



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİLER VEYA SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ  
SERGİLEYEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KİŞİLERARASI DUYGU  
DÜZENLEMENİN İNCELENMESİ**

Tuğba ÇAPAR TAŞKESEN

Doktora Tezi

Ankara, 2023



OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİLER VEYA SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ  
SERGİLEYEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KİŞİLERARASI DUYGU  
DÜZENLEMENİN İNCELENMESİ

Tuğba ÇAPAR TAŞKESEN

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Doktora Tezi

Ankara, 2023

## KABUL VE ONAY

Tuğba ÇAPAR TAŞKESEN tarafından hazırlanan “Obsesif Kompulsif Belirtiler veya Sosyal Kaygı Belirtileri Sergileyen Üniversite Öğrencilerinde Kişilerarası Duygu Düzenlemenin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 15.06.2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

---

Doç. Dr. Sait ULUÇ (Başkan)

---

Prof. Dr. Müjgan İNÖZÜ MERMERKAYA (Danışman)

---

Doç. Dr. Ayşe Bikem KARGI (Üye)

---

Dr. Öğr. Üyesi Ece BEKAROĞLU (Üye)

---

Dr. Öğr. Üyesi Emrah KESER (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof.Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN

Enstitü Müdürü

## YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. <sup>(1)</sup>
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ..... ay ertelenmiştir. <sup>(2)</sup>
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. <sup>(3)</sup>

12/07/2023

[İmza]

**Tuğba ÇAPAR TAŞKESEN**

<sup>1</sup>“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir \*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

\* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

## ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, **Prof. Dr. Müjgan İNÖZÜ MERMERKAYA** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

[İmza]

**Tuğba ÇAPAR TAŞKESEN**

## TEŞEKKÜR

Tez sürecimin en başından itibaren bana yol gösteren, değerli fikirlerini benimle paylaşan, tüm ilgisi ve sabrıyla yanımda olan, beni motive eden değerli tez danışman Hocam Prof. Dr. Müjgan İNÖZÜ MERMERKAYA'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Tez İzleme Komitesi ve/ya tez savunma jürisinde yer alan Doç. Dr. Sait ULUÇ, Doç. Dr. Ayşe Bikem KARGI'ya, Dr. Öğr. Üyesi Emrah KESER'e ve Dr. Öğr. Üyesi Ece BEKAROĞLU'na süreçteki tüm geribildirimlerinden ve değerli katkılarından dolayı çok teşekkür ederim.

Veri toplama aşamasında desteklerini esirgemeyen danışman Hocam Prof. Dr. Müjgan İNÖZÜ MERMERKAYA'ya, Prof. Dr. Hakan TÜRKÇAPAR'a, Doç. Dr. Yasemin KAHYA'ya, Dr. Öğr. Üyesi Hatice IŞIK'a, Dr. Öğr. Üyesi Bahadır OKTAY'a, Dr. Öğr. Üyesi Fatma OKTAY'a, Dr. Öğr. Üyesi Neslişah TANER'e, Dr. Öğr. Üyesi Funda SALMAN'a, Dr. Öğr. Üyesi Nuray MUSTAFAOĞLU ÇİÇEK'e, Dr. Öğr. Üyesi Özlem ERTAN KAYA'ya, Dr. Öğr. Üyesi Burçin AKIN SARI'ya, Dr. Öğr. Üyesi Burcu KORKMAZ YAYIN'a, Arş. Gör. Dr. Elif ÜZÜMCÜ ÖZDEMİR'e ve Öğr. Gör. Gizem KAPTAN'a çok teşekkür ederim.

Tezin her aşamasında bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan ve desteklerini her zaman hissettiren arkadaşlarım Yasemin KAHYA'ya ve Hatice IŞIK'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Her “trouble”da yanımda olan ve hayatımı renklendiren Bükre KAHRAMANOL, Fatma OKTAY ve Gülpembe YÜCEOL AKŞİT'e sonsuz teşekkür ederim. Desteklerini her zaman üzerimde hissettiğim dostlarım Gamze UÇAR KONDU'ya ve Hakan ZORLU'ya çok teşekkür ederim.

Bugüne kadar her zaman yanımda olan sevgili ikizim Tuğçe ÇAPAR DİNÇER'e ve kız kardeşim İlayda Buse TAŞKESEN'e çok teşekkür ederim. Canım ailem Türkan BAKIRCI ÇAPAR'a, Hasan ÇAPAR'a, Arseven Harika TAŞKESEN'e ve Serdar TAŞKESEN'e çok teşekkür ederim. Ve tabii ki biricik eşim, yol arkadaşım, Hüseyin Burak TAŞKESEN'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

## ÖZET

ÇAPAR TAŞKESEN, Tuğba. *Obsesif Kompulsif Belirtiler veya Sosyal Kaygı Belirtileri Sergileyen Üniversite Öğrencilerinde Kişilerarası Duygu Düzenlemenin İncelenmesi*, Doktora Tezi, Ankara, 2023.

Duygu düzenlemeye ilişkin çalışmaların çoğu birey içi süreçlere odaklanmaktadır. Fakat son zamanlarda bu alanda yapılan çalışmaların odağı duygu düzenlemenin eksik kalan sosyal bağlamına kaymıştır. Duygu düzenlemenin sosyal bağlamı olarak ifade edilen kişilerarası duygu düzenleme alanına yönelik çalışmalar son on yıla dayanmaktadır. Mevcut çalışma duygu düzenlemenin yeni çalışılan sosyal yönünü obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ve sosyal kaygı bozukluğunda (SKB) keşifsel bir şekilde incelemeyi hedeflemektedir. Bu bağlamda Türkiyenin çeşitli üniversitelerinde okuyan öğrencilere ulaşılmıştır. Çalışma iki aşamadan oluşmuştur. İlk aşamanın amacı yüksek düzey ile düşük düzey OKB veya SKB belirtileri sergileyen katılımcıları belirlemek ve kişilerarası duygu düzenlemeyi diğer değişkenlerle incelemektir. İkinci aşamanın amacı ise grupların olumsuz duyguları tetiklendikten sonra açığa çıkan duygularla nasıl başa çıktıklarını ölçmeye çalışmaktır. Birinci çalışma sonunda kişilerarası duygu düzenleme stratejileri alt boyutu olan *olumlu duyguyu arttırmada* gruplar arası anlamlı farklar elde edilmiştir. Yüksek düzey OKB ve yüksek düzey SKB belirtileri sergileyen öğrencilerin olumlu duygularını arttırmak için diğer insanlara yönelme ihtiyacının daha az olduğu ve pozitif duygu sonrasında diğer insanlarla kurdukları iletişimden daha az doyum ve keyif aldıkları bulunmuştur. İkinci aşamada katılımcılara olumsuz duygularını tetikleyecek senaryolar verilmiştir. Sonrasında hem kişilerarası duygu düzenleme hem de birey içi duygu düzenleme ölçekleri katılımcılara sunulmuştur. Araştırma sonunda OKB düzeyi yüksek olanların duygularını bastırarak düzenlemeye çalıştıkları bulunurken, SKB düzeyi yüksek olanların duygularını bastırarak ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerini daha az uygulayarak duygularıyla başa çıkmaya çalıştıkları saptanmıştır. Bununla birlikte kişilerarası duygu düzenleme alanında OKB grupları arasında anlamlı bir fark elde edilememiş fakat yüksek düzey SKB belirtileri gösteren grubun düşük



düzey SKB belirtisi sergileyen gruba kıyasla diğer insanlardan daha az bakış açısı almaya ihtiyaç duydukları bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle diğerlerinden durumun o kadar kötü olmadığını ve diğer insanların daha kötü şeyler yaşadıklarını duymaya ihtiyaçlarının yüksek SKB grubunda daha az olduğu görülmüştür. Mevcut bulgular bağlanma kuramı, ebeveynlik özellikleri, kültür ve tanılar üstü kavramlarla tartışılmıştır.

### **Anahtar Sözcükler**

Duygu Düzenleme, Kişilerarası Duygu Düzenleme, Obsesif Kompulsif Belirtiler, Sosyal Kaygı Belirtileri

## ABSTRACT

ÇAPAR TAŞKESEN, Tuğba. *Examining of Interpersonal Emotion Regulation in University Students with Obsessive Compulsive or Social Anxiety Symptoms*, Ph. D. Dissertation, Ankara, 2023.

Most of the studies related to emotion regulation focus on the intrapersonal aspect of emotion regulation. However, recent studies started to focus on examining the social aspects of emotion regulation. The aim of this current study was to investigate obsessive-compulsive disorder (OCD) and social anxiety disorder (SAD) within the scope of social aspects of emotion regulation. The University Students enrolled in different universities in Turkey were recruited. This study was composed of two parts. The goal of the first study was to determine the high and low levels of OCD and SAD groups. The purpose of the second study was to understand how groups regulate their emotions that emerged after the scenario was presented. At the end of the first study, a significant difference was obtained between the groups in the enhancing positive emotion sub-field of the interpersonal emotion regulation questionnaire. The result showed that students with high-level of OCD symptoms had less need to turn to other people to increase their positive emotions, and high-level OCD and SAD symptoms stated that they had less satisfaction and pleasure from communicating with other people about their positive emotions. In the second study, the scenarios triggering negative emotions were presented. The findings showed that those in the high OCD group tried to regulate their emotions by suppressing more, while those in the high SAD group struggled with their emotions by suppressing more and using less cognitive reappraisal. On the other hand, those with high SAD stated that they needed less perspective-taking from others. In other words, it was found that high-SAD group needed less to hear that the situation was not bad as they thought and know that the

other people who have been experiencing more. The results were discussed in terms of attachment theory, parenting styles, culture, and transdiagnostic views.

**Keywords**

Emotion Regulation, Interpersonal Emotion Regulation, Obsessive-Compulsive symptoms, Social Anxiety Symptoms

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	<b>i</b>
<b>YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI</b> .....	<b>ii</b>
<b>ETİK BEYAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>ix</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	<b>xv</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>1. BÖLÜM: ALANYAZIN TARAMASI</b> .....	<b>3</b>
<b>1.1. DUYGU DÜZENLEME</b> .....	<b>4</b>
1.1.1. Gross'un Duygu Düzenleme Kuramı.....	4
1.1.1.1. Süreç Modeli.....	4
1.1.1.2. Genişletilmiş Süreç Modeli.....	6
1.1.2. Kişilerarası Duygu Düzenleme.....	15
1.1.2.1. Kişilerarası Duygu Düzenleme Kavramı ve İlişkili Kavramlar.....	19
1.1.3. Duygu Düzenlemenin Diğer Tanımları.....	22
1.1.4. Duygu Düzenlemenin Nörobiyolojisi.....	24
1.1.4.1. Sosyal Temel Kuramı.....	27
1.1.5. Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji.....	29

1.1.6. Kişilerarası Duygu Düzenleme ile Diğer Değişkenler.....	32
<b>1.2. OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK.....</b>	<b>34</b>
<b>1.3. SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞU.....</b>	<b>38</b>
<b>1.4. OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK VE SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞU.....</b>	<b>43</b>
<b>1.5. ARAŞTIRMANIN AMACI.....</b>	<b>43</b>
<b>2. BÖLÜM: YÖNTEM.....</b>	<b>49</b>
<b>2.1. ÖRNEKLEM.....</b>	<b>49</b>
<b>2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....</b>	<b>50</b>
2.2.1. Demografik Bilgi Formu (DBF).....	50
2.2.2. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ).....	51
2.2.3. Kişilerarası Düzenleme Ölçeği (KDÖ).....	51
2.2.4. Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ).....	52
2.2.5. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) .....	52
2.2.6. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YIYE-II).....	52
2.2.7. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) .....	53
2.2.8. Beş Faktör Kişilik Ölçeği (BFKÖ).....	53
2.2.9. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ).....	53
2.2.10. Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (PANAS).....	54
2.2.11. Obsesif Kompulsif Envanteri- Gözden Geçirilmiş Form (OKE-GGF).....	54
2.2.12. Tikslenme Senaryosu (OKB).....	54
2.2.13. Sosyal Kaygı Senaryosu.....	54

<b>2.3. İŞLEM.....</b>	<b>55</b>
2.3.1. I. Çalışmanın İşlemi.....	55
2.3.2. II. Çalışmanın İşlemi.....	56
2.3.2.1. OKB – Senaryo ile Duygu Tetiklenmesi ve Duygu Düzenlemenin İncelenmesi.....	56
2.3.2.2. SKB – Senaryo ile Duygu Tetiklenmesi ve Duygu Düzenlemenin İncelenmesi.....	57
<b>2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....</b>	<b>58</b>
<b>3. BÖLÜM: BULGULAR.....</b>	<b>60</b>
<b>3.1. KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEMeye İLİŞKİN BULGULAR.....</b>	<b>60</b>
3.1.1. Kişilerarası Duygu Düzenleme ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler Dair Bulgular (Hipotez 1; 2; 3; 4; 5; 6'nın Test Edilmesi) .....	60
3.1.2. Kişilerarası ve Birey İçi Duygu Düzenleme Stratejileri ile OKB ve SKB Arasındaki İlişkiler ve Model Testine İlişkin Bulgular (Hipotez 6, 7 ve 8'in Test Edilmesi).....	65
<b>3.2. GRUPLAR ARASI FARKLARIN KARŞILAŞTIRILDIĞI ANALİZLERE İLİŞKİN BULGULAR .....</b>	<b>81</b>
3.2.1. Obsesif Kompulsif Bozukluk ile Duygu Düzenleme (Hipotez 10, 11 ve 12'nin Test Edilmesi) .....	81
3.2.2. Sosyal Kaygı Bozukluğu ile Duygu Düzenleme (Hipotez 13, 14 ve 15'in Test Edilmesi) .....	86
<b>4. BÖLÜM: TARTIŞMA.....</b>	<b>92</b>
<b>4.1. KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME VE DİĞER DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN TARTIŞMA (HİPOTEZ 1-9) .....</b>	<b>92</b>

4.2. DUYGU DÜZENLEME VE OKB'YE İLİŞKİN TARTIŞMA (HİPOTEZ 10 – 12).....	99
4.3. DUYGU DÜZENLEME VE SKB'YE İLİŞKİN TARTIŞMA (HİPOTEZ 13 – 15) .....	106
5. BÖLÜM: GENEL DEĞERLENDİRME.....	112
5.1. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE GELECEK ARAŞTIRMALAR İÇİN ÖNERİLER .....	112
5.2. ARAŞTIRMANIN KLİNİK DOĞURGULARI.....	116
SONUÇ.....	119
KAYNAKLAR.....	120
EK 1-ORJİNALLİK RAPORU.....	144
EK 2-ETİK KOMİSYON İZİNİ.....	146
EK 3-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	147
EK 4- KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (1. Çalışma).....	148
EK 5- KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (2. Çalışma).....	150
EK 6- KİŞİLERARASI DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (1. Çalışma).....	152
EK 7- KİŞİLERARASI DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (2. Çalışma).....	154
EK 8- DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ.....	155
EK 9-DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜKLER ÖLÇEĞİ.....	156
EK 10- YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II.....	159
EK 11- ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ .....	162
EK 12- BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖLÇEĞİ .....	164
EK 13- LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ .....	166
EK 14- POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DURUM ÖLÇEĞİ .....	168
EK 15- OBSESİF KOMPULSİF ENVANTERİ- GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ FORM .....	169

<b>EK 16- TİKSİNME SENARYOSU (OKB).....</b>	<b>171</b>
<b>EK 17- SOSYAL KAYGI SENARYOSU.....</b>	<b>172</b>
<b>EK 18-BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU (1. ÇALIŞMA).....</b>	<b>173</b>
<b>EK 19-BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU (2. ÇALIŞMA).....</b>	<b>175</b>



## TABLOLAR DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Duygu Düzenleme Stratejileri.....	23
<b>Tablo 2.</b> Beyin Bölgelerinin Genel İşlevleri.....	26
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	49
<b>Tablo 4.</b> Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Diğer Değişkenlerle Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	62
<b>Tablo 5.</b> Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejileri ile Duygu Düzenlemede Güçlükler Değişkeni Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	63
<b>Tablo 6.</b> SKB ve OKB'nin Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejileriyle Arasındaki Korelasyon Katsayıları .....	66
<b>Tablo 7.</b> SKB ve OKB'nin Birey İçi Duygu Düzenleme Stratejileriyle Arasındaki Korelasyon Katsayıları .....	67
<b>Tablo 8.</b> Kişilerarası Duygu Düzenlemenin OKB Üzerindeki Regresyon Katsayıları...69	69
<b>Tablo 9.</b> Kişilerarası Duygu Düzenlemenin SKB Üzerindeki Regresyon Katsayıları...70	70
<b>Tablo 10.</b> Aracı Değişken Analizine Yönelik Değerler.....	74
<b>Tablo 11.</b> Aracı Değişken Analizine Yönelik Değerler.....	79
<b>Tablo 12.</b> OKB Grupları Arasındaki Ortalama Değerler.....	83
<b>Tablo 13.</b> OKB Grupları Arasındaki Ortalama Değerler.....	85
<b>Tablo 14.</b> SKB Grupları Arasındaki Ortalama Değerler.....	88
<b>Tablo 15.</b> SKB Grupları Arasındaki Ortalama Değerler.....	90

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Duygunun Model Kuramı.....	3
Şekil 2. Süreç Modeli.....	6
Şekil 3. Değerlendirme Süreci.....	8
Şekil 4. Genişletilmiş Süreç Modeli.....	10
Şekil 5. Kişilerarası Duygu Düzenleme Klinik Senaryoları.....	17
Şekil 6. Hipotez 8 Bağlamında Test edilen Model.....	71
Şekil 7. Bağlanma ve OKB Arasındaki Aracı Değişken Modeli .....	73
Şekil 8. Hipotez 9 Bağlamında Test edilen Model.....	77
Şekil 9. Bağlanma ve SKB Arasındaki Aracı Değişken Modeli .....	78

## GİRİŞ

Duyguların deneyimlenmesi ve düzenlenmesi insanoğlunun en temel özelliklerindedir. Duygu düzenleme bir amaca ulaşmak amacıyla duygusal tepkilerin ele alınması, izlenmesi ve düzenlenmesinden sorumlu içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994). Tanımdan yola çıkarak içsel ve dışsal süreçler ifadesiyle duygu düzenlemenin içsel ve dışsal faktörler tarafından yapılabileceğinin vurgulanmak istenildiği düşünülmektedir. İçsel mekanizmalara (birey-içi) odaklanan Gross (1998) duygu düzenlemeyi; kişinin hangi duyguya sahip olacağını, o duyguyu ne zaman deneyimleyeceğini ve duyguyu nasıl ifade edeceğini belirleyen süreçler olarak tanımlamaktadır (Gross, 1998). Mevcut çalışmada içsel mekanizma ile bireylerin kendi duygularını değiştirmek veya düzenlemek adına kendi kendilerine yaptıkları çabalar kastedilmektedir. İfadeden de anlaşıldığı gibi duygu düzenlemenin en belirgin özelliği, duygu yörüngesini değiştirebilecek bir *amaç* doğrultusunda hareket etmesidir. Bu amaç bazen arzulanan bir sonucu elde etmek bazen de başka bir sonuca ulaşmak adına kullanılan bir araçtır. Örnek verilirse, “daha az üzgün hissetmek için üzüntümü düzenlemeliyim” şeklinde düşünen bir kişi bir önceki cümlenin ilk kısmını yani arzulanan sonucu elde etme amacını temsil ederken “işe girmek için bu konuşmadan eğleniyor gibi görünmeliyim” şeklinde hareket eden kişi ise ikinci kısmı yani bir sonuç doğrultusunda ilerlemeyi temsil etmektedir. Amacı duygu düzenleme olan kişinin sıklıkla kendi duygularını düzenlemeye motive olduğunu belirten Gross, bu durumu *içsel duygu düzenleme* terimi ile ifade ederken başkalarının duygularını düzenlemeyi hedefleyen kişilerin içinde bulunduğu süreci *dışsal duygu düzenleme* olarak tanımlamaktadır (Gyurak ve ark., 2011). Alanyazında yürütülen çalışmaların içeriğinin çoğu birey içi/içsel duygu düzenleme mekanizmalarından oluşmaktadır.

İçsel mekanizmalarının yanı sıra dışsal süreçlere değinen araştırmacılar ise duygu düzenlemeyi sosyal bağlam çerçevesinde tanımlayamaya çalışmaktadırlar. Daha iyi açıklanacak olursa duygu düzenleme kişinin kendi duygusunu veya başkalarının duygusunu düzenlemek amacıyla sosyal iletişime geçerek başlattığı süreç olarak yorumlanmakta ve bu sürece kişilerarası duygu düzenleme denilmektedir (Zaki ve

Williams, 2013). Araştırmacılara göre kişilerarası duygu düzenlemenin iki temel özelliği bulunmaktadır. Birincisi bu sürecin canlı bir sosyal etkileşim ortamında ortaya çıkmasıdır. İkincisi diğer duygu kuramlarıyla paralel olarak belli bir amaç doğrultusunda hareket etmesidir. Duygu durum bozukluklarının gelişiminde ve devam etmesinde sosyal faktörlerin belirleyici etkileri bulunmasına rağmen güncel duygu düzenleme alanyazınında kişilerarası süreçler nadiren ele alınmıştır. Bundan dolayı mevcut çalışmanın amaçlarından biri eksik kalan bu kısmın biraz daha detaylandırılmasını sağlamaktır.

Duygu düzenleme alanyazınında bazı benzer kavramların i içe geçtiği görülmektedir. Bu kavramların ayırıtılması gerektiğinin altını çizen Gross, terimlere açıklık kazandırmıştır. Gross'a (2015) göre duygulanım (affect), neyin iyi-neyin kötü olduğunu ayırt edebilen bir değerlendirme ve aynı zamanda psikolojik durumları ifade eden kapsayıcı bir terimdir. Duygulanım; stres, mod ve duyguyu içinde barındırmaktadır. *Stres*, zorlu koşullarda ortaya çıkan bir tepki olarak ifade edilmekte; *duygular* fke, keyif alma ve üzüntü gibi ifadeleri kapsamakta; *modlar* ise huysuz, düşük, müthiş hissetmek gibi terimlerle ifade edilmektedir. Stresli bir durumla mücadele etme sürecine başa çıkma; duyguların tesirini değiştirmeye yönelik müdahaleye duygu düzenleme; modların etkisini azaltmaya veya arttırmaya yönelik yöntemlere ise mod düzenlemesi denilmektedir. Bu çalışmanın konusu duygu düzenleme olduğu için ilerleyen bölümlerde duygu düzenleme kavramı ile devam edilecektir.

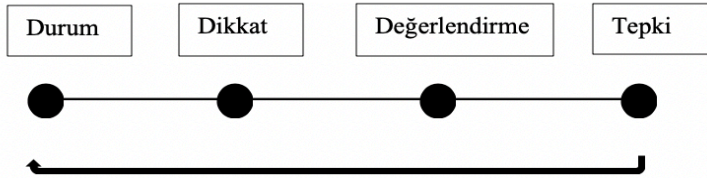
Mevcut çalışmada ilk olarak alanyazındaki çalışmalara esin kaynağı olan Gross'un duygu düzenleme modeli ve bu modelin genişletilmiş versiyona yer verilecektir. Daha sonra duygu düzenleme süreçlerinin eksik kaldığı kişilerarası bağlama ilişkin alanyazın aktarılacaktır. Son olarak, kişilerarası duygu düzenlemenin obsessif kompulsif bozukluk ile sosyal kaygıyla olan ilişkisi ele alınacaktır.

## 1. BÖLÜM: ALANYAZIN TARAMASI

Duygu, günlük yaşamda sıkça kullanılmasına rağmen alanyazında hala net bir tanımı bulunmamaktadır. Buna rağmen ortak bazı bileşenlerle ifade edilmeye çalışılmıştır. Duygu, organizma için önemli olan içsel veya dışsal olaylara verilen bilişsel, fizyolojik, davranışsal ve nöral mekanizmaların tümü olarak tanımlanabilmektedir (Gross, 2015; Lazarus, 1993). Cunningham ve Zelazo (2007)'ya göre duygular belirli bir zaman diliminde açığa çıkmaktadır. Bu zaman dilimi bazen saniyeleri bazense dakikaları bulabilmektedir. “Duygunun Model Kuramı” bu süreci daha iyi anlamak ve açıklamak amacıyla geliştirilmiştir. Duygunun Model Kuramında yer bulan durum - dikkat - değerlendirme - tepki sırasıyla şekil 1’de gösterilmiştir. Zincir, psikolojik süreçlerle ilişkili bir durumla başlamaktadır. Durum ifadesiyle dışsal çevre (örn. elinde bıçak olan bir adamın koşarak kişiye yaklaşması) veya içsel çevre (örn. takip ediliyorum düşüncesi) kastedilmektedir. Dışsal veya içsel olan duruma dikkatin yönelmesi gerekmektedir ve böylece birey mevcut amaçları doğrultusunda durum değerlendirmesi yapabilecektir. Değerlendirme sonucunda yaşantısal, davranışsal ve fiziksel tepkilerle karakterize olan duygu açığa çıkmaktadır (Gross, 2015).

### Şekil 1

*Duygunun Model Kuramı*



*Not.* Modelde yer alan geribildirim oku duygusal tepkinin de duygu açığa çıkaran bir durumu değiştirebileceğini göstermektedir.

Duygu düzenlemesi ise duygu model kuramının içinde kendisine yer bulmuştur. Bir sonraki bölümde duygu model kuramının duygu düzenleme sürecine olan dönüşümü ele alınacaktır.

## 1.1. DUYGU DÜZENLEME

### 1.1.1. Gross'un Duygu Düzenleme Kuramı

#### 1.1.1.1. Süreç Modeli

Bir arkadaşına mesaj yazmak, yastığı yumruklamak, derin nefes almak, koşuya çıkmak, kitap okumak, olayı yeniden değerlendirmek gibi sayısız duygu düzenleme yolları bulunmaktadır (Gross, 2015). Duygu düzenleme alanyazında en önemli odak noktalarından biri bu belirtilen yöntemleri organize etmektir. Bu bağlamda *süreç modeli* sıklıkla kullanılan bir çerçevedir ve başlangıç noktası olarak duygunun açığa çıkma modelinde yer alan adımlar seçilmiştir. Süreç modeli, duygunun model kuramının her bir adımına potansiyel duygu düzenleme noktası gözüyle bakmaktadır. Şekil 2'de görüldüğü gibi duygunun model kuramının basamaklarına göre değişen beş farklı duygu düzenleme alanı vardır (Gross, 1998a, 1998b, 2014). Bunlardan ilki *durum seçimidir*. Durum seçimi, istenilen duyguyu ortaya çıkaracağı düşünülen durumun seçilmesini ifade etmektedir. Huysuz bir iş arkadaşından kaçma veya tiyatroya gitme gibi örnekler bu alan için verilebilir. Bazı araştırmacılara göre en ileri görüşlü duygu düzenleme stratejisidir (Aspinwall ve Taylor, 1997). İkinci duygu düzenleme alanı *durum değişimidir*. Duygunun etkisini değiştirmek amacıyla durumun doğrudan değiştirilmesidir. Sosyal arkadaş grubundan uzakta bir yerde duran sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireyin yaptığı bu güvenlik davranışı durum değişimine örnek olarak verilebilmektedir. Üçüncüsü dikkati yerleştirmedir. *Dikkat yerleştirme* duygusal tepkiyi etkilemek amacıyla kişinin dikkatini yönlendirmesi anlamına gelmektedir. Bu duygu düzenleme alanının diğerlerinden en büyük farkı ise beşikten mezara kullanılan bir duygu düzenleme yöntemi olmasıdır. Bir diğer ifadeyle bu yöntem bebeklikten (Rothbart ve ark., 1992) geç yetişkinliğe kadar (Isaacowitz ve ark., 2009) kullanılmaktadır. Dikkati yerleştirme alanında en sık kullanılan yöntem ise dikkati

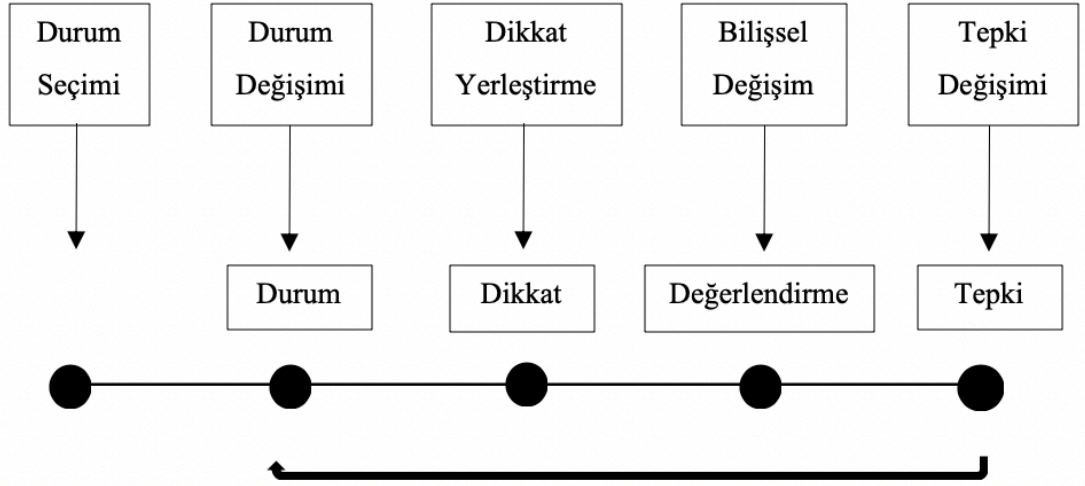
dağıtmadır. Depresif bir iş toplantısında tatile gittiğinde neler yapacağını düşünen birinin dikkatini dağıtarak duygusunu düzenlemeye çalışması bu bağlama uygun bir örnektir. Dördüncü duygu düzenleme strateji alanı *bilişsel değişimdir* ve duygu tepkisini değiştirmek için bireyin duruma yönelik değerlendirmesini değiştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel değişim bazen dışsal bir duruma uygulanırken (örn. “Mülakat benim için ölüm kalım meselesi değil, tam tersi iş dünyasını daha yakından tanıma şansım”) bazen de içsel duruma (örn. “Kalp çarpıntım kaygının bir işareti değil, beni konuşma yapmaya hazırlıyor.”) uygulanabilmektedir. Alanyazında en sık kullanılan bilişsel değişim stratejisi yeniden değerlendirmedir (Gross, 2015). Bu strateji hem belirli bir duyguyu açığa çıkarma ihtimali olan durumu yeniden gözden geçirmeyi hem de belirli bir duyguyu açığa çıkartma ihtimali olan durumun bireyin kendi ile olan ilişkisini (örn. “Bu durum beni veya sevdiğim herhangi birisini doğrudan etkilemiyor”) yeniden değerlendirmeyi kapsamaktadır (Kross ve Ayduk, 2011). Bu alanda kullanılan diğer yöntem ise kişinin mevcut durumla başa çıkma kapasitesine yönelik düşünce tarzını (örn. “Yönetime sunum yapmak benim için oldukça gerici olsa da yeni öğrendiğim tekniklerle bunun üstesinden gelebilirim.”) değiştirmektir. Bilişsel değişimde kullanılan farklı yöntemler bulunmasına rağmen yeniden değerlendirme en yaygın kullanılan yöntemdir ve sıklıkla diğer bilişsel değişim yöntemlerle eş zamanlı olarak kullanılmaktadır. Beşinci ve son duygu düzenleme alanı ise *tepki değişimidir*. Tepki değişimi, duygu açığa çıktıktan sonra duygu tepkisinin yaşantısal, davranışsal, fiziksel bileşenlerini doğrudan etkileyecek şekilde tepkinin değiştirilmesidir. Alkol, sigara, madde kullanımı; fiziksel egzersiz; nefes egzersizleri gibi duygu düzenleme yöntemleri tepki değişimi alanında kullanılan bazı yöntemlerdir (Gross, 1998a, 1998b, 2014, 2015). Çalışmalarda en sık kullanılan yöntem ise *ifadesel bastırmadır* ve duygu ifade edici davranışları engellemeye yönelik yürütülen çaba olarak tanımlanmaktadır. İfadesel bastırma, alanyazında çoğunlukla bastırma şeklinde kısaltılarak kullanılmaktadır. Bu nedenle mevcut çalışmada ifadesel bastırma yerine bastırma terimi tercih edilmiştir.

Bir önceki paragrafta yer alan beş duygu düzenleme alanının daha sonradan en temel düzeyde iki temel strateji başlığında değerlendirilebileceği düşünülmüştür (Gross, 1998a). Durum seçimi, durum değişimi, dikkat yerleştirme ve bilişsel değişim “öncül

odaklı stratejiler”; tepki değişimi “teпки odaklı stratejiler” olarak ayrıştırılmıştır. Öncül odaklı stratejiler duygunun tam olarak açığa çıkmadan önceki aşamalarında gerçekteşirilen stratejiler olarak tanımlanırken tepki odaklı stratejiler duygu açığa çıktıktan sonra uygulanan stratejiler olarak ifade edilmektedir (Gross, 1998a, 2002; Gross ve John, 2003; Gross ve Levenson, 1997).

## şekil 2

### Süreç modeli



### 1.1.1.2. Genişletilmiş Süreç Modeli

Süreç modelinde yer alan duygu düzenleme adımlarının hangisinin seçileceğine nasıl karar veriliyor? veya bazıları duygu düzenlemede amaçlarına ulaşabilirken bazıları neden başarısız oluyor? Bu gibi soruları yanıtlamak amacıyla Gross *genişletilmiş süreç modelini* literatüre kazandırmıştır (Gross, 2015). Organizmaların nesnelere verdiği öznel değerin bu nesnelere verdiği tepkiyi güçlü bir şekilde belirlediğine dair yaygın görüş bulunmaktadır (Sheppes ve ark., 2015). Buradan hareketle çeşitli değerlendirme

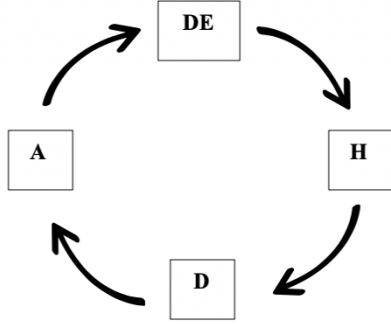


sistemleri geliştirilmiştir. Alanyazında birçok farklı değerlendirme sistemi olmasına rağmen her birinde ortak olan bazı noktalar bulunmaktadır (Carver ve Scheier, 1982, 2013) ve Gross modelini genişletirken bu ortak noktalardan faydalanmıştır. Diğer duygudurum türlerinde olduğu gibi duyguların da bir değerlendirme sürecini içinde barındırması nedeniyle süreç modelinin genişletildiğini ifade eden Gross “neyin benim için iyi”-“neyin benim için kötü” farkının yapılması anlamına gelen *değerlendirmeyi/valuation* (Scherer, 1984) bu sürecin içine dahil etmek istemiştir. Bir diğer ifadeyle Gross (2015) süreç modelini, *değerlendirme sistemi (valuation system)* adı olarak bilinen bir sistemle birleştirmiştir. İlerleyen bölümde ilk olarak değerlendirme sistemi ele alınacak ve daha sonra Gross’un süreç modeli ile değerlendirme sistemi birleştirilerek genişletilmiş süreç modeli ortaya çıkartılacaktır.

Değerlendirme sistemi Şekil 3’de şema halinde sunulmuştur (Ochsner ve Gross, 2014). Şemada yer alan “D” (dünya)/ “W” (world) kutucuğu içsel veya dışsal dünyayı temsil etmektedir. “A” (algılama)/ “P” (perception), bu değerlendirme sisteminin “görmek” için ayarlanmış olduğu her türlü algıyı ifade eder. “DE” (değerlendirme)/ V (valuation) algılamının alakalı, iyi veya kötü olup olmadığının değerlendirilmesi anlamına gelmektedir. Daha açık bir şekilde ifade edilecek olursa, algılanan dünya temsili ile arzu edilen dünya temsiline (amaçlanan veya hedeflenen durum) karşılaştırılmasını içermektedir. “H” (hareket)/ “A” (action) bileşeni ise algılanan dünya ile arzu edilen dünya temsili arasındaki farkı kapatmak amacıyla harekete geçme anlamına gelmektedir. Gross (2015)’un süreç modeli ile değerlendirme sürecinin birbirine denk düşen yapıları dikkat çekmektedir. Sırasıyla söylenecek olursa: Durum -> dünya; dikkat -> algılama; değerlendirme -> değerlendirme; tepki -> harekete geçme birbirlerine denk düşmektedir.

### Şekil 3

#### *Değerlendirme Süreci*



Değerlendirme sürecinde en önemli husus mevcut sistemin dinamik bir yapıya sahip olmasıdır. Sistemde yer alan *harekete geçme* basamağı içsel veya dışsal süreçleri içinde barındıran *dünya* basamağının tetiklenmesiyle açığa çıkmaktadır. *Dünya*, sistemin başlangıç aşaması yani tetikleyicisidir. Böylece bir döngüyü başlatmaktadır ve harekete geçme ile ilk turunu tamamlamaktadır. Her bir döngü algılama basamağında değişim yaratmaktadır ve unutulmamalıdır ki değerlendirme sisteminin amacı ideal dünya temsili ile gerçek dünya temsili arasındaki farkı kapatmaya çalışmaktır. Eğer ilk tur sonucunda farkın yeterince kapanmadığı düşünülürse ikinci tur için döngü yeniden başlayabilir ve bu döngü sonsuza kadar devam edebilir.

*Genişletilmiş süreç modelini*'ne göre duygular değerlendirme sistemleri aracılığıyla örneklendirilebilmektedir. Gross, duygunun açığa çıktığı süreci *birinci-seviye değerlendirme sistemi* olarak isimlendirmekteyken duygu düzenlemeyi ise *ikinci seviye değerlendirme sistemi* olarak ifade etmektedir (Gross, 2015). Birinci seviye sonrasında açığa çıkan duygu, ikinci seviye değerlendirme sisteminin durumu olmaktadır ve süreç devam ettikçe mevcut duygunun birey için iyi olup olmadığı değerlendirilir ve böylece eğer arzulanan duygu ile mevcut duygu birbirlerinden oldukça farklı ise birey duygu düzenleme sürecini başlatabilmektedir (Thompson ve ark., 2019). Bu nedenle ikinci seviye, duygu düzenleme süreci olarak ifade edilmektedir. Yukarıda belirtilen

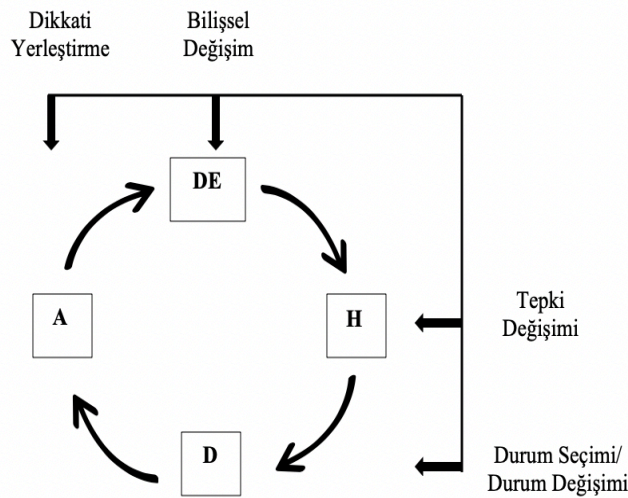
kavramların daha anlaşılır hale gelmesi için bir örnek vermek daha uygun olacaktır. Çocuklarıyla birlikte akraba ziyaretine giden bir kadının örneği bu durumun daha somut bir şekilde değerlendirilmesini sağlayabilir. Birinci seviye değerlendirme sisteminde “D”, akraba ziyaretine giden çocukların yaramazlık yapması ve “A” kadının çocuklarının yaramazlık ettiğini algılamasıdır. “DE” değerlendirme süreci kadının dünya temsili (iyi davranışlar sergileyen çocuklar) ile mevcut dünya temsili (kötü davranan çocuklar) arasındaki fark nedeniyle aktive olmaktadır. Çocukların kötü davranışlarını olumsuz olarak değerlendiren kadını harekete geçiren dürtü (“H”) olarak öfke açığa çıkmaktadır. Kadında gerginlik hissiyatı, kalp atışının hızlanması, yüz ifadelerinde değişiklikler gibi fizyolojik, yaşantısal ve davranışsal olarak bazı tepkiler ortaya çıkabilir. Bu tepkiler sonucunda kadının daha önce yapmış olduğu arzu edinilen dünya ile gerçekte var olan dünya arasında fark kısmen kapanmış olabilir. Şimdiye kadar yaşanan bu süreç birinci seviye değerlendirme sisteminde gerçekleşmiştir. Kadın öfkeyi tutarak devam ederse ikinci seviyeyi başlatmış olacaktır. Kadının öfkesi ikinci seviyenin “D” si olacaktır. Kadının kendisinin öfkeli olduğunu anladığında algılama basamağına geçer. Kadın bulunduğu ortamda öfkesini dışarı yansıtmak istemiyorsa artan sinirini olumsuz olarak değerlendirebilir ve sinirini azaltacak hareketlere geçerek öfkesini azaltabilir. Böylece, kadın istediği duygu durumuna ulaşana kadar öfkesini düzenleyecek yollar aramaya başlar (Gross, 2015). Yani artık bir duygu düzenleme sisteminin içinde yer almaktadır.

Gross’un (1998a, 2015) süreç modelinde yer alan beş farklı duygu düzenleme alanı yoluyla ikinci seviye değerlendirme sistemi, birinci seviye değerlendirme sisteminin etkilerini azaltabilmektedir. Şekil 4’te görüldüğü gibi değerlendirme sisteminin “dünya” basamağında durum seçimi veya durum değişimi; “algılama” basamağında dikkati yerleştirme; “değerlendirme” basamağında bilişsel değişim ve “harekete geçme” basamağında tepki değişimi mevcut duruma göre uygulanabilmektedir. Örnek olarak sunumu yaklaşmakta olan kaygılı birinin süreci bu bağlamda değerlendirilebilir (Thompson ve ark., 2019). Duygunun ortaya çıktığı dünya basamağında bu kişi konuşmasını iptal ettirerek (durum değişimi) veya hazırlık ve pratik yaparak (durum değişimi) kaygısını azaltabilir. Alternatif olarak, algılama basamağında kaygı verici durumdan farklı bir yöne dikkatini kaydırarak veya farklı şeyleri düşünerek (dikkati

yerleştirme) kaygısını azaltmaya çalışabilir. Bir diğer seçenek, değerlendirme basamağında birey duruma farklı bir bakış açısıyla getirerek (bilişsel değişim) olumsuz duygusunu azaltabilir. Örneğin, kendi kendisine yüksek ihtimalle her şeyin yolunda gideceğini ama gitmese bile en kötü ihtimalle kötü bir konuşma yapmış olacağını ve bunun da dünyanın sonu olmadığını söyleyen bir kişi bu aşamada bilişsel değişim ile kaygısını azaltmaya çalışabilir. Son olarak, harekete geçme basamağında birey duygularını bastırarak veya derin nefes egzersizleri gibi yöntemleri (tepki önleme) kullanarak kaygısıyla başa çıkmaya çalışabilir.

#### Şekil 4

##### *Genişletilmiş Süreç Modeli*



Duygu düzenleme süreçlerinde bazı insanların neden daha başarılı olduğu bazılarının ise neden başarısız olduğu veya insanların hangi duygu düzenleme stratejisini neye göre seçtiklerini daha iyi anlamak ve açıklamak amacıyla süreç modelini genişleten Gross, duygu düzenleme sistemi olarak ifade ettiği ikinci seviye değerlendirme sistemini üç farklı aşamada incelemiştir. Bunlar (a) belirleme aşaması (duygunun düzenlenip düzenlenmeyeceğine dair sorgulamanın yapıldığı aşama), (b) seçim aşaması (hangi

duygu düzenleme stratejinin seçileceğinin belirlendiği aşama) ve (c) uygulama (seçilen duygu düzenleme yönteminin mevcut durumda kullanılmasına ilişkin aşama) aşamasıdır (Gross, 2015). Yukarıda ifade edilen aşamalar bu bölümde biraz daha ayrıntılandırılacaktır. İlk olarak belirleme aşamasından başlanılacaktır. Belirleme aşaması bireyin o anda deneyimlediği duyguyu algılamasıyla (“A”) başlamaktadır (Eldesouky ve Gross, 2019). Daha sonra deneyimlenen duygunun arzulanandan ne kadar farklı olduğunun değerlendirilmesi (“DE”) yapılmaktadır. Örneğin yaşlı insanlar pozitif duyguları daha sık hissetmek isterlerken (Scheibe ve ark., 2013) nevrotik bireyler olumsuz duyguları daha çok deneyimlemeyi istemektedirler (Tamir, 2005). Bireyin hissetmek istediği duygu ile deneyimlediği duygu arasında açık fazlaysa ve kişi bu açığı kapatmak isterse kendi duygusunu düzenleme sürecini başlatma kararı alabilmektedir (H). Fakat, düzenleme sürecine girmeyi belirleyen bu karar insanların “kar-zarar” düşünme biçiminden etkilenmektedir. Örneğin asya kültüründen olan insanlar olumsuz duyguların faydalı olduğuna inandıkları için bunları düzenlemeye daha az isteklidirler (Spencer-Rodgers ve ark., 2010). Duygunun fark edilmemesi, yanlış değerlendirme süreci (örn. bipolar hastalarının manik duygularını olumlu değerlendirmeleri) veya harekete geçme konusunda tutuk davranışlar bu aşamasının başarısız olmasına neden olabilmektedir (Gross, 2015). Karar verme sürecinden sonra ikinci aşamaya yani seçim aşamasına geçilmekte ve yeni bir döngü başlatılmaktadır. Belirleme aşamasında duygu düzenleme kararı, seçim aşamasının tetikleyici yani “D” sidir (Gross, 2015). Bu aşamada kişi duygu düzenleme stratejilerden mevcut duruma uygun olanı seçmeye odaklanmaktadır. İlk basamak olası duygu düzenleme stratejilerin düşünüldüğü A adımıdır. Daha sonra her bir stratejinin mevcut duruma uygunluğunun değerlendirildiği adıma geçilir (“DE”). Farklı stratejilerin değerlendirilmesinden sonra bir strateji (“H”) seçilir (Eldesouky ve Gross, 2019). Çok az sayıda stratejinin belirlenmesi, bağlamsal faktörlerin yeterince iyi değerlendirmemesi ve seçilen stratejiyi uygulayabileceğine dair kendine olan inancın az olması insanların bu aşamada başarısız olmalarının nedenleri arasındadır (Gross, 2015). Seçim aşamasından sonra uygulama aşamasına yani son aşamaya geçilmektedir. Uygulama aşamasının tetikleyicisi seçim aşamasında belirlenen stratejidir (“D”). Yakından değerlendirildiğinde seçim aşaması ile uygulama aşamasının birçok yönden benzer olduğu görülmektedir fakat seçim aşamasından farklı olarak uygulama aşamasında bir strateji seçiminden ziyade o

stratejinin spesifik yöntemlerinin seçimi söz konusudur (Eldesouky ve Gross, 2019). Örneğin, bir kişi duruma yönelik bakış açısını daha olumlu yönde değiştirerek veya durumla arasına mesafe koyarak bilişsel yeniden yapılandırma stratejisini uygulayabilir. Örnekte görüldüğü gibi bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin farklı iki yönteminin uygulanabileceği dikkat çekmektedir. Uygulama aşaması döngüsü başladıktan sonra mevcut durumun özellikleri ve bir stratejinin olası yöntemleri yani taktikleri saptanmaya çalışılır (“A”). Daha sonra saptanan yöntemlerin avantajları/dezavantajları ve duruma uygulanabilirlik düzeyleri değerlendirilir (“DE”). Duruma özgü olan yöntemin uygulanmasına geçilir (“H”). Çok az taktiğin belirlenmesi, seçilen taktiğin yanlış değerlendirilmesi veya taktiğin acemice uygulanması uygulama aşamasının başarısız olmasının belli başlı nedenleri arasında sayılabilmektedir (Gross, 2015).

