0	1	2	3	4	Kınama	0	1	2	3	4	Çaresiz	0	1	2	3	4
Sempati	0	1	2	3	4	Umutsuz	0	1	2	3	4	Şüpheli	0	1	2	3	4
Mutsuz	0	1	2	3	4	Güvende	0	1	2	3	4	Nefret dolu	0	1	2	3	4
Tükenmiş	0	1	2	3	4	Harap bitap	0	1	2	3	4	Bunalmış	0	1	2	3	4
Sinirli	0	1	2	3	4	Kendine acıma	0	1	2	3	4	Terk edilmiş	0	1	2	3	4
İlgili	0	1	2	3	4	Enerjik	0	1	2	3	4	Kabahatli	0	1	2	3	4
Savunmasız	0	1	2	3	4	Göz ardı edilmiş	0	1	2	3	4	Arzulu	0	1	2	3	4

Korkmuş	0	1	2	3	4	Kışkırtılmış	0	1	2	3	4	Kederli	0	1	2	3	4
Güçlü	0	1	2	3	4	Usanmış	0	1	2	3	4	Yalnız	0	1	2	3	4
Sıkıntılı	0	1	2	3	4	İlham dolu	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4
Kafası karışık	0	1	2	3	4	Zavallı	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4



Ek 4: Duygu Mitleri Anketi (DMA)

Aşağıda duygulara ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelerin her birini dikkatlice okuyup, bu ifadelere katılıp katılmadığınızı derecelendirmeyi kullanarak işaretleyiniz.

		Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Duygular zayıflık belirtisidir							
2	Olumsuz duygularıyla asla baş edemem							
3	Duygularımı başkaları ile paylaşmam benim güçsüz olduğum anlamına gelir							
4	Olumsuz bir duygu hissetmek yıkıcıdır ve bana zarar verir							
5	Olumsuz duygular hissettiğimi başkaları ile paylaşırsam benim güçsüz olduğumu düşünürler							
6	Tüm acı veren duygular olumsuz tutumların sonucudur							
7	Sadece zayıf insanlar duygusaldır							
8	Olumsuz duygular kötüdür							
9	Olumsuz duygular hissettiğimi başkaları ile paylaşmamalıyım							
10	Duyguları bastırmak onlarla baş etmenin en iyi yoludur							
11	Duyguları göstermek güçsüzlüktür							
12	Eğer başkaları duygularımı onaylamazsa, bu şekilde hissetmemem gerekir							
13	Duygusal olmak demek kontrolden çıkmak demektir							
14	Sadece olumlu duygular yararlıdır							

15	Sadece olumlu duygular hissetmeliyim								
16	Eğer başkaları hissettiğim bir duyguyu mantıksız bulursa, bu o duyguyu hissetmemin yanlış olduğu anlamına gelir								
17	Duygularımı görmezden gelmeli mantığıma göre hareket etmeliyim								



Ek 5: Duygu Dzenleme Sreçleri lçeği (DDSÖ)

Lütfen deneyimlemek istediğiniz ve kaındığınız duyguların sizde nasıl ortaya çıktığını düşünün. Deneyimlemek istediğiniz duygular mutluluk ve gurur olabilir. Kaındığınız duygular da korku ve kızgınlık olabilir. Cevaplayacağınız soruların bazıları birbirlerine benzeseler de, önemli açılardan farklılaşmaktadırlar.

Lütfen her maddeyi okuduktan sonra, o maddede belirtilen fikre katılma derecenizi 7 (Tamamen Katılıyorum) ve 1 (Hiç Katılmıyorum) arasında değişen rakamlardan size uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.

		Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Tercih ettiğim duyguları hissedebileceğim ortamlarda vakit geçiririm							
2	Tercih etmediğim duyguları hissetmemi engelleyen ortamlarda vakit geçiririm.							
3	Olumlu duygular hissedebileceğim ortamları bulmaya çalışırım.							
4	Olumsuz duygular hissetmeme yol açan durumlardan kaçınırım							
5	İçinde bulunduğum durumları, tercih ettiğim duyguları hissetmeme yardımcı olacak şekilde değiştiririm.							
6	Tercih etmediğim duyguları hissetmeme yol açan durumları değiştiririm.							

