

**T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YETİŞKİNLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
(MİNDFULNESS) VE DUYGU DÜZENLEME
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
HİLAL GÜNDÜZ**

Enstitü Anabilim Dalı:Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı:Psikoloji Bölümü

Tez Danışmanı: Prof.Dr.Ersin ALTINTAŞ

HAZİRAN - 2016

T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİNLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
(MİNDFULNESS) VE DUYGU DÜZENLEME

ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HİLAL GÜNDÜZ

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı: Psikoloji

“Bu tez ___/___/20___ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Prof. Dr. Feriye Altın		Basarılı
Yrd. Doç. Dr. Bukur Pardo		Basarılı
Doc. Dr. Ali Haydar SAR		Basarılı

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

HİLAL GÜNDÜZ

10.06.2016



ÖNSÖZ

Tezimin yazım aşamasında çalışmalarına değerli katkılarından dolayı danışmanım Prof.Dr.Ersin ALTINTAŞ'a,hayatımın her evresinde olduğu gibi bu süreçte de vazgeçilmez dayanağım biricik abim Bayram GÜNDÜZ'e ve eğitimi hayatımın öncelikleri arasına yerleştiren sevgili anneme teşekkür ve şükranlarımı sunarım.

Hilal GÜNDÜZ

10.06.2016

İÇİNDEKİLER

Tablolar Listesi.....	vii
Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Özeti	ix
Nişantaşı University Institute of Social Sciences Abstract of Master's/PhD Thesis.....	x
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: İLGİLİ YAZIN	9
1.1 Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Kavramı	9
1.1.1 Bilinçli Farkındalık Kavramının Tanımı.....	9
1.1.2 Bilinçli Farkındalığın Yedi Temel Prensipleri	10
1.1.3 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	12
1.1.4 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	12
1.1.5 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	14
1.2 Duygu Düzenleme	15
1.2.1 Duygunun Tanımı	15
1.2.2 Duygu Düzenleme Nedir ?.....	16
1.2.3 Duygu Düzenlemede Güçlük	19
1.2.4 Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar	20
1.2.5 Duygu Düzenleme ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	20
1.2.6 Duygu Düzenleme ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	21
1.3 Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme İlişkisi ile İlgili Yapılan Araştırmalar	22
BÖLÜM 2: YÖNTEM	24
2.1 Araştırma Modeli	24
2.2 Evren Örneklem	24
2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	25
2.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	25
2.3.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	25
2.3.3 Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	25
2.4 Verilerin Çözümlemesi	26

BÖLÜM 3: BULGULAR	27
3.1 Çalışmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özellikleri	27
3.2 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Dağılımı	30
3.3 Bilinçli Farkındalık ve Demografik Özellikler Arasındaki İlişkiler	30
3.4 Katılımcıların Duygu düzenlemede Güçlük Puanlarının Dağılımı	36
3.5 Duygu düzenleme ve Demografik Özellikler Arasındaki İlişkiler	36
3.6 Bilinçli Farkındalık ve Duygu düzenleme İlişkisi	53
BÖLÜM 4: YORUM ve TARTIŞMA	55
SONUÇ ve ÖNERİLER	57
KAYNAKLAR	60
EKLER	69
ÖZGEÇMİŞ	84

Tablolar Listesi

Tablo 1 Duygu Düzenlemede Amaçlar.....	17
Tablo2 Katılımcıların Demografik �zellikleri.....	29
Tablo 3 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Dağılımı.....	30
Tablo 4 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması.....	31
Tablo 5 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	31
Tablo 6 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin ocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	32
Tablo 7 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Yaşlarına Göre Karşılaştırılması.....	32
Tablo 8 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması.....	33
Tablo 9 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Gelir Düzeylerine Göre Karşılaştırılması.....	33
Tablo 10 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Birlikte Yaşadığı Kişiyeye Göre Karşılaştırılması.....	34
Tablo 11 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Boşanma �yk�s�ne Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	34
Tablo 12 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Yakın Kaybı �yk�s�ne Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	34
Tablo 13 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Kronik Hastalığa Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	35
Tablo 14 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Psikolojik Hastalığa Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	36
Tablo 15 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	36
Tablo 16 Katılımcıların Duygu düzenleme Güçlüğü Puanlarının Dağılımı.....	35
Tablo 17 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması.....	37
Tablo 18 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	38
Tablo 19 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin ocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	40
Tablo 20 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması.....	42
Tablo 21 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Yaşlarına Göre Karşılaştırılması.....	44
Tablo 22 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Gelir Düzeylerine Göre Karşılaştırılması.....	46
Tablo 23 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Birlikte Yaşadığı Kişiyeye Göre Karşılaştırılması.....	48
Tablo 24 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Boşanma �yk�s�ne Sahip Olmalarına Göre Karşılaştırılması.....	49
Tablo 25 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Yakın Kaybı �yk�s�ne Sahip Olmalarına Göre Karşılaştırılması.....	50
Tablo 26 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Kronik Hastalığa Sahip Olmalarına Göre Karşılaştırılması.....	51

Tablo 27 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Kronik Hastalığa Sahip Olmalarına Göre Karşılaştırılması.....	52
Tablo 28 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	53
Tablo 29 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık ve Duygu düzenleme Toplam ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki.....	54



Tezin Başlığı: Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki**Tezin Yazarı: Hilal GÜNDÜZ Danışman: Prof.Dr.Ersin ALTINTAŞ****Kabul Tarihi: .../.../2016****Sayfa Sayısı: X (ön kısım) + 68 (tez) + 17****Anabilimdalı: Psikoloji****Bilimdalı: Psikoloji**

Bilinçli farkındalık yurt dışında psikoloji alanında en çok çalışılan kavramların başında gelmektedir. Bunda bilinçli farkındalığın psikolojik ve fiziksel sağlık üzerinde oynadığı önemli rolün büyük etkisi olduğu yapılan çok sayıda araştırma sonucuyla da kanıtlanmıştır. Yurtdışındaki popülerliğine rağmen bilinçli farkındalık ülkemizde yeni yeni çalışma alanı bulmaktadır. Bu çalışmada bilinçli farkındalık kavramının ruh sağlığının bir diğer önemli bileşeni olan duygu düzenleme kavramıyla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla sosyal medya üzerinden çeşitli mesleki grupları, mail grupları ve mesleki forumlardan 286 kişilik bir çalışma grubuna ulaşılmıştır. Katılımcılara online olarak Kişisel Bilgi Formu, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği - BİFO (Mindful Attention Awareness Scale - MAAS) ve Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-DDG (Difficulties of Emotion Regulation Scale) uygulanmıştır. Verilerin SPSS 22.00 (Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı) programı ile analizi sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin duygu düzenleme güçlüğü toplam ve açıklık, kabul, stratejiler, dürtü ve amaçlar alt boyutlarıyla anlamlı düzeyde ve negatif yönlü ilişkide olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyet, medeni durum, yaş, ve yanında yaşanan kişi, psikiyatrik hastalık ve psikiyatrik ilaç kullanma değişkenlerine göre, duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin ise, bunlara ek olarak eğitim ve gelir düzeyi ile kronik hastalık değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Duygu Düzenleme, Duygu Düzenlemede Güçlük

Title of the Thesis: The Relationship Between Mindfulness and Emotion Regulation Among Turkish Adults

Author: Hilal GÜNDÜZ

Supervisor: Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ

Date:/../.2016

Nu. of pages: X (front section) + 68(thesis)+17

Department: Psychology

Subfield: Psychology

Mindfulness is among the most frequently studied subject in foreign literature. It is because of the results reported by many scientific studies that that mindfulness has an important effect on psychological and physical health. Despite its popularity abroad, the concept of mindfulness is a relatively new study area in Turkey. This study aimed to investigate the relationship between mindfulness and emotion regulation which is thought as another important variable related to psychological health. For this purpose, a study group consisting of 286 people was reached via social media, mail groups and forums of professional organizations. Participants filled online Mindful Attention Awareness Scale developed by Brown and Ryan in 2003, Difficulties of Emotion Regulation Scale developed by Gratz and Roemer in 2004, and Personal Information Form developed by the researcher. Data were analyzed by SPSS 22.00 (Statistical Package for Social Sciences) and as a result, participants' level of mindfulness was related to difficulties in emotion regulation negatively. Furthermore same result was found between level of mindfulness and clarity, acceptance, strategies, impulse and goals subscales. Among demographic variables, it was found that gender, marital status, age, the person living with, psychiatric illness, and using psychiatric pills had effect of mindfulness. Lastly, in addition to these demographic variables education and income level was found having effect on emotion regulation.

Keywords: Mindfulness, Emotion Regulation, Difficulties in Emotion Regulation

GİRİŞ

Problem Durumu

Uygarlık tarihi incelendiğinde her çağın kendine özgü ruhu olduğu (Zeitgeist), ve bu ruhun insanların kendileri ve dünyayı anlamlandırmalarından günlük yaşam pratiklerine kadar insan varoluşunu belirlediği görülmektedir. Son bin yıllık süreçte insanlığın üç farklı çağdan geçtiği görülmektedir. Feodal, modern ve postmodern çağ. Feodal çağ katı dinsel dogmalar etrafında üretim ilişkilerinin tarım ve küçük esnaflığa dayandığı, dinin hayatın merkezinde olduğu bir dönem olarak tarih sahnesinde yerini almışken, onun ardılı modern dönem, rönesans ve reform hareketleriyle, aydınlatma döneminin ışığında dini dogmalar yerine akli kendine rehber edinmiş ve bu sayede doğa yasalarını keşfederek doğayı kontrol altına alarak tarım toplumundan endüstri toplumuna geçilme, evrensel genel geçer doğrular, nesnellik ve sürekli ilerleme ile insanlık tarihine yön vermiştir (Yıldırım, 2009). Modernist söylemin akıl ve bilime olan inanca evrensel doğrular üzerinden toplumsal ilerleme söylemi döneme hakim olan paradigma olarak görülmektedir. Ta ki ikinci dünya savaşı ile sürekli ilerleme ve mutluluk getireceği ileri sürülen akıl ve bilimin sistematik olarak insanlığın kıyımında rol oynamasına kadar. Yaygın olarak ikinci dünya savaşının yol açtığı sarsıntının özellikle toplum bilim ve felsefede modern paradigmalara olan inancın sarsılmasına yol açtığı görüşü kabul edilmektedir (Tekinalp, 2005).

Peki modern çağın ötesi olduğu söylenen postmodern çağın paradigmaları neler ya da çağa ruhunu veren postmodernizm nedir? Kavramın kendisini açıklamak bile kavramın doğasına ters olarak algılanabilir. Standford Üniversitesi Felsefe Ansiklopedisi'ne göre postmodernizm tek bir cümleyle tanımlanamazdır. Bunun yerine, buradalık, kimlik, tarihsel gelişme, epistemik kesinlik, mutlak anlam ve gerçek gibi kavramların altını oyan farklılık, kesiklik, zerre, simula, çoklu gerçeklik gibi kavramlardan oluşan eleştirel, stratejik ve retorik pratikleri içerir. Kavramı modernizm ötesi yada modernizme karşı olarak düşünüp

modernizmle kıyaslayarak tanımlaya devam etmek gerekirse post modernizm, modernizmin kesin doğru, salt gerçeklik fikri gibi tek yol anlayışına ciddi şekilde karşı çıkarak, kalıplardan ve sabit fikirlerden uzak durarak doğrunun tek ve vazgeçilmez olmadığı gerçeğine dayanır (Kılıç ve Bayram 2014).

Postmodernizimin epistemolojik kesinlik ve mutlak gerçek ve anlamı dışlayan, ve öznelliğe, çoklu gerçekliğe ilişkin paradigmasının, farklı kültürlerin, dini ve spiritüel yaklaşımların sosyal bilim ve psikolojinin çalışma alanına girmesini teşvik ettiği söylenebilir. Bunun yansımalarını insanların sorularını modern bilim dışında aramalarındaki artış üzerinde görebiliriz. Özellikle sağlık ve psikoloji alanında son yıllarda yapılan çalışmalarda insanların meditasyon, tai chi, akupunktur gibi çeşitli alternatif tıp alanlarına yönelmede artış gösterdiği kaydedilmektedir (Coulter ve Willis, 2004; Harris, Cooper, Relton ve Thomas, 2012).

Postmodern çağa damgasını vuran çeşitlilik, çok kültürlülük, kültürel farklılıklar, etnik köken, alt kimlik, kişisel özgürlükler ve kültürel kimlik gibi kavramlar psikoloji ve psikoterapi alanlarındaki çağdaş yaklaşımları da şekillendirmektedir (Lowenthal, 1996; O'Hara ve Anderson, 1991; Reid, 2002; Voss ve Schutze,1989). İnsanın, davranışlarının ve insana gelen iyi şeylerin yalnızca laboratuvar ortamında ölçümlenmeye çalışılmakla kalmayıp, sosyal bir varlık olarak kültürel ve dinsel pratiklerde de aranması hız kazanmış görünmektedir. Bu bağlamda uzakdoğu asyanın 2500 yıllık geleneğinden gelen Bilinçli Farkındalık(Mindfulness) yaklaşımı da son yıllarda özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde psikoloji ve sağlık bilimlerinde kendisine oldukça yaygın bir kullanım alanı bulmuş görünmektedir. Kökeni 2500 yıllık Budizm dininin pratiklerine dayanan Farkındalık, akıl, nesnellik ve tekil gerçeklik üzerine kurulu modern paradigma içinde kendine yer bulamamış, 20.yy'ın son çeyreğinde psikolojik yardım literatüründe görünürlük kazanmıştır. Öyleki

ABD’de farkındalık temelli psikoterapi yaklaşımları en popüler terapi ekolleri arasında yer alarak ön sırada bulunan bilişsel davranışçı terapilerin ardından gelmektedir (Simon, 2007).

Bilinçli Farkındalık en geniş anlamıyla anda gerçekleşen fiziksel, duygusal, bilişsel deneyimlerin dikkatle bilincinde olmak ve bunu unutmamak şeklinde tanımlanmaktadır.

(Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Kavramın temelinde sistemik olan yapılan farkındalık meditasyonu yatmaktadır. Kavramın psikoloji alanına girmesi Kabat-Zin’in Farkındalık Temelli Stress Azaltma Programıyla (FTSAP)1970’li yılların sonunda gerçekleşmiştir(Chiesa,2013). Yaklaşım stres azaltma programıyla kalmayıp, Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy), Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavior Therapy), Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy) ve Farkındalık Temelli Nüks Önleme(Mindfulness Based Relapse Prevention) yaklaşımlarına kaynaklık etmiştir(Ögel, 2011).

Bilinçli Farkındalık ile ilgili yapılan çalışmaların ağırlıklı olarak yetişkin örnekleme yapıldığı, çocuk ve ergen alanının ise henüz gelişmekte olduğu gözlenmektedir(Fodor ve Hooker, 2008). Yapılan çalışmalar farkındalık temelli müdahalelerin farklı fiziksel ve psikolojik bozukluklarda etkililiğini göstermiştir (Chiesa ve Serretti, 2010). Farkındalık temelli müdahalelerin artrit, fibromiyalji gibi çeşitli kronik ağrı ile ilintili duygu durum ve anksiyete bozukluklarında (Chiesa and Serretti 2011; Hofman, Sawyer, Witt ve Oh, 2010, Ruiz, 2010),kanser hastalarının psikolojik semptomlarının azaltılmasında, (Ledesma and Kumano, 2009 ; Shennan ve diğerleri 2011), sınır durum kişilik bozukluğu hastalarında (Lynch, Trost, Salsman ve Linehan, 2007) sağlıklı insanlarda stres seviyesinin azaltılmasında (Chiesa ve Serretti,2009) etkili olduğu kanıtlanmıştır.

İnsanın fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri yanında, bilinçli farkındalığın, üst biliş, duygu düzenleme, dikkat düzenleme mekanizmalarına etki ettiği ya da bu mekanizmalarla ilintili olduğu düşünülmektedir (Çatak ve Ögel, 2010). Bu mekanizmalardan

özellikle duygu düzenleme, insanın ruhsal durumunda oldukça önemli bir yere sahip olup, Gross ve Munoz(1995)'a göre ruh sağlığının temel maddesidir. Bu mekanizmanın etkisiz çalışması anksiyete ve duygudurum bozukluğu (Campbell -Sills ve Barlow 2007), yaygın anksiyete bozukluğu (Mennin ve ark 2002), travma sonrası stress bozukluğu (Cloitre, Miranda, Stovall-McClough ve Han,), major depresyon (Erk ve diğerleri 2010), yeme bozuklukları (Simm ve Zeman, 2006) gibi pek çok ruhsal rahatsızlıkla ilintili görünmektedir.