Belirleme, seçim ve uygulama aşamalarının her biri bir değerlendirme sistemidir ve döngüsel olarak bir amaç dâhilinde hareket etmektedir (Gross, 2015). Bu amaç, arzu edinilen veya istenilen duygu ile hâlihazırda deneyimlenen duygu arasındaki farkı kapatmaya çalışmaktır. Bu farkın kapatılıp kapatılmadığının, amaca ne kadar ulaşıldığının, ulaşılmadıysa içinde bulunulan aşamanın durdurulup durdurulmayacağını; sürdürülüp sürdürülmeyeceğini; sonlandırılıp sonlandırılmayacağını değerlendirildiği bir denetim süreci vardır. Her bir aşama bu sürecin içinde değerlendirilebilmektedir. Değerlendirme sonrasında eğer arzu edinilen duyguya ulaşıldıysa sistem sonlandırılabilir; eğer arzu edilen duyguya az ulaşıldıysa aşamalar yeniden başlatılabilir; hedefe hiç ulaşılmadıysa hedef en baştan değiştirilebilir.

Duygu düzenleme bağlamında bireyin kendi duygusunu düzenlemesi *içsel duygu düzenleme* terimi ile ifade edilirken başkasının duygusunu düzenleme süreci ise *dışsal duygu düzenleme* terimi olarak belirtilmektedir (Gross, 2015; Zaki ve Williams, 2013). Yukarıda yer alan genişletilmiş süreç modeli içsel duygu düzenleme kavramı bağlamında incelenmiştir. Alanyazında duygu düzenlemenin öncülü sayılabilecek Gross, kendi modelini daha çok birey içi süreçler üzerine kurduğu için ve süreç modeli de kendisinin oluşturduğu bir model olduğu için yukarıdaki örnekler içsel duygu düzenleme süreçlerini yansıtmaktadır. Son zamanlarda duyguların düzenlenmesinde diğer insanların rolünün incelendiği görülmektedir (Hoffman, 2014; Niven ve ark.,

2009; Zaki ve Williams, 2013). Diğerlerinin dahil edildiği süreçler *kişilerarası duygu düzenleme* kavramıyla alanyazında karşılık bulmaktadır. Bu kavrama daha sonraki bölümlerde ayrıntılı olarak yer verilecektir fakat şimdiki bölümde kişilerarası duygu düzenleme modellerinin de içinde yer alan dışsal duygu düzenlemenin genişletilmiş süreç modelindeki karşılığı incelenecektir.

Geçmiş bölümlerde ifade edildiği gibi genişletilmiş süreç modeli duygu düzenlemede bireylerarası farklılıkların incelenmesi adına geliştirilmiştir. Bu farklılıkların yalnızca içsel duygu düzenleme süreçlerinde değil aynı zamanda dışsal duygu düzenleme süreçlerindeki kişilerarası farklılıkları anlamada da genişletilmiş süreç modelinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda Nozaki ve Mikolajczak (2020) dışsal duygu düzenlemede kişilerarası farklılıkları genişletilmiş süreç modeli çerçevesinde incelemiştir. İçsel süreçlerde duygu düzenleme döngüsünü başlatan tetikleyici, kişinin kendi duygusu olmaktadırken dışsal süreçlerde diğer kişinin duygusu döngünün başlamasına neden olmaktadır. Duygu düzenleme döngüsü belirleme aşamasıyla başlamaktadır. Bu aşamada diğer kişinin duygusu (“D”) karşısındaki insan tarafından fark edilmekte (“A”) ve daha sonra mevcut duygunun düzenlenmesinin gerekliliği değerlendirilmektedir (“DE”). Eğer birey, karşısındaki kişinin duygusunu düzenlemeye karar verirse bu doğrultuda harekete geçmektedir (“H”). Örneğin, sevgilisinin teslim etmesi gereken ödevi bitiremediği için gergin ve kaygılı olduğunu fark eden (“A”) erkeğin sevgilisini rahatlatmaya çalışması gerektiğini düşündükten sonra (“DE”) bu amaç doğrultusunda harekete geçmesi (“H”) belirleme aşamasında sergilenen davranışlardandır. Sevgilisinin gerginliğini azaltmayı hedefleyen kişinin bu amacı seçim aşamasının tetikleyicisi olmaktadır. Belirleme aşamasındaki başarısızlıklar ise karşı tarafın duygusunu doğru bir şekilde yorumlayamama ve duygu düzenleme sürecinin yanlış değerlendirilmesi yani kişinin o esnada gergin olması aslında ödevini tamamlanmasına yardımcı oluyor olabilir ve dolayısıyla o esnada onun duygusunun düzenlenmesi gerekmez fakat kişi bu değerlendirmeyi doğru bir şekilde yapamayarak karşısındakinin gerginliğini rahatlatmaya çalışabilmektedir.

Nozaki ve Mikolajczak’ ye göre (2020) duygu düzenlemenin ikinci aşaması olan seçim aşamasında karşıdaki kişinin duygusunu düzenleme amacıyla mevcut duygu düzenleme

stratejileri düşünülmede (“A”) ve her birinin artıları eksileri değerlendirilmektedir (“DE”). Daha sonra bağlamsal faktörlere uygun bir strateji seçilmektedir (“H”). Bir önceki aşamadaki örnekten devam edilecek olursa, kişi karşısındakinin olumsuz duygusunu hafifletmeye yönelik uygun stratejileri düşündükten sonra her birinin olumlu olumsuz yanlarını değerlendirmekte ve nihayetinde karşısındakinin dikkatini ödevinden farklı bir alana kaydırarak duygusunu düzenleyebileceğine dair bir karara varabilmektedir (“H”). Seçim aşamasındaki başarısızlıklar uygun olmayan stratejinin seçilmesidir. Alanyazın incelendiğinde bilişsel değişim gibi stratejilerin etkili fakat bastırmanın etkisiz bir duygu düzenleme stratejisi olabileceğine ilişkin çeşitli bulgular mevcuttur (Little ve ark., 2012; Troy ve ark., 2010). Genel bir kanı haline gelen bu sav ilerleyen yıllarda farklı araştırmacıların yapmış oldukları çalışmalar doğrultusunda zayıflamıştır. Araştırmacılar, etkililiği duygu düzenleme stratejisinden ziyade içinde bulunulan bağlamın belirlediğinin altını çizmektedir (Bonanno ve Burton, 2013). Örneğin yaşantısal bastırmanın yoğun olumsuz duyguların düzenlenmesinde bilişsel değişime kıyasla daha etkili bir yöntem olduğu bulunmuştur (McRae, 2016). Yaşantısal bastırma yöntemi sayesinde cenazelerde yaşanabilecek ani gülme isteklerinin önüne geçilebilmektedir.

Duygu düzenlemenin üçüncü aşaması olan uygulama aşamasında bir önceki aşama sonucunda seçilen stratejinin uygulanması amaçlanmaktadır. Stratejiyi uygulamadan önce mevcut stratejinin hangi taktiğinin uygulanacağına seçilmesi söz konusudur (Nozaki ve Mikolajczak, 2020). Uygulama aşamasında bu taktik belirlenmektedir. Nozaki ve Mikolajczak’ye göre (2020) seçim aşamasından elde edilen stratejinin yürürlüğe girdirme amacı uygulama aşamasının tetikleyicisidir (“D”). Örnek üzerinden devam edilecek olursa; sevgilisini rahatlatmayı amaçlayan kişi bir önceki aşamada dikkat dağıtma stratejini seçmiştir. Uygulama aşamasında bu stratejinin çeşitli yönlerini düşünmeye başlar (“A”). Saptanan taktiklerin artıları eksileri değerlendirir (“DE”). Değerlendirme sonrasında en uygun taktiği uygulamaya geçer (örn. sevgilisini yürüyüşe çıkarmak). Seçim aşamasında olduğu gibi buradaki başarısızlığın bir nedeni uygun olmayan taktiğin seçilmesi olabilmektedir. Bir diğer başarısızlık nedeni ise seçilen taktiğin başarılı şekilde uygulanamamasıdır. Duygu düzenleme stratejisinin başarılı sonuçlanabilmesinde stratejiyi uygulayacak kişinin o stratejiyi uygulayabileceğine dair



kendisine güveninin olması önemli bir kriter olarak değerlendirilmektedir (Williams ve ark., 2018).

İçsel duygu düzenleme süreçlerinde olduğu gibi burada da denetleme süreci vardır. Aşamaların her biri veya tümü tamamlanınca bir değerlendirme süreci başlamaktadır. Bu süreç sonrasında işlem sürdürülebilir, değiştirilebilir veya sonlandırılabilir (Nozaki ve Mikolajczak, 2020).

Önceki bölümlerde dışsal duygu düzenleme kavramıyla kişilerarası duygu düzenleme konusuna geçiş yapılmıştır. Şimdiki bölümde bu kavram ve kişilerarası duygu düzenleme konusu daha ayrıntılı incelenecektir.

### **1.1.2. Kişilerarası Duygu Düzenleme**

Kişilerarası etkilerin duygu düzenleme sürecine katkıları sadece gelişim alanyazınında ele alınan bebek ve bakım veren arasındaki ilişkide gözlemlenmez aynı zamanda yetişkinlikte de fark edilmektedir (Hoffman, 2014). Öncelikle insanoğlunun sosyal bir varlık olması nedeniyle diğer insanlarla etkileşimde olması kaçınılmaz bir gerçektir ve bu etkileşim duyguları içinde barındırmaktadır. Ayrıca insanoğlu izole bir yaşam sürmediğinden duygu süreçleri sosyal bağlamda ortaya çıkmakta ve bu bağlam çerçevesinde ele alınmaktadır. Buna karşın duygu deneyimlerinin kişilerarası ve sosyal/kültürel bağlamla iç içe olmasına rağmen duygu düzenleme araştırmalarının büyük çoğunluğu birey içi veya içsel süreçlere odaklanmıştır (Genevieve, 2018). Geçtiğimiz on yıl içinde kısıtlı sayıda çalışmada duygu düzenlemenin sosyal yönüne vurgu yapmaya başlamıştır. Örneğin Campos ve arkadaşları (2011) duygunun sosyal bir bağlam olması sebebiyle duygu düzenlemeyle ilgili yapılan çalışmaların bu bağlamdan kopuk olmasının önemli bir kriterin gözden kaçırılmasına neden olabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde Barbalet (2011), duyguların sosyal çevre tarafından şekillendiğini, yapılandırıldığını ve tanımlandığını dile getirmiştir.

Günümüzdeki duygu düzenleme modelleriyle uyumlu olarak kişilerarası faktörlerin duygu düzenleme üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla Zaki ve Williams (2013) bir model geliştirmişlerdir. Modele göre duygu düzenleme iki ortogonal boyuttan oluşmaktadır: *İçsel-Dışsal* ve *Tepkiye Bağlı-Tepkiden Bağımsız*. İçsel kişilerarası duygu düzenleme kişinin kendi duygusunu düzenlemek için diğerleriyle sosyal iletişime geçmesi olarak tanımlanırken dışsal kişilerarası duygu düzenleme bireyin başkalarının duygularını düzenlemek amacıyla başlatılan girişim olarak ifade edilmektedir. Belirtilen bu iki süreç tepkiye bağlı veya tepkiden bağımsız olarak gözlenebilmektedir. Tepkiye bağlı süreçler, duygu düzenleme esnasında başlatılan girişimde diğerlerinden alınan geribildirim varlığına işaret etmektedir. Karşıt olarak Tepkiden Bağımsız Süreçler ise diğerlerinin geribildirimlerinin olmadığı süreçleri ifade etmektedir. Belirtilen tanımları daha iyi açıklamak adına bir örnek verilebilir. A kişisi kendi duygusunu düzenlemek amacıyla B kişisiyle iletişime geçebilir (içsel duygu düzenleme) veya B kişisi A kişisinin yaşadığı duyguyu düzenlemek adına A kişisi ile temasa geçebilir (dışsal duygu düzenleme). Bu süreçlerde tepkiye bağlı- tepkiden bağımsız faktörler devreye girmektedir. Tepkiye Bağlı Süreçte A kişisi B kişisine deneyimlediği duyguları anlatabilir ve B kişisi karşılık olarak ona destekte bulunabilir. Buna karşın Tepkiden Bağımsız Gerçekleşen Süreçte A kişisi yaşadığı duyguyu anlatır fakat karşı taraftan herhangi bir destek almasına gerek kalmadan duygusunu düzenlemiş olabilir. Bu aşamada kişinin iki şekilde duygusunu düzenlediği düşünülmektedir. Birinci olarak kişi deneyimlediği duyguyu sadece isimlendirerek yani duygusunun ne olduğunu anlayarak duygusunu düzenleyebilmekte veya sadece duygularını paylaşarak yaşadığı olayı yeniden gözden geçirebilme şansı yakalayıp olayı daha objektif olarak değerlendirebilmektedir.

Kişilerarası duygu düzenleme modelini klinik bir senaryo dâhilinde örneklendirmek mümkündür. Şekil 5'te yer alan klinik senaryo, kişilerarası duygu düzenlemenin mekanizma ve sürecini daha iyi örneklendirmektedir (Hoffman, 2014). İçsel kişilerarası duygu düzenlemede birey diğer insanların yardımı sayesinde kendi duygularını düzenlemek istemektedir. Örneğin panik bozukluğu ve agorafobisi olan bir kadın, alışveriş merkezine tek başına gitmeye korktuğu için eşinden yanında gelmesini istemiş ve eşi de bu isteği kabul etmiş olsun. Kadın bu yolla kaygısını azaltarak duygusunu

düzenlemiştir (“Beni Kurtaracaksın”). Kadının panik atağı sırasında etkin bir şekilde yardımcı olamayacak fiziksel engeli olan bir eşle evli olması durumunda ise alışveriş merkezine eşiyile gitme motivasyonu biraz daha farklı olacak; eşinin sadece yanında olması bile kadının kaygısını azaltacaktır (“Yanımda olacaksın”). Bu ikinci durum içsel, tepkiden bağımsız kişilerarası duygu düzenlemeye bir örnektir.

Kadının kaygısını azaltan eşin perspektifinden yaşanan durum ise dışsal duygu düzenlemeye örnek olarak verilebilir. Bu durumda eş, kadının rahat hissetmesini istediği için alışveriş merkezine gitmesine eşlik etmektedir (“Daha iyi hissetmeni sağlamalıyım”). Ancak eşin, kadının kaygısının farkında olmadığı bir durum da ortaya çıkabilir. Böyle bir durumda seven bir eş, kadının alışveriş merkezinde kendisine eşlik etmesi isteğini sorgulamadan kabul etmiş olabilir. Başka bir deyişle, eş, kadının duygusunu, kadının daha iyi hissetmesi için değil (çünkü eş kadının panik bozuklukla mücadele ettiğinin dahi farkında olmayabilir); sevgi dolu bir eş olduğu için düzenlemiş olacaktır (“Aşkımı hisset”). Bu örnek ise dışsal - tepkiden bağımsız duygu düzenlemeye işaret etmektedir (Şekil 5).

### Şekil 5

*Kişilerarası duygu düzenleme klinik senaryoları (Hoffman ve ark., 2014)*

İçsel	Dışsal	
“Yanımda olacaksın”	“Aşkımı hisset”	Tepkiden Bağımsız
“Beni kurtaracaksın”	“Daha iyi hissetmeni sağlamalıyım”	Tepkiye Bağımlı

Yukarıdaki örneklerde A kişinin B kişisiyle kurmuş olduğu etkileşimden nasıl fayda sağladığı veya B kişinin A kişisine yanıt vermesinin altında nasıl bir motivasyon olduğunu inceleyen araştırmacılar kişilerarası stratejilerin işlem modelini oluşturmuşlardır (Zaki ve Williams, 2013). Kişilerarası içsel ve dışsal duygu düzenlemenin kurulmasını ve kolaylaştırmasını sağlayan mekanizmaların sırasıyla ‘sosyal paylaşım’ ile ‘empati ve olumlu sosyal davranışlar’ olduğunu ifade etmişlerdir. İçsel duygu düzenlemede sosyal paylaşım kavramının altı çizilmektedir. A kişinin deneyimlemiş olduğu duygusal olay, kişiyi duygusunu kontrol altına almaya motive etmiş ve bu motivasyonla duygusunu B kişisiyle paylaşmıştır. Araştırmacılara göre sosyal paylaşım, en azından bazı durumlar için- kişilerarası düzenleyici hedefleridir. Bununla birlikte sosyal paylaşım üç farklı şekilde içsel duygu düzenleme sürecini oluşturmakta ve kolaylaştırmaktadır. İlk olarak, diğerlerinin destekleyici davranışları paylaşım yapan kişiye güvenli bir temel sunar ki kişi deneyimlediği güven sayesinde duygusal olayı yeniden değerlendirme fırsatı yakalar. İkinci olarak sosyal paylaşım kişilerarası yakınlığı artırır. Böylece gelecekte uzun dönem ilişkilerin kurulmasında etkili olur. Son olarak, paylaşım yapan kişi duygularını karşı tarafa aktarabilmesi için öncelikle onları adlandırması gerekmektedir. Dolayısıyla duyguya yüklediği yargıları yeniden değerlendiriyor. Dışsal duygu düzenleyici mekanizmaların ise empati ve olumlu sosyal davranışlar olduğu belirtilmektedir. Empati, sosyal bir durumun anlaşılması ve ifade edilmesi anlamını içinde barındıran bir kavramdır (Davis, 1982; Zaki ve Ochsner, 2012). Önceki örnekte A kişinin dışavurumcu davranışları B kişinin empatik duygusal deneyimi açısından birer ipucu olmaktadır. Bir diğer ilişkili kavram ‘diğerleri-odaklı’ motivasyonu içinde barındıran olumlu sosyal davranıştır (Batson, 2011, 2014). Mevcut motivasyondaki kişi ancak karşısındaki kişiye yaptığı yardımlar vasıtasıyla amacını gerçekleştirmiş olmaktadır. Özetlenecek olursa kişilerarası duygu düzenleme süreçlerini belirleyen üç temel amaç bulunmaktadır. Bunlar sosyal paylaşım, empati ve olumlu sosyal davranıştır.

İnsanların kendi ve diğerlerinin duygularını nasıl düzenlediklerini ölçmek amacıyla Niven ve arkadaşları (2009) tarafından bir ölçek geliştirilmiştir. Ölçeğin bazı psikometrik ve teorik eksikliklerinin olması nedeniyle Hofmann ve arkadaşları (2016) farklı bir ölçüm aracını alanyazına kazandırmıştır. Araştırmacılar “İnsanlar kendi

duygularını düzenlemek amacıyla diğerlerinden nasıl faydalanır?” sorusunu temel almış ve maddeleri bu doğrultuda hazırlamıştır. Yapılan dört seri çalışmanın sonucunda 20 madde ve dört faktörden oluşan bir ölçek yapısı geliştirilmiştir. Ölçeğin alt ölçekleri: *Olumlu duyguları arttırma (enhancing positive affect)*, mutluluk ve neşe duygularını çoğaltmak amacıyla diğerlerine gitme eğilimi; *bakış açısı edinme (perspective taking)*, endişelenecek bir şeyin olmadığını ve diğerlerinin daha zor durumda olduklarını onlara hatırlatan insanlara yönelme; *yatıştırılma (soothing)*, rahatlama ve sempati için diğerlerini arama, *sosyal model alma (social modeling)*, diğerlerinin belirli durumlarla nasıl başa çıkabileceklerini görmek için başkalarına gitmeyi içermektedir. Dört alt ölçeğin Cronbach alpha değerleri .89 ile .94 arasındadır. Araştırmanın güçlü yanı diğer duygu düzenleme araçlarının maddelerini kullanmak yerine açık-uçlu sorulara verilen cevaplardan hazırlanan maddelerden oluşması olarak belirtilmektedir. Ancak faktörler daha önceden geliştirilen kişilerarası duygu düzenleme teorik modelleriyle uyuşmamaktadır. Buna son zamanlarda önerilen, içsel –dışsal ve tepkiye bağlı- tepkiden bağımsız duygu düzenleme stratejilerini içeren Zaki ve Williams’ın (2013) modeli de dâhildir. Buna rağmen yazarlara göre çalışmanın temel amacı bireylerin kendi duygularını düzenlemek amacıyla diğerlerinden hangi şekillerle faydalandıklarını saptamak olduğu için çalışmanın sonuçlarının diğer modellerle uyuşmaması şaşırtıcı değildir.

Gross’un (1998b) işlem modeli alanyazında çığır açmış ve sayısız çalışmalara esin kaynağı olmuştur. Fakat Gross’un modelinin eksik kalan kısmının sosyal bağlam olduğunun altı çizilmiştir (Hofmann, 2014). Son yıllarda yapılan çalışmalar bu eksikliği gidermeye çalışmaktadır.

#### 1.1.2.1 Kişilerarası Duygu Düzenleme Kavramı ve İlişkili Kavramlar

Alanyazında kişilerarası duygu düzenleme, diğer kişinin duygu yörüngesini değiştirmek amacıyla başlatılan hareket olarak değerlendirilmekte ve bu kavramın üç temel özelliği: (1) diğerinin duygusunu değiştirmek amacıyla hareket etmek; (2) duygu düzenleme amacı olumlu veya olumsuz duyguları azaltmak veya arttırmaktır; (3) diğerinin duygusunu düzenlemek amacıyla bir hareketi başlatmak olarak belirlenmiştir (Nozaki

ve Mikolajczak, 2020). Bu üç özelliğe göre kişilerarası duygu düzenleme kavramı diğer ilişkili kavramlardan ayrıştırılacaktır. 1. özelliğe göre empati ve olumlu sosyal davranıştan; 2. özelliğe göre sosyal destekten 3. özelliğe göre yine empati kavramından farklılaştığı görülecektir.

Kişilerarası duygu düzenleme; sosyal destek, empati, olumlu sosyal davranış ve sosyal paylaşım gibi kavramlarla benzerlik göstermektedir. Bağlam dahilinde kişilerarası duygu düzenlemenin farklılaştığı yanların ortaya çıkartılarak daha iyi aydınlatılması önemli görülmektedir. Alanyazında sosyal destek “bir sosyal ağın, bireyin stresle başa çıkmasını sağlayacak psikolojik ve maddi kaynakları içermesi” olarak tanımlanmaktadır (Cohen, 2004). Tanımdan yola çıkarak sosyal desteğin stres gibi olumsuz duygu süreçlerinde ortaya çıkacağını söylemek mümkündür. Fakat yukarıda ifade edilen ikinci özelliğe göre kişilerarası duygu düzenleme olumlu veya olumsuz duyguyu ya arttırabilir ya da azaltabilmektedir. Bir diğer ifadeyle kişilerarası duygu düzenleme yalnızca olumsuz süreçlerde ortaya çıkmamaktadır. Alanyazın incelendiğinde çoğu kişinin olumlu duygusunu arttırmaya (Quoidbach ve ark., 2010) olumsuz duygusunu ise azaltmaya (Gross, Richards ve John, 2006) çalıştığı görülmektedir. Olumluyu arttırma ve olumsuz azaltmak hedonik motivasyonla ifade edilmektedir (Larsen, 2000). Fakat daha sonraki zamanlarda karşıt-hedonik motivasyonu ortaya çıkmıştır ve buna göre insanlar olumsuz duyguların bazı amaçlara hizmet ettiğini düşünmekte ve bu duyguyu kendilerinde tutmaya devam etmektedirler (Tamir ve ark., 2015). Örneğin ertesini gün gireceği sınavına çalışan bir öğrencinin deneyimlediği kaygı onu çalışmaya yönlendirmektedir. Sonuç olarak sosyal destekle kişilerarası duygu düzenleme arasındaki en büyük fark hedonik/ karşıt-hedonik motivasyonundan kaynaklanmaktadır.

Empati bir diğer benzer kavramdır. Alanyazında, diğerlerinin zihinlerinden geçenlerini anlama, hissettiklerini hissedebilme ve bunun sonucunda nazik, ilgili ve önemseyerek davranabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Henschel ve ark., 2020). Tanımdan anlaşılacağı gibi empatinin bilişsel (örn. diğerinin neden duygusal davrandığını anlayabilme ve onun bakış açısından duruma bakabilme becerisi) ve duygusal (örn. diğerleri için şefkat ve endişe hissedebilme eğilimi) olmak üzere iki bileşeni bulunmaktadır (Decety, 2015; Zaki, 2019a). Empatinin diğerinin duygusunu

değiştirmeye yönelik öncül bir hedefi bulunmamaktadır fakat bölümün ilk paragrafında belirtilen birinci ve üçüncü özelliklerinde kişilerarası duygu düzenlemenin diğerinin duygusunu değiştirmeyi hedeflediği ve buna yönelik gerçek bir adım attığı belirtilmektedir. Dolayısıyla kişilerarası duygu düzenleme ile empatinin arasındaki en büyük fark buradan gelmektedir.

Olumlu sosyal davranış, diğerlerinin iyilik halini arttırmak amacıyla yapılan yardım etme, kaynakları paylaşma ve iş birliği yapma gibi davranışları içinde barındıran bir terimdir (Tomasello, 2009). Diğerlerinin iyilik halini arttırmak amacıyla onların duygularını değiştirmek de bir olumlu sosyal davranış olabilmektedir fakat olumlu sosyal davranış yalnızca duyguları hedef almamakta aynı zamanda bağış yapma gibi davranışları da içinde barındırdığından dolayı (Sze ve ark., 2012) kişilerarası duygu düzenlemeden farklılaşmaktadır (Nozaki ve Mikolajczak, 2020). Aslında diğerlerinin iyilik halini arttırmayı hedefleyen bu davranış, kişilerarası duygu düzenleme hedeflerinden olan karşıdakinin duygusunu değiştirme davranışını (her zaman değil) kolaylaştıran öncül bir süreç olarak değerlendirilebilmektedir. (Zaki, 2019b).

Şimdiye kadarki bölümde sosyal destek, empati, olumlu sosyal davranış terimlerinin kişilerarası duygu düzenleme modelinin dışsal süreçlerine dair benzerliklerinden bahsedilmiştir. Kişilerarası duygu düzenleme modelinin içsel süreçlerinin de dışsal süreçlerde olduğu gibi alanda bazı terimlerle örtüştüğü noktalar bulunmaktadır. Sosyal paylaşım olarak adlandırılan ve birazdan anlatılacak olan kavram kişilerarası duygu düzenlemenin içsel süreçleriyle ilişkilidir. Sosyal paylaşım, bireylerin deneyimlerini diğerlerine anlatması olarak tanımlanmakta ve yetişkinlerin duygu düzenleme süreçlerinde incelenmektedir (Barthel ve ark., 2018). Örneğin Marroquín (2011)'e göre insanlar sosyal paylaşımları sonrasında karşıdaki güvenilir insanlar sayesinde içinde bulunduğu duruma ilişkin farklı düşünme becerisini kazanabilmekte veya o olumsuz durumu bastırabilmektedir. Böylece duygusal stresleri azalmaktadır (Lepore ve ark., 2004). İçsel kişilerarası duygu düzenlemede birey kendi duygusunu düzenlemek amacıyla ya bireysel bir süreç başlatabilmekte ya da tanıdığı birisinden yardım almaktadır. Yani duygu durumunu düzenlemeye yönelik bir amacı bulunmaktadır.

Sosyal paylaşımın ise duygusal stresi azaltmaya yönelik doğrudan bir amacı varmış gibi gözükmemektedir. İki kavramın bu açıdan ayrıştığı gözlenmektedir.

### **1.1.3.Duygu Düzenlemenin Diğer Tanımları**

Son 20 yılda duygu düzenleme, klinik psikoloji alanında yapılan çalışmalarda sıklıkla incelenen bir konu olmuştur. Dolayısıyla duygu düzenleme alanına yapılan değerli katkılar yıllar geçtikçe artmaktadır. Mevcut başlıkta bu katkılara kısaca yer verilecektir. Duygu düzenleme kavramının duygu terimini tanımlamak kadar zor olduğunu belirten araştırmacılar duygu düzenlemeyi; stratejilerden oluşan bir bütün olarak tanımlayan kuramlar (örn. Gross, 1998a; Aldao, 2012; Aldao ve Nolen-Hoeksama, 2010) ve duygu düzenlemeyi duygusal işlevsellikteki genel eksiklikler olarak değerlendiren kuramlar olarak ikiye ayırarak tanımlama yolunu seçmişlerdir (Sloan ve ark., 2017). İlk grupta yer alan kuramlar duygu düzenlemeyi; duygusal deneyimi azaltmak, devam ettirmek veya arttırmak için kullanılan stratejiler bütünü olarak değerlendirmektedir (Gross, 1998a; Gross, 1998b). Görgül çalışmalarda ruminasyon (Nolen-Hoeksama, 1991), bastırma (Gross ve Levenson, 1993; Wegner ve Zanakos, 1994), kaçınma (Hayes ve ark., 1996), kabul etme (Hayes ve ark., 1999), problem çözme (Billings ve Moos, 1981; Hofmann ve Asmundson, 2008) ve yeniden değerlendirme (Gross ve John, 2003; Lazarus ve Alfert, 1964) gibi pek çok strateji belirlenmiş ve ilerleyen yıllarda spesifik duygu düzenleme stratejileri ile klinik rahatsızlıkların belirtileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda bu stratejiler kullanılmaya başlanmıştır. Tablo 1’de alanyazında duygu düzenlemeyi strateji olarak elen araştırmacıların tanımladığı stratejiler ve onların tanımları yer almaktadır. İlk altı strateji birey-içi duygu düzenleme stratejilerini son dört strateji kişilerarası duygu düzenleme stratejileri olarak ifade edilmektedir.



**Tablo 1***Duygu Düzenleme Stratejileri*

Strateji	Açıklaması
Bastırma	Düşünce ve duygusal ifadeyi bastırma veya uzaklaştırma girişimi <sup>a</sup>
Yeniden Değerlendirme	Bir olayın duygusal etkisini azaltmak için olayı yeniden değerlendirmek/ yorumlamak <sup>b</sup>
Kaçınma	Duygusal etki yaratacağı düşünülen olaylardan, insanlardan veya durumlardan kaçma <sup>c</sup>
Ruminasyon	Stres yaratacak durumlara ve olumsuz duyguduruma tekrarlı olarak dikkati verme <sup>d</sup>
Kabul	Duygu, düşünce ve fiziksel duyumlarla temasta kalabilme yeteneği <sup>e</sup>
Problem Çözme	Bir olayın içeriğini ve sonuçlarını değiştirmek için bilinçli yapılan girişimler <sup>f,g</sup>
Olumlu Duyguları Arttırma	Mutluluk ve neşe duygularını çoğaltmak amacıyla diğerlerine gitme eğilimi <sup>h</sup>
Bakış Açısı Edinme	Endişelenecek bir şeyin olmadığını ve diğerlerinin daha zor durumda olduklarını onlara hatırlatan insanlara yönelme <sup>h</sup>
Yatıştırma	Rahatlama ve sempati için diğerlerini arama <sup>h</sup>
Sosyal Model Alma	Diğerlerinin belirli durumlarla nasıl başa çıkabileceklerini görmek için başkalarına gitme <sup>h</sup>

<sup>a</sup> Gross ve Levenson, 1993<sup>b</sup> Gross ve John, 2003<sup>c</sup> Hayes ve ark., 1996<sup>d</sup> Nolen-Hoeksema, 1991<sup>e</sup> Hayes ve ark., 1999<sup>f</sup> Hofmann ve Asmundson, 2008

<sup>g</sup> Billings ve Moos, 1981

<sup>h</sup> Hofmann ve ark., 2016

Duygu düzenlemeyi duygusal işlevsellikteki genel eksiklikler olarak değerlendiren kuramlar, duygusal işlevsellikte bulunan genel eksikliklerin psikopatoloji arasındaki ilişkiyi incelemektedir (Berking, 2010; Gratz ve Roemer, 2004). Alanyazında en sık atıf alan kuramcılardan biri olan (Sloan ve ark., 2017) ve duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinin (DDGÖ) geliştiricileri Gratz ve Roemer'a göre (2004), duygu düzenleme a) duygusal deneyimlerin farkında olma, duygusal deneyimleri anlama ve bunları kabul etme; b) olumsuz duygular deneyimlerken hedef yönelimli davranışları sürdürebilme ve dürtüsel davranışları engelleyebilme becerisi; c) duygusal tepkilerin yoğunluğunu ve/ya süresini düzenlemek amacıyla ortama uygun stratejilerin esnek bir şekilde kullanılması; d) anlamlı bir yaşamın parçası olarak olumsuz duyguları yaşamaya istekli olmayı içinde barındıran çoklu yapıya sahip bir kavramdır. Benzer şekilde Berking ve Whitley (2014) duygu düzenlemeyi; duygusal netlik, duyguları tanımlama ve adlandırma, duyguların farkında olma, duyguları kabul etme ve duygulara tolerans gösterebilme, olumsuz duygularla yüzleşebilme, olumsuz duyguları ortaya çıkartan durumlarda etkili öz-destek sağlama ve gerekli olduğunda duyguları analiz edip değiştirme becerilerinin tümü olarak tanımlamaktadır. Belirtilen tanımlardan yola çıkarak yapılan çalışmalar, duygu düzenlemenin çoklu yapısındaki eksikliklerle psikopatoloji arasındaki ilişkilere odaklanmaktadır.

#### **1.1.4. Duygu Düzenlemenin Nörobiyolojisi**

Duygular; bilişsel, öznel, fizyolojik ve motor değişimleri içinde barındıran bir yapıdır (Etkin ve ark., 2015). Dolayısıyla beyne duyguyla ilgili bilgi geldiğinde duygunun belirtilen elementlerinin özelliklerinin bulunduğu beyin bölgelerinde bir hareketlilik başlamaktadır. Motivasyondan ve duygudan sorumlu limbik sistem bir yılan gördüğünde bunu tehdit olarak algılayıp harekete geçmektedir (Etkin ve ark., 2015). Daha önceki bölümlerde belirtildiği gibi duygu düzenleme, zaman içinde açığa çıkan duyguyu değiştirmek amacıyla başlatılan bir süreçtir. Duygunun beyinde bir karşılığı olmasından dolayı araştırmacılar duygu düzenlemenin beyindeki hangi mekanizmaları

çalıştırdığını veya beyinde nasıl bir değişim sağladığını araştırmak istemişlerdir. Beyin görüntüleme cihazlarının teknolojik ilerlemeyle birlikte daha yaygın olarak kullanılmaya başlanmasıyla birlikte duygu düzenleme çalışmalarının beyin çalışmalarıyla birleştirilmesi son zamanlarda dikkat çekmiştir. Mevcut çalışma beyin çalışmaları bağlamının dışında bir çalışma olmasına rağmen alanyazındaki bu eğilim görmezden gelinememiş ve kısaca değinilmek istenilmiştir.

Duygu düzenleme çalışmalarının nörobiyolojisi ile ilişkili araştırmaların çoğu Gross'un duygu düzenleme modeli üzerine yapılandırılmıştır. Gross'un modelinde yer alan beş temel duygu düzenleme alanı araştırmacılar tarafından "durumsal stratejiler (durum seçimi ve durum değişimi), bilişsel stratejiler (dikkati yerleştirme ve bilişsel değişim) ve davranışsal stratejiler (tepki değişimi)" olarak üçe bölünmüş ve buna göre çeşitlendirilmiştir (Moodie ve ark., 2020). Stratejiler arasında bilişsel yeniden değerlendirme çalışmalarda en sık kullanılan stratejidir (Ochsner ve ark., 2012). Yeniden değerlendirme (reappraisal) hem olumsuz duygulanımda azalmayla hem de amigdala aktivasyonunda azalma ile ilişkili bulunmuştur (Buhle ve ark., 2014). Yeniden değerlendirme ile yapılan diğer çalışmalarda, dorsolateral prefrontal korteks – dlPFC, dorsal anterior cingulate korteks – dACC, ventrolateral prefrontal korteks – vlPFC, dorsomedial prefrontal korteks – dmPFC olmak üzere bilişsel süreçlerin işlendiği bazı beyin bölgelerinde artış saptanmakla birlikte tamamlayıcı motor korteks (SMA) ile posterior parietal korteks gibi diğer beyin bölgelerinin hareketliliğinde de artma gözlemlenmiştir (Etkin, Büchel ve Gross, 2015; Morawetz, 2016). Fonksiyonel manyetik rezonans (fMRI) ile yapılan 23 çalışmanın incelendiği bir meta-analiz araştırmasında yeniden değerlendirme stratejisinin kullanıldığı ve aşağı regülasyonun yapıldığı duygu düzenleme çalışmalarında yukarıda belirtilen dlPFC, vlPFC, dACC, SMA beyin bölgelerine ek olarak inferior/superior parietal kortekste aktivasyon olduğu belirtilmiştir (Kohn ve ark., 2014). 48 tane fMRI ölçümünün incelendiği bir diğer çalışmada önceki çalışmalarla tutarlık olarak aynı beyin bölgelerinde hareketlilik gözlemlenmiştir ve bu hareketliliğin hem yukarı hem de aşağı regülasyonda olduğu belirtilmiştir (Buhle ve ark., 2014). Beyin bölgeleri ve ilgili bölgelerin genel işlevlerine dair bilgi hazırlanan Tablo 2'de görülebilir.

**Tablo 2***Beyin Bölgelerinin Genel İşlevleri*

Beyin Bölgeleri	dIPFC ve vIPFC	ACC ve mPFC	SMA	Parietal cortex	dmPFC
Genel İşlevleri	Seçici dikkat, çalışma belleği, tepki ketleme (Martin ve Ochner, 2016).	Kontrol etme ihtiyacını izleme, duygudurum sinyallerini yönlendirme (Martin ve Ochner, 2016).	Hareketi organize etme, (Goldberg, 1985).	Dikkati toplama (Corbetta ve ark., 2000).	Öz-farkındalık ile ilgili meta-durumlar (Ochsner ve ark., 2004); eylem niyeti (Lau ve ark., 2004); taktiksel tepki seçimi (Matsuzaka ve ark., 2012)

*Not.* dIPFC = Dorsolateral prefrontal korteks, vIPFC = Ventrolateral prefrontal korteks, ACC = anterior cingulate korteks, mPFC = Posterior medial prefrontal korteks, SMA = Tamamlayıcı motor korteks, dmPFC = Dorsomedial prefrontal korteks

Dikkat dağıtma duygu düzenleme stratejisinin işlendiği araştırmalarda dikkati dağıtmanın anlamlı olarak sol vIPFC, sağ lateral PFC ve superior parietal korteksteki aktivasyonun artmasına neden olduğu bulunmuştur (Hermann ve ark., 2017; McRae ve ark., 2010). Yukarıdaki bilgiler ışığında alanyazında bilişsel stratejiler adı altında toplanan yeniden değerlendirme ve dikkat dağıtma gibi stratejilerinin benzer beyin bölgelerini aktive ettiği görülmektedir.

Bastırma stratejisi ile yapılan çalışmada, bastırmanın olumsuz duygusal deneyimi ve davranışı azalttığını fakat amigdala ve insula gibi bölgelerde artışın devam ettiği gözlenmiştir (Goldin ve ark., 2008). Çalışmayı yapan araştırmacılar tarafından amigdala ve insula gibi duygularla ilişkili bölgelerdeki beklenmedik bu artışı olumsuz duyguyu

davranışa yansıtılmamak için sarf edilen çabanın bir bedeli olarak değerlendirilmektedir. Goldin ve arkadaşlarının aksine Dörfel ve çalışma arkadaşları (2014) bastırma strateji esnasında amigdala azalma saptamışlardır. Bununla birlikte bastırma iki taraflı dmPFC, sağ dlPFC ve sol vlPFC gibi bölgelerdeki aktivite ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Phillips ve ark., 2008).

Sonuç olarak, duygu düzenlemeye ilişkin nöral bağlar prefrontal, parietal ve cingulate gibi kontrol uygulandığı veya engellendiği süreçlerden sorumlu düzenleyici ağlar ile düzenlenen amigdala veya ventral striatum gibi duygunun geliştiği ve duygusal değerlendirmelerin yapıldığı beyin bölgeleri arasındaki etkileşimde bulunmaktadır (Dörfel ve ark., 2014). Daha spesifik olarak dmPFC, vmPFC, dlPFC, vlPFC, IPC ve ACC gibi beyin bölgeleri duyguların kontrolü sırasında aktive olan bölgelerdir (Buhle ve ark., 2014; McRae ve ark., 2010; Ochsner ve ark., 2012).

#### 1.1.4.1. Sosyal Temel Kuramı

Nörolojik çalışmalar duygu düzenlemenin sosyal bağlamına odaklanmışlar ve bu olguyu daha iyi anlayabilmek ve açıklayabilmek amacıyla sosyal temel kuramını geliştirmişlerdir. Sosyal Temel Kuramı, sosyal ilişki çalışmalarını bağlanma kuramı, davranışsal ekoloji, bilişsel sinirbilim ve algı bilimi gibi ilkelerle bütünleştirerek inceleyen bir bakış açısı olarak tanımlanmaktadır (Beckes ve Coan, 2011; Coan ve Sbarra, 2015). Sosyal bağlama yaptığı vurgudan dolayı mevcut çalışmada bu kuram kişilerarası duygu düzenlemenin nörobiyolojisi olarak değerlendirilmiştir.

Eylem ekonomisi, her bir organizmanın hayatta kalması, gelişmesi, üremesi için harcadığı enerjiden daha fazlasına ihtiyaç duyduğunu belirten bir görüş olarak tanımlanmaktadır ve sosyal temel kuramına ilham kaynağı olmuştur (Proffitt, 2006). Kurama göre sosyal kaynaklara yakın olmak insan beyninin temel varsayımlarından biridir ve kuramın isminde geçen temel kelimesi bu bağlamdan gelmektedir. İnsan beyni ortak amaçlar, dayanışma ve güvenle karakterize olan sosyal ilişkilere yakınlığı temel almakta, sosyal ilişkileri biyoenerjik kaynaklar olarak yorumlamakta ve diğerlerini benliğinin bir parçası olarak kodlamaktadır (Coan ve Sbarra, 2015). Kuramın

geliştiricileri insanların problem çözme, karar verme ve duygu düzenleme gibi fazla enerji gerektiren zihinsel süreçlerde metabolik kaynakları muhafaza etmek amacıyla sosyal ilişkilerden yararlandıklarını ifade etmişlerdir. Kısaca, insan beyni sosyal yakınlığı temel duygu düzenleme stratejisi olarak kullanmaktadır (Coan 2008, 2010). Sosyal Temel Kuramına göre sosyal yakınlık; *risk dağılımı* ve *yük paylaşımı* yoluyla harcanan enerjiyi azaltmaktadır (Beckes ve Coan, 2011; Coan ve Sbarra, 2015). Risk dağılımı, çevredeki tehditlerin grup içindeki bireylere istatistiksel olarak dağılımıdır (Beckes ve Coan, 2011). Hayvan çalışmaları incelendiğinde hayvanların enerjilerini etkili bir biçimde kullanabilmeleri için çoğu zaman birlikte avlandıkları ve bir arada yaşadıkları gözlenmektedir (Pinshow ve ark., 1976). Çevresel tehditlere karşı bir arada yaşayan hayvanların tek başına hareket eden hayvanlara kıyasla daha az enerji harcadıkları ifade edilmektedir. Bunun nedeni ise sürü şeklinde dolaşmanın her bir hayvana fazladan göz ve kulak sağlaması ve tek başlarına sarf etmeleri gereken enerjinin diğerlerine dağılmasıyla daha az enerji harcamalarına yol açmaktır. Özetle, diğerleriyle birarada yaşayarak büyümek, gelişmek ve üremek için daha fazla enerjiyi muhafaza etmiş olmaktadır. Bu süreç insanoğlu için de geçerlidir. Tehditlerin grup içine dağılmasının yanı sıra ilişki içinde bulunulan kişilerden alınan güven ve dayanışma ile sosyal yakınlık sağlanmakta ve enerji yine muhafaza edilmiş olmaktadır (Beckes ve Coan, 2011).

Romantik ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri ve aile üyeleriyle kurulan ilişkiler gibi yakın ilişkilerden elde edilen enerji korunumu yük paylaşımı olarak ifade edilmektedir. Coan'ın 2006 yılında yapmış olduğu çalışmada; yalnız, bir yabancıyla veya romantik partnerle olmak üzere üç farklı koşul oluşturulmuştur. Katılımcılardan fMRI cihazları ile ölçüm alınmış ve katılımcılara rahatsız edecek düzeyde fakat aynı zamanda zararsız şiddette elektrik şoku verilmiştir. Bu aşamada birinci grup elektrik şokuna tek başına maruz kalmış, ikinci grup yabancı birisinin ve üçüncü grup da romantik partnerinin elini tutarak elektrik şokunu deneyimlemiştir. Araştırma sonucunda romantik partnerin elini tutan kişilerin beyin aktivitelerinin diğer gruplara kıyasla daha az olduğu bulunmuştur. Hatta yabancıyı elini tutarken bile beynin daha az aktivite gösterdiği görülmüştür. Buna karşın yalnız olan grubun beyin aktivitelerinin her iki gruba kıyasla çok daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu bulgular ışığında, minimal düzeyde kurulan ilişkinin dahi

beynin harcadığı enerjiyi nasıl etkilediği görülmektedir. Sonuç olarak, beyin görüntüleme ve öz bildirim ölçekleri kullanarak yapılan çalışmalar bireylerin duygu düzenlemede diğer insanlardan faydalandığını göstermektedir.

Özetle, sosyal temel kurama göre insan beyni yansıtıcı bir şekilde ilişki içinde bulunan diğerlerini kendiliklerinin yetkinliğini arttıran bir uzantı olarak algılamaktadır (Sbarra ve Coan, 2018). Yani diğerlerinin bilişsel ve fiziksel kaynaklarını aynı zamanda kendi kaynağı olduğunu varsaymaktadır. Diğerleriyle kurulan ve devam ettirilen sosyal ilişkiler sayesinde risk durumlarında, tehditlerde, duygu düzenlemede, hafızada, problem çözmede vb. gibi süreçlerde bireye önemli bir dış kaynak sağlamaktadır (Sbarra ve Coan, 2018). Böylece sosyal kaynakların varlığı çevrenin taleplerinin karşılanması gerektiği durumlarda insanoğlunun daha az çaba harcamasına neden olmaktadır. Bu bilgiler ışığında duygu düzenleme gibi yoğun çaba gerektiren bir süreçte sosyal ilişkilerin önemi ortaya çıkmakta ve çalışmalarda yer bulması gerektiği düşünülmektedir.

### **1.1.5.Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji**

Duygu düzenleme, bilinçli veya bilinçdışı süreçler vasıtasıyla bireylerin duygularını düzenlemek amacıyla başlattıkları ve sürdürdükleri süreçler olarak kavramsallaştırılmaktadır. Teorik modeller, başarılı bir şekilde yönetilen duygu düzenleme süreçlerinin fiziksel sağlıkla, gelişmiş kişilerarası ilişkilerle, etkili akademik hayatla ve çalışma hayatıyla ilişkili olduğunu belirtmektedir (Brackett ve Salovey, 2004; John ve Gross, 2004). Diğer yandan duygu düzenlemede yaşanan zorlukların ruhsal hastalıklarla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Berenbaum ve ark.,2003; Mennin ve Farach, 2007). Özellikle duygu düzenlemede yaşanan zorlukların kaygı bozukluklarıyla olan ilişkisinin altını çizen araştırmacıların yanı sıra (Campbell-Sills ve ark., 2014) diğer araştırmacılar depresyon, bipolar gibi duygu durum bozuklukları (Joormann ve Siemer, 2014); yeme bozuklukları (Aldao ve ark., 2010; Fairburn ve ark., 1995); borderline kişilik bozukluğu (Linehan, 1993); madde kullanım bozukluğu (Fox ve ark., 2007) gibi psikolojik rahatsızlıklarla duygu düzenleme arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu belirtmektedirler. Bununla birlikte bazı duygu düzenleme

stratejilerin çeşitli psikolojik bozukluklarının ortaya çıkışında ve sürdürülmesinde bazılarının psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkışını engellediği yani psikopatolojiye karşı koruyucu bir kalkan görevi gördüğü ifade edilmektedir (Aldao ve ark., 2010). Bundan dolayı çeşitli terapötik yaklaşımlar duygu düzenleme eğitimlerini mevcut müdahale yöntemleriyle birleştirme yoluna gitmişlerdir (Greenberg, 2015; Hayes ve ark., 1999; Linehan, 1993).