7	İçinde bulunduğum durumları, olumlu duygular hissetmemi sağlayacak şekilde değiştirim.							
8	İçinde bulunduğum durumları, olumsuz duygular hissetmeme yol açmayacak şekilde değiştirim.							
9	Bulduğum ortamda, tercih ettiğim duyguları hissedebileceğim durumlara dikkatimi yönlendiririm							
10	Bulduğum ortamda, tercih etmediğim duyguları engelleyecek durumlara dikkatimi yönlendiririm.							
11	Olumlu duygular hissetmeme yardımcı olacak durumlara yoğunlaşırım.							
12	Olumsuz duygularımı engelleyen durumlara yoğunlaşırım.							
13	Olaylar hakkındaki düşünce şeklimi, tercih ettiğim duyguları hissetmeme yardımcı olacak şekilde değiştirim.							
14	Olaylar hakkındaki düşünce şeklimi, tercih etmediğim duyguları hissetmemi engelleyecek şekilde değiştirim.							

15	Olaylara bakış açımı, olumlu duygular yaratacak şekilde değiştirim.							
16	Olaylara bakış açımı, olumsuz duygular hissetmeme yol açmayacak şekilde değiştirim.							
17	Devam etmesini istediğim bir duygu hissettiğimde, o duyguya odaklanırım.							
18	Tercih etmediğim bir duygu hissettiğimde, o duyguyu düşünmemeye çalışırım.							
19	Olumlu bir duygu hissettiğimde, o duyguya yoğunlaşıyorum.							
20	Olumsuz bir duygu hissettiğimde, o duyguyu göz ardı ederim.							
21	Devam etmesini istediğim bir duygu hissettiğimde, o duyguyu devam ettirecek davranışlarda bulunurum (örn., o duyguyla ilişkili olaylar hakkında konuşmak gibi)							
22	Tercih etmediğim bir duygu hissettiğimde, o duyguyu azaltacak davranışlarda bulunurum (örn., o duyguya yol açan problemi çözmeye çalışmak gibi)							
23	Olumlu bir duygu hissettiğimde, o duygunun							

	yoğunluğunu arttıracak şekilde davranırım.							
24	Olumsuz bir duygu hissettiğimde, o duygunun yoğunluğunu azaltacak şekilde davranırım.							
25	Devam etmesini istediğim bir duygu hissettiğimde, vücudumun o duyguyla ilgili verdiği tepkilere (örn., heyecanlanıp ürpermek gibi)							

Ek 6: Kabul Eylem Formu-II (KEF-II)

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru

1	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5	Duygular hayatımda sorunlara yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
6	İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor	1	2	3	4	5	6	7
7	Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 7: Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.

Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1	Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem	1	2	3	4	5
2	Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur	1	2	3	4	5
3	Bedenimde doktorların dahi anlamadığı hisler oluyor	1	2	3	4	5
4	Duygularımı kolayca tarif edebilirim	1	2	3	4	5
5	Sorunları yalnızca tarif etmektense onları çözümlmeyi yeğlerim	1	2	3	4	5
6	Keyfim kaçtığımda, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem	1	2	3	4	5
7	Bedenimdeki hisler kafamı karıştırır	1	2	3	4	5
8	Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurlarına bırakmayı yeğlerim	1	2	3	4	5
9	Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var	1	2	3	4	5
10	İnsanların duygularını tanıması gerekir	1	2	3	4	5
11	İnsanlar hakkında ne hissettiği tarif etmek bana zor geliyor	1	2	3	4	5
12	İnsanlar duygularımı kolayca tarif etmemi isterler	1	2	3	4	5
13	İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum	1	2	3	4	5
14	Çoğu zaman neden kızgın olduğumu bilmem	1	2	3	4	5
15	İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim	1	2	3	4	5
16	Psikolojik dramalar yerine eğlendirici programlar izlemeyi yeğlerim	1	2	3	4	5
17	İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir	1	2	3	4	5
18	Sessizlik anlarında dahi, kendimi birisine yakın hissedebilirim	1	2	3	4	5
19	Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum	1	2	3	4	5
20	Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır	1	2	3	4	5

Ek 8: Eysenck Kişilik Anketi- Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu (EKA-GGK)

Lütfen aşağıdaki her bir soruyu, ‘Evet’ ya da ‘Hayır’ı yuvarlak içine alarak cevaplayınız. Doğru veya yanlış cevap ve çeldirici soru yoktur. Hızlı cevaplayınız ve soruların tam anlamları ile ilgili çok uzun düşünmeyiniz.