Kanser ve romatizma gibi biyolojik hastalıklardan kişilik bozuklukları ve stress gibi psikolojik rahatsızlıklara kadar geniş bir alanda etkili olduğuna ilişkin kanıtlar bulunan bilinçli farkındalık ve farkındalık temelli yaklaşımlar ülkemizde psikoloji ve psikoterapi alanında yeterince yaygınlık kazanmamış, bilinçli farkındalık psikolojik bir süreç olarak kavramsal düzeyde ele alınmış görülmektedir (Çatak ve Ögel 2010). Literatürde bilinçli farkındalığın etki ettiği öne sürülen ruhsal patolojiler ve duygu düzenlemenin ilintili olduğu öne sürülen ruhsal patolojilerin birbirine benzerliği, bu iki kavramın birbiriyle ilintide olduğu varsayımını güçlendirmektedir. Nitekim yurtdışındaki araştırmacıların bu ilintiyi fark ettiği ve bu yönde araştırmalara giriştiği gözlenmiş olmasına rağmen ülkemizde türk örneklemleri üzerinde bu iki mekanizmanın ilişkililiği yönünde herhangi bir araştırma yapılmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada yurt dışında son yıllarda oldukça yaygınlaşan ve etkililiğine ilişkin kanıtların artan şekilde elde edildiği bilinçli farkındalık kavramının çalışma alanını genişletmek ve ruh sağlığının temel bileşeni olduğu belirtilen duygu düzenleme ile ilişkisinin incelenmesi hedef alınmıştır. Ayrıca her iki kavramın da çeşitli demografik değişkenler ile ilişkileri üzerinde durularak bu iki yapının kendi içinde detaylarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ek olarak her iki yapının çalışma grubunun demografik özellikleri ile ilişkilerinin de tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Araştırma Soruları

Bu araştırma çerçevesinde aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

Soru 1 : Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri nasıldır ?

Soru 2 : Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir ?

Soru 3 : Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermekte midir ?

Soru 4 : Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılık göstermekte midir ?

Soru 5 : Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri yaşlarına göre farklılık göstermekte midir ?

Soru 6 : Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri gelir durumlarına göre farklılık göstermekte midir ?

Soru 7 : Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ailelerinde ayrılık/boşanma öyküsü olmalarına göre farklılık göstermekte midir ?

Soru 8 : Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri yakın kaybı yaşamalarına göre farklılık göstermekte midir ?

Soru 9 : Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri kronik bir rahatsızlık olma durumuna göre farklılık göstermekte midir ?

Soru 10 : Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri psikolojik rahatsızlıkları olma durumuna göre farklılık göstermekte midir ?

Soru 11 : Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük düzeyleri nasıldır ?

Soru 12: Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir ?

Soru 13 : Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermekte midir ?

Soru 14 : Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılık göstermekte midir ?

Soru 15 : Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük düzeyleri yaşlarına göre farklılık göstermekte midir ?

Soru 16 : Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük düzeyleri gelir durumlarına göre farklılık göstermekte midir ?

Soru 17 : Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük düzeyleri ailelerinde ayrılık/boşanma öyküsü olmalarına göre farklılık göstermekte midir ?

Soru 18 : Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük düzeyleri yakın kaybı yaşamalarına göre farklılık göstermekte midir ?

Soru 19 : Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük düzeyleri kronik bir rahatsızlıkları olma durumuna göre farklılık göstermekte midir ?

Soru 20 : Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük düzeyleri psikolojik rahatsızlıkları olma durumuna göre farklılık göstermekte midir ?

Soru 21 : Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile duygu düzenlemede güçlük düzeyleri arasında ilişki var mıdır ?

Araştırmanın Önemi

Bu çalışma ruh sağlığının temel bileşenlerinde olduğu öne sürülen bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme ilişkisine yönelik olarak yapılmıştır. Özellikle bilinçli farkındalık kavramı dünyada giderek popülerliğini arttırmakla birlikte ülkemizde ne yazık ki kendisine yeterli çalışma alanı bulamamaktadır. Bu çalışma alandaki bu eksikliği giderme konusunda önemli adımlardan biri olacaktır. Bilinçli farkındalığın ülkemiz normlarında çalışılmasına katkı sunmak ile kalmayıp, duygu düzenleme ile ilişkisi bağlamında kavramın doğasına ve işleyişine ilişkin ilişkilerin açığa çıkartılması açısından literatürde var olan kuramsal yapıya da katkı sunmaktadır.

Sınırlılıklar

Bu araştırmada veri toplama tekniği olarak öz bildirim ölçekleri kullanılmış, ölçekler online olarak doldurulmuştur. Ülkemizde ne yazık ki hala toplumun geniş kesimlerinin internete erişimde tam katılımının sağlanamamasından dolayı bu araştırma görece eğitilmiş ve yüksek sosyo ekonomik düzeye sahip katılımcılar tarafından doldurulmuş görünmektedir. Bu durum çalışmadan elde edilen bulguların ülkemiz normlarına genelleştirilmesini sekteye uğratmaktadır. Klasik kalem kağıt yöntemine dayanarak farklı örneklem gruplarıyla benzer araştırmalar çalışma bulgularının gücünü ve genellenebilirliğini arttıracaktır. Ek olarak veri toplama tekniği ölçülmek istenen yapıyı tek bir seferde ölçmeye olanak tanımaktadır. Bu durum ölçülmek istenen yapıların farklı koşul ve zamanlardaki durumuna ilişkin verilere ulaşılmasını mümkün kılmadığından çalışma bulgularının genel geçerlilik gücünü azaltmaktadır. Benzer çalışmaların farklı yöntem ve ölçüm teknikleriyle tekrarlanması bu durumun etkilerini azaltabilir.

Varsayımlar

Çalışmanın iki temel varsayımı vardır. İlk varsayım çalışmada kullanılan ölçeklerin gerçekten amaçlanan yapıları ölçtüğü yönündedir. İkinci varsayım ise online ortamda sunulan ölçekleri katılımcıların içten ve samimi bir şekilde doldurdukları yönündedir.

Tanımlar

Bilinçli Farkındalık: Bilinçli farkındalık anda gerçekleşen fiziksel, duygusal, bilişsel deneyimlerin dikkatle bilincinde olmak ve bunları yargılayıcı olmadan kabullenmek ve unutmamak anlamına gelmektedir.

Duygu düzenleme: Duygu düzenleme, kişinin hangi durumlarda hangi duygulara ne kadar süreyle sahip olacağı, bu duyguları nasıl deneyimleyeceği ve ifade edeceğini belirleyen süreçler olarak tanımlanmaktadır.

Duygu düzenlemede Güçlük: Duygu düzenlemede güçlük, duyguların fark edilememesi, duyguların anlaşılabilmesi, duyguların kabul edilememesi, olumsuz duygular yaşanırken dürtülerin kontrol edilmesinde güçlük, olumsuz duygular yaşanırken amaç odaklı davranışlara yönelmede güçlük ve duruma uygun duygu düzenleme stratejilerine erişmede güçlük bileşenlerini içeren bir kavram olarak tanımlanmaktadır.

BÖLÜM 1: İLGİLİ YAZIN

1.1 Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Kavramı

1.1.1 Bilinçli Farkındalık Kavramının Tanımı

Bilinçli farkındalık kaynağını 2500 yıllık Budist geleneklerinden almaktadır. İnsanın bilinçli ve farkında olma kapasitesiyle ilintili olarak kavram Budizm'in kurucusu Budha'nın öğretilerini kullandığı dil olan Pali dilinde Sati kelimesinin karşılığı olarak kullanılmakta, ve Sati, bilinçlilik(awareness), dikkat (attention) ve hatırlama(remembering) çağrışımlarını bünyesinde barındırmaktadır. Bilinçlilik ve dikkat yaşanan ana ilişkindir. Hatırlama ise yaşanan anda bilinçlilik ve dikkatin hatırlanmasına ilişkindir. Böylelikle bilinçli farkındalık anda gerçekleşen fiziksel, duygusal, bilişsel deneyimlerin dikkatle bilincinde olmak ve bunu unutmamak şeklinde açıklanabilir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Anda yaşama, andaki deneyimlerin farkındalığı ve kabulü olarak beliren boyutların kazanılması büyük oranda meditasyon tekniği ile gerçekleşmektedir. Farkındalık meditasyonu olarak adlandırılan bu meditasyon tekniği düzenli olarak gerçekleştirilmekte, kişi oturur pozisyonda gözleri kapalı olarak derin diyafram nefesini burnundan alıp ağzından vermektedir. Bu esnada tüm dikkati nefesi üzerine odaklanmakta, aklına gelen düşünceleri, ve bunlarla ilintili olarak duygusal tepkilerini gözlemleyip onlara müdahale etmeden tekrar dikkatini nefesine odaklamaktadır. Sistemik olarak yapılan bu uygulamada amaç, kişinin zihni üzerinde kontrol sağlama kapasitesini arttırmaktır (Malinowski, 2008). Buradan hareketle zihin ve ruhsal aygıt, üzerinde çalışılarak istendik şekil verilebilir bir olgu olarak algılanmaktadır.

Girişte de belirtildiği üzere kavramın psikoloji alanına girmesi Kabat-Zin'in Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programıyla (FTSAP)1970'li yılların sonunda gerçekleşmiştir. Farkındalık temelli stres azaltma programı, nefes egzersizleri, farkındalık meditasyonu, vücut taraması, yoga, süreçlerini içeren 8 haftalık bir süreçten oluşmaktadır,

uzun yıllardır yapılan çalışmalar sonucunda programın fiziksel ve psikolojik pek çok rahatsızlığa iyi geldiğini belirtmektedir (Körükcü ve Kukulu, 2015).

1.1.2 Bilinçli Farkındalığın Yedi Temel Prensipleri

Bilinçli farkındalık yedi temel tutum üzerinde şekillenmektedir. Bunlar yargılayıcı olmama, sabır, acemi zihni (beginner's mind), güven , hırslanmamak (non-striving), kabul ve olurlu bırakmak (letting go) olarak kategorilendirilmiştir (Kabatt-Zinn , 2009).

1. Yargılayıcı olmama

Yargılayıcı olmama tutumu deneyimlerimizi kategorilendirme ve ön yargılı olmaktan uzak durma anlamına gelmektedir. Günlük yaşantıda çoğu şey iyi ya da kötü şeklinde iki kutuplu olarak değerlendirilmektedir. Bunların dışında kalan şeyler de nötr olarak etiketlenip dikkatin ve algının dışında bırakılır. Bu zihinsel tutum, kişiyi mekanik tepkiler vermeye sevk edererek farkındalıktan uzaklaştırarak, stres ve korku dolu duygular yaşamasına sebep olabilir. Deneyimlenen her şeye karşı yargılayıcı olmama tutumu, otomatik yargıları ve kategorilendirmelerin farkında olma çabasını içerir.

2. Sabır

Sabır bir nevi bilgeliktir. Bazı şeylerin vakti geldiğinde gerçekleşeceğini anlamak ve bunu kabul etmektir. Kelebeğin kozasından çıkma anı erkene çekilemez, o vakti geldiğinde kozasından kanatlanacaktır. Sabırlı olmak, bir anı başka bir ana tercih etmek yerine, yaşanılan her ana açık olmak ve her anı kabul etmek demektir .

3. Acemi zihni (Beginner's Mind)

Acemi zihni,içinde bulunulan anın zenginliğini görebilmek için her şeyi ilk defa oluyormuş gibi görmeye istekli olma durumudur.Bu tutum sayesinde kişi o an yaşantıladıklarında daha önce fark etmediği şeyler fark ederek yeni fırsatlar yaratabilir, çünkü her an tektir, hiçbir an birbirinin aynı değildir.

4. Güven

Güven, kişinin yaşamında, seçiminde ve davranışlarında kendisini ve hislerini temel almasını ifade etmektedir. Böyle bir tutum kişiyi davranışlarının sorumluluğunu başkalarına yüklemekten alı koyacaktır. Kendine güvenmeye başlayan kişi, kendi olmaya, kendi olmanın nasıl bir şey olduğunu anlamaya çalışan kişidir.

5. Hırslanmamak (non-striving)

İnsanlar hemen hemen yaptıkları her şeyi bir şey elde etmek ya da bir hedefe ulaşmak için yaparlar. Bir şey yapmazlarsa başarısız olacaklarını, yaşamdan haz alamayacaklarını, neredeyse var olamayacaklarını zannedeler. Hırslanmama tutumu, kişinin hiçbir şey yapmasa da anda ve kendi olarak iyi şeyler elde edebilecekleri anlamına gelmektedir.

6. Kabul

Kabul, şeyleri olduğu gibi görme anlamına gelmektedir. Çoğunlukla bize uygun olmayan şeyleri, bizi rahatsız eden duygu ve düşünceleri reddetmeye ya da görmezden gelmeye çalışırız. Bir şeyleri olduğu gibi deneyimlemekten ziyade reddederek deneyimlediğimizde çoğunlukla öfke gibi olumsuz duygulara sahip oluruz. Bunun yerine dünyayı, olguları, his ve düşüncelerimizi, kendimizi olduğumuz gibi kabul etmek, kişinin kendisiyle ve çevresiyle barışık olmasına imkan vererek, sürekli itilaf durumuna son verir.

7. Oluruna Bırakmak (Letting Go)

Oluruna bırakma, kabul tutumunun uzantısı gibidir. İnsan çoğunlukla hoşuna giden şeylere dikkatini verip onları sürdürmeye çalışırken, onu huzursuz eden şeylerden kaçınmaya,onları yok saymaya çalışır. Zihnimiz ya hoşumuza giden bir şeyleri sürdürmeye ya da hoşlanmadığımız şeylerden kurtulmayla meşguldür. Bu meşguliyetle yaşanan an kayıp geçmektedir. Oluruna bırakma,şeyleri oldukları gibi görme eğilimini ifade etmektedir.

Her ne gerçekleşiyorsa ve yaşanıyorsa bunların üzerine sıkı sıkıya tutunmaktan ziyade, onları gerçekleştirmenin farkına vararak geçip gitmelerine izin vermek.

1.1.3 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde bilinçli farkındalık ile ilgili literatür taraması sonucu ulaşılan araştırma sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırma sonuçları yurt dışı ve yurt içinde yapılan olmak üzere iki başlık altında toplanarak sunulmuştur.

1.1.4 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Ryan ve Brown (2003) bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek için 313 lisans öğrencisi üzerinde bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Sonuç olarak araştırmaya katılan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile duygusal düzensizlik, kaygı, depresyon düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik, kendini gerçekleştirme, özerklik ve yeterlilik düzeyleri arasında ise pozitif yönlü bir ilişkinin varlığını bildirmişlerdir.

Burpee ve Langer (2005) 95 yetişkin katılımcı üzerinde bilinçli farkındalık ve evlilik tatmini arasındaki ilişki konulu bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ile evlilik tatmini arasında pozitif yönlü bir ilişkinin var olduğu bildirilmiştir.

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006), bilinçli farkındalığın başka özellikler ile ilişkisini incelemek için 881 psikoloji lisans öğrencisi üzerinde bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin deneyime açıklık, duygusal zeka ve öz duyarlılık arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığını bildirmişlerdir. Gene aynı araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın, alexitimi, disosiyasyon, duygusal dengesizlik ve dalgınlık özellikleri ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu bildirilmiştir.

Brown, Campbell ve Rogge(2007)'ın romantik bir ilişkisi olan 89 üniversite öğrencisi ile bilinçli farkındalığın romantik ilişki tatmini ve ilişki stresine karşılık verme ilişkisini inceleyen bir araştırma yürütmüşlerdir. Bu araştırma sonucunda bilinçli farkındalık düzeyinin romantik ilişki tatmini ile ve ilişki stresine yapıcı karşılık vermeye pozitif yönde ilişkide olduğu bildirilmiştir.

Frewen, Evans, Maraj, Dozois ve Partridge (2008)'nin 64 üniversite öğrencisi ile bilinçli farkındalık ve otomatik negatif düşünceler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Sonuç olarak katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile otomatik negatif düşüncelere sahip olmaları arasında negatif yönlü bir ilişkinin var olduğu bildirilmiştir.