Kaygı bozukları ile ilgili alanyazında, artan duygusal tepki, tehlikelere karşı aşırı duyarlı olma, duygulardan kaçınarak duyguları deneyimleme eğilimi gibi kaygı bozukluklarının temel özelliklerinin kaygılı bireylerin duygularını düzenlemesinde oldukça etkili bir rolü olduğu vurgulanmaktadır (Campbell-Sills, ve ark., 2014). Bu etkiler Gross'un süreç modelinin başlangıç evresinden itibaren herhangi bir noktada meydana gelebilmektedir. Örneğin başlangıç evrelerinde yer alan dikkat ve farkındalık süreci ile ilişkili olarak kaygı bozukluğuna sahip bireylerin olumsuz veya tehlike ipuçlarına karşı dikkat yanlılıklarının olduğu ve olumsuz bu gibi durumlardan dikkatlerini zorlukla başka bir şeye yönlendirebildikleri saptanmıştır (Beck ve Clark, 1997; Pineles ve Mineka, 2005). Dikkat yanlılığında yaşanan güçlüğü kaygı bozukluklarının düzeyindeki artışla (MacLeod ve Hagan, 1992) ve bilişsel ve davranışsal kaçınma davranışlarıyla ilişkili olduğu çeşitli araştırmalar tarafından bulunmuştur. Kaçınma davranışlarına klinik gözlemlerden örnek verilecek olursa panik bozukluğunda durumsal ve interoceptive (örn. fiziksel duyum) ipuçlarından; sosyal kaygı bozukluğunda göz kontağından ve sosyal etkileşimden; travma sonrası stres bozukluğunda travmayı hatırlatıcı durumlardan; obsesif kompulsif bozukluğunda bulaşma içerikli obsesyonlardan yıkamayla, şüphe içerikli obsesyonlardan kontrol ile istemdişi gelen görüntülerden tekrarlayıcı ifadelerle kaçındıkları saptanmıştır (Campbell-Sills ve ark., 2014). Kaygı bozukluklarında ifade edilen bu kaçınma davranışlarının duygu düzenleme sürecini olumsuz bir şekilde etkilediği fakat tam tersinin ise yani duygularla bütünleşmenin ise duyguların daha iyi bir şekilde düzenlenmesini sağladığı görülmüştür (örn. Bebeko ve ark., 2011).

Duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmaların birçoğunun depresyon, kaygı bozuklukları gibi bozukluklarla yapıldığını fakat somatizasyon ile ilgili yapılan



çalışmaların oldukça kısıtlı olduğunun altını çizen Davoodi ve arkadaşları (2019) somatizasyon bozukluğuna sahip bireylerin duygularını tanımlamada ve fiziksel duyularla duygularını ayırt etmekte zorlandıklarını belirtmişlerdir. Daha önceki çalışmalarda duyguları doğru bir şekilde tanımada yaşanan güçlüğü somatizasyonun ortaya çıkmasında risk faktörü olabileceği belirtilmiş çünkü somatoform bozukluğuna sahip bireylerin duyguların bileşeninde olan somatik bulguları önemli bir sağlık probleminin nedeni olarak değerlendirmekte oldukları düşünülmektedir (Sifneos, 1973).

Çağımızın en yaygın psikolojik bozukluklarından biri olan depresyon ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, depresif belirtiler sergileyen kişilerin kontrol grubuna kıyasla daha fazla ruminasyon yaptığı bulunmuştur (Johnson ve ark., 2008). Yeniden değerlendirme stratejisini kullanma sıklığıyla depresyonun şiddeti arasında negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır (Joorman ve Gotlib, 2010). Ayrıca depresyondan muzdarip bireylerin; olumsuz duyguları kabul ve tolere etmede (Campbell-Sills ve ark., 2006) duygularını tanımada (Rude ve McCarthy, 2003) duygularını etkili bir şekilde değiştirmede (Kassel ve ark., 2007) ve duyguları ifade etmekte (Aldoe ve ark., 2010) zorluk yaşadıkları bulunmuştur.

Bu aşamaya kadar ele alınan çalışmalar birey içi duygu düzenleme ile psikopatoloji arasındaki araştırmalardan oluşmaktadır. Kişilerarası duygu düzenleme ile psikopatoloji arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar oldukça kısıtlı olmasına rağmen bu başlığın kalan kısmında bu ilişkiye yer verilecektir. Mevcut çalışmalar ağırlıklı olarak kişilerarası duygu düzenleme kavramının ölçüm aracı geliştirme çalışmalarından gelmektedir. Bir çalışmanın sonunda depresyon ve kaygının yatıştırılma, sosyal model alma ve bakış açısı edinme faktörleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Hofmann ve ark., 2016). Olumlu duyguları arttırma ise anlamlı bulunmamıştır. Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışması farklı araştırmalar tarafından yapılmıştır (örn. Gökdağ ve ark., 2019; Koç ve ark., 2019; Malkoç ve ark., 2018). Gökdağ ve arkadaşlarının (2019) çalışmasına göre yatıştırma alt ölçeği, depresyon, kaygı ve stresle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Diğer çalışmaya göre ise durumsal kaygı ile olumlu duyguları arttırma arasında negatif yönlü ilişkili; sürekli kaygı ile yatıştırma pozitif yönlü ilişkili; hem durumsal hem de sürekli depresyon ile olumlu duyguları arttırma negatif yönlü ilişkili;

durumsal depresyon ile bakış açısı edinme negatif yönlü ilişkili bulunmuştur (Koç ve arkadaşları, 2019). Sosyal kaygı ile yatıştırma, bakış açısı edinme ve sosyal model alma pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Başka bir çalışmada, kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden yatıştırma ve sosyal model alma yöntemleri sosyal kaygı ile pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur (Akkuş ve Parker, 2021). Sonuç olarak, Türkiye örneğinde psikopatoloji düzeyinin arttıkça yatıştırılmaya duyulan ihtiyacın daha fazla olduğu fakat olumlu duyguları arttırmak için diğerlerine yönelmenin azaldığı görülmektedir.

### **1.1.6. Kişilerarası Duygu Düzenleme ile Diğer Değişkenler**

Duygu düzenleme son zamanlara kadar yalnızca birey içi duygu düzenleme süreçlerinde incelenmekte olan bir değişken olarak araştırmalarda yer almaktaydı. Günümüzde ise birey içi süreçlere ek olarak kişilerarası duygu düzenleme çeşitli değişkenlerle incelenmeye başlandı. Bu değişkenlerden birisi de bağlanma stilleridir. Bağlanma, birincil bakım veren ile bebeğin arasında kurulan duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969). Bağlanma kuramına göre erken dönem yaşantılar kişilerin kendilerine ve diğerlerine dair bilişsel şemaların oluşmasına yol açmaktadır. Gelişen bu şemalar içsel temsiller modeli olarak ifade edilmekte ve bağlanma figürünün ihtiyaç dâhilinde hazır bulunuşu, güvenilir oluşu ve destekleyici oluşuna göre şekillenmektedir. İçsel temsiller, gelecekteki ilişki örüntülerinin belirleyicisi olmaktadır. Böylece bakım veren ile kurulan ilişkinin niteliği diğer ilişkilere öncülük etmektedir. Birincil bakım veren ile kurulan ilişkide bebek sevildiğini, değer verildiğini hissederse ve diğer insanların güvenilir, bakım veren, ihtiyaçlarını karşılayan insanlar olduğunu görürse güvenli bağlanma geliştirebilmektedir. Güvenli bağlanmaya sahip kişiler diğerlerine olan bu güven duygusuyla stresli durumlarda kaldıklarında diğerlerinden destek alabileceklerini düşünmekte ve ihtiyaç olduğunda diğerleriyle yakınlık kurma davranışını arttırmaya daha motive olmaktadır (Read ve ark., 2018). Diğer yandan eğer bakım veren reddedici, tepkisiz, güvenilir değilse güvensiz bağlanma oluşur ve kişinin diğerlerine dair imgesi güvenilir olurken kendine dair imgesi ise değersiz ve sevilmeyen biri şeklinde olmaktadır. Güvensiz bağlanma stilleri en temelde kaygılı ve kaçınan olarak ikiye ayrılmaktadır ve güvensiz bağlanmayı güvenli bağlanmadan

ayrıştırılan en önemli farklardan birinin duygu düzenleme alanında yaşadıkları güçlükler nedeniyle duyguları daha şiddetli yaşadıkları ve duygularını diğerlerine göre daha farklı ifade ettikleri yönündedir (Buelow ve ark., 2002; Zimmermann ve ark., 2001). Böylece stresle başa çıkmada daha fazla zorluk yaşadıkları ifade edilmektedir (Sümer ve ark., 2015). Örneğin kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan birisi duygularını inişli-çıkışlı yaşamakta ve ifade ederken daha abartılı tepkiler verebilmekteyken ve sürekli güvencede olma isteklerinden dolayı diğerlerine yapışarak duygularını düzenlemeye çalışmaktadır. Bir diğer ifadeyle aşırılaştırma (hiperaktivasyon) yöntemi ile diğerlerine yapışarak duygularıyla mücadele etmektedirler. Kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin diğerlerinin soğuk, mesafeli ve güven duyulmayan kişiler olduğuna ilişkin zihinsel temsilleri olduğu için duyguları bastırarak başa çıkma yöntemini öğrenmişlerdir. Bu nedenle savunucu (de-aktivasyon) yöntemi ile duygularını ketleyerek duygularla mücadele etmektedirler. (Sümer ve ark., 2015). Sonuç olarak kaygılı bağlanan kişilerin duygularını düzenlemek için diğerleriyle daha fazla iletişime geçecekleri fakat kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin duygularını bastırarak diğerlerine daha az yönecekleri ve diğerlerinden daha az yardım isteyecekleri düşünülmektedir. Bu amaçla, kişilerarası duygu düzenlemenin temelini attığı düşünülen bağlanma kuramı mevcut çalışmada kişilerarası duygu düzenleme kavramı ile incelenmiştir. Alanyazın taramasında bu iki kavramı inceleyen çok az çalışmaya rastlanmıştır (bkz. Altan-Atalay, 2019; Koç ve ark., 2019). Altan-Atalay (2019)'un çalışmasında kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden sosyal model alma ve yatıştırılma kullanımı arttıkça hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma stillerinin düzeyinin arttığı bulunmuştur. Koç ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında ise yatıştırma bakış açısı alma sosyal model alma düzeyleri ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönlü ilişki olduğu dikkat çekmiştir. Olumlu duyguyu arttırmak için diğer insanlara yönelme davranışı arttıkça yalnızca kaçınan bağlanma stili düzeyinin yükselmesi her iki çalışmada da ortak bulgu olarak ortaya çıkmaktadır.

Kişilerarası duygu düzenleme, yeni bir kavram olduğu için kişilik özellikleri ile incelendiği çalışmalar da tıpkı bağlanma stilleri ile yapılan çalışmalarda olduğu gibi oldukça kısıtlıdır. Yalnızca bir çalışmaya rastlanmış ve bu çalışmada kişilik özellikleri ve psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişki kişilerarası duygu düzenleme bağlamında incelenmiştir (Gökdağ ve Naldöken, 2020). Kişilik özellikleri, katılımcıların puanlarına

göre yüksek ve düşük düzey olarak belirlenmiş ve böylece gruplar kişilerarası duygu düzenleme açısından karşılaştırılmıştır. Kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, öz denetim, gelişime açık alma ve yumuşak-başlılık boyutları yüksek olan grubun düşük olan gruba kıyasla kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden ‘olumlu duyguları arttırmada’ diğer insanları daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Nevrotik düzeyi yüksek olan grubun düşük olan gruba kıyasla kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden model alma ve yatıştırılmayı daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Ek olarak, kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden sadece ‘yatıştırmanın’ dışa dönüklük ile psikolojik belirtiler arasında aracı rolü olduğu saptanmıştır.

Son olarak, kişilerarası duygu düzenleme süreçleri ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiler mevcut çalışma kapsamında ele alınacaktır. Cohen’in (2004) stresli bir durum karşısında insanın sahip olduğu psikolojik ve maddi kaynakları içinde barındıran sosyal ağ olarak tanımladığı sosyal desteğin kişilerin olumsuz duygular hissederken diğer insanlara yönelme davranışlarıyla yakından ilişkili olacağı düşünülmektedir. Williams (2018)’ın yurtdışı kalan öğrencilerle yaptığı bir çalışmada öğrencilerin olumsuz bir olay sonrasında diğerlerine gitme eğilimlerinin olduğunu ve kişilerarası duygu düzenleme sürecinin sosyal destek arama davranışlarıyla ilişkili olduğunu bulmuştur. Alanyazından hareketle mevcut çalışmada iki değişken arasında pozitif yönlü bir ilişki beklenmektedir. Kişilerarası duygu düzenleme ile sosyal destek arasında yapılan çalışmalar bu hipoteze paralellik göstermektedir (bkz. Gökdağ, 2021). Özetlenecek olursa ilgili tez çalışmasında kişilerarası duygu düzenleme ile kişilik özellikleri, bağlanma stilleri ve sosyal destek arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

## **1.2. OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK**

Zihne, istem dışı olarak gelen düşünce, duygu ve his olarak ifade edilen obsesyonların ve obsesyonların neden olduğu kaygıyı azaltmak amacıyla sergilenen tekrarlı zihinsel ve/ya davranışsal eylemler gibi kompulsiyonların varlığı olarak tanımlanan Obsesif Kompulsif Bozukluğun (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) dünyada görülme sıklığı % 0.03 ile %3 arasında değişmektedir (Fontenelle ve ark., 2006). OKB’nin vermiş olduğu yoğun stres ve bu stresi azaltmak için girilen yorucu mücadele insanların hayatlarını

hem iş hem de sosyal çevre açısından olumsuz olarak etkilemektedir. Kişinin dikkatini toplamasında güçlük çekmesine, zaman kaybı yaşamaya, sosyal çevresinin azalmasına, aile -içi ilişkilerin kalitesinin düşmesine, akademik alanda zorluklara neden olmaktadır (Koran, 2001).

OKB'nin anlaşılması adına alanyazında birçok teori ortaya atılmıştır. Bunlardan ilki, davranışçı ekoldür. OKB'yi Mowrer'in iki faktör kuramına (1960) göre açıklamaya çalışmıştır (Rachman, 1971). Buna göre başlangıçta nötr olan girici düşünce/dürtü/his, kaygı ile eşleşmekte ve artık bu gericiler koşullu uyaran haline gelmekte böylece klasik koşullanma ile öğrenme açığa çıkmaktadır. Bazı durumlarda, ortaya çıkan bu kaygıyı düzenlemek adına insanlar tekrarlı bir biçimde bazı zihinsel veya davranışsal eylemler sergileyebilmektedir. Bu davranışlar stresi azaltırsa o davranışların sıklığı onlar tarafından artarak sürdürülmektedir. Aslında bu davranışlar negatif pekiştirme yoluyla edimsel koşullanmayı açığa çıkartarak varlıklarını devam ettirmektedir. Sonuç olarak tekrarlı davranışlar kompulsiyonlara neden olmaktadır.

OKB fenomenolojisi, belki de en iyi bir biçimde bilişsel-davranışçı ekol ile açıklanmaktadır (Bream ve ark., 2017). Bilişsel davranışçı kuramının OKB'yi açıklama yolu, Beck'in (1976) psikopatolojinin gelişimini açıkladığı yönergeye dayanmaktadır. Beck'e göre içsel ve dışsal olaylara yönelik yapılan işlevsel olmayan yorum kişiyi psikopatolojiye götürebilmekte ve her bir psikopatolojinin altında kendine özgü işlevsel olmayan inançlar yer almaktadır. Beck'in önermesine dayanarak, OKB'de bu durumun istem dışı gelen gericilerin yorumlanmasındaki farklılaşmadan kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Hâlihazırda, istem dışı düşünce/dürtü/hisler çoğu insanın başına gelmektedir ve bunlar normal gericiler olarak ifade edilmektedir (Salkovskis 1985, 1997). Fakat bazı kişiler için bu istem dışı gelenler; gelip geçici düşünceler şeklinde değil, tehlikeli ve zarar verici olarak yorumlanmaktadır. Bu yorumların da ötesinde eğer kişi bu gericilere kişisel bir anlam yükleyip, gericilerden kişisel olarak tehdit algılayorsa normal obsesyonlar problem haline gelmekte ve "obsesyonel gericilere" dönüşmektedir. (Rachman, 1997; Salkovskis, 1985, 1997). Salkovskis'in (1985) OKB'nin Bilişsel Modeline göre, istem dışı gericiler gönüllü veya gönüllü olmayan birçok davranışa neden olmaktadır. Sergilenen bu davranışlar tam tersi bir etki ile girici düşüncelere yönelik

yüklenen anlamların güçlenmesine neden olmaktadır. Böylece, negatif değerlendirmeler hem OKB'nin başlamasına hem de sürdürülmesine neden olmaktadır (Salkovskis, 1985).

OKB'de istem dışı gelen giricilere yönelik yorumlar, bir diğer ifadeyle işlevsel olmayan inançlar birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Sonuç olarak alanyazında farklı inançlar OKB'de yer bulmuştur. Örneğin, Salkovskis “abartılmış sorumluluk” algısına dikkat çekmektedir. İstem dışı gelen giriciler tehdit olarak değerlendirilip bu tehdit üzerinde kişisel sorumluluk olduğu düşünülürse “abartılmış sorumluluk” inancıyla OKB'nin ortaya çıkmasına ve sürdürülmesine zemin hazırlayabilmektedir (Salkovskis, 1996). Diğer inanç sistemi giricilerin “felaket” olarak yorumlandığı bileşendir (Rahman, 1997). Bu işlevsel olmayan düşünce, felaketle sonuçlanabilecek bir olay olduğunun göstergesi olarak değerlendirilirse ve bu gibi düşüncelere sahip olmanın o insanı kötü bir insan yapacağına inanılırsa OKB'nin ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. İlerleyen yıllarda OKB'nin gelişmesinde etkili olduğu düşünülen bu inanç türleri bir çalışma grubu tarafından sınıflandırılmıştır. Bunlar: ‘düşüncelerin artan önemi, düşüncelerin kontrolüne ilişkin önemin artışı, mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammül edememe, tehdidin abartılması ve abartılı sorumluluk algısıdır’ (OKBÇG, 1997). Özetlenecek olursa, bilişsel-davranışçı kurama göre obsesyonlar, girici düşünce/dürtü/his'lere yüklenen işlevsel olmayan inançlar yoluyla ortaya çıkmakta, bu inançların neden olduğu sıkıntıyı azaltmak amacıyla sergilenen tekrarlı zihinsel eylemler ve davranışlar paradoksal olarak bu giricilere yüklenen işlevsiz inançların gücünü arttırmaktadır. Böylece OKB varlığını devam ettirmektedir.

OKB'yi inceleyen modellerde duygu düzenlemede yaşanan zorlukların belirtilmesine rağmen (Napolitano, 2017) duygu düzenlemeyi doğrudan OKB bağlamında değerlendiren bir kuram olmadığı için Calkins ve arkadaşları (2013), bu eksikliği gidermek adına bir model geliştirmişlerdir. Girici düşüncelere yüklenen olumsuz anlamlar bireyde kaygıya neden olmaktadır. Kaygı açığa çıktığında OKB'li bireylerde bu kaygı ile başa çıkabileceğine ve belirsizliği tolere edebileceğine dair inancın daha zayıf olduğu görülmektedir. Bu nedenle kişiler kompulsiyonları kullanarak olumsuz duyguların üstesinden gelmeye çalışmaktadır. Fakat bu kompulsiyonlar kısa vadede işe

yarar gibi görünse de uzun vadede kişilerin kompulsiyonlara ihtiyaç duymadan olumsuz duygunun üstesinden gelebileceğine ve kaygıyı tolere edebileceğine dair inancın gelişmesine engel olmaktadır (Stern ve ark., 2014).

Duygu düzenlemede deneyimlenen güçlüklerin, OKB'nin gelişmesinde ve sürdürülmesinde önemli bir rolü olduğunun altı çizilmektedir (Allan ve Barlow, 2009). Hatta, düşünce ve duyguların bastırılması gibi kullanılan duygusal kaçınma stratejilerinin, bu rahatsızlığın karakteristik bir özelliği olduğu ileri sürülmektedir. Allan ve Barlow'un (2009) çalışmasında duygularının kabulünün artması ile OKB semptomlarında azalma arasında bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde, duyguların bastırılması arttıkça OKB belirtilerinin arttığı bulunmuştur (Campbell-Sills ve ark., 2006; Oltmanns ve Gibbs, 1995). Yakın zamanda bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin azalan OKB belirtileri ile duyguları bastırmanın artan OKB belirtileri ile ilişkisi çeşitli araştırmalar tarafından saptanmıştır (Fink ve ark., 2018; Picó-Pérez ve ark., 2018). Berman ve arkadaşlarının (2018) genç örnekleme yürütmüş olduğu çalışmada, duyguların bastırılmasının OKB belirtilerini güçlü bir şekilde yordadığı ve obsesif inançlar ile OKB belirtilerine aracı rolü olduğu bulunmuştur. Duyguları düzenlerken kullanılan bastırma stratejisinin OKB belirtileri ile arasında anlamlı ilişkilerin alanyazında ilişkisi daha tutarlı sonuç vermesine rağmen bazı çalışmalarda iki değişken arasında anlamlı ilişki elde edilememiştir. Örneğin Ferreira ve arkadaşlarının (2021) araştırmasında bilişsel yeniden değerlendirme kullanımı arttıkça OKB belirtilerinde azalma olduğu bulunmuş olsa da bastırma ile OKB arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Duyguları fark etme, anlama, kontrol etme gibi alanlarda yaşanan güçlükler ile OKB arasında yapılan çalışmalar bir önceki paragrafta ifade edilen bulgulara paralellik göstermekte ve OKB'nin bir duygu düzenleme sorun alanında değerlendirilmesinin önemini ortaya çıkarmaktadır. Duygu düzenlemede güçlük ve duygulara yönelik olumsuz tepkiler ile OKB belirtileri arasında pozitif yönlü ilişkiler farklı bir çalışma tarafından bulunmuştur (Stern ve ark., 2014). Tanısı olan örneklemin yer aldığı çalışmada, yukarıdaki bulgularla tutarlı olarak, OKB'li kişilerin OKB'li olmayan kişilere kıyasla duyguların anlaşılmasında daha fazla güçlük yaşadıkları, duyguları

kabul etmede daha fazla zorlandıkları ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini daha sık seçtikleri bulunmuştur (Khosravani, 2020). Toplum örnekleminin yer aldığı diğer bir çalışmada benzer bulgu desteklenmiş ve OKB tanısı alanların tanıyı karşılamayan kişilere kıyasla duygularını düzenlerken daha fazla zorlandıkları tespit edilmiştir (Yap ve ark., 2018). Buna ek olarak OKB şiddeti arttıkça duygu düzenlemede yaşanan güçlüğü de arttığı bulunmuştur. Depresyonun ve obsesif inanışların kontrol edildikten sonra duygu düzenleme güçlüğünün OKB belirtilerini yordamaya devam ettiği fark edilmiştir (Eichholz ve ark., 2020). Duygu düzenleme güçlüğü ile OKB arasındaki bulgular ergen örnekleme yürütülen çalışmada da tutarlılık göstermektedir (Yazıcı ve Yazıcı, 2019).

Alanyazındaki bulgular OKB ile duygu düzenleme çalışmaları birey-içi duygu düzenleme alanında yapılan araştırmalardan oluşmaktadır. Fakat alan yazın tarandığında kişilerarası duygu düzenleme ile OKB'nin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle mevcut çalışmada OKB hem birey-içi duygu düzenleme hem de kişilerarası duygu düzenleme bağlamında incelenmiştir.

### **1.3. SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞU**

DSM-5'e göre yetişkinlerde SKB, en az altı ay boyunca var olan, diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilebileceği düşünülen bir veya daha fazla sosyal ortamda yoğun kaygı ve korku deneyimlenmesi olarak tanımlanmaktadır. Kişiler bu sosyal ortamlara, ya yoğun korku ve kaygı ile katlanmakta ya da bu ortamlardan kaçmaktadır. DSM-IV'te SKB, özgül sosyal kaygı bozukluğu ve yaygın sosyal kaygı bozukluğu olarak ikiye ayrılmaktayken DSM 5'te bu ayrım ortadan kalkmıştır. DSM-5'in Türkçe çevirisinde SKB, toplumsal kaygı bozukluğu olarak adlandırılmaktadır. Fakat alanyazında sıklıkla sosyal fobi veya sosyal kaygı bozukluğu olarak ifade edilmektedir. Alanyazınla tutarlı olması amacıyla mevcut çalışmada 'sosyal kaygı bozukluğu' terimi kullanılmıştır.

Ulusal Komorbidite Replikasyon Anketinin Amerika Birleşik Devletlerinde 9000 kişi üzerinde yürütmüş olduğu çalışmada, katılımcıların %12.1'inin hayatlarının bir döneminde sosyal kaygı bozukluğuna (SKB) sahip olduğu saptanmıştır (Kessler ve ark.,



2005). Yine bu çalışmaya göre depresyon, madde kullanım bozukluğu ve özgül fobiden sonra SKB, en sık görülen dördüncü psikolojik rahatsızlıktır. Klinik ve klinik olmayan katılımcıların yer aldığı farklı çalışmalarda SKB'nin başlangıç yaşının 10-13 arasında değiştiği görülmüştür (Nelson ve ark., 2000; Otto ve ark., 2001). Oldukça yaygın görülmesine ve erken başlangıç dönemine sahip olmasına rağmen yardım arama davranışları düşüktür (Stein ve Kean, 2000) ve bu nedenle rahatsızlık daha kronik (Cairney ve ark., 2007) hale gelmektedir. Tedavi edilmeyen SKB'nin, yaşam kalitesinde (Wittchen ve Jacobi, 2005), romantik ilişkilerde (Sparrevohn ve Rapee, 2009), arkadaşlık ilişkilerinde (Davila ve Beck, 2002) ve iş hayatında (Bruch ve ark., 2003) bozulmayla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sosyal bir varlık olan insanın sosyal hayatına kapsamlı bir şekilde zarar veren bu psikolojik rahatsızlığın anlaşılması ve tedavi yöntemlerinin belirlenmesi oldukça önemlidir. Bu bağlamda farklı yaklaşımlarla sosyal kaygının nasıl oluştuğu ve devam ettiği açıklanmaya çalışılmıştır. Bu yaklaşımlardan bir tanesi de davranışçı ekoldür. Diğer kaygı bozukluklarında olduğu gibi SKB'yi Mowrer'in iki faktör kuramına göre açıklamak mümkündür (Kring ve ark., 2017). Direkt deneyimle, model alma veya sözel talimatlarla olumsuz bir sosyal deneyim yaşandıktan sonra klasik koşullanma ile bir öğrenme gerçekleşmektedir. Daha sonra, sosyal ortamlara girmeme gibi bazı güvenlik davranışlarıyla edimsel koşullanma ortaya çıkmaktadır. Bu yolla kişi kendi korkularının üzerine gidememekte ve rahatsızlığının sürmesine olanak sağlamaktadır.

Diğer bir yaklaşım ise Bilişsel Kurama aittir. Bu bağlamda Clark ve Wells (1995) sosyal kaygının bilişsel modelini alana kazandırmıştır. Model, SKB'li kişinin sosyal ortama girdiğinde neler olduğunu açıklamaktadır. Kurama göre erken dönem yaşantılar, kişinin kendine ve diğerlerine yönelik bazı varsayımların gelişmesine neden olmaktadır. Sosyal kaygıyı geliştiren kişilerdeki varsayımlar üçe ayrılmaktadır (Clark, 2001): 1) Sosyal performansa ilişkin aşırı yüksek beklentiler (örn. Her zaman zekice ve akıcı bir şekilde konuşmalıyım); 2) Performansın sonuçlarına ilişkin koşullanmış inançlar (örn. Eğer elim titrerse/kızarırsam/ veya kaygılandığı belli edecek şekilde davranırsam, insanlar benim yetkin olmadığımı/tuhaf/aptal olduğumu düşünecek); 3) Kişinin kendisine yönelik olumsuz koşullanmış inançlar (örn. Ben tuhafım, ben sıkıcıyım, ben

farklıym). Yukarıda belirtilen varsayımlar, insanların sosyal durumları tehlikeli olarak değerlendirmelerine neden olmakta ve diğerlerinin kendi performanslarına ilişkin beklentilerini karşılamakta başarısız olacaklarını düşünmelerine yol açmaktadır. Bununla birlikte, iyi veya belirsiz sosyal işaretler olumsuz olarak daha fazla yorumlanmaktadır. SKB'li kişiler, sosyal durumu bu şekilde yorumlandıktan sonra diğerlerinin kendilerini olumsuz bir şekilde değerlendireceklerini düşünüp, sosyal durumu bir tehdit olarak görmeye başlar (Clark, 2001). Bu tehdit karşısında dikkatleri kendilerine kayar ve detaylı bir şekilde kendilerini gözlemlemeye ve incelemeye başlarlar. Kendi içsel bilgilerini (internal information), diğer insanlar tarafından nasıl görüldüklerini ve nasıl değerlendirildiklerini anlamak amacıyla kullanırlar. Dikkatleri kendilerine odaklandığında ise aslında bir nevi tuzağa düşmektedirler çünkü korkularına ilişkin süreçler kendileri tarafından oluşmakta ve aksi kanıtların görülmesi engellenmektedir (Clark, 2001). Örneğin, kaygılı hissettiklerinde ve bu içsel süreçlere odaklandıklarında, hissettikleri kaygının dışarıdan aynen görülebildiğine dair kendilerine dair olumsuz bir imaja sahip olmaya başlamaktadırlar. Fakat dışarıdan bu kaygı ya çok az fark edilmekte ya da hiç fark edilmemektedir. Dikkat odağı kendilerinde olduğu için de dışarıdan gerçekçi bilgileri toplayamamaktadırlar. Sosyal bir nesne olarak kendilerini değerlendirmeye devam ettikçe ya güvenlik davranışlara yönelme gereksinimi duymakta ya da bazı somatik ve bilişsel belirtilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu sonuçlar da sosyal durumun yeniden değerlendirilmesine ve kısır döngünün başlamasına neden olmaktadır.

Rapee ve Heimberg'in (1997) modeline göre sosyal fobiye sahip birey, diğerlerinin kendisini olumsuz bir şekilde değerlendireceklerine inanmakta ve aynı zamanda diğerlerinin kendisinden çok yüksek bir performans beklediklerine dair bir inancı bulunmaktadır. Bu iki inanç arasındaki fark ne kadar fazla olursa anksiyete de o kadar şiddetli olmaktadır. Clark ve Wells'in (1995) modelinde benzer şekilde, sosyal fobiye sahip kişilerde dikkat, dışardan nasıl göründüklerine ve davrandıklarına ilişkin kendi zihinlerinde şimdiye kadar geliştirmiş oldukları temsillere kayar. Bir diğer ifadeyle, bu temsiller diğerleri tarafından görülen değil, sosyal fobiye sahip kişilerin diğerleri tarafından nasıl göründüklerine dair kendi inançlarına dayanmaktadır.

Kaygı bozukluğu başlığı altında yer alan bir rahatsızlık olması nedeniyle SKB'nin aydınlatılmasında duygu düzenlemeye ilişkin açıklamaların getirilmesi gerekli olmuştur. Önceki çalışmalardan yola çıkılarak SKB'nin, spesifik sosyal durumlardan fazla kaçınma, esnek olmayan ve yanlı dikkat, başarısız bilişsel yeniden değerlendirme ve orantısız bir şekilde bastırma gibi stratejileri içiren bir dizi işlevsel olmayan duygu düzenleme stillerine saplanıp kaldıkları düşünülmektedir (Goldin ve ark., 2014). Belirtilen duygu düzenleme stratejileri, Gross'un duygu düzenlemenin süreç modelinde yer alan stratejilerdir (bkz. Şekil 2) ve bu stratejiler üzerinden sosyal kaygıda gözlenen duygu düzenleme problemlerinin neler olduğu açıklanmaya çalışılmıştır (Goldin ve ark., 2014). Örnek üzerinden açıklanacak olursa, Gross'un modelinin ilk basamağında yer alan 'durum seçiminde' SKB'nin sosyal ortamlara girmeyerek bir durum seçimi yaptıkları görülmektedir. İkinci basamakta yer alan stratejide ise SKB'nin sosyal ortama girdiğinde ortamın en arkasında durarak veya konuşurken sesini azaltarak kendisinin ortamdakini görünürlüğünü azaltmaya çalışarak aslında durumu değiştirdiği anlaşılmaktadır. Dikkati yönlendirme basamağında ise, sosyal ortamda kendi iç süreçlerine dikkatlerini kaydırdıkları görülmektedir ve diğerlerinin ne konuştuklarına odaklanmak yerine kendi zihinlerindeki düşüncelere odaklanabilmektedirler. Yeniden değerlendirmede ise karşısında gülen insanların kendi aralarında farklı bir şeye gülebileceklerine dair bir inancı zihnine getiremeyerek, kendisi ile alay ettiklerini düşünebilir. Tepki önleme yani son basamakta kendi duygularının sözel ve davranışsal görünümünün ortaya çıkmasını engellemeye çalışabilirler. Bir konu hakkında sinirlenebilir fakat diğerleri tarafından reddedileceğini veya dışlanacağından korktuğu için bunu ifade etmeyebilir. SKB'li bireylerin belirtilen duygu düzenleme basamaklarında sergiledikleri işlevsel olmayan stratejiler uzun vadede SKB'nin devam etmesinde rol oynamaktadır çünkü bu mekanizmalar işlevsel olmayan inançlarının sınanmasını engellemektedir.

Gross'un modelinde yer alan duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme ve bastırma, alan yazında en sık çalışılan iki yöntemdir. SKB'nin duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerle ilişkisi dikkat çektiği için Gross'un modelindeki yöntemler SKB ile çalışılmaya başlanmıştır. Farklı yöntemlerin uygulandığı araştırmalar, kaygıyı azaltmada SKB'li kişilerin kontrol grubuna göre yeniden değerlendirme stratejilerini

kullanmada daha başarısız oldukları bulunmuştur. Örneğin; Werner ve arkadaşları (2011), katılımcılardan sosyal kaygı durumuna ilişkin otobiyografik anıyı hatırlamaları ve bir konuşma yapmalarını istemiştir. Sonrasına katılımcılardan ölçekleri doldurmaları talep edilmiştir. Çalışma sonucuna göre SKB'li kişiler bilişsel yeniden değerlendirme yöntemini kullanma yetkinliklerin normal gruba kıyasla daha düşük raporlamışlardır. Nöroimgeleme çalışmalarında, sert yüz ifadeleri gösterilen deneklerin bu yüz ifadelerini yorumlarken yeniden değerlendirme yöntemini uygulamaları istenmiştir. Bu uygulama sırasında alınan ölçümler sonucunda SKB'li kişilerin normal gruba kıyasla bilişsel kontrolden ve dikkatten sorumlu beyin bölgelerinin daha az tepki verdiği bulunmuştur (Goldin ve ark., 2009).

Gross'un sık çalışılan diğer duygu düzenleme stratejisi tepki önlemedir. Tepki önlemede en belirgin strateji ise bastırma yöntemidir. Teoristler, SKB'de bastırma yöntemini, sosyal ilişki esnasında hoş olmayan duyguları minimize etmek için kullanılan bir güvenlik davranışı olarak değerlendirmektedir (Voncken ve ark., 2006). Yapılan çalışmalarda SKB'nin artan bastırma ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Farmer ve Kashdan, 2012; Werner ve ark., 2011). Mevcut bulgular hem olumlu duygular hem de olumsuz duygular için geçerlidir. Yapılan bir çalışmada sosyal kaygı tanısı olan grup ile sağlıklı kontrolün olduğu grup karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda sosyal kaygı tanısı olan kişilerin normal gruba kıyasla hem olumlu hem de olumsuz duygularını daha fazla bastırdıkları ortaya çıkmıştır (Blalock ve ark., 2016).

İlerleyen yıllarda duygu düzenleme stratejilerine dair çalışmalar duygu düzenleme yöntemlerinin sıklığı ile bu yöntemleri ne kadar etkili kullandıklarına dair incelemelerde bulunmuşlardır. Araştırma sonucunda, sosyal kaygının şiddeti arttıkça duygu düzenleme yöntemlerini etkili kullanma düzeyinin azaldığı dikkat çekmektedir. Bir diğer ifadeyle SKB şiddet düzeyi arttıkça birey, duygu düzenleme girişimlerinin daha az etkili olduğunu düşünmektedir (Daniel ve ark., 2019). Benzer bir şekilde, öz bildirim ve lab-temelli görevlerin yer aldığı bir çalışmada da sosyal kaygı düzeyi yüksek olanların düşük olanlara kıyasla bilişsel yeniden değerlendirmeyi daha az sıklıkla ve daha az etkinlikte kullandıkları; bastırma stratejisini daha sık ve daha yetkin bir şekilde kullandıkları bulunmuştur (Kivity ve Huppert, 2018).

Duygu düzenlemede yaşanan güçlük alanları ile SKB arasında yapılan çalışmalarda, sosyal kaygı düzeyi yükseldikçe duyguların anlaşılmasında yaşanan güçlüğü arttırdığı ve duygulara yönelik olumsuz tepkilerin arttığı bulunmuştur (Mennin ve ark., 2007; Turk ve ark., 2005). Hasta örnekleme ve kontrol grubunun karşılaştırıldığı diğer bir çalışmada, SKB'li bireylerin dürtülerini kontrol etmekte, duygularını kabul etmede, uygun stratejiyi seçmede, duyguları anlamakta daha fazla zorluk yaşadıkları bulunmuştur (Helbig-Lang ve ark., 2015). Fakat bu çalışmada duyguların farkında olmaya ilişkin boyutta iki grup arasında anlamlı bir fark elde edilememiştir.

Kişilerarası duygu düzenlemenin sosyal kaygı bağlamında incelendiği bir çalışmada, sosyal kaygı bastırma yöntemi ile pozitif yönlü ilişkili bulunurken bilişsel yeniden değerlendirme yöntemi ile anlamlı ilişkisi saptanmamıştır ve kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden yatıştırma ve sosyal model alma yöntemleri sosyal kaygı ile pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur (Akkuş ve Peker, 2021). Alanyazın taramasında kişilerarası duygu düzenlemenin sosyal kaygıyı doğrudan inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle mevcut çalışma, alanyazındaki boşluğu ele almaktadır.

#### **1.4. OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK VE SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞU**

OKB, obsesyon ve/veya kompulsiyonları içinde barındıran psikolojik bir rahatsızlık olarak tanımlanmakta ve sosyal, ilişkisel ve çalışma hayatını olumsuz yönde etkilemektedir. Bununla birlikte, heterojen yapısı nedeniyle etiyolojisinin anlaşılması güçleşmekte ve tedaviden daha iyi verim alınmasını zorlaştırmaktadır (Viswanath ve ark., 2012). İnsan yaşamına vermiş olduğu olumsuz sonuçlar ve etiyolojisindeki eksik yanların azaltılması amacıyla OKB'nin eş tanı çalışmaları alanyazında önem kazanmaktadır. İlgili çalışmalar, OKB'nin en sık depresyon (Lochner ve ark., 2014) ile daha sonra ise kaygı bozuklukları ile eş tanı aldığını göstermektedir (Torres ve ark., 2006). Kaygı bozuklukları arasında da sosyal kaygı en sık konulan tanı olarak karşımıza çıkmaktadır (Lochner ve ark., 2014).

Yüksek eş tanı oranı bulunan OKB ile SKB'nin benzer mekanizmaları incelendiğinde her iki psikolojik rahatsızlığın belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik (Stein ve ark., 2017), abartılmış tehdit ve katastrofik bilişler (Rapee ve Heimberg, 1997) ve davranışsal ketlenme gibi bilişsel ve mizaç özellikleri (Stein ve ark., 2017); yüksek düzey kaygı tepkisine karşı bir yatkınlığa sahip olmaları (Rudy ve ark., 2014); belirli uyarıcılara karşı otonomik tepki ve kaçınma davranışları (Black ve Noyes, 1991), erken başlangıç ve inişli çıkışlı kronik bir örüntü (Michels ve Torres, 2004), sosyal ve iş hayatını olumsuz yönde etkilemesi (Ruscio ve ark., 2008), serotonin geri alım engelleyicilerine ve bilişsel davranışçı terapi tedavilere yanıtları (Black ve Noyes, 1991; Baldwin ve ark., 2008) bakımından OKB ve SKB'nin benzer karakteristik özelliklere (Assuncao ve ark., 2002) sahip olduğu saptanmıştır.

Güvensiz bağlanma stillerinin psikopatoloji ile yakından ilişkili olduğu geçmiş çalışmalarda belirtilmiştir (Dozier ve ark., 2008; Read ve ark., 2018; Sümer ve ark., 2009). OKB ile SKB'de bağlanma kuramı bağlamında sıklıkla incelenen psikolojik rahatsızlıklardandır ve bulgularda temel benzerliklerinin olduğu dikkat çekmektedir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntülerinin artan OKB (Rezvan ve ark., 2013) ve SKB (Read ve ark., 2018) ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Hatta derleme çalışmalarında kaygılı bağlanma stiline hem OKB'yi (Hodny ve ark., 2021) hem de SKB'yi (Manning ve ark., 2017) kaçınan bağlanma stiline göre daha fazla yordadığı saptanmıştır.

Her iki psikolojik rahatsızlığın, duygu düzenlemede bazı güçlükler yaşadıkları alanyazında saptanmıştır. Fakat, yapılan bu çalışmalarda sosyal bağlam ihmal edilmiştir. Bu eksiklikten yola çıkılarak mevcut çalışmada bu iki bozukluk tercih edilmiştir ve kişilerarası duygu düzenleme; sosyal kaygı bozukluğu ve obsesif kompulsif bozuklukta keşifsel olarak çalışılmıştır.

## **1.5. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Kişilerarası duygu düzenlemenin son on yılda çalışılmaya başlanan bir konu olması gerekçesiyle bu alanda yapılan çalışmaların oldukça kısır kaldığı dikkat çekmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışma, kişilerarası duygu düzenleme kavramının bağlanma

stilleri, kişilik özellikleri ve diğer duygu düzenleme kavramları gibi ilişkili olabileceği öngörülen değişkenlerle arasındaki ilişkileri incelemeyi hedeflemektedir. Bununla birlikte kişilerarası duygu düzenlemenin psikolojik rahatsızlıklar çerçevesinde incelenmesi amaçlanmaktadır. 1-7 arasındaki hipotezler bu kapsamda test edilmiştir.

Duygu düzenleme, bebek ve bakım veren arasında kurulan ve duygusal bağ olarak tanımlanan bağlanma süreci ile gelişmeye başlamaktadır (Bowlby, 1977; Cassidy, 1994). Kaygılı bağlanma stiline sahip olanların duygularını ikircikli ve daha yoğun yaşadıkları ve duyguları düzenlerken de daha fazla diğerlerine yapışma tepkisi sergiledikleri belirtilmektedir (Buelow ve ark., 2002; Zimmermann ve ark., 2001). Bağlanma alanyazınında bu duygu düzenleme tarzı hiperaktivasyon olarak tanımlanmaktadır (Main, 1990). Bağlanma alanyazınından hareketle kaygılı bağlananların duygularını düzenlerken diğer insanlara daha fazla ihtiyaç duyduklarını çıkarabilmek mümkündür. Diğer yandan kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin ise duygularını bastırdıkları ve duygu düzenlerken duygularını ketleyerek düzenledikleri ifade edilmektedir (Sümer ve ark., 2015) ve bu yöntem savunucu (de-aktivasyon) duygu düzenleme olarak adlandırılmaktadır (Main, 1990). Bu bağlamda kaçınan bağlanan kişilerin duygularını düzenlerken diğer insanlara daha az ihtiyaç duyduklarını varsaymak mümkün gözükmemektedir. Duyguların ilk olarak içsel süreçlerde ortaya çıktığı bilinen bir gerçektir (Izard, 1977; Kagan, 1984). Gross'un duygunun süreç modeli incelendiğinde duygunun açığa çıkışı ve düzenlenişinin bireyin iç dünyasında ilk olarak ele alındığı fark edilmektedir (Gross, 1998a; Gross, 1998b; Gross, 2014). Duygu düzenlemenin içsel deneyimlerden geliştiği bilgilerine dayanarak kaygılı bağlanan kişilerin birey içi duygu düzenlemelerden adaptif yöntem olarak kabul gören bilişsel yeniden değerlendirmeyi kendi duygu düzenleme süreçlerine dahil edemedikleri ve diğer insanlara daha fazla yöneldikleri için psikolojik rahatsız geliştirme olasılıklarının daha fazla olacağı tahmin edilmektedir. Diğer yandan kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin duygularını bastırdıkları ve diğer insanlara kendi duygularını düzenlemek adına daha az ihtiyaç duydukları için psikolojik rahatsızlıklara daha fazla yatkın olacakları varsayılmaktadır. Alanyazınıdaki bilgiler ışığında Şekil 6 ve Şekil 8'deki modeller hazırlanmış ve aşağıda yer alan Hipotez 8 ile 9 test edilmiştir.

Duygu düzenleme alanında OKB ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısının oldukça az olduğu dikkat çekmektedir. Hatta şimdiye kadar yapılan taramada OKB ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunlara ek olarak duygu açığa çıkaran çalışmaların daha az olduğu fark edilmiştir. Tüm bu kısıtlılıklardan yola çıkarak, mevcut çalışma kapsamında OKB'nin temel duygularından birisi olarak kabul gören tikslenme duygusunun (Hacıömeroğlu ve ark., 2018; Melli ve ark., 2015; Nicholson ve Barnes-Holmes, 2012) tetiklendiği bir senaryo katılımcılara sunulmuş ve *senaryo öncesi - senaryo sonrasında* bazı ölçekleri doldurmaları istenmiştir. 10-12 arasındaki hipotezler bu kapsamda test edilmiştir.

Çalışma OKB ile birlikte Sosyal kaygıdaki kişilerarası duygu düzenleme süreçlerini incelemeyi amaçlamıştır. Bir diğer ifadeyle mevcut araştırma iki psikolojik rahatsızlıkla eş zamanlı olarak yürütülmüştür. Sosyal kaygının duygu düzenleme bağlamındaki çalışmalar OKB'ye göre daha fazladır. Buna rağmen kişilerarası duygu düzenleme kapsamında yapılan çalışmaların daha çok ölçek geçerlik güvenirlik çalışmalarında korelasyon analizi ile incelendiği görülmektedir. Bu boşluk mevcut araştırma çerçevesinde incelenmek istenmiştir. Doğası gereği sosyal kaygının en temel duygusu olan kaygının tetiklendiği bir senaryo katılımcılara sunulmuş ve senaryo öncesi-senaryo sonrası olmak üzere bazı ölçeklerin katılımcılar tarafından doldurulmaları talep edilmiştir. Bildiğimiz kadarıyla, mevcut çalışma kişilerarası duygu düzenlemenin sosyal kaygı ve OKB üzerindeki rolünün duygu tetiklenerek ele alındığı ilk çalışmadır 13-15 arasındaki hipotezler bu kapsamda test edilmiştir.

H1) Bağlanma stillerinden kaygılı bağlanmanın kişilerarası duygu düzenleme ile pozitif yönlü; kaçınan bağlanma ile negatif yönlü ilişkili olacağı beklenmektedir.

H2) Kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk, gelişime açıklığın kişilerarası duygu düzenleme ile pozitif yönlü; nevrozluğun ise negatif yönlü ilişkili olacağı beklenmektedir.



H3) Algılanan sosyal destek ile kişilerarası duygu düzenleme ölçekleri anlamlı olarak pozitif ilişkili çıkacağı öngörülmektedir.

H4) Kişilerarası duygu düzenlemenin, birey içi duygu düzenlemelerden bastırma ile negatif yönlü; bilişsel yeniden değerlendirme ile pozitif yönlü ilişkili olduğu öngörülmektedir.

H5) Kişilerarası duygu düzenleme düzeyi arttıkça duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin azalacağı öngörülmektedir.

H6) Kişilerarası ve birey içi duygu düzenleme stratejilerinin hem OKB'lyi hem de Sosyal Kaygıyla anlamlı ilişkiler göstereceği öngörülmektedir

H7) Kişilerarası duygu düzenleme stillerinin OKB ve SKB'yi yordayacağı öngörülmektedir.

H8) Bağlanma stillerinin birey içi duygu düzenleme ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri üzerinden OKB ile ilişkili olduğu öngörülmektedir.

H9) Bağlanma stillerinin birey içi duygu düzenleme ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri üzerinden SKB ile ilişkili olduğu öngörülmektedir.