1	Duygu durumunuz sıklıkla mutlulukla mutsuzluk arasında değişir mi?	Evet	Hayır
2	Konuşkan bir kişi misiniz?	Evet	Hayır
3	Borçlu olmak sizi endişelendirir mi?	Evet	Hayır
4	Oldukça canlı bir kişi misiniz?	Evet	Hayır
5	Hiç sizin payınıza düşenden fazlasını alarak açgözlülük yaptığınız oldu mu?	Evet	Hayır
6	Garip ya da tehlikeli etkileri olabilecek ilaçları kullanır mısınız?	Evet	Hayır
7	Aslında kendi hatanız olduğunu bildiğiniz bir şeyi yapmakla hiç başka birini suçladınız mı?	Evet	Hayır
8	Kurallara uymak yerine kendi bildiğiniz yolda gitmeyi mi tercih edersiniz?	Evet	Hayır
9	Sıklıkla kendinizi her şeyden bıkmış hissedersiniz mi?	Evet	Hayır
10	Hiç başkasına ait olan bir şeyi (toplu iğne veya düğme bile olsa) aldınız mı?	Evet	Hayır
11	Kendinizi sınırlı bir kişi olarak tanımlar mısınız?	Evet	Hayır
12	Evliliğin modası geçmiş ve kaldırılması gereken bir şey olduğunu düşünüyor musunuz?	Evet	Hayır
13	Oldukça sıkıcı bir partiye kolaylıkla canlılık getirebilir misiniz?	Evet	Hayır
14	Kaygılı bir kişi misiniz?	Evet	Hayır
15	Sosyal ortamlarda geri plânda kalma eğiliminiz var mıdır?	Evet	Hayır
16	Yaptığınız bir işte hatalar olduğunu bilmeniz sizi endişelendirir	Evet	Hayır

	mi?		
17	Herhangi bir oyunda hiç hile yaptınız mı?	Evet	Hayır
18	Sinirlerinizden şikâyetçi misiniz?	Evet	Hayır
19	Hiç başka birini kendi yararınıza kullandınız mı?	Evet	Hayır
20	Başkalarıyla birlikte iken çoğunlukla sessiz misinizdir?	Evet	Hayır
21	Sık sık kendinizi yalnız hisseder misiniz?	Evet	Hayır
22	Toplum kurallarına uymak, kendi bildiğinizi yapmaktan daha mı iyidir?	Evet	Hayır
23	Diğer insanlar sizi çok canlı biri olarak düşünürler mi?	Evet	Hayır
24	Başkasına önerdiğiniz şeyleri kendiniz her zaman uygular mısınız?	Evet	Hayır

2. Aşama Anket Seti

Ek 9: 2. Aşama Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu çalışma, Dokuz Eylül Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyelerinden Prof. Dr. Orçun YORULMAZ danışmanlığında, doktora öğrencileri Uzm. Psk. Gamze GÜLTEKİN, Arş. Gör. Özge ERARSLAN, Arş. Gör. Pelin BİNTAŞ ZÖRER, Uzm. Psk. Sıla DERİN ve yüksek lisans öğrencisi Arş. Gör. Zehra GEM tarafından Bütünsel Duygu Düzenleme Müdahale Programının (B-DEP) etkililiğinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmaktadır.

Çalışmanın Amacı: Duygular gündelik yaşamın ayrılmaz parçalarıdır ve psikolojik iyilik hali için de etkili belirleyiciler olarak işlev göstermektedir. Ancak hangi duyguların ne sıklıkla yaşandığı, duygularla nasıl baş edildiği, duygulara dair mitler duygu düzenlemeyi etkileyebilmektedir. Duygular işlevsel olmalarına rağmen bazı durumlarda duyguların uyumlu bir şekilde düzenlenememesiyle işlevsiz hale gelerek rahatsızlık hissinin oluşmasına neden olmaktadır. Duyguları tanımak, duyguların işlevleri hakkında bilgi sahibi olmak ve duygu düzenlemeyi kolaylaştıracak çeşitli yöntem ve teknikler uyumlu bir duygu düzenleme için önem arz etmektedir. Duyguların düzenlenmesine yönelik psikoeğitim ve çeşitli yardımcı tekniklerin öğrenilerek kullanılması duygu düzenlemenin uyumlu bir şekilde yapılmasını sağlamaktadır. Bu amaçlarla hazırlanan Bütünsel Duygu Düzenleme Eğitim Programı (B-DEP) aracılığıyla katılımcılara sözü edilen becerilerin kazandırılarak, psikolojik iyilik halinin artırılması hedeflenmektedir.