Dekeyser, Raes ,Leijssen, Leysen ve Dewulf (2008) 113 üniversite öğrencisi üzerinde bilinçli farkındalık ve empati ilişkisine yönelik bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalıkları ile kişiler arası empati düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişkinin var olduğunu bildirmişlerdir.

Palmer ve Rodger (2009) 135 üniversite öğrencisi üzerinde bilinçli farkındalık ile algılanan stress ve baş etme stillerinin ilişkisi konulu bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin mantıksal baş etme ile pozitif yönlü bir ilişkiye, algılanan stres , duygusal ve kaçınmacı baş etme ile de negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu bildirilmiştir.

Willimas ve Raes (2010), 164 üniversite öğrencisi üzerinde bilinçli farkındalık ve ruminasyon arasındaki ilişki konulu bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ve ruminasyon düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişkinin var olduğunu bildirmişlerdir.

Cash ve Wittingham (2010), 106 psikoloji öğrencisi üzerinde bilinçli farkındalık ve depressive, kaygı ve stresle ilgili semptomların ilişkisi konulu bir araştırma

gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin, stres, kaygı ve depresyon düzeyleri ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu bildirmişlerdir.

Rasmussen ve Pidgeon (2010) 205 üniversite öğrencisi üzerinde bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişki konulu bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın benlik saygısı ile pozitif, sosyal kaygıyla ise negatif yönlü ilişkiye sahip olduğu bildirilmiştir.

Rice ve diğerleri (2013) faal olarak amerikan ordusunda görev yapan 30 asker üzerinde bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi konulu bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı bildirilmiştir.

1.1.5 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Çelik ve Çetin (2014) 321 üniversite öğrencisi üzerinde çatışma çözme yaklaşımlarında bilinçli farkındalık ve öz bilincin rolü konulu bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın yapıcı ve olumlu çatışma çözme süreçleri üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir.

Ögel, Sarp, Gürol ve Ermağan (2014) Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezinde yatarak tedavi gören 191 ve bağımlı olmayan 100 yetişkin üzerinde bilinçli farkındalık düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda bağımlı olan ve olmayan grup arasında bilinçli farkındalık düzeyinin farklı olmadığı bildirilmiştir.

Yıkılmaz ve Demir Güdül (2015) 509 üniversite öğrencisi üzerinde yaşamda anlam, algılanan sosyo ekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler konulu bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişkinin var olduğu bildirilmiştir.

Karavardar (2015) üretim firmasında çalışan 132 çalışan üzerinde bilinçli farkındalık ile iş aile dengesi ve iş performansı arasındaki ilişki konulu bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın iş-aile dengesi ve iş performansının pozitif yönde ilişkide olduğu bildirilmiştir.

Yapılan literatür taraması sonucunda görülmektedir ki hem bilinçli farkındalık hem ruhsal ve hem de fiziksel sağlık üzerinde önemli bir yere sahiptir.

1.2 Duygu Düzenleme

1.2.1 Duygunun Tanımı

Cambridge Psikoloji Sözlüğü (2009), duyguyu “bir uyarana karşı, o uyarana ilişkin hakkında bize fikir veren ve herhangi bir şekilde o uyarana nasıl idare edebileceğimize ilişkin bizi hazırlayan koordinasyon halindeki fiziksel ve zihinsel tepkiler sistemini içeren kısa süreli ve nöropsikolojik tepki”(s. 179) olarak tanımlanmaktadır. Duyguya ilişkin böyle bir tanımlama duygunun fiziksel ve zihinsel boyutları olduğu, bir uyarana yönelik onu tanımlama ve onun üstesinden gelme amacıyla geliştiği, kısa süreli ve nöropsikolojik bir yapısı olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte duygu kavramına ilişkin ilgili literatürde bir kavram karmaşası yaşandığını da göz ardı etmemek gerekmektedir. İnsanın hislerini ve duygusal durumlarını incelemek, bunun çeşitli etkilerini tahmin edebilmek, literatürde her zaman ilgi çekici bir yere sahip olduğundan, hissedilenlerin ve duyguların biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel açılarından pek çok farklı açıklamasıyla karşılaşmak mümkündür (Seçer 2005). Kleinginna ve Kleinginna'nın (1982) yaptığı kapsamlı literatür taraması da çeşitli araştırmacı ve kuramcılar tarafından duygu kavramının 92 farklı tanımı yapıldığı tespit edilmiştir. Daha güncel araştırmalarda da duygu kavramı üzerinde hala ortak bir tanıma varılmadığı yönündedir (Cabanac, 2002, Izard, 2010, Mulligan ve Scherer, 2012).

1.2.2 Duygu Düzenleme Nedir ?

Duygu düzenleme, kişinin hangi durumlarda hangi duygulara ne kadar süreyle sahip olacağı, bu duyguları nasıl deneyimleyeceği ve ifade edeceğini belirleyen süreçler olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Tanımda dikkat çeken nokta duygu düzenlemenin duyguların içinde bulunan duruma uygunluğu ve süresi, deneyimlenmesi ve ifade edilmesinin ön planda olmasıdır. Bir başka deyişle duygu düzenleme kişinin duruma uygun ve yeterli süre boyunca sahip olduğu duygu ve bu duyguyu da uygun şekilde deneyimleyip ifade etmei olarak açıklanabilir. Bu nedenle duygu düzenleme, duyguların herhangi bir şeyleri düzenlemesinden ziyade (duygular tarafından düzenleme), duyguların kendisinin nasıl düzenlendiği ile ilgilidir(duyguların düzenlenmesi). Bu şekilde tanımlandığında, patrona sinirlenip yastık yumruklama,  zg n olunduğunda sevilen bir arkadaşı arama, hafta içindeki stres ve yorgunluğu atmak için hafta sonu bir partiye katılma, bir arkadaşla yapılan tartışmanın etkilerinden kurtulmak için yürüyüşe çıkma gibi davranışlar duygu düzenleyici aktivitelere örnek olarak gösterilebilir (Gross ve Thomson, 2014).

Duygu düzenleme yeni bir kavram olmayıp çeşitli kuramcılar tarafından uzun zamandır üzerine durulmaktadır. Duygu düzenlemenin kuramsal kökenleri savunma mekanizmalarına (Freud, 1926/1959), psikolojik stres ve stresle başa çıkma kuramına (Lazarus, 1966), bağlanma kuramına (Bowlby, 1969) ve duygu kuramına (Frijda, 1966) dayanmaktadır.

Duygu düzenleme üç temel özelliğe sahiptir: Duygu düzenleme amaçları, duygu düzenleme stratejileri ve duygu düzenleme sonuçları. Duygu düzenlemenin ilk özelliği olan amaçlar kişinin duygularını düzenleyerek neyi başarmaya ya da ne elde etmeye çalıştığı ile ilgilidir. Genel olarak kişi olumsuz duygularını azaltarak olumlu duyguları deneyimlemeyi hedeflese de, zaman zaman olumsuz duyguların da arttırılarak olumlu duyguların azaltılması amaçlanabilir. Tablo 1'de duygu düzenlemede amaçlara ilişkin 4 faklı biçim gösterilmiştir

Tablo 1. Duygu Düzenlemede Amaçlar

	Arttırma	Azaltma
Olumsuz	Sinirlendiğinde sakin olmaya çalışma	Alacakları toplamak için sınırlı ve korkutucu bir modda olmaya çalışma
Olumlu	Bir cenaze sırasında birden gelen gülme isteğinden kurtulmaya çalışma	Yakın bir arkadaşına gün içinde olan olumlu bir gelişmeyi paylaşma.

Duygu düzenlemede istenen amaçlara ulaşmak için duygu düzenlemenin ikinci özelliği olan duygu düzenleme stratejileri gereklidir. Duygu düzenleme stratejileri, durum seçimi, durum modifikasyonu, dikkat odağı, bilişsel değişim ve yanıt modülasyonu olmak üzere 5 stratejiden oluşmaktadır. İlk dört strateji öncül odaklı, sonuncu strateji ise tepki odaklı strateji olarak adlandırılmaktadır. Öncül odaklı stratejilerde duyguların davranışsal yansımaları gerçekleşmeden duyguların gidişatını başlangıçta değiştirebilirken, tepki odaklı stratejide deneyimlenen duygunun davranışa olan yansımaları değiştirilmeye çalışılmaktadır(Gross, Richards ve John, 2006).

Durum seçimi: Muhtemelen deneyimlenebilecek bir duygunun ortaya çıkmasına sebep olacak bir duruma girme ya da girmemeyi tercih etme anlamına gelmektedir. Yaptığı tercihe göre kişi amaçladığı duyguya ulaşmayı hedeflemektedir. Korkacağını öngörerek bunu yaşamaktan kaçınmak için arkadaşının yüksekte atlama fikrini geri çevirme, ya da evde

yalnız oturmaktansa arkadaşıyla sinemaya gitmeye karar veren kişi duygı dñzenlemenin durum seçimi stratejilerine örnek olarak gösterilebilir.

Durum Modifikasyonu: Durum modifikasyonu iğsel veya dışsal, durumsal olarak geręekleřebilir. Kişi bu stratejide durumu yönlendirmeye çalışarak durumun yaratacağı duygusal etkiyi değiştirmeye çalışır. Kişi yaptığı bir davranıştan ötürü yaşadığı pişmanlık duygusunu, davranışı üzerinde farklı açılardan düşünerek (iğsel durum modifikasyonu) azaltabilir, ya da bir geņç ailesi kontrol etmeden önce odasını toparlayarak olası bir azarlanma ve dolayısıyla hissedeceği olumsuz duygulardan kurtulabilir.

Dikkat Odağı: Herhangi bir durumun ya da seğeneğin pek çok yönü bulunmaktadır ve dikkat odağı durumun ya da seğeneğin hangi yönüne dikkatin yönlendirileceği ile ilgilidir. Dikkat odağının en yaygın Şekilde kullanımına örnek olarak dikkati dağıtma verilebilir. Kişinin çevresindeki bir durumdan dikkatini tamamen çekmesi ya da yaşadığı üzücü bir olayın aklını meşgul etmesinden kurtulmak için müzik dinlemesi dikkat odağı örneklerindedir.

Bilişsel Değişim: Kişinin durumun yarattığı duygusal etkiyi değiştirmek için duruma ilişkin bakış açısını ya da değerlendirmesini değiştirmesi anlamına gelir. Kişinin korktuğu bir durumun farklı yönlerini göz önünde bulundurarak ondan korkmamayı başarması bu stratejiye örnek olarak gösterilebilir.

Yanıt Modülasyonu: Duygu ortaya çıktıktan sonra duygunun deneyimsel, davranışsal ya da fizyolojik bileşenleri etkileme girişimidir. İlk dört stratejiyle dñzenlenemeyen duygular artık aktive olmuştur, bundan sonra duygunun davranışa yansımaları etkilenmeye çalışılmaktadır. Fiziksel egzersizler ve derin nefesle rahatlama teknikleri yanıt modülasyonuna örnek olarak gösterilebilir.

1.2.3 Duygu Düzenlemede G cl k

Duyguların uygun olarak düzenlenememesi duygu düzenleme g cl ğ n n yaşanmasına sebep olmaktadır. Duygu düzenleme güclüğü içinde birkaç bileşen barındıran bir tanıma sahiptir :

- (a) duyguların fark edilememesi
- (b) duyguların anlaşılabilmesi
- (c) duyguların kabul edilememesi
- (d) olumsuz duygular yaşanırken dürtülerin kontrol edilmesinde g cl k
- (e) olumsuz duygular yaşanırken amaç odaklı davranışlara yönelmede g cl k
- (f) duruma uygun duygu düzenleme stratejilerine erişmede g cl k olarak

tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Gratz ve Romer'in bu tanımlarıyla duygu düzenleme g cl ğ n  altı kategoride toplamış görünmektedir. Ayrıca bu altı kategori, kendi oluşturdukları duygu düzenleme  l eğinin de alt boyutlarını belirlemektedir. Bu boyutlar fark etme, açıklık, kabul, dürtü, amaç ve stratejiler şeklinde tanımlanmıştır.

Duygu düzenleme güclüğü bireylerin hayat kalitelerinde azalmaya sebebiyet verdiğinden, diğerk bireylerle olan ilişkilerini, çalışabilme ve üretebilme becerilerini engelleyebildiğinden bireylerin ruh sağlığı için önemli bir problemdir (Gross ve Munoz).

Duygu düzenleme güclüğü, bireylerin hayat kalitelerini düşürmekte, diğerkleriyle ilişkilerini, çalışabilmelerini ve üretebilmelerini engelleyebilmektedir; bu sebeple de bireylerin ruh sağlığı için önemli bir problemdir (Gross ve Muftoz, 1995). Duygu düzenleme g cl ğ n n pek çok psikolojik rahatsızlıkla ilişkili olduğuna ilişkin çok sayıda araştırma verisi mevcuttur. Duygu düzenleme g cl ğ n n sınır durum kişilik bozukluğu (Glenn, 2009), yaygın anksiyete bozukluğu (Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2005) ve depresyon (Silk, Steinberg ve Morris, 2003) ile ilişkili olduğunu bildirilmiştir.

1.2.4 Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde duygu düzenleme ile ilgili literatür taraması sonucu ulaşılan araştırma sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırma sonuçları yurt dışı ve yurt içinde yapılan olmak üzere iki başlık altında toplanarak sunulmuştur.

1.2.5 Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Pedneault, Roemer, Tull, Rucker ve Mennin (2006) 325  niversite  ğrencisi üzerinde duygu düzenleme ve anksiyete ilişkisine yönelik bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda duygu düzenlemede güçlük ve anksiyete düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişkinin var olduğu bildirilmiştir.

Snorrason, Smari ve Olafsson (2010) patolojik deri soyma öyküsü olan 55 ve olmayan 55  niversite  ğrencisi üzerinde duygu düzenleme ve patolojik deri soyma arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda patolojik deri soyan grubun duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadığı, ayrıca patolojik deri soyma ve duygu düzenleme g l ğu arasında pozitif yönlü bir ilişkinin var olduğunu bildirmişlerdir.

Ehring (2010) 616 yetişkin katılımcı üzerinde duygu düzenleme ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, duygu düzenleme güçlüğünün travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin şiddetiyle pozitif yönlü ilişkide olduğu bildirilmiştir.

Saxena, Akanksha ve Pandey (2011), 288 yetişkin katılımcı üzerinde duygu düzenlemenin ruh sağlığı ve öznel iyi oluş ile ilişkisini konu alan bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda duygu düzenlemede güçlük yaşamanın hem ruh sağlığı, hem de öznel iyi oluş ile negatif yönlü ilişkide olduğu bildirilmiştir.

Stasiewicz ve arkadaşları (2011) alkol bağımlılığı tedavisi gören 77 yetişkin üzerinde aleksitimi ve duygu düzenleme ilişkisini konu alan bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma

sonucunda, alekstim ve duygu düzenlemede güçlük arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bildirilmiştir.

Singh ve Singh (2013), 100 lise son sınıf öğrencisi üzerinde duygu düzenlemenin akademik motivasyon ve performans ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlüğünün akademik motivasyon ve performans ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu bildirilmiştir.

Marganska, Gallagher ve Miranda (2013) 284 yetişkin üzerinde bağlanma, duygu düzenleme, depresyon ve yaygın anksiyete ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, güvensiz bağlanmanın duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönlü ilişkiye sahip olduğu, ayrıca depresyon ve yaygın anksiyete belirtileriyle de pozitif yönlü ilişkide olduğunu bildirmişlerdir.

Rutherford, Booth, Crowley ve Mayes (2016) 41 anne üzerinde kısa süreli hafıza ve duygu düzenleme ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonunda kısa süreli hafızanın kullanımının duygu düzenleme süreçleri ile pozitif, duygu düzenleme güçlükleri ile negatif yönlü ilişkiye sahip olduğunu bildirmişlerdir.

1.2.6 Duygu Düzenleme ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Sarıtaş ve Gençöz(2011) , 595 ergen ve 365 anne üzerinde ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin annelerin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda anneleri yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü çeken ergenlerin anneleri düşük düzeyde duygu düzenleme güçlüğü çeken ergenlere göre daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğüne sahip olduğu bildirilmiştir. Ayrıca annelerini baskın ve otoriter algılayan ergenlerin, annelerini gelişime izin verici algılayanlara göre daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı bildirilmiştir.

Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır (2012) 419 üniversite öğrencisi üzerinde öznel iyi oluşun, duygu düzenleme, mizah, sosyal özyeterlik, ve başa çıkma davranışları ile yordanmasını incelemiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlüğünün öznel iyi oluşla negatif yönlü ilişkiye sahip olduğu bildirilmiştir.