H10) Senaryo öncesinde ve sonrasında alınan ölçümler sonucunda yüksek düzey OKB grubunun düşük düzey OKB grubuna kıyasla daha fazla bastırma ve daha az bilişsel yeniden değerlendirme puanlarına sahip olacakları öngörülmektedir.

H11) Senaryo öncesinde ve sonrasında alınan ölçümler sonucunda yüksek düzey OKB grubunun düşük düzey OKB grubuna kıyasla daha fazla kişilerarası duygu düzenleme puanlarına sahip olacakları öngörülmektedir.

H12) Yüksek düzey OKB grubunun düşük düzey OKB grubuna kıyasla duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıkları öngörülmektedir.

H13) Senaryo öncesinde ve sonrasında alınan ölçümler sonucunda yüksek düzey SKB grubunun düşük düzey SKB grubuna kıyasla daha fazla bastırma ve daha az bilişsel yeniden değerlendirme puanlarına sahip olacakları öngörülmektedir.

H14) Senaryo öncesinde ve sonrasında alınan ölçümler sonucunda yüksek düzey SKB grubunun düşük düzey SKB grubuna kıyasla daha fazla kişilerarası duygu düzenleme puanlarına sahip olacakları öngörülmektedir.

H15) Yüksek düzey SKB grubunun düşük düzey SKB grubuna kıyasla duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıkları öngörülmektedir

## 2. BÖLÜM: YÖNTEM

### 2.1. ÖRNEKLEM

Araştırma örneklemini Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Başkent Üniversitesi, Kastamonu Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Ankara Medipol Üniversitesi, Uludağ Üniversitesinin çeşitli bölümlerinde öğrenimlerine devam eden 18-39 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinden oluşturulmaktadır. Katılımcılara ilişkin demografik bilgilerin detayı Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3**

*Katılımcıların Demografik Özellikleri*

<b>Değişken</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	629	81.4
Erkek	144	18.16
<b>Toplam</b>	<b>773</b>	<b>100</b>
<b>Yaş</b>		
18-19	143	18.6
20	158	20.4
21	191	24.7
22	155	20.1
23-39	125	16.2
<b>Toplam</b>	<b>773</b>	<b>100</b>
<b>Aylık Gelir (Türk Lirası)</b>		
1000 TL altı	14	1.8
1001-2500 TL	72	9.3
2501-4000 TL	142	18.4

4001-5500 TL	153	19.8
5501 TL ve üzeri	392	50.7
<b>Toplam</b>	<b>773</b>	<b>100</b>
<b>Üniversite</b>	<b>N &gt; 10</b>	<b>%</b>
Akdeniz	103	13.7
Süleyman Demirel	76	10.13
Kastamonu	56	7.46
Ankara Medipol	67	8.93
Başkent	131	17.46
Ankara Sosyal Bilimler	142	18.93
Hacettepe	175	23.33
<b>Toplam</b>	<b>750</b>	<b>100</b>
<b>Bölüm</b>	<b>N &gt; 10</b>	
Eczacılık	47	6.4
İşletme	38	5.17
Sosyoloji	17	2.31
Psikoloji	632	86.1
<b>Toplam</b>	<b>734</b>	<b>100</b>
<b>Sınıf</b>		
Hazırlık	3	0.4
1. Sınıf	252	32.5
2. Sınıf	167	21.5
3. Sınıf	133	17.2
4. Sınıf	218	28.4
<b>Toplam</b>	<b>773</b>	<b>100</b>

## 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

**2.2.1. Demografik Bilgi Formu (DBF):** Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumları, gelir durumları gibi bilgilerin yer aldığı formdur. DBF, EK 3'te sunulmuştur.

**2.2.2. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ)- Interpersonal Emotion Regulation Scale (IERQ):** Hofmann ve arkadaşları tarafından (2016) geliştirilmiştir. Kişilerin duygularını düzenlemek amacıyla diğer insanları nasıl kullandıklarını ölçmektedir. Olumlu duyguları artırma (enhancing positive affect), yatıştırılma (soothing), sosyal model alma (social modeling) ve bakış açısı edinme (perspective taking) olmak üzere toplamda 5’li Likert biçiminde yanıtlanan dört alt boyuttan ve 20 maddeden oluşmaktadır. İç tutarlık katsayıları sırasıyla .87, .89, .91 ve .85’dir. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Koç ve arkadaşları tarafından (2019) yapılmıştır. Ölçek güçlü psikometrik özellikler göstermiştir. İç tutarlık katsayıları sırasıyla .81, .77, .90 ve .87 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmanın ilk çalışmasında sırasıyla .88, .85, .90 ve .76 olarak hesaplanmıştır. İkinci çalışmada kullanılan yatıştırılma, sosyal model alma ve bakış açısı alma sırasıyla OKB çalışmasında .91, .93 ve .81; SKB çalışmasında .95, .90 ve .85 olarak hesaplanmıştır. Birinci çalışmada kullanılan KDDÖ EK 4’te; ikinci çalışmada kullanılan KDDÖ EK 5’te sunulmuştur.

**2.2.3. Kişilerarası Düzenleme Ölçeği (KDÖ):** Ölçek, bireylerin duygularını düzenlerken diğer insanları destek olarak alma eğilimlerini ve bu sırada sergiledikleri davranışların kendi üzerlerine olan etkinliğini ölçek amacıyla William ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilmiştir. Negatif eğilim, negatif etkinlik, pozitif eğilim ve pozitif etkinlik olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Her biri dört maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Vural-Yüzbaşı ve Durdu Akgün (2021) tarafından yapılmış ve ölçeğin iyi psikometrik özellikler gösterdiği bulunmuştur. İç tutarlık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada negatif eğilim, negatif etkinlik, pozitif eğilim ve pozitif etkinlik alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları 1. çalışmada sırasıyla .83, .78, .83 ve .81 olarak hesaplanmıştır. Toplam ölçeğin ise .91 olarak bulunmuştur. İkinci çalışmada kullanılan negatif eğilim ve negatif etkinlik sırasıyla OKB çalışmasında .74 ve .75; SKB çalışmasında .86 ve .80 olarak bulunmuştur. Toplam ölçeğe ilişkin katsayılar OKB çalışması için .81; SKB çalışması için .88 olarak hesaplanmıştır. Birinci çalışmada kullanılan KDÖ EK 6’da; ikinci çalışmada kullanılan KDÖ EK 7’de sunulmuştur.

**2.2.4. Duygu Düzenleme Ölçeği (DDG) – Emotion Regulation Scale (ERQ):** Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen ölçek insanların duygu düzenleme eğilimlerini ölçmekte ve bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. 7’li Likert tipinde ve 10 maddeden oluşmaktadır. İç tutarlık katsayıları bilişsel yeniden değerlendirme için .79, bastırma için .73 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Yurtsever (2008) tarafından yapılmış fakat ilerleyen yıllarda ölçeğin bazı maddeleri ve Likert tipi yeniden değerlendirilerek ölçek yenilenmiştir (Aka ve Gençöz, 2014). Ölçeğin iç tutarlığı bilişsel yeniden değerlendirme için .85, bastırma alt boyutu için .78 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları 1. çalışmada sırasıyla .88 ve .78 olarak hesaplanmıştır. İkinci çalışmada bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma sırasıyla OKB çalışmasında .92 ve .79; SKB çalışmasında .91 ve .78 olarak bulunmuştur. DDG, EK 8’de sunulmuştur.

**2.2.5. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) – Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS):** Ölçek Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiş 5’li Likert tipli bir ölçektir. 36 maddeden oluşmaktadır. Amaç, strateji, kabul etme, farkındalık, dürtü ve açıklık olmak üzere toplamda altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .88 ile .89 arasında değişmekte olup toplam puana ilişkin katsayısı ise .93’tür. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmış ve madde sayısı 35’e indirilmiştir. İç tutarlık katsayısı .75 ile .90 arasında değişmekte olup toplam puana ilişkin iç tutarlık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada amaç, strateji, kabul etme, farkındalık, dürtü ve açıklık alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları sırasıyla .91, .91, .91, .80, 89 ve 85 olarak hesaplanırken toplam ölçeğe ilişkin iç tutarlık katsayısı .95 olarak bulunmuştur. DDGÖ, EK 9’da sunulmuştur.

**2.2.6. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YIYE-II):** Ölçek yetişkin bağlanma tarzlarını ölçmek amacıyla Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilmiştir. 7’li Likert tipindedir. Kaygı ve kaçınma boyutu olmak üzere iki boyuttan oluşmakta ve her bir alt boyutta 18 madde bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmıştır. İç tutarlık katsayısı kaygı için .86, kaçınma

için .90 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada ise kaygılı bağlanma için .91, kaçınan bağlanma için .92 olarak bulunmuştur. YIYE-II, EK 10'da sunulmuştur.

**2.2.7. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)- Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS):** Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından kişilerin aileden, arkadaşlarından veya özel insanlardan aldıkları sosyal desteğin düzeyini saptamak amacıyla geliştirilmiştir. 12 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipindedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı sırasıyla .87, .85 ve .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Eker ve arkadaşları (2000) tarafından yapılmıştır. İç tutarlık katsayısı aile için .80, arkadaş için .85 ve özel insan için .92 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada ise aile için .74, arkadaş için .70 ve özel insan için .74 hesaplanırken toplam puana ilişkin iç tutarlık katsayısı .88 olarak bulunmuştur. ÇBASDÖ, EK 11'de sunulmuştur.

**2.2.8. Beş Faktör Kişilik Ölçeği (BFKÖ):** Ölçek, kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla John ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilmiştir. 44 maddeden oluşmakta ve bireylerin kendi özelliklerini betimsel olarak değerlendirebilecekleri ifadelerden oluşmaktadır. Dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk, nevroitiklik ve açıklık olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li Likert tipindedir. Karaman ve arkadaşları (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları .75 ile .86 arasında değişmektedir. Mevcut çalışmada dışadönüklük .84, sorumluluk .78, uyumluluk .63, duygusal dengesizlik .84 ve açıklık .78 olarak hesaplanmıştır. BFKÖ, EK 12'de sunulmuştur.

**2.2.9. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) – Liebowitz Social Anxiety Scale:** Ölçek Liebowitz tarafından (1987) geliştirilmiş ve bireylerin çeşitli sosyal ve performansa dayalı durumlarındaki kaygı ve kaçınma düzeylerini ölçmektedir. Ölçek 24 maddeden oluşmakta ve 4'lü Likert tipindedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik çalışması Soykan ve arkadaşları (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı .98 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada ise .96 olarak bulunmuştur. LSKÖ, EK 13'te sunulmuştur.

**2.2.10. Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (PANAS):** Katılımcıların son iki hafta boyunca deneyimledikleri pozitif-negatif duygulanımını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Watson ve ark., 1988). Ölçeğin; yaşamdan zevk almak, mutlu olmak, aktif bir hayat sürdürmek gibi pozitif duygu durumu ve korkulu, sınırlı olma gibi negatif duygu durumu bu belirleyen iki alt boyutu bulunmaktadır. 5’li Likert tipindedir. Türkçe adaptasyonu Gençöz (2000) tarafından yapılmış ve pozitif duygu durum alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .86, negatif duygu durum alt boyutunun ise .83 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise sırasıyla .87 ve .86 olarak hesaplanmıştır. PANAS, EK 14’de sunulmuştur.

**2.2.11. Obsesif Kompulsif Envanteri- Gözden Geçirilmiş Form (OKE-GGF):** Ölçek Foa ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiştir. İlerleyen yıllarda ölçek maddeleri gözden geçirilmiş ve 18 maddelik kısa formu hazırlanmıştır (Foa ve ark., 2002). 5’li Likert tipinde hazırlanan ölçüm aracı, temel obsesif belirti alanları olan temizlik, biriktirme, obsesif düşünme, düzen, kontrol etme ve nörtalizasyonu ölçmektedir. İç tutarlık değerleri OKB’li bireylerde ve kaygı bozukluklarında ayrı olarak ve .80 ile .92 arasında hesaplanmıştır. Türkçe adaptasyonu Yorulmaz ve arkadaşları (2015) tarafından yapılmış ve toplam ölçeğin iç tutarlık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise .89 olarak hesaplanmıştır. OKE-GGF’ EK 15’te sunulmuştur.

**2.2.12. Tiksınme Senaryosu:** Tiksınme duygusunun ortaya çıkmasını sağlamak amacıyla Akan ve Barışkın’ın (2018) geliştirdikleri tiksınme senaryosu mevcut çalışma bağlamında kullanılmıştır. Senaryonun hemen ardından katılımcıların senaryoyu okuduktan sonra hissettikleri duyguların neler olduğunu ve bu duyguları ne kadar hissettiklerini ölçen ek bir soruya yer verilmiştir. “Tiksınme, utanma, öfke, kaygı, mutluluk, üzüntü” duygularının (1) hiç hissetmedim seçeneğinden (5) çok hissettim seçeneğine kadar olan derecelendirmede değerlendirilmeleri katılımcılardan talep edilmektedir. Akan ve Barışkın’ın hazırlamış olduğu senaryoyu ve senaryo sonrasında sunulan ek soruyu EK 16’da bulabilirsiniz.

**2.2.13. Sosyal Kaygı Senaryosu:** Kaygı duygusunu tetiklemek amacıyla bu tez kapsamında geliştirilen bir senaryodur. Katılımcıların sunum yaptıklarını varsayımları



istenmiştir ve sunum sırasında ortaya çıkan duyguları hissetmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Tikslenme senaryosuna benzer şekilde senaryonun ardından ek bir soru sorulmuştur. Böylece hedeflenen duygu tetiklenmesinin gerçekleşip gerçekleşmediğinin tespiti yapılmıştır. Sosyal kaygı senaryosunu EK 17’de bulabilirsiniz.

### **2.3. İŞLEM**

Çalışmanın yürütülmesinden önce gerekli izinler Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyondan alınmıştır. Bilgilendirilmiş onam formunda katılımcıların çalışmamıza gönüllü olarak katıldıklarına dair onay vermeleri istenmiştir. Birinci çalışmada kullanılan onam formu EK 18’de; ikinci çalışmada kullanılan onam formu EK 19’da sunulmuştur. Covid-19 zamanına denk gelen veri toplama süreci, sağlık problemleri nedeniyle online platformda yürütülmüştür. Mevcut çalışma, iki aşamadan oluşmuştur. Birinci aşamanın asıl amacı ikinci aşamaya katılacak olan grubun belirlenmesidir. Aşağıdaki bölümde birinci ve ikinci çalışmanın işlemi ayrı ayrı anlatılacaktır.

#### **2.3.1. I. Çalışmanın İşlemi:**

İlk çalışmada, hem ikinci çalışmaya katılacak alt ve üst OKB ve SKB belirtilerine sahip olan katılımcıların belirlenmesi hedeflenmiş hem de kişilerarası duygu düzenleme değişkeninin diğer değişkenlerle olan ilişkisini saptamak amaçlanmıştır. Bu nedenle ilk çalışma kapsamında Demografik Bilgi Formu, Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği, Kişilerarası Düzenleme Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri -II, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Obsesif Kompulsif Envanteri-Gözden Geçirilmiş Form ve Beş Faktör Kişilik Envanteri katılımcılara sunulmuştur. Öğrencilere buldukları üniversitelerinin online platformu aracılığıyla araştırma linki ulaştırılmıştır. Birinci çalışmanın sonunda ikinci çalışmaya katılmak isteyen öğrencilerden elektronik posta adreslerini yazmaları istenmiştir. İkinci çalışmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılara daha sonra ikinci çalışmanın linkleri elektronik posta yoluyla gönderilmiştir.

### 2.3.2. II. Çalışmanın İşlemi:

Çalışmanın ikinci basamağında OKB grubuna tikslenme, SKB grubuna ise kaygı duygusunu tetikleyecek senaryolar sunulmuştur. Senaryo sonrasında ise açığa çıkan olumsuz duygularını nasıl düzenlemeye ihtiyaç duydukları saptanmaya çalışılmış ve bu amaç doğrultusunda duygu düzenleme stratejileri ölçeklerini doldurmaları istenmiştir. Böylece her bir psikolojik rahatsızlıkta ilgili ölçekler kullanılarak belirlenmiş yüksek ve düşük düzey belirti sergileyen grupların duygu düzenleme stillerinde farklılaşp farklılaşmadıkları incelenmiştir. Bir sonraki bölümde OKB ile SKB'ye ilişkin ikinci basamaklar ayrıntılı olarak anlatılmıştır.

#### 2.3.2.1. OKB – Senaryo ile Duygu Tetiklenmesi ve Duygu Düzenlemenin İncelenmesi

I. çalışmadan elde edilen verilerden yola çıkılarak yüksek ve düşük OKB belirtileri sergileyen gruplar oluşturulmuştur. Grupları belirlemek amacıyla birinci çalışmaya katılan 773 kişinin OKE-GGF ölçeğinden almış oldukları toplam puan incelenmiş ve OKE-GGF ölçeğinin 1 Standart sapma (SS) yukarısında kalan ile 1 standart sapma altında kalan kişiler tespit edilmiştir. 1 SS yukarıda kalanlar yüksek OKB grubu, 1 SS altta kalanlar ise düşük OKB grubu altında değerlendirilmiştir.

Gruplar belirlendikten sonra duyguların tetiklendiği bölüme geçilmiştir. Yüksek OKB grubu ve düşük OKB grubunda yer alacak katılımcılar duyguların tetiklendiği aşamaya davet edilmiştir. Katılımcılara online olarak araştırmanın linki ve Zoom bağlantısı gönderilmiştir. Zoom üzerinden katılımcılarla birebir görüşmeler yapılmış ve çalışmanın yönergesi aktarılmıştır. Uygulama esnasında sessiz bir odada bulunmaları gerektiğinin ve bölünmeden tek seferde çalışmayı tamamlamalarının altı çizilmiştir. Araştırmayı yürüten kişi çalışma sonlanana kadar bekleme odasında beklemiştir. Çalışmanın ölçek setinin yüklendiği surveymonkey bağlantısına katılımcıların girmeleri istenmiş ve böylece ikinci çalışma aşaması başlamıştır. İlk olarak katılımcılardan şu anda hissettikleri duyguların ne olduğu ve bu duyguların şiddetini belirtecekleri bir soru verilmiş ve bunu yanıtlamaları istenmiştir. İlgili soruda a)tikslenme, b)utanma, c)öfke, d)kaygı, e)mutluluk ve f)üzüntü duyguları bulunmakta ve her bir duygunun yanında bu

duyguyu ne kadar yoğun hissettiklerini ölçen 1-hiç hissetmedim ile 5-çok hissettim seçenekleri arasında değişen yanıtlar bulunmaktadır. Şu an hissedilen duygulara yanıt verildikten sonra tikslenme duygusu senaryosunun yönergesi verilmiştir. Yönergede, katılımcılardan senaryoyu okurken senaryodaki kişinin yerine kendilerini koyup senaryoyu okumaları istenmiş ve senaryoyu mümkün olduğunca zihinlerinde net bir şekilde canlandırmaları talep edilmiştir. Senaryoyu okuduktan sonra senaryo öncesinde verilen hissettikleri duyguyu ve o duygunun derecelendirildiği soru yeniden sorulmuştur. Senaryoyu okuduktan sonra hissettikleri duyguları bu soru yardımıyla derecelendirmeleri beklenmiştir. Derecelendirilen duygulardan en yoğun hissettikleri duygularına odaklanmaları ve senaryoyu 60 saniye gözlerinde yeniden canlandırmaları belirtilmiştir. Son olarak tetiklenen duygularıyla başa çıkmak amacıyla hangi yöntemleri kullandıkları sorulmuştur. Bu amaçla kendilerine Kişilerarası Duygu Düzenleme, Duygu Düzenleme ve Kişilerarası Düzenleme ölçekleri sunulmuştur. Ölçekler yanıtlanınca ikinci çalışma sonlanmış ve katılımcılara çalışmamıza katılımları için teşekkür edilmiştir.

#### 2.3.2.2. SKB – Senaryo ile Duygu Tetiklenmesi ve Duygu Düzenlemenin İncelenmesi

OKB grubunda yapılan ikinci çalışmanın işlemi SKB’de de uygulanmıştır. I. çalışmadan elde edilen verilerden yola çıkılarak yüksek ve düşük SKB belirtileri sergileyen gruplar oluşturulmuştur. Grupları belirlemek amacıyla birinci çalışmaya katılan 773 kişinin Liebowitz sosyal kaygı ölçeğinden (LSKÖ) almış oldukları toplam puan incelenmiş ve LSKÖ ölçeğinin 1 Standart sapma (SS) yukarısında kalan ile 1 standart sapma altında kalan kişiler tespit edilmiştir. 1 SS yukarıda kalanlar yüksek SKB grubu, 1 SS altta kalanlar ise düşük SKB grubu altında değerlendirilmiştir.

Gruplar belirlendikten sonra duyguların tetiklendiği bölüme geçilmiştir. Yüksek SKB grubu ve düşük SKB grubunda yer alacak katılımcılar duyguların tetiklendiği aşamaya davet edilmiştir. Katılımcılara online olarak araştırmanın linki ve Zoom bağlantısı gönderilmiştir. Zoom üzerinden katılımcılarla birebir görüşmeler yapılmış ve çalışmanın yönergesi aktarılmıştır. Uygulama esnasında sessiz bir odada bulunmaları gerektiğinin ve bölünmeden tek seferde çalışmayı tamamlamalarının altı çizilmiştir.

Araştırmayı yürüten kişi çalışma sonlanana kadar bekleme odasında beklemiştir. Çalışmanın ölçek setinin yüklendiği surveymonkey bağlantısına katılımcıların girmeleri istenmiş ve böylece ikinci çalışma aşaması başlamıştır. İlk olarak katılımcılardan şu anda hissettikleri duyguların ne olduğu ve bu duyguların şiddetini belirtecekleri bir soru verilmiş ve bunu yanıtlamaları istenmiştir. İlgili soruda a)tiksinme, b)utanma, c)öfke, d)kaygı, e)mutluluk ve f)üzüntü duyguları bulunmakta ve her bir duygunun yanında bu duyguyu ne kadar yoğun hissettiklerini ölçen 1-hiç hissetmedim ile 5-çok hissettim seçenekleri arasında değişen yanıtlar bulunmaktadır. Şu an hissedilen duygulara yanıt verildikten sonra kaygı duygusu senaryosunun yönergesi verilmiştir. Yönergede, katılımcılardan senaryoyu okurken senaryodaki kişinin yerine kendilerini koyup senaryoyu okumaları istenmiş ve senaryoyu mümkün olduğunca zihinlerinde net bir şekilde canlandırmaları talep edilmiştir. Senaryoyu okuduktan sonra senaryo öncesinde verilen hissettikleri duyguyu ve o duygunun derecelendirildiği soru yeniden sorulmuştur. Senaryo okuduktan sonra hissettikleri duyguları derecelendirmeleri beklenmiştir. Derecelendirilen duygulardan en yoğun hissettikleri duygularına odaklanmaları ve senaryoyu 60 saniye gözlerinde yeniden canlandırmaları belirtilmiştir. Son olarak tetiklenen duygularıyla başa çıkmak amacıyla hangi yöntemleri kullandıkları sorulmuştur. Bu amaçla kendilerine Kişilerarası Duygu Düzenleme, Duygu Düzenleme ve Kişilerarası Düzenleme ölçekleri sunulmuştur. Ölçekler yanıtlanınca ikinci çalışma sonlanmış ve çalışmamıza katıldıkları için katılımcılara teşekkür edilmiştir.

## 2.4. VERİLERİN ANALİZİ

I. ve II. çalışmanın analizleri çerçevesinde IBM Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (23. versiyon) ile IBM AMOS (24. versiyon) kullanılmıştır. Model testinde dolaylı (mediation) etkileri incelemek amacıyla 5000 bootstrap yöntemi ile Gaskin'in eklentisi (2018) kullanılmıştır. I. Çalışmada, kişilerarası duygu düzenleme değişkeninin diğer değişkenlerle olan ilişkileri incelenmiştir. Bu kapsamda Pearson Korelasyon analizi, regresyon analizi ve yapısal eşitlik modellemesi yürütülmüştür. II. çalışma kapsamında, senaryolarla duygular tetiklenmiş ve sonra gruplar arası farklar incelenmiştir. Senaryolar yoluyla duyguların tetiklenip tetiklenmediğini saptamak amacıyla bağımlı örneklem t-testi yürütülmüştür. Daha sonra senaryo öncesinde OKB

ile düşük düzey OKB ve yüksek düzey SKB ile düşük düzey SKB grupları arasında farkın olup olmadığını test etmek için çok değişkenli analiz (MANOVA) yapılmıştır. Senaryo sonrasında alınan duygu düzenleme ölçeklerinin yüksek düzey OKB ile düşük düzey OKB ve yüksek düzey SKB ile düşük düzey SKB grupları arasında farkın olup olmadığını test etmek için MANOVA yürütülmüştür. Yapılan analizler öncesinde uygulanacak analizin türüne göre uygun varsayımların karşılanıp karşılanmadığını Levene's Test, VIF, multicollinearity, Box's testleri yürütülerek yapılmıştır. Normallik testinde skewness ve kurtosis değerlerinin +1 ile -1 arasında değiştiği görülmüştür. Varsayım testlerinden sonra yukarıda belirtilen analizler yürütülmüştür.

### 3. BÖLÜM: BULGULAR

#### 3.1. KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEMeye İLİŞKİN BULGULAR

##### 3.1.1. Kişilerarası Duygu Düzenleme ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular (Hipotez 1; 2; 3; 4; 5; 6'nın Test Edilmesi)

H1) Bağlanma stillerinden kaygılı bağlanmanın kişilerarası duygu düzenleme ile pozitif yönlü; kaçınan bağlanma ile negatif yönlü ilişkili olacağı beklenmektedir. H2) Kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk, gelişime açıklığın kişilerarası duygu düzenleme ile pozitif yönlü; nevrozluğun ise negatif yönlü ilişkili olacağı beklenmektedir. H3) Algılanan sosyal destek ile kişilerarası duygu düzenleme ölçekleri anlamlı olarak pozitif ilişkili çıkacağı öngörülmektedir. H4) Kişilerarası duygu düzenlemenin, birey içi duygu düzenlemelerden bastırma ile negatif yönlü; bilişsel yeniden değerlendirme ile pozitif yönlü ilişkili olduğu öngörülmektedir. H5) Kişilerarası duygu düzenleme düzeyi arttıkça duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin azalacağı öngörülmektedir.

Yukarıda belirtilen hipotezleri test etmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yürütülmüştür. Kişilerarası duygu düzenlemenin ile bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, algılanan sosyal destek, bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme arasındaki ilişkiler Aşağıda yer alan Tablo 4'te sunulmuştur. Tabloların takibini kolaylaştırmak için kişilerarası duygu düzenleme ve duygu düzenlemede güçlükler değişkenleri ayrı bir tablo şeklinde hazırlanmıştır (bkz. Tablo 5). Kaygılı bağlanma stilinin yalnızca yatıştırılma alt boyutu ile pozitif yönlü ilişkisi bulunurken kaçınan bağlanma ile kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin bütün alt boyutları arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu bulunmuştur. Kişilik özelliklerinden sorumluluk ve gelişime açık olma ile kişilerarası duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasına rağmen diğer kişilik özellikleri ile farklı düzeylerde ve yönlerde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Özellikle uyumluluk kişilik özelliğine sahip olma düzeyi arttıkça kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklığının arttığı fark edilmiştir.

Bununla birlikte algılanan sosyal destek ne kadar fazlaysa kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini kullanma olasılığının o kadar fazla olacağı tablodan görülmektedir. Bastırma gibi genel literatürde adaptif olmayan bir başa çıkma tarzı olarak ele alınan ve kişinin kendi duygusunu düzenlemek için duygularını bastırmakla ifade edilen stratejinin kullanımı arttıkça kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine kullanmalarının azaldığı bulunmuştur. Son olarak, beklenenin aksine duygu düzenlemede güçlük düzeyi ile kişilerarası duygu düzenleme stratejisini kullanma arasındaki ilişkinin güçlük alanlarına göre değiştiği fark edilmiştir. Örneğin olumsuz duyguların olmasına rağmen hedeflere yönelik davranışlarda bulunma güçlüğü arttıkça kişilerarası duygu düzenleme stratejisini kullanma düzeyi artmaktayken; duyguları fark etmede yaşanan güçlükler arttıkça kişilerarası duygu düzenleme stratejisini kullanma düzeyi azalmaktadır. Bununla birlikte duygu düzenlemede güçlükler arttıkça yatıştırılmaya duyulan ihtiyaç artmaktadır.

**Tablo 4**

*Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Diğer Değişkenlerle Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 SM</b>	-													
<b>2 BA</b>	.633**	-												
<b>3 YA</b>	.471**	.409**	-											
<b>4 OD</b>	.332**	.191**	.456**	-										
<b>5 TOP</b>	.829**	.743**	.794**	.628**	-									
<b>6 KAY</b>	.082	-.036	.217*	-.033	.096	-								
<b>7 KAÇ</b>	-.236**	-.235**	-.195*	-.383**	-.349**	.305**	-							
<b>8 DIŞ</b>	-.024	.104**	.077*	.134**	.089*	-.267**	-.309**	-						
<b>9 UYU</b>	.165**	.187**	.164**	.250**	.249**	-.192*	-.279**	.233**	-					
<b>10 SR</b>	-.017	.054	-.052	.026	-.002	-.241**	-.163	.296**	.262**	-				
<b>11 NE</b>	.034	-.095*	.162**	.019	.049	.500**	.157	-.313**	-.158**	-.227**	-			
<b>12 GE</b>	-.057	-.058	-.041	.017	-.049	-.081	-.210*	.322**	.202**	.203**	-.102**	-		
<b>13 SD</b>	.145**	.161**	.212**	.305**	.266**	-.341**	-.464**	.234**	.234**	.232**	-.194	.001	-	
<b>14 BS</b>	-.203**	-.063	-.327**	-.324**	-.305**	.183**	.386**	-.278**	-.197**	-.011	.031	.032	-.279**	-
<b>15 BY</b>	.171**	.261**	.077*	.165**	.218**	-.272**	-.081	.206**	.126**	.228**	-.410**	.101**	.164**	.045

*Not.* 1= Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Sosyal Model Alma (SM), 2 = Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Bakış Açısı Alma (BA), 3 = Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği – Yatıştırılma (YA), 4 = Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği – Olumlu Duyguyu Arttırma (OD), 5 = Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Toplam Puan (TOP), 6 = Kaygılı Bağlanma (KAY), 7 = Kaçınan Bağlanma (KAÇ), 8 = Dışa dönüklük



(DIŞ), 9 = Uyumluluk (UYU), 10 = Sorumluluk (SO), 11 = Nevrotiklik (NE), 12 = Gelişime Açıklık (GE), 13 = Algılanan Sosyal Destek (SD), 14 = Bastırma (BS), 15 = Bilişsel Yeniden Değerlendirme (BY), \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ .

**Tablo 5**

*Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejileri ile Duygu Düzenlemede Güçlükler Değişkeni Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>1 SM</b>	-										
<b>2 BA</b>	.633**	-									
<b>3 YA</b>	.471**	.409**	-								
<b>4 OD</b>	.332**	.191**	.456**	-							
<b>5 TOP</b>	.829**	.743**	.794**	.628**	-						
<b>6 AMÇ</b>	.170**	.031	.227**	.106**	.185**	-					
<b>7 STR</b>	.064	-.039	.155**	-.027	.061	.636**	-				
<b>8 KBL</b>	.067	.016	.096**	-.126**	.030	.469**	.684**	-			
<b>9 DRT</b>	.058	.013	.168**	-.049	.073*	.577**	.698**	.609**	-		
<b>10 AÇK</b>	-.032	-.054	-.012	-.148**	-.074*	.369**	.534**	.452**	.489**	-	
<b>11 FRK</b>	-.110**	-.077*	-.176**	-.264**	-.202**	.166**	.304**	.330**	.242**	.472**	-
<b>12 DTP</b>	.062	-.025	.126*	-.090*	.036	.740**	.899**	.804**	.823**	.697**	.485**

*Not.* 1= Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Sosyal Model Alma (SM), 2 = Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Bakış Açısı Alma (BA), 3 = Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği – Yatıştırılma (YA), 4 = Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği – Olumlu Duyguyu Arttırma (OD), 5 = Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Toplam Puan (TOP), 6 = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) -Amaç alt boyutu (AMÇ), 7 = DDGÖ - Strateji alt boyutu (STR), 8 = DDGÖ - Kabul alt boyutu (KBL), 9 = DDGÖ - Dürtü alt boyutu (DRT), 10 = DDGÖ - Açıklık alt boyutu (AÇK), 11 = DDGÖ - Farkındalık alt boyutu (FAR), 12 = DDGÖ Toplam Puan (DTP), \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ .

### **3.1.2. Kişilerarası ve Birey İçi Duygu Düzenleme Stratejileri ile OKB ve SKB Arasındaki İlişkiler ve Model Testine İlişkin Bulgular (Hipotez 6, 7 ve 8'in Test Edilmesi)**

H6) Kişilerarası ve birey içi duygu düzenleme stratejilerinin hem OKB'yle hem de Sosyal Kaygıyla anlamlı ilişkiler göstereceği öngörülmektedir. Hipotez 6'nın test edilmesi amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yürütülmüştür. Kişilerarası duygu düzenleme ölçekleri ile SKB ve OKB arasındaki ilişkiler Tablo 6'da sunulmuştur. SKB, kişilerarası duygu düzenleme alt boyutlarından yatıştırma ile pozitif yönde, olumlu duyguları arttırma alt boyutu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. OKB ise yalnızca olumlu duyguları arttırma alt boyutu ile negatif yönde ilişkili olduğu dikkat çekmiştir. Bir diğer kişilerarası düzenleme ölçeğinin pozitif etkinlik alt boyutunun hem SKB hem de OKB ile negatif yönde ilişkili olduğu gözlenmişken, OKB'nin aynı zamanda kişilerarası düzenleme ölçeğinin toplam puanıyla negatif yönde ilişkili olduğu fark edilmiştir. SKB ve OKB'nin birey içi duygu düzenleme stratejileri ve duygu düzenlemede deneyimledikleri güçlüklerle olan korelasyonel bağlantıları incelenmiş olup bilişsel yeniden değerlendirme strateji düzeyinin kullanımı arttıkça psikolojik rahatsızlık düzeyinin azaldığı bastırma stratejisinin kullanımının artmasıyla ise psikolojik rahatsızlık düzeyinin arttığı bulunmuştur. Ek olarak her iki psikolojik rahatsızlığın duygu düzenleme alanlarının tamamında artan güçlükle ilişkili olduğu fark edilmiştir (bkz. Tablo 7).

**Tablo 6**

*SKB ve OKB'nin Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejileriyle Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>1 SKB</b>	-											
<b>2 OKB</b>	.404**	-										
<b>3 SM</b>	.066	-.016	-									
<b>4 BA</b>	-.030	.021	.633**	-								
<b>5 YA</b>	.074*	.044	.471**	.409**	-							
<b>6 OD</b>	-.110**	-.102**	.332**	.191**	.456**	-						
<b>7 TOP</b>	.012	-.012	.829**	.743**	.794**	.628**	-					
<b>8 NEG</b>	-.011	-.037	.364**	.315**	.611**	.351**	.554**	-				
<b>9 NET</b>	-.004	-.051	.376**	.286**	.500**	.501**	.550**	.575**	-			
<b>10 PEG</b>	-.036	-.056	.282**	.236**	.433**	.522**	.482**	.588**	.532**	-		
<b>11 PET</b>	-.156**	-.131**	.277**	.255**	.414**	.505**	.474**	.462**	.529**	.542**	-	
<b>12 PNT</b>	-.060	-.082*	.402**	.338**	.610**	.575**	.637**	.829**	.805**	.831**	.766**	-

*Not.* 1 = Sosyal Kaygı Bozukluğu (SKB), 2 = Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), 3= Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Sosyal Model Alma (SM), 4 = Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Bakış Açısı Alma (BA), 5 = Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği – Yatıştırılma (YA), 6 = Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği – Olumlu Duyguyu Arttırma (OD), 7 = Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Toplam Puan (TOP), 8 = Kişilerarası Düzenleme Ölçeği - Negatif Eğilim (NEG), 9 = Kişilerarası Düzenleme Ölçeği - Negatif Etkinlik (NET), 10 = Kişilerarası

Düzenleme Ölçeği - Pozitif Eğilim (PEG), 11 = Kişilerarası Düzenleme Ölçeği - Pozitif Etkinlik (PET), 12 = Kişilerarası Düzenleme Ölçeği Toplam Puan (PNT), \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

**Tablo 7**

*SKB ve OKB'nin Birey İçi Duygu Düzenleme Stratejileriyle Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>1 SKB</b>	-										
<b>2 OKB</b>	.404**	-									
<b>3 BY</b>	-.233**	-.136**	-								
<b>4 BS</b>	.229**	.277**	.045	-							
<b>5 AMÇ</b>	.365**	.285**	-.257**	-.025	-						
<b>6 STR</b>	.485**	.424**	-.416**	.129**	.636**	-					
<b>7 KBL</b>	.368**	.333**	-.278**	.171**	.469**	.684**	-				
<b>8 DRT</b>	.381**	.422**	-.315**	.095*	.577**	.698**	.609**	-			
<b>9 AÇK</b>	.354**	.247**	-.325**	.166**	.369**	.534**	.452**	.489**	-		
<b>10 FRK</b>	.252**	.126**	-.313**	.214**	.166**	.304**	.330**	.242**	.472**	-	
<b>11 DTP</b>	.499**	.426**	-.419**	.157**	.740**	.899**	.804**	.823**	.697**	.485**	-

*Not.* 1 = Sosyal Kaygı Bozukluğu (SKB), 2 = Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), 3= Bilişsel Yeniden Değerlendirme (BY), 4 = Bastırma (BS), 5 = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) -Amaç alt boyutu (AMÇ), 6 = DDGÖ - Strateji alt boyutu (STR), 7 = DDGÖ - Kabul

alt boyutu (KBL), 8 = DDGÖ - Dürtü alt boyutu (DRT), 9 = DDGÖ - Açıklık alt boyutu (AÇK), 10 = DDGÖ - Farkındalık alt boyutu (FRK), 11 = DDGÖ Toplam Puan (DTP), \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ .

H7) Kişilerarası duygu düzenleme stillerinin OKB ve SKB'yi yordayacağı öngörülmektedir. Kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin OKB'yi yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla çoklu regresyon analizi yürütülmüştür (bkz. Tablo 8). Analiz sonucuna göre model anlamlı bulunmuştur [ $F(8, 719) = 3.402, p = .001$ ] ve modelin OKB belirti varyansının %3'ünü açıkladığı saptanmıştır. Duyguları yatıştırmak ve rahatlatılmak amacıyla diğer insanlara yönelme düzeyinin OKB'yi pozitif yönde yordadığı bulunurken olumlu duyguları artırmak için diğerlerine gitmek ve olumlu duygularını paylaştıktan sonra bundan memnun olma durumunun OKB'yi negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

**Tablo 8**

*Kişilerarası Duygu Düzenlemenin OKB Üzerindeki Regresyon Katsayıları*

Değişkenler	<i>b</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 <i>CI</i>
Sos Model	-.025	.036	-.678	.498	[-.096, .047]
Bakış Açısı	.028	.042	.676	.499	[-.054, .110]
Yatıştırma	.117	.037	3.139	.002	[.044, .189]
Olumlu Art	-.100	.046	-2.186	.029	[-.191, -.010]
Negatif	-.029	.026	-1.117	.264	[-.081, .022]
Eğilim					
Negatif Etknlk	.009	.029	.317	.752	[-.048, .067]
Pozitif Eğilim	.018	.026	.691	.490	[-.033, .070]
Pozitif Etknlk	-.084	.028	-2.969	.003	[-.140, -.029]

Kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin SKB'yi yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla çoklu regresyon analizi yürütülmüştür (bkz. Tablo 9). Analiz sonucuna göre modelin anlamlı olduğu [ $F(8, 719) = 7.493, p < .001$ ] ve SKB belirti varyansının

%7'sini açıkladığı bulunmuştur. Kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden sosyal model alma ve yatıştırma SKB'yi pozitif yönde; bakış açısı alma, olumlu duyguları arttırma ve pozitif etkinlik ise SKB'yi negatif yönde yordamaktadır. Sonuç olarak kişilerarası duygu düzenlemenin her iki psikolojik rahatsızlıkta düşük etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

**Tablo 9**

*Kişilerarası Duygu Düzenlemenin SKB Üzerindeki Regresyon Katsayıları*

Değişkenler	<i>b</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 <i>CI</i>
Sos Model	.091	.030	3.055	.002	[.033, .150]
Bakış Açısı	-.105	.034	-3.049	.002	[-.172, -.037]
Yatıştırma	.118	.031	3.866	.000	[.058, .179]
Olumlu Art	-.136	.038	-3.598	.000	[-.211, -.062]
Negatif	-.030	.022	-1.388	.166	[-.072, .012]
Eğilim					
Negatif Etknlk	.039	.024	1.618	.106	[-.008, .087]
Pozitif Eğilim	.030	.022	1.368	.172	[-.013, .072]
Pozitif Etknlk	-.100	.023	-4.273	.000	[-.146, -.054]

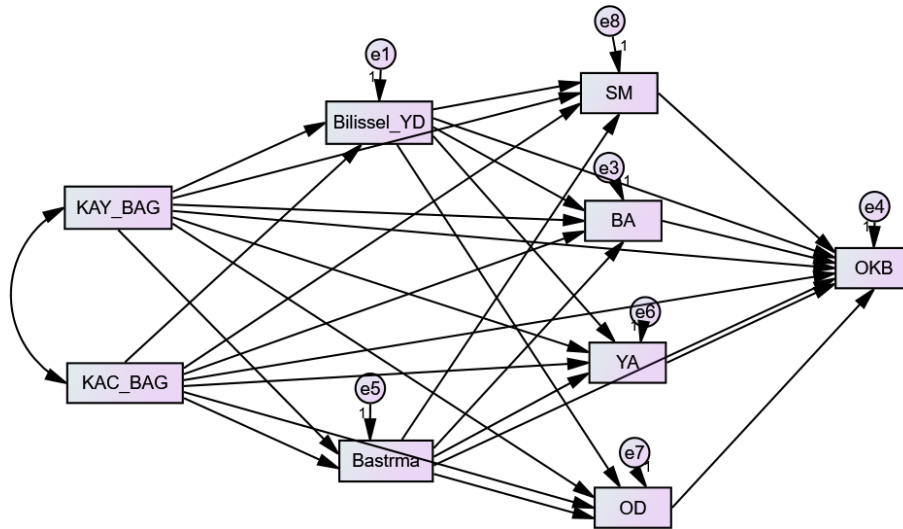
H8) Bağlanma stillerinin birey içi duygu düzenleme ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri üzerinden OKB ile ilişkili olduğu öngörülmektedir. 8. Hipotezi test etmek amacıyla alanyazından yola çıkılarak Şekil 6'daki model oluşturulmuş ve AMOS 24.00 kullanılarak test edilmiştir. Modelin uyum değerlerinin kötü çıkması üzerine modifikasyon önerileri incelenmiştir. Önerilere göre ve kuramsal temele uygun olacak şekilde kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutlarının hataları arasına kovaryans çizilmiştir. Uyum indekslerinden ki-kare istatistiğinin serbestlik derecesine oranı " $\chi^2/df$ ", karşılaştırmalı uyum indeksi "Comparative Fit Index: CFI", yaklaşık hataların



ortalama karekökü “Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA” ve standardize edilmiş ortalama hataların karekökü “Standardized Root Mean Square Residual: SRMR” bulgularında sunulmuştur. Modelin iyi uyum değerlerine sahip olduğu görülmüştür ( $\chi^2/df = 3.64$ ,  $p = 0.6$ ,  $CFI = .99$ ;  $RMSEA = .07$ ;  $SRMR = .02$ ). Modelin son hali şekil 7’de sunulmuş olup, kesik çizgiler anlamsız yolları, düz kalın çizgiler ise anlamlı yolları temsil etmektedir. Model, OKB’deki varyansın %20’sini açıklamaktadır. Modeldeki dolaylı (mediation) etkileri incelemek amacıyla Gaskin’in (2018) plugin’i 5000 bootstrap yöntemi ile kullanılmıştır. Aracılık ilişkilerini gösteren tablo aşağıya eklenmiştir (bkz. Tablo 10).

### Şekil 6

*Hipotez 8 Bağlamında Test Edilen Model*

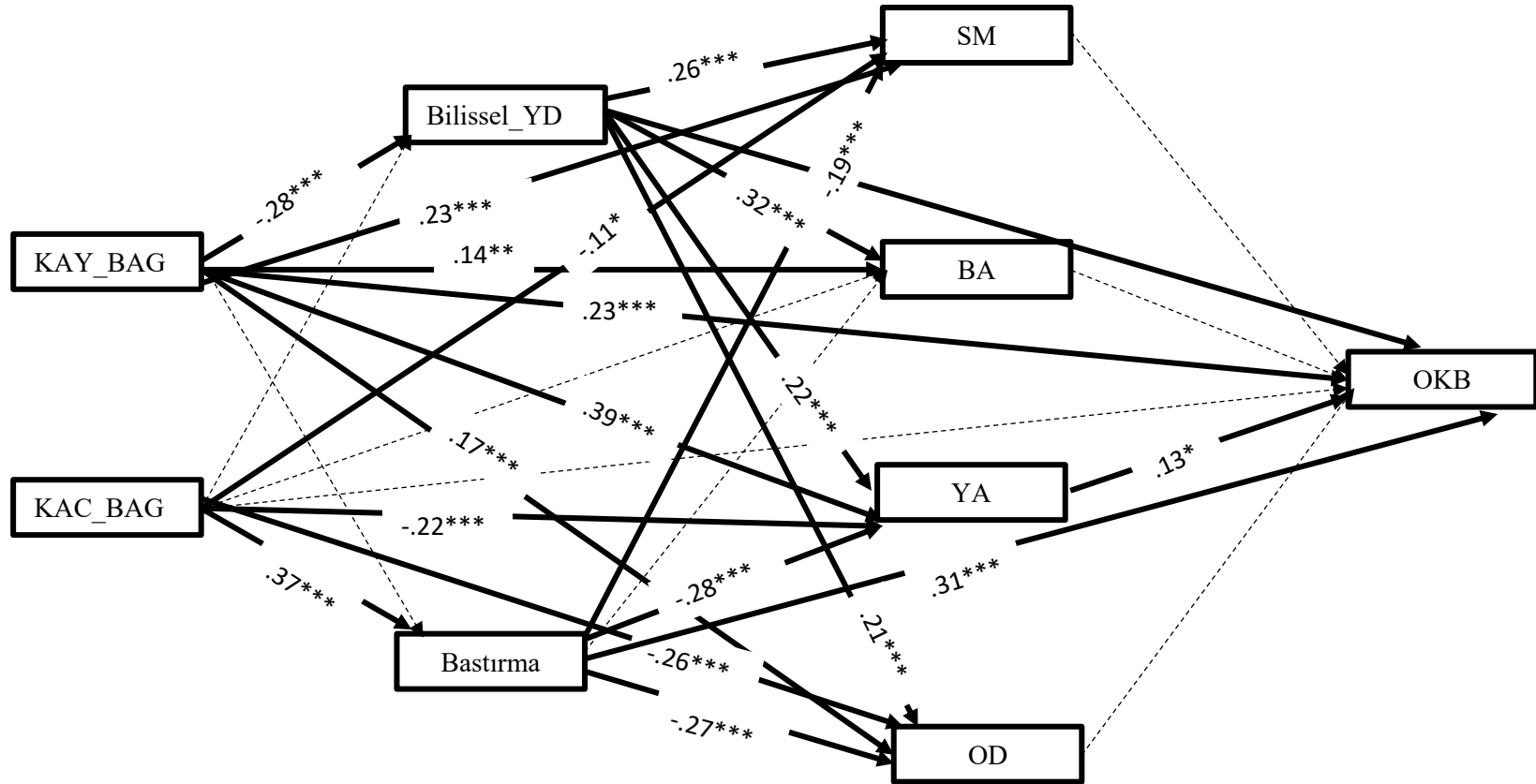


*Not.* KAY\_BAG = Kaygılı Bağlanma, KAÇ\_BAG = Kaçınan Bağlanma, Bilissel\_YD = Bilişsel Yeniden Değerlendirme, Bastrma = Bastırma, BA = Bakış Açısı Alma, YA =

Yatıştırma, SM = Sosyal Model Alma, OD = Olumlu Duyguyu Arttırma, OKB = Obsesif Kompulsif Bozukluk.