Katılımcı Hakları ve Gizlilik: Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcı herhangi bir sebep belirtmeksizin çalışmayı yarıda bırakma hakkına sahiptir; ancak belirgin bir gerekçeniz yok ise çalışmayı tamamlamanız bizim için önemlidir. Uygulama esnasında elde edilecek veriler etik ilkeler gereği tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmadan sorumlu kişiler tarafından incelenecektir. Elde edilecek bilgiler ve araştırma sonuçları toplu olarak, herhangi kişisel bir bilgi içermeksizin sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır.

Araştırmanın katkısı: Katılımcılara kendi duygularını tanıma, duyguları hakkında bilgi sahibi olma, duygularla nasıl baş edebileceğine dair çeşitli bilgileri öğrenerek uyumlu bir şekilde duygu düzenleme becerisini geliştirme yönünde katkıları olacağı öngörülmektedir. Bilimsel olarak da duygu düzenleme müdahalesi ile ilgili araştırmalara yol gösterici olacağı ve yapılacak olan çalışma ve değerlendirmelere de katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Çalışmanın tamamlanması ve boş soru bırakılmaması daha net sonuçlar elde edilmesine yardımcı olacaktır. Bundan dolayı olabildiğince tüm soruları yanıtlamanız önemlidir. Çalışma toplamda yaklaşık olarak 15 ile 20 dakika arasında sürecektir.

Çalışma hakkında Detaylı bilgi: Çalışma hakkında daha ayrıntılı bilgi almak için araştırma ekibinden Araş. Gör. Zehra GEM (e-posta:zehragem@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

Yukarıda verilen bilgileri okudum/ anladım. Çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Ek 10: Kişisel Bilgi Formu

Yaş:.....

Cinsiyet:.....

Medeni Durum:.....

Okuduğunuz Bölüm:.....

Kaçıncı Sınıftasınız?.....

Bugüne kadar bir uzmana (psikolog, psikiyatrist) giderek psikiyatrik bir tanı aldınız mı?

EVET

HAYIR

Evet ise tanınızı yazınız.....

Bu tanınız devam ediyor mu?

EVET

HAYIR

Şuan devam eden (psikolog/psikiyatristle devam eden bireysel/grup süreciyle) bir destek alıyor musunuz?

EVET

HAYIR

Şuan bu tanı için psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

EVET

HAYIR

Evet ise ilacın adını yazınız.....

Ek 11: Belirti Tarama Listesi-Revize Form (BTL-RF)

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra her bir durumun, bugün de dahil olmak üzere son onbeş gün içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak, cevap kağıdında belirtilen tanımlamalardan (Hiç / Çok az / Orta derecede / Oldukça fazla / İleri derecede) uygun olanının (yalnızca bir seçeneğin) altındaki kutuya bir (X) işareti koyunuz. Düşüncenizi değiştirirseniz ilk yaptığınız işaretlemeyi tamamen silmeyi unutmayınız. Lütfen anlamadığınız bir cümleyle karşılaştığınızda uygulamacıya danışınız.

1. Baş ağrısı
2. Sinirlilik ya da içinin titremesi
3. Zihinden atamadığınız, yineleyici, hoş gitmeyen düşünceler
4. Baygınlık veya baş dönmesi
5. Cinsel arzu ve ilginin kaybı
6. Başkaları tarafından eleştirilme duygusu
7. Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri
8. Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği duygusu
9. Olayları anımsamada güçlük
10. Dikkatsizlik veya sakarlıkla ilgili endişeler
11. Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi
12. Göğüs veya kalp bölgesinde ağrılar
13. Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi
14. Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali
15. Yaşamınızın sonlanması düşünceleri
16. Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma
17. Titreme
18. Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği hissi
19. İştah azalması
20. Kolayca ağlama