Eldoğan ve Barışkın (2014), 240 üniversite öğrencisi üzerinde erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlüğünün erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk, zedelenmiş otonomi ve sınırlar şema alanları ile sosyal fobi belirtileri ilişkisinde aracı rolü olduğu bildirilmiştir.

Var olan literatürün sunduğu kanıtlar duygu düzenlemenin ruhsal sağlık üzerinde önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir.

1.3 Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme İlişkisi ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Roemer ve arkadaşları (2009) 411 yetişkin üzerinde yaygın anksiyete üzerinde bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın duygu düzenleme güçlüğü ile negatif yönlü ilişkide olduğu bildirilmiştir.

Vujanovic, Bonn-Miller, Bernstein, McKee ve Zvolensky'nin(2010) 193 genç yetişkin üzerinde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık becerilerinin duygu düzenleme güçlüğü ile negatif yönlü ilişkide olduğu bildirilmiştir.

Crhistina, Hill ve Updegraff (2012) 103 üniversite öğrencisi üzerinde, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme ilişkisini tespit etmek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin

birbiriyle ilintili olduğu, duygu dzenleme gçlüğünün bilinçli farkındalıkla negatif yönlü ilişkide olduğu bildirilmiştir.

Pepping, Davis ve O' Donovan (2013), 572 yetişkin üzerinde bağlanma ve bilinçli farkındalık ilişkisinde duygu dzenlemenin aracılık etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda bağlanma ve bilinçli farkındalığın birbirleriyle ilişkide oldukları, duygu dzenlemenin bu düzenlemede aracılık etkisine sahip olduğunu bildirmişlerdir.

Gregoiro ve Gouveio (2013) 573 yetişkin üzerinde bilinçli farkındalık ve duygu dzenleme ilişkisini tespit etmeyi amaçlayan bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve duygu dzenleme gçlüğü arasında negatif yönlü bir ilişkinin var olduğunu bildirmişlerdir.

Lutz ve arkadaşları (2014) 44 yetişkin üzerinde bilinçli farkındalık ve duygu dzenleme ilişkisinin nörobiyolojik düzeyde tespit etmek için FMRI yöntemiyle bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve duygu dzenlemenin nörobiyolojik düzeyde ilişkili olduğunu bildirilmiştir.

Pepping, Donovan, Zimmer- Gembeck ve Hanisch(2014) 674 üniversite öğrencisi üzerinde duygu dzenleme, bilinçli farkındalık ve psikososyal stress arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda duygu dzenleme gçlüğü ve bilinçli farkındalık düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişkinin varlığı bildirilmiştir.

Luberto, Cotton, McLeish, Mingione ve Bryan (2014) 180 psikoloji lisans öğrencisi üzerinde bilinçli farkındalık ve duygu dzenleme arasındaki ilişki ve bu ilişkide baş etme becerilerinin aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın duygu dzenleme gçlüğü ile negatif yönlü ilişkide olduğunu bildirmişlerdir.

Güncel literatür taraması sonucunda ilkin bilinçli farkındalık ve duygu dzenlemenin ruhsal sağlık üzerinde benzer yapılarla ilişkili olduğuna yönelik sonuçlara ulaşılmıştır. Bu veri bu iki mekanizma arasında bir ilişki olabileceği kanısını güçlendirmiştir.Elde edilen

çalışma sonuçları doğrultusunda yurt dışında yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasında bir ilişkiye yönelik kanıtların sunulduğu gözlenmiştir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırma modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesi açıklanmıştır.

2.1 Araştırma Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan tarama modeli olup, karşılaştırma ve korelasyon türünden tarama yapmaya imkan tanıyan araştırma modelidir (Karasar, 2015). Bu araştırmanın temelinde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme ilişkisini incelemeyi amaç edindiğinden, ilişkisel tarama araştırma modeli olarak seçilmiştir.

2.2 Evren Örneklem

Bu araştırmanın evreni İstanbul'da yaşayan yetişkin türk vatandaşlarından oluşmaktadır. Çalışmanın örneklemini İstanbul'un Şişli, Beşiktaş, Kadıköy, Ümraniye, Bakırköy, Bahçelievler ve Beylikdüzü semtlerinden 292 kişi oluşturmaktadır. Çalışmanın evrenini oluşturan katılımcılara sosyal medya üzerinden çeşitli mesleki örgüt ve gruplar, mail grupları, mesleki platform ve forumlar üzerinden ulaşılmış, 292 kişiden 286 katılımcının verileri geçerli bulunmuştur. Örneklem yöntemi olarak, kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir olmasından dolayı araştırmacıyı kısa sürede amacına uygun olarak en fazla sayıda katılımcıya ulaştırmasından ötürü (Büyüköztürk ve ark, 2015), uygun örnekleme yöntemi seçilmiştir.

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

2.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Kişisel bilgi formuyla katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaşı gelir düzeyi, ayrılık/boşanma öyküsü, yakın kaybı, kronik hastalık ve ruhsal hastalık durumlarına ilişkin veriler elde edilmiştir.

2.3.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bu çalışmada katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyini ölçmek için Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Mindfull Attention and Awareness Scale) kullanılmıştır. Ölçek anlık deneyimlerin farkında olma ve deneyimlere karşı dikkat etme becerisine ilişkin olarak farklılıkları ölçmek için tasarlanmıştır. Toplamda 15 sorudan oluşan Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) 6'lı Likert Tipi (1=hemen hemen her zaman, 2=çoğu zaman, 3=bazen, 4=nadiren, 5=oldukça seyrek, 6=hemen hemen hiçbir zaman) bir ölçektir ve tek bir toplam puan vermektedir. Ölçekten alınan puanların artması bilinçli farkındalık becerilerinin de artması anlamına gelmektedir. Ölçeğimn iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.82$, test-tekrar-test güvenilirliği $r=.81$ bulunmuştur.

Ölçek Türkçeye Zümra Özyeşil, Coşkun Arslan, Şahin Kesici ve Engin Deniz tarafından 2011 yılında uyarlanmıştır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha=.82$.,ölçekten elde edilen madde toplam korelasyonlarının ise .43 ile .68 arasında değişdiği bildirilmiştir.

2.3.3 Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (Difficulties in Emotion Regulation Scale) Gratz ve Romer tarafından 2004 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçek 36 maddeden oluşmakta olup, maddeler hemen hemen hiç ve hemen hemen her zaman arasında değişen 5'li Likert Tipi'nde tasarlanmıştır. Duygu düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) Duygusal

Farkındalığın Olmaması (farkındalık), Duygusal Tepkilerin Anlaşılammaması(açıklık), Duygusal Tepkiyi Kabul Etmede Güçlük (kabul), Amaç Odaklı Davranışa Geçmede Zorluk (amaç), Duygu Düzenleme Stratejilerine Sınırlı Erişim(strateji), Dürtülerin Kontrolünde Güçlük(dürtü) olmak üzere 6 alt boyuta sahiptir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.92$, alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının ise .88 ile .89 arasında değiştiği, test tekrar test güvenilirliğinin ise .88 olduğu bildirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar duygu düzenleme güçlüklerine işaret etmektedir.

Ölçek Rugancı(2008) tarafında türkçeye doktora tez çalışması kapsamında uyarlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısının $\alpha=.94$ olduğu, alt boyutların iç tutarlılık katsayılarının .90 ile .75 arasında değiştiği, test tekrar test güvenilirliğinin .83, iki yarı test güvenilirliğinin ise .95 olduğu bildirilmiştir.

2.4 Verilerin Çözümlemesi

Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 22.00 (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı). Çalışmanın katılımcılarına ait demografik verilerin analizinde betimleyici istatistiklerden yüzde ve frekans analizi kullanılmıştır. Çıkarımsal istatistiksel analizler için, ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız grup t testi, üç ve daha fazla grup karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve iki değişken arasındaki ilişki tespitinde parson moment korelasyon analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1 Çalışmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmanın bu bölümünde tanımlayıcı istatistik yöntemlerden yüzde ve frekans analiziyle örneklemin demografik özellikleri betimlenecektir. Oluşturulan kişisel bilgi formuyla katılımcıların, cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, kiminle yaşadığı, çocuk sahibi olma durumu, ebeveyn boşanma öyküsü, yakın kaybı, kronik hastalık öyküsü, ruhsal hastalık öyküsü ve psikiyatrik ilaç kullanımına ilişkin veriler elde edilmiştir.

Çalışmaya katılan 286 katılımcının 162'si(%56,6) kadın, 124'ü(%43,4) erkeklerden oluşmakta olup, 170 katılımcı (%54,4) bekar, 116 katılımcı (%40,6) evlidir. Katılımcıların 218'i(%76,2) çocuk sahibi değilken, 46'sı(%16,1) 1 çocuk, 22'si(7,7) 2 çocuk sahibidir. Kırk dört katılımcı (%15,4) 18-25 yaş arası, 168 katılımcı (%58,7) 26-33 yaş arası, 60 katılımcı (%21) 34-41 yaş arası, 12 katılımcı (%4,2) 42-49 yaş arası ve 2 katılımcı (%0,7) 50-57 yaş arasındadır. Katılımcıların 6'sı(%2,1) lise 10'u (%3,5) önlisans/yüksek okul, 132'si (%46,2) fakülte, 96'sı(%33,6) yüksek lisans ve 42'si(%14,7) doktora mezunudur. Katılımcıların 34'ünün (%11,9) geliri 1000 tl ve altı, 10'unun (%3,5) 1501-2000 tl arası, 8'inin(%2,8) 1501-2000 tl arası, 22'sinin (%7,7) 2001-2500 tl arası, 76'sının (%26,6) 2501-3000 tl arası 38'inin (%13,3) 3001-3500 tl arası, 10'unun (%3,5) 3501-4000 tl arası, 18'inin (%6,3) 4001-4500 tl arası, 16'sının (%5,6) 4501-5000 tl arası, 10'unun (%3,5) 5001-5500 tl arası, 44'ünün (%15,4) 5501 tl ve üstü gelire sahip olduğu görülmektedir. Yetmiş dört kişi (%25,9) yalnız, 56 kişi (%19,6) anne baba yanında, 32 kişi (%11,2) arkadaşıyla, 2 kişi (%0,7) yurttan, 10 kişi (%3,5) partneriyle ve 112 kişi (%39,2) eşleriyle yaşamaktadır.

Çalışmaya katılanların büyük oranda kadın, bekar, çocuksuz ve 26-33 yaş aralığında olduğu görülmektedir. En düşük yaş aralığı 50-57 yaş katılımcıdır. Bu kategoride yalnızca 2 katılımcı olduğundan ileriki bölümlerde yapılacak çıkarımsal istatistik analizlerinde bu kategori gerektiğinden analiz dışında tutulmuştur. Gelir düzeyi açısından en çok 2501-3000 tl gelire sahip katılımcının olduğu, eğitim düzeyi açısından en fazla fakülte mezunu katılımcının olduğu, çoğu katılımcının eşiyle birlikte yaşadığı görülmektedir. Yurtta yalnızca 2 kişi yaşadığından bu kategori kendinden bir önceki kategori olan arkadaşlarıyla kategorisiyle birleştirilmiştir.

Ailesinde (anne baba arasında) boşanma öyküsü olan 24 kişi (%8,4), yakın kaybı (anne, baba, eş ya da çocuklar) yaşayan ise 52(%18,2) vardır. Psikolojik bir rahatsızlığa sahip olmayan 232 kişi (%81,1) varken, 16 kişi depresyon (%5,6), 20 kişi (%7) panik atak, 2 kişi (%0,7) bipolar ve 2 kişi (%0,7) ise psikotik/şizofreni hastası olduğunu, 14 kişi (%4,9) diğer ruhsal hastalık sahibi olduğunu belirtmiştir. Kronik rahatsızlığa sahip olan katılımcı sayısı 36 (%12,6) olup, psikiyatrik ilaç kullanan katılımcı sayısı ise 24 (%8,4)'tür. Psikolojik rahatsızlık kategorileri ileriki bölümlerde yapılan çıkarımsal istatistik analizlerinin sağlıklı sonuçlar verebilmesi için bir kategoride birleştirilmiş, psikolojik rahatsızlık kategorisi, rahatsızlığa sahip olma ve olmama şeklinde iki kategori haline dönüştürülmüştür (Tablo 2).

Tablo 2 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet		
	N	%
Kadın	162	56,6
Erkek	124	43,4
Çocuk Sahibi Olma Durumu		
	N	%
Hayır	218	76,2
1 çocuk	46	16,1
2 çocuk	22	7,7
Eğitim Durumu		
	N	%

Lise	6	2,1
Önlisans/Yüksek Okul	10	3,5
Fakülte	132	46,2
Yüksek Lisans	96	33,6
Doktora	42	14,7
Yaşadığı Kişi		
	N	%
Yalnız	74	25,9
Anne - Baba Yanında	56	19,6
Arkadaşlarımla	32	11,2
Yurtta	2	0,7
Partnerimle	10	3,5
Eşimle	112	39,2
Ailede(anne ve babanız arasında) ayrılık/boşanma öyküsü		
	N	%
Evet	24	8,4
Hayır	262	91,6
Psikolojik Rahatsızlık		
	N	%
Hayır	232	81,1
Depresyon	16	5,6
Panik Atak/Kaygı Bozukluğu	20	7
Bipolar Bozukluk	2	0,7
Psikoz/Şizofreni	2	0,7
Diğer	14	4,9
Medeni Durum		
	N	%
Bekar	170	59,4
Evli	116	40,6
Yaş		
	N	%
18-25 yaş arası	44	15,4
26-33 yaş arası	168	58,7
34-41 yaş arası	60	21
42-49 yaş arası	12	4,2
50-57 yaş arası	2	0,7
Gelir Düzeyi		
	N	%
1000 tl ve altı	34	11,9
1001-1500 TL	10	3,5
1501-2000 TL	8	2,8

2001-2500 TL	22	7,7
2501-3000 TL	76	26,6
3001-3500 TL	38	13,3
3501-4000 TL	10	3,5
4001-4500 TL	18	6,3
4501-5000 TL	16	5,6
5001-5500 TL	10	3,5
5501 TL ve üstü	44	15,4
Yakın kaybı (anne, baba,eş ya da çocuklar...)		
	N	%
Evet	52	18,2
Hayır	234	81,8
Kronik Rahatsızlık		
	N	%
Evet	36	12,6
Hayır	250	87,4
Psikiyatrik İlaç Kullanımı		
	N	%
Evet	24	8,4
Hayır	262	91,6

3.2 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Dağılımı

Çalışmaya katılan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının ortalaması 3,61, standart sapması ise 0,58'dir. Ölçekten alınan minimum puan 1,80 iken maksimum puan 4,80'dir (Tablo 3).

Tablo 3 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Dağılımı

	n	Min	Max	Ort.	Ss.
BIFO	286	1,80	4,80	3,61	0,58

3.3 Bilinçli Farkındalık ve Demografik Özellikler Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin, katılımcıların cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, yaş, eğitim durumu, gelir

düzeyi, kiminle yaşadığı, boşanma öyküsü, kayıp öyküsü, kronik hastalık, ruhsal hastalık ve psikiyatrik hastalık değişkenleri ile ilişkileri incelenmiştir.

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri puanlarının cinsiyetlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup t testi sonucu, cinsiyetin bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir($t(284)=-2,004$; $p<,05$). Buna göre erkek katılımcıların ($3,69, \pm 0,55$) kadın katılımcılara göre ($3,55, \pm 0,59$) (Tablo 4).

Tablo 4 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	Sd	t	P
BIFO	Kadın	162	3,55	0,59	284	-2,004	,046
	Erkek	124	3,69	0,55			

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri puanlarının medeni durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup t testi sonucu, medeni durumun bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir($t(284)=-1,988$; $p<,05$). Buna göre evli katılımcıların ($3,69, \pm 0,56$) bekar katılımcılara göre ($3,56, \pm 0,58$) (Tablo 5).

Tablo 5 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılması

	Medeni Durum	n	Ort.	Ss.	Sd	t	P
BIFO	Bekar	170	3,56	0,58	284	-1,988	,048
	Evli	116	3,69	0,56			

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri puanlarının çocuk sahibi olma durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($f(2,283)=1,602$; $p>,05$). Başka bir deyişle çocuk sahibi olma durumu ve sahip olunan çocuk sayısının bilinçli farkındalık üzerinde herhangi bir anlamlı etkiye sahip olmadığı bulunmuştur (Tablo 6).