Şekil 7

*Bağlanma ve OKB Arasındaki Aracı Değişken Modeli*



**Tablo 10***Aracı Değişken Analizine Yönelik Değerler*

<b>Yol</b>	<b><i>b</i></b>	<b>%95 Güven Aralığı</b>	<b>Standardize Etki Değeri</b>	<b>Etki Büyüklüğü</b>
KayB→BYD→BA	-.07	-.10, -.05	-.06***	Orta
KayB→BYD→BA→OKB	-.003	-.01, .002	.06	-
KayB→BYD→SM	-.06	-.10, -.04	-.06***	Orta
KayB→BYD→SM→OKB	.000	-.01, .003	-.06	-
KayB→BYD→YA	-.05	-.08, -.04	-.07***	Orta
KayB→BYD→YA→OKB	-.01	-.01, -.002	-.07**	Orta
KayB→BYD→OD	-.04	-.06, -.02	-.09***	Orta
KayB→BYD→OD→OKB	.001	-.002, .004	-.09	-
KayB→BYD→OKB	.02	.004, .03	.05***	Düşük
KayB→BAS→BA	-.002	-.01, .001	-.01	-
KayB→BAS→BA→OKB	.000	-.001, .000	-.01	-
KayB→BAS→SM	-.01	-.02, .01	-.01	-
KayB→BAS→SM→OKB	.000	-.001, .000	-.01	-
KayB→BAS→YA	-.01	-.03, .01	-.003	-
KayB→BAS→YA→OKB	-.001	-.004, .000	-.003	-
KayB→BAS→OD	-.01	-.02, .01	-.01	-
KayB→BAS→OD→OKB	.000	.000, .002	-.01	-
KayB→BAS→OKB	.01	-.006, .03	.01	-
KayB→BA→OKB	.004	-.003, .02	.01	-
KayB→SM→OKB	.001	-.01, .02	.002	-
KayB→YA→OKB	.03	.01, .05	.05*	Düşük
KayB→OD→OKB	-.002	-.01, .01	-.003	-
KaçB→BYD→BA	.01	-.01, .02	.01	-

KaçB→BYD→BA→OKB	.000	.000, .003	.01	-
KaçB→BYD→SM	.01	-.01, .02	.01	-
KaçB→BYD→SM→OKB	.000	-.001, .001	.01	-
KaçB→BYD→YA	.01	-.01, .02	.01	-
KaçB→BYD→YA→OKB	.000	-.000, .002	.01	-
KaçB→BYD→OD	.003	-.01, .01	.01	-
KaçB→BYD→OD→OKB	.000	-.001, .000	.01	-
KaçB→BYD→OKB	-.002	-.01, .003	-.002	-
KaçB→BAS→BA	-.02	-.04, .004	-.02	-
KaçB→BAS→BA→OKB	-.001	-.004, .000	-.02	-
KaçB→BAS→SM	-.06	-.09, -.04	-.07***	Orta
KaçB→BAS→SM→OKB	.000	-.01, .003	-.07	-
KaçB→BAS→YA	-.10	-.13, -.07	-.01***	Düşük
KaçB→BAS→YA→OKB	-.01	-.02, -.003	-.10**	Orta
KaçB→BAS→OD	-.07	-.10, -.04	-.10***	Orta
KaçB→BAS→OD→OKB	.001	-.004, .01	-.10	-
KaçB→BAS→OKB	.07	.05, .10	.12***	Orta
KaçB→BA→OKB	-.002	-.01, .001	-.003	-
KaçB→SM→OKB	-.001	-.01, .01	-.001	-
KaçB→YA→OKB	-.02	-.03, -.01	-.03*	Düşük
KaçB→OD→OKB	.003	-.01, .02	.01	-
BYD→BA→OKB	.01	-.01, .03	.01	-
BYD→SM→OKB	.001	-.01, .02	.002	-
BYD→YA→OKB	.02	.01, .03	.03*	Düşük
BYD→OD→OKB	-.002	-.01, .01	-.004	-
BAS→BA→OKB	-.001	-.01, .001	-.003	-
BAS→SM→OKB	-.001	-.01, .01	-.001	-
BAS→YA→OKB	-.02	-.03, -.01	-.04**	Düşük
BAS→OD→OKB	.003	-.01, .02	.01	-

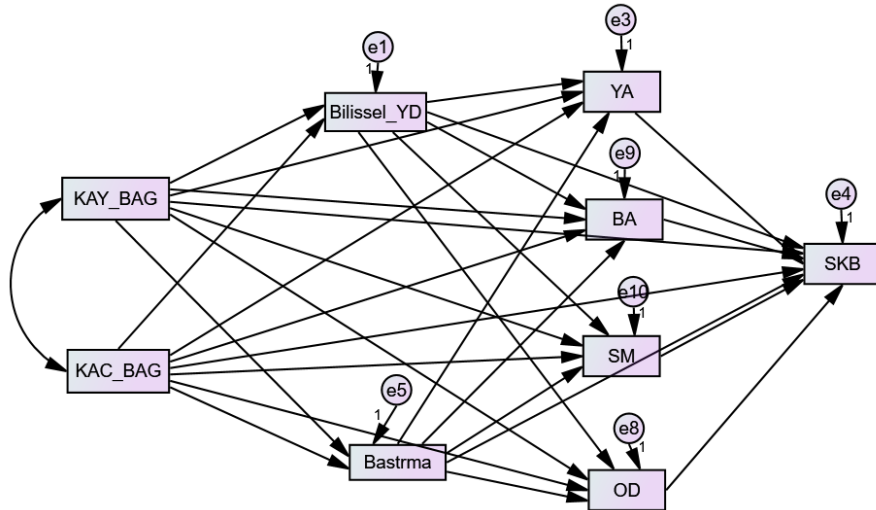
*Not.* KayB = Kaygılı Bağlanma, KaçB = Kaçınan Bağlanma, BYD = Bilişsel Yeniden Değerlendirme, BAS = Bastırma, BA = Bakış Açısı Alma, YA = Yatıştırma, SM =

Sosyal Model Alma, OD = Olumlu Duyguyu Arttırma, OKB = Obsesif Kompulsif Bozukluk, \*\*\*  $p < .001$  \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ .

H9) Bağlanma stillerinin birey içi duygu düzenleme ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri üzerinden SKB ile ilişkili olacağı öngörülmektedir. 9. Hipotezi test etmek amacıyla alanyazından yola çıkılarak Şekil 8'deki model oluşturulmuş ve AMOS 24.00 kullanılarak test edilmiştir. Modelin uyum değerlerinin kötü çıkması üzerine modifikasyon nerileri incelenmiştir. Önerilere göre ve kuramsal artalanda uygun olacak Şekilde kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutlarının hataları arasında kovaryans çizilmiştir. Uyum indekslerinden ki-kare istatistiğinin serbestlik derecesine oranı " $\chi^2/df$ ", karşılaştırmalı uyum indeksi "Comparative Fit Index: CFI", yaklaşık hataların ortalama karekökü "Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA" ve standardize edilmiş ortalama hataların karekökü "Standardized Root Mean Square Residual: SRMR" bulgularda sunulmuştur. Modelin uyum değerlerine sahip olduğu grlmştir ( $\chi^2/df = 3.64$ ,  $p = 0.6$ , CFI = .99; RMSEA = .07; SRMR = .01). Modelin son hali Şekil 9'da sunulmuş olup, kesik çizgiler anlamsız yolları, düz kalın çizgiler ise anlamlı yolları temsil etmektedir. Model, SKB'deki varyansın %32'sini açıklamaktadır. Modeldeki dolaylı (mediation) etkileri incelemek amacıyla Gaskin'in (2018) plugin'i 5000 bootstrap yöntemi ile kullanılmıştır. Aracılık ilişkilerini gösteren tablo aşağıya eklenmiştir (bkz. Tablo 11).

## Şekil 8

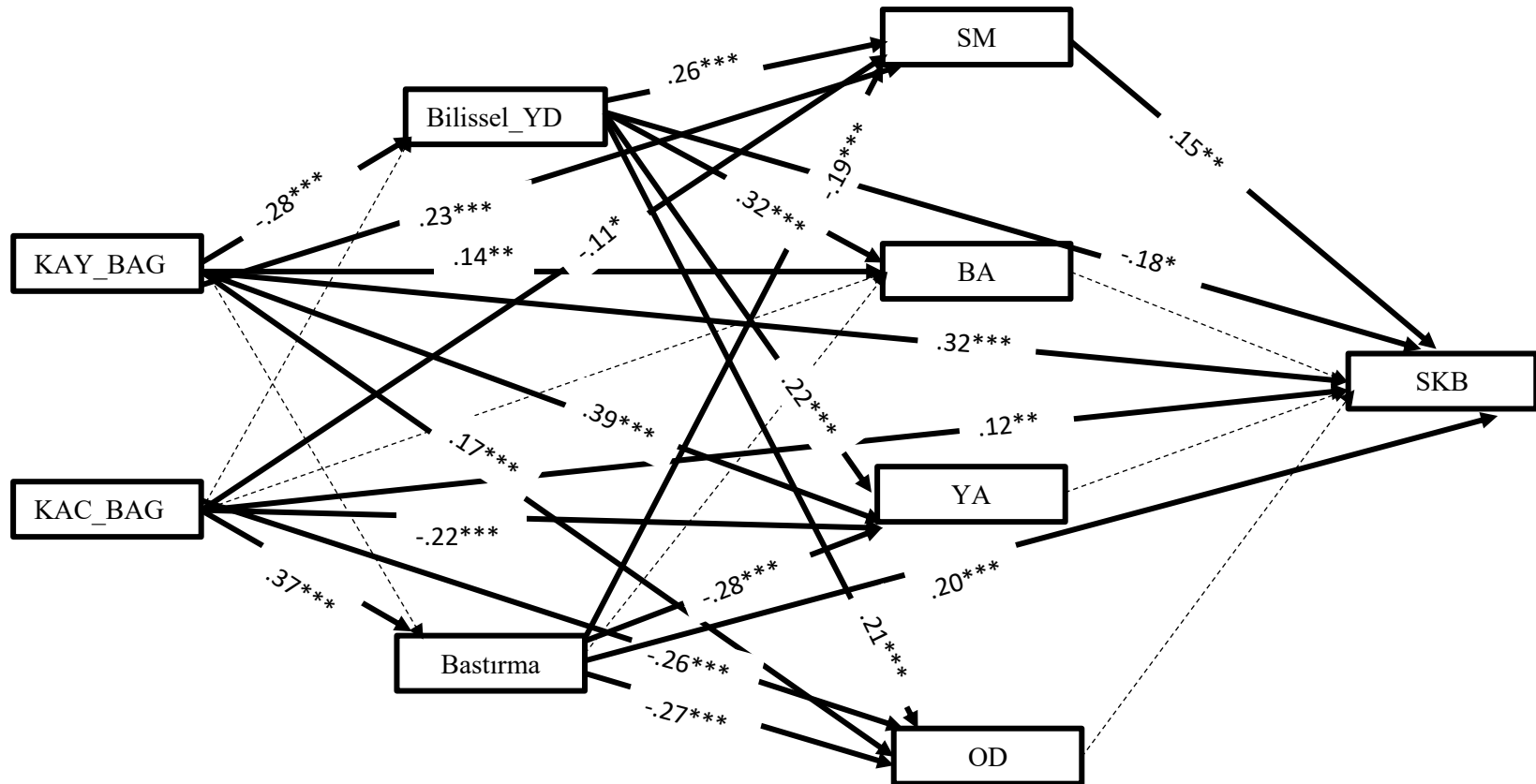
*Hipotez 9 Bağlamında Test edilen Model*



*Not.* KAY\_BAG = Kaygılı Bağlanma, KAÇ\_BAG = Kaçınan Bağlanma, Bilişsel\_YD = Bilişsel Yeniden Değerlendirme, Bastrma = Bastırma, BA = Bakış Açısı Alma, YA = Yatıştırma, SM = Sosyal Model Alma, OD = Olumlu Duyguyu Arttırma, SKB = Sosyal Kaygı Bozukluğu.

Şekil 9

*Bağlanma ve SKB Arasındaki Aracı Değişken Modeli*





**Tablo 11***Aracı Değişken Analizine Yönelik Değerler*

<b>Yol</b>	<b><i>b</i></b>	<b>%95 Güven Aralığı</b>	<b>Standardize Etki Değeri</b>	<b>Etki Büyüklüğü</b>
KayB→BYD→YA	-.05	-.08, -.04	-.06***	Orta
KayB→BYD→YA→SKB	-.002	-.01, .000	.06	-
KayB→BYD→OD	-.04	-.06, -.02	-.06***	Orta
KayB→BYD→OD→SKB	.001	-.001, -.004	-.06	-
KayB→BYD→SM	-.06	-.09, -.04	-.07***	Orta
KayB→BYD→SM→SKB	-.01	-.01, -.002	-.07**	Orta
KayB→BYD→BA	-.07	-.10, -.05	-.09***	Orta
KayB→BYD→BA→SKB	.003	.000, -.01	-.09	-
KayB→BYD→SKB	.03	.02, .04	.05***	Düşük
KayB→BAS→YA	-.01	-.03, .008	-.01	-
KayB→BAS→YA→SKB	.000	-.003, .000	-.01	-
KayB→BAS→OD	-.01	-.02, .006	-.01	-
KayB→BAS→OD→SKB	.000	.000, .002	-.01	-
KayB→BAS→BA	-.002	-.01, .001	-.003	-
KayB→BAS→BA→SKB	.000	.000, .001	-.003	-
KayB→BAS→SM	-.01	-.02, .01	-.01	-
KayB→BAS→SM→SKB	-.001	-.003, .000	-.01	-
KayB→BAS→SKB	.005	-.003, .014	.01	-
KayB→YA→SKB	.01	-.003, .03	.03	-
KayB→OD→SKB	-.003	-.01, .003	-.01	-
KayB→BA→SKB	-.005	-.02, .000	-.01	-
KayB→SM→SKB	.02	.01, .04	.04**	Düşük
KaçB→BAS→YA	-.09	-.13, -.07	-.10***	Orta
KaçB→BAS→YA→SKB	-.004	-.01, .001	-.10	-

KaçB→BAS→OD	-0.07	-.09, -.04	-.10***	Orta
KaçB→BAS→OD→SKB	.002	-.002, .006	-.10	-
KaçB→BAS→BA	-.02	-.04, .004	-.02	-
KaçB→BAS→BA→SKB	.001	.000, .004	-.02	-
KaçB→BAS→SM	-.06	-.09, -.04	-.07**	Orta
KaçB→BAS→SM→SKB	-.006	-.01, -.002	-.07**	Orta
KaçB→BAS→SKB	.04	.02, .06	.08**	Orta
KaçB→BYD→YA	.005	-.01, .02	.01	-
KaçB→BYD→YA→SKB	.000	.000, .002	.01	-
KaçB→BYD→OD	.003	-.007, .01	.01	-
KaçB→BYD→OD→SKB	.000	-.001, .000	.01	-
KaçB→BYD→SM	.006	-.01, .02	.01	-
KaçB→BYD→SM→SKB	.001	-.001, .003	.01	-
KaçB→BYD→BA	.006	-.01, .02	.01	-
KaçB→BYD→BA→SKB	.000	-.002, .000	.01	-
KaçB→BYD→SKB	-.002	-.01, .01	-.01	-
KaçB→YA→SKB	-.008	-.02, .001	-.02	-
KaçB→OD→SKB	.005	-.01, .02	.01	-
KaçB→BA→SKB	.003	.000, .01	.01	-
KaçB→SM→SKB	-.009	-.02, -.002	-.02*	Düşük
BYD→YA→SKB	.008	-.001, .02	.01	-
BYD→OD→SKB	-.004	-.01, .004	-.01	-
BYD→SM→SKB	.02	.01, .03	.04**	Düşük
BYD→BA→SKB	-.01	-.03, .001	-.02	-
BAS→YA→SKB	-.01	-.02, .001	-.02	-
BAS→OD→SKB	.004	-.004, .01	.01	-
BAS→BA→SKB	.002	.000, .01	.01	-
BAS→SM→SKB	-.01	-.02, -.004	-.03**	Düşük

*Not.* KayB = Kaygılı Bağlanma, KaçB = Kaçınan Bağlanma, BYD = Bilişsel Yeniden Değerlendirme, BAS = Bastırma, BA = Bakış Açısı Alma, YA = Yatıştırma, SM = Sosyal Model Alma, OD = Olumlu Duyguyu Arttırma, SKB = Sosyal Kaygı Bozukluğu, \*\*\*  $p < .001$  \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ .

## 3.2. GRUPLAR ARASI FARKLARIN KARŞILAŞTIRILDIĞI ANALİZLERE İLİŞKİN BULGULAR

### 3.2.1. Obsesif Kompulsif Bozukluk ile Duygu Düzenleme (Hipotez 10, 11 ve 12'nin Test Edilmesi)

Hipotezleri test etmeden önce mevcut çalışma kapsamında katılımcılara sunulan senaryonun duygu tetikleyip tetiklemediğini ölçmek amacıyla bağımlı örneklem t-testi analizi yapılmıştır. Senaryo öncesi ve sonrası alınan duygu ölçeğinde olumsuz duyguların ortalamaları alınarak karşılaştırılmıştır. Analiz sonucuna göre senaryonun olumsuz duyguları tetiklediği bulunmuştur,  $t(146) = -13.03$ ,  $p < .001$ , %95 CI [-1.40, -1.03]. Senaryonun duygu tetiklemesinin başarılı olduğu saptandıktan sonra katılımcılara verilen senaryo öncesinde ve sonrasında duygu düzenleme stratejilerinin gruplar arasındaki farkı incelenmiştir. Öncelikle bu farklar, birey içi duygu düzenleme stratejilerinde bir diğer ifadeyle Gross'un iki temel stratejisi olan bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinde incelenmiştir. Daha sonra kişilerarası duygu düzenleme stratejileri (sosyal model alma, bakış açısı alma, yatıştırma, olumlu duyguları arttırma) ve kişilerarası duygu düzenlemeye ilişkin eğilim ve ondan alınan keyif ölçümleri (pozitif eğilim, pozitif etkinlik, negatif eğilim, negatif etkinlik) kapsamında analizler yürütülmüştür.

I. Çalışmaya katılan katılımcıların OKE-GGF ölçeğinden almış oldukları puanlar incelenmiş ve puanlara göre düşük OKB ve yüksek OKB grupları oluşturulmuştur. 110 kişinin düşük OKB grubunda 120 kişinin ise yüksek OKB grubunda olduğu tespit edilmiştir. Duygu tetiklenmesinden önce alınan ölçümlerde bu iki grup karşılaştırılmıştır. İkinci çalışmaya bu grubun tamamı davet edilmiş fakat düşük düzey OKB grubuna katılan 110 kişiden 75 kişi, 120 yüksek düzey OKB grubundaki kişilerin ise 71'i ikinci çalışmaya katılmıştır. Bu durumda duygunun tetiklenmesinden sonra alınan duygu düzenleme ölçümleri, 146 kişi tarafından doldurulmuş ve analizler bu kişilerin yer aldığı verilerle yürütülmüştür.

H10) Senaryo öncesinde ve sonrasında alınan ölçümler sonucunda yüksek düzey OKB grubunun düşük düzey OKB grubuna kıyasla daha fazla bastırma ve daha az bilişsel yeniden değerlendirme puanlarına sahip olacakları öngörülmektedir. Hipotez 10'un test edilmesi amacıyla katılımcılardan senaryo kendilerine sunulmadan önce DDÖ (bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutları) ölçüm aracını doldurmaları istenmiştir. Dolayısıyla ilk önce senaryo öncesindeki grup farkları DDÖ açısından çok değişkenli varyans analizinde (MANOVA)incelenmiştir. Tip-I hatasının engellenmesi için Bonferroni düzeltmesi uygulanmış ve alpha 0.025 değerinde hesaplanmıştır. OKB grupları arasında bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerine göre anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir,  $F(2, 227) = 22.97, p < .001, Wilk's \lambda = .83, \eta_p^2 = .17$ . Senaryo öncesi alınan birey içi duygu düzenlemede OKB belirti düzeyi yüksek olan grubun anlamlı olarak OKB belirti düzeyi düşük olan gruba kıyasla daha fazla bastırma,  $F(1, 228) = 36.13, p < .001, \eta_p^2 = .14$  başa çıkma mekanizmasını kullandıkları bulunmuştur. OKB belirti düzeyi yüksek olan grubun anlamlı olarak OKB belirti düzeyi düşük olan gruba kıyasla daha az bilişsel yeniden değerlendirme kullandıkları bulunmuştur,  $F(1, 228) = 7.48, p = .007, \eta_p^2 = .03$ .

Senaryo sonrasında duygu düzenleme ölçüm aracının OKB düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla MANOVA yapılmıştır. Bir önceki analizde olduğu gibi Tip-I hatasını engellemek için alpha değeri 0.025 olarak değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda OKB grupları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür,  $F(2, 143) = 8.76, p < .001, Wilk's \lambda = .89, \eta_p^2 = .11$ . OKB belirti düzeyi yüksek olan grubun anlamlı olarak OKB belirti düzeyi düşük olan gruba kıyasla daha fazla bastırma,  $F(1, 144) = 14.14, p < .001, \eta_p^2 = .09$  başa çıkma mekanizmasını kullandıkları bulunmuştur. Bilişsel yeniden değerlendirmede ise gruplarda farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir (bkz. Tablo 12).

**Tablo 12***OKB Grupları Arasındaki Ortalama Değerler*

Değişkenler	Senaryo Öncesi Ortalama Değer		Senaryo Sonrası Ortalama Değer	
	Bastırma	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Bastırma	Bilişsel Yeniden Değerlendirme
Gruplar				
Yüksek OKB	3.99	4.64	3.60	4.50
Düşük OKB	2.94	5.04	2.88	4.86

H11) Senaryo öncesinde ve sonrasında alınan ölçümler sonucunda yüksek düzey OKB grubunun düşük düzey OKB grubuna kıyasla daha fazla kişilerarası duygu düzenleme puanlarına sahip olacakları öngörülmektedir. Hipotez 11'i test etmek amacıyla birey içi duygu düzenleme stratejilerinin analizlerinden sonra kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin gruplar arasındaki farkları incelenmiştir. Birey içi duygu düzenleme analizlerinde olduğu gibi ilk olarak senaryo öncesi alınan ölçümler arasındaki farklar daha sonra ise senaryo sonrasında alınan ölçümler arasındaki farklar karşılaştırılmıştır. Bonferroni düzeltmesi uygulanmış ve alpha değeri 0.0125 olarak değerlendirilmiştir. Senaryo öncesinde doldurulan Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğinin (KDDÖ) bakış açısı alma, sosyal model alma, pozitif duyguları artırma ve yatıştırma alt boyutlarının düşük ve yüksek OKB grupları arasında anlamlı farkların olup olmadığını test etmek amacıyla MANOVA kullanılmıştır. Bulgulara göre gruplar arasında kişilerarası duygu düzenleme stratejileri bakımından anlamlı bir fark bulunmaktadır,  $F(4, 225) = 3.86, p = .005$ ,  $Wilk's \lambda = .94, \eta_p^2 = .06$ . KDDÖ'nün yalnızca 'pozitif duyguyu artırma' alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir,  $F(1, 228) = 8.38, p = .004, \eta_p^2 = .04$ . Yüksek düzey OKB grubunun ( $M = 4.13$ ) düşük düzey OKB grubuna ( $M = 4.39$ ) kıyasla kişilerarası düzenlemede pozitif duygularını diğerleriyle paylaşarak artırma davranışını daha az yaptıkları bulunmuştur.

Senaryo ile olumsuz duyguların tetiklenmesi hedeflendiği için senaryo sonrasındaki ölçümlerde olumlu duyguyu arttırma alt boyutu katılımcılara sunulmamıştır. Gruplar arası karşılaştırmalar bakış açısı alma, sosyal model alma ve yatıştırılma alt boyutları ile yapılmıştır. Senaryo sonrasında KDDÖ'nün bu üç boyutunda gruplar arasındaki fark MANOVA yoluyla incelenmiş fakat yüksek düzey OKB ile düşük düzey OKB grupları arasında fark tespit edilememiştir.

Bu çalışma kapsamında kullanılan diğer kişilerarası duygu düzenleme ölçeği olan Kişilerarası Düzenleme Ölçeğinin (KDÖ) gruplar arası farkı test edilmiştir. Senaryo öncesinde doldurulan KDÖ'nün pozitif eğilim, pozitif etkinlik, negatif eğilim ve negatif etkinlik alt boyutlarının düşük ve yüksek OKB grupları arasında anlamlı farkların olup olmadığını incelemek amacıyla MANOVA yapılmıştır. Bulgulara göre gruplar arasında kişilerarası duygu düzenleme stratejileri bakımından anlamlı bir fark bulunmaktadır,  $F(4, 225) = 2.51, p = .04, Wilk's \lambda = .96, \eta_p^2 = .04$ . Bonferroni düzeltmesi sonrasında KDÖ'nün yalnızca 'pozitif etkinlik' alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir,  $F(1, 228) = 8.45, p = .004, \eta_p^2 = .04$ . Yüksek düzey OKB grubunun ( $M = 4.99$ ) düşük düzey OKB grubuna ( $M = 5.45$ ) kıyasla kişilerarası düzenlemede pozitif duygularını diğerleriyle paylaştıktan sonra daha az doyum sağladıkları ve daha az keyif aldıkları bulunmuştur.

Senaryo ile olumsuz duyguların tetiklenmesi hedeflendiği için senaryo sonrasındaki ölçümlerde pozitif eğilim ve pozitif etkinlik alt boyutu katılımcılara sunulmamıştır. Gruplar arası karşılaştırmalar negatif eğilim ve negatif etkinlik alt boyutları ile yapılmıştır. KDÖ'nün negatif eğilim ve negatif alt boyutlarının ölçümü senaryo sonrasında yeniden alınmıştır ve senaryo sonrasında bu iki ölçümün gruplar arasındaki farkını test etmek amacıyla MANOVA yürütülmüş fakat gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

H12) Yüksek düzey OKB grubunun düşük düzey OKB grubuna kıyasla duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıkları öngörülmektedir. Hipotez 12'yi test etmek amacıyla aşağıda belirtilen süreç yürütülmüştür. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin (DDGÖ), duygunun tetiklendiği çalışmada ölçüm yapılması hedeflenmediği

için bu ölçek yalnızca senaryo öncesinde verilmiştir. Dolayısıyla grup karşılaştırılması yalnızca senaryo öncesi yapılan I. Çalışmaya dayanmaktadır. Bu nedenle OKB çerçevesinde ve duygu düzenleme bulguları başlığı altında incelenmesinin yerinde olduğu düşünülmüş ve bu başlık altında mevcut bulgulara yer verilmiştir. Senaryo öncesinde doldurulan DDGÖ'nün amaç, kabul etme, farkındalık, dürtü, açıklık ve strateji alt boyutlarının düşük ve yüksek OKB grupları arasında anlamlı farkların olup olmadığını test etmek amacıyla MANOVA yürütülmüştür. Bonferroni düzeltmesi uygulanmış ve alpha değeri 0.008 olarak değerlendirilmiştir. Analiz sonucuna göre iki grup arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür,  $F(6, 223) = 21.69, p < .001, Wilk's \lambda = .60, \eta_p^2 = .37$ . Bu farkların; amaç [ $F(1, 228) = 43.87, p < .001, \eta_p^2 = .19$ ], kabul etme [ $F(1, 228) = 76.62, p < .001, \eta_p^2 = .25$ ], farkındalık [ $F(1, 228) = 10.74, p = .001, \eta_p^2 = .05$ ], dürtü [ $F(1, 228) = 105.65, p < .001, \eta_p^2 = .32$ ], açıklık [ $F(1, 228) = 28.99, p < .001, \eta_p^2 = .11$ ] ve strateji [ $F(1, 228) = 106.48, p < .001, \eta_p^2 = .32$ ] gibi bütün alt boyutlarda geçerli olduğu bulunmuştur (bkz. Tablo 13).

**Tablo 13**

*OKB Grupları Arasındaki Ortalama Değerler*

Değişkenler	DDGÖ	DDGÖ	DDGÖ	DDGÖ	DDGÖ	DDGÖ
	Amaç	Str	Kabl	Drtü	Açık	Frk
Gruplar						
Yüksek OKB	3.75	2.95	2.49	2.71	2.57	2.37
Düşük OKB	2.88	1.83	1.48	1.65	2.01	2.06

*Not.* DDGÖAmaç = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Amaç alt boyutu, DDGÖStr = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Strateji alt boyutu, DDGÖKabl = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Kabul alt boyutu, DDGÖDrtü = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Dürtü alt boyutu, DDGÖAçık = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Açıklık alt boyutu, DDGÖFrk = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Farkındalık alt boyutu.

Duygu düzenleme stratejilerinin gruplar arası farkları incelendikten sonra diğer değişkenlerdeki anlamlı farklar da bu bölümün son paragrafına eklenmek istenmiştir.

Sonuç olarak OKB düzeyi yüksek olanların negatif duygulanımın daha fazla olduğu bulunmuştur ( $Ort_{yüksek OKB} = 2.71$ ;  $Ort_{düşük OKB} = 1.94$ ). Ayrıca kişilik özellikleri incelendiğinde OKB düzeyi yüksek olan grubun dışadönük ( $Ort_{yüksek OKB} = 2.85$ ;  $Ort_{düşük OKB} = 3.21$ ), uyumluluk özelliklerinin ( $Ort_{yüksek OKB} = 3.79$ ;  $Ort_{düşük OKB} = 4.00$ ) daha az nevroitiklik özelliklerinin ise daha fazla olduğu saptanmıştır ( $Ort_{yüksek OKB} = 3.72$ ;  $Ort_{düşük OKB} = 2.76$ ). Son olarak OKB düzeyi yüksek olan grubun hem kaygılı ( $Ort_{yüksek OKB} = 4.29$ ;  $Ort_{düşük OKB} = 3.03$ ) hem de kaçınan bağlanma ( $Ort_{yüksek OKB} = 3.32$ ;  $Ort_{düşük OKB} = 2.69$ ) düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

### 3.2.2. Sosyal Kaygı Bozukluğu ile Duygu Düzenleme (Hipotez 13, 14 ve 15'in Test Edilmesi)

Hipotezleri test etmeden önce mevcut çalışma kapsamında katılımcılara sunulan senaryonun duygu tetikleyip tetiklemediğini ölçmek amacıyla bağımlı örneklem t-testi analizi yapılmıştır. Senaryo öncesi ve sonrası alınan duygu ölçeğinde olumsuz duyguların ortalamaları alınarak karşılaştırılmıştır. Analiz sonucuna göre senaryonun olumsuz duyguları tetiklediği bulunmuştur,  $t(121) = -9.54$ ,  $p < .001$ , %95 CI [-1.12, -.74]. Senaryonun duygu tetiklemesinin başarılı olduğu saptandıktan sonra katılımcılara verilen senaryo öncesinde ve sonrasında duygu düzenleme stratejilerinin gruplar arasındaki farkı incelenmiştir. Öncelikle bu farklar, birey içi duygu düzenleme stratejilerinde bir diğer ifadeyle Gross'un iki temel stratejisi olan bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinde incelenmiştir. Daha sonra kişilerarası duygu düzenleme stratejileri (sosyal model alma, bakış açısı alma, yatıştırma, olumlu duyguları arttırma) ve kişilerarası duygu düzenlemeye ilişkin eğilim ve ondan alınan keyif ölçümleri (pozitif eğilim, pozitif etkinlik, negatif eğilim, negatif etkinlik) kapsamında analizler yürütülmüştür.

I. Çalışmaya katılan katılımcıların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinden (LSKÖ) almış oldukları puanlar incelenmiş ve puanlara göre düşük SKB ve yüksek SKB grupları oluşturulmuştur. 126 kişinin düşük SKB grubunda 117 kişinin ise yüksek SKB grubunda olduğu tespit edilmiştir. Duygu tetiklenmesinden önce alınan ölçümlerde bu iki grup karşılaştırılmıştır. İkinci çalışmaya bu grubun tamamı davet edilmiş fakat düşük



düzy SKB grubuna katılan 126 kişiden 61 kişi, 117 yüksek düzey OKB grubundaki kişilerin ise 60'ı ikinci çalışmaya katılmıştır. Bu durumda duygunun tetiklenmesinden sonra alınan duygu düzenleme ölçümleri, 121 kişi tarafından doldurulmuş ve analizler bu kişilerin yer aldığı verilerle yürütülmüştür.

H13) Senaryo öncesinde ve sonrasında alınan ölçümler sonucunda yüksek düzey SKB grubunun düşük düzey SKB grubuna kıyasla daha fazla bastırma ve daha az bilişsel yeniden değerlendirme puanlarına sahip olacakları öngörülmektedir. Hipotez 13'ün test edilmesi amacıyla katılımcılardan senaryo kendilerine sunulmadan önce DDÖ ölçüm aracını doldurmaları istenmiştir. Dolayısıyla ilk önce senaryo öncesindeki grup farkları DDÖ açısından çok değişkenli varyans analizinde (MANOVA) incelenmiştir. Tip-I hatasının engellenmesi için Bonferroni düzeltmesi uygulanmış ve alpha 0.025 değerinde hesaplanmıştır. SKB grupları arasında bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerine göre anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir  $F(2, 240) = 24.83, p < .001$ , *Wilk's*  $\lambda = .83, \eta_p^2 = .17$ . Senaryo öncesi alınan birey içi duygu düzenlemede SKB belirti düzeyi yüksek olan grubun anlamlı olarak SKB belirti düzeyi düşük olan gruba kıyasla daha az bilişsel yeniden değerlendirme [ $F(1, 241) = 21.28, p < .001, \eta_p^2 = .08$ ] ve daha fazla bastırma [ $F(1, 241) = 28.49, p < .001, \eta_p^2 = .11$ ] başa çıkma mekanizmasını kullandıkları bulunmuştur.

Senaryo sonrasında duygu düzenleme ölçüm aracının sosyal kaygı düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla çok değişkenli analiz (MANOVA) yapılmıştır. Bir önceki analizde olduğu gibi Tip-I hatasını engellemek için alpha değeri 0.025 olarak değerlendirilmiştir. SKB grupları arasında bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerine göre anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir,  $F(2, 118) = 15.42, p < .001$ , *Wilk's*  $\lambda = .79, \eta_p^2 = .21$ . Senaryo sonrası alınan birey içi duygu düzenlemede SKB belirti düzeyi yüksek olan grubun anlamlı olarak SKB belirti düzeyi düşük olan gruba kıyasla daha az bilişsel yeniden değerlendirmeyi  $F(1, 119) = 24.10, p < .001, \eta_p^2 = .17$  kullandıkları bulunurken bastırma başa çıkma mekanizmasını daha fazla kullandıkları bulunmuştur,  $F(1, 119) = 6.38, p = .01, \eta_p^2 = .05$ . Tablo 14'te değerler sunulmuştur.

**Tablo 14***SKB Grupları Arasındaki Ortalama Değerler*

Değişkenler	Senaryo Öncesi Ortalama Değer		Senaryo Sonrası Ortalama Değer	
	Bastırma	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Bastırma	Bilişsel Yeniden Değerlendirme
Gruplar				
Yüksek SKB	3.96	4.32	3.71	4.39
Düşük SKB	2.99	5.02	3.05	5.40

H14) Senaryo öncesinde ve sonrasında alınan ölçümler sonucunda yüksek düzey SKB grubunun düşük düzey SKB grubuna kıyasla daha fazla kişilerarası duygu düzenleme puanlarına sahip olacakları öngörülmektedir. Hipotez 14'ü test etmek amacıyla birey içi duygu düzenleme stratejilerinin analizlerinden sonra kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin gruplar arasındaki farkları incelenmiştir. Birey-içi duygu düzenleme analizlerinde olduğu gibi ilk olarak senaryo öncesi ölçümleri arasındaki farklar daha sonra ise senaryo sonrasında alınan ölçümler test edilmiştir. Bonferroni düzeltmesi uygulanmış ve alpha değeri 0.0125 olarak değerlendirilmiştir. Senaryo öncesinde doldurulan Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğinin (KDDÖ) bakış açısı alma, sosyal model alma, pozitif duyguları arttırma ve yatıştırma alt boyutlarının düşük ve yüksek SKB grupları arasında anlamlı farkların olup olmadığını test etmek amacıyla MANOVA kullanılmıştır. Bulgulara göre gruplar arasında kişilerarası duygu düzenleme stratejileri bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur,  $F(4, 238) = 7.27, p < .001$ , *Wilk's*  $\lambda = .89, \eta_p^2 = .11$ . Fakat Bonferroni düzeltmesi yapıldığında p değerinin kritik eşik altında kalmadığı görülmüştür. Sonuç olarak alt boyutlarda gruplar arasında anlamlı bir fark elde edilmemiştir.

Senaryo ile olumsuz duyguların tetiklenmesi hedeflendiği için senaryo sonrasındaki ölçümlerde olumlu duyguyu arttırma alt boyutu katılımcılara sunulmamıştır. Gruplar

arası karşılaştırmalar bakış açısı alma, sosyal model alma ve yatıştırılma alt boyutları ile yapılmıştır. Senaryo sonrasında KDDÖ'nün bu üç boyutunda gruplar arasındaki fark MANOVA yoluyla incelenmiş ve gruplar arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır  $F(3, 239) = 4.63, p = .004, Wilk's \lambda = .89, \eta_p^2 = .11$ . Bonferroni düzeltmesi sonrasında KDDÖ'nün yalnızca 'bakış açısı alma' alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir [ $F(1, 119) = 8.26, p = .005, \eta_p^2 = .07$ ]. Yüksek düzey SKB grubunun ( $M = 2.30$ ) düşük düzey SKB grubuna ( $M = 2.78$ ) kıyasla kişilerarası duygu düzenlemede diğerlerinden daha az bakış açısı aldığı bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle sosyal kaygısı düşük olan katılımcıların duygularını kontrol ederken diğer insanlardan yaşadıkları durumun endişelenecek bir durum olmadığını ve başkalarının hayatında daha da kötü şeylerin olabileceğini duymaya ihtiyaçlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışma kapsamında kullanılan diğer kişilerarası duygu düzenleme ölçeği olan Kişilerarası Düzenleme Ölçeğinin (KDÖ) gruplar arası farkı test edilmiştir. Senaryo öncesinde doldurulan KDÖ'nün pozitif eğilim, pozitif etkinlik, negatif eğilim ve negatif etkinlik alt boyutlarının düşük ve yüksek SKB grupları arasında anlamlı farkların olup olmadığını incelemek amacıyla MANOVA yapılmıştır. Bulgulara göre gruplar arasında kişilerarası düzenleme stratejileri bakımından anlamlı bir fark vardır, [ $F(4, 238) = 4.58, p = .001, Wilk's \lambda = .87, \eta_p^2 = .07$ ]. Bonferroni düzeltmesi sonrasında KDÖ'nün yalnızca 'pozitif etkinlik' alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir  $F(1, 241) = 11.13, p = .001, \eta_p^2 = .04$ . Yüksek düzey SKB grubunun ( $M = 4.85$ ) düşük düzey SKB grubuna ( $M = 5.36$ ) kıyasla kişilerarası düzenlemede pozitif duygularını diğerleriyle paylaştıktan sonra daha az doyum sağladıkları ve daha az keyif aldıkları bulunmuştur.

Senaryo ile olumsuz duyguların tetiklenmesi hedeflendiği için senaryo sonrasındaki ölçümlerde pozitif eğilim ve pozitif etkinlik alt boyutu katılımcılara sunulmamıştır. Gruplar arası karşılaştırmalar negatif eğilim ve negatif etkinlik alt boyutları ile gerçekleştirilmiştir. KDÖ'nün negatif eğilim ve negatif alt boyutlarının ölçümü senaryo sonrasında yeniden alınmıştır ve senaryo sonrasında bu iki ölçümün gruplar arasındaki farkını test etmek amacıyla MANOVA yürütülmüş fakat gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

H15) Yüksek düzey SKB grubunun düşük düzey SKB grubuna kıyasla duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıkları öngörülmektedir. Hipotez 15'i test etmek amacıyla aşağıda belirtilen analizler yürütülmüştür. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğinin (DDGÖ), duygunun tetiklendiği çalışmada ölçüm yapılması hedeflenmediği için bu ölçek yalnızca senaryo öncesinde verilmiştir. Dolayısıyla grup karşılaştırması yalnızca senaryo öncesi yapılan I. Çalışmaya dayanmaktadır. Bu nedenle, SKB çerçevesinde ve duygu düzenleme bulguları başlığı altında incelenmesinin yerinde olduğu düşünülmüş ve bu başlık altında mevcut bulgulara yer verilmiştir. Senaryo öncesinde doldurulan DDGÖ'nün amaç, kabul etme, farkındalık, dürtü, açıklık ve strateji alt boyutlarının düşük ve yüksek OKB grupları arasında anlamlı farkların olup olmadığını test etmek amacıyla MANOVA yürütülmüştür. Bonferroni düzeltmesi uygulanmış ve alpha değeri 0.008 olarak değerlendirilmiştir. Analiz sonucuna göre iki grup arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür,  $F(6, 236) = 23.69, p < .001, Wilk's \lambda = .63, \eta_p^2 = .37$ . Bu farkların bütün alt boyutlarda olduğu ortaya çıkmıştır; amaç [ $F(1, 241) = 69.64, p < .001, \eta_p^2 = .22$ ], kabul etme [ $F(1, 241) = 75.66, p < .001, \eta_p^2 = .24$ ], strateji [ $F(1, 241) = 136.58, p < .001, \eta_p^2 = .36$ ], dürtü [ $F(1, 241) = 78.88, p < .001, \eta_p^2 = .24$ ], açıklık [ $F(1, 241) = 44.16, p < .001, \eta_p^2 = .15$ ] ve farkındalık [ $F(1, 241) = 22.82, p < .001, \eta_p^2 = .09$ ]. Değerler Tablo 15'te sunulmuştur.

**Tablo 15**

*SKB Grupları Arasındaki Ortalama Değerler*

Değişkenler	DDGÖ	DDGÖ	DDGÖ	DDGÖ	DDGÖ	DDGÖ
	Amaç	Str	Kabl	Drtü	Açık	Frk
Gruplar						
Yüksek SKB	3.82	3.09	2.62	2.66	2.70	2.53
Düşük SKB	2.80	1.85	1.59	1.72	2.01	2.09

*Not.* DDGÖAmaç = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Amaç alt boyutu, DDGÖStr = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Strateji alt boyutu, DDGÖKabl = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Kabul alt boyutu, DDGÖDrtü = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Dürtü

alt boyutu, DDGÖAçık = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Açıklık alt boyutu, DDGÖFrk = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Farkındalık alt boyutu.

Duygu düzenleme stratejilerinin gruplar arası farkları incelendikten sonra diğer değişkenlerdeki anlamlı farklar da bu bölümün son paragrafına eklenmek istenmiştir. Sonuç olarak SKB düzeyi yüksek olanların negatif duygulanımın daha fazla ( $Ort_{yüksek SKB} = 2.71$ ;  $Ort_{düşük SKB} = 1.97$ ); pozitif duygulanımın ise daha az olduğu bulunmuştur ( $Ort_{yüksek SKB} = 2.35$ ;  $Ort_{düşük SKB} = 2.99$ ). Ayrıca kişilik özellikleri incelendiğinde SKB düzeyi yüksek olan grubun dışadönük ( $Ort_{yüksek SKB} = 2.23$ ;  $Ort_{düşük SKB} = 3.61$ ), uyumluluk ( $Ort_{yüksek SKB} = 3.73$ ;  $Ort_{düşük SKB} = 4.00$ ), gelişime açıklık ( $Ort_{yüksek SKB} = 3.39$ ;  $Ort_{düşük SKB} = 3.66$ ), sorumluluk ( $Ort_{yüksek SKB} = 3.17$ ;  $Ort_{düşük SKB} = 3.69$ ) özelliklerinin daha az; nevroitiklik özelliklerinin ise daha fazla olduğu saptanmıştır ( $Ort_{yüksek SKB} = 3.83$ ;  $Ort_{düşük SKB} = 2.82$ ). Son olarak SKB düzeyi yüksek olan grubun hem kaygılı ( $Ort_{yüksek SKB} = 4.85$ ;  $Ort_{düşük SKB} = 3.26$ ) hem de kaçınan bağlanma ( $Ort_{yüksek SKB} = 3.71$ ;  $Ort_{düşük SKB} = 2.62$ ) düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

## 4. BÖLÜM: TARTIŞMA

### 4.1. KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME VE DİĞER DEĞİŞKİNLERE İLİŞKİN TARTIŞMA (HİPOTEZ 1-9)

Hipotez 1 bağlamında bağlanma stilleri ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça kişilerarası duygu düzenleme kullanımının azaldığı; kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça yatıştırılmaya duyulan ihtiyacın arttığı bulunmuştur. Bağlanma stilleri ile kişilerarası duygu düzenlemede yapılan az sayıda çalışmalar, kaygılı bağlanma ile kişilerarası duygu düzenlemenin pozitif yönlü ilişkisine vurgu yapmaktadır (Hofmann ve ark., 2016; Koç ve ark., 2019). Altan-Atalay (2019) ise hem kaygılı bağlanma hem de kaçınan bağlanma ile kişilerarası duygu düzenleme arasında pozitif yönlü ilişkilerin varlığına işaret etmektedir. Bulgulardan farklı olarak yakın zamanda yapılan bir çalışmada kişilerarası duygu düzenlemenin kaygılı bağlanma ile pozitif yönlü, kaçınan bağlanma ile negatif yönlü ilişkiler olduğu belirtilmektedir (Gökdağ, 2021). Mevcut çalışma Gökdağ'ın (2021) araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça kişilerarası duygu düzenleme aracını kullanma düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Kaygılı bağlanma stili ile ise yalnızca yatıştırılma alt boyutu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu, kişilerarası duygu düzenlemenin diğer stratejilerle anlamlı ilişkilere sahip olmadığı saptanmıştır. Bağlanma alanyazınında kaçınan bağlanmaya sahip olan kişilerin de-aktivasyon (duygusal ketlenme veya aktivasyon engellenmesi) yöntemi ile duygularını düzenledikleri belirtilmektedir (Sümer ve ark., 2015). Geçmiş yaşantılarında istek ve ihtiyaçlarına karşılık vermeyen bir bakım verenle büyümüş kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin, isteklerinin ve ihtiyaçlarının karşılanmadığını kabullendikleri ve bunların yol açtığı duyguları bastırmak zorunda kaldıkları düşünülmektedir (Sümer ve ark., 2015). Böylece duyguları düzenlerken diğer insanlardan uzak kalmayı ve diğerlerinden yardım arama davranışlarını azalttıkları ifade edilmektedir. Bağlanma alanyazınından hareketle, kaçınan bağlanan kişilerin kendi duygularını düzenlemek adına diğerlerine daha az yöneldikleri ve sonuç olarak kişilerarası duygu düzenlemeyi daha az kullandıkları mevcut çalışma kapsamında doğrulanmaktadır. Buna karşın, güvenli bağlanmaya sahip olan (kaçınan ve kaygılı bağlanma düzeyleri düşük olanlar)

kişilerin kişilerarası duygu düzenleme stratejisini daha adaptif bir şekilde kullandıkları söylenilebilmektedir. Güvenli bağlanmanın doğası gereği olarak içsel temsillerde kişinin hem kendisine hem de diğerlerine dair olumlu bir bakış açısı bulunmaktadır. Bu durumda kişi, sevilebilen, diğer insanlar tarafından değerli bulunduğunu düşünen bir kendilik algısı vardır. Aynı zamanda diğer insanların ihtiyaç halinde kendilerinden yardım istenilebileceğine, sevilebilir ve güvenilir olduklarına ilişkin inançları bulunmaktadır. Buradan hareketle, güvenli bağlanan kişilerin ihtiyaç duydukları anda diğer insanların kendilerine yardım etmek isteyeceklerine ilişkin bir içsel temsile sahip oldukları için, diğer insanlardan kendi duygularını düzenlemek adına daha fazla destek alma eğiliminde olabilecekleri düşünülmektedir. Bununla birlikte, kapsamlı bir derleme çalışmasında güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin hayata dair daha pozitif bir bakış açısının olduğu, tehdit ya da tehlikeler karşısında daha az felaketeleştirici değerlendirmelerinin olduğu belirtilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Ayrıca güvenli bağlanan kişilerin tehdit ve tehlikelerin varlığında bunlarla başa çıkabileceklerine ilişkin daha yetkin hissettikleri ve daha etkili duygu düzenleme stratejilerini uyguladıkları ifade edilmektedir. Hatta, tehdit içerikli olayların üstesinden geldikten sonra güvenli bağlanan kişilerin duygularını ifade etmeye, hisleriyle ilgili diğerleriyle özgürce ve daha net bir şekilde konuşmaya, duyguları olduğu gibi deneyimlemeye açık kalabildiklerinin altı çizilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Derleme çalışmasından yola çıkılarak güvenli bağlanan kişilerin diğerleriyle duygularını konuşmakta daha rahat oldukları için duygularını düzenlerken diğerlerinden daha fazla destek alabileceklerini çıkarmak mümkündür. Diğer yandan kaçınan bağlananların bu destekten kaçtıkları düşünülebilir.