21. Karşı cinsten kişilerle utangaçlık ve rahatsızlık hissi
22. Tuzağa düşürülmüş veya yakalanmış olma hissi
23. Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma
24. Kontrol edilemeyen öfke patlamaları
25. Evden dışarı yalnız çıkma korkusu
26. Olanlar için kendini suçlama
27. Belin alt kısmında ağrılar
28. İşlerin yapılmasında erteleme duygusu
29. Yalnızlık hissi
30. Karamsarlık hissi
31. Herşey için çok fazla endişe duyma
32. Herşeye karşı ilgisizlik hali
33. Korku hissi
34. Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hali
35. Diğer insanların sizin özel düşüncelerinizi bilmesi
36. Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu
37. Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi
38. İşlerin doğru yapıldığından emin olabilmek için çok yavaş yapma
39. Kalbin çok hızlı çarpması
40. Bulantı veya midede rahatsızlık hissi
41. Kendini başkalarından aşağı görme
42. Adale(kas) ağrıları
43. Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi
44. Uykuya dalmada güçlük
45. Yaptığınız işleri bir ya da bir kaç kez kontrol etme
46. Karar vermede güçlük
47. Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu
48. Nefes almada güçlük

49. Soğuk veya sıcak basması
50. Sizi korkutan belirli uğraş, yer ve nesnelere kaçınma durumu
51. Hiç bir şey düşünememe hali
52. Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması
53. Boğazınıza bir yumru tıkanmış olma hissi
54. Gelecek konusunda ümitsizlik
55. Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlük
56. Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi
57. Gerginlik veya coşku hissi
58. Kol ve bacaklarda ağırlık hissi
59. Ölüm ya da ölme düşünceleri
60. Aşırı yemek yeme
61. İnsanlar size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma
62. Size ait olmayan düşüncelere sahip olma
63. Bir başkasına vurmaya, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması
64. Sabahın erken saatlerinde uyanma
65. Yıkanma, sayma, dokunma gibi bazı hareketleri yineleme hali
66. Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama
67. Bazı şeyleri kırıp dökme isteği
68. Başkalarının paylaşım kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması
69. Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme
70. Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi
71. Herşeyin bir yük gibi görünmesi
72. Dehşet ve panik nöbetleri
73. Toplum içinde yiyip-içerken huzursuzluk hissi
74. Sık sık tartışmaya girme
75. Yalnız bırakıldığınızda sinirlilik hali
76. Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu
77. Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme

78. Yerinizde duramayacak ölçüde huzursuzluk duyma
79. Değersizlik duygusu
80. Size kötü bir şey olacaktıymış duygusu
81. Bağırma ya da eşyaları fırlatma
82. Topluluk içinde bayılacağınız korkusu
83. Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu
84. Cinsiyet konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerin olması
85. Günahlarınızdan dolayı cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi
86. Korkutucu türden düşünce ve hayaller
87. Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi
88. Başka bir kişiye asla yakınlık duyamama
89. Suçluluk duygusu
90. Aklınızdan bir bozukluğun olduğu düşüncesi

SCL-90-R CEVAP KAĞIDI

	Hiç	Çok az	Orta derecede	Oldukça fazla	İleri derecede		Hiç	Çok az	Orta derecede	Oldukça fazla	İleri derecede
1						46					
2						47					
3						48					
4						49					
5						50					
6						51					
7						52					
8						53					
9						54					
10						55					
11						56					

12						57					
13						58					
14						59					
15						60					
16						61					
17						62					
18						63					
19						64					
20						65					
21						66					
22						67					
23						68					
24						69					
25						70					
26						71					
27						72					
28						73					
29						74					
30						75					
31						76					
32						77					
33						78					
34						79					
35						80					
36						81					
37						82					
38						83					
39						84					

40						85					
41						86					
42						87					
43						88					
44						89					
45						90					



Ek 12: Duygu Düzenleme G cl kleri  l eği (DDGÖ)

AŞağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle değerlendiriniz. Değerlendirmenizi uygun cevap önündeki yuvarlak üzerine çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> �oğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
---------------------------------------	--	-----------------------------	--	----------------------------------	---

2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> �oğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
------------------------------------	--	-----------------------------	--	----------------------------------	---

3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrols�z gelir.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> �oğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
--	--	-----------------------------	--	----------------------------------	---