Tablo 6 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p	Fark
Gruplar Arası	1,06	2	,53	1,602	,203	
Grup İçi	93,76	283	,33			
Toplam	94,82	285				

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri puanlarının yaşlarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir ($f(4,281)=5,891$; $p<,05$). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey Post Hoc testi sonucunda 50-57, 34-41 ve 26-33 yaş aralığında olan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin 18-25 yaş aralığındaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 7).

Tablo 7 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Yaşlarına Göre Karşılaştırılması

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Gruplar Arası	7,3	4	1,83	5,891	,000	2>1
Grup İçi	87,5	281	0,31			3>1
Toplam	94,8	285				5>1

Gruplar: 1-18-25 yaş arası, 2- 26-33 yaş arası, 3 – 34-41 yaş arası, 4-42-49 yaş arası, 5-50-57 yaş arası.

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri puanlarının eğitim düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin eğitim durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($f(4,281)=2,313$; $p>,05$) (Tablo 8).

Tablo 8 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Gruplar Arası	3,02	4	,76	2,313	,058	
Grup İçi	91,80	281	,33			
Toplam	94,82	285				

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri puanlarının gelir düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin eğitim durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($f(10,275)=1,732$; $p>,05$) (Tablo 9).

Tablo 9 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Gelir Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p	Fark
Gruplar Arası	2,81	10	,54	1,732	,156	
Grup İçi	92,02	275	,31			
Toplam	94,82	285				

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri puanlarının birlikte yaşadığı kişiye göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin birlikte yaşadığı kişiye göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir ($f(4,281)=2,891$; $p<,05$). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey Post Hoc testi sonucunda partenriyle birlikte yaşayan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin arkadaşlarıyla yaşan katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 10).

Tablo 10 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Birlikte Yaşadığı Kişiye Göre Karşılaştırılması

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p	Fark
Gruplar Arası	3,747	4	,937	2,891	,023	5>3
Grup İçi	91,077	281	,324			
Toplam	94,824	285				

Gruplar: 1- Yalnız, 2-Anne Baba Yanında, 3-Arkadaşlarıyla, 4- Yurtta, 5- Partnerimle, 6-Eşimle

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri puanlarının anne babaları arasında boşanma öyküsü olma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup t testi sonucu, boşanma öyküsünün bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir($t(37,37)=-1,473$; $p>,05$) (Tablo 11).

Tablo 11 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Boşanma Öyküsüne Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Boşanma	n	Ort.	Ss.	Sd	t	P
BIFO	Evet	24	3,51	0,34	37,37	-1,473	,149
	Hayır	262	3,62	0,59			

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri puanlarının yakın kaybı öyküsü olma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup t testi sonucu, kayıp öyküsünün bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir($t(284)=-,973$; $p>,05$) (Tablo 12).

Tablo 12 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Yakın Kaybı Öyküsüne Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Yakın Kaybı	n	Ort.	Ss.	Sd	t	P
BIFO	Evet	52	3,54	0,53	284	-,973	,331
	Hayır	234	3,63	0,59			

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri puanlarının kronik hastalığa sahip olma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup t testi sonucu,

kronik hastalığa sahip olmanın bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir($t(41,88)=-1,726$ $p>,05$) (Tablo 13).

Tablo 13 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Kronik Hastalığa Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Kronik Hastalık	n	Ort.	Ss.	Sd	t	P
BIFO	Evet	36	3,46	0,69	41,88	-1,726	,148
	Hayır	250	3,63	0,56			

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri puanlarının psikolojik hastalığa sahip olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup t testi sonucu, psikolojik hastalığa sahip olmanın bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir($t(284)=4,600$; $p<,05$). Psikolojik hastalığa sahip olduğunu belirten katılımcıların ($3,30$, $\pm 0,53$) psikolojik hastalığa sahip olmadığını belirten katılımcılara göre ($3,68$, $\pm 0,56$) bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur (Tablo 14).

Tablo 14 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Psikolojik Hastalığa Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Ruhsal hastalık	N	Ort.	Ss.	Sd.	t	P
BIFO	Hayır	232	3,68	0,56	284	4,600	,000
	Evet	54	3,30	0,53			

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri puanlarının psikiyatrik ilaç kullanma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup t testi sonucu, psikiyatrik ilaç kullanmanın bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir($t(35,18)=-4,219$; $p<,05$). Psikiyatrik ilaç kullandığını belirten katılımcıların ($3,29$, $\pm 0,36$) psikiyatrik ilaç kullanmadığını belirten katılımcılara göre ($3,64$, $\pm 0,58$) bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur (Tablo 15).

Tablo 15 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması

	İlaç Kullanımı	N	Ort.	Ss.	Sd	t	P
BIFO	Evet	24	3,29	0,36	35,18	-4,219	,000
	Hayır	262	3,64	0,58			

3.4 Katılımcıların Duygu düzenlemede Güçlük Puanlarının Dağılımı

Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük düzeylerinin incelenmesi ile duygu düzenlemede güçlük puanlarının ortalamaları, standart sapmaları, minimum ve maksimum puanları hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre duygu düzenleme toplam puan ortalaması 2,53, standart sapması 0,28, en düşük puan 1,94 ve en yüksek puan 3,53 olarak bulunmuştur. Alt boyutlardan ise sırasıyla farkındalık ortalama 2,77, standart sapma 0,28, en düşük 1,94, en yüksek 4,33, açıklık altboyutundan ortalama 1,98, standart sapma 0,70, en düşük 1 en yüksek 4,80, kabul alt boyutundan ortalama 2,76, standart sapma 0,40, en düşük 1,83, en yüksek 3,83, stratejiler alt boyutundan ortalama 2,36, standart sapma 0,40, en düşük 1,50, en yüksek 3,75 ve son olarak dürtü alt boyutundan ortalama 2,36, standart sapma 0,40, en düşük 1,50 en yüksek 3,75 puan alındığı saptanmıştır (Tablo 16).

Tablo 16 Katılımcıların Duygu düzenlemede Güçlük Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Dağılımı

	N	Min	Max	Ort.	Ss.
DDG Toplam	286	1,94	3,53	2,53	0,28
Farkındalık	286	1,50	4,33	2,77	0,53
Açıklık	286	1,00	4,80	1,98	0,70
Kabul	286	1,83	3,83	2,76	0,40
Stratejiler	286	1,50	3,75	2,36	0,40
Dürtü	286	1,94	3,53	2,53	0,28

3.5 Duygu düzenleme ve Demografik Özellikler Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların duygu düzenlemede güçlük düzeylerinin, katılımcıların cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, yaş, eğitim durumu, gelir

düzeyi, kiminle yaşadığı, boşanma öyküsü, kayıp öyküsü, kronik hastalık, ruhsal hastalık ve psikiyatrik hastalık değişkenleri ile ilişkileri incelenmiştir. Duygu düzenlemede güçlük ölçeğinin alt boyutları olan farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler ve dürtü boyutları da aynı değişkenler ile karşılaştırılmıştır.

Katılımcıların duygu düzenleme güçlük puanlarının cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup t testi sonucu, cinsiyetin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir ($t(284)=-,547$; $p>,05$). Duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları olan farkındalık ($t(284)=,055$; $p>,05$), açıklık ($t(284)=-,261$; $p>,05$), kabul ($t(284)=1,187$; $p>,05$), stratejiler ($t(284)=-,056$; $p>,05$), dürtü ($t(284)=-,709$; $p>,05$) ve amaçlar ($t(284)=-,709$; $p>,05$) boyutlarında cinsiyet değişkeninden anlamlı olarak etkilenmediği bulunmuştur (Tablo 17).

Tablo 17 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	Sd.	t	P
DDG	Kadın	162	2,52	0,29	284	-,547	,585
	Erkek	124	2,54	0,27			
Farkındalık	Kadın	162	2,77	0,49	284	,055	,956
	Erkek	124	2,77	0,58			
Açıklık	Kadın	162	1,98	0,72	284	-,261	,795
	Erkek	124	2,00	0,66			
Kabul	Kadın	162	2,79	0,41	284	1,187	,236
	Erkek	124	2,73	0,39			
Stratejiler	Kadın	162	2,36	0,43	284	-,056	,956
	Erkek	124	2,37	0,38			
Dürtü	Kadın	162	2,64	0,41	284	-,709	,479
	Erkek	124	2,68	0,40			
Amaçlar	Kadın	162	2,05	0,70	284	-1,817	,070
	Erkek	124	2,20	0,64			

Katılımcıların duygu düzenleme güçlük puanlarının medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup t testi sonucu, medeni durumun duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ($t(280)=5,990$;

p<,05). Bekar katılımcıların (2,61, ±0,30) evli katılımcılardan (2,42, ± 0,23) daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğüne sahip olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından açıklık (t(281,77)=4,242; p<,05), kabul etmeme (t(284)=4,845; p<,05), stratejiler (t(284)=4,190; p<,05), dürtü (t(272,11)=4,116; p<,05) ve amaçlar (t(284)=4,196; p<,05) boyutlarının medeni durumlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı, tüm bu boyutlarda bekar katılımcıların evli katılımcılara göre daha yüksek düzeyde güçlük yaşadıkları bulunmuştur. Katılımcıların yalnızca farkındalık alt boyutunda (t(284)=-1,144; p>,05) medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde güçlük yaşamadığı tespit edilmiştir (Tablo 18).

Tablo 18 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	Ort.	Ss.	Sd.	t	P
DDG	Bekar	170	2,61	0,30	280,69	5,990	,000
	Evli	116	2,42	0,23			
Farkındalık	Bekar	170	2,74	0,54	284	-1,144	,247
	Evli	116	2,82	0,50			
Açıklık	Bekar	170	2,12	0,75	281,77	4,242	,000
	Evli	116	1,79	0,56			
Kabul Etmeme	Bekar	170	2,85	0,38	284	4,845	,000
	Evli	116	2,63	0,40			
Stratejiler	Bekar	170	2,44	0,42	284	4,190	,000
	Evli	116	2,25	0,35			
Dürtü	Bekar	170	2,74	0,42	272,11	4,116	,000
	Evli	116	2,54	0,35			
Amaçlar	Bekar	170	2,25	0,68	284	4,196	,000
	Evli	116	1,92	0,63			

Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu, katılımcıların duygu düzenlemede güçlük düzeylerinin çocuk sahibi olma durumlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir (f(2,283)=4,860; p<,05). Hangi gruplara arasında anlamlı fark olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey Post Hoc

testi sonucunda çocuk sahibi olmayanların, 2 çocuk sahibi olan katılımcılara göre duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıkları bulunmuştur.

Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük alt boyutlarından farkındalık

($f(2,283)=4,566$; $p<,05$), kabul ($f(2,283)=5,690$; $p<,05$), stratejiler ($f(2,283)=4,907$; $p<,05$) ve dürtü ($f(2,283)=4,480$; $p<,05$) boyutlarında yaşadıkları güçlük düzeylerinin çocuk sahibi olma durumundan anlamlı düzeyde etkilendiği tespit edilmiştir. Farkındalık boyutunda çocuk sahibi olmayanlar, 2 çocuk sahibi olanlara göre, kabul , stratejiler ve dürtü boyutunda çocuk sahibi olmayanlar 1 çocuk sahibi olanlara göre daha yüksek güçlük düzeyine sahiptir. Açıklık ($f(2,283)=2,168$; $p>,05$) ve amaçlar ($f(2,283)=1,360$; $p>,05$) boyutlarında ise katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarının her hangi bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur (Tablo 19).

Tablo 19 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

		Kareler Toplamı	Sd.	Kareler Ortalaması	f	p	Fark
DDG Toplam	Gruplar Arası	,76	2	,38	4,860	,008	1>3
	Gruplar İçi	22,27	283	,08			
	Toplam	23,04	285				
Farkındalık	Gruplar Arası	2,48	2	1,24	4,566	,011	2>1
	Gruplar İçi	76,92	283	,27			
	Toplam	79,40	285				
Açıklık	Gruplar Arası	2,08	2	1,04	2,168	,116	
	Gruplar İçi	135,69	283	,48			
	Toplam	137,77	285				
Kabul	Gruplar Arası	1,76	2	,88	5,690	,004	1>2
	Gruplar İçi	43,72	283	,15			
	Toplam	45,47	285				
Stratejiler	Gruplar Arası	1,56	2	,78	4,907	,008	1>2
	Gruplar İçi	45,10	283	,16			
	Toplam	46,67	285				
Dürtü	Gruplar Arası	1,46	2	,73	4,480	,012	1>2
	Gruplar İçi	45,96	283	,16			
	Toplam	47,42	285				
Açıklık	Gruplar Arası	1,25	2	,63	1,360	,258	
	Gruplar İçi	130,33	283	,46			
	Toplam	131,58	285				

Gruplar: 1- Hayır, 2- 1 Çocuk, 3- 2 Çocuk

Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük puanlarının eğitim düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu, katılımcıların duygu düzenlemede güçlük düzeylerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir ($f(4,281)=2,502$; $p<,05$). Hangi

gruplar arasında anlamlı fark olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey Post Hoc testi sonucunda lise mezunlarının, fakülte mezunlarına göre duygu düzenleme güçlüğü'nün daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük alt boyularından stratejiler

($f(4,281)=6,728$; $p<,05$),) ve dürtü ($f(4,281)=3,862$; $p<,05$) boyutlarında yaşadıkları güçlük düzeylerinin eğitim düzeyinden anlamlı düzeyde etkilendiği tespit edilmiştir. Stratejiler boyutunda lise mezunları, doktora mezunlarından, önlisans/yüksekokul mezunları da fakülte, yüksek lisans ve doktora mezunlarından daha yüksek düzeyde güçlük yaşamaktadır. Dürtü boyutunda ise önlisans/yüksekokul mezunları, lise ve doktora mezunlarından daha yüksek düzeyde güçlük yaşamaktadır. Farkındalık ($f(4,281)=1,456$; $p>,05$), açıklık ($f(4,281)=1,573$; $p>,05$), kabul ($f(4,281)=2,100$; $p>,05$) ve amaçlar ($f(4,281)=2,041$; $p>,05$) boyutlarında eğitim düzeyinin anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur (Tablo 20).

Tablo 20 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

		Kareler Toplamı	Sd.	Kareler Ortalaması	f	p	Fark
DDG Toplam	Gruplar Arası	,79	4	,20	2,502	,043	1>3
	Gruplar İçi	22,24	281	,08			
	Toplam	23,04	285				
Farkındalık	Gruplar Arası	1,61	4	,40	1,456	,216	2>1
	Gruplar İçi	77,79	281	,28			
	Toplam	79,40	285				
Açıklık	Gruplar Arası	3,02	4	,75	1,573	,181	
	Gruplar İçi	134,75	281	,48			
	Toplam	137,77	285				
Kabul	Gruplar Arası	1,32	4	,33	2,100	,081	1>2
	Gruplar İçi	44,15	281	,16			
	Toplam	45,47	285				
Stratejiler	Gruplar Arası	4,08	4	1,02	6,728	,000	5>1 2>3,4,5
	Gruplar İçi	42,59	281	,15			
	Toplam	46,67	285				
Dürtü	Gruplar Arası	2,47	4	,62	3,862	,005	2>1,5
	Gruplar İçi	44,95	281	,16			
	Toplam	47,42	285				
Amaçlar	Gruplar Arası	3,72	4	,93	2,041	0,089	
	Gruplar İçi	127,86	281	,46			
	Toplam	131,58	285				

Gruplar: 1- Lise, 2-Önlisans/Yüksekokul, 3- Fakülte, 4-Yüksek Lisans, 5-Doktora

Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük puanlarının yaşlarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu, katılımcıların duygu düzenlemede güçlük düzeylerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir ($f(4,281)=3,855$; $p<,05$). Hangi gruplar arasında anlamlı

fark olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey Post Hoc testi sonucunda 18-25 yaş arasındaki katılımcıların, 26-33 ve 34-41 yaş arasındaki katılımcılara göre duygu düzenleme güçlüğüne daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük alt boyularından açıklık ($f(4,281)=4,138$; $p<,05$), kabul ($f(4,281)=2,442$; $p<,05$) ve dürtü ($f(4,281)=3,127$; $p<,05$) boyutlarında yaşadıkları güçlük düzeylerinin eğitim düzeyinden anlamlı düzeyde etkilendiği tespit edilmiştir. Açıklık boyutunda 18-25 yaş arasındaki katılımcıların 26-33 ve 42-49 yaş arasındaki, kabul boyutundan 18-25 yaş arasındaki katılımcıların 26-33 yaş arasındaki katılımcılardan ve dürtü boyutunda 18-25 yaş arasındaki katılımcılar 26-33 ve 34-41 yaş arasındaki katılımcılar göre daha yüksek düzeyde güçlük çekmektedir. Farkındalık ($f(4,281)=,961$; $p>,05$), stratejiler ($f(4,281)=1,683$; $p>,05$) ve amaçlar ($f(4,281)=2,272$; $p>,05$) boyutlarında ise katılımcıların yaşlarının anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur (Tablo 21).