Alanyazında birçok duygu düzenleme stratejisi tanımlanmıştır. İnsanların hangi duygu düzenleme stillerini daha çok tercih ettiklerini belirleyen faktörler de tanımlanan stratejiler gibi farklılaşmaktadır. Duygu düzenleme sürecine karar verme aşamasını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır ve bunlardan birisinin de kişilik özellikleri olduğu düşünülmektedir (Gross ve John, 2003). Kişilik özellikleri, düşünce, davranış ve duygusal örüntülerden oluşan çok yapılı bir kavram olarak tanımlanmaktadır (McCrea ve Costa, 2003). Alanyazında sıklıkla uyumluluk, dışa dönüklük, gelişime açıklık, nevtoriklik, sorumluluk olmak üzere toplamda beş büyük faktör yapısıyla

ölçülmektedir. Mevcut tez kapsamında kişilik özellikleri beş faktör yapısıyla incelenmiş olup kişilerarası duygu düzenleme ile arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Dışadönük olma, uyumluluk, kişilik özelliklerinin artan kişilerarası duygu düzenleme davranışları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Daha sıcakkanlı, konuşkan, enerjik olmak, dışadönük kişiliğe sahip olan kişilerin özelliklerindedir. Özelliklerden yola çıkılarak dışadönük kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin olumsuz duygularını düzenlerken diğerlerine daha rahat yönelebilecekleri düşünülmektedir. Gökdağ ve Naldöken'in (2021) çalışmasında dışadönük kişiliğe sahip kişilerin olumsuz duygularını düzenlerken daha fazla yatıştırılmaya ihtiyaç duydukları ve böylece psikolojik belirtilerden daha fazla korundukları ortaya çıkmıştır. Dışadönüklük, bireyin sahip olduğu sosyal etkileşimin niceliğini ve niteliğini kapsamaktadır ve sosyallik, girişkenlik, konuşkanlık ve kendine güvenle ilişkilendirilmektedir (McCrea ve Costa, 1987). Dışadönük özelliğe sahip kişilerin olası sosyal destek ağı göz önünde bulundurularak duygularını düzenlemek adına gidebileceği kişi sayısının daha fazla olabileceği ve hangi kişilerden nasıl destek alabileceklerini biliyor olmaları kişilerarası duygu düzenleme sürecini başlatan unsurlardan bazıları olabileceği düşünülmüştür. Mevcut bilgiler ışığında dışa dönük kişilik örüntüsüne sahip kişilerin daha fazla kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini kullandıklarını belirtmek mümkündür.

Mevcut çalışmada uyumluluk kişilik özelliği ile kişilerarası duygu düzenleme arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle uyumluluk kişilik özelliğine sahip olanların daha fazla kişilerarası duygu düzenleme stratejisi kullandıkları bulunmuştur. Uyumluluk kişilik özelliği, işbirlikçi, anlayışlı, hoşgörülü, bağışlayıcı olmayı ve çatışmadan, rekabetten, baskıdan, güç kullanmaktan kaçınmayı ifade etmektedir (McCrea ve Costa, 1987). Tanımdan yola çıkılarak kişilerarası ilişkilerde uyum içinde olmanın diğer insanlarla olan etkileşimi arttıracığı ve ihtiyaç duyduklarında diğerlerinden destek almayı kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Gökdağ ve Naldöken (2021) çalışmasında da uyumluluk kişilik özelliklerine sahip kişilerin olumlu duygularını arttırmak için diğerlerine daha fazla ihtiyaç duydukları bulunmuştur ve mevcut çalışma ile paralellik göstermiştir.



Kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden sosyal model alma, olumlu duyguyu arttırma, bakış açısı alma ve yatıştırılmanın duygu düzenlemede deneyimlenen güçlük alanları ile aralarındaki ilişkiler Tablo 5’te yer almaktadır. Bulgulara göre duygulara ilişkin farkındalık arttıkça kişilerarası duygu düzenleme davranışına yönelmeleri azalmaktadır. Alanyazındaki bulgular da farkındalık ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki negatif yönlü ilişkiyi desteklemektedir (bkz. Hofmann ve ark., 2016; Gökdağ, 2019). Bununla birlikte Hofmann ve arkadaşlarının çalışmasında duygu düzenlemede güçlük alanları çoğunlukla kişilerarası duygu düzenlemenin bütün alt boyutlarıyla pozitif yönlü ilişkiler gösterirken, Gökdağ’ın çalışmasında bu ilişkiler sosyal model alma ve yatıştırma alt boyutlarıyla daha sınırlı kaldığı görülmektedir. Mevcut çalışmada ise yatıştırma ve olumlu duygular alt boyutlarında daha geçerli olduğu bulunmuştur. Alanyazındaki bu farklılıkların örneklem ve mevcut çalışmanın COVID 19’un sürecine denk gelmesiyle açıklanabileceği düşünülmektedir. Fakat buna rağmen üç çalışmada da yatıştırma alt boyutunun duygu düzenlemedeki güçlüklerle daha tutarlı ilişki gösterdiği ilgi çekmektedir. Diğer insanlardan teselli, şefkat bekleme gibi yatıştırılmaya ihtiyaç duyma davranışının arttıkça depresyon ve kaygı düzeyinin arttığı bulunan çalışma sonuçlarından yola çıkarak (bkz. Hofmann ve ark., 2016; Koç ve ark., 2019), yatıştırmanın duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerle ilişkili olması bulgularla paraleldir.

Kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutları ve psikopatoloji arasındaki ilişkiler korelasyon yöntemi ile incelenmiş ve sosyal kaygı bozukluğunun şiddeti arttıkça diğer insanlardan daha fazla yatıştırılma ihtiyacı olduğu bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle, olumsuz bir duygu açığa çıktığında sosyal kaygısı yüksek olan kişilerin diğerleri tarafından daha fazla rahatlatılmaya, daha fazla şefkat gösterilmeye ve daha fazla anlayışlı olunmasına ihtiyaç duymaktadırlar. Bu alt boyut diğer çalışmalardaki bulgularla paralellik göstermektedir ve psikolojik rahatsızlıklarla en fazla tutarlı ilişki gösteren alt boyut olarak dikkat çekmektedir (örn. Akkuş ve Peker, 2021; Altan-Atalay ve Sarıtaş-Atalar, 2022; Gökdağ ve ark., 2019; Ray-Yol ve ark., 2020). Kişilerarası duygu düzenlemenin fazla kullanımının kişilerin mevcut psikolojik rahatsızlıklarının devam etmesine yol açabileceğini hatırlatan Hofmann ve arkadaşlarının (2016) dikkat çektiği riskle bağlantılı olarak, sosyal kaygı gibi sosyal ortamlarda açığa çıkan

psikolojik rahatsızlığın yatıştırılma alt boyutunu daha fazla kullanmaya meyilli olabilecekleri ve bu rahatsızlığın hem ortaya çıkışını hem de devam ettirme ihtimalini arttıracığı düşünülmektedir. Benzer şekilde Gökdağ ve Naldöken (2021), nevrotik kişilik yapısında yüksek puan alanların olumsuz duygularını düzenlerken diğerlerinden daha fazla yatıştırılmaya gereksinim duyduklarını bulmuştur. Nevrotik kişilik örüntüsünün psikopatoloji üzerindeki tanılarüstü rolü de göz önünde bulundurulduğunda, yatıştırma ile sosyal kaygı arasındaki bağ anlamlı hale gelmektedir. Kişilerarası Duygu Düzenleme ölçeğini geliştiren Hofmann ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında kişilerarası duygu düzenleme kullanımı arttıkça psikolojik rahatsızlık düzeyinin de arttığı ve orta şiddette bir etki ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak elde ettikleri bulgular Türkiye örneklemindeki çalışmalarda farklılaşmaktadır. Bulgulardaki farklılıkların kültürden kaynaklı olabileceği düşünülmüştür. Sosyal bağlam, duygu düzenlemenin şekillenmesinde oldukça kritik bir değere sahiptir (Bonanno ve Burton, 2013) ve kültür bu sosyal bağlamın içinde yer almaktadır. Alanyazında kültür, uzun bir süre bireyselci ve toplulukçu olarak sınıflandırılırken, Kağıtçıbaşı ve İmamoğlunun geliştirdikleri benlik kuramına göre bu sınıflandırma üçe bölünmüştür: İlişkisel benlik, özerk benlik ve özerk- ilişkisel benlik (İmamoğlu, 2003; Kağıtçıbaşı, 1985; 1990). Özerk-ilişkisel benlik, hem bireyselci hem de toplulukçu özellikleri içinde barındıran özerk-ilişkisel benlik yapısına sahip olan Türkiye gibi ülkeleri temsil etmektedir. Asya örneklemini gibi toplulukçu- ilişkisel benlik özelliklere sahip kültürlerde bastırma stratejisinin daha fazla kullanıldığı; bireyselci kültür özelliklerine sahip Avrupa örnekleminin (özerk benlik) yer aldığı çalışmalarda ise bilişsel yeniden değerlendirilmenin daha fazla kullanıldığı bulunmuştur (Cheung ve Park, 2010; English ve John, 2013). Bununla birlikte olumsuz duygularla başa çıkmada bilişsel yeniden değerlendirme stiline batı kültüründe daha etkili olduğu belirtilmiştir (Ford ve Mauss, 2015). Fakat, Doğu Asya grupları gibi ilişkiselliğe değer veren kültürlerde, olumsuz duygusal durumların başkaları üzerindeki etkisini hafifleterek grup uyumunu bozma riskini azalttığı için duygusal bastırmayı daha fazla tercih ettikleri görülmektedir. Sonuç olarak, bilişsel yeniden değerlendirme batı kültürleri için daha adaptif bir yöntemken doğu kültürlerinde bastırmanın daha uyum artırıcı süreci bulunmaktadır. Birey içi duygu düzenleme stillerindeki bu farklılığın kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinde de kendisini gösterdiği düşünülmektedir. Türkiye gibi özerk-ilişkisel benlik yapısına

sahip ülkelerde kişilerarası duygu düzenlemeye ilişkin bulgularda da farklılaştığı görülmektedir.

Kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutlarından olumlu duyguları arttırmak amacıyla diğer insanlara yönelme ihtiyacının sosyal kaygı ve OKB düzeyi arttıkça azaldığı bulunmuştur. Alanyazında artan sosyal kaygının azalan hedonik etkinlikle ilişkisi ortaya konarken (Weisman ve ark., 2015) OKB'nin olumlu duyguyu deneyimlemekten korkmayla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Stern ve ark., 2014). Bir çalışmada, depresyon puanları kontrol edildikten sonra sosyal kaygının pozitif duygu durumunu azaltıcı stratejileri uygulamaya daha fazla meyilli oldukları fakat olumlu duyguları arttırmaya veya devam ettirmeye yönelik daha az çabaladıkları bulunmuştur (Eisner ve ark., 2009). Bu bulgudan hareketle, sosyal kaygıya sahip kişilerin aslında düşük olumlu duygulanım karakterine sahip olmadıkları ancak olumlu duyguları arttırmak veya sürdürmek için daha işlevsiz başa çıkma yöntemlerini uyguladıklarını çıkarmak mümkündür. Sağlıklı kontrolle sosyal kaygı tanısı alan kişilerin karşılaştırıldıkları bir diğer çalışmada benzer bir mekanizmanın altı çizilmiştir ve araştırma sonunda sosyal kaygı tanısı olan kişiler normal gruba kıyasla hem olumlu hem de olumsuz duygularını daha fazla bastırdıklarını ve aynı zamanda olumlu duygular karşısında bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini daha az kullandıkları bulunmuştur (Blalock ve ark., 2016). Sonuç olarak olumlu duyguları bastırdıkları için daha az olumlu duyguya sahip oldukları ve benzer şekilde olumlu duygularını arttırmak için diğer insanlara daha az yönelecekleri akla gelmektedir. Fakat olumlu duyguların insanoğlunun hayatında sosyal ilişkileri kurmaya yardımcı bir rolü olduğu bilinmektedir (Fredrickson, 2001). Sosyal kaygı ve OKB belirtileri sergileyen üniversite öğrencilerinin olumlu duyguları arttırmak amacıyla diğer insanlara gitmedikleri için sosyal ilişkileri kurma konusunda da zorluk yaşadıkları düşünülmektedir.

Hipotez 8 kapsamında bağlanma stillerinin birey içi duygu düzenleme ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri üzerinden OKB ile ilişkili olduğu öngörülmektedir. 8. Hipotezi test etmek amacıyla alanyazından yola çıkılarak Şekil 6'daki model oluşturulmuştur. Bulgulara göre kaygılı bağlanma düzeyinin bilişsel yeniden değerlendirme ve yatıştırma üzerinden OKB ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Ek olarak

kaçınan bağlanma stilinin bastırma ve yatıştırma üzerinden OKB ile ilişki olduğu bulunmuştur. Kaygılı bağlanan kişilerin aşırılaştırma (hiperaktivasyon) tarzını kullanarak kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin de savunucu (de-aktivasyon) stratejilerini kullanarak duygularını düzenlediklerine dair kuram ile mevcut çalışma bulgularla paralel bir sonuç elde edilmiştir. Özetle, kaygılı bağlananların duygularını düzenlerken diğerlerine daha fazla ihtiyaç duydukları kaçınan bağlanma stiline sahip olanların ise daha az ihtiyaç duydukları bulunmuştur. Benzer şekilde kaçınan bağlanma stiline sahip olanların duygu düzenleme sürecinde bastırma yöntemini daha fazla kullanarak savunucu (de-aktivasyon) stratejisini benimsediklerini kanıtlamaktadır. Modele göre güvensiz bağlanma stiline sahip olmanın duyguları kendi iç süreçlerinde çözümleyemedikleri için diğer insanlara yönelme veya yönelmeme davranışları fark etmeksizin psikolojik rahatsızlıkla ilişkili olduğu dikkat çekmektedir. Bağlanma ve OKB arasındaki kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin aracı ilişkisi incelendiğinde yalnızca yatıştırma stratejisinin anlamlı sonuç verdiği görülmektedir. Kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutları içerik olarak incelendiğinde yatıştırılma boyutu hariç diğer boyutların aktif bir problem çözme becerisi gibi çalıştığı dikkat çekmektedir. Buna rağmen yatıştırılma yalnızca rahatlatılmayı hedeflemekte ve problemin çözümüne ilişkin herhangi bir öneri sunmamaktadır. OKB'ye sahip kişilerin obsesyonlarının vermiş olduğu stresten kurtulmak amacıyla geliştirmiş oldukları kompulsiyonların bu durumda halihazırda problem çözme davranışı olarak işlev gördüğü düşünülmektedir. Böylece OKB'li bireyler ellerinden geleni yapmışlar fakat içlerinde durduramadıkları o kaygı ile başka yapacak bir şeyleri kalmadığı için artık diğerlerinden yatıştırılmaya ihtiyaç duyuyor olabilir.

Hipotez 9 kapsamında bağlanma stillerinin birey içi duygu düzenleme ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri üzerinden SKB ile ilişkili olduğu ön görülmektedir. 9. Hipotezi test etmek amacıyla alanyazından yola çıkılarak Şekil 8'deki model oluşturulmuştur. Bulgulara göre kaygılı bağlanma düzeyinin bilişsel yeniden değerlendirme ve sosyal model alma üzerinden SKB ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Ek olarak kaçınan bağlanma stilinin bastırma ve sosyal model alma üzerinden SKB ile ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak kaygılı bağlanma stiline sahip olanların birey içi adaptif bir yöntem olarak kabul edilen bilişsel yeniden değerlendirmeyi

uygulayamadığı ve diğerlerine onların kullandıkları yöntemi sorarak yöneldiği için SKB riskini artırıyor gibi gözükmektedir. Sosyal kaygının gelişimine zemin hazırlayan faktörlerden birisi de sosyal ortamların tehdit olarak algılanmasına yol açan ebeveynlik stilleri olduğu düşünülmektedir (Garcia ve ark., 2021). Bu nedenle çocukların ebeveynlerden gördüklerini model alma yoluyla içselleştirip gelecekte bunu devam ettirerek sosyal kaygıya yatkınlığı arttırdığı düşünülmektedir. Bağlanma figürleriyle geliştirdikleri kendilerine ve diğer insanlara ilişkin bilgiler model alma yolunu kanıksamalarına zemin hazırlatmış olabilir. Böylece kendi duygu düzenleme yöntemlerini uygulamadan diğerlerine yöneldikleri için SKB'ye daha yatkın hale gelmiş olabileceklerini çıkarmak mümkün olabilir.

#### **4.2. DUYGU DÜZENLEME VE OKB'YE İLİŞKİN TARTIŞMA (HİPOTEZ 10 – 12)**

Alanyazında OKB'nin duygu düzenleme bağlamında incelendiği çalışmaların oldukça az olduğu dikkat çekmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışma hem birey içi duygu düzenleme hem de kişilerarası duygu düzenlemede eksik kalan noktalara ışık tutmayı hedeflemiştir. Özellikle kişilerarası duygu düzenleme ile OKB arasında hiçbir çalışmaya rastlanmadığı için duygu düzenlemenin sosyal bağlamının incelenerek alanyazına katkıda bulunulmak istenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda hem korelasyonel çalışmalar, hem model testleri, hem de senaryo ile duyguların tetiklendiği aşamalar yürütülmüştür. Çalışmalar sonucunda OKB'nin birey içi duygu düzenleme stillerinden duyguları bastırma ile daha tutarlı bir şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır. Diğer yandan kişilerarası duygu düzenleme çerçevesinde olumlu duyguyu arttırmak için diğer insanlara yönelme ve olumlu duyguları paylaştıktan sonra bundan tatmin olma durumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Tartışmanın bu bölümünde öncelikle birey içi duygu düzenleme stratejilerine yer verilecek. Daha sonra kişilerarası duygu düzenleme alanı en son da duygu düzenlemede güçlükler alanlarıyla tartışmaya devam edilecektir.

Duyguları bastırmanın OKB üzerindeki etkisi hem betimsel hem de duygu tetiklendikten sonraki çalışmalarda karşımıza çıkmaktadır. Alanyazın ile tutarlı olarak bu çalışmada senaryo öncesinde ve sonrasında alınan ölçümlerde OKB belirti düzeyi

yüksek olan grubun düşük olan gruba göre bastırma başa çıkma mekanizmasını daha fazla kullandıkları bulunmuştur (Berman ve ark., 2018; Fergus ve Bardeen, 2014; Fink ve ark., 2018; Picó-Pérez ve ark., 2018). Bastırma, son zamanlara kadar uyumlu olmayan başa çıkma yöntemi olarak alanyazında kabul görmekteydi. Son yıllarda ise duygu düzenlemenin tek bir bağlamına dönük değerlendirilemeyeceği, duygunun ortaya çıktığı ortamın koşullarının göz önünde bulundurularak bahsedilen duygu düzenlemenin adaptif olup olmayacağına önemli olduğu vurgulanmıştır. Buna rağmen ruhsal bozukluğa sahip olanların çoğu, genel olarak hangi başa çıkma yöntemlerini daha fazla günlük yaşamda kullandıkları kendilerine sorulduğunda bastırma duygu düzenleme stilini daha sık kullandıklarını belirttikleri dikkat çekmektedir (Berman ve ark., 2018; Fergus ve Bardeen, 2014; Fink ve ark., 2018; Picó-Pérez ve ark., 2018). OKB düzeyi yüksek olan grubun düşük olan gruba kıyasla bastırma başa çıkma yöntemini daha sık kullandıklarını belirtmeleri bu bağlamda şaşırtıcı değildir.

Duyguları bastırma yönteminin OKB'nin kökeninde yer alan düşünceleri bastırma mekanizmasıyla benzerlik gösterdiği düşünülmektedir. Alanyazında oldukça iyi bilinen "beyaz ayı" deneyinde katılımcılara beyaz ayıyı zihinlerinde düşünmemeleri yönünde yönerge verildiğinde tam tersi yönde düşünmemeleri istenen imgenin zihinlerine daha sık geldiği bulunmuştur (Wegner ve ark., 1987). Bulgulara dayanarak istem dışı zihne gelen düşünce ve imgeleri zihinden çıkarmak için sarf edilen bu çabanın nafile olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü bir şey ne kadar çok bastırılmaya, zihinden atılmaya çalışılırsa çalışılın paradoksal olarak zihne o kadar fazla gelmektedir. OKB belirtileri sergileyen kişilerin düşüncelerini daha fazla bastırdıkları fakat buna rağmen istem dışı zihinlerine gelen düşüncelerin daha fazla arttığı bulunmuştur (Tolin ve ark., 2002). Benzer şekilde duyguları bastırmanın, yani onları deneyimlemeden onları bastırmaya çalışmanın da OKB çerçevesinde tam tersi etki yarattığı düşünülmektedir. Hatta, obsesyonların ortaya çıkardığı stres ve kaygıyı uzun süre bastırmak mümkün gözükmemektedir. İlerleyen sürelerde bastırılmaya çalışılan bu duyguların şiddetini arttırarak gelmeye devam edeceği ve bastırma stratejisinin bu bağlamda artık etkisini kaybedeceği tahmin edilmektedir. Şiddetli hale gelen bu olumsuz duygudurumdan kurtulmak için ise daha fazla kompulsiyonlar ortaya çıkacağı düşünülmekte ve böylece OKB'nin devam etmesine neden olduğu düşünülmektedir.

Yakın zamanda hazırlanan bir derleme çalışmasına göre OKB’de görülen en tutarlı duygu düzenleme eksikliğinin duyguları kabul etmeme alanında gerçekleştiği belirtilmektedir (See ve ark., 2022). Mevcut çalışmada duyguları bastırma yönteminin OKB ile daha fazla tutarlı ilişkiler sergilediği bulunmuştur. Duyguları bastırma stratejinin bir noktada duyguları kabul etmemeye ilişkili olabileceği akla gelmiştir. Duyguları kabul etmek istemedikleri için OKB belirtisi yüksek olan kişilerin bunları bastırma yöntemine daha fazla başvurdukları düşünülmektedir.

Bastırma başa çıkma yöntemi bir kaçınma stratejisi olarak tanımlanmakta (Fergus ve Bardeen, 2014) ve bu yöntemin uzun süreli kullanımının korku gibi duyguların tehdit edici bir unsur olmadığına görülmesine engel olduğu düşünülmektedir (Cisler ve ark., 2010). OKB’li bireylerde ise bastırma yönteminin kronik bir şekilde kullanımı, obsesyonların yol açtığı kaygının ve korkunun aslında gerçekleşmediğini ve bunları bastırmalarına gerek kalmadan da olumsuz duyguların ve obsesyonların dineceğini öğrenmelerine engel olduğu düşünülmektedir. Bir nevi OKB’nin devam etmesine zemin hazırladığı varsayılmaktadır.

OKB alanında duygusal bastırmanın diğer stratejilere göre daha tutarlı sonuç vermesine rağmen mevcut çalışmada duygu tetiklendikten sonra alınan bilişsel yeniden değerlendirme ölçümlerinde benzer bulgu elde edilememiştir. Duygu tetiklenmesinde kullanılan tikslenme senaryosunun OKB belirtilerini tetikleyeceği ve OKB düzeyi yüksek olan grupla düşük olan grup arasında duygu düzenleme stratejileri bakımından bilişsel yeniden değerlendirme alanında da anlamlı farklar elde edileceği öngörülmekteydi. İlgili hipotez bu nedenle bastırma stratejisinde desteklenirken bilişsel yeniden değerlendirmede desteklenememiştir. Ferreira ve arkadaşlarının (2021) yürüttükleri bir çalışmada yüksek düzey stres ile düşük düzey bilişsel yeniden değerlendirme arasındaki ilişkiye işaret edilmektedir. Mevcut çalışmada kullanılan senaryonun katılımcıların olumsuz duygularını tetiklediği bulunmuştur. Artan bu olumsuz duyguların stres düzeyini arttırdığı düşünülmektedir. Hatta düşük düzey OKB grubunun bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının azaldığı dikkat çekmektedir. Halihazırda düşük düzey bilişsel yeniden değerlendirmeye sahip yüksek OKB grubu ile

düşük OKB grubu puan farklarının azaldığı ve bu nedenle senaryo sonrasındaki ölçümlerde anlamlı bir ilişki bulunamadığı düşünülmüştür.

Mevcut çalışma kapsamında OKB ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkili incelendiğinde senaryo öncesinde alınan ölçümlerde olumlu duyguları artırma ve pozitif etkinlik alt boyutlarında anlamlı ilişkiler saptanırken, duygu tetiklendikten sonra alınan ölçümlerde kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin OKB grupları arasında anlamlı farklar elde edilemediği görülmüştür. Olumlu duygular bağlamında gruplar arası farklar olduğu tespit edilmiş fakat kullanılan senaryo negatif duygu içerikli bir senaryo olduğu için senaryo sonrasında olumlu duyguyu artırma ve pozitif etkinlik alt boyutlarının ölçümü yapılmamıştır. Bu nedenle farklar yalnızca senaryo öncesinde alınan ölçümlerden gelmektedir. Yüksek düzey OKB grubunun düşük düzey OKB grubuna kıyasla kişilerarası düzenlemede pozitif duygularını diğerleriyle paylaşarak artırma davranışını daha az yaptıkları ve aynı zamanda pozitif duygularını diğerleriyle paylaştıktan sonra daha az doyum sağladıkları ve daha az keyif aldıkları bulunmuştur. Stern ve arkadaşları (2014) OKB belirtilerinin olumlu duygulardan korkma ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bundan dolayı korktukları duyguları diğerleriyle paylaşarak arttırmayı istemeyecekleri düşünülmüş ve bu çalışmanın bulgularıyla örtüştüğü görülmüştür. Bir diğer çalışmada OKB belirtilerinin artmasıyla olumlu duygulardan alınan keyfin ve olumlu duyguların deneyimlenmesinin azaldığı bulunmuştur (Eisner ve ark., 2009). Obsesyon ve kompulsyonların olumlu duygulardan alınan doyumunu azalttığı düşünülmektedir. Sonuç olarak OKB düzeyi yüksek olan kişilerin olumlu duygulara karşı daha az istekli olabilecekleri akla gelmektedir.

OKB ile duygu düzenlemenin incelendiği çalışmaların derlendiği bir çalışmada duyguları kabul etmemenin OKB bağlamında önemli bir özellik olduğu vurgulanmaktadır (See ve ark., 2022). Bu bilgiden yola çıkarak insanların deneyimledikleri duyguları kabul etmedikleri için onları düzenlenmesi gereken bir durum olarak görmeyebilecekleri akla gelmektedir. Böylece ne diğerlerine duygularını açmayı ne de onların kendi uyguladıkları çözüm önerilerini duymaya karşı istekli olacakları düşünülmüştür. Buna ek olarak, OKB'li bireylerde obsesyonların yol açtığı kaygı halihazırda kompulsyonlar tarafından kısa vadede giderilmektedir (Calkins ve



ark., 2013). Dolayısıyla, ek bir duygu düzenleme aracı kullanmak istemiyor olabilir. OKB ile kişilerarası duygu düzenlemedeki önerilen hipotezlerin doğrulanamamasının bir diğer nedeninin kullanılan kişilerarası duygu düzenleme yöntemlerinin sıklığı veya yoğunluğu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin uyumsuz sonuçlara nasıl yol açabileceğinin anlaşılması klinik psikoloji ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Dixon-Gordon ve ark., 2015) ve bu nedenle kişilerarası süreçlerde kullanılan stratejilerin iyi oluş ve ruhsal bozukluklarla olan ilişkileri incelenmiştir. Kişilerarası duygu düzenlemede sınırlı kaynağın olması iyi oluşun azalması ile ilişkili bulunmuştur. Diğerlerinden tavsiye isteme gibi kişilerarası duygu düzenleme yöntemlerinden sayılabilecek bazı yöntemlerin kullanımı ile psikopatoloji arasında ters yönde bir ilişki olabileceği düşünülürken (Aldao ve Dixon-Gordon, 2014), fazla onay arama davranışının kaygı belirtilerinin artması ile ilişkili olabileceği ifade edilmiştir (Hofmann, 2014). Buradan hareketle kişilerarası duygu düzenlemenin kullanımını belli bir düzeye kadar işlevsel olmaktadır bir noktadan sonra işlevsiz hale gelebilmektedir. Ters-U şeklinde bir yapıya sahip olabilir ve belli bir miktar kullanımı iyi oluş ile ilgili olabilirken fazla ya da az kullanımı psikopatoloji ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle OKB’de aralarındaki ilişkinin çoğu analizde anlamsız çıkmış olabileceği düşünülmektedir.

Duygulara yönelik gerçekçi olmayan inanç ve düşüncelerin, duyguların nasıl yaşanacağını etkilediği düşünülmekte ve dolayısıyla önce duygu mitleri olarak adlandırılan bu inançların duygu çalışmalarına başlanmadan önce dikkatle incelenmesi gerektiğinin altı çizilmektedir (Bintaş-Zörer, 2020). “Olumsuz duygular kötüdür”, “duygular zayıflık göstergesidir” (Gem, 2018) gibi cümleler duygu mitlerine dair inanç kalıplarından bazılarıdır. Mevcut çalışmada OKB ile ilişkili olabileceği düşünülen bu inanç sistemi incelenmemiştir. Fakat alanyazından OKB’nin duyguları kabul etmemeye olan ilişkisi üzerinde duran çalışmalardan (See ve ark., 2022) yola çıkılarak OKB’li bireylerin duygular hakkında bazı mitlerinin olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak duygulara ilişkin gerçekçi olmayan bu inanç sistemine sahip olmanın, duyguları düzenlemek adına diğer insanlara yönelmeyi engellediği çıkarılabilir çünkü diğer insanların da kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahip olacaklarını düşünmüş olabilirler. Mevcut çalışmanın korelasyon sonucuna göre OKB belirtileri arttıkça

olumlu duyguları arttırmak için diğer insanlarla iletişimin azaldığı bulunmuştur. Yani OKB'li kişilerin olumlu duygularla ilgili olarak da bir mitleri olacağı düşünülmektedir.

OKB'nin alanyazında bastırma stratejisi ile daha tutarlı sonuçlar verdiği görülmektedir. Bastırmanın bir göstergesi de yüz ifadesindeki duygu görünümünün bastırılmasıdır. Kişilerarası ilişkilerde de, benzer şekilde olumsuz duygularını bastırmış olabileceklerini ve yine diğer insanlardan gelecek olumlu tepkileri engellemiş olabilecekleri düşünülmektedir. Bununla birlikte OKB'nin heterojen yapısının araştırma bulgularındaki farklılaşmadan sorumlu olacağı ihtimali söz konusudur.

Kişilerarası duygu düzenleme bağlamında OKB ile kontrol grubu arasında anlamlı farkların olmamasının belki de en büyük nedeni, çalışma datasının COVID 19'un en etkili olduğu dönemlerde toplanmış olmasıdır. COVID-19 nedeniyle hayatını kaybeden insanların sayısının oldukça fazla olması, bu virüsten etkilenen insanların sayısındaki ciddi artışlar durumun kendisinin getirmiş olduğu belirsizlikle birleşince hemen hemen birçok kişide yoğun stres, korku ve kaygı yaşamlarına neden olmuştur (Bakioğlu ve ark., 2020; Rettie ve Daniels, 2021). Yapılan derleme çalışmasında COVID 19 ve COVID 19'un getirmiş olduğu izolasyonun; yalnızlık duygusu, yoğun korku, kaygı, uyum problemleri, depresyon, kaygı bozuklukları, sağlık kaygısı, OKB ve travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Türkçapar ve ark., 2021). Bulgulardan hareketle, toplumun çoğunda OKB belirtilerinde benzerliklerin görülmüş olabileceği ve bunun da sonuçlarda anlamsız ilişkilerin varlığına yol açmış olacağı düşünülmektedir.

Yüksek ve düşük OKB belirtileri sergileyen üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemede yaşanan güçlük alanları kapsamında karşılaştırıldıkları analiz sonucunda, yüksek düzey belirtilere sahip katılımcıların olumsuz duygular sırasında amaçları doğrultusunda ilerlemede, uygun stratejiyi seçebilmede, olumsuz duyguların varlığına rağmen duruma uygun davranabilme ve dürtüsel davranışlardan kaçınmada, duyguları kabul etmede, duyguları anlamada ve duyguları fark etme alanlarında daha fazla güçlük deneyimledikleri bulunmuştur. Özetlenecek olursa, duygu düzenlemede güçlük alt boyutlarının tamamında OKB düzeyi yüksek olan grubun düşük olan gruba göre daha

fazla zorlandığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, alanyazındaki klinik örneklemin (Eichholz ve ark., 2020; Yazıcı ve Yazıcı, 2019) ve klinik olmayan örneklemin (Momeni ve Kami, 2021; Yap ve ark., 2018) yer aldığı çalışmalar tarafından desteklenmiştir. Duygu düzenlemede yaşanan zorluğun nedenlerinden birinin çocuk yetiştirme tarzlarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Oktay, 2018). Ailenin fazla korumacı olmasının bu bağlamda ilişkili olduğu düşünülmektedir çünkü OKB ile ailenin fazla korumacılığına maruz kalma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Zhang ve ark., 2022). Ailesi tarafından fazla koruma altına alınmanın çocuğun kendi duygularını düzenleme becerilerini geliştirememiş ve kendilerine iyi gelen yöntemi seçmelerine engel olmuş olabileceği düşünülmektedir. Herhangi bir zorlukta ebeveynlerinin onlar adına bu sorunu çözmeleri veya onları herhangi bir zor duruma karşı maruz bırakmayıp tamamen korunaklı alanda yetiştirmeleri başa çıkma yöntemlerinin gelişmemesine yol açmış olabilir. Gelişmeyen başa çıkma ve duygu düzenleme becerileriyle yetişkinlik dönemlerinde oldukça güçlük çekebilecekleri ve olumsuz duyguları veya stresi yönetebilmek adına kompulsiyon geliştirmiş olabilecekleri öngörülmektedir.

OKB'nin ortaya çıkardığı stresi azalmak amacıyla gelişen ebeveyn stilleri olarak adlandırılan aile uyumunun da çocukta uygun duygu düzenleme stillerini geliştirememelerine neden olmuş olacağı düşünülmektedir. Aile uyumu çerçevesinde ebeveynler çocuklarının OKB belirtilerine eşlik etmekte, onların sürecine dahil olmakta, çocuklarına abartılı oranda onay vermekte ve kendi rutin hayatlarını OKB'ye göre şekillendirmektedirler (Storch ve ark., 2007). B durumun da çocuğun etkili başa çıkma mekanizmaları geliştirememesine yol açtığı düşünülmektedir. Alanyazında yapılan çalışmada ebeveynlerin sergilemiş oldukları bu uyum davranışının OKB tanılı ergenlerde daha sıklıkla uygulandığı bulunmuştur (McKenzie ve ark., 2020). Ebeveynlerin, çocuklarının psikolojik rahatsızlığına özgü bu düzenlemelerinin gelecekte çocuklarında var olan OKB belirtilerini artarak devam edeceğini düşündürmektedir. Ayrıca, çocuklarda uygun duygu düzenleme yöntemlerinin gelişmemesine neden olacağı akla gelmektedir. Sonuç olarak, OKB'nin duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkisi ebeveynlik tarzları ile ilişkili gözükmemektedir.

### 4.3. DUYGU DÜZENLEME VE SKB'YE İLİŞKİN TARTIŞMA (HİPOTEZ 13 – 15)

Senaryo sunulmadan önce I. çalışma sonunda, SKB düzeyine göre düşük düzey ve yüksek düzey olmak üzere iki grup belirlenmiştir. Belirlenen gruplara sosyal kaygılarını tetikleyecek bir senaryo sunulmuş ve bu senaryoda yer alan kişinin yerine kendilerini koymaları istenmiştir. Açığa çıkan en yoğun duygularını düşünerek duygu düzenleme ölçeklerini doldurmaları istenmiştir. Senaryo sunulmadan önce ve senaryo sunulduktan sonra katılımcıların duygu düzenleme ölçeklerinden aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır. Bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma, olumlu duyguyu arttırma, pozitif etkinlik ve bakış açısı alma alanlarından gruplar arası farklar olduğu bulunmuştur.

Sosyal kaygı belirti düzeylerine göre ikiye ayrılan grupların duygu düzenleme stillerinden bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma açısından farklılaşmış farklılaşmadığı incelendiğinde senaryo sunulmandan önce ve sonraki bulgularda sosyal kaygı düzeyi yüksek olan grubun daha az bilişsel yeniden değerlendirme ve daha fazla bastırma stratejisini seçme eğilimde oldukları görülmüştür.

Mevcut çalışmada, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin sosyal kaygı üzerindeki etkin rolü kanıtlanmıştır. Senaryodan önce ve sonra alınan ölçümler sonrasında sosyal kaygı düzeyi yüksek olan katılımcıların bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin düşük olan gruba göre daha az kullandıkları tespit edilmiştir. İnsanoğlunun sosyal ilişkisinin başladığı ilk yerin aile olması nedeniyle ebeveynlik stillerinin duygusal gelişime olan katkısının çok kritik olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla çocukların duygu sosyalleşmelerini sağlamakla yükümlü olan ebeveynlerin bu alanda ele alınmasının yerinde olacağı vurgulanmaktadır. Buradan hareketle ortaokul çocuklarıyla bir çalışma yürütülmüştür. Anne-çocuk etkileşimi incelenmiş ve çalışma sonunda ebeveynlerin çocuklarındaki olumsuz duyguları kabul etme ve o olumsuz duyguları açığa çıkaran olayların birlikte yeniden değerlendirilmesinin yapılmasının çocuklardaki duygu düzenleme becerisini yordadığı bulunmuştur (Rogers ve ark., 2016). Böylece bilişsel yeniden değerlendirme başa çıkma stiline ilk geliştiği süreçler dikkate alındığında ve bu süreçlerin çocuktaki duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği

düşünüldüğünde diğer insanların varlığında ortaya çıkan kaygının düzenlenmesinde yaşanan güçlükle ilişkili olan sosyal kaygıda bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin gözle görülür bir etkisi olduğu çıkarılabilmektedir.

Alanyazında sosyal kaygının duyguları bastırma ile ilişkisi mevcut çalışmanın bulguları ile paralellik göstermektedir (Akkuş ve Peker, 2021; Blalock ve ark., 2016; Farmer ve Kashdan, 2012; Kivity ve Huppert, 2018; Werner ve ark., 2011). Sosyal kaygıdaki duyguları bastırma davranışının hem olumsuz hem de olumlu duygular için geçerli olduğu oldukça dikkat çekmektedir (Blalock ve ark., 2016). Clark ve Wells'in (1995) modelinde belirttiği gibi sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin sosyal bir ortama girdiklerinde sosyal ortamın tehlikeli olduğuna ilişkin olumsuz varsayımları tetiklenmektedir. Diğer insanların kendilerini olumsuz bir şekilde değerlendireceklerine dair yoğun korkuları bulunmaktadır. Duyguların ifadesiyle duyguların bastırılması arasında bu olumsuz varsayımlara ve düşüncelere odaklanan bir çalışmada sosyal kaygı düzeyi yüksek olanların duyguları diğerleriyle paylaşmanın diğerleriyle olan ilişkilerinde negatif etkiye yol açacağını düşünüyorlarsa duygularını daha fazla bastırdıkları bulunmuştur (Juretić, 2018). Juretić (2018), bu durumu sosyal kaygı düzeyi yüksek olanların duyguları ifade etmenin ilişkilerinde olumsuz sonuca yol açacağına çünkü duyguları ifade etmenin bir zayıflık göstergesi olarak algılabileceğine dair önyargılarının olabileceğine işaret etmektedir. Kendilerini diğer insanların gözünde zayıf olarak göstermemek için duygularını bastırma eğiliminde olabileceklerini belirtmektedir. Mevcut çalışmada düşüncelerin bu aracı ilişkisi incelenmemiştir. Fakat bu aracı ilişkiler nedeniyle sosyal kaygı düzeyi yüksek olanların daha fazla bastırma stratejisini tercih etmiş olabilecekleri düşünülmektedir.

Çalışmanın sonunda sosyal kaygısı düşük olan grubun diğerlerinin bakış açısını öğrenerek duygularını düzenledikleri bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, var olan durumun aslında görüldüğü kadar kötü olmadığını söylenmesiyle ve kendisinden daha zor durumda olan insanların var olduğunun hatırlatılmasıyla yani diğerlerinden bakış açısı edinerek duygularını düzenledikleri tespit edilmiştir. Yaklaşık 25 yıl önce Eisenberg ve arkadaşları (1998) çocukların sosyal-duygusal yetkinliklerinin gelişimini açıklamaya dayalı 'ebeveynin duygu sosyalleştirmesi' modelini oluşturmuştur.

Ebeveynlerin çocukların olumsuz duyguları karşısında verdikleri tepkiler ve çocuklarının duygularını nasıl düzenledikleri, duygu sosyalleştirme çalışmalarının odak noktası olmuştur (Perry ve ark., 2020). Ebeveynlerin kullanmış olduğu sosyalleştirme stratejileri değerlendirilirken ebeveynlerin çocuklarının duygusal ifadeleri karşısında verdiği tepkiler, duygular hakkında çocukla tartışabilmeleri ve duyguları ifade edebilirlikleri açısından değerlendirilmektedir ve bu modelin en önemli parçasını oluşturmaktadır (Lougheed ve ark., 2019). Ebeveynler bu yöntemleri çocuklarına doğrudan uygulayabilir veya kendilerinin duygusal süreçlere verdikleri tepkilerle çocuklarına model olarak dolaylı bir biçimde çocuklarının duygu sosyalleştirme süreçlerine katkıda bulunabilirler (Morris ve ark., 2007). Teoriye göre olumsuz duygular karşısında görmezden gelme, duyguları küçümseme, ceza verme gibi destekleyici olmayan ebeveynliğe maruz kalan çocukların, duygusal tepkileri daha yoğun olmakta ve fizyolojik uyarılmaları daha uzun süre devam etmektedir (Eisenberg ve ark., 1996). Özellikle olumsuz duyguların cezalandırılmasının çocuk üzerinde daha yıkıcı etkilerinin olduğu düşünülmektedir çünkü bu davranış stili aslında duyguların kabul edilmesinin önüne geçmekte ve aynı zamanda çocuğun ileride deneyimleyeceği olumsuz duygularla nasıl başa çıkabileceğine ilişkin bilgilerin edinilmesini engellemektedir (Eisenberg ve ark., 1998). Alanyazında ebeveynlerin duygu sosyalleştirme stratejileri beş alanda ölçülmek istenmiştir (Malatesta-Magai, 1991). Bunlar; ödülleyici (örn. ebeveynler çocuklarının duygu ifadeleri karşısında empatik bir tutum sergilerler), ihmal edici (örn. ebeveynler çocuklarının duygularını görmezden gelir, onları yok sayar), büyütme (örn. ebeveynler çocukların duygu ifadeleriyle eşleşir veya onlardan daha fazla tepki verir), cezalandırma (örn. ebeveynler çocuklarının duygusal tepkileri karşısında onlarla alay eder, onların şevklerini kırar veya onları cezalandırır) ve geçersiz kılma (örn. Ebeveynler diğerlerinin daha kötü durumda olduğunu söylemeleri veya dikkatlerini duygu dışında başka bir yere kaydırmalarını sağlamaları) alanlarıdır. Geçersiz kılma stratejisi, diğerlerinin daha kötü durumda olduklarını hatırlatarak duyguları düzenleme tarzı bağlamında incelendiğinde kişilerarası duygu düzenleme stillerinden bakış açısına benzediği dikkat çekmektedir. Çocuk-ebeveyn çiftleri arasında yapılan çalışmalarda geçersiz kılma yönteminin bazı çalışmalarda destekleyici bir duygu sosyalleştirme stratejisi bazılarında ise destekleyici olmayan bir strateji olduğu bulunmuştur (örn. Buckholdt ve ark., 2009; O'Neal ve

Magai, 2005). Fakat bizim çalışmamızda, geçersiz kılmak stratejisine benzer olduğu düşünülen bakış açısı edinme stratejisinin sosyal kaygı üzerinde daha olumlu etkileri olduğu bulunmuştur.

Duygu tetiklenmesini ortaya çıkaracak senaryo sunulduğunda duyguları düzenlemek adına başlatılan süreçte sosyal kaygı düzeyi düşük olan grubun yüksek olan gruba göre diğerlerinden daha fazla bakış açısı almaya meyilli olduklarına yönelik bulgu, bakış açısı alt boyutunun içeriği ile de ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bakış açısı alma alt boyutunun maddeleri yakından incelendiğinde kendini açmanın diğer alt boyutlara göre daha fazla olduğu dikkat çekmektedir. Ölçeğin maddelerinden bakış açısı alma alt boyutu maddelerinden örnekler şu şekildedir: Madde 2: “Başka kişilerin bana işlerin görüldüğü kadar kötü olmadığını belirtmeleri üzgün/mutsuz ruh halimle baş etmeme yardımcı olur”, Madde 7: “Kendimi kötü hissettiğimde benden daha kötü durumda kişilerin olduğunun hatırlatılması bana iyi gelir” (Koç ve ark., 2019). Maddelerin içeriği değerlendirildiğinde, bakış açısı kazanmak için öncelikle kişilerin kendi yaşadıkları olumsuz duyguya yol açan olayı karşısındaki kişiye anlatması gerekmektedir. Böylece karşısındaki kişi diğer insanlarla olayı anlatan kişi arasında bir kıyas süreci başlatacaktır. Süreç sonrasında anlatan kişiye, yaşadıklarından daha kötülerini yaşayan insanların olduğuna dair bir örnek vermeye başlayacaktır. Sonuç olarak bakış açısı kazanmak için diğer insanlara yönelme durumunun ancak bir kendini açma süreciyle mümkün olabileceği düşünülmektedir. Duygudurum kontrol edildikten sonra sosyal kaygı tanısı olan kişilerin duygu ifadelerinin, kendini açmalarının ve romantik partnerlerine yakınlık derecelerinin kontrol grubuna göre daha az olduğu bulunmuştur (Sparrevohn ve Rapee, 2009). Bir diğer çalışmada, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan grup ikiye ayrılmış ve bir gruba güvenlik davranışlarını azaltıcı bir eğitim verilmiş diğer gruba herhangi bir uygulamada bulunulmamıştır. Güvenlik davranışını azaltıcı eğitim öncesinde ve sonrasında her iki gruptan da öz bildirim yoluyla ölçüm alınmıştır. Araştırmanın sonunda güvenlik davranışını azaltıcı eğitim alan grubun almayanlara göre imgeleme yoluyla yapılan konuşma görevi esnasında kendilerini daha fazla açtıkları ve sosyal kaygı düzeylerinin daha az olduğu tespit edilmiştir (Stentz ve Cogle, 2022). Yukarıda bulguları verilen çalışmalardan hareketle, kendini açmanın sosyal kaygı üzerinde etkin bir rolü olduğu dikkat çekmektedir. Hatta sosyal kaygı tanısı alanların

diğer insanlara kendilerini daha az açtıkları ve diğer insanlardan duygularını düzenlemeye dair tavsiye almaya daha az istekli oldukları için daha az sosyal destek aldıkları ve daha az sosyal iletişime geçerek bozukluğun devam etmesine yol açma ihtimallerini arttırdığı çıkarılabilmektedir.