4. Ne hissettiğim konusunda net bir fikrim vardır.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> �oğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
--	--	-----------------------------	--	----------------------------------	---

5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> �oğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
---	--	-----------------------------	--	----------------------------------	---

6. Ne hissettiğime dikkat ederim.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> �oğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
-----------------------------------	--	-----------------------------	--	----------------------------------	---

7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> �oğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
--	--	-----------------------------	--	----------------------------------	---

8. Ne hissettiğimi �nemserim.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> �oğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
-------------------------------	--	-----------------------------	--	----------------------------------	---

9. Ne hissettiğim konusunda karmaŐa yaŐarım.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> �oğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
--	--	-----------------------------	--	----------------------------------	---

10. Kendimi k�t� hissettiğimde, bu duygularımı kabul ederim.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> �oğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
--	--	-----------------------------	--	----------------------------------	---

11. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendime kızarım.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

12. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için utanırım.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

13. Kendimi kötü hissettiğimde, işlerimi yapmakta zorlanırım.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

14. Kendimi kötü hissettiğimde, kontrolümü kaybederim.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

15. Kendimi kötü hissettiğimde, uzun süre böyle kalacağıma inanırım.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

16. Kendimi kötü hissettiğimde, sonuç olarak yoğun depresif duygular içinde olacağıma inanırım.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

17. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

18. Kendimi kötü hissettiğimde, başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

19. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi kontrolden çıkmış hissederim.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

20. Kendimi kötü hissettiğimde, halen işlerimi sürdürebilirim.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

21. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

22. Kendimi kötü hissettiğimde, eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

23. Kendimi kötü hissettiğimde, zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

24. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol altında tutabileceğimi hissederim.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

25. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

26. Kendimi kötü hissettiğimde, konsantre olmakta zorlanırım.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

27. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

28. Kendimi kötü hissettiğimde, daha iyi hissetmem için yapacağım hiç bir şey olmadığına inanırım.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

29. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

31. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi bu duyguya bırakmaktan başka yapabileceğim birşey olmadığına inanırım.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

32. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

33. Kendimi kötü hissettiğimde, başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

- Neredeyse
Hiçbir zaman
- Bazen
- Yaklaşık
Yarı yarıya
- Çoğu zaman
- Neredeyse
Her zaman

34. Kendimi kötü hissettiğimde, duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.

- Neredeyse
Hiçbir zaman
- Bazen
- Yaklaşık
Yarı yarıya
- Çoğu zaman
- Neredeyse
Her zaman

35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.

- Neredeyse
Hiçbir zaman
- Bazen
- Yaklaşık
Yarı yarıya
- Çoğu zaman
- Neredeyse
Her zaman

36. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularım dayanılmaz olur.

- Neredeyse
Hiçbir zaman
- Bazen
- Yaklaşık
Yarı yarıya
- Çoğu zaman
- Neredeyse
Her zaman

Ek 13: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağımız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum
7. Geleceğim hakkında iyimserim
8. İnsanlar bana saygı duyar

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EDEBİYAT FAKÜLTESİ
Etik Kurulu Kararları

Toplantı Tarihi: 08.09.2017

Toplantı Sayısı: 21

Karar: 3

Dekan Yardımcısı Yrd.Doç.Dr.Şeyda ERASLAN'ın başkanlığında belirtilen üyelerin katılımı ile Cuma günü saat 11:00'da toplanan Fakültemiz Etik Kurulu aşağıdaki konuyu görüşerek karara bağladı.

KARAR:

Fakültemiz Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof.Dr.Orçun YORULMAZ'ın sorumlu araştırmacı, Uzm.Psi.Gamze GÜLTEKİN'in- Araş.Gör.Özge ERASLAN'ın- Araş.Gör.Pelin BİNTAŞ ZÖRER'in- Uzm.Psi.Sıla DERİN'in ve Araş.Gör.Zehra GEM'in sorumlu araştırmacı olduğu "Duygularımızı Nasıl İfade Ediyoruz?: Duygu Terimleri Anketi ve Duygu Mitleri Anketi'ni Geliştirme Çalışması" isimli münferit araştırma proje önerisi ve ekleri incelendi.