Tablo 21 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Yaşlarına Göre Karşılaştırılması

		Kareler Toplamı	Sd.	Kareler Ortalaması	f	p	Fark
DDG Toplam	Gruplar Arası	21,84	281	0,08	3,855	,005	1>2,3
	Gruplar İçi	1,20	4	0,30			
	Toplam	23,04	285				
Farkındalık	Gruplar Arası	78,33	281	0,28	,961	,430	
	Gruplar İçi	1,07	4	0,27			
	Toplam	79,40	285				
Açıklık	Gruplar Arası	130,11	281	0,46	4,138	,003	1>2,4
	Gruplar İçi	7,66	4	1,92			
	Toplam	137,77	285				
Kabul	Gruplar Arası	43,95	281	0,16	2,442	,047	1>2
	Gruplar İçi	1,53	4	0,38			
	Toplam	45,47	285				
Stratejiler	Gruplar Arası	45,57	281	0,16	1,683	,154	
	Gruplar İçi	1,09	4	0,27			
	Toplam	46,67	285				
Dürtü	Gruplar Arası	45,40	281	0,16	3,127	,015	1>2,3
	Gruplar İçi	2,02	4	0,51			
	Toplam	47,42	285				
Amaçlar	Gruplar Arası	4,12	4	1,03	2,272	,062	
	Gruplar İçi	127,46	281	0,45			
	Toplam	131,58	285				

Gruplar: 1-18-25 yaş arası, 2- 26-33 yaş arası, 3 – 34-41 yaş arası, 4-42-49 yaş arası, 5-50-57 yaş arası.

Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük puanlarının gelir düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu, katılımcıların duygu düzenlemede güçlük düzeylerinin gelir düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir ($f(10,275)=4,548$; $p<,05$). Hangi gruplar

arasında anlamlı fark olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey Post Hoc testi sonucunda gelir düzeyi 1000 tl ve altı olan katılımcıların, gelir düzeyi 2501-3000, 3501-4000, 4501-5000 ve 5501 tl ve üstü olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğüne sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük alt boyutlarından farkındalık ($f(10,275)=2,392$; $p<,05$), açıklık ($f(10,275)=3,844$; $p<,05$), kabul ($f(10,275)=4,463$; $p<,05$) ve stratejiler ($f(10,275)=2,787$; $p<,05$) ve amaçlar ($f(10,275)=4,481$; $p<,05$) boyutlarında gelir düzeylerinin anlamlı düzeyde etkili olduğu bulunmuştur. Farkındalık boyutunda gelir düzeyi 1501-2000 tl arasında olanlar, gelir düzeyi 2501-3000, 3001-3500, 3501-4000, 4001-4500 ve 5501 tl ve üstü olanlara göre daha fazla güçlük çekmektedir. Açıklık boyutunda gelir düzeyi 1000 tl ve altı olanlar, gelir düzeyi 2501-3000, 4001-4500, 4501-5000 ve 5501 tl ve üstü olanlara göre daha fazla güçlük çekmektedir. Kabul boyutunda gelir düzeyi 1000 tl ve altında olanlar, 1001-1500, 1501-2000, 4001-4500, 4501-5000 ve 5501 tl ve üstü olanlara göre daha fazla güçlük çekmektedir. Stratejiler boyutunda gelir düzeyi 1501-2000 tl arasında olanlar, 2501-3000,3001,3500 ve 3501-4000 tl arasında olanlara göre daha fazla güçlük çekmektedir. Amaçlar boyutunda geliri 1000 tl ve altında olanlar, geliri 2501-3000 ve 4501-5000 tl arasında olanlara göre daha fazla güçlük çekmektedir. Dürtü boyutunda ise ($f(10,275)=1,390$; $p<,05$) katılımcıların gelir düzeyinin anlamlı bir etki yaratmadığı tespit edilmiştir (Tablo 22)

Tablo 22 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Gelir Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

		Kareler Toplamı	Sd.	Kareler Ortalaması	f	p	Fark
DDG Toplam	Gruplar Arası	3,27	10	,33	4,548	,000	1>5,7,9,11
	Gruplar İçi	19,77	275	,07			
	Toplam	23,04	285				
Farkındalık	Gruplar Arası	6,35	10	,64	2,392	,010	3>4,5,6,7,11
	Gruplar İçi	73,05	275	,27			
	Toplam	79,40	285				
Açıklık	Gruplar Arası	16,90	10	1,69	3,844	,000	1>5,8,9,11
	Gruplar İçi	120,87	275	,44			
	Toplam	137,77	285				
Kabul	Gruplar Arası	6,35	10	,63	4,463	,000	1>2,3,8,9,11
	Gruplar İçi	39,12	275	,14			
	Toplam	45,47	285				
Stratejiler	Gruplar Arası	4,29	10	,43	2,787	,003	3>5,6,7
	Gruplar İçi	42,37	275	,15			
	Toplam	46,67	285				
Dürtü	Gruplar Arası	2,28	10	,23	1,390	,185	
	Gruplar İçi	45,14	275	,16			
	Toplam	47,42	285				
Amaçlar	Gruplar Arası	18,44	10	1,84	4,481	,000	1>5,9
	Gruplar İçi	113,14	275	0,41			
	Toplam	131,58	285				

Gruplar:1- 1000 tl ve altı, 2- 1001-1500 tl, 3-1501-2000tl, 4-2001-2500tl, 5-2501-3000tl, 6-3001-3500tl, 7-3501-4000tl, 8-4001-4500tl, 9-4501-5000tl,10-5001-5500tl, 11-5501 tl ve üstü

Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük puanlarının birlikte yaşadıkları kişiye göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu, katılımcıların duygu düzenlemede güçlük düzeylerinin gelir düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir ($f(4,281)=8,386$; $p<,05$). Hangi gruplar

arasında anlamlı fark olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey Post Hoc testi sonucunda yalnız, anne baba yanında ve arkadaşlarıyla birlikte yaşayanların eşiyile birlikte yaşayanlara göre duygu düzenlemede daha yüksek düzeyde güçlük yaşadıkları bulunmuştur.

Katılımcıların duygu düzenlemede güçlük alt boyutlarından farkındalık ($f(4,281)=8,386$; $p<,05$) açıklık ($f(4,281)=8,386$; $p<,05$), kabul ($f(4,281)=8,386$; $p<,05$) stratejiler ($f(4,281)=8,386$; $p<,05$) dürtü ($f(4,281)=8,386$; $p<,05$) ve amaçlar ($f(4,281)=8,386$; $p<,05$) boyutlarında birlikte yaşanan kişinin anlamlı düzeyde etkili olduğu bulunmuştur. Farkındalık boyutunda anne baba yanında ve yurtda yaşayanların yalnız yaşayanlara göre, açıklık boyutunda anne baba yanında ve arkadaşlarıyla yaşayanların partneri ve eşiyile yaşayanlara göre, kabul boyutunda yalnız, anne baba yanında ve arkadaşlarıyla yaşayanların partneri ve eşiyile yaşayanlara göre, stratejiler boyutunda yalnız ve arkadaşlarıyla yaşayanların, partneri ve eşiyile yaşayanlara göre, dürtü boyutunda, yalnız, anne baba yanında ve arkadaşlarıyla yaşayanların eşiyile yaşayanlara göre ve amaçlar boyutunda yalnız ve arkadaşlarıyla yaşayanların, anne baba yanında, partneriyile ve eşiyile yaşayanlara göre daha yüksek düzeyde güçlük çektiği bulunmuştur (Tablo 23).

Tablo 23 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Birlikte Yaşadığı Kişiye Göre Karşılaştırılması

		Kareler Toplamı	Sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
DDG Toplam	Gruplar Arası	2,46	4	,61	8,386	,000	1>5 2>5 3>5
	Gruplar İçi	20,58	281	,07			
	Toplam	23,04	285				
Farkındalık	Gruplar Arası	5,36	4	1,34	5,081	,001	2>1 4>1
	Gruplar İçi	74,04	281	,26			
	Toplam	79,40	285				
Açıklık	Gruplar Arası	10,49	4	2,62	5,791	,000	2>5 3>,4,5
	Gruplar İçi	127,28	281	,45			
	Toplam	137,77	285				
Kabul	Gruplar Arası	4,65	4	1,16	8,009	,000	1>4,5 2>4,5 3>4,5
	Gruplar İçi	40,82	281	,15			
	Toplam	45,47	285				
Stratejiler	Gruplar Arası	4,03	4	1,01	6,649	,000	1>4,5 3>4,5
	Gruplar İçi	42,63	281	,15			
	Toplam	46,67	285				
Dürtü	Gruplar Arası	2,97	4	,74	4,696	,001	1>5 2>5 3>5
	Gruplar İçi	44,45	281	,16			
	Toplam	47,42	285				
Amaçlar	Gruplar Arası	12,21	4	3,05	7,188	,000	1>4,5 3>2,4,5
	Gruplar İçi	119,37	281	0,42			
	Toplam	131,58	285				

Gruplar: 1- Yalnız, 2-Anne Baba Yanında, 3-Arkadaşlarımla, 4- Yurtta, 5- Partnerimle, 6-Eşimle

Katılımcıların duygu düzenleme güçlük puanlarının anne ve babaları arasında boşanma öyküsüne sahip olmalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup t testi sonucu, boşanma öyküsünün duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir($t(284)=1,378$; $p>,05$).

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından farkındalık ($t(284)=,580$; $p>,05$), açıklık ($t(284)=,359$; $p>,05$), kabul ($t(284)=,193$; $p>,05$) ve amaçlar ($t(284)=,186$; $p>,05$) boyutlarında boşanma öyküsünün anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Stratejiler ($t(284)=2,403$; $p<,05$) ve dürtü ($t(284)=2,025$; $p<,05$) boyutlarında ise anne babası boşanmış katılımcıların, anne babası boşanmamış katılımcılara göre daha yüksek düzeyde güçlük çektikleri tespit edilmiştir (Tablo 24).

Tablo 24 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Boşanma Öyküsüne Sahip Olmalarına Göre Karşılaştırılması

	Boşanma Öyküsü	n	Ort.	Ss.	Sd.	t	p
DDG	Evet	24	2,61	0,20	284	1,378	,169
	Hayır	262	2,52	0,29			
Farkındalık	Evet	24	2,83	0,61	284	,580	,563
	Hayır	262	2,77	0,52			
Açıklık	Evet	24	2,03	0,68	284	,359	,720
	Hayır	262	1,98	0,70			
Kabul	Evet	24	2,78	0,32	284	,193	,847
	Hayır	262	2,76	0,41			
Stratejiler	Evet	24	2,55	0,40	284	2,403	,017
	Hayır	262	2,35	0,40			
Dürtü	Evet	24	2,82	0,38	284	2,025	,044
	Hayır	262	2,64	0,41			
Amaçlar	Evet	24	2,14	0,46	284	,186	,852
	Hayır	262	2,11	0,70			

Katılımcıların duygu düzenleme güçlük puanlarının yakın kaybı öyküsüne sahip olmalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup t testi sonucu, boşanma öyküsünün duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir ($t(284)=,471$; $p>,05$).

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından farkındalık ($t(284)=,471$; $p>,05$), açıklık ($t(284)=-1,032$; $p>,05$), kabul ($t(284)= 1,192$; $p>,05$), stratejiler ($t(284)= -,215$; $p>,05$), dürtü ($t(284)= ,276$; $p>,05$) ve ($t(284)= ,824$; $p>,05$) boyutları üzerinde yakın kaybı öyküsünün anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur (Tablo 25).

Tablo 25 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Yakın Kaybı Öyküsüne Sahip Olmalarına Göre Karşılaştırılması

	Yakın Kaybı	n	Ort.	Ss.	Sd.	t	p
DDG	Evet	52	2,55	0,32	69,09	,471	,638
	Hayır	234	2,53	0,28			
Farkındalık	Evet	52	2,71	0,58	284	-1,032	,344
	Hayır	234	2,79	0,51			
Açıklık	Evet	52	2,08	0,78	69,18	1,051	,297
	Hayır	234	1,96	0,68			
Kabul	Evet	52	2,87	0,41	284	1,192	,229
	Hayır	234	2,74	0,39			
Stratejiler	Evet	52	2,35	0,49	65,72	-,215	,830
	Hayır	234	2,37	0,38			
Dürtü	Evet	52	2,67	0,39	284	,276	,783
	Hayır	234	2,66	0,41			
Amaçlar	Evet	52	2,18	0,76	284	,824	,411
	Hayır	234	2,10	0,66			

Katılımcıların duygu düzenleme güçlük puanlarının kronik hastalığa sahip olmalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup t testi sonucu, kronik hastalığın duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ($t(284)=3,594$; $p<,05$). Kronik hastalığa sahip olduğunu bildiren katılımcıların ($2,73, \pm 0,36$) kronik hastalığa sahip olmadığını belirten katılımcılara ($2,50, \pm 0,26$) göre duygu düzenlemede daha yüksek düzeyde güçlük çektiği bulunmuştur.

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından açıklık ($t(284)=2,684$; $p<,05$), kabul ($t(284)=2,172$; $p<,05$), stratejiler ($t(284)=2,480$; $p<,05$), dürtü ($t(284)=2,928$; $p<,05$) ve amaçlar ($t(284)=4,663$; $p<,05$) boyutları üzerinde kronik hastalığın anlamlı düzeyde etkili olduğu bulunmuş, tüm boyutlarda kronik hastalığa sahip olanların, olmayanlara göre daha yüksek düzeyde güçlük çektiği tespit edilmiştir. Yalnızca farkındalık boyutunun ($t(284)=-961$; $p>,05$) kronik hastalıktan etkilenmediği bulunmuştur (Tablo 26).

Tablo 26 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Kronik Hastalığa Sahip Olmalarına Göre Karşılaştırılması

	Kronik Hastalık	n	Ort.	Ss.	Sd.	t	p
DDG	Evet	36	2,73	0,36	40,4	3,594	,001
	Hayır	250	2,50	0,26			
Farkındalık	Evet	36	2,69	0,57	284	-,961	,337
	Hayır	250	2,78	0,52			
Açıklık	Evet	36	2,38	0,98	39,26	2,684	,011
	Hayır	250	1,93	0,63			
Kabul	Evet	36	2,92	0,49	41,32	2,172	,036
	Hayır	250	2,74	0,38			
Stratejiler	Evet	36	2,56	0,53	40,19	2,480	,017
	Hayır	250	2,34	0,38			
Dürtü	Evet	36	2,84	0,40	284	2,928	,004
	Hayır	250	2,63	0,40			
Amaçlar	Evet	36	2,67	0,78	41,66	4,663	,000
	Hayır	250	2,03	0,63			

Katılımcıların duygu düzenleme güçlük puanlarının psikolojik hastalığa sahip olmalarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup t testi sonucu, psikolojik hastalığın duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ($t(284)=-5,340$; $p<,05$). Psikolojik hastalığa sahip olduğunu bildiren katılımcıların ($2,71, \pm 0,30$) psikolojik hastalığa sahip olmadığını belirten katılımcılara ($2,49, \pm 0,27$) göre duygu düzenlemede daha yüksek düzeyde güçlük çektiği bulunmuştur.

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından açıklık ($t(284)=-3,830$; $p<,05$), stratejiler ($t(284)=-3,918$; $p<,05$), dürtü ($t(284)=-4,717$; $p<,05$) ve amaçlar ($t(284)=-4,0073$; $p<,05$) boyutları üzerinde psikolojik hastalığın anlamlı düzeyde etkili olduğu bulunmuş, tüm boyutlarda psikolojik hastalığa sahip olanların, olmayanlara göre daha yüksek düzeyde güçlük çektiği tespit edilmiştir. Farkındalık ($t(284)=,792$; $p>,05$) ve kabul ($t(284)=-1,548$; $p>,05$) boyutlarının ruhsal hastalıktan etkilenmediği bulunmuştur (Tablo 27).