Son olarak, kendini açma ve bakış açısı kazanma stratejisinin sosyal kaygıda düşük olmasının en önemli etkenlerden birisinin sosyal kaygı tanısı alan kişilerin sosyal ortamlarda yaşadıkları yoğun kaygıdan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Sosyal kaygı, sosyal bir ortama girildiğinde diğer insanlar tarafından olumsuz bir şekilde değerlendirilebileceklerine ilişkin yoğun kaygıyla kendisini gösteren bir psikolojik rahatsızlık olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Olumsuz olarak değerlendirileceklerine ilişkin kaygılarının kendilerini açmalarının önüne geçtiği ve dolayısıyla yaşadıkları olumsuz bir duyguyu da paylaşmaktan kaçınabileceklerini akla getirmektedir. Hatta bir çalışmada sosyal kaygılı bireylerin diğerleri tarafından eleştirileceklerini ve aşağılanacakları şekilde davranmaktan kaçmak için kendilerini daha az açtıkları vurgulanmaktadır (Meleshko ve Alden, 1993). Fakat bu gibi kendini koruma davranışlarının tam tersi bir etkiye yol açtığı düşünülmektedir. Çünkü sosyal kaygılı kişilerin kendilerini daha az açtıkları için diğer insanlar tarafından da az sevilesi olarak değerlendirildikleri ve aynı zamanda diğer insanların sosyal kaygılı kişilerle konuşurken kendilerini daha az rahat hissetleri bulunmuştur (Meleshko ve Alden, 1993).

Duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin OKB'de olduğu gibi sosyal kaygıda da geçerli olduğu bulunmuştur. Yüksek ve düşük SKB belirtileri sergileyen üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemede yaşanan güçlük alanları kapsamında karşılaştırıldıkları analiz sonucunda, yüksek düzey belirtilere sahip katılımcıların olumsuz duygular sırasında amaçları doğrultusunda ilerlemede, uygun stratejiyi seçebilmede, olumsuz duyguların varlığına rağmen duruma uygun davranabilme ve dürtüsel davranışlardan kaçınmada, duyguları kabul etmede, duyguları anlamada ve duyguları fark etme alanlarında daha fazla güçlük deneyimledikleri bulunmuştur. Özetlenecek olursa, duygu düzenlemede güçlük alt boyutlarının tamamında SKB düzeyi yüksek olan grubun düşük olan gruba göre daha fazla zorlandığı tespit edilmiştir. Sosyal



kaygı düzeyleri yüksek olan yetişkinlerin ebeveynlerinin karakter özelliklerinin değerlendirildiği bir çalışmada sosyal kaygılı kişilerin ebeveynlerinin daha fazla kontrolcü ve daha az sıcaklık veren özelliklere sahip olduğu vurgulanırken aynı zamanda ebeveynlerin sosyal ortamlara ilişkin kendi endişelerini çocuklarına gözlem yoluyla daha fazla geçirme ihtimallerinin olduğu varsayılmaktadır (Garcia ve ark., 2021). Benzer şekilde ebeveynlerin fazla koruyucu olmalarının sosyal kaygıyı yordadığı bulunmuştur (Mathijs ve ark., 2023). Ailesi tarafından fazla kontrol edilen ve fazla koruma altına alınmanın çocuğun kendi duygularını düzenleme becerilerini geliştirememiş ve kendilerine iyi gelen yöntemi seçmelerine engel olmuş olabileceği düşünülmektedir. Herhangi bir zorlukta ebeveynlerinin onlar adına bu sorunu çözmeleri veya onları herhangi bir zor duruma karşı maruz bırakmayıp tamamen korunaklı alanda yetiştirmeleri etkin başa çıkma yöntemlerinin gelişmemesine neden olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle duygulara ilişkin farkındalık, duyguları kabul etme gibi süreçlerde sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin daha fazla zorluk bildirdikleri görülmektedir.

## 5. BÖLÜM: GENEL DEĞERLENDİRME

### 5.1. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER

Tez çalışması kapsamında katılımcıların mevcut ilişkilerine dair ölçümler alınmamıştır. Halbuki alanyazındaki bulgulara göre yakın ilişki kalitesi psikopatolojinin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmekte ve/ya rahatsızlığın sürmesine neden olabilmektedir (Baucom ve ark., 2012). Bununla birlikte olumsuz yakın ilişki örüntülerinin psikolojik problemleri arttırabileceği ve psikolojik tedaviden alınacak verimi düşürebileceği düşünülmektedir (Baucom ve ark., 2014). Mevcut çalışma, yakın ilişki örüntülerinin kişilerarası duygu düzenleme süreçlerini ele alarak bir bakıma yakın ilişkilerin kalitesinin nasıl arttırılabileceğine dair çıkarım yapmayı kolaylaştırıcı bir role sahip olmasına rağmen katılımcılardan yakın ilişki örüntülerini değerlendirdikleri bir ölçüm alınmadığı için bu alanda kapsamlı bir değerlendirme yapılamamaktadır. Bu nedenle gelecekteki çalışmaların bu alanda bilgi toplamasının uygun olacağı düşünülmektedir.

Şimdiye kadar yapılan çalışmaların önemli bir miktarının duygu düzenleme konusunu izole bir şekilde incelediği dikkat çekmektedir (Ford ve ark., 2019). Bir diğer ifadeyle duygu düzenleme sürecini spesifik bir duygu düzenleme amacı doğrultusunda veya spesifik bir duygu düzenleme stratejisi kapsamında değerlendirdikleri görülmektedir. Fakat insanlar çoğu zaman birden fazla duygu düzenleme stratejisini kullanmaktadır. Bir duygu sürecinde eş zamanlı veya peş peşe kullanılan çoklu duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasına “çoklu düzenleme” (polyregulation) denmektedir (Ford ve ark., 2019). Mevcut çalışmamızda çoklu düzenleme süreçleri incelenmemektedir. Gelecek çalışmalara kişilerarası ve birey içi duygu düzenleme stratejilerinin çoklu düzenleme içinde nasıl kullanıldıklarını incelemesi önerilmektedir.

Bonanno ve arkadaşları (2014) duygu düzenleme alanında çok önemli bir noktaya vurgu yapmaktadır. O da duygu düzenlemenin bağlamı ve stratejilerin esnek bir şekilde kullanılıp kullanılmadığıdır. Daha iyi açıklanacak olursa, duygu düzenleme

stratejilerinin uygulandığı bağlam, yani ortam, ortamın özellikleri, uygulayan kişinin özellikleri ve ısrarlı olarak kullanılan duygu düzenleme stratejisinin olup olmadığı gibi diğer çeşitli süreçlerin duygu düzenleme süreçlerine etkisi olduğu düşünülmektedir. Duygunun şiddeti, o esnada hangi duygunun var olduğu, kişinin o anki hedefleri gibi faktörlerin de duygu düzenleme stratejilerinin farklılaşabileceği belirtilmektedir (Sheppes ve ark., 2014). Yukarıdaki bilgilerden yola çıkılarak, duygu düzenleme çalışmalarının bir karakter olarak değil, durum özelinde değerlendirilmesinin daha kapsayıcı olacağı düşünülmektedir. Duygu düzenleme stratejilerinin de esnek bir biçimde kullanılamamasının yani katı bir biçimde her yerde, her durumda, her duyguda kullanılmasının tercih edilmesinin psikopatoloji ile ilişkili olduğuna ilişkin varsayımlar (Kashdan ve Rottenberg, 2010) da bunu desteklemektedir. Fakat alanyazında kullanılan değerlendirme araçlarının bağlama özgü olan bu yanı ölçmekte yetersiz kalmaktadır (Bintaş-Zörer ve Yorulmaz, 2022). Sonuç olarak gelecekte yapılacak çalışmaların duygu düzenleme alanında bağlamı incelemeleri önerilmektedir.

Gross'un duygu süreç modelinin son basamağında bulunan duygusal tepkinin en önemli göstergelerinden bir tanesi de yüz ifadesidir (Bintaş-Zörer, 2020). Bir nevi deneyimlenen duygunun yüze aktarımıdır. Aslında yüz ifadesiyle bile insanlar karşısındaki insanlara duygularını iletebilmekte ve onlardan bir karşılık görebilmektedir. Bu çalışmamızda yüz ifadeleri gibi karşılıklı iletişimi içinde barındıran süreç eksik kalmıştır. Sonraki çalışmalarda bu yönlerin incelenmesi tavsiye edilmektedir.

Duygu düzenleme çalışmalarından bazılarının aleksitimi kavramını içerdikleri dikkat çekmektedir. Aleksitimi, duyguların tanımlanmasında güçlüklerle, duyguları diğer insanlara tariflemeye yaşanan zorlukla ve duygusal uyarılma sonrasında açığa çıkan duygular ile bedensel duyumların arasındaki farkı belirleyememeye yaşanan sorun alanlarıyla tanımlanmakta ve bir duygu düzenleme bozukluğu olarak çerçevelenmektedir (Taylor ve ark., 1999). Tanımdan yola çıkarak aleksitiminin duygu düzenlemede güçlükler envanterinde yer alan duyguları tanımlamada zorluk ile kişilerarası duygu düzenlemenin doğasında olan duyguları diğer insanlara açma konusu bakımından örtüştüğü noktaların olduğunu belirtmek mümkündür. Yakın zamanda

yürütülen çalışmada aleksitimi düzeyine göre ayrılan grupların duygu düzenleme stilleri incelenmiştir. Bulgulara göre aleksitimi düzeyleri düşük olan gruptaki kişiler yüksek olan gruba göre bilişsel yeniden değerlendirme, sosyal destek arama gibi adaptif olan duygu düzenlemeleri daha fazla; bastırma ve yok sayma gibi adaptif olmayan duygu düzenlemeleri ise daha az kullanmaktadırlar (Preece ve ark., 2023). Duyguların ifade edilmesi, tanımlanması, sınırlı düşsel süreçlerde yaşanan zorlukla tanımlanan aleksitiminin çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla ilişkisi bulunmuştur (Panayiotou ve ark., 2020). Örneğin, OKB tanısı olan kişilerle yürütülen bir çalışmada OKB tanısı olanların %60.2'sinin aleksitimik olduğu bulunmuştur (Khosravani ve ark., 2017). Benzer şekilde aleksitimi belirtilerinin arttıkça sosyal kaygının da arttığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Panayiotou ve ark., 2020). Bizim çalışmamızda incelenen değişkenler dikkate alındığında aleksitiminin her bir değişkenle yakından ilişkili olduğu alanyazından görülmektedir. Buna rağmen bu çalışma kapsamında aleksitimi ölçülmemiş ve dolayısıyla onun değişkenlere olan etkisi kontrol edilememiştir. Gelecekte kişilerarası duygu düzenleme çalışacak olan araştırmacılara aleksitiminin incelenmesi önerilmektedir.

Mevcut çalışmanın en önemli kısıtlılıklarından birisi datanın COVID-19 pandemisi nedeniyle online bir platformda toplanmış olmasıyla ilişkilidir. COVID-19 pandemisi ortaya çıktıktan sonra insanoğlunun hayatı birçok açıdan değişmek zorunda kalmıştır. Örneğin, bu dönemde birçok insan hayatını kaybetmiş, yakınlarını kaybetmiş, hastalığı ağır atlatmıştır. Ayrıca bazıları yoğun bakım hemşireleri gibi doğrudan veya hastalığı televizyondan takip edenler gibi dolaylı olarak COVID 19'u deneyimlemiştir. Bir yandan hastalığın seyrine ilişkin belirsizlik hüküm sürerken bir yandan da eve kapanmalar gibi hükümetin uyguladığı bazı yasaklar nedeniyle birçok kişinin yaşam tarzı değişmek zorunda kalmıştır. Yapılan çalışmalarda COVID-19 ile yoğun stres, korku, kaygı (Bakioğlu ve ark., 2020; Rettie ve Daniels, 2021), uygu problemleri, depresyon, kaygı bozuklukları, sağlık kaygısı, OKB ve travma sonrası stres bozukluğu arasında bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Türkçapar ve ark., 2021). Dünyayı çok yönlü etkileyen bu salgın döneminde toplanan verilerin çalışmanın genellenebilirliği üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Pandeminin etkisinin azalmasından sonra benzer

ölçümlerin kullanılarak verinin yeniden toplanması ve sonuçların karşılaştırılması gerekli görülmektedir.

COVID-19 süreci ve getirmiş olduğu sağlık problemleri göz önünde bulundurularak veri online olarak toplanmıştır. Çalışma öncesinde katılımcılardan veriyi sessiz bir ortamda ve bölünmeden doldurmalarının önemli olduğu hatırlatılmasına rağmen katılımcıların bu yönergeye ne kadar uydukları bilinmemektedir. Özellikle birinci çalışma aşamasında araştırmacının ortama ilişkin hiçbir kontrolü de olamamıştır. COVID-19 nedeniyle dışarı çıkma yasağı olduğu için hane halkının tamamına yakının evde olduğu düşünülmekte ve bu durumun da katılımcının veri setini doldururken elinde olmayan nedenlerden dolayı çevresini yeterince kontrol edememiş ve ölçeği sessiz olmayan bir ortamda doldurmuş olabileceği ihtimalini akla getirmektedir. Gelecekteki yapılması planlanan çalışmaların yüz yüze olarak yapılması önerilmektedir.

Mevcut çalışma kapsamında ölçek setleri özbildirim yoluyla toplanmıştır. Dolayısıyla yanıtlar, katılımcıların sözel ifadelerine dayanmaktadır. Duyguların tetiklenip tetiklenmediği veya duygular düzenlenirken kullanılan yöntemin etkili olup olmadığına ilişkin fizyolojik ölçümler alınmamıştır. Bu eksikliklerin, kalp atım hızını veya deri iletkenliğini ölçen cihazlardan toplanılacak verilerle giderilebileceği düşünülmektedir. Bunlara ek olarak, kişilerarası duygu düzenlemenin beyinde hangi bölgeleri harekete geçirdiği ve/ya geçirmediğine ilişkin çalışmalara rastlanmamıştır. Kişilerarası duygu düzenleme süreçlerinin beyin görüntüleme cihazlarıyla ölçülmesi önerilmektedir.

Duygulara yönelik önyargılar, duyguların kabulünü ve duyguların ifade edilmesini etkileyebilmektedir. Alanyazında duygu mitleri olarak tanımlanan duygulara yönelik inançların duygu düzenleme çalışmalarında kontrol edilmesi gereken bir değişken olduğu düşünülmektedir. Fakat bu çalışmada duygu mitleri kontrol edilmemiştir. Yapılan bir çalışmada sosyal kaygısı yüksek olanların eğer duygu ifadesinin olumsuz sonuçları olacağına dair bir inancı varsa duygularını daha fazla bastırma eğiliminde olduğunu göstermiştir (Juretić, 2018). Bulgudan hareketle, duygulara ve duyguların ifade edilmesine ilişkin bakış açılarının duygu düzenleme stratejisini seçmede dahi

etkili olduğu varsayılmaktadır. Diğer çalışmaların duygu mitleri gibi inanç süreçlerini çalışanlarına dahil etmeleri önerilmektedir.

Son, fakat oldukça önemli bir araştırma sınırlılığı ise çalışmada kullanılan senaryo ile ilişkili olacaktır. OKB’de kullanılan senaryo, tikslenme duygusunu tetikleyen ve içinde iletişimi barındırmayan bir senaryodur. Fakat sosyal kaygıda kullanılan senaryo içinde kişilerarası bir süreci barındırmaktadır. Dolayısıyla OKB senaryosu, kişilerarası duygu düzenleme gibi sosyal ilişkiyi içeren mekanizmaları tetikleyecek bir motivasyon sağlamamış olabilir. Bu nedenle OKB’de kişilerarası duygu düzenleme stratejileri açısından farklılıklar bulunmamış olabileceği düşünülmektedir. Sonraki çalışmaların OKB’li bireylerin olumsuz duygularını tetiklerken kullanacakları senaryolara veya video kliplerine ilişkisel süreçleri eklemeleri önerilmektedir.

## **5.2. ARAŞTIRMANIN KLİNİK DOĞURGULARI**

Mevcut çalışma, kişilerarası duygu düzenlemenin psikopatoloji bağlamındaki rolünün duygu senaryolarının kullanıldığı bir yöntemle incelendiği bilinen tek çalışmadır. Bu bağlamda alanda önemli bir boşluğu doldurmaya katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Doğası gereği duyguların sosyal bir ortamda ortaya çıktığı ve aynı sosyal ortamda düzenlenmeye çalışıldığı bilinmektedir. Fakat kişinin kendi duygularını kendi kendisine nasıl düzenlediği ve bu alanda yaşanan güçlüklerin veya kullanılan stratejilerin hangilerinin ruh sağlığı ile ilişkili olduğuna ilişkin birçok çalışma mevcuttur. Buna rağmen kişilerin kendi duygularını düzenlemek amacıyla diğer insanlardan nasıl yardım aldıkları veya onlara hangi açılardan ihtiyaç duydukları ve bu ihtiyaç alanlarının ruh sağlığı üzerine nasıl bir etkisi olduğunu araştıran çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Alandaki bu kısıtlılıktan yola çıkılarak kişilerarası duygu düzenleme stratejileri obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğunda incelenmiştir.

Tezin giriş bölümünde OKB ve sosyal kaygı bozukluğunun ortaya çıkmasına ve devam etmesine yol açan mekanizmalar güçlü kuramlar tarafından açıklanmaya çalışılmıştır. Duygu düzenlemenin sürece olan etkileri her iki bozukluk bağlamında incelenmiş olup eksik bölümlerin araştırılmaya ihtiyacı olduğu vurgulanmıştır. Kişilerarası duygu

düzenlemenin bu eksik alanlardan biri olduğuna dikkat çekilmiştir. Çalışma bulgularından hareketle kişilerarası duygu düzenlemenin OKB bağlamında daha derinlemesine çalışılmasına ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. OKB'nin hem birey içi hem de kişilerarası duygu düzenleme süreçleriyle olan zayıf ilişkileri OKB'nin farklı değişkenlerle birlikte duygu düzenleme konusunda incelenmesinin önünü açacağı düşünülmektedir. Mevcut çalışma, OKB'nin duygu düzenleme alanında hala açıklanamayan birçok belirsizliği kanıtlar niteliktedir. Diğer yandan sosyal kaygının kişilerarası duygu düzenleme kapsamındaki sonuçları yöntemsel farklılıklara göre değişmekle birlikte, sosyal kaygı bozukluğu belirtileri sergileyen kişilerin kendi duygularını düzenlerken olumlu duygularını arttırmak ve diğerlerinin bakış açısını öğrenmek için kişilerarası süreçlere daha az ihtiyaç duydukları bulunmuştur. Buna rağmen kendilerini yatıştırmaları için diğerlerine daha fazla yöneldikleri bulunmuştur. Sosyal kaygı bozukluğunun tedavisindeki en önemli engellerden birinin sosyal kaygılı bireylerin kendi rahatsızlıklarına ilişkin olarak kazanmış oldukları diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilebileceklerine ilişkin yoğun korkuya sahip olmalarından dolayı terapi süreçlerine daha az başvurmalarındadır. Bu çalışmanın bulgularından yola çıkarak sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişilerin terapi sürecine başlamasına yardımcı olacak veya ilk görüşmelerde sosyal kaygılı bireyi terapide tutmaya olanak sağlayacak bir yöntem olarak yatıştırma başa çıkma mekanizmasının bu sürece dahil edilebileceği düşünülmektedir. Yatıştırma yöntemi ile terapötik ittifak kurulabilir ve sonra kendilerine daha iyi gelebileceği düşünülen bakış açısı edinme ve olumlu duygularını arttırmak için diğer insanlara yönelme davranışlarını harekete geçirmelerine yardımcı olacak davranış kalıplarını deneyimlemelerinin önü açılabilir. Böylece sosyal kaygı bozukluğunun örüntülerinden olan sosyal durumlardan kaçınmalarının önüne geçilebileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak yatıştırma stratejisi temel alınıp terapi sürecinin yolunun açılacağı düşünülmektedir.

Duygu düzenlemede farklılaşan süreçlerin OKB, sosyal kaygı ve diğer psikolojik rahatsızlıkların tanı ayırımı sağlamakta yararlı olabileceği gibi bazı psikolojik rahatsızlıklarda ise tanılarüstü bir süreç olarak ele alınabileceğini düşündürmektedir. Örneğin, kişilerarası duygu düzenleme alt boyutlarından olumlu duyguyu arttırmak için diğer insanlara yönelme davranışları hem OKB'li hem de SKB'li bireylerde daha az

olduğu görülmüştür. Bulunan bu sonuç, depresyon ve OKB'nin neden bu denli yüksek komorbidite gösterdiklerini de kanıtlar niteliktedir. Çünkü alanyazında depresyonun olumlu duyguları arttırmada yaşanan güçlüklerle ilişkili olduğu saptanmıştır (Fussner ve ark., 2015). OKB alanında da bu benzerliğin olması şaşırtıcı olmamaktadır. Kişilerarası ilişkileri kullanarak olumlu duygularını arttırmayı denemediklerinden dolayı olumlu pekiştireçlerin sayısını azalttıkları düşünülmekte ve bu durumun hem depresyon hem de OKB belirtilerinin devam etmesine neden olduğu akla gelmektedir. Bununla birlikte OKB gibi SKB düzeyinin de yükseldikçe olumlu duyguyu arttırmak için diğer insanlara yönelme davranışlarının azaldığı bulunmuştur. Bulgular OKB ve SKB'nin olumlu duyguları arttırmak için diğer insanları bir duygu düzenleme kolaylaştırıcısı olarak görmelerine engel olan bir mekanizmanın varlığına işaret etmektedir. Sonuç olarak olumsuz duyguların azaltılmasına yönelik yapılan tedavi uygulamalarına olumlu duyguları arttırmaya yönelik ek tedavi yöntemlerinin geliştirilmesinin çok kritik bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir.

Sosyal kaygılı bireylerin bağlanma stillerinin belirlenmesi ve bunların kişilerarası duygu düzenleme stratejileriyle olan ilişkilerinin anlaşılmasının klinik iç görüyü geliştirebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla bağlanma zorluklarıyla ilişkili sosyal kaygı belirtilerini ortaya çıkarma olasılığı yüksek olan kişilerarası durumların ve duygu düzenleme stratejilerinin anlaşılmasının sağlanması ve böylece terapilerde bu konulara yönelik daha fazla çalışılabilir hale getirilmesinin faydalı olabileceği akla gelmektedir.

Sosyal kaygıyı ele alan maruz bırakma seanslarının incelendiği çalışmada, terapötik ittifakın danışanın sürece katılımını arttırdığı bulunmuştur (Hayes ve ark., 2007). Bağlanma stilleri de terapötik ittifakın gücünü etkileyebilmektedir (Diener ve Monroe, 2011). Mevcut tez çalışmasının bulgularından yola çıkılarak bu terapötik ittifakı arttıracığı düşünülen duygu düzenleme stratejilerinin sürece dahil edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.



## SONUÇ

Duygular, insanoğlunun dünyada var olduğu ilk yıllardan itibaren hayatlarının bir parçasıdır. Avcı toplumundan itibaren korku gibi temel duyguların varlığı ile hayatta kalabilmiş ve dünyada kendilerine yer bulmuş insanoğlunun duygularını hayatlarını idame ettirmekte nasıl kullandıkları alanyazında merakla araştırılmıştır. Bununla birlikte duygularını düzenlerken kullandıkları araçlar araştırılmaya çalışılmış, uyumlu olanlar ve uyumlu olmayanlar olarak sınıflandırılmaya çalışılmıştır. Mevcut çalışma duygu düzenlemeyi kişilerarası temelde inceleyerek bu alana katkıda bulunmayı hedeflemiştir. Aynı zamanda mevcut çalışmanın bu kişilerarası süreçleri OKB ve sosyal kaygı bağlamında inceleyerek klinik psikolojiye farklı bakış açıları sunduğu düşünülmektedir. Ruh sağlığı alanında belirlenen ilgili kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin terapi süreçlerinde etkili olacağı öngörülmektedir. Belli stratejilerin psikopatolojide tanılar üstü kavram olarak kullanılabilmesi bazıların ise ruhsal bozukluklarda ayırıcı rolü olabileceği düşünülmektedir. Gelecek çalışmaların kişilerarası duygu düzenlemeyi diğer psikolojik rahatsızlıklarda inceleyerek tanılar üstü ve/ya ayırıcı farklar üzerine daha belirgin çalışmalar yapmaya olanak sağlayacaktır. Buna rağmen şimdiye kadar duygu düzenlemenin kişilerarası süreçlerini incelemek amacıyla geliştirilen ölçüm araçlarının bazı sınırlılıkları olduğu dikkat çekmektedir. Bu nedenle bu alanda yapılacak çalışmaların kültür özelinde ve kişilerarası duygu düzenlemeyi Zaki ve Williams'ın (2013) modelinin tamamını kapsayacak şekilde hazırlanmasının önemli olacağı düşünülmektedir. Kişilerarası süreçlerin adından da anlaşılacağı gibi duygu düzenlemenin birlikte-duyguların düzenlenmesi (co-regulation) sürecini kapsadığı görülmektedir. Bu nedenle daha sonra yapılacak çalışmalarda bu alanın da incelenmesinin terapi süreçlerinin etkinliğini daha çok arttıracığı düşünülmektedir. Özetle, yeni bir kavram olmasına rağmen kişilerarası duygu düzenleme süreçlerinin sosyal kaygı ve OKB bağlamında incelenmesinin alana önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Aka, B. T. ve Gencoz, T. (2014). Perceived parenting styles, emotion recognition and regulation in relation to psychological well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 529-533.
- Akan, Ş. ve Barışkın, E. (2018). Tiksinti, Öfke, Utanma, Üzüntü ve Mutluluk Duygularını Tetikleyen Durumlar ve Senaryolar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(82)
- Akkuş, K., & Peker, M. (2022). Exploring the relationship between interpersonal emotion regulation and social anxiety symptoms: the mediating role of negative mood regulation expectancies. *Cognitive Therapy and Research*, 46(2), 287-301.
- Aldao, A. (2012). Emotion regulation strategies as transdiagnostic processes: A closer Look at the invariance of their form and function. *Revista de Psicopatologia Psicologia Clinica*, 17(3), 261–278. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.5944/rppc.vol.17.num>.
- Aldao, A., & Dixon-Gordon, K. L. (2014). Broadening the scope of research on emotion regulation strategies and psychopathology. *Cognitive behaviour therapy*, 43(1), 22-33.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974–983. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002>.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Allen, L. B., & Barlow, D. H. (2009). Relationship of exposure to clinically irrelevant emotion cues and obsessive-compulsive symptoms. *Behavior Modification*, 33(6), 743-762.
- Altan-Atalay, A. (2019). Interpersonal emotion regulation: Associations with attachment and reinforcement sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 139, 290-294.
- Altan-Atalay, A., & Saritas-Atalar, D. (2022). Interpersonal emotion regulation

- strategies: How do they interact with negative mood regulation expectancies in explaining anxiety and depression?. *Current Psychology*, *41*, 379-385.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, *121*(3), 417.
- Assuncao, M. C., da Conceicao Costa, D. L., de Mathis, M. A., Shavitt, R. G., Ferrão, Y. A., do Rosário, M. C., ... & Torres, A. R. (2012). Social phobia in obsessive-compulsive disorder: prevalence and correlates. *Journal of Affective Disorders*, *143*(1-3), 138-147.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* ( 5th ed.). Washington, DC: Author.
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2021). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *19*, 2369-2382.
- Baldwin, D. S., Brandish, E. K., & Meron, D. (2008). The overlap of obsessive-compulsive disorder and social phobia and its treatment. *CNS spectrums*, *13*(S14), 47-53.
- Barbalet, J. (2011). Emotions beyond regulation: Backgrounded emotions in science and trust. *Emotion Review*, *3*(1), 36-43.
- Barthel, A. L., Hay, A., Doan, S. N., & Hofmann, S. G. (2018). Interpersonal emotion regulation: A review of social and developmental components. *Behaviour Change*, *35*(4), 203-216.
- Batson, C. D. (2011). *Altruism in humans*: Oxford University Press.
- Batson, C. D. (2014). *The altruism question: Toward a social-psychological answer*. Psychology Press.
- Baucom, D. H., Belus, J. M., Adelman, C. B., Fischer, M. S., & Paprocki, C. (2014). Couple-based interventions for psychopathology: A renewed direction for the field. *Family Process*, *53*(3), 445-461.
- Baucom, D. H., Whisman, M. A., & Paprocki, C. (2012). Couple-based interventions for psychopathology. *Journal of Family Therapy*, *34*(3), 250-270.
- Bebko, G. M., Franconeri, S. L., Ochsner, K. N., & Chiao, J. Y. (2011). Look before you regulate: differential perceptual strategies underlying expressive suppression and cognitive reappraisal. *Emotion*, *11*(4), 732.

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Theory and the Emotional Disorders*. New York.
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour research and therapy*, 35(1), 49-58.
- Beckes, L., & Coan, J. A. (2011). Social baseline theory: The role of social proximity in emotion and economy of action. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(12), 976-988.
- Berenbaum, H., Raghavan, C., Le, H. N., Vernon, L. L., & Gomez, J. J. (2003). A taxonomy of emotional disturbances. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 206-226.
- Berking, M. (2010). *The affect regulation training*. New York: Springer.
- Berking M., & Whitley B. (2014). *Affect regulation training*. New York: Springer.
- Berman, N. C., Shaw, A. M., Curley, E. E., & Wilhelm, S. (2018). Emotion regulation and obsessive-compulsive phenomena in youth. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 19, 44-49.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social responses in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139–157.
- Bintaş-Zörer, P. (2020). Duygu eğitimi. İçinde Yorulmaz, O (Ed.), *Duygularınızı Keşfedin Duyguları Anlama ve Yönetme Rehberi* (1. Baskı., ss. 15-34). Altınordu Yayınları
- Bintaş-Zörer, P., & Yorulmaz, O. (2022). Duygu Düzenlemeye Güncel Bir Bakış: Bağlamsal Faktörler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(2), 195-206.
- Black, D. W., & Noyes, R. (1991). Comorbidity and obsessive-compulsive disorder. In *Comorbidity of mood and anxiety disorders* (pp. 305-316). American Psychiatric Press Washington, DC.
- Blalock, D. V., Kashdan, T. B., & Farmer, A. S. (2016). Trait and daily emotion regulation in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 40, 416-425.
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591-612.

- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Attachment; John Bowlby*. Basic books.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201-210.
- Brackett, M. A., & Salovey, P. (2004). Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT).
- Bream, V., Challacombe, F., Palmer, A., & Salkovskis, P. (2017). *Cognitive behaviour therapy for obsessive-compulsive disorder*. Oxford University Press.
- Bruch, M. A., Fallon, M., & Heimberg, R. G. (2003). Social phobia and difficulties in occupational adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 50(1), 109.
- Buckholdt, K. E., Parra, G. R., & Jobe-Shields, L. (2009). Emotion regulation as a mediator of the relation between emotion socialization and deliberate self-harm. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 482-490.
- Buelow, S. A., Lyddon, W. J., & Johnson, J. T. (2002). Client attachment and coping resources. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(2), 145-152.
- Buhle, J. T., Silvers, J. A., Wager, T. D., Lopez, R., Onyemekwu, C., Kober, H., ... & Ochsner, K. N. (2014). Cognitive reappraisal of emotion: a meta-analysis of human neuroimaging studies. *Cerebral cortex*, 24(11), 2981-2990.
- Cairney, J., McCabe, L., Veldhuizen, S., Corna, L. M., Streiner, D., & Herrmann, N. (2007). Epidemiology of social phobia in later life. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(3), 224-233.
- Calkins, A., Berman, N. ve Wilhelm, S. (2013). Recent advances in research on cognition and emotion in OCD: A review. *Current Psychiatry Reports*, 15(5), 1-7.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1251-1263.
- Campbell-Sills, L., Ellard, K. K., & Barlow, D. H. (2014). Emotion regulation in anxiety disorders.
- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A., & Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 26-35
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework

- for personality—social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111–135.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 228-249.
- Cheung, R. Y. ve Park, I. J. (2010). Anger suppression, interdependent self-construal, and depression among Asian American and European American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16(4), 517-525.
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T., & Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 68-82
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). The Guilford Press.
- Clark, D. M. (2001). A cognitive perspective on social phobia. *International handbook of social anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness*. Kingdom Chichester, UK: Wiley.
- Coan, J. A. (2008). Toward a neuroscience of attachment. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, 2, 241-265.
- Coan, J. A. (2010). Adult attachment and the brain. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 210-217.
- Coan, J. A., & Sbarra, D. A. (2015). Social baseline theory: The social regulation of risk and effort. *Current opinion in psychology*, 1, 87-91.
- Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat. *Psychological science*, 17(12), 1032-1039.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676.
- Corbetta, M., Kincade, J. M., Ollinger, J. M., McAvoy, M. P., & Shulman, G. L. (2000). Voluntary orienting is dissociated from target detection in human posterior parietal cortex. *Nature neuroscience*, 3(3), 292-297.
- Cunningham, W. A., & Zelazo, P. D. (2007). Attitudes and evaluations: A social cognitive neuroscience perspective. *Trends in Cognitive Sciences*, 11, 97–104.

- Daniel, K. E., Bae, S., Boukhechba, M., Barnes, L. E., & Teachman, B. A. (2019). Do I really feel better? Effectiveness of emotion regulation strategies depends on the measure and social anxiety. *Depression and Anxiety, 36*(12), 1182-1190.
- Davila, J., & Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy, 33*(3), 427-446.
- Davis, M. H. (1982). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of personality and Social Psychology, 44*(1), 113.
- Davoodi, E., Wen, A., Dobson, K. S., Noorbala, A. A., Mohammadi, A., & Farahmand, Z. (2019). Emotion regulation strategies in depression and somatization disorder. *Psychological Reports, 122*(6), 2119-2136.
- Decety, J. (2015). The neural pathways, development and functions of empathy. *Current Opinion in Behavioral Sciences, 3*, 1-6.
- Diener, M. J., & Monroe, J. M. (2011). The relationship between adult attachment style and therapeutic alliance in individual psychotherapy: a meta-analytic review. *Psychotherapy, 48*(3), 237.
- Dixon-Gordon, K. L., Bernecker, S. L., & Christensen, K. (2015). Recent innovations in the field of interpersonal emotion regulation. *Current Opinion in Psychology, 3*, 36-42.
- Dozier, M., Stovall-McClough, K. C., & Albus, K. E. (2008). Attachment and psychopathology in adulthood.
- Dörfel, D., Lamke, J. P., Hummel, F., Wagner, U., Erk, S., & Walter, H. (2014). Common and differential neural networks of emotion regulation by detachment, reinterpretation, distraction, and expressive suppression: a comparative fMRI investigation. *Neuroimage, 101*, 298-309.
- Eichholz, A., Schwartz, C., Meule, A., Heese, J., Neumüller, J., & Voderholzer, U. (2020). Self-compassion and emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 27*(5), 630-639.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological inquiry, 9*(4), 241-273.
- Eisner, L. R., Johnson, S. L., & Carver, C. S. (2009). Positive affect regulation in anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders, 23*(5), 645-649.

- Eker, D., Arkar, H., & Yaldiz, H. (2000). Generality of support sources and psychometric properties of a scale of perceived social support in Turkey. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *35*, 228-233.
- Eldesouky, L., & Gross, J. J. (2019). Emotion regulation goals: An individual difference perspective. *Social and Personality Psychology Compass*, *13*(9), e12493.
- English, T. ve John, O. P. (2013). Understanding the social effects of emotion regulation: The mediating role of authenticity for individual differences in suppression. *Emotion*, *13*(2), 314-329
- Etkin, A., Büchel, C., & Gross, J. J. (2015). The neural bases of emotion regulation. *Nature reviews neuroscience*, *16*(11), 693-700.
- Fairburn, C. G., Norman, P. A., Welch, S. L., O'Connor, M. E., Doll, H. A., & Peveler, R. C. (1995). A prospective study of outcome in bulimia nervosa and the long-term effects of three psychological treatments. *Archives of general psychiatry*, *52*(4), 304-312.
- Farmer, A. S., & Kashdan, T. B. (2012). Social anxiety and emotion regulation in daily life: Spillover effects on positive and negative social events. *Cognitive Behaviour Therapy*, *41*(2), 152-162.
- Fergus, T. A., & Bardeen, J. R. (2014). Emotion regulation and obsessive–compulsive symptoms: A further examination of associations. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, *3*(3), 243-248.
- Ferreira, S., Couto, B., Sousa, M., Vieira, R., Sousa, N., Picó-Pérez, M. ve Morgado, P. (2021). Stress influences the effect of obsessive-compulsive symptoms on emotion regulation. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, Article 594541.
- Fink, J., Pflugrad, E., Stierle, C. ve Exner, C. (2018). Changing disgust through imagery rescripting and cognitive reappraisal in contamination-based obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, *54*, 36-48.
- Fontenelle, L. F., Mendlowicz, M. V., & Versiani, M. (2006). The descriptive epidemiology of obsessive–compulsive disorder. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, *30*(3), 327-337.
- Foa, E. B., Huppert, J. D., Leiberg, S., Langner, R., Kichic, R., Hajcak, G. ve Salkovskis, P. M. (2002) The Obsessive–Compulsive Inventory: Development and validation of a short version. *Psychological Assessment*, *14*, 485–496.



- Foa, E. B., Kozak, M. J., Salkovskis, P. M., Coles, M. E. ve Amir, N. (1998). The validation of a new obsessive-compulsive disorder scale: The Obsessive Compulsive Inventory. *Psychological Assessment*, 10(3), 206.
- Ford, B. Q., Gross, J. J., & Gruber, J. (2019). Broadening our field of view: The role of emotion polyregulation. *Emotion Review*, 11(3), 197-208.
- Ford, B. Q. ve Mauss, I. B. (2015). Culture and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 1-5.
- Fox, H. C., Axelrod, S. R., Paliwal, P., Sleeper, J., & Sinha, R. (2007). Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug and alcohol dependence*, 89(2-3), 298-301.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Fussner, L. M., Luebke, A. M., & Bell, D. J. (2015). Dynamics of positive emotion regulation: Associations with youth depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43, 475-488.
- Garcia, K. M., Carlton, C. N., & Richey, J. A. (2021). Parenting characteristics among adults with social anxiety and their influence on social anxiety development in children: A brief integrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 614318.
- Gem, Z. (2018). Duygu farkındalığı ve duygu mitlerine yönelik ölçüm araçlarının ve duygu düzenlemeye yönelik bütünsel bir müdahale programının geliştirilmesi: bir ön değerlendirme. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir*.
- Gencoz, T. (2000). Positive and negative affect schedule: A study of validity and reliability. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46).
- Gaskin, J. & Lim, J. (2018), "Indirect Effects", AMOS Plugin. Gaskination's StatWiki
- Goldberg, G. (1985). Supplementary motor area structure and function: Review and hypotheses. *Behavioral and brain Sciences*, 8(4), 567-588.
- Goldin, P. R., Jazaieri, H., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation in social anxiety

- disorder. In *Social Anxiety* (pp. 511-529). Academic Press.
- Goldin, P. R., Manber-Ball, T., Werner, K., Heimberg, R., & Gross, J. J. (2009). Neural mechanisms of cognitive reappraisal of negative self-beliefs in social anxiety disorder. *Biological Psychiatry*, *66*(12), 1091-1099.
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, *63*(6), 577-586.
- Gökdağ, C. (2021). How does interpersonal emotion regulation explain psychological distress? The roles of attachment style and social support. *Personality and Individual Differences*, *176*, 110763.
- Gökdağ, C., & Naldöken, B. (2020). Kişilerarası duygu düzenlemenin kişilik özellikleri ve psikopatoloji belirtileriyle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *24*(1), 41-52.
- Gökdağ, C., Sorias, O., Kiran, S., & Sibel, G. E. R. (2019). Adaptation of the interpersonal emotion regulation questionnaire to the Turkish language and investigation of its psychometric properties. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *30*(1), 57.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*, 41–54.
- Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 224–237.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*, 271– 299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, *39*(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: conceptual and empirical foundations. In: J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20). New York: Guildford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects.

*Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970–986.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25, 400–412.
- Hacıömeroğlu, A. B., Keser, E. ve İnözü, M. (2018). Farklı psikopatolojilerde duyguların rolü: Tıksınma, öfke, suçluluk ve anksiyete. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 13-20.
- Hayes, S. A., Hope, D. A., VanDyke, M. M., & Heimberg, R. G. (2007). Working alliance for clients with social anxiety disorder: relationship with session helpfulness and within-session habituation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(1), 34-42.
- Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behaviour change*. New York: Guilford.
- Hayes, S., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168.
- Helbig-Lang, S., Rusch, S., & Lincoln, T. M. (2015). Emotion regulation difficulties in social anxiety disorder and their specific contributions to anxious responding. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 241-249.
- Hermann, A., Kress, L., & Stark, R. (2017). Neural correlates of immediate and

- prolonged effects of cognitive reappraisal and distraction on emotional experience. *Brain imaging and behavior*, 11(5), 1227-1237.
- Henschel, S., Nandrino, J. L., & Doba, K. (2020). Emotion regulation and empathic abilities in young adults: The role of attachment styles. *Personality and Individual Differences*, 156, 109763.
- Hodny, F., Prasko, J., Ociskova, M., Vanek, J., Holubova, M., Sollar, T., & Nesnidal, V. (2021). Attachment in patients with an obsessive compulsive disorder. *Neuroendocrinology Letters*, 42(5), 283-291.
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 38(5), 483-492.
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40, 341-356.
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or hold hat? *Clinical Psychology Review*, 28, 1–16.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003>.
- Isaacowitz, D. M., Toner, K., & Neupert, S. D. (2009). Use of gaze for real-time mood regulation: Effects of age and attentional functioning. *Psychology and Aging*, 24, 989–994.
- Imamoglu, E. O. (2003). Individuation and relatedness: Not opposing but distinct and complementary. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129(4), 367-402.
- Izard, C. E. (1977). Differential emotions theory. *Human emotions*, 43-66.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). Big five inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- Johnson, S. L., McKenzie, G., & McMurrich, S. (2008). Ruminative responses to negative and positive affect among students diagnosed with bipolar disorder and major depressive disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 702-713.
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to

- cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281-298.
- Joormann, J., & Siemer, M. (2014). Emotion regulation in mood disorders.
- Juretić, J. (2018). Quality of close relationships and emotional regulation regarding social anxiety. *Psychiatria Danubina*, 30(4), 441-451.
- Kagan, J. (1984). The idea of emotion in human development. *Emotions, Cognition, and Behavior*, 38-72.
- Kagitcibasi, C. (1985). Intra-family interaction and a model of family change. In: T. Erder (Eds.), *Family in Turkish Society*. Ankara, Turkey: Turkish Social Science Association.
- Kagitcibasi, C. (1990). Family and socialization in cross-cultural perspective: A model of change. In J. J. Berman (Eds.), *Current theory and research in motivation, Vol. 37. Nebraska Symposium on Motivation, 1989: Cross-cultural perspectives*. Lincoln, NE, US: University of Nebraska Press.
- Karaman, N. G., Dogan, T., & Coban, A. E. (2010). A study to adapt the big five inventory to Turkish. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2357-2359.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kassel, J. D., Bornovalova, M., & Mehta, N. (2007). Generalized expectancies for negative mood regulation predict change in anxiety and depression among college students. *Behaviour Research and Therapy*, 45(5), 939-950.
- Kessler, R. C., Birnbaum, H., Demler, O., Falloon, I. R., Gagnon, E., Guyer, M., ... & Wu, E. Q. (2005). The prevalence and correlates of nonaffective psychosis in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Biological Psychiatry*, 58(8), 668-676.
- Khosravani, V., Ardestani, M. S., Bastan, F. S., & Kamali, Z. (2017). The relationship between alexithymia and symptom dimensions in patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 14, 127-133.
- Khosravani, V., Samimi Ardestani, S. M., Sharifi Bastan, F., & Malayeri, S. (2020). Difficulties in emotion regulation and symptom dimensions in patients with obsessive-compulsive disorder. *Current Psychology*, 39, 1578-1588.

- Kivity, Y., & Huppert, J. D. (2018). Emotion regulation in social anxiety: a systematic investigation and meta-analysis using self-report, subjective, and event-related potentials measures. *Cognition and Emotion*, *33*(2), 213-230.
- Koç, M. S., Aka, B. T., Doğruyol, B., Curtiss, J., Carpenter, J. K., & Hofmann, S. G. (2019). Psychometric properties of the Turkish version of the interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *41*, 294-303.
- Kohn, N., Eickhoff, S. B., Scheller, M., Laird, A. R., Fox, P. T., & Habel, U. (2014). Neural network of cognitive emotion regulation—an ALE meta-analysis and MACM analysis. *Neuroimage*, *87*, 345-355.
- Koran, L. M. (2001). Obsessive compulsive disorder and quality of life. *Obsessive compulsive disorder: A practical guide*, 51-60.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison Gerald, C., & Neale John, M. (2017). Anormal psikolojisi: psikopatoloji. Nobel Yayıncılık.
- Kross, E., & Ayduk, O. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science*, *20*, 187–191.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, *11*(3), 129-141.
- Lau, H. C., Rogers, R. D., Haggard, P., & Passingham, R. E. (2004). Attention to intention. *Science*, *303*, 1208–1210.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, *44*(1), 1-22.
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *69*, 195–205. <http://dx.doi.org/10.1037/h0044635>.
- Lepore, S. J., Fernandez-Berrocal, P., Ragan, J., & Ramos, N. (2004). It's not that bad: Social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress. *Anxiety, Stress & Coping*, *17*(4), 341-361.
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*.
- Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York, Guilford.
- Little, L. M., Kluemper, D., Nelson, D. L., & Gooty, J. (2012). Development and

- validation of the interpersonal emotion management scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 85(2), 407-420.
- Lochner, C., Fineberg, N. A., Zohar, J., Van Ameringen, M., Juven-Wetzler, A., Altamura, A. C., ... & Stein, D. J. (2014). Comorbidity in obsessive–compulsive disorder (OCD): A report from the International College of Obsessive–Compulsive Spectrum Disorders (ICOCS). *Comprehensive psychiatry*, 55(7), 1513-1519.
- Lougheed, J. P., Brinberg, M., Ram, N., ve Hollenstein, T. (2020). Emotion socialization as a dynamic process across emotion contexts. *Developmental Psychology*, 56(3), 553.
- MacLeod, C., & Hagan, R. (1992). Individual differences in the selective processing of threatening information, and emotional responses to a stressful life event. *Behaviour Research and Therapy*, 30(2), 151-161.
- Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human development*, 33(1), 48-61.
- Malatesta-Magai, C. (1991). Emotional socialization: Its role in personality and developmental psychopathology. *Internalizing and externalizing expressions of dysfunction*, 2, 203.
- Malkoç, A., Gördesli, M. A., Arslan, R., Çekici, F., & Sünbül, Z. A. (2018). Interpersonal emotion regulation scale (IERS): Adaptation and psychometric properties in a Turkish sample. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 5(4), 754-762.
- Manning, R. P., Dickson, J. M., Palmier-Claus, J., Cunliffe, A., & Taylor, P. J. (2017). A systematic review of adult attachment and social anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 211, 44-59.
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31(8), 1276-1290.
- Mathijs, L., Mouton, B., Zimmermann, G., & Van Petegem, S. (2023). Overprotective parenting and social anxiety in adolescents: The role of emotion regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*.
- Martin, R. E., & Ochsner, K. N. (2016). The neuroscience of emotion regulation

- development: implications for education. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, *10*, 142-148.
- Matsuzaka, Y., Akiyama, T., Tanji, J., & Mushiake, H. (2012). Neuronal activity in the primate dorsomedial prefrontal cortex contributes to strategic selection of response tactics. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *109*, 4633–4638.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(1), 81–90.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford Press.
- McRae, K. (2016). Cognitive emotion regulation: A review of theory and scientific findings. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, *10*, 119-124.
- McRae, K., Hughes, B., Chopra, S., Gabrieli, J. D., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2010). The neural bases of distraction and reappraisal. *Journal of Cognitive Neuroscience*, *22*(2), 248-262.
- McKenzie, M. L., Donovan, C. L., Mathieu, S. L., Hyland, W. J., & Farrell, L. J. (2020). Variability in emotion regulation in paediatric obsessive-compulsive disorder: Associations with symptom presentation and response to treatment. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, *24*.
- Meleshko, K. G., & Alden, L. E. (1993). Anxiety and self-disclosure: toward a motivational model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(6), 1000.
- Melli, G., Gremigni, P., Elwood, L. S., Stopani, E., Bulli, F. ve Carraresi, C. (2015). The relationship between trait guilt, disgust propensity, and contamination fear. *International Journal of Cognitive Therapy*, *8*(3), 193-205.
- Mennin, D., & Farach, F. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *14*(4), 329-352.
- Michels, M. J., & Torres, A. R. (2004). Diagnóstico diferencial da fobia social: Uma revisão. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and Change* (2nd ed.). Guilford Publications.
- Moodie, C. A., Suri, G., Goerlitz, D. S., Mateen, M. A., Sheppes, G., McRae, K., ... &



- Gross, J. J. (2020). The neural bases of cognitive emotion regulation: The roles of strategy and intensity. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 1-21.
- Morawetz, C., Bode, S., Baudewig, J., Kirilina, E., & Heekeren, H. R. (2016). Changes in effective connectivity between dorsal and ventral prefrontal regions moderate emotion regulation. *Cerebral Cortex*, 26(5), 1923-1937.
- Momeni, F., & Kami, M. (2021). The Relationship Between Emotion Dysregulation with Obsessive Compulsive Disorder Regarding Generalized Anxiety Disorder Symptoms. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 22(3).
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388.
- Mowrer, O. H. (1960). *Learning theory and behavior*. John Wiley & Sons Inc.
- Napolitano, L. A. (2017). Emotion Regulation in the Obsessive-Compulsive Spectrum Disorders. *The Wiley Handbook of Obsessive Compulsive Disorders*, 2, 1152-1174.
- Nelson, E. C., Grant, J. D., Bucholz, K. K., Glowinski, A., Madden, P. A. F., Reich, W., & Heath, A. C. (2000). Social phobia in a population-based female adolescent twin sample: co-morbidity and associated suicide-related symptoms. *Psychological Medicine*, 30(4), 797-804.
- Nicholson, E. ve Barnes-Holmes, D. (2012). Developing an implicit measure of disgust propensity and disgust sensitivity: Examining the role of implicit disgust propensity and sensitivity in obsessive-compulsive tendencies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(3), 922-930.
- Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion*, 9(4), 498.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>.
- Nozaki, Y., & Mikolajczak, M. (2020). Extrinsic emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 10.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (1997). Cognitive assessment of

- obsessive- compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35(7), 667–681
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2014). The neural bases of emotion and emotion regulation: A valuation perspective. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 23–42). New York, NY: Guilford.
- Ochsner, K. N., Knierim, K., Ludlow, D. H., Hanelin, J., Ramachandran, T., Glover, G., & Mackey, S. C. (2004). Reflecting upon feelings: an fMRI study of neural systems supporting the attribution of emotion to self and other. *Journal of cognitive neuroscience*, 16(10), 1746-1772.
- Ochsner, K. N., Silvers, J. A., & Buhle, J. T. (2012). Functional imaging studies of emotion regulation: a synthetic review and evolving model of the cognitive control of emotion. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1251
- Oktay, F. (2019). Uyuma Yönelik Olmayan Bir Duygu Düzenleme Stratejisi Olarak Kompulsiyonlar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 22(43), 74-86.
- Oltmanns, T. F., & Gibbs, N. A. (1995). Emotional responsiveness and obsessive-compulsive behaviour. *Cognition & Emotion*, 9(6), 563-578.
- O'NEAL, C. R., & Magai, C. (2005). Do parents respond in different ways when children feel different emotions? The emotional context of parenting. *Development and Psychopathology*, 17(2), 467-487.
- Otto, M. W., Pollack, M. H., Maki, K. M., Gould, R. A., Worthington III, J. J., Smoller, J. W., & Rosenbaum, J. F. (2001). Childhood history of anxiety disorders among adults with social phobia: rates, correlates, and comparisons with patients with panic disorder. *Depression and Anxiety*, 14(4), 209-213.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences*, 49(5), 368-373.
- Panayiotou, G., Leonidou, C., Constantinou, E., & Michaelides, M. P. (2020). Self-Awareness in alexithymia and associations with social anxiety. *Current Psychology*, 39, 1600-1609.
- Perry, N. B., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., & Shanahan, L. (2020). Maternal socialization of child emotion and adolescent adjustment: Indirect effects through emotion regulation. *Developmental Psychology*, 56(3), 541.