Yapılan görüşmeler sonunda;

Fakültemiz Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof.Dr.Orçun YORULMAZ'ın sorumlu araştırmacı, Uzm.Psi.Gamze GÜLTEKİN'in- Araş.Gör.Özge ERASLAN'ın- Araş.Gör.Pelin BİNTAŞ ZÖRER'in- Uzm.Psi.Sıla DERİN'in ve Araş.Gör.Zehra GEM'in sorumlu araştırmacı olduğu "Duygularımızı Nasıl İfade Ediyoruz?: Duygu Terimleri Anketi ve Duygu Mitleri Anketi'ni Geliştirme Çalışması" isimli münferit araştırma proje önerisinin Fakültemiz Etik Kurulu'na etik açıdan uygunluğuna oybirliği ile karar verildi.

Şeyda

Yrd.Doç.Dr.Şeyda ERASLAN
DEKAN YARDIMCISI

Levent
Prof.Dr. Levent AYSEVER

Recai
Prof.Dr. Recai TEKOĞLU

Gül
Prof.Dr. Gülşay DİRİK

Yeşim
Doç.Dr. Yeşim BAŞARIR

(Görevli)
Doç.Dr. Aygün EKİN MERİÇ

(KATILMADI)
Yard.Doç.Dr. Urungu AKGÜL

(GÖREVLİ)
Yard.Doç.Dr. Özgün KOŞANER

(KATILMADI)
Yard.Doç.Dr. Müge İŞIKLAR KOÇAK

Devrim
Yard.Doç.Dr. Devrim Çetin GÜVEN

Gazanfer
Yard.Doç.Dr. Gazanfer KAYA

(KATILMADI)
Yard.Doç.Dr. Nurcan ŞEN

Gülşay
Raportör: Gülşay SAYAR



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EDEBİYAT FAKÜLTESİ
Etik Kurulu Kararları

Toplantı Tarihi: 02.04.2018

Toplantı Sayısı: 27

Karar: 1

Dekan Vekili Prof.Dr.Mustafa DAŞ başkanlığında belirtilen üyelerin katılımı ile Pazartesi günü saat 11:00'da toplanan Fakültemiz Etik Kurulu aşağıdaki konuyu görüşerek karara bağladı.

KARAR:

Fakültemiz Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof.Dr.Orçun YORULMAZ'ın sorumlu araştırmacı olduğu ve Arş.Gör.Özge ERARSLAN İNGEÇ, Arş.Gör.Zehra GEM, Arş.Gör. Pelin BİNTAŞ ZÖRER, doktora öğrencisi Uzman Psikolog Gamze GÜLTEKİN ve Uzman Psikolog Sıla DERİN'in araştırmacı olarak katıldıkları "Duygu Düzenleme Süreç Modeli Çerçevesinde Geliştirilen Bütünsel Duygu Düzenleme Eğitim Programının (B-DEP) Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırma incelendi.

Yapılan görüşmeler sonunda;

Fakültemiz Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof.Dr.Orçun YORULMAZ'ın sorumlu araştırmacı olduğu ve Arş.Gör.Özge ERARSLAN İNGEÇ, Arş.Gör.Zehra GEM, Arş.Gör. Pelin BİNTAŞ ZÖRER, doktora öğrencisi Uzman Psikolog Gamze GÜLTEKİN ve Uzman Psikolog Sıla DERİN'in araştırmacı olarak katıldıkları "Duygu Düzenleme Süreç Modeli Çerçevesinde Geliştirilen Bütünsel Duygu Düzenleme Eğitim Programının (B-DEP) Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırması projesinin Fakültemiz Etik Kurulu'nca etik açıdan uygunluğuna oybirliği ile karar verildi.


Prof.Dr. Mustafa DAŞ
Dekan Vekili


Prof.Dr. Levent AYSEVER


Prof.Dr. Gülay DİRİK

(KATILAMADI)
Doç.Dr. Yeşim BAŞARIR


Dr.Öğr.Üy. Devrim Çetin GÜVEN


Dr.Öğr.Üy. Müge IŞIKLAR KOÇAK


Dr.Öğr.Üy. Erungü AKGÜL

(KATILAMADI)
Prof.Dr. Recai TEKOĞLU


Doç.Dr. Özge CAN


Doç.Dr. Aygün EKİN MERİÇ


Dr.Öğr.Üy. Gazanfer KAYA


Dr.Öğr.Üy. Nurcan ŞEN


Raportör: Gülay SAYAR