Tablo 27 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Kronik Hastalığa Sahip Olmalarına Göre Karşılaştırılması

	Ruhsal hastalık	n	Ort.	Ss.	Sd.	t	p
DDG	Hayır	232	2,49	0,27	284	-5,340	,000
	Evet	54	2,71	0,30			
Farkındalık	Hayır	232	2,79	0,53	284	,792	,429
	Evet	54	2,72	0,53			
Açıklık	Hayır	232	1,90	0,65	70,83	-3,830	,000
	Evet	54	2,34	0,78			
Kabul	Hayır	232	2,75	0,39	284	-1,548	,123
	Evet	54	2,84	0,43			
Stratejiler	Hayır	232	2,31	0,36	67,41	-3,918	,000
	Evet	54	2,59	0,49			
Dürtü	Hayır	232	2,61	0,37	284	-4,717	,000
	Evet	54	2,89	0,47			
Amaçlar	Hayır	232	2,04	0,66	284	-4,007	,000
	Evet	54	2,44	0,67			

Katılımcıların duygu düzenleme güçlük puanlarının psikiyatrik ilaç kullanmalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız grup t testi sonucu, ilaç kullanımının duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir ($t(284)=1,223$; $p>,05$).

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından farkındalık ($t(284)=-,362$; $p>,05$), kabul ($t(284)=,869$; $p>,05$), stratejiler ($t(284)=-,215$; $p>,05$), dürtü ($t(284)=1,671$; $p>,05$) ve amaçlar ($t(284)=-,359$; $p>,05$) boyutları üzerinde psikiyatrik ilaç kullanımının anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Yalnızca açıklık ($t(284)=2,089$; $p<,05$) boyutunda ilaç kullananların kullanmayanlara göre daha yüksek düzeyde güçlük çektiği tespit edilmiştir (Tablo 28).

Tablo 28 Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlük Toplam ve Alt Boyut Düzeylerinin Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması

	İlaç Kullanımı	n	Ort.	Ss.	Sd.	t	p
DDG	Evet	24	2,60	0,29	284	1,223	,222
	Hayır	262	2,53	0,28			
Farkındalık	Evet	24	2,74	0,43	284	-,362	,718
	Hayır	262	2,78	0,54			
Açıklık	Evet	24	2,27	0,75	284	2,089	,038
	Hayır	262	1,96	0,69			
Kabul	Evet	24	2,83	0,43	284	,869	,385
	Hayır	262	2,76	0,40			
Stratejiler	Evet	24	2,36	0,45	284	,011	,991
	Hayır	262	2,36	0,40			
Dürtü	Evet	24	2,79	0,38	284	1,671	,096
	Hayır	262	2,65	0,41			
Amaçlar	Evet	24	2,07	0,71	284	-,359	,720
	Hayır	262	2,12	0,68			

3. 6 Bilinçli Farkındalık ve Duygu düzenleme İlişkisi

Araştırmanın son bölümünde, araştırmanın ana sorunsalı üzerinde durmaktadır. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin hem duygu düzenlemede güçlük toplam puan hem de farkındalık, açıklık, kabul, stratejiler, dürtü ve amaçlar ile ilişkisi incelenmiştir.

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin duygu düzenlemede güçlük toplam ve alt boyut puanlarıyla ilişkisini tespit etmek için pearson moment korelasyon analizi yapılmış, elde edilen sonuçlara göre katılımcıların bilinçli farkındalıklarının duygu düzenlemede güçlük düzeyleriyle negatif yönlü ve yüksek düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir ($r=-,545$, $p<,05$). Benzer şekilde açıklık boyutuyla da negatif yönlü ve yüksek düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur ($r=-,565$, $p<,05$). Farkındalık boyutu hariç ($r=,019$, $p>,05$), kabul ($r=-,317$, $p<,05$) stratejiler ($r=-,402$, $p<,05$), dürtü ($r=-,362$, $p<,05$) ve amaçlar ($r=-,444$, $p<,05$) alt boyutlarıyla negatif yönlü ve orta kuvvette ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar göstermektedir ki bilinçli farkındalık özellikleri arttıkça, duygu

düzenlemede güçlük hem genel olarak hem de farkındalık hariç tüm alt boyutlarıyla azalma göstermektedir (Tablo 29).

Tablo 29 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık ve Duygu düzenleme Toplam ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki

		DDG Toplam	Farkındalık	Açıklık	Kabul	Stratejiler	Dürtü	Amaçlar
BIFO	r	-,545	,019	-,565**	-,317	-,402	-,362	-,444
	p	,000	,750	,000	,000	,000	,000	,000
	t	286	286	286	286	286	286	286

BÖLÜM 4: YORUM ve TARTIŞMA

Günümüz modern toplumu, insan ruhsallığının temellerini ve ruh sağlığına ilişkin tedavi yaklaşımlarını eski kültürlerde de aramaya başlamış görünmektedir. Bilinçli farkındalık bu arayışın sonuçlarından biri olup özellikle Amerika Birleşik Devletleri’de son yıllarda üzerinde oldukça çalışılan kavramlardan biridir. 2500 yıllık kadim budist inancının temelinin oluşturduğu bu kavram, şimdiye odaklanmak ve anlık öznel deneyimlere yönelmekle ilgili olup, kabullenme, yargısızlık ve gözlemlenme ana bileşenlerinden oluşmakta, ve yapılagelen pek çok çalışmada, ruh sağlığı üzerinde önemli rolü olduğu bilinmektedir. Ruh sağlığı üzerinde bir diğer önemli kavram olan duygu düzenleme ise kişinin duygularının farkında olması, bunları gözlemlemesi, uygun şekilde deneyimleyip ifade edebilmesi anlamına gelmektedir. Ruh sağlığının temel bileşeni olan bu iki kavramın tanımı birbiriyle ilişkili olabileceği varsayımını doğurmaktadır ki yurt dışında bu yönde yapılmış çalışmalar bildirilmiştir.

Bu araştırmanın temel amacı, ruh sağlığı üzerinde oldukça önemli bir yere sahip olduğu bilinen bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme mekanizmalarının kendi içinde çeşitli demografik değişkenler ile incelenerek nihayetinde birbirleri arasındaki ilişkilerin açığa çıkartılmasıdır. Aranılan cevaplara ulaşmada gerekli verilerin toplanması için araştırmacı tarafından oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formu, bilinçli farkındalığı ölçmek için Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ve duygu düzenlemeyi ölçebilmek için Duygu düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) online olarak çeşitli sosyal medya platformları ve mail gruplarında yayınlanmış, geri bildirim veren 292 katılımcının verilerinden 286’sının araştırma için kullanılabilir bulunarak değerlendirilmeye alınmıştır.

Araştırmanın birincil sorusu olan bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme ilişkisine yönelik yapılan analizler, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasında kuvvetli bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe duygu düzenlemede yaşanan güçlükler azalmaktadır. Bu bulgu güçlük boyutlarından açıklık, kabul, stratejiler,

dürtü ve amaçlar boyutları için de aynı şekilde tespit edilmiştir. Ulaşılan bu sonuç, güncel literatürün sunduğu veriler ile örtüşmektedir (Luberto, Cotton, McLeish, Mingione ve Bryan, 2014; Pepping, Donovan, Zimmer- Gembeck ve Hanisch, 2014; Gregoiro ve Gouveio , 2013; Crhistina, Hill ve Updegraff , 2012; Vujanovic, Bonn-Miller, Bernstein, McKee ve Zvolensky, 2010). Yaşanılan anın farkına varılarak anda oluşan duygu ve düşünceleri gözlemlene, yargısızca kabullenme becerisinin hangi duygunun ne zaman yaşanacağı ve nasıl deneyimlenip ifade edileceğine ilişkin duygu düzenleme becerisiyle ilişkili olduğu varsayımı bu araştırmada da doğrulanmış görünmektedir. Duygu düzenlemenin ruhsal patolojilerin temelinde olduğu varsayılırsa bilinçli farkındalığın tespit edilen duygu düzenleme ile kuvvetli bağı, bilinçli farkındalığın da ruhsal patolojilerin ortaya çıkmasında temel faktörlerden olduğunu düşündürmektedir. Böyle bir çıkarım bireylerde özellikle de ruhsal sorunları olan bireylerde bilinçli farkındalığın artırılmasına yönelik müdahale ve uygulamaların bireylerin ruhsal iyi oluşları ve tedavilerinde etkili olabileceği kanısını uyandırmaktadır. Bilinçli farkındalık temelli uygulamalar duygu düzenleme güçlüğü çeken bireylerin yaşadığı psikolojik rahatsızlıkların giderilmesinde önemli bir etkiye sahip olabilir.

Araştırmanın bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü'nün demografik değişkenler ile ilişkilerinin incelenmesi aşamalarında da anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Cinsiyet, medeni durum, ruhsal hastalık, psikiyatrik ilaç kullanımı, yaş ve birlikte yaşanan kişilerin bilinçli farkındalığı anlamlı olarak etkilediği bulunmuştur. Erkeklerin kadınlardan, evlilerin bekarlardan, psikolojik olarak sağlıklı olanların hastalığı olanlardan, psikiyatrik ilaç kullanmayanların ilaç kullananlardan, yaşlıların gençlerden ve eşiyile birlikte yaşayanların arkadaşlarıyla yaşayanlara göre bilinçli farkındalıklarının yüksek olduğu verisine ulaşılmıştır.

Benzer şekilde medeni durum, birlikte yaşanan kişi, ruhsal hastalık ve psikiyatrik ilaç kullanımının duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlar üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur. Bekarların evlilere göre, anne baba ya da arkadaşlarıyla yaşayanların yalnız yaşayanlara göre,

psikolojik hastalığı olanların olmayanlara göre ve psikiyatrik ilaç kullananların ilaç kullanmayanlara göre daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğüne sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kronik hastalığı olanların olmayanlara göre, gençlerin yaşlılara, gelir düzeyi düşük olanların yüksek olanlara göre, eğitim seviyesi lise ve önlians/yüksek okul düzeyinde olanların üniversite ve yüksek lisans doktora seviyesinde olanlara göre daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğüne sahip oldukları tespit edilmiştir.

Bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemeyle ilgili demografik verilerin etkilerine yönelik tespit edilen bu veriler, literatürün bildirdiğine paralel görünmektedir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007; Chambers, Gullone ve Allen, 2009; Koole; 2009). Bu verilerden bazı çıkarımlar yapılabilir. Birincisi kadınların erkeklere oranla duygu düzenlemede güçlük düzeylerinin daha yüksek olması ve bilinçli farkındalık düzeylerinin düşük olması kadınların ruhsal psikopatolojiye daha yatkın olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum ataerkil toplumsal düzende kadınların sosyo kültürel açıdan dezavantajlı olmaları ile ilintili olarak gündelik yaşamda yaşadıkları zorlukların psikolojik yıkımı olarak görülebilir. İkinci önemli nokta evliliğin bireylerdeki duygu düzenleme güçlüğüne azaltması ve bilinçli farkındalığı artırması, günümüz modern toplumunda evliliğin hala ruhsal sağlığın korunması için önemli bir faktör olduğu şeklinde yorumlanabilir. Son olarak psikolojik rahatsızlığı olduğunu belirten bireylerde gözlenen yüksek duygu düzenleme güçlüğü ve düşük bilinçli farkındalık düzeyi, bu araştırma üzerinde tekrar tekrar durulduğu üzere bu iki kavramın ruh sağlığı üzerinde temel faktörlerden biri olduğu düşüncesini kuvvetlendirmektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmanın temel olarak yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme mekanizmaları arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçlamaktadır. Bu temel amacın yanında her iki değişkenin cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş, gelir durumu, ailede boşanma öyküsü, yakın kaybı, kronik rahatsızlık sahibi olma, psikolojik rahatsızlık sahibi olma değişkenleriyle ilişkilerinin açığa çıkartılması da bu araştırmanın alt amaçları arasındadır.

Çalışma kapsamında elde edilen verilerin analiz edilmesi sonucunda çalışmanın ana sorunsalı olan bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin var olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalığın duygu düzenleme güçlüğü ile ve özel olarak da duygu düzenleme güçlüğü alt boyuları olan açıklık, kabul, stratejiler, dürtü ve amaçlar alt boyutlarıyla negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak demografik değişkenler olan cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, yaş, yanında yaşanan kişi, psikiyatrik hastalık, ve psikiyatrik ilaç kullanma değişkenlerinin bilinçli farkındalık düzeyini anlamlı olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı değişkenlere ek olarak eğitim, gelir düzeyi ve kronik hastalık değişkenlerinin de duygu düzenleme güçlüğü düzeyini anlamlı olarak etkilediği bulunmuştur.

Ülkemizde son yıllarda bilinçli farkındalık alanında yapılan araştırmaların sayısı artış gösterse de, henüz bu alanda yeterli sayıda çalışma yapılmadığı görülmektedir. Bu nedenle yapılacak ilk öneri insan ruhsallığında her geçen gün yeni etkileri olduğu bildirilen bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmaların artması olacaktır. İkinci olarak ruhsal dünyada bir diğer önemli kavram olan duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık ilişkisine yöneliktir. Bu çalışmada yurt dışında çeşitli araştırmacıların bildirdiğine paralel olarak bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki kuvvetli ilişkinin saptanması, özellikle duygu düzenleme güçlüğü çeken bireylerde yapılabilecek bilinçli farkındalık temelli uygulamaların önemine işaret etmektedir. Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların duygu düzenleme güçlüğü ile ilintili psikopatolojiye sahip bireylerin tedavisinde önemli rol oynayabileceği

önerilmektedir. Bununla birlikte Türkiye örneğinde ilk olarak gerçekleştirilen bu çalışma bulguların farklı örneklem gruplarıyla farklı araştırma desenleri ve veri toplama araçlarıyla da sınanması önerilmektedir. Üçüncü ve son olarak özellikle medeni durum ve eğitim durumunun bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme üzerindeki pozitif etkilerinin saptanması, eğitimin ve aile hayatının ruhsal sağlık üzerindeki koruyucu etkisini göstermektedir. Bu nedenle özellikle toplumsal temelde ruhsal sağlığın korunmasından aile ve eğitim seviyesinin güçlendirilmesi önerilmektedir.



KAYNAKLAR

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., ve Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital And Family Therapy, 33*(4), 482-500.
- 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), 822-838.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry, 18*(4), 211-237.
- Burpee, L. C., ve Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development, 12*(1), 43-51.
- Cabanac, M. (2002). What is emotion?. *Behavioural processes, 60*(2), 69-83.
- Campbell-Sills, L., ve Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. Gross, J., J. (Ed), (2007). *Handbook of emotion regulation*.(s. 542-559). New York: Guilford Press.
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology?. *Mindfulness, 1*(3), 177-182.
- Celik, D. A., & Cetin, F. (2014). The role mindfulness and self-consciousness on interpersonal conflict resolution approaches. *Research Journal of Business and Management, 1*(1), 29-38.

- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560-572
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta analysis. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 15, 593–600.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2011). Mindfulness-based interventions for chronic pain: A systematic review of the evidence. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 17, 83-93.
- Cloitre, M., Miranda, R., Stovall-McClough, K. C., & Han, H. (2005). Beyond PTSD: Emotion regulation and interpersonal problems as predictors of functional impairment in survivors of childhood abuse. *Behavior Therapy*, 36(2), 119-124.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Bir Terapi Yöntemi Olarak Farkındalık .*Nöropsikiyatri Arşivi* 2010; 47: 69-73
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1235-1245.
- Ehring, T., & Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior therapy*, 41(4), 587-598.
- Eldogan, D., & Bariskin, E. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Sema Alanları ve Sosyal Fobi Belirtileri: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü Var mı?. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 108-122.

- Erk, S., Mikschl, A., Stier, S., Ciaramidaro, A., Gapp, V., Weber, B., & Walter, H. (2010). Acute and sustained effects of cognitive emotion regulation in major depression. *The Journal Of Neuroscience*, 30(47), 15726-15734.
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J., & Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive therapy and research*, 32(6), 758-774.
- Glenn, C. R. (2009). Emotion dysregulation as a core feature of borderline personality disorder. *Journal of personality disorders*, 23(1), 20-32.
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Gregório, S., ve Pinto-Gouveia, J. (2013). Mindful attention and awareness: relationships with psychopathology and emotion regulation. *The Spanish journal of psychology*, 16, 79-92.
- Gross, J. J., & Muftoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2, 151-164.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health*, 13-35..
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81.

- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., ve Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 78, 169–183.
- Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370.
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Karavardar, G. (2015). İş Yaşamında Farkındalık: İş-Aile Dengesi Ve İş Performansı İle İlişkisi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 186-199.
- Kılıç, L. K., Ve Bayram, B. (2014). Postmodernizm ve Eğitim. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 3(1).
- Kleinginna Jr, P. R., ve Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and emotion*, 5(4), 345-379.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Körükcü, Ö., ve Kukulcu, K. (2015). Beden-Zihin-Ruh Bütünlüğünü Korumaya Yönelik Bir Program: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 68-80.
- Lowenthal, D. (1996). The postmodern counselor: some implications for practice, theory, research and professionalism. *Counseling Psychology Quarterly*, 9, 4, 373-381
- Luberto, C. M., Cotton, S., McLeish, A. C., Mingione, C. J., ve O'Bryan, E. M. (2014). Mindfulness skills and emotion regulation: The mediating role of coping self-efficacy. *Mindfulness*, 5(4), 373-380.

- Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jäncke, L., Rufer, M., ... & Brühl, A. B. (2014). Mindfulness and emotion regulation—an fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 776-785.
- Malinowski, P. (2008). Mindfulness as psychological dimension: concepts and applications. *The Irish Journal of Psychology*, 29(1-2), 155-166.
- Marganska, A., Gallagher, M., ve Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131-141.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., ve Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 85-90.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., ve Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 43(10), 1281-1310.
- Mulligan, K., ve Scherer, K. R. (2012). Toward a working definition of emotion. *Emotion Review*, 4(4), 345-357.
- O'Hara, M., ve Anderson, W.T. (1991). Welcome to the postmodern world. *Family Therapy Networker*, 15(5), 19-25.
- ÖGEL, K., SARP, N., GÜROL, D. T., & ERMAĞAN, E. (2014). Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık (mindfulness) ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 282-289.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., ve Çakır, O. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygu düzenleme, Mizah, Sosyal Özyeterlik ve Başaçıkma Davranışları İle Yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 31-346.

- Palmer, A., ve Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling, 43*(3), 198.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., ve O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 54*(3), 453-456.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., Zimmer-Gembeck, M. J., ve Hanisch, M. (2014). Is emotion regulation the process underlying the relationship between low mindfulness and psychosocial distress?. *Australian Journal of Psychology, 66*(2), 130-138.
- Raes, F., ve Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness, 1*(4), 199-203.
- Rasmussen, M. K., ve Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping, 24*(2), 227-233.
- Reid, P. T. (2002). Multicultural psychology: Bringing together gender and ethnicity. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 8*(2), 13-114.
- Rice, V., Boykin, G., Jeter, A., Villarreal, J., Overby, C., & Alfred, P. (2013, September). The Relationship between mindfulness and resiliency among active duty service members and military veterans. In *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting 5*(1), 1387-1391.
- 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.

- Ruiz, F. J. (2010). A review of acceptance and commitment therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 10, 125–162.
- Rutherford, H. J., Booth, C. R., Crowley, M. J., ve Mayes, L. C. (2016). Investigating the relationship between working memory and emotion regulation in mothers. *Journal of Cognitive Psychology*, 28(1), 52-59.
- Salters-Pedneault, K., Roemer, L., Tull, M. T., Rucker, L., ve Mennin, D. S. (2006). Evidence of broad deficits in emotion regulation associated with chronic worry and generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 30(4), 469-480.
- Sarıtaş, D., ve Gençöz, T. (2011). Adolescents' Emotion Regulation and Its Relation with Their Mothers' Emotion Regulation and Parental Rearing Behaviors. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi/Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 18(2), 117-126.
- Saxena, P., Dubey, A., ve Pandey, R. (2011). Role of emotion regulation difficulties in predicting mental health and well-being. *Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 18(2), 147-155.
- Seçer, H. Ş. (2005). Çalışma yaşamında duygular ve duygusal emek: Sosyoloji, psikoloji ve örgüt teorisi açısından bir değerlendirme. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 50, 824-834.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. In *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 17-35). Springer New York.
- Silk, J. S., Steinberg, L., ve Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.

- Sim, L., ve Zeman, J. (2006). The contribution of emotion regulation to body dissatisfaction and disordered eating in early adolescent girls. *Journal Of Youth And Adolescence*, 35(2), 207-216.
- Singh, P., ve Singh, N. (2013). Difficulties in emotion regulation: a barrier to academic motivation and performance. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 39(2), 289.
- Snorrason, Í., Smari, J., ve Olafsson, R. P. (2010). Emotion regulation in pathological skin picking: Findings from a non-treatment seeking sample. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 41(3), 238-245.
- Stasiewicz, P. R., Bradizza, C. M., Gudleski, G. D., Coffey, S. F., Schlauch, R. C., Bailey, S. T. ve Gulliver, S. B. (2012). The relationship of alexithymia to emotional dysregulation within an alcohol dependent treatment sample. *Addictive behaviors*, 37(4), 469-476.
- Tekinalp, Ş. (2005). Küreselleşen dünyanın bunalımı: çokkültürlülük. *Journal of İstanbul Kültür University*,1,75-87.
- Voss, D. ve Schutze J. C. (1989). Postmodernism in context: Perspectives of a structural change in society, literature, and literary criticism. *New German Critique*, 47, 119-142.
- Vujanovic, A. A., Bonn-Miller, M. O., Bernstein, A., McKee, L. G., & Zvolensky, M. J. (2010). Incremental validity of mindfulness skills in relation to emotional dysregulation among a young adult community sample. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(3), 203-213.
- Yıkılmaz, M., Güdül, M. D. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu, Yaşamda Anlam ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.

Yıldırım, M. (2009). Modernizm, postmodernizm ve kamu yönetimi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 380-397.



EKLER

EK 1 : Kişisel Bilgi Formu

EK 2: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

EK 3: Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği



Edit this form

Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygusal Dzenleme Arasındaki İlişki

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygusal dzenleme arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için tasarlanmıştır. Vereceğiniz cevaplarda samimi ve içten olmanız, çalışmanın sağlıklı sonuçlar ortaya koymasına için hayati öneme sahiptir. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyup size uygun gelen seçenekleri işaretleyiniz.

Çalışmada hiç bir özel bilginiz alınmayacak, verdiğiniz cevaplar yalnızca bu çalışma kapsamında kullanılacak olup üçüncü bir kişi ya da kuruluş ile paylaşılmayacaktır. Harcadığınız emek ve zaman için teşekkür ederim.

Hilal Gündüz
Nişantaşı Üniversitesi
Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi

Cinsiyetiniz ?

- Kadın
 Erkek

Medeni Durumunuz ?

- Bekar
 Evli

Çocuğunuz var mı? Varsa kaç tane ?

- Hayır
 1 çocuk
 2 çocuk
 3 çocuk
 4 ve daha fazla

Eğitim Durumunuz ?

Lütfen mezun olduğunuz ya da olacağınız son eğitim kurumunu cevaplayın

- İlköğretim
- Lise
- Önlisans/Yükseköğretim
- Fakülte
- Yüksek Lisans
- Doktora

Yaşınız ?

- 18-25 yaş arası
- 26-33 yaş arası
- 34-41 yaş arası
- 42-49 yaş arası
- 50-57 yaş arası
- 58-65 yaş arası
- 66 yaş ve üstü

Gelir Düzeyiniz ?

- 1000 TL ve altı
- 1001- 1500 TL
- 1501-2000 TL
- 2001-2500 TL
- 2501-3000 TL
- 3001-3500 TL
- 3501-4000 TL
- 4001-4500 TL
- 4501-5000 TL
- 5001 - 5500 TL
- 5501 TL ve üstü

Kimle yaşıyorsunuz ?

- Yalnız
- Anne - Baba Yanında
- Arkadaşlarımla
- Yurttan
- Parterimle
- Eşimle

Allenizde (anne ve babanız arasında) ayrılık/boşanma öyküsü var mı ?

- Evet
- Hayır

Yakın kaybı (anne, baba,eş ya da çocuklar vb.) yaşadınız mı ?

- Evet
 Hayır

Kronik bir rahatsızlığınız var mı ?

En az 3 ay veya daha uzun süren, tekrarlayan hastalık

- Evet
 Hayır

Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı, varsa aşağıdakilerden sizin için uygun olanı seçiniz

- Hayır
 Depresyon
 Panik Atak/Kaygı Bozukluğu
 Bipolar Bozukluk
 OKB(Obsesif Kompulsif Bozukluk)
 Psikoz/Şizofreni
 Other:

Şu an psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz ? Kullanıyorsanız lütfen aşağıda kullandığınız ilacın adını belirtiniz

- Evet
 Hayır
 Other:

[Continue »](#)

33% completed

Powered by

This content is neither created nor endorsed by Google.

[Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Additional Terms](#)

[Edit this form](#)

Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygusal Düzenleme Arasındaki İlişki

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği

Aşağıdaki sorular bilinçli farkındalık düzeyini ölçmek için geliştirilmiştir. Sorular sizin farklı zaman ve yerdeki deneyimlerinize ilişkindir. Lütfen her soruyu dikkatlice okuduktan sonra sizin için en uygun gelen yanıtı işaretleyiniz.

1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.

- Hemen hemen her zaman
- Çoğu zaman
- Bazen
- Nadiren
- Hemen hemen hiç bir zaman

2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim.

- Hemen hemen her zaman
- Çoğu zaman
- Bazen
- Nadiren
- Hemen hemen hiç bir zaman

3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.

- Hemen hemen her zaman
- Çoğu zaman
- Bazen
- Nadiren
- Hemen hemen hiç bir zaman

4. Gideceğim yere yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.

- Hemen hemen her zaman
 Çoğu zaman
 Bazen
 Nadiren
 Hemen hemen hiç bir zaman

5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.

- Hemen hemen her zaman
 Çoğu zaman
 Bazen
 Nadiren
 Hemen hemen hiç bir zaman

6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.

- Hemen hemen her zaman
 Çoğu zaman
 Bazen
 Nadiren
 Hemen hemen hiç bir zaman

7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.

- Hemen hemen her zaman
 Çoğu zaman
 Bazen
 Nadiren
 Hemen hemen hiç bir zaman

8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.

- Hemen hemen her zaman
 Çoğu zaman
 Bazen
 Nadiren
 Hemen hemen hiç bir zaman

9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.

- Hemen hemen her zaman
 Çoğu zaman
 Bazen

- Nadiren
- Hemen hemen hiç bir zaman

10. İşleri veya görevleri şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.

- Hemen hemen her zaman
- Çoğu zaman
- Bazen
- Nadiren
- Hemen hemen hiç bir zaman

11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.

- Hemen hemen her zaman
- Çoğu zaman
- Bazen
- Nadiren
- Hemen hemen hiç bir zaman

12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.

- Hemen hemen her zaman
- Çoğu zaman
- Bazen
- Nadiren
- Hemen hemen hiç bir zaman

13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.

- Hemen hemen her zaman
- Çoğu zaman
- Bazen
- Nadiren
- Hemen hemen hiç bir zaman

14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.

- Hemen hemen her zaman
- Çoğu zaman
- Bazen
- Nadiren
- Hemen hemen hiç bir zaman

15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum

- Hemen hemen her zaman
- Çoğu zaman

14.02.2016

Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygusal Düzenleme Arasındaki İlişki

- Bazen
 Nadiren
 Hemen hemen hiç bir zaman

« Back

Continue »

66% completed

Powered by

This content is neither created nor endorsed by Google.

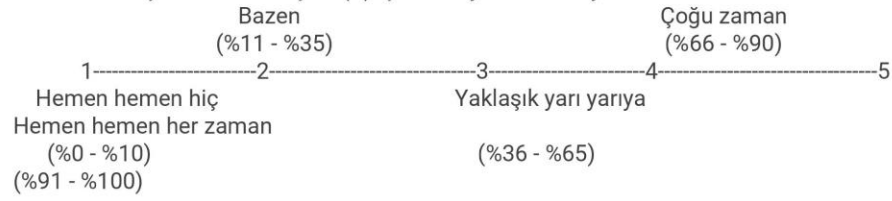
[Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Additional Terms](#)

Edit this form

Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygusal Düzenleme Arasındaki İlişki

DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki cümlelerin size ne kadar uyduğunu size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak ifadelerin karşısındaki kutu içine (X) işareti koyarak belirleyiniz.



1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.

- Hemen hemen hiç
- Bazen
- Yaklaşık yarı yarıya
- Çoğu zaman
- Hemen hemen her zaman

2. Ne hissettiğimi dikkate alırım

- Hemen hemen hiç
- Bazen
- Yaklaşık yarı yarıya
- Çoğu zaman
- Hemen hemen her zaman

3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir

- Hemen hemen hiç
- Bazen
- Yaklaşık yarı yarıya
- Çoğu zaman
- Hemen hemen her zaman

4. Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.

- Hemen hemen hiç
- Bazen
- Yaklaşık yarı yarıya
- Çoğu zaman
- Hemen hemen her zaman

5. Duygularına bir anlam vermekte zorlanırım

- Hemen hemen hiç
- Bazen
- Yaklaşık yarı yarıya
- Çoğu zaman
- Hemen hemen her zaman

6. Ne hissettiğime dikkat ederim.

- Hemen hemen hiç
- Bazen
- Yaklaşık yarı yarıya
- Çoğu zaman
- Hemen hemen her zaman

7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim

- Hemen hemen hiç
- Bazen
- Yaklaşık yarı yarıya
- Çoğu zaman
- Hemen hemen her zaman

8. Ne hissettiğimi önemserim.

- Hemen hemen hiç
- Bazen
- Yaklaşık yarı yarıya
- Çoğu zaman
- Hemen hemen her zaman

9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşıyorum.

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

10. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

11. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

12. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

13. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

14. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

15. Kendimi kötü hissettiğimde yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

17. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

18. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

19. Kendimi kötü hissediyorsa da çalışmayı sürdürebilirim

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

20. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

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

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

22. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

23. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

24. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

25. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

26. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman

- Hemen hemen her zaman

27. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmek için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

28. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

29. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

30. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

31. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim

- Hemen hemen hiç
 Bazen
 Yaklaşık yarı yarıya
 Çoğu zaman
 Hemen hemen her zaman

32. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım

- Hemen hemen hiç
 Bazen

- Yaklaşık yarı yarıya
- Çoğu zaman
- Hemen hemen her zaman

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

- Hemen hemen hiç
- Bazen
- Yaklaşık yarı yarıya
- Çoğu zaman
- Hemen hemen her zaman

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

- Hemen hemen hiç
- Bazen
- Yaklaşık yarı yarıya
- Çoğu zaman
- Hemen hemen her zaman

35. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur

- Hemen hemen hiç
- Bazen
- Yaklaşık yarı yarıya
- Çoğu zaman
- Hemen hemen her zaman

36. Olumsuz duyguların hayatımda yeri yoktur

- Hemen hemen hiç
- Bazen
- Yaklaşık yarı yarıya
- Çoğu zaman
- Hemen hemen her zaman

[« Back](#)[Submit](#)

100%: You made it.

Never submit passwords through Google Forms.

Powered by

This content is neither created nor endorsed by Google.

[Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Additional Terms](#)

ÖZGEÇMİŞ

Hilal GÜNDÜZ

E-posta/web :gunduzhilal@hotmail.com

Tel. :0 532 651 50 16

Kişisel Bilgi

Medeni Durum : Bekar

Doğum yeri/tarihi: Elazığ/24.03.1985

Eğitim

Yüksek Lisans :Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji(Tezli) 2014-2016

Lisans :Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Özel Eğitim
Zihinsel Engelliler Eğitimi Öğretmenliği

Lise :Baskil Lisesi

Beceriler :Denver Gelişim Tarama Testi

Wisc-R Zeka Testi

37-48 Aylık Çocukların Gelişim Özellikleri Değerlendirmesi

Metropolitan Okul Olgunluğu Testi

Frostig Görsel İdrak Gelişme Testi

Piers-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği

Portage Erken Çocukluk Dönemi Eğitim Programı

Tematik Algı Testi

Draw a Person Kişilik Testi

MMPI Kişilik Testi

Yabancı Dil : -

İş Deneyimleri :Zeytinburnu Özel Eğitim Uygulama Merkezi 2012-2016
Sağduyu Danışmanlık Merkezi 2012-halen