- Preece, D. A., Mehta, A., Petrova, K., Sikka, P., Bjureberg, J., Becerra, R., & Gross, J. J. (2023). Alexithymia and emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 324, 232-238.
- Phillips, M. L., Ladouceur, C. D., & Drevets, W. C. (2008). A neural model of voluntary and automatic emotion regulation: implications for understanding the pathophysiology and neurodevelopment of bipolar disorder. *Molecular psychiatry*, 13(9), 833-857.
- Picó-Pérez, M., Ipser, J., Taylor, P., Alonso, P., López-Solà, C., Real, E., [Segalàs, C.](#), Roos, A., [Menchón, J. M.](#), Stein, D. J. ve Soriano-Mas, C. (2018). Intrinsic functional and structural connectivity of emotion regulation networks in obsessive-compulsive disorder. *Depression and Anxiety*, 36(2), 110-120.
- Pineles, S. L., & Mineka, S. (2005). Attentional biases to internal and external sources of potential threat in social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(2), 314.
- Pinshow, B., Fedak, M. A., Battles, D. R., & Schmidt-Nielsen, K. (1976). Energy expenditure for thermoregulation and locomotion in emperor penguins. *American Journal of Physiology-Legacy Content*, 231(3), 903-912.
- Proffitt, D. R. (2006). Embodied perception and the economy of action. *Perspectives on psychological science*, 1(2), 110-122.
- Rachman, S. (1971). Obsessional ruminations. *Behaviour Research and Therapy*, 9(3), 229-235.
- Rachman, S. (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behavior Research and Therapy*, 35(9), 793–802.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 35, 741-756.
- Ray-Yol, E., Ülbe, S., Temel, M., & Altan-Atalay, A. (2020). Interpersonal emotion regulation strategies: can they function differently under certain conditions?. *Current Psychology*, 1-8.
- Read, D. L., Clark, G. I., Rock, A. J., & Coventry, W. L. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *PLoS one*, 13(12), e0207514.
- Rettie, H., ve Daniels, J. (2021). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and

- mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(3), 427.
- Rezvan, S., Bahrami, F., Abedi, M., Macleod, C., Doost, H. T. N., & Ghasemi, V. (2013). A preliminary study on the effects of attachment-based intervention on pediatric obsessive-compulsive disorder. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(1), 78.
- Rogers, M. L., Halberstadt, A. G., Castro, V. L., MacCormack, J. K., & Garrett-Peters, P. (2016). Maternal emotion socialization differentially predicts third-grade children's emotion regulation and lability. *Emotion*, 16(2), 280.
- Rothbart, M. K., Ziaie, H., & O'Boyle, C. G. (1992). Self-regulation and emotion in infancy. In N. Eisenberg & R. A. Fabes (Eds.), *Emotion and its regulation in early development* (pp. 7–23). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Rude, S., & McCarthy, C. (2003). Emotional functioning in depressed and in depression vulnerable in college students. *Cognition and Emotion*, 17(5), 799-806.
- Rudy, B. M., May, A. C., Whiting, S. E., Davis III, T. E., Jenkins, W. S., & Reuther, E. T. (2014). Differentiating among singular and comorbid obsessive-compulsive disorder and social phobia symptomology. *Cognitive behaviour therapy*, 43(2), 111-121.
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological medicine*, 38(1), 15-28.
- Salkovskis, P. M. (1985). Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour research and therapy*, 23(5), 571-583.
- Salkovskis, P. M. (1996). Cognitive-behavioral approaches to the understanding of obsessional problems. In R. M. Rapee (Eds.), *Current controversies in the anxiety disorders* (pp. 103- 133). New York.
- Salkovskis, P. M., & Kirk, J. (1997). Obsessive-compulsive disorder.
- Sbarra, D. A., & Coan, J. A. (2018). Relationships and health: The critical role of affective science. *Emotion Review*, 10(1), 40-54.

- Scheibe, S., English, T., Tsai, J. L., & Carstensen, L. L. (2013). Striving to feel good: Ideal affect, actual affect, and their correspondence across adulthood. *Psychology and Aging, 28*(1), 160.
- Scherer, K. R. (1984). On the nature and function of emotion: A component process approach. In K. R. Scherer & P.E. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 293–317). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- See, C. C., Tan, J. M., Tan, V. S., & Sündermann, O. (2022). A systematic review on the links between emotion regulation difficulties and obsessive-compulsive disorder. *Journal of Psychiatric Research*.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları, 8*(16), 1-11.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: a conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General, 143*(1), 163.
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology, 11*, 379-405.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics, 22*(2-6), 255-262.
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review, 57*, 141-163.
- Soykan, C., Özgüven, H. D., & Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: the Turkish version. *Psychological Reports, 93*(3\_suppl), 1059-1069.
- Sparrevoorn, R. M., & Rapee, R. M. (2009). Self-disclosure, emotional expression and intimacy within romantic relationships of people with social phobia. *Behaviour Research and Therapy, 47*(12), 1074-1078.
- Spencer-Rodgers, J., Peng, K., & Wang, L. (2010). Dialecticism and the co-occurrence of positive and negative emotions across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 41*(1), 109-115.
- Stein, M. B., & Kean, Y. M. (2000). Disability and quality of life in social phobia:

- epidemiologic findings. *American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1606-1613.
- Stein, D. J., Lim, C. C., Roest, A. M., De Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., ... & Scott, K. M. (2017). The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC Medicine*, 15(1), 1-21.
- Stentz, L. A., & Cougle, J. R. (2022). Effects of safety behavior fading on social anxiety and emotional disclosure. *Behaviour Research and Therapy*, 157, 104165.
- Stern, M. R., Nota, J. A., Heimberg, R. G., Holaway, R. M., & Coles, M. E. (2014). An initial examination of emotion regulation and obsessive compulsive symptoms. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(2), 109-114.
- Storch, E. A., Geffken, G. R., Merlo, L. J., Jacob, M. L., Murphy, T. K., Goodman, W. K., ... & Grabill, K. (2007). Family accommodation in pediatric obsessive-compulsive disorder. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(2), 207-216.
- Sümer, N., Oruçular, Y., & Çapar, T. (2015). Bağlanma ve bağımlılık: Kuramsal çerçeve ve derleme çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 16(4), 192-209.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., & Çekem, B. (2009). Bağlanma ve Psikopatoloji: Bağlanma Boyutlarının Depresyon, Panik Bozukluk ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63).
- Sze, J. A., Gyurak, A., Goodkind, M. S., & Levenson, R. W. (2012). Greater emotional empathy and prosocial behavior in late life. *Emotion*, 12(5), 1129.
- Tamir, M. (2005). Don't worry, be happy? Neuroticism, trait-consistent affect regulation, and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 449.
- Tamir, M., Bigman, Y. E., Rhodes, E., Salerno, J., & Schreier, J. (2015). An expectancy-value model of emotion regulation: Implications for motivation, emotional experience, and decision making. *Emotion*, 15(1), 90.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1999). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52

- Thompson, N. M., Uusberg, A., Gross, J. J., & Chakrabarti, B. (2019). Empathy and emotion regulation: An integrative account. *In Progress in brain research* (Vol. 247, pp. 273-304). Elsevier.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Przeworski, A., & Foa, E. B. (2002). Thought suppression in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 40(11), 1255-1274.
- Tomasello, M. (2009). *Why we cooperate*. MIT press.
- Torres, A. R., Prince, M. J., Bebbington, P. E., Bhugra, D., Brugha, T. S., Farrell, M., ... & Singleton, N. (2006). Obsessive-compulsive disorder: prevalence, comorbidity, impact, and help-seeking in the British National Psychiatric Morbidity Survey of 2000. *American Journal of Psychiatry*, 163(11), 1978-1985.
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 10(6), 783.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 89-106.
- Türkçapar, M. H., Kahya, Y., Çapar-Taşkesen, T., & Işık, H. (2021). Managing life during the pandemic: communication strategies, mental health, and the ultimate toll of the COVID-19. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 51(7), 3168-3181.
- Viswanath, B., Narayanaswamy, J. C., Rajkumar, R. P., Cherian, A. V., Kandavel, T., Math, S. B., & Reddy, Y. J. (2012). Impact of depressive and anxiety disorder comorbidity on the clinical expression of obsessive-compulsive disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 53(6), 775-782.
- Voncken, M. J., Alden, L. E., & Bögels, S. M. (2006). Hiding anxiety versus acknowledgment of anxiety in social interaction: Relationship with social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 44(11), 1673-1679.
- Vural-Yüzbaşı, D., & Durdu-Akgün, B. (2021). Kişilerarası Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 38(2), 532-547.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief

- measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.
- Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62, 615–640.
- Weisman, J. S., Rodebaugh, T. L., Lim, M. H., & Fernandez, K. C. (2015). Predicting short-term positive affect in individuals with social anxiety disorder: The role of selected personality traits and emotion regulation strategies. *Journal of anxiety disorders*, 34, 53-62.
- Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The emotion regulation interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(3), 346-354.
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C., & Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224.
- Wittchen, H. U., & Jacobi, F. (2005). Size and burden of mental disorders in Europe—a critical review and appraisal of 27 studies. *European Neuropsychopharmacology*, 15(4), 357-376.
- Yap, K., Mogan, C., Moriarty, A., Dowling, N., Blair-West, S., Gelgec, C. Ve Moulding, R. (2018). Emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 74(4), 695-709.
- Yazıcı, K. U. ve Yazıcı, I. P. (2019). Decreased theory of mind skills, increased emotion dysregulation and insight levels in adolescents diagnosed with obsessive compulsive disorder. *Nordic Journal of Psychiatry*, 73(7), 462-469.
- Yorulmaz, O., Inozu, M., Clark, D. A., & Radomsky, A. S. (2015). Psychometric properties of the obsessive—compulsive inventory—revised in a Turkish analogue sample. *Psychological Reports*, 117(3), 781-793.
- Yurtsever, G. (2008). Negotiators' profit predicted by cognitive reappraisal, suppression of emotions, misrepresentation of information, and tolerance of ambiguity. *Perceptual and Motor Skills*, 106(2), 590-608.
- Zaki, J. (2019). *The war for kindness: Building empathy in a fractured world*. Crown Publishing Group (NY).



- Zaki, J. (2019). Integrating Empathy and Interpersonal Emotion Regulation. *Annual Review of Psychology, 71*.
- Zaki, J., & Ochsner, K. N. (2012). The neuroscience of empathy: progress, pitfalls and promise. *Nature Neuroscience, 15*(5), 675-680.
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion, 13*(5), 803.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30-41.
- Zimmermann, P., Maier, M. A., Winter, M., & Grossmann, K. E. (2001). Attachment and adolescents' emotion regulation during a joint problem-solving task with a friend. *International Journal of Behavioral Development, 25*(4), 331-343.

## EK 1-ORİJİNALLİK RAPORU



**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORİJİNALLİK RAPORU**

**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA**

Tarih: 16/07/2023

Tez Başlığı: Obsesif Kompulsif Belirtiler veya Sosyal Kaygı Belirtileri Sergileyen Üniversite Öğrencilerinde Kişilerarası Duygu Düzenlemenin İncelenmesi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 119 sayfalık kısmına ilişkin, 16/07/2023 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %6'dır.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1-  Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç
- 2-  Kaynakça hariç
- 3-  Alıntılar hariç
- 4-  Alıntılar dâhil
- 5-  5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihale içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

16/07/2023

**Adı Soyadı:** Tuğba Çapar Taşkesen

**Öğrenci No:** N16148460

**Anabilim Dalı:** Psikoloji

**Programı:** Klinik Psikoloji

**Statüsü:**  Doktora  Bütünleşik Dr.

### DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

Prof. Dr. Müjgan İnözü Mermerkaya  
(Unvan, Ad Soyad, İmza)



**HACETTEPE UNIVERSITY  
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES  
Ph.D. DISSERTATION ORIGINALITY REPORT**

**HACETTEPE UNIVERSITY  
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES  
PSYCHOLOGY. DEPARTMENT**

Date: 16/07/2023

Thesis Title: EXAMINING OF INTERPERSONAL EMOTION REGULATION IN UNIVERSITY STUDENTS WITH OBSESSIVE COMPULSIVE OR SOCIAL ANXIETY SYMPTOMS

According to the originality report obtained by myself/my thesis advisor by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options checked below on 16/07/2023 for the total of 119 pages including the a) Title Page, b) Introduction, c) Main Chapters, and d) Conclusion sections of my thesis entitled as above, the similarity index of my thesis is 6%.

Filtering options applied:

1.  Approval and Declaration sections excluded
2.  Bibliography/Works Cited excluded
3.  Quotes excluded
4.  Quotes included
5.  Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Social Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

16/07/2023

**Name Surname:** Tuğba Çapar Taşkesen

**Student No:** N16148460

**Department:** Psychology

**Program:** Clinical Psychology

**Status:**  Ph.D.  Combined MA/ Ph.D.

**ADVISOR APPROVAL**

APPROVED.

Prof. Dr. Müjgan İnözü Mermerkaya

\_\_\_\_\_  
(Title, Name Surname, Signature)

## EK 2-ETİK KOMİSYON İZİNİ



T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlük

Tarih: 04/05/2020  
Sayı: 35853172-300-E.00001085717  
  
0001085717

Sayı : 35853172-300  
Konu : Tuğba ÇAPAR TAŞKESEN (Etik Komisyonu İzni)

### SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 10.04.2020 tarihli ve 12908312-300/00001074666 sayılı yazımız.

Enstitünüz Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Doktora Programı öğrencisi **Tuğba ÇAPAR TAŞKESEN**'in Prof. Dr. Müjgan İNÖZÜ MERMERKAYA danışmanlığında hazırladığı “Obsesif Kompulsif Belirtiler veya Sosyal Kaygı Belirtileri Sergileyen Üniversite Öğrencilerinde Kişilerarası Duygu Düzenlemenin İncelenmesi” başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 21 Nisan 2020 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

e-İmzalıdır  
Prof. Dr. Rahime Meral NOHUTCU  
Rektör Yardımcısı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://belgedogrulama.hacettepe.edu.tr> adresinden ca42f57-2431-4a2b-9025-0457b500dad8 kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara  
Telefon:0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992 E-posta:yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet  
Adresi: www.hacettepe.edu.tr

Duygu Didem İLFRİ



### EK 3-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1- Cinsiyetiniz:  Kadın  Erkek

2- Yaşınız: \_\_\_\_\_

3- Öğrenim gördüğünüz üniversite/bölüm: \_\_\_\_\_

4- Sınıfınız: \_\_\_\_\_

5- Ailenizin aylık gelir düzeyi:

1000 TL altı  1000-2500 TL  2501-4000 TL  
 4001-5500 TL  5501 ve üstü

6- Fiziksel bir rahatsızlığınız veya hastalığınız var mı?

Hayır  Evet

(Eğer cevap “Evet” ise lütfen bu rahatsızlık veya hastalıkları yazınız.)

7- Şu anda sizi profesyonel bir yardım almaya yönlendiren, ruh sağlığınızla ilgili bir sorunuz var mı?

Hayır  Evet

(Eğer cevap “Evet” ise ruh sağlığıyla ilgili şu anki problemleri yazınız.)

8- Son altı ay içerisinde yaşamış olduğunuz herhangi bir sorun nedeniyle psikoloğa ya da psikiyatriste başvurunuz oldu mu:

Hayır  Evet

9- Eğer cevabınız “evet” ise tanı aldınız mı:

Hayır

Evet ise lütfen tanımlayınız

---

---

---

## EK 4- KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ 1

Aşağıda bireylerin başka bireyler aracılığıyla duygularını nasıl düzenlediklerini gösteren ifadeler bulunmaktadır. Bu ölçekte doğru veya yanlış cevap yoktur. Önemli olan verdiğiniz yanıtın sizi ne kadar doğru yansıttığıdır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve her biri için o ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu **1'den= “Kesinlikle doğru değil”den 5'e= “Tamamen doğru”** kadar uzanan beşli ölçek üzerinde **yalnızca birini** işaretleyerek belirtin.

	1-----2-----3-----4-----5
	Kesinlikle Çok az doğru Biraz doğru Oldukça Tamamen doğru değil doğru doğru
1. Başka kişilerin duygularıyla nasıl baş ettiğini öğrenmek kendimi daha iyi hissetmemi sağlar.	1---2---3---4---5
2. Başka kişilerin bana işlerin görüldüğü kadar kötü olmadığını belirtmeleri üzgün/mutsuz ruh halimle baş etmeme yardımcı olur.	1---2---3---4---5
3. Mutluluğumu paylaşmak istediğimde başka insanların yanında olmak hoşuma gider.	1---2---3---4---5
4. Kendimi kötü hissettiğimde, etrafımda bana şefkat gösteren insanlar olmasını isterim.	1---2---3---4---5
5. Endişeli olduğum zamanlarda başka bir kişinin bu işlerle nasıl baş edileceğine dair fikirlerini duymak bana iyi gelir.	1---2---3---4---5
6. Sevinçli olduğumda hayatımdaki önemli kişilerle birlikte olmak hoşuma gider.	1---2---3---4---5
7. Kendimi kötü hissettiğimde benden daha kötü durumda kişilerin olduğunun hatırlatılması bana iyi gelir.	1---2---3---4---5
8. Keyifli olduğumda, başkalarıyla birlikte olmak beni daha da keyiflendirir.	1---2---3---4---5
9. Kendimi kötü hissetmek genellikle, bana anlayış gösterecek kişilerle iletişime geçmeme neden olur.	1---2---3---4---5

10. Kendimi kötü hissettiğimde başka kişilerin bana işlerin şimdikinden çok daha kötü sonuçlanmış olabileceğini fark ettirmesi daha iyi hissetmemi sağlar.	1---2---3---4---5
11. Hayal kırıklığına uğradığımda başka insanların aynı durumla nasıl başa çıkacaklarını bilmek bana yardımcı olur.	1---2---3---4---5
12. Keyifsiz olduğumda rahatlamak için başka insanlara yönelirim.	1---2---3---4---5
13. Mutluluk bulaşıcı olduğundan mutlu olduğumda çevremde başka insanlar da olsun isterim.	1---2---3---4---5
14. Kızgın olduğumda başkaları bana endişelenmememi söyleyerek beni yatıştırabilir.	1---2---3---4---5
15. Üzgün olduğumda başka insanların benzer duygularla nasıl baş etmiş olduklarını duymak bana iyi gelir.	1---2---3---4---5
16. Üzgün/mutsuz olduğumda sadece sevdiğimi bilmek için çevremde başka insanlar olsun isterim.	1---2---3---4---5
17. Kaygılı olduğumda insanların telaşlanmamamı söylemesi beni sakinleştirir.	1---2---3---4---5
18. Sevinçli olduğumda, onları da mutlu etmek için çevremdeki insanlara yönelirim.	1---2---3---4---5
19. Üzüldüğümde teselli görmek amacıyla çevremdeki başka insanlara yönelirim.	1---2---3---4---5
20. Eğer kötü hissediyorsam, başka insanların benim durumumda ne yapacaklarını bilmeyi isterim.	1---2---3---4---5

## EK 5- KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ 2

Aşağıda bireylerin başka bireyler aracılığıyla duygularını nasıl düzenlediklerini gösteren ifadeler bulunmaktadır. Bu ölçekte doğru veya yanlış cevap yoktur. Önemli olan verdiğiniz yanıtın sizi ne kadar doğru yansıttığıdır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve her biri için o ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu **1'den= “Kesinlikle doğru değil”den 5’e= “Tamamen doğru”** kadar uzanan beşli ölçek üzerinde **yalnızca birini** işaretleyerek belirtin.

	1-----2-----3-----4-----5			
Kesinlikle doğru değil	Çok az doğru	Biraz doğru	Oldukça doğru	Tamamen doğru
1. Başka kişilerin bu duyguyla nasıl baş ettiğini öğrenmek kendimi daha iyi hissetmemi sağlar.				1---2---3---4---5
2. Başka kişilerin bana işlerin görüldüğü kadar kötü olmadığını belirtmeleri bu ruh halimle baş etmeme yardımcı olur.				1---2---3---4---5
3. Böyle hissettiğimde, etrafımda bana şefkat gösteren insanlar olmasını isterim.				1---2---3---4---5
4. Bu duyguyu yaşadığım zamanlarda başka bir kişinin bu işlerle nasıl baş edileceğine dair fikirlerini duymak bana iyi gelir.				1---2---3---4---5
5. Kendimi böyle hissettiğimde benden daha kötü durumda kişilerin olduğunun hatırlatılması bana iyi gelir.				1---2---3---4---5
6. Kendimi böyle hissetmek genellikle, bana anlayış gösterecek kişilerle iletişime geçmeme neden olur.				1---2---3---4---5
7. Böyle hissettiğim zamanda başka kişilerin bana işlerin şimdikinden çok daha kötü sonuçlanmış olabileceğini fark ettirmesi daha iyi hissetmemi sağlar.				1---2---3---4---5
8. Böyle hissettiğimde başka insanların aynı durumla nasıl başa çıkacaklarını bilmek bana yardımcı olur.				1---2---3---4---5
9. Böyle hissettiğimde rahatlamak için başka insanlara				1---2---3---4---5



yönelirim.	
10. Böyle hissettiğimde başkaları bana endişelenmememi söyleyerek beni yatıştırabilir.	1---2---3---4---5
11. Böyle hissettiğimde başka insanların benzer duygularla nasıl baş etmiş olduklarını duymak bana iyi gelir.	1---2---3---4---5
12. Böyle hissettiğimde sadece sevildiğimi bilmek için çevremde başka insanlar olsun isterim.	1---2---3---4---5
13. Böyle hissettiğimde insanların telaşlanmamamı söylemesi beni sakinleştirir.	1---2---3---4---5
14. Böyle hissettiğimde teselli görmek amacıyla çevremdeki başka insanlara yönelirim.	1---2---3---4---5
15. Eğer böyle hissediyorsam, başka insanların benim durumumda ne yapacaklarını bilmeyi isterim.	1---2---3---4---5

## EK 6- KİŞİLERARASI DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve her biri için o ifadeye ne kadar katıldığınızı 1' den = “Kesinlikle Katılmıyorum” dan 7'ye = “Tamamen Katılıyorum” kadar uzanan yedili ölçek üzerinde yalnızca birini işaretleyerek belirtiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Kötü bir şey olduğunda, ilk tepkim diğerleriyle bir araya gelmeye çabalamaktır.	1	2	3	4	5	6	7
2. Başıma kötü bir şey geldiğinde, başkasına bunu anlatmadan bekleyemem.	1	2	3	4	5	6	7
3. İşler ters gittiğinde, hemen birinden yardım almam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
4. Duygularımı başkalarına belli ederek yönetirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Zor zamanlarda başkalarının desteğini almaktan minnettar olurum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Bazen ne hissettiğimi anlamak için birine ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Stresli durumlar boyunca birisinin benim ne yaşadığımı biliyor ve önemsiyor olması gerçekten daha iyi hissetmeme yardım eder.	1	2	3	4	5	6	7
8. Problemlerimi çözmeme yardımcı olacak insanlara sahip olduğum için gerçekten minnettarım.	1	2	3	4	5	6	7
9. İşler iyi gittiğinde, bunu hemen diğer insanlara anlatmam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
10. İyi bir şey olduğunda ilk tepkim bunu birisine anlatmak olur.	1	2	3	4	5	6	7
11. İşler iyi gittiğinde, başka insanları aramaya kendimi mecbur hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
12. İyi bir şeyi kutlamak istediğimde, bunu anlatmak için belli insanları ararım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Arkadaşlarımla birlikte olduğum zaman, yalnız olduğumdan daha mutluyum.	1	2	3	4	5	6	7

14. Diğer insanlarla birlikte olmak yüzümü güldürür.	1	2	3	4	5	6	7
15. Fark ettim ki sadece diğer insanlarla bir arada olmak bile daha iyi hissetmeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7
16. Tanıdığım insanlarla bir arada olmaktan gerçekten keyif alırım.	1	2	3	4	5	6	7

## EK 7- KİŞİLERARASI DÜZENLEME ÖLÇEĞİ 2

Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve her biri için o ifadeye ne kadar katıldığınızı **1’ den = “Kesinlikle Katılmıyorum”** dan **7’ye = “Tamamen Katılıyorum”** kadar uzanan yedili ölçek üzerinde **yalnızca birini** işaretleyerek belirtiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Böyle bir şey olduğunda, ilk tepkim diğerleriyle bir araya gelmeye çabalamaktır.	1	2	3	4	5	6	7
2. Başıma böyle bir şey geldiğinde, başkasına bunu anlatmadan bekleyemem.	1	2	3	4	5	6	7
3. Böyle olduğunda, hemen birinden yardım almam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
4. Duygularımı başkalarına belli ederek yönetirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Böyle zamanlarda başkalarının desteğini almaktan minnettar olurum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Bazen ne hissettiğimi anlamak için birine ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Böyle durumlar boyunca birisinin benim ne yaşadığımı biliyor ve önemsiyor olması gerçekten daha iyi hissetmeme yardım eder.	1	2	3	4	5	6	7
8. Problemlerimi çözmeme yardımcı olacak insanlara sahip olduğum için gerçekten minnettarım.	1	2	3	4	5	6	7

## EK 8- DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Lütfen her maddeyi okuduktan sonra, o maddede belirtilen fikre katılma derecenizi 7 (*Tamamen Katılıyorum*) ve 1 (*Hiç Katılmıyorum*) arasında değişen rakamlardan size uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. **(1 - Hiç Katılmıyorum, 2 - Katılmıyorum, 3 – Biraz Katılmıyorum, 4- Kararsızım, 5 – Biraz Katılıyorum, 6 – Katılıyorum, 7 Tamamen Katılıyorum)**

1) Olumlu duygularımın fazla olmasını istersem (mutluluk veya eğlence) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
2) Duygularımı kendime saklarım.	1	2	3	4	5	6	7
3) Olumsuz duygularımın az olmasını istersem (kötü hissetme veya kızgınlık gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
4) Olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye dikkat ederim.	1	2	3	4	5	6	7
5) Stresli bir durumla karşılaştığımda, bu durumu sakın kalmamı sağlayacak şekilde düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
6) Duygularımı, onları ifade etmeyerek kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
7) Olumlu duygularımın fazla olmasını istediğim zaman durumla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
8) İçinde bulunduğum duruma göre düşünme şeklimi değiştirerek duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9) Olumsuz duygular hissettiğimde onları ifade etmediğimden emin olmak isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10) Olumsuz duygularımın az olmasını istersem, durumla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7

## EK 9- DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜKLER ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her bir cümlenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca tek bir rakamı işaretleyiniz.

	1. Hemen hemen hiç (%0- %10)	2. Bazen (%11- %35)	3. Yaklaşık yarı yarıya (%36- %65)	4. Çoğu zaman (%66- %90)	5. Hemen hemen her zaman (%91- %100)
1. Ne hissettiği konusunda netimdir.					
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.					
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.					
4. Ne hissettiğim konusunda hiç bir fikrim yoktur.					
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
6. Ne hissettiğime dikkat ederim.					
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.					
8. Ne hissettiğimi önemserim.					
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.					
12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					

14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.					
16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.					
18. Kendimi kötü hissederken başka Şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusunu yaşarım.					
20. Kendimi kötü hissediyor olsam da Çalışmayı sürdürebilirim.					
21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.					
23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
24. Kendimi kötü hissettiğimde de Davranışlarım kontrolümün altındadır.					
25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.					
26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.					
27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte					

zorlanırım.					
28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.					
29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.					
32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.					
33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.					
35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.					
36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					



## EK 10- YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakamı işaretleyiniz.

### Derecelendirme:

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

1-Hiç Katılmıyorum

2-

3-

4- Kararsızım/fikrim yok

5-

6-

7- Tamamen katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7

6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7

23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, “gerçek ben”den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

## EK 11- ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7 'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

**1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**2. İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**4. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**6. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**7. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**9. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**10. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

## EK 12- BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖLÇEĞİ

### Genel Olarak Nasılım?

Aşağıda verilen ifadelere ne ölçüde katıldığınızı lütfen belirtiniz

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Konuşkanım.					
2. İş yönelimliyim.					
3. Karamsarım.					
4. Orijinal, yeni fikirlere açığım.					
5. Çekingen biriyim.					
6. Yardımseverim biriyim.					
7. Biraz dikkatsiz olabilirim.					
8. Stresle iyi baş edebilen rahat biriyim.					
9. Birçok şeye meraklıyım.					
10. Enerji doluyum.					
11. Ağız dalaşını başlatan biriyim.					
12. Güvenilir bir çalışanıam.					
13. Gergin biriyim.					
14. Dahiyim, derin düşünürüm.					
15. Çok fazla hayranlık uyandırırım.					
16. Affedici bir doğaya sahibim.					
17. Düzensiz olma eğilimindeyim.					
18. Çok kaygılı biriyim.					
19. Aktif bir hayal gücüne sahibim.					
20. Sessiz olma eğilimindeyim.					
21. Genellikle güvenilir biriyim.					
22. Tembelliğe eğilimliyim.					
23. Duygusal olarak kararlı bir yapım vardır, kolayca üzölmeyen biriyim.					
24. İcat yapan biriyim.					
25. Girişken bir kişiliğe sahibim.					
26. Soğuk ve mesafeliyim.					
27. İşi bitirene kadar azimle çalışırım.					
28. Duygu durumu değişebilen biriyim.					
29. Sanatsal değerleri, estetik deneyimleri olan biriyim.					
30. Bazen utanır ve çekinirim.					

31. Hemen hemen herkese karşı nazik ve düşünceliyim.					
32. Her şeyi etkili yaparım.					
33. Gergin durumlarda sakin kalırım.					
34. Rutin işleri tercih ederim.					
35. İşlerimi planlar ve yaptığım planlara uyarım.					
36. Kolayca sinirlenirim.					
37. Fikir jimnastiği yaparım.					
38. Sanatsal ilgilerim azdır.					
39. Başkaları ile işbirliği yapmaktan hoşlanırım.					
40. Sanat, müzik ya da edebiyatla ilgilenen biriyim.					

## EK 13- LIEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

<b>LIEBOWITZ SKALASI</b>		
<p>Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem "korku ya da anksiyete"nin derecesini hem de "kaçınma" sıklığını puanlayınız.</p>		
	<p><b>Korku ya da anksiyete</b>            0=yok            1=hafif            2=orta            3=şiddetli</p>	<p><b>Kaçınma</b>            0=asla (% 0)            1=ara sıra (% 1-33)            2=sıkça (% 34-67)            3=genellikle (% 68-100)</p>
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupla beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
7. Bir partiye / davete gitmek		
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak		
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
12. Yabancılarla tanışmak		
13. Genel bir tuvalette idrar yapmak		
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek		
15. İlgili merkezi olmak		
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek		
18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine		



bakmak		
20. Bir gruba sözlü rapor vermek		
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak		
22- Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek		
23. Bir parti / davet vermek		
24. Israrcı bir satıcıyı reddetmek		

## EK 14- POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DURUM ÖLÇEĞİ

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım sözcükler içermektedir. Son iki hafta nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyun. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere (puanları daire içine alarak) işaretleyin. Cevaplarınızı verirken aşağıdaki puanları kullanın.

1. Çok az veya hiç
2. Biraz
3. Ortalama
4. Oldukça
5. Çok fazla

1. İlgili \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

2. Sıkıntılı \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

3. Heyecanlı \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

4. Mutsuz \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

5. Güçlü \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

6. Suçlu \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

7. Ürkmüş \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

8. Düşmanca \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

9. Hevesli \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

10. Gururlu \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

11. Asabi \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

12. Uyanık \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

(dikkati açık)

13. Utanmış \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

14. İlhamlı \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

(yaratıcı düşüncelerle dolu)

15. Sinirli \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

16. Kararlı \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

17. Dikkatli \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

18. Tedirgin \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

19. Aktif \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

20. Korkmuş \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

## EK 15- OBSESİF KOMPULSİF ENVANTERİ- GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ FORM

Aşağıdaki ifadeler, birçok kişinin günlük yaşamlarındaki deneyimlerine işaret etmektedir. Geçtiğimiz ay boyunca, belirtilen durumun sizi ne kadar rahatsız ettiğini ya da sıkıntıya soktuğunu en iyi ifade eden sayıyı işaretleyiniz. Sayılar aşağıdaki, sözel ifadelere karşılık gelmektedir.

0	1	2	3	4
Hiç	Biraz	Orta	Çok	Aşırı derece

	Hiç	Biraz	Orta	Çok	Aşırı derece
1. Bir şekilde elime geçmiş olan birçok şeyi biriktirim.	0	1	2	3	4
2. Bir şeyleri gereğinden fazla kontrol ederim	0	1	2	3	4
3. Nesnelere düzgün bir şekilde yerleştirilmemişse huzursuz olurum.	0	1	2	3	4
4. Bir şeyleri yaparken sayma zorunluluğu hissederim	0	1	2	3	4
5. Yabancıların ya da belirli kişilerin dokunduğunu bildiğim nesnelere dokunmakta zorlanırım	0	1	2	3	4
6. Düşüncelerimi kontrol etmekte zorlanırım	0	1	2	3	4
7. İhtiyacım olmayan şeyleri biriktirim.	0	1	2	3	4
8. Kapı, pencere, çekmece gibi şeyleri tekrar tekrar kontrol ederim.	0	1	2	3	4
9. Benim düzenlediğim şeylerin başkası tarafından değiştirilmesinden rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
10. Belirli numaraları tekrarlama zorunluluğu hissederim.	0	1	2	3	4
11. Bazen sadece kirli hissettiğim için kendimi temizlemek ya da yıkamak zorunda kalırım	0	1	2	3	4

12. İsteğim dışında zihnimde beliren olumsuz düşüncelerden huzursuz olurum.	0	1	2	3	4
13. Daha sonra ihtiyacım olabileceği korkusuyla bir şeyleri atmaktan kaçınırım.	0	1	2	3	4
14. Gazı, çeşmeleri ve ışıkları kapattıktan sonra tekrar tekrar kontrol ederim	0	1	2	3	4
15. Bana göre bazı şeylerin belli bir sıraya göre düzenlenmiş olması gerekir	0	1	2	3	4
16. Bazı sayıların uğurlu bazı sayıların ise uğursuz olduğunu düşünürüm.	0	1	2	3	4
17. Ellerimi gereğinden daha sık ve uzun süre yıkarım.	0	1	2	3	4
18. Aklıma sıklıkla hoş olmayan düşünceler gelir ve onları zihnimden uzaklaştırmakta zorlanırım.	0	1	2	3	4

## EK 16- TİKSİNME SENARYOSU (OKB)

**Aşağıdaki kısa öykülerdeki kahramanların yerine kendinizi koyun. Böyle bir durumun gerçekten sizin başınızdan geçtiğini hayal edin. Bu durumda hislerinize dikkat edin ve size sorulan soruları lütfen cevaplayın.**

Yaz günü şehirlerarası bir otobüse biniyorsun, ancak adımını atar atmaz, burun deliğini sızlatan ağır bir ter kokusu alıyorsun, içerideki koku iğrenç. Otobüsün içi oldukça havasız, klimanın da bozuk olduğunu öğreniyorsun. Otobüs tıklım tıklım dolu, kendine zar zor bir yer buluyorsun, yanında oturduğun kişinin yol boyunca öğürtülerini duyuyorsun, yanındaki en sonunda kusuyor. Yerde kahverengi bir sıvı, sindirilmemiş besinleri görüyorsun Kusmukların bir kısmının senin üzerine geldiğini fark ediyorsun. İlk molada üzerindeki kusmukları temizlemek için, koştura koştura tuvalete giriyorsun. Tuvalet yoğun bir şekilde idrar ve gaita kokuyor. Musluğa doğru hızla yaklaşırken, paçalarının ıslandığını fark ediyorsun, etrafına bakındığında lağımın taşmış olduğunu, yerlerde gaitaların yüzdüğünü görüyorsun. Hemen bulunduğu yerden çıkmaya karar veriyorsun, ancak daha fazla lağımın içine batıyorsun. Miden çok ciddi bir şekilde bulanıyor. Boğazından yukarı doğru çıkan bir şey hissediyorsun.

**Aşağıdakilerden hangisi yukarıdaki öyküyü okurken hissettiğiniz duyguyu ve onun şiddetini en iyi tanımlar?**

	1 (Hiç Hissetmedim)	2	3	4	5 (Çok Hissettim)
Kaygı					
Öfke					
Tiksinti					
Mutluluk					
Üzüntü					
Utanma					

## EK 17- SOSYAL KAYGI SENARYOSU

**Aşağıdaki kısa öykülerdeki kahramanların yerine kendinizi koyun. Böyle bir durumun gerçekten sizin başınızdan geçtiğini hayal edin. Bu durumda hislerinize dikkat edin ve size sorulan soruları lütfen cevaplayın.**

“Önemli bir grup toplantısında ve toplantıda sizin de bir sunum yapmanız gerekiyor. Sıra size geldi ve siz söze başladıktan sonra karşınızda oturan kişinin aşağıdaki yüz ifadesiyle sizi dinlendiğini görüyorsunuz (Tiksinme yüz ifadesini gösteren literatürden bir görsel kullanılmıştır). Bu görüntü karşısında elleriniz titremeye, ateş basmaya ve kalbiniz hızla atmaya başlıyor. Konuşmalarınızın içeriğinden çok karşınızdaki kişiye aklınız takılıyor ve ilerleyen süreçte sesiniz kısılmaya veya titremeye başlıyor. Bedeninizde gerçekleşen bu belirtilerin farkına vardığınızda ise bu belirtiler sizi etkilemeye başlıyor ve git gide size daha çok rahatsızlık vermeye başlıyor. Sunumun bir an önce bitmesini istiyorsunuz fakat zaman bir türlü geçmek bilmiyor. Bir yandan sunumu anlatmaya devam ederken bir yandan terlemeye devam ediyorsunuz.

**Aşağıdakilerden hangisi yukarıdaki öyküyü okurken hissettiğiniz duyguyu ve onun şiddetini en iyi tanımlar?**

	1 (Hiç Hissetmedim)	2	3	4	5 (Çok Hissettim)
Kaygı					
Öfke					
Tiksinti					
Mutluluk					
Üzüntü					
Utanma					

## EK 18-BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU (1. ÇALIŞMA)

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma, Prof. Dr. Müjgan İnözü Mermerkaya danışmanlığında, Hacettepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Programı doktora öğrencisi Tuğba Çapar Taşkesen'in doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı duygu düzenlemenin sosyal yönünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda sizden yaklaşık 35 dakika boyunca bir ölçek setini doldurmanız istenmektedir.

Mevcut çalışma iki aşamadan oluşmaktadır. Bu çalışma tamamlandıktan sonra ikinci aşamaya geçilecektir. İkinci aşamaya ilk aşamaya katılan ve ikinci aşamaya katılmaya gönüllü olan katılımcılar dahil edilecektir. Çalışmanın ikinci aşamasına davet edilmeniz için sizinle iletişim kurulmasını istiyorsanız lütfen iletişim formunu doldurunuz. İletişim formuna adınızı-soyadınızı veya herhangi bir kimlik bilginizi yazmayınız. Sizinle iletişim kurabilmemiz için lütfen e-mail adresinizi ve telefon numaranızı yazınız.

Mevcut araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyondan gerekli izinler alınmıştır. Çalışmaya katılmanın fiziksel ya da ruhsal sağlık ve bütünlüğünüz açısından herhangi bir riski bulunmamaktadır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışmadan istediğiniz zaman herhangi bir neden belirtmeksizin çekilebilirsiniz. Çalışmadan çekilmeniz size herhangi bir sorumluluk getirmeyecektir.

Araştırma sürecinde toplanan tüm veriler bir katılımcı kodu kullanılarak saklanılacak ve kimliğinize ilişkin herhangi bir bilgi hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Bu nedenle lütfen adınız veya imzanız gibi kimliğinizi belli edebilecek hiçbir bilgiyi bu bilgilendirilmiş onam formu dışında hiçbir yere yazmayınız. Bu formu imzaladıktan sonra form ölçek setinden ayrılacak ve yalnızca araştırmacının yürütücüsünün erişebileceği kapalı bir yerde muhafaza edilecek ve böylece veriler anonim olarak saklanacaktır. Çalışma esnasında cevaplamak istemediğiniz sorulara yanıt vermek zorunda değilsiniz. Ancak, araştırmanın sağlıklı bir şekilde değerlendirilebilmesi için soruları mümkün olduğunca

boş bırakmamaya çalışınız. Çalışmanın objektif olması ve elde edilecek sonuçların güvenilirliği açısından, soruları içtenlikle yanıtlamanız bizim için önem taşımaktadır.

Araştırma ile ilgili aklınıza soru gelirse lütfen bunu araştırmacı ile paylaşınız. Sorularınız araştırmacılar tarafından içtenlikle yanıtlanacaktır. Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olduğu durumda bu çalışmanın ana yürütücüsü Prof. Dr. Müjgan İnözü Mermerkaya ile ..... numaralı telefon numarası veya ..... e-mail adresi aracılığıyla iletişime geçebilirsiniz.

Prof. Dr.Müjgan İnözü Mermerkaya ve Tuğba Çapar Taşkesen tarafından yürütülmekte olan bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum. Bilgilendirilmiş Onam metnini okudum. Bu çalışmaya katılmaya ilişkin sorularımı araştırmacıya sorabileceğimi, çalışmadan istediğim her aşamada herhangi bir neden belirtmeksizin çekilebileceğimi, araştırmanın Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından onaylandığını biliyorum.

**Sorumlu araştırmacı:** Prof. Dr. Müjgan İnözü Mermerkaya

**Yardımcı araştırmacı:** Arş. Gör. Tuğba Çapar Taşkesen



## EK 19-BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU (2. ÇALIŞMA)

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma, Prof. Dr. Müjgan İnözü Mermerkaya danışmanlığında, Hacettepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Programı doktora öğrencisi Tuğba Çapar Taşkesen'in doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı duygu düzenlemenin sosyal yönünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda sizden yaklaşık 15 dakika boyunca bir ölçek setini doldurmanız istenmektedir.

Mevcut araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyondan gerekli izinler alınmıştır. Çalışmaya katılmanın fiziksel ya da ruhsal sağlık ve bütünlüğünüz açısından herhangi bir riski bulunmamaktadır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışmadan istediğiniz zaman herhangi bir neden belirtmeksizin çekilebilirsiniz. Çalışmadan çekilmeniz size herhangi bir sorumluluk getirmeyecektir.

Araştırma sürecinde toplanan tüm veriler bir katılımcı kodu kullanılarak saklanılacak ve kimliğinize ilişkin herhangi bir bilgi hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Bu nedenle lütfen adınız veya imzanız gibi kimliğinizi belli edebilecek hiçbir bilgiyi bu bilgilendirilmiş onam formu dışında hiçbir yere yazmayınız. Bu formu imzaladıktan sonra form ölçek setinden ayrılacak ve yalnızca araştırmacının yürütücüsünün erişebileceği kapalı bir yerde muhafaza edilecek ve böylece veriler anonim olarak saklanacaktır. Çalışma esnasında cevaplamak istemediğiniz sorulara yanıt vermek zorunda değilsiniz. Ancak, araştırmanın sağlıklı bir şekilde değerlendirilebilmesi için soruları mümkün olduğunca boş bırakmamaya çalışınız. Çalışmanın objektif olması ve elde edilecek sonuçların güvenilirliği açısından, soruları içtenlikle yanıtlamanız bizim için önem taşımaktadır.

Araştırma ile ilgili aklınıza soru gelirse lütfen bunu araştırmacı ile paylaşınız. Sorularınız araştırmacılar tarafından içtenlikle yanıtlanacaktır. Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olduğu durumda bu çalışmanın ana yürütücüsü

Prof. Dr. Müjgan İnoz Mermerkaya ile ..... numaralı telefon numarası veya ..... e-mail adresi aracılığıyla iletişime geçebilirsiniz.

Prof. Dr. Müjgan İnoz Mermerkaya ve Tuğba apar Taşkesen tarafından yürütülmekte olan bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum. Bilgilendirilmiş Onam metnini okudum. Bu çalışmaya katılmaya ilişkin sorularımı araştırmacıya sorabileceğimi, çalışmadan istediğim her aşamada herhangi bir neden belirtmeksizin çekilebileceğimi, araştırmanın Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından onaylandığını biliyorum.

**Sorumlu araştırmacı:** Prof. Dr. Müjgan İnoz Mermerkaya

**Yardımcı araştırmacı:** Arş. Gör. Tuğba apar Taşkesen